

الفصل الرابع

علم النفس الرياضى والكرة الطائرة

علم النفس الرياضى والكرة الطائرة

الإعداد النفسى للاعب الكرة الطائرة

يتطلب الإعداد النفسى للاعبى الكرة الطائرة الاهتمام بمحور اللعبة ذاتها ثم محور اللاعب نفسه ، وبالتالي يتحدد الاتجاه العام لقياس الحالة النفسية للاعب ، والمقصود باللعبة هو كونها رياضة جماعية تخضع للمعايير النفسية لخصائص اللعب الجماعى ، مع الأخذ فى الاعتبار الخصائص المميزة للكرة الطائرة مقارنة بباقى الرياضات الجماعية الأخرى .

و يؤثر الأداء و القياس المرتبط بالزمن تأثيراً كبيراً على المتغيرات النفسية للاعب ، و لذلك يلزم تحليل النواحي الفنية للعبة فى مراحل أداء المباراة المختلفة ، جنباً إلى جنب مع تفهم كيفية أداء اللاعب للمهارات الأساسية للعبة خلال ظروف المباراة المتغيرة و ما يواكبها من ضغوط تنافسية متعددة .

و ترتبط الحالة النفسية مع درجة انتباه اللاعب أثناء المباراة ، و يعتبر الانتباه متغير هام فى تحديد درجة أداء اللاعب للمباراة ، و بالتالى فى حسم نتيجتها .

و التركيز بمعدلات مناسبة مع تحول الانتباه بسرعة لأجزاء الملعب المختلفة طبقاً لمتطلبات الأداء يعتبر مؤشراً للحالة النفسية للاعب .

و يرتبط الانتباه بالإدراك الحسى : فالاستعداد و التهيئة لاستقبال مثيرات معينة يلعب دوراً كبيراً فى درجة الانتباه و الإدراك لدى اللاعبين ، كما أن ثبات الانتباه يؤدي دوراً هاماً فى مختلف الأنشطة الرياضية.

و يعرف ثبات الانتباه بأنه : « القدرة على الاحتفاظ بشدة عالية من الانتباه لأطول فترة ممكنة مما يحقق متابعة للمواقف المختلفة خلال المنافسات أو التدريب » .

و من أهم العوامل المؤثرة على درجة الانتباه خاصة و الحالة النفسية عامة :
العمر و مستوى المنافسة و طول اللاعب .

و يقوم لاعب الكرة الطائرة بعمل ما يزيد عن ٢٠٠ وثبة فى كل مباراة ،
وتعد كل وثبة منهم قريبة من الحد الأقصى لوثبة اللاعب .

و تؤثر الاتجاهات النفسية للاعب على تحديد الحالة النفسية له : حيث
تتواجد بالفريق الواحد معظم أنماط الشخصية ، لذلك فإن الأمر يتطلب هنا
المعرفة بمفاهيم و مدارك اللاعبين نحو اللعبة التى يمارسونها . و على حجم
إدراك اللاعب للعبة ، و هل هو مهتم بالتفاصيل الخاصة بالأداء أو أنه مهتم بالأداء
العام دون مراعاة للتفاصيل و الفرعيات الجزئية .

و يختلف جميع الأفراد فى درجة القدرة على التركيز ، و يرجع هذا
الاختلاف إلى تباين الخبرات المكتسبة فى حياة كل منهم ، و البعض يتفوق فى
الذاكرة المرئية (المحسوسة) و البعض الآخر يتفوق فى الذاكرة غير المرئية ،
وآخرين يتفوقون فى الذاكرة الذهنية على حساب الذاكرة الحركية . لذلك يتطلب
الأمر دراسة و تحليل اللاعبين من الناحية الذهنية فيما يتعلق بقوة الإرادة و الاتزان
الانفعالى ، ثم تتم عملية إعداد الحالة النفسية للاعب طبقاً لما سبق : لتستمر
مرحلة الإعداد لتلك الحالة النفسية حوالى ستة شهور مع ملاحظة أن الإعداد
النفسى للحالة النفسية يلزم أن يواكبه إعداد تربوى مناسب .

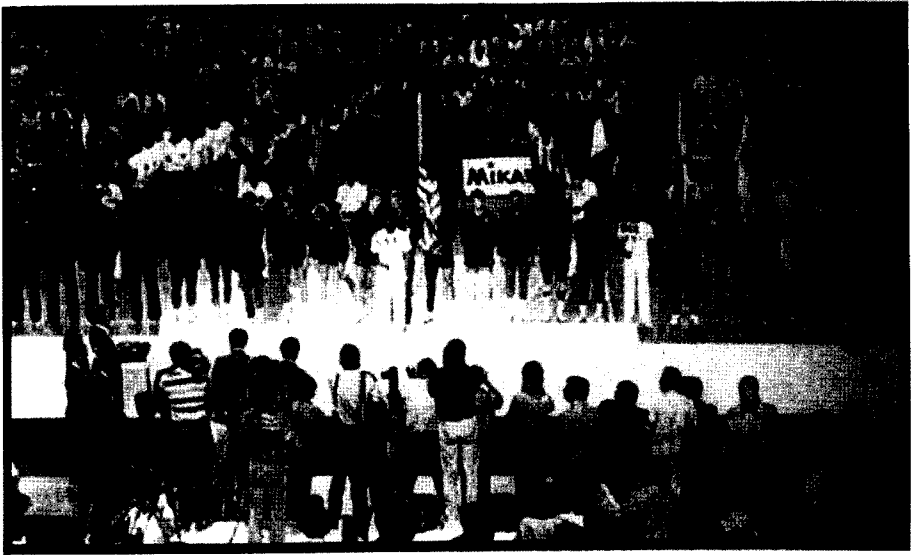
و اكتساب اللاعب للحالة النفسية المناسبة يتأتى من خلال الممارسة ،
و بمساعدة المدرب : حيث يتطلب الأمر من اللاعبين وعى كامل بطبيعة اللعبة فى
ضوء ما هو فردى منها و ما هو غير فردى أو الاثنين معاً .

و يلزم أن يكون الأسلوب المستخدم فى الإعداد للحالة النفسية للاعب مطبق
بعد دراسة فنية مستفيضة قدر الإمكان ، و تتسم بالثبات النسبى مع القابلية
للتطوير على مدار العام .

و الحالة النفسية العامة للاعب الكرة الطائرة تعتمد على الجانب الأخلاقى
من شخصيته : حيث يلزم توافر الإحساس بالزمالة ، و التعاون مع أعضاء الفريق

الآخرين ، كما يجب العمل على تنمية الروح الوطنية و الانتماء و الإحساس بروح الفريق داخل نطاق العمل المشترك .

و تعتبر روح العمل الجماعى أبرز سمات شخصية لاعب الكرة الطائرة بما تحويه من روح البذل و العطاء ، و هى من أساسيات الحالة النفسية للاعب .



افتتاح بطولة العالم فى الكرة الطائرة
يعتبر مهرجانا رياضيا متميزا

خصائص الحالة النفسية للاعب الكرة الطائرة

أولاً : تطور الإدراك :

تمثل درجة الرؤية المحسوسة ٩٠ ٪ من معلومات اللاعبين ، و يتمتع لاعب الكرة الطائرة المتميز بمدى رؤية محسوسة تصل إلى ٩٠ درجة تقريباً ، و يصل فى اللاعبين الأولمبيين من ١١٠ - ١٢٠ درجة و هى درجة عالية جداً ، كما لوحظ ارتفاع درجات الرؤية المحسوسة فى اللاعبين المعدين للألعاب عن اللاعبين الضاربين (المهاجمين) بمقدار من ١٠ - ١٥ درجة .

و قد ثبت أن الحالة النفسية العامة للرياضى تتأثر و بدرجة عالية جداً بالرؤية المحسوسة ، و يؤدى انقطاع لاعب الكرة الطائرة عن الممارسة التدريبية لمدة أسبوعين إلى إحداث هبوط بدرجة كبيرة نسبياً .

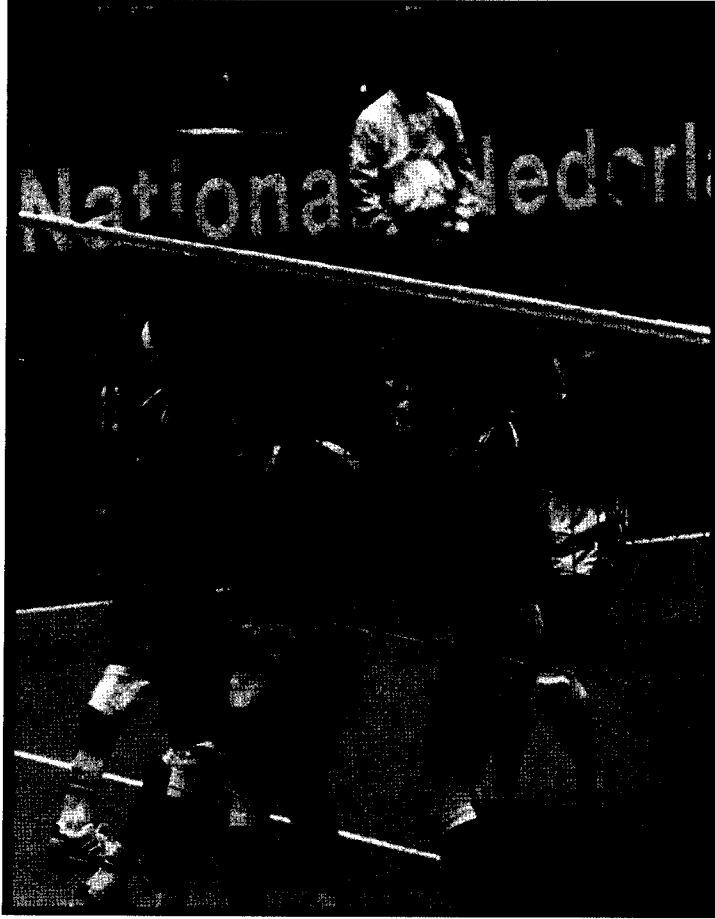
ثانياً : عمق الإدراك :

يقصد بعمق الإدراك (عمق الرؤية المحسوسة) إجرائياً : أنه التقدير الصحيح للاقتراب و الابتعاد (العمق) ، و قد ثبت أن تقدير العمق قابل للتغير بنسبة مئوية تصل إلى ٤٣ ٪ تبعاً للحالة النفسية للاعب ، كما تأكدنا أن عمق الإدراك يزداد فى اللاعبين المعدين بدرجة من ١٠ - ٢٠ ٪ ، مقارنة باللاعبين المهاجمين (الضاربين) .

كما نشير إلى انخفاض فى عمق الإدراك بنسبة تصل لنحو ٣٠ ٪ عند انقطاع اللاعب عن التدريب لمدة أسبوعين و التى تتطلب تدريبات لمدة حوالى ثلاثة شهور لتعويض هذا الانخفاض فى عمق الإدراك .

و المعروف أن عمق الإدراك (الرؤية) يتأثر إيجابياً بتعدد الألوان : لذلك فإن نوعية ألوان ملابس اللاعبين تؤثر على عمق الإدراك .

و تعتمد نظريات التدريب و القياس الخاصة بتطوير عمق الإدراك لدى اللاعبين على تقدير المسافات بالعين المجردة ثم مراجعتها بالقياس المترى (بالمتر) حيث يعبر الفرق بين القياسين (بالعين المجردة بالمتر) سلباً أو إيجاباً عن مستوى عمق الإدراك لدى اللاعب .



الفرحة النفسية للاعبى المنتخب الهولندى
بعد انتهاء الشوط لصالحهم فى أحد اللقاءات الدولية

و يتطلب الأمر لتنمية عمق الإدراك أن يتم التدريب على رمى الكرات بسرعات و لمسافات متنوعة ، كما يتم تطوير التدريبات بأن يتم الأداء بسرعات و مسافات متباينة بين اللاعبين ، و لا يشترط أن تجرى هذه التدريبات فى الملعب أو صالات التدريب فقط ، و لكن يمكن أن تجرى أيضاً أثناء المباريات التدريبية .

ثالثاً : الإدراك الحركى :

يعتبر الإدراك الحركى أحد أبعاد الإعداد النفسى الهامة للاعب الكرة الطائرة ، حيث أن الحساسية الحركية للعضلات تعتبر المكون الرئيسى فى الإدراك الحركى ، و يشارك فى ذلك المستقبلات الحسية فى الجلد و العضلات و المسارات العصبية ثم مراكز المخ العليا ، و تطوير هذه الصفة فى عضلات الكف الدقيقة أمر هام جداً للاعب الكرة الطائرة : حيث إن اللاعب المتميز يفوق اللاعب العادى فى مثل عمره و سنوات تدريبه بما يعادل مرتين و نصف فى صفة الحساسية الحركية لعضلات اليدين بالذات .

و يساعد التدريب على زيادة نسبة الإدراك الحركى للاعب و التى ثبت أيضاً أنها تتفوق بمقدار ثلاثة أضعاف عن اللاعبين المعدين مقارنة بزملائهم المهاجمين .

و يمكن قياس الإدراك الحركى للكفين باستخدام أجهزة خاصة منها جهاز « كمينوميتر » ، كما يمكن استخدام نتيجة هذا القياس للتوقع بدرجة إجادة اللاعب للمهارات ، و كمثال .. فإذا كان هناك لاعبان قد خضعا فى قياسات هذه الصفة على هذه الأجهزة يعتبر أفضل من زميله فيما يتعلق بمهارات الإعداد ، كما يعتبر الإدراك الحسى العضلى أحد الوظائف النفسية الوظيفية (سيكوفسيولوجية) للأداء الرياضى .

رابعاً : الاتزان :

يعتبر الاتزان متغير حساس بالنسبة للحصيلة العامة للحالة النفسية للرياضى لأن ضعف الاتزان النفسى يواكبه مباشرة ضعف فى الانتباه و الإدراك

و فى زمن رد الفعل ، و على سبيل المثال نجد أن دقة التمرير تقل من ٥٠ - ٧٠ ٪ عند الحركة ، أو يفشل اللاعب فى أخذ المكان المناسب أو يلزمه تكرار السقوط على الأرض ... إلخ ، و نشير إلى أن اللاعب يفقد اتزانه عند قيامه بنشاط حركى كالعدو أو عند دوران رأسه فى أحد الاتجاهات الرأسية أو المحورية أو عند أدائه للوثب أو للدحرجة .

و ينمى عنصر الاتزان بالتدريب الذى يساعد على زيادة الكفاءة الوظيفية و التناسق ما بين النظر و جهاز التوازن بالأذن و المستقبلات الحسية بالجلد و العضلات ، فالدوران قبل التمرير و أداء دورات هوائية فى الغطس و الجمباز كلها تدريبات تزيد من كفاءة التناسق الوظيفى للحواس الخاصة المشاركة فى التوازن ، كما أن استخدام الكرة فى التمرينات يعمل أيضاً على زيادة قوة التوازن لدى الرياضى .

و يجب العمل على تطبيع اللاعب مع المتغيرات الحادثة فى لعبته التى يمارسها ، حيث إن هناك عدة مدركات متنوعة ترتبط بكل لعبة ، و تعتبر من المتغيرات النفسية اللازم إكسابها للاعب و هى ترتبط أساساً بإحداث التكيف المناسب بين اللاعبين و الملعب .

و فى الكرة الطائرة فإن التكيف النفسى الذى نهدف إليه بين اللاعب و الملعب يتضمن التطبيع مع المتغيرات التالية :

- ١ - الإحساس بالكرة .
- ٢ - حجم الملعب و أبعاده .
- ٣ - موقع الشبكة .
- ٤ - التوقيت .

و يطور التدريبات الرياضى الفنى فى الكرة الطائرة كل هذه المتغيرات المذكورة (الإحساس بالكرة - حجم الملعب و أبعاده - موقع الشبكة - التوقيت) كما يساهم فى التطوير أيضاً المواقف الفعلية و المشاكل الفنية التى تواجه اللاعب أثناء سير المباريات .

خامساً : تطوير الانتباه :

تعتبر صفة الانتباه من الصفات التي يمكن تطويرها بشكل عام ، و خاصة ما بين الرياضيين ، و يتضمن الانتباه متغيرات عديدة منها :

١ - معدل الانتباه :

مثل كم عدد الأشياء التي يمكن للاعب إدراكها في ثانية واحدة ؟

٢ - شدة الانتباه :

حيث ترتبط شدة الانتباه بطبيعة الاستثارة العصبية للاعب .

٣ - ثبات الانتباه :

و يميل ثبات الانتباه إلى التناقض مع زيادة التعب . و يرتبط به ارتباطاً وثيقاً فيقل الانتباه بزيادة التعب ، كما نشير إلى أن الإحماء يلعب دوراً إيجابياً في ثبات الانتباه ، مما قد نرجعه إجرائياً إلى أن الإحماء يزيد من استعداد الدورة الدموية للجسم عامة بما في ذلك المخ المحتوى على المراكز العصبية العليا التي قد يساهم الإحماء في زيادة كفاءة العمليات العصبية بها سواء كان بزيادة كفاءة الجهاز العصبي أو بزيادة التروية الدموية لأجزاء المخ المختلفة .

و تشير معظم الدراسات إلى أن القدرة على ثبات الانتباه تتوقف على العوامل التالية :

١ - السرعة المناسبة لأداء النشاط :

بمعنى اختيار و تحديد السرعة المطلوبة و المناسبة عند القيام بالنشاط . البطء أو السرعة الزائدة عن الحد تؤدي إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه .

٢ - الحجم المناسب للنشاط :

بمعنى أن يكون حجم النشاط و شدته في نطاق قدرة اللاعب على الاستمرار بمستوى انتباه ثابت .

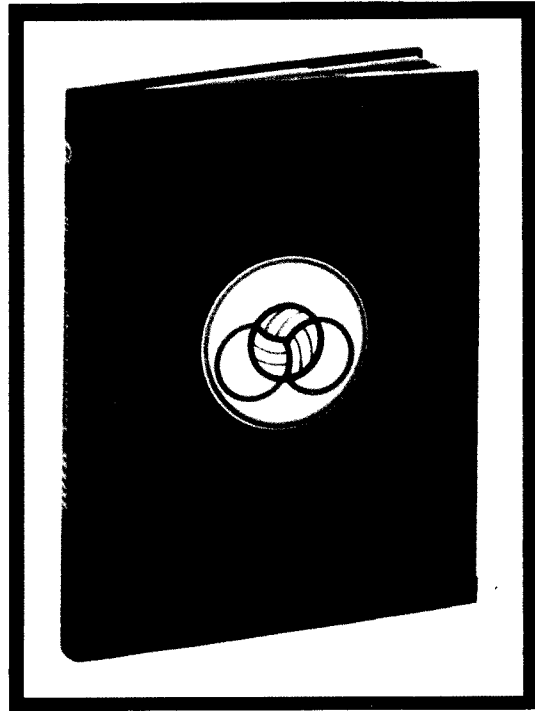
٣ - تنوع الأداء الحركى :

يؤدى تنوع المهارة و الأداء الحركى إلى الاحتفاظ بثبات الانتباه لأطول فترة ممكنة ، و العكس صحيح ؛ فالنشاط الذى يتسم بوتيرة واحدة أو ما يسمى بالأداء الحركى الوتيرى أى المتكرر و المتماثل بوتيرة واحدة ، أو ما يسمى بالأداء الحركى الوتيرى أى المتكرر و المتماثل فى أجزائه ، يؤدى إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه أى تذبذب شدته على مدى فترة الأداء ، و نرجع ذلك إجرائياً إلى الإرهاق الحادث فى الجهاز العصبى و الدورى بالجسم و الذى يحتاج لفترة استشفاء تختلف من لاعب لآخر .

٩٣

الاتحاد الدولى للكرة الطائرة فى أربعين عاماً

صورة للكتاب التذكارى
الصادر عن الاتحاد الدولى
للكرة الطائرة
احتفاءً بمرور أربعين عاماً
على تأسيس الاتحاد
١٩٤٧ - ١٩٨٧ م.

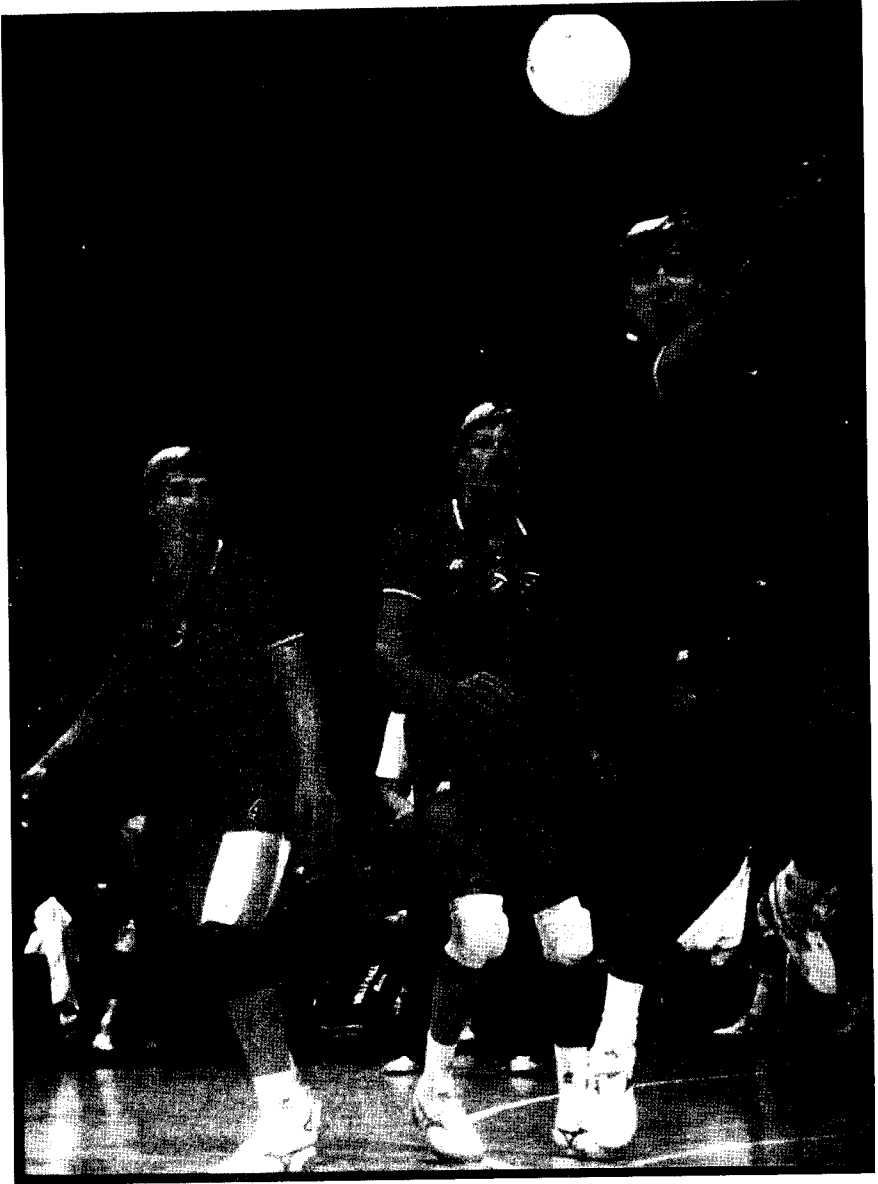


و لقد ثبت أن اللاعبين المعدين فى الكرة الطائرة أكثر قدرة على الانتباه مقارنة بغيرهم من اللاعبين ، كما أن شدة الانتباه مرتبطة بدرجة كبيرة بالحالة البدنية العامة للرياضى ، بما فى ذلك اللياقة الفسيولوجية و البدنية .

و قد أثبتت الدراسات زيادة الانتباه بنسبة من ٢٠ - ٢٥ ٪ عندما يكون اللاعب فى قمة لياقته الرياضية ، و يقاس الانتباه بجهاز (تاسيسكوب) و فيه تعرض على اللاعب لوحة بمربعات بها علامات و يطلب من اللاعب بعد ثانية من مشاهدتها أن يرسم على لوحة مماثلة و طبق الأصل مواقع العلامات التى شاهدها فى اللوحة السابقة (بعلامة × أو علامة ✓ مثلاً) .

و يتم حساب الدرجة على أساس الزمن الذى يستغرقه اللاعب فى وضع العلامات على اللوحة الأصلية ، و كلما زاد عدد العلامات التى يلاحظها اللاعب المختبر كلما كان ذلك دليلاً على حسن استجابته ، و الرياضى الجيد يرى على الأقل أربع علامات ، و يزيد هذا العدد حتى سبعة علامات عند الرياضيين الأولبيين .

و من النماذج الشائعة أيضاً فى اختبارات الانتباه نجد علامات موجودة فى مربعات على شكل دوائر بكل منها فتحة صغيرة فى أحد أجزاء الدائرة ، و يطلب من اللاعب تحديد عدد الدوائر المفتوحة من أعلى مثلاً ، و يقيس هذا الاختبار بالذات ثلاثة متغيرات هامة فى الانتباه هى : الثبات و الرؤية و تحويل الانتباه ، و تشير نتائج هذا الاختبار إلى أن المعدين أكثر تفوقاً مقارنة بالمهاجمين .



الإعداد النفسى و التركيز على متابعة الكرة كما يظهر فى الصورة للاعبى المنتخب الأمريكى المشارك فى أحد بطولات العالم للكرة الطائرة

أساليب تطوير التفكير الفنى و الذاكرة و القدرة على التخيل و الإدراك فى لاعبى الكرة الطائرة

٩٦

يعتبر التفكير الفنى ، و الذاكرة ، و القدرة على التخيل و الإدراك متغيرات هامة و ضرورية فى التدريب النفسى للاعب الكرة الطائرة ، حيث يتطلب الأمر أن يتمتع اللاعب بالقدرة على التفكير السريع ، بالإضافة إلى إمكانية إصدار قرارات صحيحة فى زمن قد يصل فى بعض الأحيان إلى أقل من ثانية واحدة ، و هو ما يجب التدريب عليه و ممارسته خلال عمليات التدريب الرياضى .

و يعتبر تنمية الذاكرة القصيرة مهم جداً للاعب الكرة الطائرة ، فعلى اللاعب رؤية نصف الملعب المقابل (ملعب المنافس) و تحويل انتباهه إلى الواجب الحركى الذى يقوم به ثم يقوم بتنفيذ هذا الواجب الحركى المطلوب ، متذكراً ما سبق و لاحظته فى ملعب المنافس .

و قد نجح الخبراء فى تصميم تدريبات خاصة لتنمية الصفات سالفة الذكر ، حيث يتم تدريب اللاعب على ملاحظة أدق التغيرات فى زمن يتناقص تدريجياً كالتدريب على أداء الإرسال أو الضربة الساحقة مع تقصير وقت التنفيذ الفعلى للضرب .

و كمثال .. ففى التدريبات على تنمية تلك المهارات و أداء الضربة الساحقة يبدأ التدريب فى مثل هذه الحالة على البدء بوضع لاعب للتمويه على الشبكة وذلك بملاحظة رد فعل اللاعب المنفذ بعد عبور الكرة للشبكة ، كما يطلب من اللاعب إدارة ظهره للشبكة بحيث لا يستدير لأداء المهارة إلا بعد إشارة معينة متفق عليها ،

و ذلك لتنمية ما سبق ذكره من صفات نفسية للاعب حيث تزداد قدرته على التخيل و استخدام الذاكرة عند الأداء .

كما أن تطوير القدرة على التحكم فى الحالة الوجدانية (الانفعالية) يتم أساساً فى ضوء التحكم الذهنى و التخيل الذاتى ، كما يمكن استخدام بعض التدريبات الخاصة فى تنمية صفات نفسية هامة مثل قوة الإرادة و الإصرار ، و الاستقلال الذهنى ، و التحكم فى النفس و الشجاعة ، و القدرة على المبادرة . و اتخاذ القرار و النظام .

و نشير هنا إلى أن الحالة العامة و الخاصة بالمباراة فيما يتعلق بالحالة النفسية تتغير بتغير الفريق المنافس (ضعيف أو قوى مثلاً) و كذلك بتغير طرق اللعب ، و هو ما يجب أن يراعى عند التدريب لتحسين الحالة النفسية للاعبين .

و يتطلب الأمر دراسة الفريق المنافس دراسة فنية متكاملة فملاحظة الفريق المنافس لمرة واحدة يعتبر إجراء غير كاف ، و يتطلب الأمر دراسة الفريق المنافس فى أكثر من مباراة ، و على فترات زمنية متباعدة ، و عندما يلعب ضد منافسين مختلفين لتتضمن دراسة الفريق المنافس فى الكرة الطائرة ما يلى :

١ - عدد الأشواط .

٢ - قوة حائط الصد .

٣ - مواقع الدوران الداخلى .

و المعلومات المستخلصة من هذه الدراسات تساعد المدرب فى وضع خطط مناسبة لفريقه فى ضوء مواضع القوة و الثغرات فى الفريق المنافس ، و يجب أن يتفهم أعضاء الفريق خطط و طرق لعب الفريق المنافس ، و أن يكونوا على قناعة كاملة بالتعديلات التى يدخلها مدربهم على أسلوب لعبهم و خططهم بأنها سوف تقودهم للفوز على منافسهم .



٩٨

الإعداد النفسى

يلعب المدرب دورا كبيرا فى الإعداد النفسى الجيد للاعب

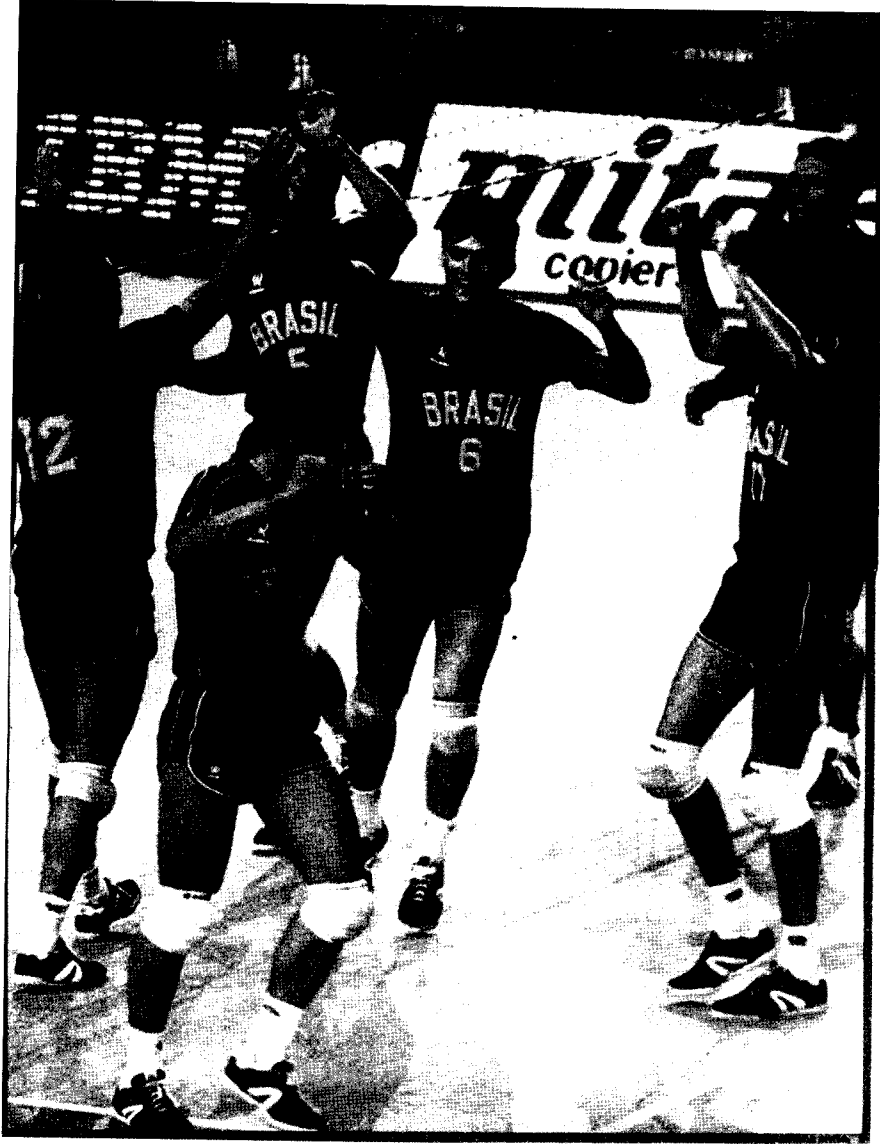
فى الكرة الطائرة

تطوير الحالة النفسية عن طريق تغيير أساليب اللعب

تعتبر القدرة على تغيير أساليب اللعب أحد الطرق الممكنة لتحسين الحالة النفسية للاعب ، أو فى هذا الخصوص : يجب على المدرب أن يكون على معرفة كاملة بأساليب اللعب الخاصة بالفريق المنافس ، و أن يقوم بتدريب فريقه على هذه الأساليب مثل إتقان ضربات الإرسال العادية و اللولبية و كيفية تنظيم خطوط الدفاع .

و يجب أن تتضمن وحدات التدريب للفريق فترات يتم التركيز فيها على هذه الأساليب ، حتى يمكن أن يؤديها أفراد الفريق بسهولة و بدون مشاكل مما ييسر على الفريق مع تكرار المواقف الهجومية و الدفاعية أن يغير نظرته للفريق المنافس حيث أن استكشاف المنافسين تعتبر من العمليات الهامة و الصعبة فنياً .

كما أن اكتساب الثقة بالنفس عامل هام فى الحفاظ على جهد المدرب و الفريق ، و يجب أن يسعى إليها كل لاعب ، كما يلاحظ أن اللعب الجماعى النشط ينمى القدرة على التأقلم مع المواقف المختلفة ، فالأداء الجيد نتاج مباشر لإتقان المهارات بعد تدريب مكثف و لمدة طويلة .



الابتهاج النفسى بعد إحراز نقطة صحيحة
كما يظهر على لاعبي البرازيل فى بطولة العالم للكرة الطائرة

السمات الشخصية للاعب و مدربى الكرة الطائرة

حيث إن أداء أى فريق رياضى هو نتاج لعدد كبير من العوامل المتداخلة ، و يتأثر الأداء الرياضى بالقدرات الفنية للاعبين و بخصائصهم البدنية ، و كذلك بظروف اللعب و السمات النفسية لكل لاعب و للفريق كمجموعة .

و لعبة الكرة الطائرة تعتبر رياضة متميزة بالمواقف المختلفة و التى تتطلب أن يتأقلم اللاعبون بصورة مستمرة و سريعة مع المواقف المتغيرة فى المباراة .

و قد خلصت عدة دراسات عالمية إلى أن لاعب الكرة الطائرة المتميز يتمتع بشخصية مركبة و متكاملة ، مما يتيح له الثقة بالنفس و التعاون و الانتقال بمرونة من سلوك إلى آخر حسب الظروف السائدة ، كما أن لديه سمات جيدة من الاستقلال و القدرة الكبيرة للاعتماد المتبادل و العمل بروح الفريق . و هذه السمات تتيح للاعبى الكرة الطائرة المتميزين على أن يتأقلموا بنشاط و بنجاح مع الأوضاع ، و لذلك فإن من يتمتع بهذه الخصائص من لاعبي الفرق المتقدمة فى الكرة الطائرة يظهرون سلوكاً شخصياً يميل إلى القبول و الاهتمام المتبادل ، و يؤكد ذلك قدرة التعبير عن أنفسهم بطريقة مستقلة و واثقة تتكامل مع القدرة على تكييف النفس فى عملية التعاون البناء ، بالإضافة إلى أن مثل هؤلاء اللاعبين يظهرون مستويات منخفضة من الرفض .

خصائص شخصية مدربي الكرة الطائرة

فى دراسات عالمية وجدت أن مجموعة المدربين يتمتعون بقدر كبير من الرضا عن الذات و الاهتمام بالنفس ، و أن العلاقات الشخصية المتبادلة بين المدرب و الفريق أكثر تأثيراً من السمات الشخصية للمدرب فى إحراز الفوز ، و يستطيع المدرب أن يقود فريقه إلى تحقيق نتائج أفضل إذا ظهرت فى طريقته للارتباط بالرياضيين المواقف التالية :

أنه مهتم بمصالح و أوضاع لاعبيه و أخذ مشورتهم ، و يوضح لهم ما يجب أن يفعلوه مع مراجعته للأمور ليتأكد من أنهم أنجزوا ما طلبه منهم بطريقة سليمة .
و من المهم أيضاً أن يكون المدرب قادراً على أن يثق فى لاعبيه و بقدراتهم و أن يشجعهم على تنمية مواقفهم المستقلة .

و مدرب الفريق الناجح يرى أن لاعبيه فريقه قادرون على الكشف عن تجاربهم بصراحة تامة أمامه ، و الاتصال به بسعادة وحماس ، و أن ينظر إلى اللاعبين فى فريقه على أنهم يعتمدون عليه و على استعداد للتأقلم و التجانس مع ما يريد و يحترمون القواعد التى يضعها و ينفذون تعليماته .

و ما سبق من عوامل يشير إلى أن أهم ما فى العلاقة بين المدرب و اللاعبين هو وجود سلوك يظهر و بشكل ملحوظ وجود استعداد ودى إيجابى و بناء و قبول من جانب اللاعبين لسلطة مدريهم .

و من خلاصة دراسات عالمية وجد أن المدرب يرتبط بفريقه على نحو خاص من خلال ممارسته لنفوذ بطريقتة ودية و مشجعة و تقديم الدعم له و إظهار السعادة فى علاقته بهم .

كما يجب أن يكون لدى المدرب القدرة على تشجيع روح الاستقلال فى اللاعبين بصورة تدريجية و عليه أن يضع ثقته فيهم و فى قدراتهم مع دعم و تطوير

الإعداد النفسي للاشتراك لاعب الكرة الطائرة في المباريات

فى ضوء ما سبق فإن الاعداد النفسى للاشتراك فى المباريات يعتبر عند معظم العلماء ظاهرة نفسية مركبة يدخل فيها المستوى النفسى . و كذلك الجوانب الإرادية و الحالة الدافعة للاعب ، و تهدف إلى إبراز شخصية اللاعب ، و تتضح مظاهرها فى الثقة بالنفس و السعى للتنافس لتحقيق الهدف من المباراة و الثبات الانفعالى و القدرة على توجيه السلوك خلال مراحل التنافس الرياضى المختلفة .

و ينقسم الإعداد النفسى فى الكرة الطائرة إلى :

١ (أ) الإعداد النفسى العام للاعب الكرة الطائرة :

و يشتمل بدوره على :

١ - تطوير العمليات النفسية للاعب :

و يقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة الكرة الطائرة مثل الإدراك الحسى بأنواعه المختلفة ، و عمليات الانتباه و التصور الحركى والتذكر ، وكذلك القدرة على الاستجابات الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة ... إلخ .

٢ - الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب :

و ذلك بالمساعدة على بث الثقة فى نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثارة الحالة الدافعية لديهم و الصفات الإرادية و الخصائص الانفعالية الكامنة لديهم .

٣ - تثبيت الحالة النفسية للاعب :

حيث تتميز بعدم الثبات و الاختلاف المتباين فى الشدة و الطول حيث إن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير - الانفعال - الإرادة) ، و هى تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلباً أو إيجاباً ، و يحتاج

اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها و توجيهها ، و العمليات النفسية للاعب تتم إعدادها متوافقة و متزامنة و مواكبة لعمليات الإعداد البدنى و المهارى و الخططى خلال برنامج تدريبي منظم ، و وفق خطة مدروسة طويلة الأجل .

(ب) الإعداد النفسى الخاص للاعب فى الكرة الطائرة :

و يتضمن تجهيز اللاعب للاشتراك فى مباريات كرة طائرة بالذات ، سواء كانت تلك المباريات تدريبية أو تنافسية ، و ذلك بتنشيط العمليات النفسية و حفز القوى الإرادية و استثارة الدوافع و انفعالاتها المصاحبة لها لتهيئة اللاعب للاشتراك فى مباراة كرة طائرة مع بذل أقصى طاقة ممكنة للارتقاء بمستوى الأداء فى المباراة مع الاحتفاظ قدر الإمكان بالتوازن النفسى .

و يلزم أن يؤسس الإعداد النفسى الخاص على قاعدة متينة من الإعداد النفسى العام للاعب ، و الخضوع لبرنامج يشتمل على أهم العوامل التى قد تلعب دوراً فى رفع مستوى كفاءة اللاعبين نفسياً ، **و نقترح فى الكرة الطائرة برنامج الإعداد النفسى التالى :**

١ - جمع المعلومات الخاصة بظروف المباراة :

وجد أن التعرف على المنافس و كذلك مكان المنافسة و مختلف العوامل التى قد تؤثر على اللاعبين من أهم الأسس التى يجب أن يبنى عليها توقع المدرب لنتائج فريقه ، فضلاً عن أن خطة إعداد اللاعبين للمباراة يجب إعدادها على ضوء المعلومات الصحيحة للظروف المحتمل مواجهتها .

و تنقسم المعلومات المطلوب الحصول عليها إلى شقين :

- (أ) معلومات عامة و تشمل ظروف المباراة و مكانها و الجمهور المتوقع .
 - (ب) معلومات خاصة و تشمل معلومات عن الفريق المنافس و إمكانياته البدنية و المهارية و تاريخه الرياضى خاصة بنتائجه فى الفترة الأخيرة .
- و يلزم أيضاً وجود تصور للسّمات النفسية و القدرات الخاصة و الصفات الإرادية للفريق المنافس ، و كذلك خصائص حالته الانفعالية و استجاباته السلوكية

خلال المباريات ، مع الإشارة بأن المعلومات التى نحصل عليها عن الخصم ليست ثابتة بطبيعة الحال ، و إنما قابلة للتغيير و التبديل ، لذلك يجب أن تكون المعلومات المتوافرة عن المنافس جديدة باستمرار حتى يمكن التعديل و التبديل فى الخطط التدريبية و فى الوقت المناسب .

٢ - التقييم الذاتى للحالة التدريبية للاعب :

يتم التقييم لمستوى الحالة التدريبية المتميز و المرتفع و هو ما يعرف (بالفورمة الرياضية) أو بالحالة الرياضية ، و ذلك فى معطياته البدنية و الطبية و المهارية و الخططية ، لذلك فإن تحديد مستوى الحالة الرياضية (الفورمة) له دلالة علمية كبيرة ، فقد وجد تميز تلك الحالة بالمظاهر النفسية التالية لدى اللاعب :

١٠٥



عنف الضغط العصبى و النفسى يظهر على وجه أحد لاعبي الكرة الطائرة بعد أدائه لضربة ساحقة

- ١ - تميز الإدراك الحسى والقدرة على إدراك المجال المحيط باللاعب
بزيادة السرعة فى إتمام العمليات النفسية فسيولوجياً .
 - ٢ - زيادة عمليات الانتباه من حيث الحجم و الشدة و التركيز و التوزيع للاعب .
 - ٣ - القدرة على اتخاذ القرار فى استقبال أو إرسال الكرة وتغيير الأماكن فى الملعب .
 - ٤ - القدرة على التحكم فى الانفعالات و تقبل قرارات الحكم .
 - ٥ - الثقة فى النفس و الرغبة فى تحقيق الفوز فى المباراة .
 - ٦ - مواكبة الحالة الانفعالية لظروف المباراة ، و يقصد بالحالة الانفعالية هنا من حيث الشدة النفسية المطلوبة أو ما يسمى (التوتر الأمثل) للاشتراك فى المباراة .
 - ٧ - التغلب على موانع الثبات النفسى للاعب ، و يمكن التفرقة بسهولة بين اللاعبين الذين تم إعدادهم نفسياً و الآخرين الذين أهمل إعدادهم من مظاهر سلوكهم و أدائهم فى الملعب .
- لذلك يجب أن يشتمل تقرير المدرب عن اللاعب حالته النفسية و الذاتية و استعداداته للاشتراك فى المباراة نفسياً من عدمه .

٢ - تحديد الأهداف و المهام للاعبين المشتركين فى المباراة :

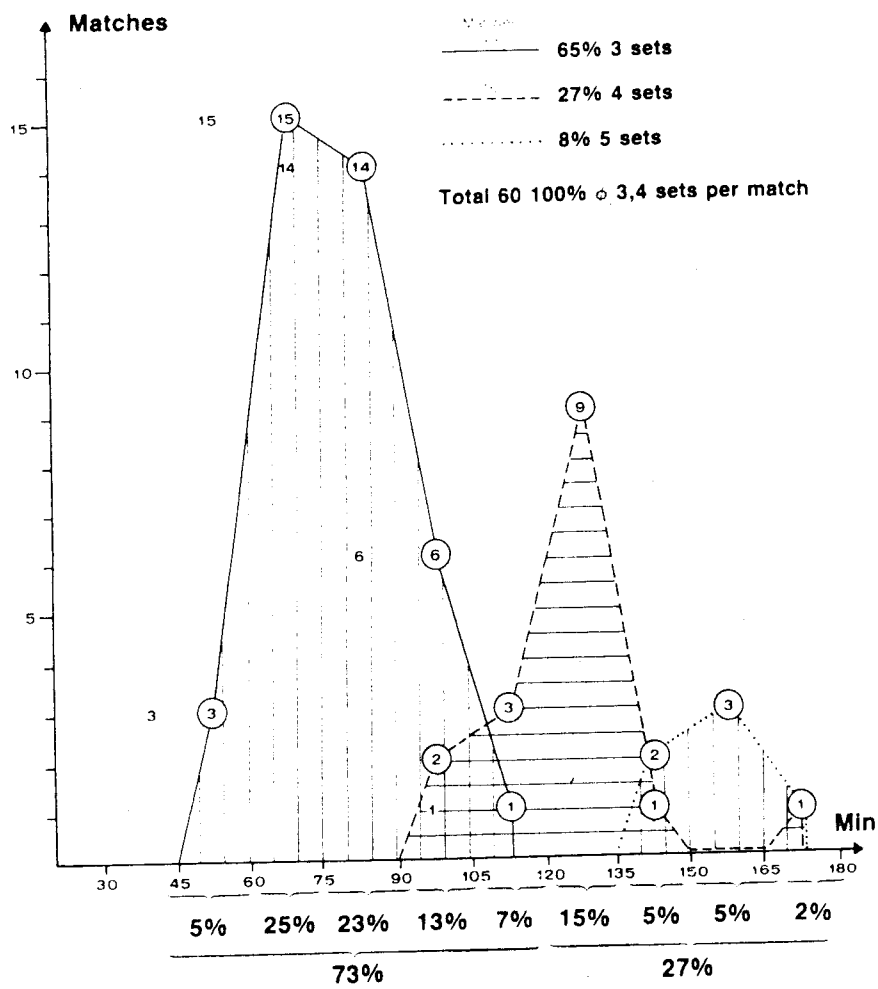
يعتبر تحديد هدف واضح و مهام محددة و مقننة للاعبين من أهم الأمور التى تساعد فى تعبئة طاقاتهم النفسية و البدنية للتغلب على كل العقبات التى قد تواجههم فى الملعب ، و يلعب نوع و طبيعة المباراة و الخصم دوراً هاماً فى تحديد الهدف و المهام الملقة على عاتق اللاعبين .

وقد أوضحت نتائج الدراسات الحديثة أن هناك نوعين من الأهداف :

(١) هدف ملزم للاعب :

و فيه يجب تنفيذ المهام الموضوعة من أجله و التغلب على كافة الصعاب والإصرار على تحقيقه رغم أى ظروف محيطة ، و يحرك هذا الهدف دوافع قوية كالانتصار على فريق قوى ، أو الحصول على مكافأة سخية ، أو رفع اسم الدولة .. إلخ ، و لقد ثبت أن أكثر من ٨٠ ٪ من المهام قد أنجز بهذا الأسلوب .

١٠٧



رسم بياني عن دراسة فنية دولية توضح عدد الأشواط
التي تستغرقها مباريات بطولة العالم للكرة الطائرة رجال عام ١٩٨٦م بفرنسا
وقد ظهر في النتائج أن ٦٥٪ من المباريات كانت ثلاثة أشواط
٢٧٪ من المباريات كانت أربع أشواط
٨٪ من المباريات كانت خمسة أشواط بمتوسط عام قدره ٣,٤ شوط
لكل مباراة في تلك البطولة
(عن المجلة الرسمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة العدد الأول ١٩٨٨م)

(٢) هدف يرتبط بتحقيقه بالظروف المحيطة بالمباراة :

و يقصد بالظروف هناك مثل العوامل الطبيعية أو حدوث مواقف لم تؤخذ مسبقاً في الاعتبار ... إلخ ، و لقد ظهر تحقيق المهام بهذا الأسلوب في أكثر من ٣٠ ٪ من الحالات .

و عموماً ينبغي تناسب الأهداف البعيدة و القصيرة المدى مع إمكانيات اللاعبين في الكرة الطائرة و قدراتهم و استعدادهم ، إذ إن الإحباط في الوصول إلى هذه الأهداف أو عدم القدرة على تحقيقها يؤثر بصورة سلبية على شخصيتهم و يعمل على عدم تنمية و تطوير سمة الهادفة لديهم .

٤ - تجديد الدوافع للاشتراك في المباريات :

إن دوافع الاشتراك في المباريات متعددة التنوع ، و من الممكن وجود أكثر من دافع للاشتراك في المباراة ، و في عملية الإعداد النفسي للاعب يجب أن يحتل الدافع الوطنى أكبر قدر من اهتماماته ، فإن إدراك اللاعب لهذا الدافع وتفهمه له يولد لديه إحساساً ذاتياً بالرضا و القناعة يساعده كثيراً على الاستعداد النفسي للمباراة و خاصة إذا كان لذلك أهمية خاصة .

و واجب المدرب مساعدة اللاعبين على تفهم الدوافع و إذكائها في نفوسهم عن طريق تشبعها بالانفعالات الإيجابية المصاحبة و المقوية و المحددة لها .

و التجديد هنا لا يعنى التكرار ، بل أن التكرار يعكس أضعف النتائج و يضعف من فاعلية الدافع و يفقده أهميته ، و يقصد هنا بتجديد الدوافع المحاولة الدائمة لحث اللاعبين على تفهم هذه الدوافع مع بث الانفعالات المناسبة لها ، و يلزم أن يدرك المدرب أهمية الدوافع الخاصة و العمل الدائم على إحداث توازن بينهما و بين الدوافع العامة (الوطنية و الاجتماعية) و الربط بينهما على أن يكون ذلك تلقائياً .

٥ - برمجة النشاط التدريبي استعداداً للمباراة :

إن برمجة النشاط التدريبي في الكرة الطائرة يلعب دوراً هاماً في تثبيت المهارات للاعب و يزيد من كفاءة مواجهته للمواقف المتوقعة في المباراة ، و هناك أسلوبان مهمان لعملية البرمجة في الاستعداد للمباريات .. هما :

أولاً : استخدام طرق التدريب العقلى المختلفة :

و يقوم ذلك على شكل تنشيط لعمليات التصور للحركات و المهارات المراد من اللاعب أداؤها أو الخطط المراد تطبيقها .

و قد ثبت من الدراسات أن معظم اللاعبين ذوى المستوى المرتفع يستخدمون هذا الأسلوب قبل المباريات أو قبل وصول الكرة لهم فى الملعب .

ثانياً : باستخدام طريقة النموذج (الموديل) :

و ذلك عن طريق إما إعداد نماذج تدريبية توضيحية تستخدم فيها تكتيكات علمية متقدمة أو عن طريق إعداد لاعبين يقومون بدور الخصم و يطبقون تكتيكاته المختلفة .

٦ - بث الثقة فى القدرات الحقيقية للاعب :

إن توفر الثقة شرط أساسى لإظهار القدرات الحقيقية للاعبين . و فقدها يقيد اللاعب و لا يسمح له بإظهار هذه القدرات ، و يقصد هنا بالثقة أن تكون حقيقية و ليست زائفة ، حيث إن ثقة اللاعب فى قدراته هى محصلة طبيعية لمجموع قدراته الفنية و الخططية و البدنية .

و تكتسب الثقة فى الكرة الطائرة من خلال اكتساب الخبرة ، و كنتاج الاشتراك فى المباريات و تعامل اللاعب مع مختلف المواقف فى الملعب .

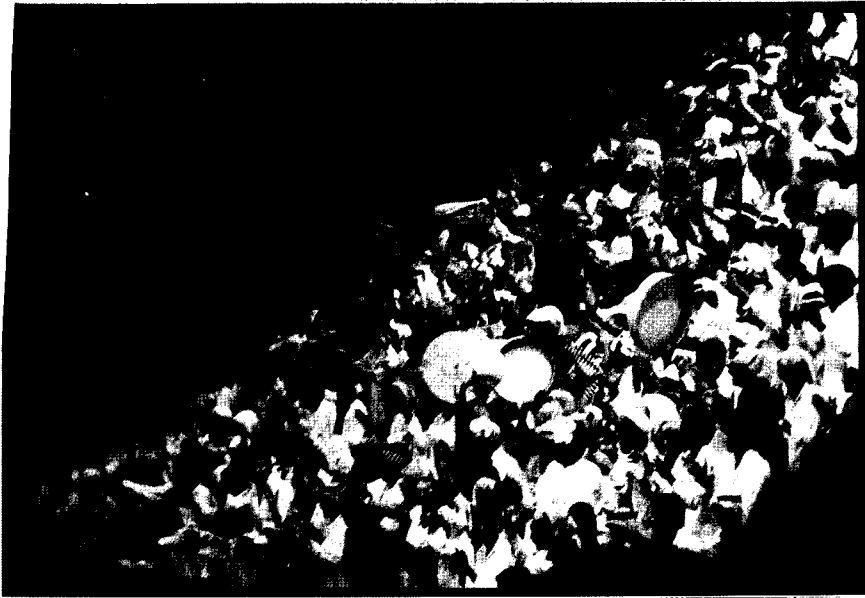
و الهزيمة المتكررة قد تؤدى إلى فقدان اللاعب لثقته ، إلا أن التحليل الدقيق لأسبابها و العمل الدائم و الدئوب للقضاء عليها ، ربما قد يؤدى لإعادة بث الثقة فى نفوس اللاعبين ، كما أن عدم الثقة قد يتأتى من جراء الفهم غير السليم للمعلومات و الإمكانات الخاصة بالخصم ، و فى الكرة الطائرة نرى الأسباب التالية لفقدان الثقة و طرق إعادة بنائها لدى اللاعب كالتالى :

أولاً : عدم التثبيت الجيد للخبرات و القدرات الخططية فى فترة التدريب ، و لعلاج ذلك يجب أن لا يقوم فريق الكرة الطائرة بأى نشاط تنافس قبل استيعاب هذه الخطط استيعاباً تاماً .

ثانياً : الاستسلام أمام شهرة الفريق المنافس تعتبر سبباً فى هزيمة الفريق قبل بداية المباراة ، و علاج ذلك يكمن فى التحليل الدقيق لمختلف جوانب إمكانيات الفريق المنافس و تحليلها و كشف جوانب القوة و إبراز الجوانب السلبية التى قد تساعد فى التخلص من هذا الشعور .

ثالثاً : الهزيمة الجزئية التى قد يتعرض لها الفريق فى دورة رياضية تدريبية مثلاً ، و يعالج إما بدراسة الأسباب الحقيقية للهزيمة و عمل تحليل موضوعى دقيق لها ، بحيث يعطى إمكانية الاستيعاب الصحيح لأسبابها و محاولة التغلب عليها و تلافيها أو برفع الروح المعنوية بعناصر جديدة نشطة ، و التركيز على إتقان بعض الجوانب الفنية و تحديد المسئول عن الأخطاء .

رابعاً : عدم أقلمة اللاعبين الجدد و عدم تعودهم على مواقف اللعب ، بالإضافة إلى عدم التوافق النفسى بين اللاعبين الجدد و القدامى ، و يجب على المدرب هنا أن يعرف كيف يصقل و يظهر مواهب اللاعبين الجدد و يقيم أواصر المحبة و الصداقة بينهم و بين قدامى اللاعبين .



التشجيع وأثارة النفسية الإيجابية على الفريق الذى يتم تشجيعه . وأثارة السلبية على الفريق المنافس

٧ - تكوين الحالة الانفعالية المثلى (التوترا الأمثل) قبل المباراة :

يمر لاعب الكرة الطائرة قبل اشتراكه الفعلى فى المباراة بحالة يطلق عليها علم النفس الرياضى « حالة ما قبل المباراة » ، و تتميز هذه الحالة ببعض المظاهر النفسية المؤثرة على مستوى اللاعب فى أثناء المباراة تأثيراً بالغاً . و تعتبر حالة ما قبل البداية ظاهرة طبيعية يمر بها كل لاعب و ينتقل فيها من حالة الانتظار السلبي إلى الإشتراك الفعلى فى المنافسة ، و تسهم بدرجة كبيرة فى إعداد الفرد لما سيقوم به من جهد .



التركيز النفسى واستقبال الإرسال بضمم اليدين وننى مفاصل الركبة و القدم مع ضغط عالى عليهم
قد يعرضهم لإصابات فى الممارسة التنافسية للكرة الطائرة

و ترتبط حالة ما قبل البداية أحياناً ببعض المظاهر الإيجابية مثل التركيز الواعى للانتباه أو الانفعالات المفرحة إلى النفس مما يسهم فى رفع مستوى قدرة العمل و الأداء .. و فى بعض الأحيان الأخرى ترتبط حالة ما قبل البداية ببعض المظاهر السلبية مثل زيادة التوتر و الاستثارة أو الإنفعالات السلبية غير المفرحة مما يؤدى لهبوط قدرة اللاعب على الأداء .

و قد ظهر من الدراسات أن معظم الأسباب التى تؤدى لزيادة حالة القلق و التوتر الانفعالى قبل المباريات هى ما يلى :

- ١ - بعض السمات السلبية فى شخصية اللاعب ذاته و كذلك طابعه المزاجى .
 - ٢ - عدم مطابقة التقييم الذاتى و المستوى العام لطموح اللاعب مع قدراته البدنية و الفنية و الخططية .
 - ٣ - طبيعة و نوع الدوافع قبل المباراة .
 - ٤ - عدم اكتمال المعلومات عن الخصم قبل المباراة .
 - ٥ - وجود ما يسمى بالحمل التدريبى الزائد المصحوب بنوع من التوتر البدنى العصبى .
 - ٦ - استعمال المنشطات المحرمة قانوناً .
 - ٧ - تعاطى بعض العقاقير العلاجية قبل المباراة و بدون استشارة طبية .
 - ٨ - حدوث مواقف مفاجئة تؤدى إلى التوتر فى الجهاز العصبى و عدم الاستقرار النفسى .
- و لتنظيم الحالة النفسية للاعب قبل المباراة تستخدم عدة أساليب نفسية مختلفة مثل :

الإيحاء - الإيحاء تحت تأثير مخدر - الإيحاء الذاتى - التدريب الذاتى و الطرق الأخرى المعاونة مثل التدليك و استخدام تدريبات التنفس ... إلخ .

٨ - حفز القوى الإرادية للاعب :

نستطيع القول بأن تعبئة اللاعبين نفسياً للوصول إلى المستوى الأمثل عند بداية المباراة يمثل قمة الإعداد النفسى الهرمى ، حيث يظهر المستوى المرتفع للإعداد النفسى بصورة متكاملة ، و تتم التعبئة النفسية للاعب على مرحلتين :

« أ » المرحلة التمهيدية :

و هى التى تسبق بداية المباراة . و فيها عمليات الإحماء بأشكالها المتعددة و المختلفة.

« ب » المرحلة الرئيسية :

و هي أقصر وقتاً .. و تبدأ مع صفارة المباراة و حتى بداية الحركة الفعلية للاعب ، و تشتمل على جزئين : الأول هو الاسترجاع الفكرى للحظات الأساسية من النشاط القادم ، و الثانية هي مرحلة اعتزال كل المؤثرات الخارجية المحيطة .

و تعتبر التعبئة النفسية ناجحة عندما تواكب متطلبات نشاط لاعب الكرة الطائرة و العكس صحيح ، و فيها تتم أيضاً العمليات النفسية التالية :

١ - ضبط عملية التصور الحركية المرتبط بنشاط الكرة الطائرة من حيث الوقت والقوة اللازمة .

٢ - ربط التصور الفعلى بالأداء الحركى للاعب مع التخلص من العوامل الأخرى المتداخلة و المشتتة و المشتركة مع هذه العملية .

٩- تشخيص حالة الإعداد النفسى للاعب فى الكرة الطائرة :

يعتبر الإعداد النفسى للاعب الكرة الطائرة من أهم عوامل نجاحه فى أداء مباراة ممتازة ، و يجذب انتباه الباحثين مشكلة تشخيص مستوى هذا الإعداد ، خاصة و قد أصبح من المألوف أن نسمع أو نقرأ للمحللين و النقاد و الرياضيين أن السبب فى إخفاق لاعب أو فريق فى تحقيق الفوز على منافسه هو قصور فى إعداد النفسى ، فى الوقت الذى لا يخضع فيه هذا رأى للتحليل الموضوعى ، رغم الاحتمال القائم حول صحة هذا التفسير إلا أنه يصعب تأكيده بالدليل القاطع أو تحديد ما يتضمنه هذا القصور بدقة ، و من هنا أصبحت عملية تشخيص حالة الاستعداد النفسى للاعب لأداء المباريات واحدة من أهم المشكلات المعاصرة لعلم النفس الرياضى ؛ حيث يتعلق ذلك بالآتى :

- ١ - الحاجة إلى تنظيم حالة الإعداد النفسى .
 - ٢ - الوضع الأنسب للمنافسة .
 - ٣ - اختيار اللاعبين ضمن التشكيل الأساسى أو احتياطى للفريق .
- و لذا نرى أن تتميز طرق التشخيص بالآتى :
- « السهولة - الفعالية - قصر الوقت - التكرارية - موضوعية النتائج » .



١١٤

فرد أصابع اليدين تعنى استعداد نفسى كبير فى لاعب الكرة الطائرة
لا استقبال إرسال من الخصم أو تمريرة من الزميل

و يجرى تشخيص حالة الاستعداد النفسى بواسطة عدة طرق ، منها ما هو بأجهزة و ما هو بدون أجهزة ، و إن كانت الطرق التى لا تستخدم الأجهزة تتمتع بالأفضلية نظراً لعدم حاجتها لشروط خاصة أو تجهيزات لاستخدامها ، فهى فى غاية البساطة و تدخل فيها : الملاحظة ، وتحليل نتائج الأداء ، والمناقشة ، والمقابلة الشخصية ، وتوصيف الحالة الذاتية .

و ينتشر استخدام هذه الطرق بين المدربين حتى فى الحالات التى تتطلب العمل الدقيق ، إلا أن النجاح فى استخدامها يتحقق فقط عندما يحاولون تطبيقها وفق برنامج محدد ، يتضمن المظاهر الأساسية للاستعداد النفسى للاعب .

و فى السنوات الأخيرة ، و مع تعدد الأبحاث ، ظهرت عدة طرق تستخدم الأجهزة فى تشخيص حالة الاستعداد النفسى للرياضيين من بينها أجهزة خاصة بقياس دقة الإدراك للوقت و المكان ، و أجهزة لقياس الإيقاع الحركى و تغيراته . أجهزة متنوعة لقياس سرعة الاستجابة الحركية البسيطة و المركبة ، و أجهزة لإجراء التجارب المقارنة ... إلخ .

و هناك أيضاً استخدام أوسع للطرق المركبة للتشخيص ، و التى يمكن بواسطتها الخروج بنتائج قياس عدة عمليات نفسية فى آن واحد ، كذلك يجرى تقويم حالة الاستعداد النفسى على أساس تسجيل الدقة و السرعة و مقدار الجهد المبذول فى تحقيق مهارة حركية مقننة ، كما يرى البعض أن معامل الثبات الانفعالى و الإيقاع الحركى و مظاهر الانتباه و دقة الحركة فى الفراغ ، تصلح جميعها كدلالات للإعداد النفسى .

و كما ذكرنا .. يجب أن تتناسب طرق تشخيص حالة الاستعداد النفسى للمسابقات مع الخصائص النفسية المميزة لكل لعبة من الألعاب الرياضية ، فمثلاً : الطرق الخاصة بقياس دقة إدراك المكونات الأساسية للحركة ، كذلك قياس قدرة اللاعب على التصور ، تصلح كدلالات هامة للحكم على « الفورمة الرياضية » للاعبى كرة القدم ، بينما طرق أخرى كالتى تقيس حدة الانتباه و التوافق الثابت والدقة فى استرجاع أداء عمل عضلى - حركى تعتبر دلالات نفسية صادقة للحالة التدريبية فى الكرة الطائرة .. و هكذا ، و يلاحظ عند اختيار هذه أو تلك من وسائل التشخيص ضرورة مراعاة الخصائص الشخصية و النمطية للاعب ، كما يلاحظ أن طرق التشخيص للأجهزة أو الغير مستخدمة لها لا تنفصل عن بعضها البعض ؛ فهى عبارة عن أجزاء تتمم بعضها البعض الآخر مكونة نظاماً متكاملاً .

و عموماً .. فلتشخيص حالة الاستعداد النفسى للاعب الكرة الطائرة . وكذلك تقويم مستوى تطور العمليات النفسية لديه خلال المراحل المختلفة للإعداد
نقترح البرنامج التالى كحد أدنى للتشخيص :

(أ) الفاعلية الحركية :

- ١ - سرعة الاستجابة .
- ٢ - التوقيت الحركى .

(ب) الإدراك :

- ١ - دقة الإدراك العضلى الحركى .
- ٢ - سرعة استثارة جهاز الاتزان .
- ٣ - عمق الرؤية .
- ٤ - حجم (اتساع) الرؤية .

(ج) خصائص عملية الانتباه :

- ١ - الحدة (الشدة) .
- ٢ - التركيز .
- ٣ - التوزيع .
- ٤ - التحويل .



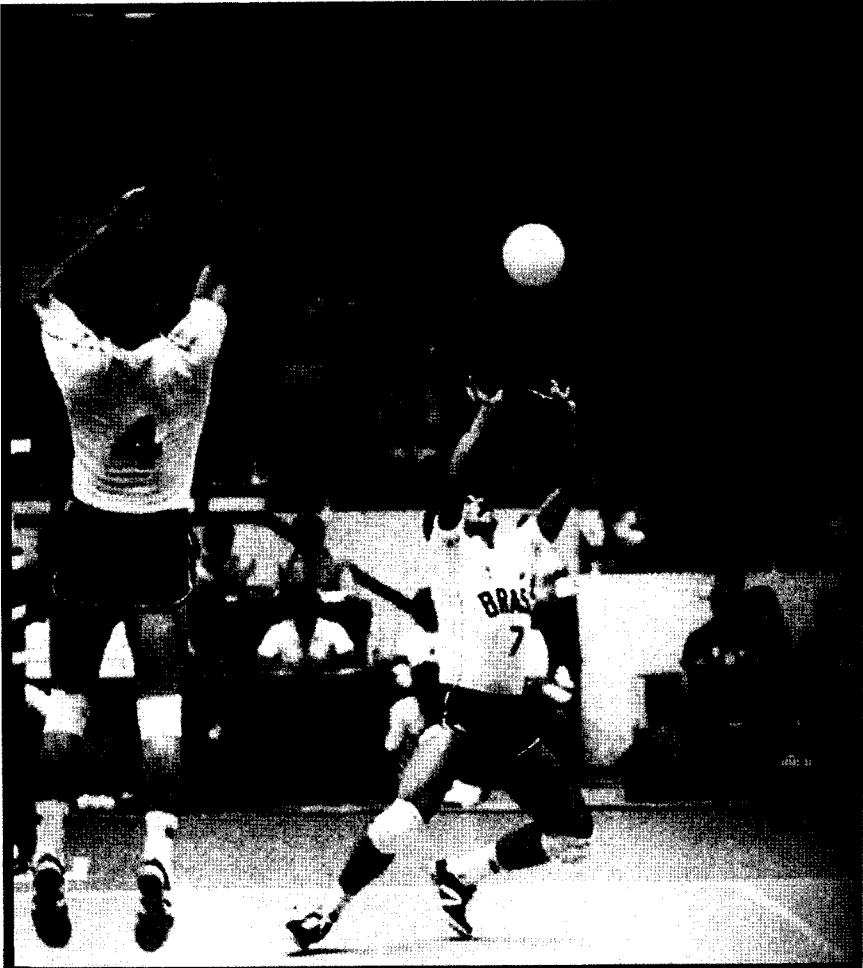
مهارة ضرب الكرة للخلف (إذا كانت الكرة بطيئة و عالية)

وتتطلب الانحناء النسبى والحركة بخطوات سريعة وتوقع إدراكى سليم نفسياً

(د) الاستجابة الانفعالية :

- ١ - بقياس الثبات الانفعالي (استاتيكيًا) .
- ٢ - بقياس الثبات الانفعالي (ديناميكيًا) .

و لتطبيق البرنامج السابق أو بعض أجزاؤه ، هناك عدة طرق تستخدم فيها أجهزة خاصة أو اختبارات ورقية معينة .



استقبال و تمرير الكرة بعيداً عن الشبكة يتطلب سرعة و لياقة بدنية و نفسية كاملة