



جامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

العنوان:

تأثير القوة المميزة بالسرعة على الأداء
الهجومي للاعبين كرة الطائرة صنف أشبال

دراسة ميدانية في نادي العطاف إناث ولاية عين الدفلى

تحت إشراف الاستاذ:

* صدوقي معمر

إعداد الطالبين:

* محمد بلهتهات

* بورحلة ضيف

السنة الجامعية: 2015-2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ

كلمة شكر

الشكر الجزيل إلى الله عز وجل الذي منحني القوة
والإرادة وساعدني في إنجاز هذا البحث

كما نتوجه بالشكر الجزيل والتقدير الخالص إلى من
مدى لنا يد العون وأذل لنا الصعاب ويسر لنا الم
جزاه الله خير الجزاء

كل من ساعدنا في إنجاز هذه المذكرة من بعيد أو
من قريب

الشكر لكل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية وإلى إدارة المعهد
إلى كل من ساعدنا في كتابة هذا البحث

ضيف بورحلة

الإهداء

لحمد لله على نعمة الإسلام .والصلاة والسلام على نبينا ما حي الضلام .
إلى نبع الحنان .إلى أغلى وأعز إنسان
إلى من حملتني وهنا على وهن .إلى من تبكي لأجلي في أصغر المحن
إلى أُمي الحبيبة حفظها الرحمن .وإلى بحر الدفء وبر الأمان
إلى الأب الغالي الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة
إلى من ينجز العظيم من أجل أن يعد رجلاً أعظم .إطال الله في عمرك وساعدك على
ذكره .وشكره .وحسن عبادته
إلى الجدتين إطال الله إعمارهم وكل الأعمام والأخوال
ومن الواجب أن لا أنسى كل إساتذة جامعة خميس مليانة وبالخصوص إساتذة التربية
البدنية وبالأخص صدوقي معمر الذي كان الموجه والمساعد والمشجع في الإنجاز
إلى
كل من ساعدني على الإنجاز له جزيل الشكر
إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم
وفقني الله وكل المسلمين إلى ما فيه صلاح للدنيا والدين والسلام.

أخوكم في الله
ومحبكم فيه إن شاء الله
بورحلة ضيف

الصفحة	العنوان
	كلمة شكر
	إهداءات
	فهرس
-	قائمة الأشكال والجداول
1	مقدمة
/	الجانب التهميدي
4	1-الإشكالية
5	1-1الإشكالية العامة والإشكاليات الجزئية
5	2-الفرضية العامة والفرضيات الجزئية
5	3-أسباب إختيار الموضوع
5	4-أهداف الدراسة
6	5-أهمية الدراسة
7-6	6-تحديد المفاهيم والمصطلحات
8	7-الدراسات السابقة والمشابهة
/	الجانب النظري
/	الفصل الأول: الكرة الطائرة
11	-تمهيد
11	1: كرة الطائرة
11	1-1تعريف كرة الطائرة
12	2-1 نشأة كرة الطائرة
13	3-1أهم تواريخ نشأة كرة الطائرة
13	4-1 تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الإتحادية "FIVB" :
14	5-1خصائص ومميزات كرة الطائرة
16	6-1أهم قوانين كرة الطائرة
19-16	2 أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة
19	3أصناف اللاعبين في الكرة الطائرة
20	4الموزع في كرة الطائرة
27-20	4-1خصائص ومميزات الموزع
27	-خلاصة.

فهرس المحتويات

/	الفصل الثاني: التدريب الرياضي والتحضير البدني .
29	-تمهيد
30	1-التدريب الرياضي
30	1-1 مفهوم التدريب الرياضي
30	1-2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي
30	1-3 مبادئ التدريب الرياضي
32	1-4 خصائص التدريب الرياضي
34	1-5 أخلاقيات التدريب الرياضي
34	1-6 واجبات التدريب الرياضي الحديث
35	2- الإعداد البدني العام للاعب كرة الطائرة
35	2-1 تعريف الإعداد البدني
35	2-1-1 مفهوم اللياقة البدنية
36	2-2 عناصر اللياقة البدنية
36	2-2-1 القوة العظمية
38	2-2-2 السرعة
39	2-2-3 التحمل
40	خلاصة
/	الفصل الثالث: المراحل العمرية
42	-تمهيد
42	1- الطفولة المتأخرة
42	1-1 مفهوم الطفولة المتأخرة
42	2-مميزات الطفولة المتأخرة
43	3-خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة
46	4-متطلبات النمو خلال مرحلة الطفولة المتأخرة
47	5-الفروق الفردية بين الأطفال في سن (9-12)سنة:
47	6-الخصائص البدنية للطفولة المتأخرة

فهرس المحتويات

49	7-بعض مشكلات الطفولة المتأخرة
51	2-مرحلة المراهقة
51	1-الخصائص العمرية لمرحلة 14-16سنة
51	1-2 خصائص النمو في هذه المرحلة
55	2-أنواع المراهقة
56	3-مظاهر المراهقة
56	4-الحاجات الأساسية للمراهق
58	5-مشكلات مرحلة المراهقة
61	6-المراهق في الوسط الجزائري
62	-خلاصة
/	<u>-الجانب التطبيقي</u>
/	<u>-الفصل الأول:منهجية البحث</u>
65	-تمهيد
65	1-الدراسة الإستطلاعية
65	2-منهج البحث
65	3-عينة البحث
66	4-إجراءات البحث
66	5-الأسس العلمية للأداة
69	6-مجتمع البحث
70	7-مجالات البحث
70	8- الأدوات المستعملة في البحث
71	9- الضبط الإجرائي للمتغيرات
72	10-المعالجة الإحصائية
74	11-درجة الحرية
74	12-صعوبات البحث
74	-خلاصة

فهرس المحتويات

	الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج
82- 76	1- عرض وتفسير النتائج للفرضية الأولى
90-82	2- عرض وتفسير النتائج للفرضية الثانية
97-90	3- عرض وتفسير النتائج للفرضية الثالثة
99-98	4- مناقشة النتائج المتحصل عليها
100-99	-الإستنتاج العام
100	-الخاتمة
/	-المراجع
/	-الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
89	الشكل رقم 01 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 01	01
90	الشكل رقم 02 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 02	02
92	الشكل رقم 03 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 03	03
93	الشكل رقم 04 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 04	04
94	الشكل رقم 05 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 05	05
96	الشكل رقم 06 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 06	06
98	الشكل رقم 07 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 07	07
100	الشكل رقم 08 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 08	08
101	الشكل رقم 09 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 09	09
103	الشكل رقم 10 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 10	10
105	الشكل رقم 11 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 11	11
107	الشكل رقم 12 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 12	12

108	الشكل رقم 13 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 13	
110	الشكل رقم 14 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 14	14
111	الشكل رقم 15 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 15	15

قائمة الجداول:

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
108	جدول رقم (01) : يوضح أهمية القوة المميزة بالسرعة في كرة الطائرة	01
109	جدول رقم (02) : يوضح إهتمام المدرب بتطوير القوة المميزة لدى اللاعبين	02
111	جدول رقم (03) : يوضح مدى أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة لديهم	03
112	جدول رقم (4) : يوضح إن كان تدريب القوة المميزة بالسرعة تدريب أساسي أم لا	04
113	جدول رقم (5) : يوضح نسبة إقبال اللاعبين على تدريب القوة المميزة بالسرعة	05
115	الجدول رقم (6): يوضح إن كان تطور القوة المميزة بالسرعة يطور من الأداء الهجومي للاعبين لكرة الطائرة	06
117	جدول رقم (07) : يوضح إرتباط مستوى الأداء الهجومي للاعبين لكرة الطائرة بمستوى إتقان القوة المميزة بالسرعة .	07
119	جدول رقم (08) : يوضح مدى تحسن الأداء الهجومي مقارنة بتحسن تنفيذ القوة المميزة بالسرعة	08
120	جدول رقم (09) : يبين مدى تطور سرعة الأداء الهجومي بعد تطبيق صفة القوة المميزة بالسرعة	09
122	جدول رقم (10) : يوضح مدى تطور الأداء العام للفريق من خلال تطور الاداء الهجومي المتأثر بالقوة المميزة بالسرعة.	10
124	جدول رقم (11) : يوضح مدى تأثير الاداء الهجومي للفريق بتطور صفة القوة المميزة بالسرعة	11
125	جدول رقم (12) : يوضح مدى تأثير الفريق سلبيا بتطور صفة القوة المميزة بالسرعة.	12
127	جدول رقم (13) : يوضح مدى إختلاف تطور صفة القوة المميزة بالسرعة من لاعبة لأخرى .	13
128	جدول رقم (14) : يوضح إن كان يتطلب تدريب القوة المميزة بالسرعة مدة	14

	طويلة.	
130	جدول رقم (15) : يوضح تأثير القوة المميزة بالسرعة على نتائج الفريق.	15

:

ساهم التقدم العلمي في الارتقاء بالمستوى الرياضي، ولعل الامتياز والتفوق الذي يظهر من دول العالم المتقدم هو نتاج المعارف والمعلومات التي توصل اليها العاملون في هذا المجال.

هذا يعود إلى الخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والتدريب والبحوث والتجارب العلمية التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردوده من خلال المنافسات الرياضية.

هتنام والشعبية الكبيرة التي اكتسبتها المنافسات والبطولات في كل أقطار العالم أصبحت الرياضة بصفة عامة ورياضة الكرة الطائرة بصفة خاصة تحظى باهتمام وشغف كبيرين، حيث بلغ الاهتمام ذروته في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية منها والعالمية والأولمبية التي تكون معلقة على نتائجها.

ونظرا لهذه الأهمية اهتم الباحثون بجانب التدريب الرياضي ولكن لم يعطوه نفس الاهتمام للجانب الذي يعتبر جانبا مهما في تحقيق الإنجازات الرياضية بشكل عام وفي الكرة الطائرة بشكل خاص، لما له من دور فعال ومؤثر في عملية الإعداد الشامل و المتوازن للرياضي.

إذ يعتبر الجانب النفسي عند الكرة الطائرة من أهم الجوانب التي يجب أن يهتم بها، وتعطى لها أولوية عند التحضير دون الاهتمام فقط بالنواحي البدنية والتقنية والتكتيكية، خاصة وأن اللاعبين الأكثر تحضيراً نفسياً هم الذين يقدمون ويفوزون في الميدان أداء ونتيجة، لذلك أصبح من الضروري والواجب على المدربين فهم شخصيات لاعبيهم حتى يتسنى لهم التنبؤ بأداء ومستقبل اللاعبين.

لذا تعتبر مفهوم الذات حجر الزاوية في فهم الشخصية، حيث يرى "روجز" أن لكل فرد حقيقته التي خبرها بشكل فريد ومتميز، وينظر "روجز" إلى السلوك بوصفه نتيجة للأحداث المدركة والمقدرة وكما خبرها نسان هو الذي يستطيع تقدير ذاته جيدا (دودار، 1999، صفحة 291).

وتعتبر دافعية الإنجاز الرياضي من أهم العوامل النفسية التي تؤثر تأثيراً مباشراً على أداء الرياضيين بشقيها دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، ومن الجوانب المهمة في توجيه سلوكهم.

وقد عرفها هب "hebb" بأنها أثر لحديثين أساسيين هما الوظيفة المعرفية التي توجه السلوك، ووظيفة التنقيط أو الاستشارة التي تمد الفرد، وبذلك يعتبر الدافع أيضاً مهما في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه كما يعتبر مكوناً أساسياً في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته وتوكيدها (راتب، 1997، صفحة 184)

وكذلك أشار "ماكلياند" إلى الدور المهم الذي يقوم به الدافع للإنجاز في رفع مستوى أداء الفرد وإنتاجيته في مختلف المجالات والأنشطة. (خليفة، 2000، صفحة 16)

لذلك أصبح لدراسة الذات والدافعية أهمية ومكانة كبيرة في ميادين مختلفة خاصة في علم النفس، سواء لدى علماء النفس والمفكرين أو المحدثين منهم باعتبارها من أهم المفاهيم التي سبقت ووجدت من أجل فهم و تحديد مشكلات متعلقة بكيفية الوصول إلى الأهداف المبتغاة، ونموذجاً للتخطيط لظهور مختلف مستويات الأداء في جميع المجالات كذا في المجال الرياضي الذي يسعى الباحثون فيه تحقيق الكفاءة العالية للفرد الرياضي ليحقق أفضل أداء وبالتالي أفضل النتائج الممكنة.

ومما لا شك فيه أنه يوجد تفاوت في المستويات الرياضية للاشئين رغم تلقيهم التدريبات نفسها، وعن سبب هذا التفاوت يؤكد بعض المدربين على أنه يعود إلى تفاوت الناشئين في قدراتهم البدنية (اللياقة البدنية) والنفسية (الذات البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي).

ومن أجل ذلك جاءت هذه الدراسة التي تسعى إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين الذات البدنية طائفة ودافعية انجازهم الرياضية وخاصة الناشئين منهم، والموجودين في المجتمع الجزائري.

1/- اشكالية البحث

لعبة كرة الطائرة أصبحت اليوم لا تقل أهمية عن باقي الالعاب لرياضية الأخرى رغم التطور الذي يشهده العالم، بحيث تعتبر الكرة الطائرة إحدى الرياضات الذي يتضمنها الإطار العام للنشاطات البدنية و هي إحدى الرياضات الجماعية التي تستقطب عدد هائل من الممارسين،فهي تعتمد على مهارات أساسية مرابطة ترابطا وثيقا فيما بينها و هي (الإرسال، استقبال الارسال، الإعداد، الهجوم، حائط الصد، الدفاع عن الملعب). يعد اتقان هذه المهارات من أهم العوامل التي تحقق للفريق النجاح و التفوق مما يستوجب أداءها بشكل متكافئ من قبل اللاعبين لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب بصورة صحيحة: فهي أصبحت تفرض على اللاعبين واجبات و مهام حركية و بذل جهد بدني كبير، خاصة مع تطور طرق تدريبها و خطط اللعب و من هذا المنطلق يعتبر الأداء الهجومي من أهم متطلبات كرة الطائرة الحديثة و يرجع هذا لأنه العامل الحاسم في التفوق لنتيجة المقابلة، هذا راجع لخصوصيات اللعبة التي تستغرق زمن طويل في بعض الأحيان و ليست مرتبطة بتوقيت معين.

ما لا شك فيه بأن لعبة الكرة الطائرة تتطلب توافر العديد من الخصائص الحركية المميزة لأداء اللاعبين. لها مواصفاتها البدنية الخاصة ، كالقوة، السرعة. من أجل تكامل الأداء و الارتقاء إلى المستويات العالية، فالقوة من الصفات التي يحتاجها لاعبي الكرة الطائرة، و بامتلاكه لها يستطيع اللاعب بتنفيذ المهارات الهجومية بصفة متقنة و جيدة.

فالقوة الانفجارية تعد من العناصر المهمة التي تربط بالأداء المزي و نجاحه في عمل الأداء الهجومي. (رشيد، 1999 ، صفحة 25)

ما السرعة فهي من الصفات البدنية الفعالة لمعظم المهارات الأساسية ي الكرة الطائرة فهي إحدى عوامل الأداء الناجح في الكثير من الأنشطة الرياضية وخاصة الأداء الهجومي . ('براهيم، 2001، صفحة 183) فلعبة كرة الطائرة فيها واجبات خطوية فنية نعتد بالدرجة الأساسية على الصفات البدنية فتحقق الانجازات ذات مستوى العالي يتطلب توافر القدر المناسب و المستمر من الإعداد الجيد و المهاري ومنه تحسين الأداء الهجومي ومن ذلك تطور مستوى الفريق .

إن المتأمل للكرة الطائرة الجزائرية يلاحظ وجود صعوبات و عدم استقرار اللاعبين اثناء المنافسة و توتر و ضياع للكرة الطائرة ،خاصة اثناء عملية السحق هذا ما دفعنا و زاد من فضولنا لإبراز اهمية القوة المميزة بالسرعة كركيزة اساسية لبناء أي مكون آخر مهاري او خططي ، و من ثم يخطر إلى أذهاننا أن نطرح تساؤل عام:

1-1 الإشكالية العامة:

-هل يتأثر الأداء الهجومي للاعبين في كرة الطائرة بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة ؟

1-2 الإشكاليات الجزئية:

1- هل يولي المدرب أهمية لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لتطوير الأداء الهجومي للاعبين ؟

2- هل لتطور صفة القوة المميزة بالسرعة دور في تحسين الأداء الهجومي للاعبين ؟

3- هل يؤثر تطور صفة القوة المميزة بالسرعة على تطوير أداء الفريق الهجومي ؟

2-الفرضيات:

1-2-1-الفرضية العامة:

-يتأثر الأداء الهجومي للاعبين في كرة الطائرة بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.

2-2-الفرضيات الجزئية

1- يولي المدرب أهمية لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لتطوير الأداء الهجومي للاعبين .

2- لتطور صفة القوة المميزة بالسرعة دور في تحسين الأداء الهجومي للاعبين.

3- يؤثر تطور صفة القوة المميزة بالسرعة على تطوير أداء الفريق الهجومي .

3-أسباب اختيار الموضوع:إن اختيار موضوع بحث الدراسة يعتبر مرحلة هامة و رئيسية لبناء أي بحث

علمي ،فهو لم ينطلق من العدم، و إنما نظرا للأهمية الكبيرة للموضوع يجعل الباحث يتوجه للدراسة الى هذا الموضوع دون غيره من المواضيع

4-أهداف الدراسة :

-توضيح انعكاس العلاقة الحسنة القائمة بين المدرب الرياضي واللاعبات إيجابا على مردود الفريق .

-إبراز انعكاس صرامة المدرب الرياضي إيجابا على تحقيق النتائج للفريق.

-إبراز انعكاس الحالة النفسية الجيدة للمدرب إيجابا على تحقيق النتائج في المباريات.

-إبراز انعكاس شخصية المدرب الرياضي على مردود الفريق في مباريات كرة الطائرة.

-معرفة متطلبات الاداء الهجومي لتحسينه و تطويره لدى لاعبي الكرة الطائرة .

-إبراز بين المهارات الاساسية للعبة و متطلباتها البدنية المختلفة .

فمن خلال دراستنا يمكن معرفة المكونات البدنية الخاصة الواجب توفرها و أدراك الصفات البدنية الأساسية في هذه الرياضة ،و كيف تساهم في تحسين الأداء التقني و اكتساب المباريات خاصة عند تساوي او تقارب

المستوى المهاري لدى الفريقين . و في الاخير نتوصل الى إبراز أهمية رياضة الكرة الطائرة اللتي تجعل اللاعب بحاجة الى حركات سريعة و قوة عالية، هذا ما يساهم في إدراكنا لمعنى السرعة و القوة و كيف تؤثران في تحسين الاداء الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال .

5- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة التي تتعلق بالجانب البدني والمهاري ،ومدى التركيز على القدرات البدنية اللازمة كل مهارة من المهارات الأساسية للعبة ، قصد الحصول على نتائج مرضية و إرضاء الجماهير الرياضية والمحافظة على هاته الرياضة. أي محاولة تنمية القدرات البدنية والمهارية باستمرار من أجل الوصول إلى إنجاز المهارات المطلوبة والرفع من مستوى الفني الفردي والجماعي لفريق وتقديم نتائج مرضية ومستوى عال من الأداء لصنع الفرجة والإثارة أثناء المقابلات ، كما على المدربين الإلمام بالقدرات البدنية اللازمة لكل مهارة من المهارات الأساسية لكرة الطائرة والعمل على تنميتها وتطويرها.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1 كرة الطائرة-الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تلعب في إطار تنافس بين الفريقين ، كل فريق مكون من ستة لاعبين ، وتجرى هذه اللعبة في ملعب محدد مساحته مقسمة إلى منطقتين متساويتين بواسطة شبكة محددة طولها وعرضها .

-الهدف من اللعبة هو رمي واستقبال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها في منطقة المنافس ، وتبدأ الكرة بضربة الإرسال إلى المنافس الذي يقوم باستقبال الكرة و إعادتها إلى ميدان الفريق الآخر ، وهكذا يستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا ، أو يفشل الفريق بإعادتها بصورة صحيحة ،الفريق الفائز يكسب الحق في الإرسال إذا كان مستقبلا و يحتفظ بالإرسال إذا كان مرسلا
(2001-2004 :، صفحة 3)

6-الكرة الطائرة(تعريف إجرائي):هي رياضة من الرياضات الجماعية والتي تجمع بين فريقين كل فريق يحتوي على (6) لاعبين وهي رياضة لاتحتوي على مظهر الإندفاع والتصادم بل تفصل بين الفريقين شبكة ويكون الهجوم من خلال السحق والدفاع من خلال الصد.

6/2- الأداء الهجومي (إجرائي): وهو مستوى الفريق الهجومي ويتم معرفته من خلال قوة وسرعة أداء الحركات ومنه تحقيق النتائج الجيدة .

6-3- القوة المميزة بالسرعة (إصطلاحا): يعرفها لارسون و يوكم بأنها: المقدرة على إنجاز أكثر وقت وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

-**القوة المميزة بالسرعة(إجرائي):**وهي أداء الحركات التي تتطلب القوة مضافة إليها سرعة محددة من أجل الحصول على حركة متكاملة .

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن تقدم التربية البدنية والرياضية من خلال برامجها الأنشطة الحركية وأنماطها ومهارتها المتنوعة وهي مجملها مفاهيم تتصل بسيطرة الفرد على حركته وإيجادها.

6-4- السرعة (اصطلاحاً): يعرف فراي Frey (كر لدى 260.weinek-1992): السرعة على أنها القدرة التي تسمح بتنفيذ أفعال حركية في أدنى مدة زمنية ممكنة ، لظروف خارجية ، وهذا بفضل قابلية الحركة لصيرورة النظام العصبي العضلي وكذلك فترة العضلات لتنمية بناء القوة.

-السرعة (إجرائي): هي القدرة على أداء حركات متتالية من نفس النمط في أقل زمن، و يطلق عليها السرعة الحركية.

سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة الانقباض و الوثب.

أنواعها: سرعة انتقالية، سرعة حركية، سرعة رد الفعل.

6-5- القوة (اصطلاحاً): كمية القوة التي يمكن أن تبذلها عضلة أو مجموعة عضلات و تعني أقصى ما يمكن أن تبذله عضلة معينة من انقباض أو شد أو توتر. قديما كان يستدل على القوة العضلية بقياس مساحة المقطع العرضي للألياف العضلية خاليا ، الدهن، و لا تصل العضلة إلى إنتاج قوة مطلقة لها إلا نظريا لاعتبارات كثيرة.

-القوة (إجرائي): هي الطاقة الصادرة من العضلات من أجل القيام بحركة ما وكل حركة تتطلب قدرا مخصصا من الطاقة .

6-6- مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف MATVEEV التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني ، المهاري الخططي ، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية .

يعرف علي نصيف و قاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه : "جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتطوير القابلية العقلية التي تشمل ضمن منهج علمي مبرج وهاذف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

أما طه إسماعيل وعمر أبو المجد ، وإبراهيم شعلان فيعرفون التدريب الرياضي بصفة عامة بأنه : " ذلك الإعداد الفزيولوجي للاعب عن طريق تكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبدول ، والأداء المطلوب خلال المباراة ، وكذا إعداد مهاري ، وخططي بحمل مناسب سواء من حيث الشدة و الحجم ، أي من خلال زمن أداء التمرين أو عدد تكراره.

كلمة التدريب في نظر علي نصيف جميع الحركات التي تعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي ، وتغير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابلية الأداء البدني.

7/الدراسات السابقة والمثابفة:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث دون اللجوء والاستعانة بالدراسات السابقة كون هذه الأخيرة تقدم المساعدة والدعم للباحث وذلك للوقوف على أهم ما توصلت إليه البحوث المنجزة في نفس الميدان موضوع البحث في الدراسة.

6-1-2- الدراسات العربية:

- للباحث توهامي حمداوي 2009-2010 تخت عنوان:دراسة تأثيرالتدريب الشامل المدمج في تطوير الصفات البدنية وفاعليته على الأداء التقني المه 17-18
- الدراسة الثانية:دراسة إيدير حسان 2008-2009 تخت عنوان العلاقة بين القدرات البدنية الأساسية (السرعة ،القوة) والاداء المهاري في كرة الطائرة لدى لاعبي المنتخبات المدرسية لشرق (ذكور وإناث (17/15
- : دراية مهدي هادي تخت عنوان اثرمنهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات الحركية الخاصة بمهاتري الضرب والسحق و حائط الصد بكرة الطائرة
- دراسة الرابعة: الأمين عام(2004) قام بدراسة " تأثير استخدام أسلوب التدريب البليوميترك على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد أكثر من 18 سنة

تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة خاصة و الألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية و الأولمبية و المنافسات الوطنية أي ما يعرف بالبطولات. فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة، فهي نسبيا حديثة و حيوية بالمقارنة بالألعاب الرياضية التقليدية فهي منتشرة و انتشرت سريعا و زاد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم.

و لهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة الكرة الطائرة من مكان نشأتها و تطورها في أنحاء العالم.

و كذا تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر و تأسيس (FIVB) مع بيان الخصائص و الفوائد الأساسية للعبة و توضيح القوانين العامة و التقنيات الأساسية للكرة الطائرة، و أصناف اللاعبين و مهامهم في الفريق و ركزنا على اللاعب الموزع في الكرة الطائرة من حيث مهامه و خصائصه البدنية و العقلية و أهمية منصبه و دوره في المنافسة مع ذكر جانب من أداء الموزع.

1 الكرة الطائرة:

1-1 تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م وعرضه 9م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويين، و ارتفاع الشبكة هو: 2.43م للذكور، و 2.23م للإناث، و الهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم، و تغادي سقوطها في الجزء الخاص به.

يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم، وهو ما يسمى بالإرسال، ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون إحتساب لمسة الصد إن وجدت.

تحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر، وعند إكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة، وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات. وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولا على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم، في حالة التعادل أي مثلا 24-24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط. (المنشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية: القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة من طرف .، 2000-2004)

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تلعب في إطار تنافس بين الفريقين ، كل فريق مكون من ستة لاعبين، يري هذه اللعبة في ملعب محدد مساحته مقسمة إلى منطقتين متساويتين بواسطة شبكة محددة طولها وعرضها.

الهدف من اللعبة هو رمي واستقبال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها في منطقة المنافس، وتبدأ الكرة بضربة الإرسال إلى المنافس الذي يقوم باستقبال الكرة و إعادتها إلى ميدان الفريق الآخر، وهكذا يستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا، أو يفشل الفريق بإعادتها بصورة صحيحة. الفريق الفائز يكسب الحق في الإرسال إذا كان مستقبلا و يحتفظ بالإرسال إذا كان مرسلا. (2001-2004 3)

1-2 نشأة الكرة الطائرة في العالم:

إن فكرة طيران الكرة في الهواء و إعادتها، هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة قبل الميلاد، وهو ما تدل عليه الآثار الموجودة في مقبرة الفراعنة في بني حسن بمصر، وهناك صور قديمة في أمريكا و اندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفاها من جانب آخر، أما في اليابان قديما كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير بين الفريقين وكل منهما يحاول الحصول على الكرة ورميها لفريقه. ما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893، كانت تسمى آنذاك [فوت بول FOOT BALL]، وذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ ويرجع نشأة الكرة الطائرة إلى [وليام مورجان] مدرس التربية الرياضية و البدنية و المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليوود بولاية "ماساشوستس" بأمريكا، وقد أطلق عليها اسم "مينتونات" "MINTONETTE" سنة 1894 وهذا الاسم لم يدم طويلا وفي سنة 1896م اقترح السيد "هانستيد" تسميتها بـ "الكرة الطائرة" "VOLLE BALL"، لأن الفكرة الرئيسية لهذه اللعبة هي طيران الكرة. (طه، 1999 11)

وسرعان ما انتشرت هذه اللعبة في أواسط الجامعات الأمريكية، مورست من طرف عدة جمعيات ومنظمات شبانية ولم تبقى لعبة ترفيهية بل أصبحت لها فرق ومشجعين، في البداية إستعمل "وليام مورقان" شبكة لعبة التنس وقام بتثبيتها على ارتفاع 1.84 م واستعمل كرة السلة وكانت تلعب بعدد غير محدود من اللاعبين المهم أن يكون للفريقين نفس العدد من اللاعبين، وانتشرت هذه اللعبة بصفة سريعة عبر دول العالم، تعتبر كندا أول دولة تمارس هذه اللعبة ثم انتقلت إلى الفلبين والهند والبيرو ثم كوبا بفضل فرق جمعيات الشبان المسيحيين وفرق الكشافة، ثم وصلت إلى إنجلترا عام 1914 م، وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوربا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى وبعد الانتشار الواسع الذي عرفته بدأ التفكير في إنشاء اتحاد دولي يرعى هذه الرياضة ويقوم بتطويرها فكانت أول محاولة سنة 1928 لكنها فشلت بسبب الظروف السياسية العصبية التي كانت في ذلك الفترة، وفي سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) برئاسة الفرنسي باول لباد (PAUL LIBAUD) وكان مقرها باريس، أقام الإتحاد الدولي لكرة الطاولة أول بطولة عام 1948م في روما ومن ثم بطولة ثانية في براق عام 1949م وفي عام 1952 في موسكو اشتركت في البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة اشتركت بفرق السيدات: في عام 1958م قامت حملة المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1964م، أدخل الجيش الفرنسي هذه اللعبة إلى

المغرب العربي، وقد أنشأت فرق البلدان العربية في شمال إفريقيا هذه اللعبة، وانطلقت هذه اللعبة في كل من مصر، لبنان عام 1954م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة و بيروت. (1996 11-18)

1-3 أهم تواريخ الكرة الطائرة:

◀ 1985: ظهور الكرة الطائرة باسم "مينتونات" ILVTOLVETFE" بفضل "وليام مورقان" " VTILLIAM "MORGAN".

◀ 1896: تغير الاسم إلى الكرة الطائر (VOLLEYBALL) بواسطة السيد هانستيد "HANSTED".

◀ 1897: صدور أول عشرة قوانين لكرة الطائرة من طرف جمعية الشبان المسيحيين "YMCA".

◀ 1922: أول دورة في كرة الطائرة بين كندا والولايات الأمريكية.

◀ 1947: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة الطائرة "FIVB" مكون من 14 دولة برئاسة ليباد "LIBAUD" مقره باريس.

◀ 1964: دخول الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية بطوكيو.

◀ 1988: أول دورة عالمية للكرة الطائرة الشاطئية "BEACH VOLLEZ".

◀ 1998: تغير كبير في قوانين الكرة الطائرة _استعمال التنقيط المستمر_ تغيير الكرة البيضاء إلى كرة ملونة_إدخال اللاعب الحر_السماح للمدرب بالوقوف والتحرك في منطقة 06 أمتار.

◀ 2003: إجراء أول بطولة عالمية لأقل من 1.85م بأندونيسيا.

◀ 2004: ألعاب أثينا وفوز البرازيل بالذهبية عند الذكور والصين بالذهبية عند الإناث.

◀ 2005: بطولة العالم لأقل من 19 سنة بالجزائر. (WWW.FIVB.ORG)

1-4 تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الإتحادية "FIVB" :

لهدت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى، وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا عام 1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم إتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري.

في بداية عهدة الإستقلال أنشأت الإتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط، لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع.

وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الإتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب، فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضة كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس. (1994 8)

وفي الأربعينات كان يوجد لاعبون محترفون وأسماء لامعة في الكرة الطائرة في الجزائر مثل ولد موسى الإخوة بوركايب، جبران، بن حداد، شياحي بالعيد، ماديو، مزكري.

وعند الاستقلال أنشأت الفيدرالية الوطنية لكرة الطائرة ، وهي كغيرها من الاتحاد الوطنية المتخصصة فهي تشرف على 27 رابطة ولائية و 5 رابطات جهوية ومجموع 352 جمعية رياضية وعدد 9408 لاعبا في جميع الفئات

وهذا إلى غاية 1997م، كما شاركت الكرة الطائرة الجزائرية في العدد من المنافسات الدولية جهوية كانت أم قارية أم عالمية، في جميعها حققت الجزائر "النخبة الوطنية" نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألعاب عربية وإفريقية لدى الجنسين وهي النتائج التي مكنتها من شرف تمثيل الجزائر وإفريقيا في نهائيات كأس العالم باليابان عام 1991م، و الألعاب الأولمبية ببرشلونة عام 1992م.

متوسط النخبة الوطنية شاركت في 06 دورات منذ سنة 1967م، وهو تاريخ أول مشاركة جزائرية في الألعاب المتوسطية.

وأفضل نتيجة في سجل المنتخب الوطني تبقى المرتبة الخامسة في دورة "لوندوك" سنة 1993م.

1-5 خصائص و مميزات الكرة الطائرة:

لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها بحيث نجد منها:

* - تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين، كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة وذلك لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية.

* - يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.

* - هي اللعبة الجماعية التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض.

* - يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب. (خطابية، 1996 61-62)

* - قانون تبديل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب إظهار قدراته في الأماكن الدفاعية و الهجومية ما عدا اللاعب الحر.

* - يمكن ممارستها في كل فصول السنة ، في ملاعب مكشوفة و مغطاة ويمكن ممارستها ليلا و نهارا.

* - هي قليلة التكاليف من الناحية المادية لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة دائما هي شبكة، كرة، ملعب 9*18 م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ.

* - لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين ، فعدد أفراد كل لاعبين 06 لاعب.

* - قليلة الإحتكاك الجسماني مع الفريق الخصم ، فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر.

* - قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة، مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الإشتراك في اللعب.

* - تعتبر رمن الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج إحناء الظهر الناتج عن الجلوس الغير السليم لذلك.

* - تتم المعالجة من خلال الأوضاع التي يتخذها اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية

* - تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي و تنشيط الدورة الدموية و الجهاز التنفسي

* - يمكن تعلمها و ممارستها بسهولة لما فيها من إرسال و تمرير الخ ، بحيث تعطي الحرية للاعب لأداء

أي نوع من أنواع الإرسال

* - لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين

*- هذه اللعبة ليس لها وقت محدود بل تلعب بأشواط. (طه، "الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب"، مرجع سابق، صفحة 16)

1-6 أهم قوانين الكرة الطائرة :

1-6-1 الملعب: تجري مباريات الكرة الطائرة في ملعب مساحته 18*9 م مقسم إلى قسمين متساويين بواسطة شبكة عرضها 1م وطولها 10 أمتار، وارتفاعها 2.43م بالنسبة للإناث، يحدد الملعب في الهواء بواسطة عمودين "les ttges" كل عمود يعلو على الشريط العلوي للشبكة ب80سم، أما مساحة اللعب فهي واسعة حيث تمتد ب08م وراء كل خط خلفي، و05م وراء كل خط جانبي، أما علو السقف فيكون بين [7 إلى 12]م.

1-6-2 الكرة: الكرة مصنوعة من الجلد الخفيف وأصبحت حديثاً تصنع من الجلد الملون بثلاثة ألوان وهي تعتبر من الكرات الخفيفة:

-وزنها بين 260-280 غ.

- محيطها بين 65 - 67 سم.

- ضغط الهواء بين 0.3-0.325 كلغ/سم.

1-6-3 دوران اللاعبين في الميدان:

دما يفوز الفريق المستقبل بالتداول يقوم بالدوران من أجل التداول على الإرسال، أما في حالة فوز الفريق المرسل بالتداول فلا يحدث الدوران بل يبقى نفس اللاعب في الإرسال.

1-6-4 التمريرات الثلاثة:

يسمح للفريق الذي بحوزته الكرة بالقيام بثلاث تمريرات على الأكثر بالإضافة إلى تمريرة الصد، قبل تمريرها إلى الفريق المنافس، ويحتسب خطأ عند القيام بأربعة تمريرات.

1-6-5 نظام التنقيط المستمر (R.P.S):

أو ما يسمى نقطة تتابع نقطة أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة ، بغض النظر عن الفريق الذي يملك الإرسال للفوز شرط يجب تسجيل 25 نطة ما عدا الشوط خامس الذي يلعب إلى 15 نقطة حيث الفارق بين الفريقين يكون نقطتين على الأقل ، وللغز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط . (2001-2004،، صفحة 38/5)

1-6-6 تغيير اللاعبين:

ي الكرة الطائرة هناك ستة لاعبين أساسيين فوق الميدان ، وستة لاعبين احتياطيين على الأكثر ويسمح لكل فريق بستة تغييرات في كل شوط ، لكن لا يسمح للاعب الخارج من الملعب بالدخول إلا في مكان اللاعب الذي ل مكانه ، أما عن اللاعب الحر ، فدخوله و خروجه فهو لا يحسب كتغيير رسمي. (2001,2004) (38/5/3)

1-6-7 مميزات وقوانين أخرى :

- لكل الفريق الحق في وقتين مستقطعين مدة كل واحد هو 30 ثانية .

- عند النقطة 08 و 16 هناك وقتان مستقطعان تقنيان مدة كل واحد 01 دقيقة .

- يسمح للمدرب بالوقوف والتنقل في منطقة 06 أمتار خلف الخط الجانبي لإعطاء النصائح .
- كل شوط هناك وقت راحة مدته ثلاث دقائق . (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة : 2001,2004 . 38, 5,3)

2 أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة:

إن المهارات الأساسية لهذه اللعبة متعددة ومتنوعة لذا لا ينبغي أن يتم تعلمها في مدة قصيرة كما أنه يجب الإهتمام بها , وذلك عن طريق تدريب اللاعبين على عدة نواحي قبل البدء باللعب كما يمكننا إدخال اللاعب ضمن ألعاب إعدادية صغيرة , كل هذه النشاطات وما شابهها تساهم مساهمة فعالة في إتقان المبادئ الخاصة وأنها تجذب المبتدئين وتبعد عنهم روح الملل و تحركهم بالمنافسة نحو الفرح و البهجة . (robert, 1990, p. 416)

وتنقسم هذه المهارات إلى ما يلي : الإستقبال , التمريض , الإرسال , السحق , الصد .

1-2 الإرسال : وهي الطريقة التي يبدأ بها اللاعب اللعب في المباراة , أو يستأنف بعد إنتهاء الأشواط أو بعد وقوع خطأ عند أحد الفريقين , إنه عبارة عن وضع الكرة في حالة لعب بواسطة : اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي في الفريق , فيقوم بضرب الكرة باليد المفتوحة أو المغلقة , أو أي جزء من الذراع لإرسالها من فوق الشبكة كي تصل إلى ملعب الفريق الخصم .

أنواع الإرسال :

تستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال ومن حيث الطريقة أن تقسم الإرسال إلى نوعين :

الإرسال من الأسفل و الإرسال من الأعلى و التآرجح و المتموج الطافي وإرسال السحق .

أ- الإرسال من الأسفل : وهو الإرسال العادي البسيط ويعتبر من أسهل أنواع الإرسال , ويتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى , بحيث أن اليد الضاربة تتجه من أسفل إلى أعلى , ويستعمله المبتدئون لسهولة أدائه (robert, "le robert de sport" .. 1990, p. 416)

وعدم حاجاته إلى قوة كبيرة, فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح إلا أنه من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه وهذه نقطة الضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الخالية في ملعب الفريق الخصم , ويتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف .

ب - الإرسال من الأعلى :

الإرسال من الأعلى بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى أعلى بحيث تقابل اليد الكرة , وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون رجل متقدمة على الأخرى المنفذ باليسرى أو اليمنى , ويشبه عليه الإرسال في لعبة التنس لذا سمي بإرسال التنس .

ج- الإرسال المتآرجح :

في هذا الإرسال يكون الكتفان في وضعية متعامدة للشبكة, حيث تنفذ الحركة بعد حركة دائرية من الأسفل إلى أعلى مع إبقاء الذراع مستقيم .

د- الإرسال المتوج الطافئ :

بتنفيذ ضربة موجهة نحو تقادي التوازن العمودي للكرة و هذا لمنع دورانها حول نفسها .

ه- **رسال السحق** : يتم تنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى أعلى "الارتقاء" والذي يتبع حركة اليد حيث أنه

يحقق فكرة الإرسال وهو عبارة عن هجوم .

1-2-2 **الإستقبال** : هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل من الفريق المرسل لتهيئتها للاعب المعد

أو الزميل في الملعب وذلك لامتصاص سرعتها وقوتها وتميرها من الأسفل لأعلى بالساعدين أو من الأسفل

بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعيتها للاعب المستقبل و أنواعه :

❖ الإستقبال من الأعلى .

❖ الإستقبال الجانبي .

❖ الإستقبال مع الانبطاح .

1-2-3 التمرير :

يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية والرئيسية للكثير في رابطة كرة الطائرة فبدون إتقان هذا العنصر لا

يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق . تستطيع ان

تقول التمرير هو قاعدة اللعب بحيث يتطلب تنقل سريع وتمركز جيد بدون الكرة تحرك كبير للذراعين وخاصة

تحرك جيد للأصابع فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب. (OP.CIT) P417 "le robert de sport" :sillany robert)

وهناك عدة أنواع للتمرير :

1- التمرير العالي:

* التمريرة الصدرية.

* التمرير إلى الأمام بعد الدوران.

* التمرير للجانبين.

* التمرير مع الدرجة.

* التمرير مع الوثب.

2- التمرير من أسفل:

يستعمل لإنقاذ الكرة من السقوط على الأرض بواسطة اليدين معا وذلك بعد ضمهما، ونظرا لأن أجزاء اليد أو

اليدين التي تلامس الكرة في تغطية بمجلها لذلك فإن الكرة ترتد مع شيء من القوة فهي تسهل صد الضربات

الهجومية القوية أو ضربات الإرسال وهي أنواع:

* التمرير باليدين.

* التمرير باليد الواحدة.

* التمرير مع الانبطاح.

1-2-4 السّحق : يعتبر السّحق روح لعبة الكرة الطائرة , والغرض من السّحق هو ضرب أو إرسال الكرة في

ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية , بحيث يفشل في كثير من الأحيان عن ردها أو إعادتها. (le : sillany robert

' robert de sport' (UP.CIT)P41 /)

السّحق هو ضرب الكرة من أعلى إلى أسفل والتي تسحق الكرة في الأرض دون أن يتمكّن الخصم من استقبالها في حدود الملعب، فالفريق الذي يجيد عناصره مختلف أنواع الضربات وبأساليب مختلفة تكون معنويات مرتفعة.

السّحق هو توجيه قوي للكرة يؤدّيه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة وتكون حركاته

منسجمة. (1999 20)

أنواع السّحق :

- ◀ السّحق الأمامي .
- ◀ السّحق الجانبي .
- ◀ السّحق الخلفي .

1-2-5 الصد : يعتبر الصد النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب

الخاصة به، وذلك عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عالياً إلى الأمام قليلاً حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة عند أداء السّحق من قبل الخصم بمواجهة الشبكة أو قريبة منها وقد يقوم بعملية الصد لاعب أو لاعبين، شرط أن يكون في المنطقة الأمامية .

- أنواع الصد :

- ❖ الصد الهجومي : الكرة ترجع مباشرة نحو الخصم .
- ❖ الصد الدفاعي : تصد الكرة لكن تبقى في منطقتك .
- ❖ الصد الفردي : يكون من طرف لاعب واحد فقط .
- ❖ الصد الجماعي : يكون من طرف لاعبين أو ثلاثة .

1-2-6 الإعداد : هو عملية تمرير الكرة إلى أعلى و إلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو

ضربة ساحقة أو تمريرة و تحويلها إلى اللاعب المهاجم و يكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية .

ومهارة الإعداد من المهارات الضرورية و الهامة في الكرة الطائرة وهي الخطوط التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط المباراة .

ي اللاعب المعد يجب أن يمتاز بالذكاء وحسن التصرف في المواقف المختلفة. (طه ع، مرجع سابق ، صفحة

(105/100/99)

أنواع الإعداد :

- *- الإعداد الأمامي.
- *- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.

*- الإعداد الجانبي.

*- الإعداد بالوثب.

1-2-7 الدفاع :

فن الدفاع يعادل في الأهمية فن الهجوم إن لم نقل انه يفوقه , فإذا كان الفريق متمكنا أساليب الهجوم فانه سيكون عديم الجدوى إذ لم يستطع صد ضربات الهجوم واستقبالها بحيث يقدمها من جديد لهجوم ناجح أو هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس . أو المرتدة من حائط الصد

- أنواع الدفاع:

*- الدفاع باليدين من الوقوف.

*- الدفاع بيد واحدة مع الوقوف.

*- الدفاع بيدين أو يد واحدة بالسقوط المتدرج.

*- الدفاع بيدين أو بيد واحدة بالسقوط العاطس. (طه ع، الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب، مرجع سابق، صفحة

(105/100/99)

1-3 أصناف اللاعبين في الكرة الطائرة :

في الكرة الطائرة يوجد ثلاث أصناف من اللاعبين هم : الموزعين , المهاجمين , المدافع الحر .

1-3-1 الموزع : هو اللاعب الذي يقوم بتمرير الكرات إلى المهاجمين , كما أنه يشارك في الصد عندما يكون في المنطقة الأساسية، ويشارك في الدفاع وتغطية الهجوم، لكن لا يقوم باستقبال الإرسال، فـالموزع دور أساسي في بناء اللعب .

1-3-2 المدافع الحر: هو لاعب دوره دفاعي بحيث يساهم في أغلب العمليات الدفاعية ,واستقبال الإرسال وتغطية الهجوم. ولا يستطيع المدافع الحر أن يكون قائد للفريق، لأنه لا يوجد دوما في الفريق، وهو لا يقوم بالإرسال ولا بالهجوم، ويكون لباسه مختلف عن الفريق، ويحدد في ورقة المقابلة في الخانة الخاصة به، وتغييراته لا تحسب كتغيير رسمي، ودخوله وخروجه يكون في منطقة 06 أمتار بعد إنتهاء التبادل (سقوط الكرة) وقبل صافرة الحكم . (2004.2001 88)

1-3-3 المهاجمين : هم لاعبون يقومون بجميع المهام من استقبال و إرسال ودفاع خلفي وصد وسحق وتخصصهم يكون في السحق , فهم يختلفون حسب نوعية السحق الذي يقومون به وتصنيفهم هو (حمودي بولونيين "محاضرات المعهد الوطني للتكوين العالي لإطار الشباب قسنطينة" 2002-2003 . 05 , 38)

جدول (01):

إسم المهاجم:	دوره:
مهاجم الجانب	يقوم عادة بسحق الكرات العالية و المتوسطة , في المنطقة رقم

"04".	L'attaquant ausiliaire
يقوم بسحق الكرات السريعة ، ويشارك في الصد بشكل رئيسي كونه يلعب في منتصف الشبكة، منطقة رقم "03".	المهاجم المركزي L'attaquant Central
يقوم بسحق كرات المنطقة رقم "02" كما يقوم بسحق الكرات الخلفية عندما يكون مدافعا وهو يخلف الموزع عندما يشارك الموزع في اللمسة الأولى .	الموزع الثانوي Fausc Passeur

جدول (01): يبين هذا الجدول مناصب اللاعبين وأدوارهم الدفاعية والهجومية:

1-4-4 الموزع في الكرة الطائرة :

1-4-4-1 تعريف الموزع:

يعرف مصطفى طه (طه ع.)، "الكرة لطائرة تاريخ تعلم تدريب"، مرجع سابق، صفحة 42)

الموزع "الموزع هو اللاعب الذي يقوم باللمسة الثانية الموجهة للمهاجمين".

و تكون بعد استقبال الإرسال أو بعد الدفاع الخلفي : يتخذ الموزع المنطقة رقم 3 للقيام بتنفيذ تمريرا ته كون هذه المنطقة تتوسط الشبكة و بالتالي هي أحسن منطقة لتنفيذ كل أنواع التمريرات .

و يعرف التوزيع على انه إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل، و في الحقيقة فانه وفي معظم أنواع الإعداد التي تنفذ، نجد أنها عادة ما يستخدم التمرير على فوق الرأس للإمام أو من الأعلى إلى الخلف.

1-4-4-2 خصائص و مميزات الموزع:

1-2-4-1 الصفات البدنية :

أ- **الطول :** من أهم الخصائص و الصفات البدنية التي نحتاجها في الموزع هي صفة الطول و في هذا المجال ينصح الخبراء و المختصين العالميين على أن اللاعب الموزع يحتاج إلى عامل الطول النسبي و الذي أن يتراوح ما بين 178 سم إلى 183 سم ما بين يصنع البعض من هؤلاء المختصين و في ضوء التقدم المهاري و الخططي ، أن يكون طول اللاعب الموزع يتراوح ما بين 184 سم إلى 186 سم .

إضافة إلى صفة الطول فان هذا لا يمنع أن هناك لاعبين موزعين عظماء و إن كانوا أقل طولا وعلى العموم فان صفة الطول لا تكفي بمفردها فهي تحتاج إلى قائمة من الصفات المصاحبة والتي تدرج تحت صفة الطول و من الصفات الأكيدة التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار و منها السرعة.

ب- **السرعة :** تبرز لا سرعة باختلاف أشكالها احد أهم الخصائص أو الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها و يتمتع بها جميع لاعبي أي فريق ممارس للكرة الطائرة و بالأخص اللاعب الموزع الذي يجب أن يمتلك قدرة او صفة السرعة، التي تسمح له وتمكنه من التحرك في جميع التحركات أيضا هذه الصفة تساعده على تحريك قدميه بسرعة فهي تمكنه من الوصول إلى الكرة بأقصى سرعة ممكنة .

ومن الملاحظ ان اللاعب الموزع عادة ما يتوغل بين لاعبي المنطقة الخلفية (منطقة الدفاع) إلى الأمام و ذلك ليتخذ موقعه عند الشبكة و بالطبع فان هذا التوغل يجب أن يتم بأقصى سرعة ممكنة و كذلك فان حاجة هذا التوغل يتوقف على مقدار على ما يتمتع به اللاعب الموزع من صفة السرعة سواء كانت صفة السرعة فقط أو سرعة التحرك أو سرعة الأداء، أو سرعة التحول أو التبديل .

ي هذا الصدد ينصح معظم المختصين في مجال التدريب الكرة الطائرة بضرورة الاهتمام وذلك بإعطاء مجموعة من التدريبات خاصة تلك التي تنمي السرعة العامة والسرعة الخاصة باللاعب المعد.

ج- العينان : تمثل العينان إحدى الصفات الوظيفية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب الموزع و التي يجهد كثير من المدربين في مجال الكرة الطائرة أهميتها بالنسبة للاعب الموزع والذي عليه أن يتمتع بالتحرك السريع للعينين لكي يكون مستعدا لمتابعة الأحداث التي حوله بشيء من السرعة وهذا ما يسمى بالتكيف البصري ، و نعني به قدرة الإبصار الملائم لطبيعة و خصائص اللعبة داخل مجال الرؤية و الذي يشمل مستطيل اللاعب الخاص بفريقه و الخاص بالفريق الخصم .

لذا وجب على الموزع أن يتمتع بمقدرة بصرية و تكيف بصري عالي و كذا مجال رؤية أوسع وذلك بالاعتماد على مجموعة من الحقائق التي يتضمنها مجال الرؤية و هي :

- يدرك و يستبصر الطريق الذي عليه أن يتوغل فيه للقيام بالتوزيع.
- عليه فور وصوله أن يركز على المهاجمين الموجودين معه بجوار الشبكة.
- عليه إن يعرف مجال الرؤية و اتساعها و أن لا يشمل منطقة فريقه فقط حيث تمتد إلى نصف الملعب للفريق الخصم.
- عليه أن يعرف نقاط ضعف الخصم و التي يمكنه استغلالها لوضع الكرات الموضوعية .
- عليه أن يستقرأ طريقة هجوم اللاعب الذي يوزع له الكرة .
- عليه أن يستقرأ طريقة استقبال الكرة من لاعب معين له طريقته في استقبال الكرة .
- عليه أن يشارك في وضع اللاعبين المهاجمين من خلال تحرك عينيه في طريقة الهجوم التي قد تفاجئ الخصم.

-وأخيرا بصفة عامة عليه أن يتقن لغة العيون للتفاهم بها مع أفراد فريقه بجانب إشارات الأصابع المنطق عليها

د- طريقة العمل بكلتا اليدين :

هي خاصية أخرى من الخصائص التي يجب أن يتمتع بها الموزع ، فإذا افتقد لهاته الخاصية حتى و لو كان تمتع بجميع الخصائص الأخرى فالنتيجة هنا تكون متوقعة ألا و هي فشله التام في مهام التوزيع لذلك يجب على اللاعب الموزع أن يكون بمقدوره أن يضرب الكرة بكلتا الذراعين .

إذا ما استدعى الأمر لذلك فهذه تعتبر من المهارات التدريبية خاصة إذا كان اللاعب الموزع يمتلك بالفعل القوة العضلية الجيدة في الجزء العلوي من الجسم و أن يكون واثبا و مرتقبا جيدا ، فالبصرفة لان يهاجم و يسحق .

1-4-2-2 الصفات العقلية :

الصفات العقلية هي صفات أخرى يجب أن يتمتع بها جميع اللاعبين ، فهذه الصفات في مجموعها تعتبر أمرا في غاية الأهمية لذا على اللاعب الموزع بصفة خاصة أن يتمتع بها و منها (: مرجع (13-12)

-**الشخصية** : و هي إحدى الخصائص أو الصفات النفسية أو العقلية التي يجب أن يتمتع بها الموزع و لوحظ أن مظاهر الشخصية التي يتمتع بها الموزعون خارج الملاعب فقد أظهرت أنهم يتمتعون بالخصائص التالية :

- القيادة.

- الاعتماد على النفس .

- الدافع (الحافز) الشخصي .

وفي هذا المجال نشير إلى انه من الأفضل أن يتمتع اللاعب الموزع ببعض الصفات التي تميزه عن باقي اللاعبين فيجب عليه أن يكون شخصية لطيفة و دودة و الذي يحاول أن يحافظ على أعصابه خاصة أثناء توتر الأداء.

و حسب "إيرسلينجر" "Arie Salinger" "على الموزع أن يتحلى بشخصية قوية و مقاومة لا تستسلم و يجب أن يكون صبورا و تكون لديه روح رياضية عالية (J.ACKERMAN, 1999, p. 78)

- **الذكاء** : الذكاء صفة أخرى لا تقل أهمية عن باقي الصفات حيث انه يجب على اللاعب الموزع أن يكون قادرا على العمل بسرعة في اتجاه القرار و تكون قراراته تتسم بالدهاء خاصة في الكرات المفاجئة متفهما لطبيعة عمله دائما، واعيا لطريقة التوزيع بحيث يفصل مهاجم على آخر وهو على دراية تامة بطريقة دخول و اقتراب كلا منهما .

- **المسؤولية** : تعتبر المسؤولية احد الصفات العقلية الهامة و ذلك بسبب الدور القيادي للموزعين و عليه يجب أن يكون الموزع قوي الشخصية لكي يتقبل مسؤوليات كبيرة حتى و لو كانت المسؤولية المتعلقة بالخسارة.

أما بالنسبة للجانب التكتيكي فالموزع يجب أن يكون على دراية بجميع الأساليب الموجودة ، ليستطيع اختيار الحلول في الحالات المعقدة أثناء اللعب ، واختياراته التكتيكية تكون حسب القدرات الفردية للاعبين.

فالموزع لا يجب أن يستعمل المقاطعات المعقدة التي لا يستطيع زملاؤه أدائها وعليه أن يكون مبسطا لأساليب توزيعه حسب قدرات زملائه، ليكون هجوم الفريق أكثر فعالية ودقة

1-4-3 تكوين الموزع :

تقع مسؤولية تكوين الموزع على المدرب فتظهر الأهمية الكبيرة لهم ويتوجب على المدرب الاهتمام أكثر بهذا اللاعب للوصول بفرقهم إلى مستويات عالية ، لهذا يجب الاعتناء جيدا بعاملتي الانتقاء والتحصير والإعداد للمنافسات ، فالوصول إلى تكوين جيد للموزع يتطلب الكثير من الجهد والوقت ومن أجل تسهيل عملية التكوين يجب أن يعتمد الانتقاء على أساس توفر الصفات البدنية والخصائص النسبية التي يجب أن يتحلى بها الموزع

(J.ACKERMAN, "BLOUNT-POWER VOLLYBALL"EDITION VIGOT" (OP.CIT), 1999, p. 72)

ويركز زكي محمد محمد حسن على الوضع الأساسي للجسم والذي يقوم على مجموعة من النقاط لأهميتها وتأثيرها على تكوين موزعين جيدين وهي كالتالي:

- وضع الكتفين.
- وضعية الفخضين.
- مقدم أصابع القدم.
- القدم اليمنى يجب أن تكون متقدمة قليلا عن القدم اليسرى وكلاهما تسعان بعرض الكتفين.

ويعتبر التحرك الخاص بالموزع احد المهارات الأساسية التي يجب أن يتمتع بها ، حيث انه يتحرك أكثر من اللاعبين الآخرين ، لقيامه بالتوغل في المنطقة الخلفية عند الشبكة بطرق مختلفة كالتخفي وراء اللاعبين أو مكشوفاً كما توجد مبادئ أساسية أخرى مرتبطة بالتكوين والمتمثلة في التحرك ووضع البدء ولمس الكرة، ووضع اليدين والانطلاق وتكملة الإتمام الخاص بالجسم ووضع اليدين .

1-4-4 متطلبات اللعب الموزع:

لقد اختصر زكي محمد حسن متطلبات اللاعب الموزع وذلك في نقاط وطرح التساؤل " من هو اللاعب الموزع ؟ " وتحصل على الإجابة التالية :

- هو الذي يستطيع عمل أو تنفيذ (كم) أكثر من أشياء .
- هو الذي يمتلك أيدي جيدة .
- هو الذي يكون جيدا في المناطق الأخرى أيضا .
- هو الذي يستطيع أن يتحرك أيضا حول الملعب .
- هو الذي يكون في مقدوره الحصول على أكبر قدر من الكرات .
- هو الذي يستطيع الحصول على كل الكرات .
- هو الذي لا يحتاج إلى لأن تكون الكرة أعلى قمة رأسه .
- هو الذي يتحرك بسهولة وانسيابية ورشاقة (محمد) :

(6,16,17)

- هو الذي يمتلك مقدرة الطول .
- هو الذي يمتلك أسرع قدمين .
- هو الذي يكون جيدا جدا في أن يقرأ المواقف .
- هو الذي يكون جيدا في التحول والتغير .
- هو الذي لديه المقدرة الجيدة في الوصول إلى الشبكة .

- هو الذي يكون واثبا جيدا .
- هو الذي يكون مهذبا ومؤدبا رياضيا .
- هو الذي في استطاعته أن يتحرك في كل مكان.
- هو الذي يستجيب جيدا إلى الألعاب الجيدة .
- هو الذي يحتل مركزه جيدا .
- هو الذي القدرة العالية و الجيدة في التحول إلى الدفاع .
- هو الذي لديه قدرة دفاعية لتغطية الضربات البعيدة .

1-4-5 دور الموزع في المنافسة :

لاشك أن للموزع دور هام و حساس أثناء المنافسة فيقول علي معوش "الموزع له دور أساسي وهام جدا في ربح أو خسارة المقابلة حيث يتركز عليه كل الخطط المتفق عليها " و عليه يجب ان يكون الموزع انكي لاعب في الميدان بحيث يحاول تحضير السحق بالشكل الذي يضمن أداء المهاجم بفاعلية وتمرير الكرات في حالات جيدة دون أن يستطيع لاعبو الخصم معرفة اتجاهها في الوقت المناسب فهو يحاول تمرير الكرات للمهاجمين دون وجود صعوبة في سحقها لعدم وجود صد من الفريق الخصم وهنا تلعب الخبرة والذكاء دورا كبيرا في تألق الموزع طيلة المنافسة كما أن للموزع عملا صعب في حالة سوء استقبال الإرسال، ففي هذه الحالة عليه تصحيح أخطاء زملائه وتمرير الكرة في أحسن الطرق فهو يقوم بعملين في آن و احد (معوش : ")

يقول زكي محمد محمد حسن أن يُعتبر اللاعب الموزع و صانع ألعاب الفريق أحد لاعبي الفريق الستة و الذي يمثل العقل المفكر حيث يقع عليها العبء الأكبر في الأخذ بزمام الأمور فهو مفتاح الفريق في الهجمات الناجحة، ويضيف أن بقصور اللاعب الموزع يكون قصور الفريق

1-4-6 أهمية الموزع في المنافسة : للموزع أهمية بالغة في المنافسة فحسب "ايرسلينجر" " Arie Salinger " 1992 "الموزع هو مسير اللعب و مهندس العمليات الهجومية فهو الذي يختار اللاعب الذي يقوم بتنفيذ السحق أثناء المقابلة و يختار الأساليب المثلى لأداء العمليات"، فهو محرك الفريق و القلب النابض له، فالفاعلية الهجومية لأي فريق مرتبطة ارتباطا وثيقا بالموزع فمهارته و خبرته هي أهم شيء لأداء جيد للعمليات الهجومية فالتنسيق الهجومي كله مرهون به إضافة إلى الهجوم والدفاع و الصد عمليتان لهما الدور الكبير في حسم نتيجة المقابلة و على الموزع أن يكون مدافعا جيدا وأن يستعمل ذكائه و خبرته وأسلوبه في صد هجمات الفريق الخصم وإرباك لاعبيه و موزعه .

فضلا عن ذلك فغالبا ما يعطي المدرب قيادة الفريق للموزع لكونه لا يغير و لا يستبدل كثيرا في المقابلة و كلك من اجل تحفيزه و إعطائه مكانة بارزة لزيادة مردوده و ليكون دوما في وضعية إيجابية اتجاه الفريق فهو المسؤول عن الترابط و التماسك و الانسجام في الفريق فتقع عليه المسؤولية عندما يتعلق الأمر بسحق فاشل ،

فلا وجود لفريق قوي دون موزع بارع، فحاجة الفريق لوصوله إلى مستوى عالي ترتبط أساسا بمستوى و نوعية الموزع .

1-4-7 أداء الموزع:

1-4-7-1 تمريرة الموزع :

يعرّف محمود الصقلي تمريرة الموزع فيقول "تمريرة الكرة من أعلى الأصابع هي التقنية التي يمر بها الموزع الكرة إلى المهاجمين لذا يجب على الموزع إتقانها جيدا من اجل إيصال الكرة إلى زملائه بطريقة تمكنهم من إحراز نقطة "تمريرة الموزع هي صورة من صور تمريرة الكرة من الأعلى بالأصابع و هي أساس الانطلاق في لعبة كرة الطائرة لان نجاح الفريق متوقف على مدى قدرة الموزع في التحكم في تمريرة الكرة وتوجيهها في جميع الاتجاهات بطريقة سليمة ز يمكن أن نقول إن تمريرة الموزع هي كل كرة تمرر إلى المهاجمين من اجل القيام بعملية السحق وأثناء اللعب و الأداء المنظم وتمريرة الموزع تتطلب مهارة ودقة عالية وتتطلب تقنيات خاصة لأنها ليست نقل الكرة من الموزع إلى المهاجم للسحق فقط ، بل هي مفتاح العمليات الهجومية المنظمة و المنسقة وفقا لظروف و معطيات سابقة ، و التوزيع الجيد هو الذي يستطيع القيام بالتوزيع حتى بيد واحدة فقط إذا اقتضت الظروف لذلك وفي بعض الحالات التي يكون فيها استقبال كرة الإرسال سيئا يضطر إلى التوزيع عن طريق التمرير من أسفل، و من أهم العوامل التي يجب أن يراعيه الموزع أثناء تمريره للكرة :

- ارتفاع قوس التمريرة.

- التوقيت.

- الدقة.

- الفروق الفردية بين المهاجمين (18)

فهناك ثلاث مستويات لقوس تمرير الكرة في التوزيع (المرتفع ، المتوسط ، المنخفض) إنَّ التوقيت خلال التوزيع يؤثر بشكل حاسم في نجاح السحق و هذه الدقة في التوقيت تتوقف إلى حد كبير على طريقة أداء المهاجم ، و يتطلب هذا معرفة جيدة بالفروق الفردية للمهاجمين ، كما أن الدقة في التوزيع تعني تحكم الموزع في توجيه وتمرير الكرة إلى المكان المناسب بحيث تصل الكرة إلى يد المهاجم في توقيت وضعية مناسبة وسليمة بطريقة متوقعة للمهاجم و مفاجئة للفريق الخصم.

أ- تقنية التمرير من الأعلى :تنقسم تقنية التمرير من الأعلى إلى مرحلتين :

▪ مرحلة استقبال الكرة.

▪ مرحلة تمرير الكرة.

و تتم التقنية بواسطة رفع اليدين إلى مستوى الجبهة بحيث تكون الأصابع مفتوحتين جيدا ، و تكون المسافة بين المرفقين اكبر بقليل من المسافة بين الكتفين ، تتحي الأصابع قليلا بشكل الكرة و تكون صلبة و مؤهبة لاستقبال الكرة ، ويوجه الذراعان و مقدمتا الذراعين و اليد لالتقاط الكرة ، و يكون لمس الكرة بالوجه الداخلي

للأصابع في الاتجاه المحدد، تبقى الأصابع صلبة أثناء الحركة وتكون هذه الحركة سريعة جيدا حيث لا يلاحظ توقف الكرة في اليدين أثناء الاستقبال، و يوافق هذه الحركة حركة للرجلين تتمثل في انثناء و امتداد الرجلين. و من أجل أداء جيد للتمريرة من الأعلى يجب على الموزع مراعاة الملاحظات التالية :

(1) السرعة في تحليل مسار الكرة .

(2) التقليل بسرعة إلى مكان الكرة .

(3) تنفيذ التقنية من وضع الثبات من أمام الجبهة و بالجسم كاملا .

(4) توزيع الكرة من أمام المهاجم .

(5) الربط بين مسار الكرة و تحرك المهاجم.

(6) ربط عملية التوزيع بتحركات حائط صد الفريق الخصم (الصفلي) ، "الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة" ، مرجع

(18)

وتختلف تقنيات التمرير في الأعلى باختلاف الاتجاه الموجه إليه الكرة و ظروف القيام بالتمريرة فأنواع تقنيات التمرير من الأعلى والذي يستعملها الموزع هي كالاتي:

ب- تقنية التمرير من الأعلى إلى الخلف :

يجب على الموزع أن يتموقع بشكل جيد تحت الكرة و يرافق امتداد الجذع إلى الخلف ، و الذراعان تمتدان في نفس محور الجمع ، اليدين و الرأس تسحبان إلى الخلف حيث أن اليدين تكونان على مستوى الوجه (بولونين،

مرجع (40)

ج- تقنية التمرير من الأعلى إلى الأمام :

هي التقنية الأكثر استعمالا و هي الأساسية في مرحلة التعلم فعند إتقانها يسهل تعلم التقنيات الأخرى.

د- تقنية التمرير من الأعلى إلى الجانب :

هذه التقنية تصعب من مهمة جدار الصد لفريق الخصم، تنفيذها يكون على مستوى وجه الموزع و تكون الشبكة خلف الموزع أي وجه ظهره إلى الشبكة، لكن هذه التمريرة يقوم بها الموزع الذي له تحكم كبير في التقنية .

هـ- تقنية التمرير من الأعلى مع الارتقاء :

يقوم الموزع بهذه التقنية يجب أن يكون في حالة توازن جيدة قبل القفز و تكون إلى الأمام والخلف وهي لها نفس خصائص التقنيتين، هذه التقنية لها العديد من المحاسن فهي لا تسمح لجدار صد الفريق الخصم للموقع في الوقت المناسب لأنها تزيد من سرعة التوزيع ، كما تسمح للموزع بالقيام بعملية سحق مفاجئة في حالة وجود في المنطقة الأمامية (مهاجم).

و- تقنية التمرير من الأعلى البهلوانية : (Acrobatique) :

تنفذ هذه التمريرة في حالة استقبال الكرات السيئة من طرف احد الرفقاء أين يتوجب على الموزع القيام بالارتقاء أو الدحرجة الجانبية أو الخلفية .

بي- الفرق بين التمرير من الأعلى والتوزيع :

و التوزيع كما يلي (الصقلي، : "الأسس الفنية

1996 فهو يميز بيت التمريرة من

لمهارات كرة الطائرة" ، مرجع سابق، صفحة 41)

التوزيع	التمرير من الأعلى
01 يقوم بها لاعب متخصص (الموزع)	01 (يمكن أن يقوم بها جميع اللاعبين
02 تكون موجهة بدقة وفقا لميزات المهاجمين	02 يوجه الكرة إلى مكان خالي بملعب المنافس
03 هي تحضير هجومي من الموزع إلى المهاجم	03 تكون من المهاجم إلى المهاجم
04 غالبا ما يكون مسارها موازيا للشبكة لأنها تتم أمامية	04 04 غالبا ما يكون مسارها قطرا كونها تتم من المنطقة الخلفية

وبعد هذه الدراسة يتضح لنا الأهمية الكبيرة للموزع في منافسات الكرة الطائرة لدراسة مشكلة التوتر التي يعاني منها الموزعين أثناء المنافسات الرسمية و التي تعيق أداءهم الفني و بشكل كبير و واضح.

:

تعتبر الكرة الطائرة احد الألعاب الجماعية العريقة ، بمعنى آخر تلك اللعبة التي تعتمد على الأداء الجماعي والذي يعني أن لكل لاعب مركزا معينا ومهام ومتطلبات وواجبات معروفة يتطلبها هذا المركز ، عليه أن يؤديه بكل دقة وإتقان وساعد زملائه في أداء واجباتهم، والموزع هو أكثر اللاعبين مسؤولية في فريق الكرة الطائرة، الأمر ذي يتطلب من هذا اللاعب أن يتصف بمجموعة من الخصائص التي تميزه عن غيره من اللاعبين، وابد أن يتصف هذا اللاعب بصفة الطول المعتدل مع الرشاقة و القدرة على الوثب، كذلك القدرة على التركيز وسرعة الاستجابة، فالموزع هو المحور الأساسي الذي يرتكز عليه فريق الكرة الطائرة وهو من يصنع اللعب .

تمهيد:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم لأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته، والمدرّب القوي الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم، وإذا رغب المحافظة على ذلك وجب عليه أن يطلع دائما على كل ما هو جديد، وأن يتخذ من العلم مرشدا يستتير به خلال عمله في مجال التدريب. والمدرّب الرياضي من حيث أنه شخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير الشامل المتزن لشخصية اللاعب الرياضي.

وتتأسس تربية وتعليم اللاعب الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرّب الرياضي من خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات معينة، والتي يشترط توفرها في المدرّب الرياضي حتى يمكن أن يكتب لعمله كل توفيق ونجاح وفعالية.

1 - التدريب الرياضي:

1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

" يعرف التدريب على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك، وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى يفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى المستوى لائق، حيث يؤكدون على مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يستحسن التوافق العصبي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الأفراد. (. محمود 1980 15

ويرى "Matweiv" تطابق مفهوم الإعداد الرياضي والتدريب الرياضي، فالإعداد الرياضي أكثر شمولية في مصطلح التدريب الرياضي حيث يعد من عناصر المستوى الرياضي ويتميز بكونه من العناصر التي تبرز قدرة الفرد باستخدام الطرق والمستلزمات التي يتمكن الفرد بواسطتها أن يضمن التطور الرياضي وقابلية المستوى، حيث قابلية المستوى الذي هو عبارة عن حالة ديناميكية معقدة تتميز بالمستوى البدني والنفسي لتكامل القبلية". (د. قاسم حسن حسين، 1997 " " 78-79)

1-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي فيما يلي:

- الارتقاء بعمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغييرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ويمكن تحقيق أهداف عملية للتدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبيين أساسين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب العلمي (التدريبي - التدريسي) والجانب التربوي، ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة - القوة - التحمل)، والمهارة الخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بأبيولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإراديا، ويهتم بتحسين التنوق والتقدير وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس وإكسابه الصفات الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية، المثابرة وضبط النفس والشجاعة... الخ من خلال المنافسات ". (ياسطي 1988 4)

1-3- مبادئ التدريب الرياضي:

- أهمية مبادئ التدريب الرياضي:

تبنى العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري، وعلى مدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته خلال قيادته للبرنامج

التدريبي للفريق ضمنا لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين، إن إتباع هذه المبادئ يساعد على تجنب كل من الإصابة والمرض.

✓ المبدأ الأول: التكيف: التدريب الرياضي يحدث تغييرات في الأجهزة الوظيفية لأجسام اللاعبين للتكيف مع متطلباته.

✓ المبدأ الثاني: الاستجابة الفردية للتدريب استجابة أجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي ويعتمد على خصائص كل لاعب.

✓ المبدأ الثالث: الاستعداد: استعادة الجسم من التدريب تعتمد على مدى استعداده.

✓ أ. الرابع: التقدم بدرجات حمل التدريب: درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقا للقدرات والتكيف.

✓ المبدأ الخامس: التحميل الزائد: كي يتحقق الارتقاء بعنصر بدني يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد لأقصى (الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب.

✓ بدأ السادس: الخصوصية: لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء ومن خلال نفس الوضع ذي سوف ينفذ من خلاله.

✓ المبدأ السابع: التنوع: ضرورة التغيير في التدريب من الأداء إلى الراحة ومن الصعب إلى السهل.

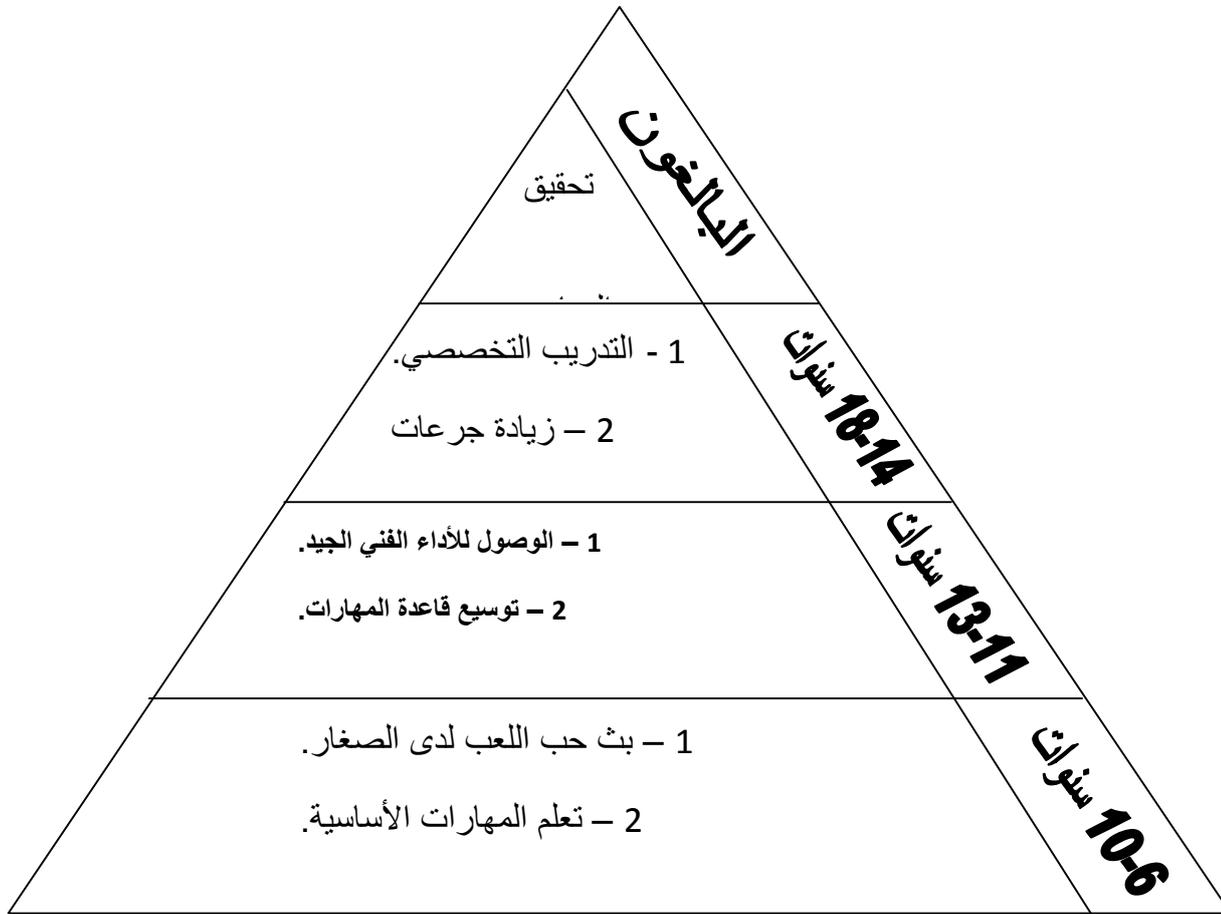
✓ المبدأ الثامن: الإحماء والتهدئة: يبدأ كل تدريب بالإحماء وينتهي بالتهدئة.

✓ المبدأ التاسع: التدريب طويل المدى: التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره. (مفتي إبراهيم 2001 " 43)

✓ المبدأ العاشر: العودة للحالة الطبيعية: التوقف عن التدريب يؤدي إلى عودة اللاعب لحالته الطبيعية قبل التدريب

✓ نصائح عامة:

- المدربون الناجحون هم أولئك الذين يطبقون مبادئ التدريب الرياضي خلال برامجهم التدريبية.
- عدم تطبيق مبادئ التدريب الرياضي خلال تنفيذ البرامج التدريبية يضر اللاعبين أكثر مما يساعدهم.
- أجسام الصغار والمراهقين ليست كاملة النضج، وتذكر أن العظام تتوقف عن النمو ما بين 18- 21 سنة.
- تذكر أن الطاقة والراحة أمران مهمان جدا لاستمرار النمو بمعدلات طبيعية فالرياضة يجب أن تطور وتبنى ولا تحطم



شكل -01-الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي التي تتناسب مع استعدادات الجسم في المراحل السنوية المختلفة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، 49)

1-4- خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة التي تلقى بمتطلبات جديدة والمتطورة دائما على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص ما يلي: (أمر 1998 5)

- هدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعنى، ومن ثم تحسين الصحة العامة وبناء وتكامل الشخصية ليصبح الفرد عضوا نافعا وفعالا في المجتمع وعلى ذلك يمكن القول بأن التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالي أو أقصى ما تهيئه إليه نفسه في النشاط الرياضي الممارس وعليه يختلف التدريب الرياضي من حيث التنظيم والمحتوى وتشكيل الأحمال التدريبية وطرقا لتدريب بالنسبة لأنواعه المختلفة(رياضة المستويات، الرياضة المدرسية، الرياضة الشعبية، الرياضة العلاجية،... الخ)، حيث تتميز رياضة المستويات العالية بارتفاع

حجم وشدة البرامج التدريبية عن بقية أنواع الرياضات الأخرى والتي تتطلب بذل أقصى جهد ممكن من المدرب واللاعب.

• يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية لعديد العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، كعلم النفس والتربية والاجتماع الرياضي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية والتشريح الفسيولوجي، والاختبارات والمقاييس ولم يعد الوصول لأعلى مستويات الإنجاز الرياضي متروك للخبرة أو الموهبة فقط بل أصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل الكثير من مشاكل التدريب الحديث الناتجة عن الزيادة الهائلة في حجم الأحمال التدريبية وتشكيلها وأكثرها فعالية، وأفضل وسائل التخلص من آثار الأحمال التدريبية لاستعادة القوة (استعادة الشفاء) لزيادة عدد مرات التدريب وحدث التكيف الوظيفي والنفسي مع متطلبات المستويات العالية.

• يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية من حيث السن (الكبار، الصغار) الجنس (البنين والبنات)، وكذا مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الأولى.

كما يختلف طبيعة وخصائص الأنشطة الرياضية بالنسبة للرياضات المختلفة سواء كانت جماعية أو فردية، ويتضح ذلك جليا في اختلاف اتجاهات التدريب وتوزيعه الزمني، وعلى سبيل المثال تختلف طرق إعداد وتنظيم وتشكيل الأحمال التدريبية لرياضات التحمل عن الرياضات التي تعتمد على القوة والسرعة، وخصوصية التدريب فيما يحتاجه حارس المرمى في لعبة جماعية وما يحتاجه المدافع أو لاعب الوسط أو المهاجم في نفس اللعبة. ولا يقف الأمر عند مراعاة الفروق الفردية عند تصنيف متطلبات الأنشطة الرياضية أو مراكز اللعبة الواحدة. بل يتميز التدريب الرياضي أيضا بمراعاة الفروق الفردية خلال مراحل تطور الحالة التدريبية بين أفراد المسابقة الواحدة أو اللاعبين ذات المركز التخصصي الواحد في الألعاب الجماعية إذ يمكن أن تناسب الأحمال التدريبية حدوث تقدم لمستوى أحد اللاعبين ولا يـ ب لاعبا آخر إذ تؤدي هي نفسها إلى حدوث تدهور في مستوى هذا اللاعب.

• يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة. حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية ومن ثم اختلاف نسبة تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات البدنية بما يتناسب وطفرات نمو هذه القدرات خلال مراحل العمر والذي يختلف من دولة لأخرى تبعا لاختلاف الظروف البيئية والمناخية.

• يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية وتدرج زيادة متطلبات التدريب ونعني هنا بالاستمرارية ليس فقط لفترة من فترات الموسم التدريبي أو لموسم تدريبي كامل بل الاستمرارية لعدة سنوات من أجل تحقيق أفضل مستويات الإنجاز، ويتطلب معتمدا على تنظيم جيد لبرامج التدريب السنوية والتي تمتد لعدة سنوات من خلال التخطيط طويل المدى والذي يتضمن الخطط المرحلية والسنوية لضمان تطور القدرات البدنية والفسيولوجية والمهارية والخططية ومن ثم تطور المستوى عموما بصورة مطردة. (بساطي 1998 7)

• يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والإعداد، إذ أن تقييم مدى تحمل اللاعب للمجهود البدني أمرا بالغ الأهمية للارتقاء بمستوى الأحمال التدريبية وكذا المراقبة الطبية لضمان استقرار الحالة الصحية للاعب، ولا تقل المراقبة التربوية أهمية عن التقييم والمراقبة الطبية في تحقيق مستويات الإنجاز ويتطلب ذلك من القائمين على العملية التدريبية توثيق الصلة مع كل الجهات المؤثرة على اللاعب كالمدرسة والأسرة ومراكز البحوث الرياضية والطبية لضمان التقييم والمراقبة الطبية والتربوية السليمة.

• يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب حياة الفرد، حيث تتطلب ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق هدف التدريب تشكيل أسلوب حياة الفرد من ناحية نوع التغذية . والعادات الصحية . وتنظيم الحياة اليومية (نوم، عمل، تدريب... الخ).

• يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب.

1-5- أخلاقيات التدريب الرياضي:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة حيث تهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية، ويضع قانون ويستر Weispter عدة تعريفات كاملة للتطبيق (مفتي إبراهيم حماد 2001 : 141)

✓ نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.

✓ مجموعة مبادئ دقيقة تثبتنا للأخلاقيات.

✓ الخلق يعني:

- التعلق بالمبادئ، واعتبارات الصواب والتأثير الخاطئ أو الطيب.

- السلوك الطيب.

✓ القابلية لأن يكون حكما طيبا أو شريرا:

- التكيف للمعيار الجيد والصحيح.

- الأفعال المقررة على الامتناع الداخلي.

- الاتصال بالعملاء المقبولين.

- إقناع المجتمع.

1-6- واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب كما يلي: (إبراهيم 2001 : 149)

أ- **الواجبات التربوية:** وتشمل ما يلي:

• تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية الأساسية للاعب.

• تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.
 - بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية.
- ب- الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة التخصصية.

ج - الواجبات التنموية:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة.
- القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

2- الاعداد البدني العام للاعب كرة الطائرة .

1-2. تعريف الاعداد البدني.

يقصد بالاعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعبين البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة الأجهزة الوظيفية ،وتكامل أدائها وتودي تدريبات الاعداد البدني على مدار السنة بكاملها ، حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية. (، 1995 22-23) ويعرفه ابراهيم حماد بأنه "رفع مستوى الاداء البدني للفرد لأقصى مدى تسمح به قدراته " ويعرفه أيضا بأنه "اكتساب الفرد الرياضي للياقة البدنية ". (مغني ابراهيم حماد، 1997 143)

فمن خلال هذا التعارف يمكن القول بأن الاعداد البدني هو عنصر مهم من عناصر الاعداد الرئيسية والموجهة نحو تطوير اللياقة البدنية .

ونظرا لربط العديد من العلماء بين الاعداد البدني واللياقة البدنية ،فقد كان لزاما أن نوضح مفهوم اللياقة البدنية .

2-1-1: مفهوم اللياقة البدنية:

تناول العديد من الباحثين مفهوم اللياقة البدنية من جوانب وظواهر مختلفة منها الجوانب الفيزيولوجية والحركية والنفسية فتحت مصطلح اللياقة البدنية يفهم المرء قابلية تحديد الانجاز البدني والانتقال به الى حيز التنفيذ فمثلا عند استخدام الصفات الشخصية كالارادة والانفعال كما تستخدم أحيانا بمعنى كمية الشغل المنجز وهذا يعني جميع القابليات المتكونة من عدة عناصر مرتبطة بعضها بالآخر بثياس معين في مختلف الالعاب والفعاليات الرياضية التي لها دورها بوزن مختلف، ان مقدار تلك القابلية يسمى في الغالب بحالة التدريب فاللياقة البدنية من شأنها ان تزيد الكفاءة النوعية في العمل والابداع، وتبعد الانسان عن المرض وفي التغلب على الحالات الطارئة والصعبة لقد عرفها قاموس اللغة بأنها حالة الاعداد أو الاستعداد علاوة على امتلاك مؤهلات ضرورية فكلمة

اللياقة تتضمن استعداد الفرد واعداده للقيام بعمل ما او تمتعه بخصائص ومميزات مناسبة ، وضرورة أداء عمل معين ويعرفها محمد صبحي حسنين بأنها الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أجهزة الجسم بوظائفها على أحسن وجه .

2-2 عناصر اللياقة البدنية.

2-2-1 القوة العظلية.

تعتبر القوة العظلية من أهم العناصر البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وهي تشير الى قدرة الشخص الرياضي على التغلب على المقاومات والعمل ضدها ولاتنتج من العضلات فقط ولكن أيضا من الجهاز العصبي الذي يتحكم ويقبض الجهاز العظلي، والقوة يمكن أن تكون ثابتة مثل دفع الحائط بثقل في زاوية معينة او تكون متحركة مثل الرفع ،تحريك شئى أو وزن الجسم الخاص،ويرى البعض أن القوة العظلية هي أقصى قوة تخرجها العظلة نتيجة انقباضها ضد مقاومة في أقصى انقباض ارادي لها.

2-2-1-1 أهمية القوة العظلية.

تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء تسهم في تقدير العناصر البدنية الأخرى مثل السرعة ،التحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات .
مثلا اللاعب يحتاج الى القوة العظلية لأنه يستعملها في جميع تحركاته أثناء المقابلة في التسديد القوي كما أن القوة العظلية لها علاقة كبيرة مع الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة ونحن نعلم ن أي لاعب (وجدي مسطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، الصفحات 84-85) يحتاج لكل هذه الصفات

2-2-1-2 أنواع القوة العظلية.

نظرا للقوة العظلية في مجال التدريب الرياضي فقد قسمت الى عدة تقسيمات منها:

1. القوة الثابتة.

2. القوة المتحركة.

وكذا تم تصنيف القوة على اساس:

1. القوة العامة.

2. القوة الخاصة.

كما أن هناك تقسيم آخر للقوة حيث تم تصنيفها تبعا لمايلي:

1. القوة المطلقة.

2. القوة النسبية.

3. القوة الاحتياطية.

ويرى هاري (hare) أن القوة لها ثلاث أنواع هي:

1. القوة العظمى (القوى).

2. القوة المميزة بالسرعة القدرة العظمية أو القوة المنفجرة، أو القوة السريعة.

3. تحمل القوة (القوة المستمرة).

ويعتبر التقسيم الأخير من التقسيمات من وجهة نظر أغلب الخبراء، وفيمايلي عرض وتحليل لكل نوع من أنواع (وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، صفحة 87) القوة العظمية

1- القوة القصوى

تعني أقصى قدرة للفرد من القوة يستطيع الجهاز العظلي لديه اخراجها خلال الانقباض العظلي الارادي ويتضح ذلك فيرقدره الرياضي على حمل أكبر ثقل في محاولة واحدة لا تكرر ،فهي أعلى مقاومة ممكنة يستطيع الرياضي التغلب عليها بواسطة انقباض عظمي ارادي ،والقوة القصوى يمكن أن تكون ثابتة أو متحركة وهي هامة في كرة الطائرة ،وأكثر من ذلك فانها تشكل الأساس للقوة الانفجارية وتحمل القوة في الرياضات التي تتطلب التغلب على مقاومات كبيرة نسبيا بسرعة كبيرة أو لمدة طويلة .

2- القوة المميزة بالسرعة.

(القوة العظمية، القوة المنفجرة القوة السريعة) تعني مقدار الجهازين العصبي والعظمي في التغلب على المقاومة بالانقباضات ذات السرعة والقوة المرتفعة ،وقد عرفت بالمظهر السريع للقوة العظمية والذي يدمج كل من السرعة والقوة والحركة وهي: القوة × المسافة(الوقت) كما أنها تعرف بمسطح القدرة العظمية ويطلق عليها القوة الانفجارية (ودي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، صفحة 96) التي يمكن تحديدها بقياس سرعة مقاومة الثقل الذي يمكن مقاومته لمرة واحدة.

3-تحمل القوة (القوة المستمرة).

تعني القدرة على الاستمرار في اخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة، وبمعنى آخر هي القدرة على التغلب أو العمل ضد مقاومة تحت ظروف التعب لمدة طويلة، وتحمل القوة عنصر مركب يشمل القوة والتحمل ، ويمكن أن يكون ثابت أو متحرك، ومن أمثلتها السباحة والجري لمسافات زمنها أكثر من دقيقة ، حيث تعتبر تحمل القوة هو العامل الاساسي فيها، يمكن تحديدها بأكبر عدد ممكن من تكرار الأداء يمكن أن يستخدم 75 من الثقل الذي يمكن مقاومته لمرة واحدة فقط.

2-1-3:القوة المتحركة والقوة الثابتة.

1-القوة المتحركة.

هي قدرة الفرد على تكرار حركة معينة أو الاحتفاظ بتثبيت وضع الجسم خلال فترة معينة وقد أطلق عليها العلماء مصطلح التحمل العظمي.

2-القوة الثابتة.

هي قدرة الفرد على بذل أقصى جهد للقوة لفترة زمنية قصيرة تبذل فيها القوة باستمرار حتى تصل الى نهايتها العظمى وفيها تكون القوة ضد مقاومة ثابتة.

2-1-4:القوة العامة والقوة الخاصة.

1-القوة العامة.

هي المقدرة على التغلب على جميع أنواع المقاومات تحت ظروف مختلفة بطريقة مرضية أو القوة العامة الأساس للقوة الخاصة ويعتبر التدريب الدائري أسلوبا فعالا للتنمية والحفاظ على القوة العامة، وانها تخص كل الأنظمة التي تعتبر أساسا لبرامج القوة العظلية، والتي تتم تنميتها خلال مرحلة الاعداد الأول في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

2- القوة الخاصة:

ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط وترتبط بالتخصص في الأداء أي بنوع النشاط الرياضي حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة (مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، صفحة 97).

2-2-2-السرعة.

السرعة هي أحد عناصر اللياقة البدنية وهي تمثل قدرة الانسان على أداء الحركات تحت شروط موضوعية في أقل زمن ممكن، وبدون تدخل عامل التعب، وهي تعرف بقدرة الجهاز العظلي العصبي على أداء الحركات البدنية بكفاءة عالية تحت الظروف المتاحة في أقل زمن ممكن، والسرعة في بعض الرياضات مثل السباحة على وجه خاص تعني مقدرة السباح على السباحة بأقصى سرعة ممكنة، وهذا النوع من السرعة يمثل القاعدة الأساسية للتحمل.

2-2-2-1:أهمية السرعة.

تتمثل السرعة في أنها مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة وأنها تعتبر أحد عوامل النجاح للعديد من المهارات الحركية، كما أنها تساعد على إمتلاك اللاعب المقدرة على الأداء بأقصى سرعة.

2-2-2-2:العوامل المؤثرة في السرعة.

هنالك عدد من العوامل تؤثر على السرعة منها:

1.العامل الوراثي للألياف العظلية والخصائص الميكانيكية الحيوية.

2.القوة العضلية.

3.المرونة المطاطية.

4.التوافق العصبي العضلي(النمط العصبي للفرد).

5.الاستخدام الإيجابي لقوانين الحركة.

6.قوة الإرادة.

7.القدرة على التغلب على المقاومة الخارجية.

8.الأداء الفني(التكتيك).

9.التركيز .

10.القدرة على الإسترخاء العضلي.

11.زمن رد الفعل. (السيد، صفحة 101)

3-2-2:خطوات تنمية السرعة.

هناك خطوات يجب أن يتبعها المدرب الرياضي عند تنمية السرعة حددها مفتي إبراهيم.

1.تمريبات التقوية العامة والتحكم العضلي.

2.تمريبات القوة المميزة بالسرعة بدأ من الشدة المتوسطة حتى أقل من القصوى.

3.تمريبات القدرة العضلية.

4.تمريبات التحمل خلال السرعة.

5.تطبيقات السرعة وتحمل السرعة المستخدمة في المنافسات والتي تشمل تطبيقات واقعية في الرياضة

المتخصصة.

6.تمريبات السرعة الفائقة والتي تتضمن تطبيقات نمطية للسرعة في الرياضة التخصصية والتي تعمل على

الوصول إلى سرعات أقل من المعهود (- مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، صفحة 102)

3-2-2:التحمل.

التحمل هو إحدى الصفات الحركية الأساسية الهامة التي تقوم عليها الكفاءة البدنية لجميع الرياضيين في مختلف

الأنشطة الرياضية بصفة عامة ولاعبى الأنشطة الرياضية التي يستغرق أداؤها فترة طويلة بصفة خاصة وهو

مرتبط بكفاءة عمل الجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي وكذا بكفاءة عمل القلب والرئتين والأجهزة

التي تقوم بعملية التمثيل الغذائي وسلامة العضلات ومرونة المفاصل ودقة الأداء المهاري للنشاط الممارس،

ومقدرة الرياضي على الإستمرار في الأداء المثالي طول زمن المباراة أو المنافسة مستخدما صفاته البدنية وقدراته

الفنية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يظهر عليه التعب أو بمعنى آخر مقدرة أجهزة اللاعب على مقاومة

التعب بأنواعه .ويعرف بأنه الحد الأقصى من الوقت الذي يستطيع اللاعب الإستمرار بالأداء خلاله ويمثل

التعب العنصر الأساسي للأداء في هذا النوع من القدرات البدنية فامتلاك

اللاعب القدرة على مقاومة يشير الى الإمكانيات العالية للتحمل لدى هذا اللاعب (-

السيد (104)

2-2-3-1: أهمية التحمل.

التحمل هام للعديد من الرياضات، حيث يسهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى، فالفرد الذي يتمتع بتحمل بدني عالي يتميز بالصفات التالية:

1. سرعة التخلص من فضلات التعب وذلك لوصول الأكسجين إلى جميع الخلايا بسهولة وبسرعة.
2. النبض يكون أقل إنخفاض، وهذا يسمح بإعطاء وقت لملي وتفرغ الأوعية الدموية.
3. ضغط الدم يكون أقل إنخفاضا.
4. زيادة قدرة إستيعاب العضلة للدم مما يساعد على تأخير ظهور التعب.
5. يمكن الرياضي من الإحتفاظ بتوقيت وخطوة مثلى أثناء المنافسة.
6. يسهم في أداء المهارات الفنية بطريقة جيدة كالدقة والتحكم والإيقاع والفاعلية الخططية في الرياضات التي تستمر لفترة طويلة .
7. يمكن الرياضي من تأدية حمل مرتفع.
8. يزيد من قابلية استعادة الشفاء بسرعة أثناء المنافسة.
9. يمكن الرياضي من أن يبقى يقظ ومنتبه أثناء المنافسة مما يجنب الإصابات الممكن حدوثها.

خلاصة.

إن تطرقنا لهذا الجزء من هذا الفصل من بحثنا إلا لأهمية التدريب الرياضي و التحضير البدني في الرفع من اللياقة البدنية في أي رياضة، فحاولنا أن نسلط الضوء على أهمية اللياقة البدنية والعمل بمبادئها وقواعدها، فاللياقة البدنية تنمو وتتطور بواسطة تدريب القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة وهي تساعد بنسبة كبيرة في التقليل من الإصابات لدى اللاعبين خاصة لدى الفرق التي تقوم بتحضير بدني مبني على أسس علمية.

تمهيد:

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسيكولوجية وفسولوجية وعقلية مختلفة ، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة وكل مرحلة من هذه المراحل التي يمر بها الإنسان التي تتناسب مع عينة بحثنا ألا وهي مرحلة الطفولة المتأخرة ولذا سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم لفولة المتأخرة ومميزاتها والخصائص والسمات التي يمر بها الفرد (الطفل) في هذا السن بالإضافة إلى الخصائص البدنية والنفسية وبعض المشكلات التي يتعرض لها الطفل في هذه المراحل.

1-الطفولة المتأخرة.**1-1 مفهوم الطفولة المتأخرة:**

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية والعقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان ، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك ، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنة (عيسوي، نفس المرجع، 1992)

إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة ويتوقع الجدية من الكبار ، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة ، فتارة نطلبه أن يكون كبيرا ، وتارة أخرى نذكره انه مازال طفلا صغيرا، فإذا بكى مثلا ، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير ، وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل (جلال،، 1991)

ولما كانت معايير الأطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار ، يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخامسة ، الذي يسعى في إرضاء من حوله وتقديرهم ، ولما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببداية انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقاءه أهم في إرضاء والديه.

نظرا لطاقة النشاط التي تتميز أطفال هذه المرحلة ، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب ، ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقاءه في اللعب سعد جلال: المرجع نفسه ، ص200).

1-2 مميزات الطفولة المتأخرة:

-من أهم مميزات هذه المرحلة نجد:

-اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العدية .

-إدراك دوره مذكر أو مؤنث.

-تنمية المهارات الأساسية للقراءة، والكتابة والحساب .

- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية .

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية .

-اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث ، كما أن الاختلاف بين الجنسين غير واضح سيد خيرى: النمو الجسمي في مرحلة الطفولة ، المجلد السابع ، مطبعة حكومة الكويت، 1976، ص(20) - (21)..

ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي والعصبي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالاتزان، ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته ، كما تعتبرها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1 الجزائر، 2001، ص(39).

1-3-3 خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة:

1-3-3-1 النمو النفسي:

في هذه المرحلة يحب الأطفال اللعب بشدة لذا يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعاطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له فالطفل يحتاج إلى مربي كي يسطر له أهداف النشاط كما يميلون إلى أفكار و إنجازات الآخرين في المزيد من الإستقلالية ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ويميل إلي التعاون مع الآخرين حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وتزداد رغبته في اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب المنظمة، ويكون لدى الأطفال العزيمة والإرادة للتمرين علي المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم في اللعب. محمد عبد الرزاق شفق : إدارة الصف المدرسي ،دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1985 ، ص 43.

1-3-3-2 النمو الجسمي :

يسير النمو الجسمي في هذه المرحلة بطريقة بطيئة ومنتظمة بالمقارنة مع مراحل النمو الأخرى ولا تحدث تغيرات مفاجئة إلى أن يصل الطفل ألي سن البلوغ وتنمو العضلات الكبيرة وتزداد المهارات الحركية المتصلة بها اتزاناً وإتقاناً مما يساعد الطفل علي ممارسة أعماله والألعاب التي تحتاج إلي العضلات الكبيرة والكثير من التآزر العضلي والعصبي كما تلعب البيئة وثقافة المجتمع دوراً كبيراً في تفصيل الغاب حركية معينة لنوع آخر، مما يكون له أثر في تنمية مهاراته الحركية وللمربي دور في تقديم المعارف والمعلومات فيما يتعلق بمفهوم الواجبة الغذائية المتكاملة والمتوازنة في تنمية الاتجاهات المتصلة بالتغذية والنظافة الشخصية والصحة البيئي

1-3-3-1: الفروق الفردية :

دو الفروق الفردية واضحة ، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات ، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبياً في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل(طويل، حيف) أو (قصير، طويل) عبد السلام زهرات :علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ،عالم الكتب ،ط5 ، القاهرة ، 1995، ص(265).

القياس	الذكور	
	()	()
9	25.8	126.9
10	27.4	131.3
11	29.7	135.1
12	32.0	139.5

جدول رقم (1) يوضح الطول والوزن لدى الذكور (9-12) سنة وديع فرج الين : مرجع سابق ،ص(109)
1-3-3: النمو العقلي المعرفي :

يطلق "جان بياجيه" على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي ، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبني على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العيانية (7- 12) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها .

إن هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي ، ويخص " بياجيه" العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققته من النمو المعرفي في المرحلة السابقة بالعمليات التالية :

- القدرة على العودة إلى نقطة البداية في عملية التفكير .

مثال : إذا كان : $2+2=4$

إذن : $2=2-4$

مثال آخر : $6=2 \times 3$

القدرة على تنظيم أو تصنيف الأشياء في فئات مثل : 10-20-30-40- وهكذا كلها وحدات عشرية .
 ولخص "روبرت فيجست" مطالب النمو فيما يلي:

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب .

- تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل . محمد عبد الرزاق شفق : مرجع سابق ،ص 44

- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية .

- تنمية القيم والمعايير الأخلاقية .

- اكتساب الاستقلال الذات (محمد عبد الرزاق شفق : مرجع سابق ،ص 44)

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم والمدرجات، أي يصبح تفكيره واقعيًا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات ، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالًا فكرية أكثر استنتاجًا واستقراءً وتطورًا ، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدرج القدرة على الابتكار عبد الرحمان الوافي ، زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للشر والتوزيع ،ب ط، قطر ، 2004 ، ص 30

1-3-4: النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية ، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور

بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة ، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعا ، وفي هذه المرحلة أيضا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة. وتزداد دقة السمع ويميز الطفل للألغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد .

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر من ذي قبل .

وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن 12 ، وهذا عامل أهم من عوامل المهارة اليدوية .

1-3-5: النمو الحركي :

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة غير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل ، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة، ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممثلون نشاطا وحيوية ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه.

1-3-5-1: العوامل المؤثرة في النمو الحركي :

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي ، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون ، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات .

ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال ، فاللعبه التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبة التي تيسر لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 269 .

1-3-6: النمو الاجتماعي :

يقدم لنا " اريك اريكسون " في كتابه (Child hood Joretey) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل " فرويد " قام " اريكسون " بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع .

ويقسم " اريكسون " النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ .

والمراحل الخمسة هي :

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد) .
- مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل (من الثلاثة من العمر) .
- مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب (من الخامسة من العمر) .
- مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص (من الثامنة من العمر) .
- مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور بالخوف (من الثانية عشر من العمر) . محمد مصطفى زيدان : دراسة سيكولوجية الطفل، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط ، الجزائر ، 1975 ، ص (61)
- يزداد تأثير جماعة الرفاق ويقوم التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده من خلال التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي و النشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل ، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق ، ويسود اللعب الجماعي والمباريات .
- ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها له نجده يساير معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدرج

1-3-7: النمو الانفعالي :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي Emotional Stability . ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم " مرحلة الطفولة الهادئة " .

ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات ، فمثلا إذا غضب الطفل فإنه لن يتعدى على مثير الغضب ماديا ، بل يكون عدوانه لفظيا أو في شكل مقاطعة . ويتضح الميل للمرح ، ويفهم الطفل النكتة ويطرب لها ، وتنمو الاتجاهات الوجدانية . ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التتممة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه، ويون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل ببعض مصادر القلق والصراع ويفرق في أحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال وان كان الطفل يخاف الظلام والصوص . وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيرا سينا على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص(275)

1-4- متطلبات النمو خلال مرحلة الطفولة المتأخرة :

سنوضح في ما يلي أهم المظاهر الرئيسية للمطالب خلال مراحل العمر حتى نبين مدى تتابعها وأهميتها في عملية التكيف التي تساعد الفرد على أن يتقبل الحياة التي يحيها بقبول حسن دون عسر وهي :

- * يكون الفرد اتجاها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو .
- * يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه .
- * يتعلم المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب .

- * يكون مفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية.
- * يكون الضمير ، والقيم الأخلاقية ومعايير السلوكية.
- * تكوين علاقات مع الرفقاء من كلا الجنسين .
- * تكوين الاتجاهات النفسية المتصلة بالتجمعات البشرية المختلفة والمنظمات الاجتماعية .
- * استقلال عاطفي عن الوالدين و الكبار .
- * تقبل الفرد التغييرات التي تحدث له نتيجة لنموه الجسم عمر أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكي: مرجع سابق ، ص (30)

1-5- الفرق الفردية بين الأطفال في السن من (9 - 12) سنة:

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي :

1-5-1- الفروق الجسمية :

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف ، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية .

1-5-2- الفروق الميزاجية :

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم .

1-5-3- الفروق العقلية :

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس .

1-5-4- الفروق الاجتماعية :

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والجوار وغير ذلك ، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية ليلي يوسف : سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ، مكتبة الأجلو المصرية ، ب ط ، القاهرة ، 1962 ، ص(23)

1-6 الخصائص البدنية للطفولة المتأخرة :

بما أن الألعاب الرياضية تتطلب مجهودا بدنيا ونفسيا فمن الضروري معرفة الخصائص البدنية في هذه المرحلة العمرية الحساسة وذلك لما لها من الأهمية في نموه السليم .

1-6-1-1 - المداومة :

المرحلة المفضلة لتنمية قدرة المداومة هي من 8-12 سنة في هذه المرحلة الطفل الذي يمارس الرياضة بانتظام يكون جهازه التنفسي متطور عن الطفل الذي لا يمارس أية رياضة .

1-6-2-1 - السرعة:

السرعة لها مرحلة تتطور فيها وهي 5-13 سنة إذا لم يطورها المربي فإنه في المستقبل لن يستطيع تطويرها إلا بنسبة قليلة وحسب "بلاس" الذي لا يتطور في الوقت المناسب ربما لن يتطور أبداً. بن عثمان عبد الحليم، بوباعو خالد، زاود راج: أهمية استعمال طريقة الألعاب المصغرة لتنمية القدرات النفسية و الحركية لتلاميذ الطور الثاني في المدرسة الأساسية

1-6-3-1 - القوة:

إن معاينة الألعاب يلاحظ علي الطفل عند الاحتكاك مع الزميل أو عند قذف الكرة يستعمل القوة و بالتالي ففي مرحلة الطفولة المتأخرة لا يجب أن نبحث عن تنمية القوة عن طريق التمارين وإنما نبحث عن تقوية عضلية طبيعية دون شدة إضافية .

1-6-4-1 - التوافق:

الطفل عند ممارسة الرياضة لا يستعمل لقوة و السرعة و المداومة فقط بل يستعمل أيضا التوافق لأداء الحركات من خلال إدماج حركات من أنواع مختلفة وذلك باستعمال السرعة ، الرشاقة ، التوازن و الدقة ومن المفضل تطوير التوافق بين 7-11 سنة وحتى يتسن ذلك يجب وضع الطفل في وضعيات عديدة من الحصول علي تطوير أفضل للتوافق .

1-6-5-1 - المرونة :

حسب "سيرمجي" هذه الخاصية طبيعية حتي سن التاسع و يجب تطويرها ابتداء من 9 سنوات لأنه فيما بعد يصبح التطوير صعب المنال ولا نستطيع إلا المحافظة علي المستوى المكتسب لوحده.

1-6-6-1 - الدقة :

يلاحظ النمو الكبير لقدرة الأطفال ما بين 7-10 سنة وبعد ذلك بين 10-12 سنة علي دقة أداء الحركة في الفضاء وتثبت في هذه الفترة أن الطفل يتعلم سرعة الحركات و يعرف كيف يستعملها و استعمال العادات الحركية التي تعلمها لإنجاز نشاط حركي مع متطلبات الوضعية التي تختلف .

1-6-7-1 - الرشاقة:

تعتبر من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة حيث أنها ترتبط بجميع مكونات الأداء البدني والتي هي في مقدمتها القوة العضلية والسرعة والتوافق والتوازن الحركي و تعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه علي تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة و بدقة .

1-6-8-التوازن :

في هذه المرحلة يتطور التوازن لدى الأطفال بشكل منتظم حيث يتحسن التوازن مع زيادة العمر و التوازن يتأثر بطبيعة نمو البناء الجسماني خاصة ما يتعلق بالقياسات الجسمانية .
الوراثة تؤثر تأثيرا كبيرا في تطور نمو التوازن و بالرغم من ذلك يمكن تطويره بممارسة الرياضة بن عثمان عبد الحليم و آخرون : مرجع سابق ، ص(30-31)

1-7- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة :

أولا : عدم ضبط النفس :

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل منفعلا وثائرا غير قادر على التحكم في مشاعره وضبطها . وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاولة إجباره على الخضوع لانحناء سلوكه .

ثانيا : الهروب من المدرسة :

مر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعل أهمها :

- عدم راحة التلميذ في المدرسة .
- عدم إشباع المدرسة لحاجاته وميوله
- عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها .
- كرهه لبعض المدرسين .
- كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه .
- عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها .

وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولا عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلا : يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل الذهاب إلى المدرسة ، وقد يرجع ذلك إلى رداءة ملابسه أو عدم اهتمام أهل الطفل بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان لإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها .

ثالثا : الانطواء على النفس :

قد يعمد الطفل لهذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط ، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء طاعة وامثال ، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تجد لها متلبيا في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتفسح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل والسلوك الانطوائي يرجع أصلا إلى سوء التكيف

بين الطفل والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل. محمد عوض البسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ،ديوان المطبوعات الجامعية ،ط2 ، الجزائر، 1992 ،ص(36)-(37) (

1-8- أسباب الانطواء :

بع إلى عدة عوامل بعضها منزلي والبعض الآخر مدرسي فقد تكون ظروف المنزل سيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التدليل الزائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفاً عليه منهم ، فينشأ الطفل في كالتا الحاليتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزوياً غير متفاعل مع أصدقائه وقد رجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عاهة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه. محمد وض البسيوني : مرجع سابق ، ص37

خلاصة :

النشاط البدني والرياضي له مكانة هامة في حياة الطفل ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يؤدي إلى الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء ممارسة النشاط الرياضي مما يتطلب منه مجهود بدني ونفسي .

د التطرق في هذا الفصل إلى أهم خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة يلاحظ أن للأطفال قابليات هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية وذلك من خلال التحولات التي تطرأ على الطفل في هذه المرحلة و على مختلف أجهزته وتعتبر هذه المرحلة أساسية في انتقاء اللاعبين .

2-مرحلة المراهقة.

2-1. الخصائص العمرية لمرحلة 14 - 16 سنة:

2-1-1 مفهوم وشرح للمرحلة :

تبعاً لخصوصيات المرحلة السنية تم إدراجها في طور البلوغ (المراهقة المبكرة) وتعرف هذه المرحلة بمرحلة الاقتراب و الدنو من الحلم و إن المراهق هو الفتى الذي يدنو من النضج و اكتمال الرشد و تبدأ المراهقة بالبلوغ ومعناه هو بدء ظهور المميزات الجنسية و غالباً ما يكون هذا ما بين (12- 14 سنة) لدى البنات و (14 - 16 سنة) لدى الذكور.

ففي هذه المرحلة يكون المراهق منغمساً في ممارسة النشاط الذنبوي و الرياضي و مستعداً لتجاوز الحدود إذ كان الأمر متعلقاً بتحسين و تعديل مهاراته الرياضية، أو الإظهار و تنمية استعداداته و مواهبه (PELIN. LUISE, 1973, p. 140)

و في حدود سن 16 سنة يكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية ليتوجه نحو الرياضة مثل كرة القدم، التنس، الكرة الطائرة، إلى غير ذلك من الرياضة.

أما في حدود سن 17 سنة فإنه يميل إلى التقليل من اللعب الرياضي بالتدريج في حين نجده يهتم أكثر فأكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة.

فبعدها كان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للعب بحيث يجب توفير العتاد و المكان و كل الظروف الملائمة.

فالمراهقة هي المرحلة التي نريد فيها إبعاد المراهق عن السلبيات المبهمة و غير الواضحة، دون أن نوفر له و نقترح عليه الإمكانيات الجذابة للاهتمام باللعب و يرجع هذا إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق و تعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميزة التي تحد الجسم مع الروح.

(PELIN. LUISE, 1973., p. 168)

و على هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة و التقنية هما الأساس في الرياضة، و إنما التلميذ المستعمل لهما أي الاهتمام بقدراته و إمكانياته، و ميوله التي تحدد نوع اللعب الرياضي الذي سوف يمارسه.

2-1-2 خصائص النمو في هذه المرحلة :في هذه المرحلة يصبح المراهق عرضة لتغيرات عديدة

منة جوانب مختلفة متعددة، إذ أن لكل جانب مميزاته و خصائصه و معرفة هذه الأخيرة تلعب دوراً هاماً في الكشف عن مرحلة المراهقة، و معرفة طبيعتها و كذا الوصول إلى حقيقة اختلافها عن مرحلة النمو الأخرى، فما هي خصائص هذه الجوانب؟

ثم فهو يحاول. النمو الجسمي و خصائصه :

إن التغيرات الجسمية هي تلك الصفات أو التحولات الخارجية للجسم، حيث يلاحظها المراهق نفسه و كذا خرون و التغيير متمثل في الطول و الوزن، حيث يقول **فؤاد الباهي السيد** أن مظاهر النمو الجسمي تبدو في النمو الغددي الوظيفي و في الأعضاء الداخلية و وظائفها المختلفة و في نمو الجهاز العظمي و القوة العضلية، و في أثر هذه النواحي على النمو الطولي و الوزني. (فؤاد الباهي السيد، الصفحات 256-263) .
قد دلت الدراسات التي أجريت على المراهقين كدراسة كولمان في كتابه "طبعة المراهقة" أن مظاهر جسم تتأبها طفرة نمو قوية بين العاشرة و السادسة عشر، و هذه الطفرة في النمو تحدث في الطول و لوزن و تتمثل في اتساع الكتفين و طول الجذع و الساقين و تضخم بعض أجزاء الصدر إلى غير ذلك من المظاهر و التغيرات التي تختلف في طبيعتها من الذكور إلى الإناث التي تدفع بالمراهق إلى اهتمامه المفرط بجسمه. (1972 202)

في هذه المرحلة يهتم المراهق بتفاصيل دقيقة في جسمه، فقد كشف ستولز على مجموعة من الصبيات تعرضوا لاضطرابات سلوكية (عواطف قلق) وكانت هذه على صلة ببعض الخصائص الجسمية كالقامة الصغيرة جدا و هي مصدر قلق لدى بعض الصبيان الذي يريدون أن أكبر و أقوى، ثم أن الضخامة مبعث قلق بالنسبة للبنات. (202)

. النمو الجنسي و خصائصه :

و نقصد به نضج الغدد التناسلية، أي تصبح قادرة على أداء وظيفتها التناسلية و إفراز الهرمونات الخاصة بها و ما يتبع ذلك أفاض جنسية أخرى.
و يحدث النمو الجنسي في تتابع منتظم أي لا يتغير من حالة إلى أخرى إلا نادرا، إلا أن السن تبدأ عند عملية النمو الجنسي تختلف اختلافا واضحا فهو يختلف من الولد إلى البنت أولا و من فرد لآخر.

. النمو المعرفي و خصائصه (العقلي):

تطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة في دراسة المراهقة لست فقط لأنه أحد مظاهر النمو إنما المكانة العقلية التي تعتبر محددًا عامًا في تقييم قدرات المراهق و استعداداته و تحدث تغيرات جوهرية في تفكير المراهق نتيجة للمعارف و المعلومات التي تجمعت لديه عن العالم في المرحلة السابقة، يعيد المراهق تشكيل بنيته العقلية و يكون لنفسه منهجيا لمعالجة المشكلات فهو يستطيع أن يعالج القضايا بتثبت تحليل المتغيرات للتحقيق منها ونتيجة لإعادة تشكيل تصوراته عن العالم يكون فئات معقدة من انص الأشياء ومن العلاقات المختلفة التي تربط بينهم هذه القدرات الجديدة التي تؤدي إلى ظهور خاصية جديدة و هامة في تفكير المراهق و هي عدم الارتباط بالواقع باعتباره أحد الاحتمالات، ومن حص جميع الاحتمالات و العلاقات الممكنة و يجمع في ذلك بين التجريب الذي ينصب على الواقع و بين التحليل المنطقي الذي ينظر فيما هو ممكن ومن هنا يغلب على المراهق الاهتمام بالمشكلات نظرية و نقد الواقع لأن قدراته على تصور الحلول البديلة أصبحت أعلى منها في مرحلة الطفولة (الرحمان عيسوي، 1999 ، 105)

من أهم القدرات العقلية التي تتحكم في النمو العقلي هي:

أ. الذكاء: في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام وسمى القدرة العقلية العامة و تتضح الاستعدادات و القدرات الخاصة و تزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كال تفكير و التذكر و التعلم. (عبد الحمان عيساوي، 1984 : 89)

ب. التذكر: تبنى هذه القدرة على أساس الفهم و الميل، تعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر، كما أنه لا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما و يربطه مما سبق من خبرات، يتأثر التذكر عند المراهق بنوع من التي يتذكرها فيكون الفرد أكثر استيعابا للموضوعات التي يميل إليها و التي يستمتع بتذكرها في أنه يعرفها موضوعات بغیضة إلى نفسه.

ج. الانتباه: تزداد مقدرة المراهق على الانتباه سواء في مدته أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة بسهولة و يستطيع أن يلفت نظرة انتباهه لأدنى الأشياء.

د. التخيل: توضح دراسة الحياة الخيالية للمراهق و أحلامه الكثيرة من الأمور الهامة في شخصيته، فالتخيلات و الأحلام بما تنطوي عليه من رغبات و مما تتضمنه من صور و حوادث تعد استمرارا طبيعيا لحياة المراهق يتسم بالغنى و التنوع و الغموض، و نادرا ما تسمح للملاحظ بمراقبتها وكشفها نتيجة خيال المراهق من المحسوس إلى التخيل إلى المجرد، فالمراهق يشبع خياله مستخدما ميولا ته الأدبية أو الفنية أو الموسيقية في رسم لوحة، أو كتابة قصة، أو عزف قطعة موسيقية.

هـ. الاستدلال و التفكير: يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عند الطفل، إذ أن تفكير المراهق يكون ذو أبعاد بعيدة ومعاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حل لمشاكله (أحمد 1972 : 57)

و يشير بياجيه 1978 إلى أنه يغلب على التفكير المراهق الأسلوب الفرضي الاستدلالي فهو في تحليله و معالجته للمشكلات لا يقوم على حقائق مدركة في العالم الخارجي بشكل مباشر، إنما على قضايا افتراضية تطرح الممكن كمفروض يمكن التحقيق هدف هذه النتائج، و لهذا نجد أن المراهق يستطيع أن يفكر تفكيرا علميا فهو يستطيع أن يخطط للبحوث و أن يجدد المتغيرات و يحدد طريقة تثبتها كما يستطيع عن طريق إجراء التجارب البسيطة أن يصل إلى اكتشاف بعض القوانين الأساسية في العلوم.

فالمراهق قادرا على استخدام المفاهيم المجردة فيما سمي بمرحلة القصور القبلي أو التفكير المنطقي حيث يستطيع استخدام الرموز في التفكير و إدراك النسبة و التناسب و بناء النتائج على مقدمات توصل إليها و القياس و المنطقي و قبول وجهة النظر المقابلة و فهم نظرية الاحتمالات و التكرير الثانوي (أي التفكير في التفكير) وهكذا تصبح المراهقة بداية صحيحة للتفكير الراشد و بهذا يمكن القول أن في مرحلة

المراهقة ينبغي أن توجه عناية كبيرة لتنمية التفكير المنطقي المنظم في حل ما يواجههم من مشكلات.

النمو الانفعالي و خصائصه: تتسم خصائص هذه المرحلة بالعنف و الحدة في الانفعالات والاندفاع و تجتاح المراهقة ثورة من القلق و الضيق و التبرم و الزهد، فنجده تأثيرا على الأوضاع و متمردا على الكبار كثير النقد لهم، و اندفاع المراهق الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يدخل ضمنها التغيرات الجسمية من آثار على هذه الانفعالات ويكون النمو الجسمي الذي يثر على نفسية المراهق نحو التحرير و الاستقلال و ثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق و الأساليب، فهو لم يعد يخضع تماما لقيود البيئة و تعاليمها أو أحكام المجتمع و القيمة الاجتماعية، بل أصبح يحصص الأمور و يناقشها و يرفه بتفكيره و عقله، و يشعر المراهق بأن الأسرة و المدرسة و المجتمع لا تقدر على موقفه و لا تهتمه و تحس بإحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه بثورته و تمرده و عناده (عبد الرحمن عيسوي، 1990 135).

و من بين أهم الخصائص التي يتميز بها النمو الانفعالي هي:

- 1. الرهافة:** يعتبر المراهق بحكم طبيعة التعبير العنيف الذي يمس شخصيته بكاملها مرهف الحس في بعض الأمور الذي يتأثر لأدنى الأشياء و يثور لأنفها.
- 2. الكآبة:** قد يتمرّد المراهق أحيانا في الإفصاح عن نفسه خشية أن يثير نقد الآخرين و لومهم ، و يهتم بآلامه و أحزانه مع الابتعاد عن صحبة الناس و قد يتوسل في كآبته حتى تتوب إليه نفسه حينما يجد فيها ما يملأ فراغه.
- 3. الانطلاق:** يندفع المراهق أحيانا وراء انفعالاته حتى يصبح متهورا، فيقدم فيتداخل عنها و يضعف و يرجع اللوم على نفسه (مصطفى زيدان، 1972 167).
- 4. العنف و عدم الاستقرار:** يثور المراهق لأتفه الأسباب، و إذا غضب فإنه لا يستطيع التحكم في الظواهر و المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية حيث يوجه طاقته الانفعالية العنيفة إلى الخارج و أحيانا أخرى إلى الداخل، و يكون بذلك سببا في إيذاء نفسه و ممتلكاته. لذلك نجد المراهق في هذه المرحلة يعيش تقلبات عديدة و عدم الاستقرار من حين لآخر، و هذا راجع لما يصادفه من تغيرات جسمية سريعة و دواع جديدة إضافية إلى المواقف الاجتماعية كالصراع الذي يدور بينه و بين الكبار و ضعف قدرته على حل المشاكل و كيفية التصرف نحوها.
- 5. القلق:** المراهق معرض للقلق لأنه يعاني مشكل جديد عليه مما يسبب له الصراع أحيانا، و الدواعي الجنسية التي تظهر في المراهقة كثيرا ما تكن سببا في هذا السلوك أي القلق، و قد يكون لدى بعض المراهقين قلق في مواقف خاصة بينما يكون لبعض الآخر قلق دائم حيث تصبح الحياة مخيفة لهم في ذاتها، و بما أن المراهقين لا يعرفون السبب في قلقهم فقد تنشأ لديهم أساليب سلوكية للتخفيف من ذلك عنهم لكنها أحيانا تكون شاذة (محمد عماد الدين اسماعيل 1986 116)

6.النمو الاجتماعي و خصائصه: إن الحياة الاجتماعية في هذه المرحلة أكثر اتساعا و شمولاً لذلك لأن مرحلة المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في رشدها و اكتمال نضجها، و في مظاهرها الأساسية منها التمرد على أفراد الأسرة و التأكيد للحرية الشخصية و الخضوع لجماعة الرفاق (فؤاد الباهي السيد. مرجع سابق. ص 216).

حيث أن المراهق يواجه مجموعة من الصراعات، فصراعه الأول يكون مع الأسرة و في أغلب الأحيان اء هم المسؤولين دون شعور منهم عن هذا الصراع فهم عندما يرون علامات النضج تظهر على نائمهم فإن ذلك يثير لديهم الخوف لأن ذلك يعني لهم التقدم في السن، و يجب أن يعرف أن هذا الصراع عملية ليست فقط ضرورية بل حتمية و ضرورية للنمو الإنساني نحو الاستقلال و تحديد الذات فعن طريق المعارضة الإيجابية يكتسي الشاب فهما أوسع للعالم من حوله.

و الصراع الآخر هو صراع السلطة حيث أن تقدير المراهقين لسلطة الوالدين يقل في هذه الفترة من النمو بوجه عام فعن تقديره للسلطة من غير الوالدين يقل حتى بنسبة كبيرة فقط، نلاحظ أن المراهق ينتقد درسيه أكثر مما ينتقد والديه على أن قلة البحوث في هذا المجال تجعل من الصعب الوصول إلى تعميقات موثوق بها.

و نلاحظ في هذه المرحلة من النمو وجود علاقة مع مجموعة من الرفقاء و تكون مختلفة مقارنة بعلاقته مع أسرته و هذا على أساس أن علاقته بأسرته مفروضة و دائمة في حين أن علاقته مع الرفاق يختارها هو بنفسه كما أنها قابلة للتغيير، و أن الصحبة توسع الخبرة التي يحتاجها المراهق بطريقة لا تساعد عليها العلاقات الأسرية. (محمد الدين اسماعيل، نفس المرجع، الصفحات 84-85)

2-2. أنواع المراهقة:

يصنف العيسوي (1981) المراهقة إلى ثلاثة أنواع هي:

1. المراهقة السوية الخالية من المشكلات الحادة.
2. المراهقة الانسحابية التي يتحول فيها المراهق عن المؤسسات و الجماعات الاجتماعية، بما فيها الأسرة مفضلاً العزلة و الانطواء.
3. المراهقة العدوانية أو المنحرفة التي يسود فيها عدوان المراهق على نفسه، و على غيره من الأفراد. لقد قام صموئيل مغاريوس (1975) بدراسة أنواع المراهقة المختلفة في مصر، و تمكن من تحديد أربعة أنواع من المراهقة و هي : (عبد الرحمن عيسوي، 1981، 121-132)

1. المراهقة المتوافقة : و تتسم بالاعتدال و الميل و الاستقرار و الإشباع المتزن و الخلو من العنف و التوترات.

2. المراهقة الانسحابية المنطوية: تتسم بالانطواء و الإكتئاب و العزلة و الشعور بالعنف و التفكير بالعنف و التفكير المتمركز حول الذات و الثورة على تربية الوالدين و الإسراف في الإشباعات الجنسية و النزعة الدينية المتطرفة سعياً للراحة النفسية.

3. **المراهقة العدوانية المتمردة:** تتسم بالتمرد و الثورة على الأسرة و المدرسة و السلطة بوجه تام والانحرافات الجنسية و الاتجاهات العدوانية نحو الزملاء و الإخوة و العناد خاصة، و الانتقام من الوالدين و الحملات العدوانية ضد رجال الدين و الشعور بالظلم.

4. **المراهقة المنحرفة:** تتسم بالانحلال الخلقي الشامل و الانهيار النفسي التام و الجناح، و أنواع السلوك المضاد للمجتمع، و الانحرافات الجنسية و الفوضى و الاستهتار. (عباس، بوقريوة)

2-3. **مظاهر المراهقة :** (حامد عبد السلام زهران، 1965، الصفحات 292-293)

مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد و من بين ما يظهرها بهذه الصورة :

2-3-1 **الصراعات النفسية :** التي تطرأ على المراهق، فالمراهق الصغير يسعى لأن يكبر و يتحمل المسؤولية، لكنه يحتاج لأن يظل طفلاً ينعم بالأمن، و هو يسعى للاستقلال، كم أنه يحتاج للمساندة و الدعم و الاعتماد على الآخرين خاصة الوالدين و الأسرة وهو يسعى للحرية الشخصية و لكن المعايير و القيم الاجتماعية تكبله أحياناً.

2-3-2 **الضغوطات الاجتماعية (الخارجية):** و هذه كثيرة على المراهق فعليه أن يقف على قدمه، و أن يفكر في نفسه حيث يختار و يقرر، إذ تريد تحقيق ذاته، ميولاته و أن يشبع حاجاته و لكن عليه أن يتطابق تفكيره و سلوكه مع المعايير الاجتماعية، لكن عليه أن لا ينسى مفهوم التوافق الاجتماعي.

2-3-3 **الاختيارات و القرارات:** فعلى المراهق القيام بالاختبارات و اتخاذ القرارات الحيوية التي تحدد مستقبل حياته، من هذه الاختيارات و القرارات ما يتعلق بالتعليم (مستواه و نوعه و مداه) و منها ما يتعلق بالزوج (الزواج أو الاضطراب منه).

2-3-4 **مظاهر البطالة:** كما يسميها جير سيلد (1963) و يقصد بها البطالة الاقتصادية و الاعتماد على الآخرين و يقصد بها أيضا البطالة الجنسية، فالمراهق مؤهل جنسياً إلا أنه غير مسموح له ان يمارس الجنس، إلا في الحلال شرعاً و بعد أن يستطيع البقاء، و هذا لا يأتي بعد فترة قد تطول.

2-3-5 **الخط في أذهان الكبار:** (الوالدين أو المربين) بخصوص مفاهيم مثل السلطة، الحرية، النظام، الطاعة و الديمقراطية ز اختلاف وجهات النظر بين الكبار و بين المراهقين بخصوص هذه المفاهيم.

2-4. **الحاجات الأساسية للمراهق:**

إن التغيير الكبير للمراهق و النضج الجسمي و العقلي يجعله يسير نحو الأمام لبذل قصارى جهده كي يثبت مكانته و مركزه لكي يحيا حياة الراشدين، و هذا قصد تأكيد ذاته و تحقيق أهدافه، و هذا ما يخلق له صراعات مع الأسرة، المدرسة، المجتمع من أبرز الحاجات الأساسية للمراهق ما يلي :

2-4-1 **الحاجة إلى الحنان العاطفي :**

إن المراهق المحروم من الحب الوالدين سواء كان فاقدا لأحد الوالدين أو لكلاهما إما بالموت أو الطلاق يكون سلوكه مختلف عن سلوك لطفل العادي، ففي حالة ما إذا سلك سلوكا عدوانيا اتجاه مدرسيه الذين يمثلون صورة أخرى من سلطة الوالدين، فقد يلجأ إلى السلوك المنحرف على المجتمع و هذا ما هو إلا رد فعل لما يستشعره عن عدوان سبق وقوعه عليه، لذلك فالمراهق الفاقد لعطف الوالدين هو بحاجة ماسة إلى التقدير و إلى الشعور بالأمن في الوسط الأسري المدرسي و الاجتماعي، كما أكد العديد من العلماء لعلم النفس على الأهمية البالغة لهذه العاطفة المتبادلة بين الطفل و أمه على شخصيته المستقبلية و صحته النفسية.

و قد دلت ملاحظتهم على أن الكثير من حالات الانحراف لدى الكبار أيضا مرجعه إلى افتقاد الحب و الأمن في الطفولة، كما ثبت أن الأطفال في الملاجئ و المؤسسات الذين حرما من الأم لا يكونون أفرادا ناجحين في المستقبل مقارنة بالأطفال الذين تمتعوا بحنان الأم و عطفها. (صموئيل مغار يوس، 1975، 285-219)

هذا يعني أن الأطفال الذين حرما من حنان الأم في الطفولة خلال السنوات الأولى من حياتهم يواجهون صعوبات كبيرة و اختلالات في سلوكياتهم حيث يقومون من حنان الم فإنهم يعرضون هذا الحرمان بالبحث عن اللذة الحية أو المال أو في الاتجاهات الواقعية المادية أو السيطرة أو القوة، و ليس سلوكهم إلا للتعويض عما افتقدوه من حنان في طفولتهم.

2-4-2 الحاجة إلى الاستقلالية:

إذ أن المراهق يحس بأنه قادر على تحمل المسؤولية دون اللجوء إلى الآخرين لإعانتته، فهو يريد أن يتحرر من قيود الأبوين ليثبت نفسه بالإضافة رغبته الشديدة في الانعزال ليتأمل في ذاته و يخلد لتفكيره وإلى تخطيط نشاطاته الخاصة كم نجده في الثانوية يرفض سلطة المعلم، و هذا قصد ان تكون له فلسفة مقبولة في الحياة تزوده بالطمأنينة النفسية.

2-4-3 الحاجة إلى الانتماء:

المراهق بحاجة ماسة إلى الانتماء إذ يشعر بالتجانس و التوجيه و المشاركة في أمور الحياة فيلتمس فيها التقبل و الاعتبار، و أول جماعة تشبع حاجاته إلى الانتماء هي الأسرة و تستمر هذه العلاقة إلى آخر العمر، و يلي ذلك المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه و من ثم تتوسع علاقته مع المحيط المدرسي و الشارع... و لدافع الانتماء للقوة جعل بعض علماء النفس يطلقون عليها " الجوع الاجتماعي " إشارة إلى أن المراهق لا يستطيع أن يتحمل المشاكل و هو منعزل عن الجماعة فهو لا يستغني عنها لما لها من أهمية في توجيهه و مساعدته بكل إمكانياته المتوفرة لديها (صموئيل مغار يوس، 1975، صفحة 29)

2-4-4 الحاجة إلى التقدير و المكانة الاجتماعية:

إن تقدير المراهق يزيد ثقته بنفسه و اعتزازه بها مما يؤدي إلى الطمأنينة و الأمن، أما إذا حرم من ذلك فإنه يقوم بأعمال انحرافية و تخريبية لإشباع حاجته في التعبير عن ذاته. . (صموئيل مغار يوس، . نفس المرجع ، الصفحات 30-31)

فإذا كان المراهق فائق التقدير بين أفراد أسرته أو زملائه وعدم إثبات ذاته بينهم حيث ينعكس ذلك على سلوكه إذ يسبب ذلك ضياعه و هضم لحقوقه الشخصية، لأنه يريد أن يكون شخصا مهما، أو تكون له مكانة في جماعته، و أن يعترف به كشخص ذو قيمة، و نظرا لأنه حساس فهو حريص أن لايعامل معاملة الأطفال و يقوم بأعمال يطالب بها الأطفال فهو يريد بذلك أن يتخلى عن موضعه كطفل و يأخذ مكانه كراشد.

2-4-5 الحاجة إلى فلسفة حياة مرضية:

لا يكاد الطفل يبلغ سن المراهقة حتى يظهر اهتماما جديا بالحياة و الكون، و معناه أن المراهق معني بطرح الأسئلة عن الحقائق و الدين و المثل العليا، كما تدل المعلومات على اهتمام المراهق بالدين و السياسة اهتمام جدي، و من هنا كانت عناية بعض الدول بحركات المراهقين و تنظيمها ذلك من أجل تكوين مواقفهم، و تقع على عاتق المدرسة مسؤولية كبرى في إعانة المراهق على اكتشاف نفسه و تكوين نظرتة إلى الحياة، و مواقفه منها، بما يتناسب مع الفلسفة و الدولة.

2-4-6 الحاجة إلى الجنسية:

يرى فريد انه يكون للطفل إلحاح و فضول جنسيان، و ببلوغ الطفل سن المراهقة فإن هذه الحاجات تقوى و تزداد، دلت دراسة تيسي (عن فاخر العقل) عن المراهقين دلالة واضحة على فترات رغبات جنسية قوية، و قد ثبت له ما يزيد عن 95 بالمئة من المراهقين الذكور في المجتمع الأمريكي يكون فعالين جنسيا نلال بلوغهم الخامسة عشر من العمر، و هو يعني انغماسهم في فعليات مثل الجماع إذن للمراهق حاجات لا يمكن الاستغناء عنها في هذه المرحلة م العمر فهو بحاجة إلى ما ينظر إليه و يعترف به كشخص ذو قيمة تكون له مكانة بين الراشدين، و بحاجة إلى الاستقلالية و التخلص من مراقبة الوالدين المستمرة له، كما انه يبدي اهتماما جديا بالحياة و الكون لتكوين آرائه و مواقفه الخاصة به. نا حدث للمراهق أن حرم من هذه الحاجات أو بعضها يحتمل أن يعبر عنها بطريقة منحرفة كالسرقة، الإجرام، الانحراف الجنسي، و تعاطي المخدرات.

2-5. مشكلات مرحلة المراهقة:

مثل مراحل المراهقة مرحلة عدم اكتمال النضج الفيزيولوجي الجسماني، و لكل فترة من فترات النمو شاكلها، و الفرد لا يقاس بخلوه من هذه المشاكل و إنما بقدر مواجهته هذه المشكلات و حلها حلولا إيجابية تساعده على تكيفه مع نفسه ومع المجتمع، غذ يصعب حصر المشكلات التي تعترض المراهق نتيجة لتعدد جوانب الحياة، لذلك يلجأ الأخصائيون إلى تصنيفها في مجالات أو فئات واسعة مع

المراعاة أن المشكلة الواحدة لا تقوم منفردة و لكنها تتصل عادة بمجموعة أخرى من الشاكلة الواحدة تتعدد أسبابها (سعدية محمد علي بهادر 1980 32-34):

2-5-1 المشاكل الانفعالية و الاجتماعية: لعل أهم المجالات التي يصادفها المراهق في هذه رحلة مشاكله فيما يخص النمو الاجتماعي و الانفعالي نظرا للتغيرات الشديدة التي تصادفه و هذا لانتقاله مرحلة إلى مرحلة (سعدية محمد علي بهادر. مرجع سابق. 36)

و حسب كيرت ليفن عالم النفس الاجتماعي يرى أنها تتلخص في النقاط التالية:

- الانتمائية: إذ انه ينسلخ من الجلد الذي يلبسه ليلبس آخر جديد، أي لا يريد ان يكون طفلا و ينتهي بذلك إلى جماعة الكبار .
- الانتقال من جماعة الأطفال إلى جماعة الكبار: و هذا ما يؤدي إلى اضطراب سلوك الفرد، وعدم تأكده مما يقوم به، و هكذا يجد المراهق نفسه يخطو نحو معالم غير واضحة فيشوب سلوكه التردد و التذبذب و الشك . (مخائيل إبراهيم سعد، 1991، صفحة 228)
- النمو الجسماني: المراهق يعتقد أن جسمه غريبا عليه نظرا لوجود خبرات جسمية جنسانية جديدة لم تكن معروفة من قبل.
- تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة مرنة و على استعداد للتشكيل و التخلي عن القديم و الاستعداد لتقبل يؤدي إلى ما نلاحظه من تطرف بين الفتیان في آرائهم و تذبذبهم في معتقداتهم السياسية و الدينية بين اليمين و اليسار .
- التعرف على واجبتهم و حقوقهم المدنية و تفتح لعقولهم آراء سياسية و التطلع للمستقبل المهني و لبيت الأسري الزوجي، و يحددون أصدقاء لهم من خلال نظرتهم إلى المستقبل و هذا ما يجعله يحدد أهدافه في عالم مليء بالتناقضات: الأديان، الآراء، الحرف، المهن...

و تؤدي كلها للمرور بفترة توتر و صراع نفسي حاد لعجزه عن التمييز بين التناقضات و انتقال المراهق من عالم الأطفال إلى عالم الكبار تتخلله بعض الصعاب فتارة يعامل كطفل و تارة أخرى يعامل كرجل. (1998 38)

2-5-2 المشاكل الشخصية:

يسعى المراهق إلى تأكيد ذاته و تعديل فكرته عن جسمه حيث يشعر بالقلق من جراء تشوقه لنمو جسمه حتى يبلغ الكبار، كالتحافة الزائدة، السمنة الزائدة، كذلك الطول أو القصر أو عدم تناسق أجزاء الجسم و حجم العضو التناسلي كما يسعى إلى مقارنة نفسه مع الآخرين، و يدفع هذا إلى ممارسة الآن الألعاب الرياضية العنيفة، العادة السرية، و القيام بمغامرات جنسية ليثبت نموه و رجولته، كذلك الفتيات يبدن بأنفسهن كالملايس و تسريحة شعرهن و لا يقل البنين أهمية بالمظهر الخارجي بالهندام و الرغبة في الظهور بمظهر حسن، و كذلك ظاهرة التشبه ببطل أو المدرس، غير أن المظهر الجسماني ليس كل شيء في سعي المراهق للعثور على نفسه و تأكيد ذاته بل يلجئون إلى الأسئلة من أنا؟ و ما قيمتي لنفسني

للآخرين؟ و ما هي نواحي قوتي و ضعفي؟ كما يلجأ المراهق للإجابة عن هذه الأسئلة بالاستعانة بالخيال فلذلك تكثر أحلام اليقظة و التي تؤدي للعزلة و الانفراد، كما يفكر في نواحي الجنسية، الحب و الزواج و قد يفصح عن هذه الأحلام لأسرته فتؤدي به إلى السخرية و العزلة و هذا ما يجعله بعدم وجود من يفهمه . (سعد جلال، صفحة 246)

2-5-3 المشاكل الجنسية:

يتضح نضج الجنس للمراهق عالما من اللذة، غير أن هذا العالم يحيط به الإثم و العار و الغموض كما أن تواجد القيود الاجتماعية و الخلفية و الاقتصادية التي تحول بينه و بين دخول هذا العالم بطريقة عادية فأمامه عقبات كثيرة كالزواج مثلا إذ يتطلب منه استقلالاً اقتصادياً و نضجاً عاطفياً و جسمياً، و هو لم يبلغ من أي هذه النواحي بعد حيث تنشط غدده و يسعى إلى اللذة كاللجوء إلى العادة السرية و من الطبيعي أن يسعى الفتى إلى الفتاة و أن تسعى إليه في هذه السن إذ لا يؤكد رجولة الرجل إلا بالمرأة و لا يؤكد أنوثة المرأة إلا الرجل، فكأنهما يسعىان إلى بعضهما البعض، لا يبغيان إشباعاً جنسياً، و لكنهما يبغيان تأكيد دورهما.

2-5-4 مشاكل تتعلق بالمستقبل التعليمي و المهني:

يندفع الشباب نحو بعض الميادين و المهن الإغرائية سواء توفرت فيهم القدرات المؤهلة لذلك أم لا، و يعود ما يعانیه المراهق من قلق على مستقبله للعقيدة التي لا زالت مسيطرة على العقول بأن السبيل الوحيد إلى النجاح هو الشهادة الجامعية و احتقار العمل اليدوي الفني، و الافتقار إلى روح المغامرة في ميادين الأعمال الحرة، و من أبرز المشاكل التي تواجههم لتحقيق ذاتهم ما يلي:

- عدم تقبل المراهقين لجسمهم و شكلهم و لأدوارهم كرجل و عدم تقبل الفتاة لدورها كامرأة.
- صعوبة تحقيق المراهق لعلاقات ناجحة مع من هم في سنه.
- غياب ضمان الاستقلال الاقتصادي.

- صعوبة التحرر العاطفي من سلطة المنزل و الكبار.

- صعوبة التطلع للحياة الزوجية و الاستعداد لتكوين أسرة (سعد 245)

2-5-5 المشاكل الصحية:

يعاني الكثير من المراهقين و المراهقات اضطرابات في النمو قد تكون بداية المشكلات الصحية، و ذلك تكرارها و درجة تأثرها و شدتها و من بين هذه الاضطرابات على سبيل المثال ما يلي:

- الاضطرابات السلوكية: كالارتعاش أو مص الإبهام أو قضم الأظافر.
- اضطراب الغذاء: كقلة الأكل أو فقدان الشهية أو الإفراط فيه أو الشرهية الزائدة و كذا التقيؤ و الشعور بالغثيان.

- الأزمات العصبية: مثل الرجل و الرأس و الكتفين و كذا عدم الاستقرار الانفعالي.

- اضطرابات النوم: ثل الكلام أثناء النوم، الأحلام المزعجة، المخاوف الليلية، وكذا المشي أثناء النوم (زهان حامد عبد السلام، 1977، صفحة 47)

2-5-6 المشاكل الأسرية: إن علاقة المراهقين بوالديهم أو الكبار الذين يحيطون بهم قد تبدو متعارضة و متناقضة لأنه من ناحية يذكر المراهقين أنهم يودون أن يتخلصوا من سيطرة آبائهم و أمهاتهم، و ناحية أخرى نجدهم يعبرون عن حاجتهم إلى التوجيه و الإرشاد من أوليائهم أو من مربيه...على هذا فإن أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهقين و المراهقات في حياتهم اليومية و التي تحول بينهم و بين التكيف السليم، و هي تلك المتمثلة في نوعية العلاقة بين المراهقين و الراشدين و على وجه الخصوص الآباء و بعض الإخوة الذين يحولون بينهم و بين الحرية و الاستقلال في تأكيد الذات عن طريق المكانة و المسؤولية في المجتمع، و ذلك بالتدخل في شؤونهم الخاصة بهم، و هذا يجعل المراهقين ينفرون من هذا التدخل في خصوصياتهم حتى لو كان توجيهها و رعاية، وعلى هذا تكون أحسن سياسة تتبع مع المراهقين هي سياسة احترام الذات في التحرر و الاستقلال دون إهمال الرعاية و التوجيه . إن مثل هذه السياسة ستؤدي من جهة إلى أحداث جو الثقة بين الآباء و أبنائهم المراهقين، كما ستؤدي من جهة أخرى إلى وضع خطة واضحة نحو التكيف السليم الذي يساعدهم على النمو و النضج و الاتزان. (فهيمى 1974 . 374)

2-6. المراهق في الوسط الجزائري:

تغيرات الجسدية التي تحدث في مرحلة المراهقة هي نفسها عند جميع الأفراد في مختلف الأمكنة و الأزمنة، غير أن التغيرات النفسية تختلف حسب طبيعة الأفراد و المناطق و الظروف المحيطة بهم العائلية منها و الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية، ففي بعض المجتمعات التقليدية لا توجد مراهقة بمعناها الدقيق، فالدخول إلى عالم الرشد يتم دون مرحلة انتقالية ويكون مباشرة من البلوغ إلى الرشد، من أمثلة ذلك نجد في المجتمعات الإفريقية مرحلة المراهقة تكون مقتصرة على بعض الأيام أو الأسابيع فهي تحتوي على عدة اختبارات تمكن الشخص من الدخول السريع في مجتمع الراشدين. (Levais STAUSS, 1955, p. 113)

المراهق الجزائري قديما كان ينتقل مباشرة إلى الرشد بمجرد البلوغ حيث تبدأ العائلة في إعداده لتحمل المسؤولية الاقتصادية، لكن في وقتنا الحالي فإن نظرة المجتمع للمراهقة قد تغيرت و هذا التغير مصحوب بنوع من التشرد و الحماية و الرقابة خاصة على الفتاة فكما يقول طولبي: "إن الإطار التربوي للبنى التقليدية تنحصر في مجموعة من المفردات ألا و هي الحرام، الطاعة، العيب، الحشمة..."

فالمراهق الجزائري سواء كان ذكرا أو أنثى يعيش مرحلة صعبة جدا و هذا نتيجة الظروف المحيطة به سواء كانت اقتصادية أو ثقافية، أو اجتماعية أو سياسية و قبل هذا فهو يعاني من صراعات القيم و الأجيال... المعارضة بين التقليد و العصرية.

(- Nourdine TOUALBI, 1975, p. 199)

كما يقول لبوفيفي كوبلن إن الصراع بين جيل الآباء و جيل الأبناء صراع ثقافي معقد ينشأ بين طرفين مختلفين يعطي كل منهما حركة مجتمع سريع. (عدنان الدوري، 1984، صفحة 259)

وأصل الصراع الموجود في مجتمعنا يعود إلى التناقضات الموجودة بين ما يتلقاه المراهق في البيت و ما جده في الخارج أو ما تعرضه وسائل الإعلام بمختلف أنواعها خاصة المتلفزة، و ما تقدمه من أفلام خليعة تجعل المراهقين يعيشون في صراعات و توترات عنيفة بين تحقيق رغباتهم الداخلية و بين ما هو موجود في الواقع.

خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن القول أن مرحلة المراهقة هي أهم مرحلة من حياة الإنسان و هي مكملة لمرحلة الطفولة، كما أنها أساس لتكوين مرحلة الرشد ففي هذه المرحلة يتم بناء الشخصية، و تحديد كل المفاهيم التي يعيشها الفرد و وضع خطط المستقبل.

كما أنها تعتبر من أخطر المراحل لأن الإنسان في هذه المرحلة يبين مساره نحو الإيجاب و السلبي أي الانحراف و الانخراط مع رفقاء السوء كما ذكر كل من رينها و فودلر: أن العقاب غير العادل يعتبر كعمل مهم في انحراف المراهقين"، و كل ذلك ناتج عن كثرة المشكلات التي تعاني منها المراهقة، لأن الطفل في هذه المرحلة يشهد تغيرات عديدة مما يضطره إلى الاضطراب و ظهور الغضب عليه مكن الناحية الانفعالية، نظرا لهذا التغيير المفاجئ في جسمه و حالته ككل، لذلك يحتاج المراهق من الأهل و كذلك من الطاقم المدرسي ككل تقديم توجيهات له و مساعدته يجتاز هذه المرحلة بسهولة و لا يؤثر على تحصيله المدرسي و حياته النفسية خاصة، و لكي يكون راشدا سويا لا مضطربا فبذلك فهو بحاجة إلى المساعدة و تفهمه و تقديم النصح له في هذه المرحلة حتى يستطيع التكيف مع حياته الجديدة.

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها ، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات البحث انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله ، و هي الخطوة الأساسية و المهمة في البحث العلمي ، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها و دقتها و وضوحها .

1-1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية :

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية ما يلي :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه.

- التأكد من صلاحية أداة البحث " الاستبيان " المطبقة و ذلك من خلال التوصل إلى معرفة صدق وثبات وموضوعية إجابات اللاعبين، ومدى فهمهم واستيعابهم لأسئلة الاستمارة ومعرفة إن كان هناك ترابط وتسلسل بين الأسئلة والفرضيات.

- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية ، و بالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا .

و لهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا ، حيث تم ذلك بعد سحب رخص تسهيل المهمة من إدارة المعهد لزيارة مجتمع بحثنا المتمثل في لاعبات كرة الطائرة - صنف أشبال -

2- منهج البحث:

يُدرج هذا البحث ضمن البحوث الارتباطية الوصفية، لأننا بصدد البحث عن علاقة بين متغيرين قابلين للقياس، كما عرفه : ذلك البحث الذي يسعى إلى محاولة تحديد العلاقة المتغيرين أو قابلين للقياس ودرجة هذه العلاقة فأكن البحث الارتباطي هو محاولة التحقق من وجود علاقة بين متغيرين أو أكثر قابلين للقياس، فقد أشار العديد من الباحثين إلى أن المنهج ارتباطي هو أكثر المناهج البحثية إنتشاراً في مجال دراسة الشخصية الرياضية.

3 - عينة البحث: وتتكون من 15 لاعبة من نادي العطف للبنات صنف أشبال .

3-1 خصائص عينة البحث:

لنا عينة بحثنا هذا ...
والذين يكون سنهم من (14 18) ولهم مستوى دراسي يسمح لهم بالقراءة والكتابة.

3-2- كيفية إختيار العينة:

تم إختيار عينة البحث من مجتمع لاعبي الكرة الطائرة المقدره بحوالي 15 بطريقة مقصودة.

15

4- إجراءات البحث :

قمنا بتوزيع الاستبيان على 15 لاعبة لكرة الطائرة لمدينة العطاف - صنف أشبال ، ثم أعيد توزيع الاستبيان مرة أخرى على نفس العينة في نفس الوقت وفي نفس الظروف ، حيث بلغ الفارق الزمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني 07 أيام و تم ذلك على مرحلتين هي كالتالي:

أ- المرحلة الأولى: تمت المرحلة الأولى وذلك بتقسيم الاستبيان بتاريخ: 2016/05/05 على الساعة الثانية مساء.

ب- المرحلة الثانية: تمت المرحلة الثانية وذلك بتقسيم الاستبيان بتاريخ: 2016/05/12 على الساعة الثانية مساء.

5- الأسس العلمية للأداة:

حتى تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها وتطبيقها لا بد من مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية:

1.5- الثبات:

المقصود بثبات الاختبار "درجة الثقة" وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة، وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة. (نبيل عبد الهادي ، 1999، الصفحات 9-10)

ويمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات ويقصد به أيضاً هو مدى دقة وإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من أجلها. (إيلي السيد فرحات، 2005، صفحة 143)

ويقول فان دالين (Van Dalin) عن ثبات الاختبارات " إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط. (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 193)

- قمنا بتطبيق الاستبيان على 15 لاعبة لكرة الطائرة في مدينة العطاف وقد تم الاعتماد على طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (test -retest) ويتمثل مضمون هذه الطريقة أن يطبق الباحث نفس الاختبار على نفس الأفراد تحت نفس الظروف بقدر الإمكان ثم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني وفي

دراستنا بلغ الفارق الزمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني 07 أيام وقد تم حساب معامل الارتباط البسيط "بيرسون" وحساب معامل الثبات α كرونباخ وهي كالتالي :

$$\alpha = \frac{r \times 2}{r + 1}$$

وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج والجدولين رقم (02-03) يوضحان ذلك:

الدالة الإحصائية	معامل ارتباط بيرسون الجدولية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الإحصائية / الفرضيات
دال	0.602	0.05	0.98	01	15	الفرضية الأولى
دال			0.99			الفرضية الثانية
دال			0.99			الفرضية الثالثة

الجدول رقم (01) : يمثل معامل الثبات للاستبيان الخاص باللاعبين.

من خلال نتائج الجدول رقم (01) تبين لنا أن الاستبيان الخاص باللاعبين يتمتع بدرجة ثبات عالية ، كون القيم المحسوبة لمعامل الثبات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والتي بلغت 0.602 مما يعطيه دلالة إحصائية وهذا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 ودرجة الحرية 09.

2.5- الصدق:

تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله ويقصد بصدق الاختبار ' مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه'. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 146)

ويذكر كل من (بارو ومك جي) أن الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقاً للأغراض التي يود قياسها والاختبار الذي يجرى لإثباتها (محمد صبحي حسنين، صفحة 183)

وزعت أداة البحث (الاستبيان) على مجموعة من الأساتذة المحكمين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة خميس مليانة وبلغ عددهم 5 أئدة ، حيث طلب منهم دراسة الصدق الظاهري

للاختبار وذلك بإعطاء وجهة نظرهم فيما كان الاختبار فعلاً مناسباً للموضوع المراد قياسه ومدى وضوح التعليمات ومدى وضوح المفردات ، حيث تم حذف بعض الأسئلة التي لا تناسب عينة الدراسة و تصحيح العبارات التي أشار إليها المحكمين معالجة لغوية كي تتفق وعينة الدراسة ، ولقد اتفق مجمل الأساتذة في إجاباتهم على أن الاختبار ملائم لما يقيسه مع بعض التعديلات ، وهذا يعني أن الصدق الظاهري للاختبار عالي .

وللتأكد من صدق الاختبار قمنا بحساب الصدق الذاتي ويقصد به صدق نتائج الاختبار وأن هذه النتائج خالية من أخطاء القياس ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

معامل الثبات

معامل الصدق الذاتي =

بالاعتماد على هذا النوع من الصدق أفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج والجدولين رقم (04- 05) يوضحان ذلك: يعتبر الصدق أهم شروط لاختبار الجيد الذي يدل على مدى

الدالة الإحصائية	معامل ارتباط بيرسون الجدولية	مستوى الدلالة	معامل الصدق	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الإحصائية الفرضيات
دال	0.602	0.05	0.99	01	15	الفرضية الأولى
دال			0,99			الفرضية الثانية
دال			0.99			الفرضية الثالثة

الجدول رقم (04): يمثل معامل الصدق الذاتي للاستبيان الخاص باللاعبين.

خلال نتائج الجدول رقم (04) تبين لنا أن الاستبيان الخاص باللاعبين يتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي ، كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي أكبر من القيمة الجدولية ومعامل الارتباط والتي بلغت 0.602 مما يعطيه دلالة إحصائية وهذا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 ودرجة الحرية 09.

3.5- الموضوعية:

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، يشير فان دالين إلى أنه "يعتبر الاختبار موضوعياً إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه".

(محمد صبحي حسنين، صفحة 202)

ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج الخاصة به، والموضوعية العالية لاختبار تظهر حينما تقوم مجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عند ما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين المؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة . (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، صفحة 380)

ويعرف ' بارو ومك جي "الموضوعية بكونها" درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس الاختبار ويعبر عنه بمعامل الارتباط . (محمد صبحي حسانين، 1987، صفحة 85)

إن الاستبيان المستخدم في الدراسة سهل ومفهوم وواضح للفاحص ويتوفر على إجراءات ومواصفات تسمح بتسجيل النتائج وفقا لذلك حيث نوقشت الاستمارة مع المحكمين بكل دقة محور بمحور مما يجعلها تتميز بموضوعية عالية .

- ومن خلال هذه الدراسة الاستطلاعية نستخلص

6- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية مجتمع البحث هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة و قد تكون هذه مجموعة: مدارس فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى (محمد نصر الدين رضوان ، 2003 ، 14) وهي كذلك " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى و التي يجري عليها البحث أو التقصي (موريس أنجس، 2004 ، 67) ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو : للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي.

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية ، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها هو: " العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من

(226)

للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار اللاعبات ي أننا لم نخص العينة بأية خصائص ومميزات إلا أن اللاعبات الذين ينتمون إلى نفس الفئة وهي فئة الأواسط.

أما الاختيار يعود إلى سببين:

- اختيار الفئة الـ تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.

- اختيار الفئة الـ لأنها هي أبسط طرق اختيار .

7- مجالات البحث:

1.7- المجال البشري : شمل المجال البشري على 15 لاعب لفئة الأشبال لنادي العطاف للبنات صنف أشبال .

2.7- المجال المكاني: تم توزيع لإستبيان الخاص باللعبات نادي كرة الـ مدينة العطاف .

3.7- المجال الزمني: شرعنا في إنجاز هذا البحث في مدة (3) إلى غاية شهر ماي 2016.

أما الدراسة الميدانية فقد خصصنا لها مدة (02 أشهر) (مارس، أبريل) حيث كان عملنا في هذه المدة موجهة لهذه الدراسة وبالموازاة كان العمل متواصلا على إكمال الجانب النظري وحوصله النتائج .

1.3.7- الدراسة البحث:

وقد تمت هذه الدراسة على عينة من لاعبي كرة الطائرة - فئة أشبال - في مدينة العطاف
2016/05/05 2016/05/12.

3.3.7- الاستبيان الخاص باللعبات:

وزعنا الاستمارات يوم: 13 ماي 2016 واسترجعت يوم: 15 ماي 2016.

8- الأدوات المستعملة في البحث:

1.8- الاستبيان: يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين ، يتم وضعها في استمارة يمكن بواسطتها التعرف على حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق. (عمار بحوش، 1985 58)

حيث تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر و المعلومات التي يتحصل عليها الباحث و التي لا يمكن إيجادها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي:

- نتيار العينة التي يتم استجوابها.
 - وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.
 - ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
 - صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.
 - تحديد و تنظيم الوقت المخصص للاستبيان .
- و يتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثرى البحث و الاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة و أكثر دقة.
- الاستبيان الأول وجه للمدربين و تم خلاله جمع آرائهم.
 - أما الاستبيان لثاني فقد وجهناه للاعبين بصفتهم أقرب الناس إلى المدرب.

و كونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات و المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي، و كذلك باعتباره مناسباً للاعب و المدرب، و الأسئلة هي استجابة للمحاور و بالتالي استجابة للفرضيات، فكمطروح له علاقة بالفرضيات. (إخلاص محمد عبد الحفيظ- مصطفى حسين باهر، 2000 83)

• نوع الأسئلة: طبعاً يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

- الأسئلة المغلقة: هي الأسئلة يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقاً و غالباً ما تكون بـ "نعم" و "لا".
- الأسئلة نصف مفتوحة:

يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقاً أي الإجابة فيه مقيدة "نعم" أو "لا" .
النصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب ، برأيه الخاص.

- الأسئلة متعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسباً (محمد عبد الحفيظ- مصطفى حسين باهر ، : مرجع سابق، صفحة 83)

2.8- المادة الخبرية: عتمدنا بصورة أساسية في جمع المادة الخبرية على المصادر والمراجع

مثل الكتب والمذكرات والمحاضرات ،

9- الضبط الإجرائي للمتغيرات :

الميدانية ، ضبط للمتغيرات التحكم فيها عزل بقية المتغيرات الأخرى، وبدون
أصبح يصل إليها الباحث مستعصية التحليل والتصنيف والتفسير ويذكر
علاوي و أسامة كامل ، " يصعب ، الباحث يتعر ، المسببات الحقيقية
الباحث ات الضبط الصحيحة (محمد نبيل نوفل وآخرون، 1985 386)

ينما يذكر (ديو بولدب وفان دالين إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من الواجب ضبطها
المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى إجراءات تجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة .
من خلال بحثنا هذا هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل و الآخر تابع.

1.9- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة
تأثيره على متغير آخر. (1984 83)

• تحديد المتغير المستقل: " القوة المميزة بالسرعة " .

2.9- المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما
أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن علاوي -أسامة كامل راتب:
مرجع سابق ،ص 219).

- تحديد المتغير التابع: "

10- المعالجة الإحصائية: يتم تحليل النتائج باستعمال المعادلات الإحصائية التالية:

1.10- المتوسط الحسابي: وهو من أهم مقاييس النزعة المركزية الذي سيخرج بجميع قيم ظل عناصر لمجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر وحسب من خلال القانون التالي (Norma Gilbert, 1978, p. 32)

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

حيث \bar{x} : المتوسط . ن: حجم العينة. مج: { القيم.

2.10- النسبة المئوية: تسمى النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100 ويعبر عنها بالمعادلة التالية

$$\frac{\text{النسبة المئوية}(\%)}{100} = \frac{\text{القياس}}{\text{القياس الثاني}}$$

حيث :

س: . ن : حجم العينة .

3.10- معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون :

و يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز "ر" ويشير هذا المعامل على العلاقة الموجودة بين المتغيرات والتي تنحصر في المجال (-1 +1)

فإذا كان الارتباط سالبا دا العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينما معامل الارتباط الموجب يدل على وجود علاقة طردية بين المتغيرين .

- إذا بلغت "ر" قيمة + 1 . I فإن هذا يعني وجود ارتباط تام .

- إذا بلغت "ر" قيمة + 0.95 . 0.88 فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.

- لغت "ر" قيمت صفر فهذا يعني عد وجود ارتباط أو علاقة. (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، صفحة 223)

. وبحسب معامل الارتباط وفق المعادلة الإحصائية التالية: (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، : مرجع سابق، صفحة 225)

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \cdot \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

حيث: r : قيمة معامل الارتباط البسيط. \bar{s} : المتوسط الحسابي للمتغير س

\bar{v} : المتوسط الحسابي للمتغير ص

$$(s - \bar{s}) \cdot (v - \bar{v})$$

$$(s - \bar{s})^2$$

$$(v - \bar{v})^2$$

4.10- الصدق الذاتي: ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس وبذلك تصحح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي يذ عليه صدق الاختبار. (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، مرجع سابق ، صفحة 350)

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية التالية : (معين أمين السيد ، صفحة 203)

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{ل الثبات}}$$

5.10- معامل الثبات α كرونباخ

$$\alpha = \frac{\sum_{i=1}^k r_{ii}}{k}$$

حيث:

r_{ii} : الارتباط . $(k-1)$: قيم . α : معامل الثبات كرونباخ

6.10- اختبار كا²:

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبات وذلك بمقارنة التكرارات المشاهدة والتكرارات :

$$k^2 \left(\frac{O_i}{E_i} - 1 \right)^2$$

حيث: k^2 : القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

: كرات الحقيقة (الواقعية) () . : التكرارات النظرية (المتوقعة).

- درجة الخطأ المعياري " مستوى الدلالة" : 0.05

1.6.10- كيفية حساب التكرارات المتوقعة (النظرية) :

التكرار المتوقع = -

حيث : ن: عدد أفراد العينة. و : عدد الاختيارات الموضوعة للإجابة على : (عبد المجيد عطية، 2001 322)

11- درجة الحرية :

درجة الحرية في أي مجموعة هي عدد الحالات في المجموعة ناقص واحد ويرمز لها بالرمز: درجة الحرية (DF) = 1 - (إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهر ، مرجع سابق، صفحة 20)

12- صعوبات البحث:

البديهي	أي	صعوبات وعوائق كما	ال بالنسبة	هذه
	صعوبات وعوائق	سنكتفي بذكر الصعوبات الأساسية		
	البحث كانت	النظري التطبيقي :		
1	ي تخدم موضوع بحثا.			
2	الاستمارات وكذا	بعضها وضياع البعض	خلق بعض	
3	بالإضافة لضيق	الذي		
		في كتابة المذكرة والبحث		

خلاصة الفصل :

إن أي نجاح مهما بلغت درجته العلمية المرتبط بالشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية ، وعليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه ، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث ، وكما تم ذلك بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث والذي يخدم مشكلة البحث الرئيسية ، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلا صادقا للمجتمع الأصلي ثم الدراسة الاستطلاعية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية ، واختيار الأدوات اللازمة لذلك ، وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن للبحث ن واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل

-دراسة الفرضيات:

1- الفرضية : هناك اهتمام كبير من طرف مدربي كرة الطائرة لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لتطوير الأداء الهجومي للاعبين .

السؤال الأول :

2- هل للقوة المميزة بالسرعة أهمية في كرة الطائر ؟ - ؟ لا ؟

الغرض من السؤال: محاولة معرفة أهمية القوة المميزة بالسرعة في كرة الطائرة .

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
هل للقوة المميزة بالسرعة أهمية في كرة الطائرة	نعم	15	%100	7.5	3.841	1	0.05	دال
	لا	00	%00					
	المجموع	15	%100					

جدول رقم (01) : يوضح أهمية القوة المميزة بالسرعة في كرة الطائرة.



شكل رقم 01 يبين التمثيل البياني لجدول رقم 01

عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول يتضح ان نسبة الاجابات حول السؤال الاول تبين ان النسبة الكبيرة و هي 100% من العينة اجابوا ان القوة المميزة بالسرعة لها أهمية كبيرة في كرة الطائرة و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 01 وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها المجدولة 3.841 اصغر من كا² المحسوبة وتقدر ب 7.5 وهذا يدل ان هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية كبيرة في كرة الطائرة .

السؤال الثاني :

* هل يهتم المدرب بتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين ؟

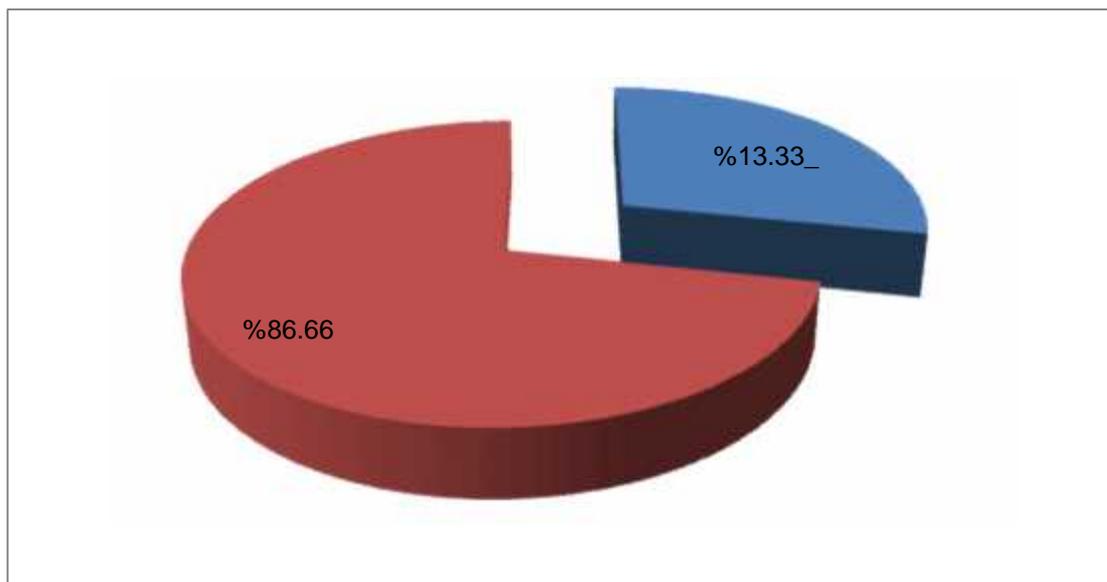
-نعم ؟ لا ؟

الغرض من السؤال :

الغرض من هذا السؤال هو دراسة سلوك الطفل ونفسيته اتجاه زملائه من الأطفال في الفريق .

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
هل يهتم بتطوير القوة المميزة للاعبين	نعم	13	86.66 %	8.06	3.841	0.05	1	دال
	لا	02	13.33 %					
	المجموع	15	100%					

جدول رقم (02) : يوضح إهتمام المدرب بتطوير القوة المميزة لدى اللاعبين .



شكل رقم 02 يمثل تمثيل بياني لنسب الجدول الثاني 02

عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول يتضح ان نسبة الاجابات حول السؤال الثاني تبين ان النسبة الكبيرة %86.66 من العينة اجابوا ان المدرب يهتم بتدريب القوة المميزة بالسرعة و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 02 وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة كا² المجدولة 3.841 اصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 08.06 ذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن المدرب يهتم بتدريب القوة المميزة بالسرعة .

السؤال الثالث :

* هل يهتم اللاعبون بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لديهم ؟

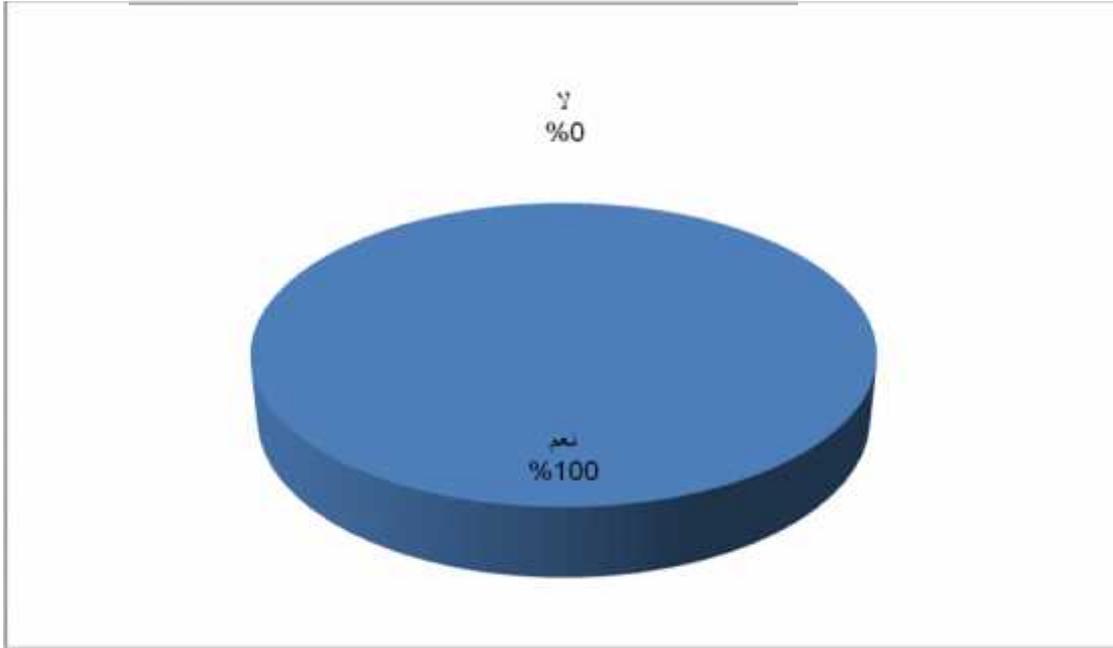
-لا ؟

-نعم ؟

الغرض من السؤال : الهدف من طرحنا لهذا السؤال هو معرفة أهمية القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين .

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
هل يهتم بتطوير صفة القوة المميزة لديهم؟	نعم	15	% 100	7.5	3.841	0.05	1	دال
	لا	00	% 00					
	المجموع	15	% 100					

جدول رقم (03) : يوضح مدى أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة لديهم .



شكل رقم 03 يوضح تمثيل بياني لنسب الجدول رقم 03

عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول ينضح ان نسبة الاجابات حول السؤال الثالث تبين ان النسبة الكبيرة وهي 100% من العينة اجابوا ان اللاعبين يهتمون بتدريب القوة المميزة بالسرعة وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 03 و هو ما يؤكد مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة ك² المجدولة 3.841 اصغر من قيمة ك² المحسوبة و التي تقدر ب 7.5 هذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج :

نستنتج أن اللاعبين يهتمون بتدريب القوة المميزة بالسرعة بنسبة كبيرة .

السؤال الرابع :

* هل تدريب القوة المميزة بالسرعة يعد من أهم التدريبات الأساسية ؟

- لا ؟

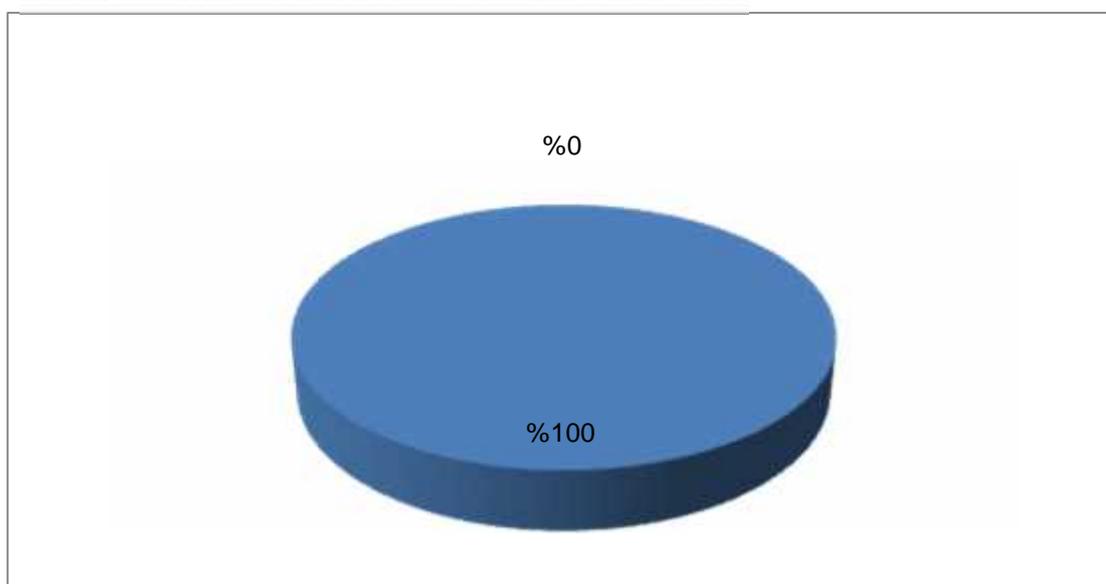
- نعم ؟

الغرض من السؤال :

- معرفة هل تدريب القوة المميزة بالسرعة تدريب أساسي.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
هل تدريب القوة المميزة بالسرعة يعد من أهم التدريبات الأساسية؟	نعم	15	100 %	7.5	3.841	0.05	1	دال
	لا	00	00 %					
	المجموع	15	100 %					

جدول رقم (4) : يوضح إن كان تدريب القوة المميزة بالسرعة تدريب أساسي أم لا .



شكل رقم 04 يوضح تمثيل بياني لنسب الجدول 04

عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول يتضح ان نسبة الاجابات حول السؤال الرابع تبين ان النسبة الكبيرة و هي 100% من العينة أجابوا أن تدريب القوة المميزة بالسرعة تدريب أساسي وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 04 وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 حيث كانت قيمة كا² المجدولة 3.841 اصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 7.5 إذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليلنا أن تدريب القوة المميزة بالسرعة تدريب أساسي ومهم لتحقيق النتائج .

السؤال الخامس :

نآ هل هناك إقبال من طرف اللاعبين على تدريب القوة المميزة بالسرعة ؟

- لا ؟

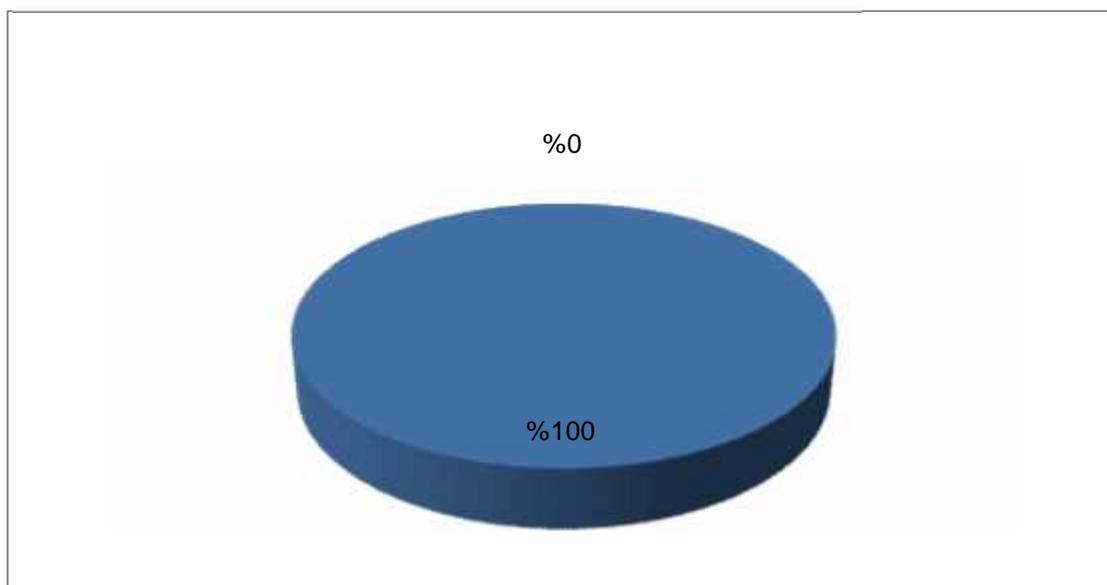
نآ - نعم ؟

الغرض من السؤال :

وهو معرفة ما إذا كانت اللاعبين تقبل بصفة قوية على تدريب القوة المميزة بالسرعة.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
هل هناك إقبال تدريب القوة المميزة ؟	نعم	15	100 %	7.5	3.841	0.05	1	دال
	لا	00	00%					
	المجموع	15	100 %					

جدول رقم (5) : يوضح نسبة إقبال اللاعبين على تدريب القوة المميزة بالسرعة .



الشكل رقم 05 يوضح تمثيل بياني لنسب الجدول رقم 05

عرض و التحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول يتضح ان نسبة الإجابات حول السؤال 05 تبين ان النسبة الكبيرة و هي 100 %

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
هل يؤثر	نعم	13	85.71					

من العينة اجابوا ان إقبال اللاعبين كبير على تدريب القوة المميزة بالسرعة وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 05 وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ث كانت قيمة كا² المجدولة 3.841 اصغر من قيمة كا² المحسوبة و التي تقدر ب 7.5 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

وفي الأخير نستنتج من الجدول رقم (5) أن اللاعبين يقبلن بصفة كبيرة على تدريب القوة المميزة بالسرعة .

2-الفرضية ي :تطور صفة القوة المميزة بالسرعة لها دور كبير في تحسين الأداء الهجومي للاعبين.

السؤال السادس :

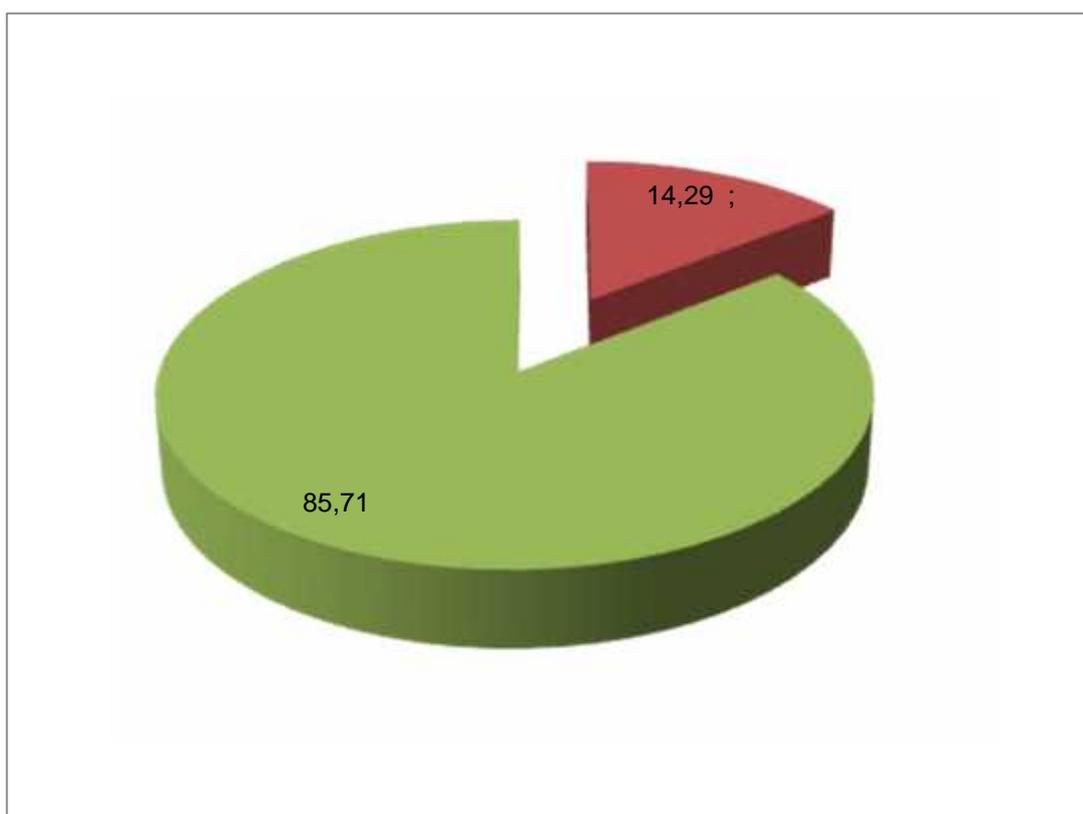
* هل يؤثر تطور القوة المميزة بالسرعة على الأداء الهجومي للاعبين
- ؟ - ؟

الغرض من السؤال :

معرفة إن كان تطور القوة المميزة بالسرعة يؤثر على تحسين القوة المميزة بالسرعة .

دال	2	0.05	5.99	8.6	%			المميزة
					14.29	02	لا	
					%			الهجومي للاعبين
					%100	15	المجموع	

الجدول رقم (6): يوضح إن كان تطور القوة المميزة بالسرعة يطور من الأداء الهجومي للاعبين كرة الطائرة.



الشكل رقم 06 يبين تمثيل بياني لجدول رقم 06

عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول يتضح أن نسبة كبيرة وهي 85.71% من العينة أجابوا أن تطور مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين تطور من الأداء الهجومي للاعبين كرة الطائرة و 14.29% ترى أنها لا تطور من الأداء الهجومي وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 06 وهو ما يؤكد مقدار كافي عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة حرية 1 حيث كانت قيمة كا² الجدولة 3.84 اصغر من قيمة كا² المحسوبة و التي تقدر ب 8.6 إذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج أن تطور القوة المميزة لدى اللاعبين تطور من مستوى الأداء الهجومي للفريق .

السؤال السابع :

* هل مستوى الأداء الهجومي للاعب كرة الطائرة مرتبط بالقوة المميزة بالسرعة

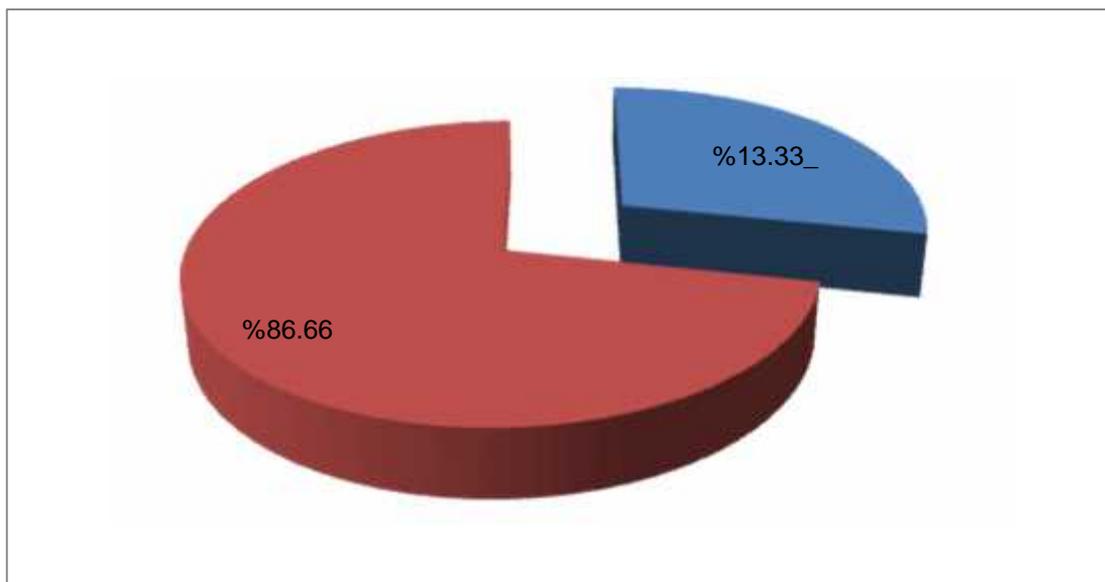
-نعم

الغرض من السؤال :

الغرض من السؤال هو إن كان مستوى الأداء الهجومي للاعب كرة الطائرة مرتبط بمستوى تدريب القوة المميزة بالسرعة .

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
هل مستوى الهجومي	نعم	13	86.66 %	8.06	5.99	0.05	2	غير دال
	لا	02	13.33 %					
المميزة	المجموع	15	100 %					

جدول رقم (07) : يوضح إرتباط مستوى الأداء الهجومي للاعب كرة الطائرة بمستوى إتقان القوة المميزة بالسرعة .



شكل رقم 07 يبين تمثيل بياني لجدول رقم 07

عرض و تحليل النتائج:

من خلال الجدول يتضح ان نسبة الاجابات حول السؤال رقم 07 تبين ان نسبة 86.66% من العينة اجابوا أن مستوى الأداء الهجومي للاعبي كرة الطائرة مرتبط بمستوى إتقان القوة المميزة بالسرعة . وأجاب البعض بنسبة 13.33% بعدم ارتباط مستوى الأداء الهجومي للاعبي كرة الطائرة بمستوى إتقان القوة المميزة بالسرعة و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 07 وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة χ^2 المجدولة 3.84 اكبر من قيمة χ^2 المحسوبة و التي تقدر ب 8.6 وهذا ما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال عملية تحليل النتائج أن مستوى الأداء الهجومي للاعبي كرة الطائرة مرتبط بإتقان صفة القوة المميزة بالسرعة .

السؤال الثامن :

* هل يتحسن الأداء الهجومي للاعبي كطائرة بتحسن القوة المميزة بالسرعة

للاعبين

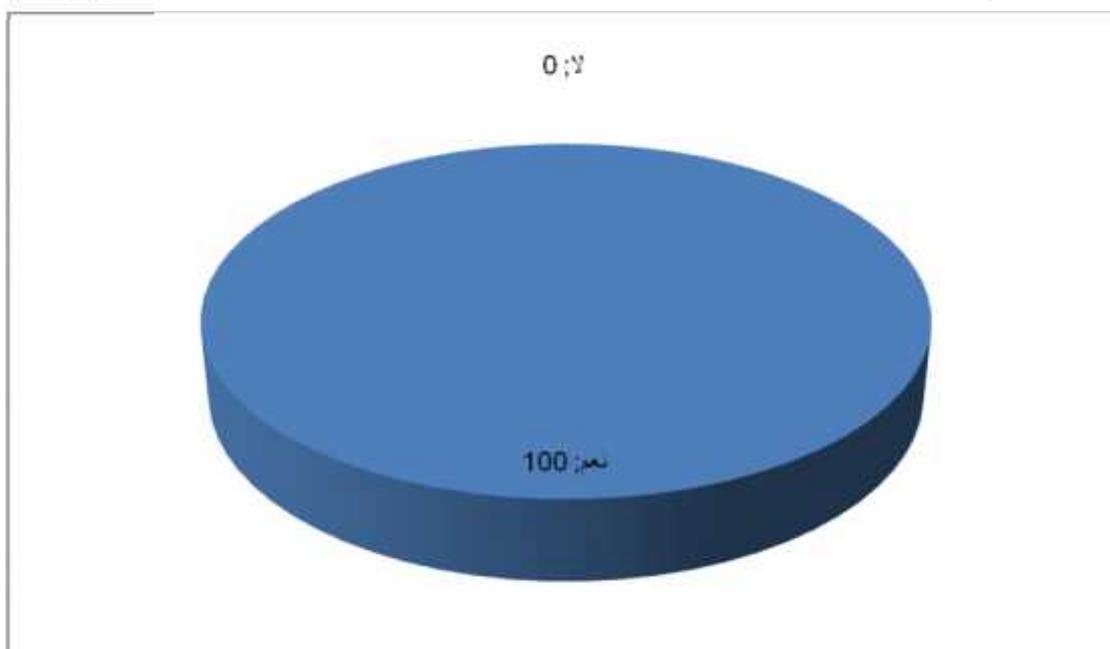
- نعم

الغرض من السؤال :

معرفة إن كان الأداء الهجومي للاعبين يتحسن بتحسن القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
هل يتحسن الهجومي للاعبين كرة الطائرة بتحسين القوة المميزة بالسرعة	نعم	15	% 100	7.5	3.841	0.05	1	دال
	لا	00	% 00					
المجموع		00	% 100					

جدول رقم (08) : يوضح مدى تحسن الأداء الهجومي مقارنة بتحسين تنفيذ القوة المميزة بالسرعة .



شكل رقم 08 يبين تمثيل بياني لجدول رقم 08

عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول يتضح ان النسبة الكبيرة وهي 100% من عينة البحث مدى تحسن الأداء الهجومي مقارنة بتحسين تنفيذ القوة المميزة بالسرعة وهذا ما تتم تمثيله في الشكل رقم 08 و هو ما يؤكد

مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 يث كانت قيمة χ^2 الجدولة 3.841 اصغر من قيمة χ^2 المحسوبة و تقدر ب 7.5 ذا يدل على ان هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج :

نستنتج في الأخير أن تحسن الأداء الهجومي يتحسن مقارنة بتحسين تنفيذ القوة المميزة بالسرعة .

السؤال التاسع :

* هل هناك تطور ملحوظ في سرعة الهجمات وأداء الحركات الهجومية بعد تطبيق

صفة القوة المميزة بالسرعة

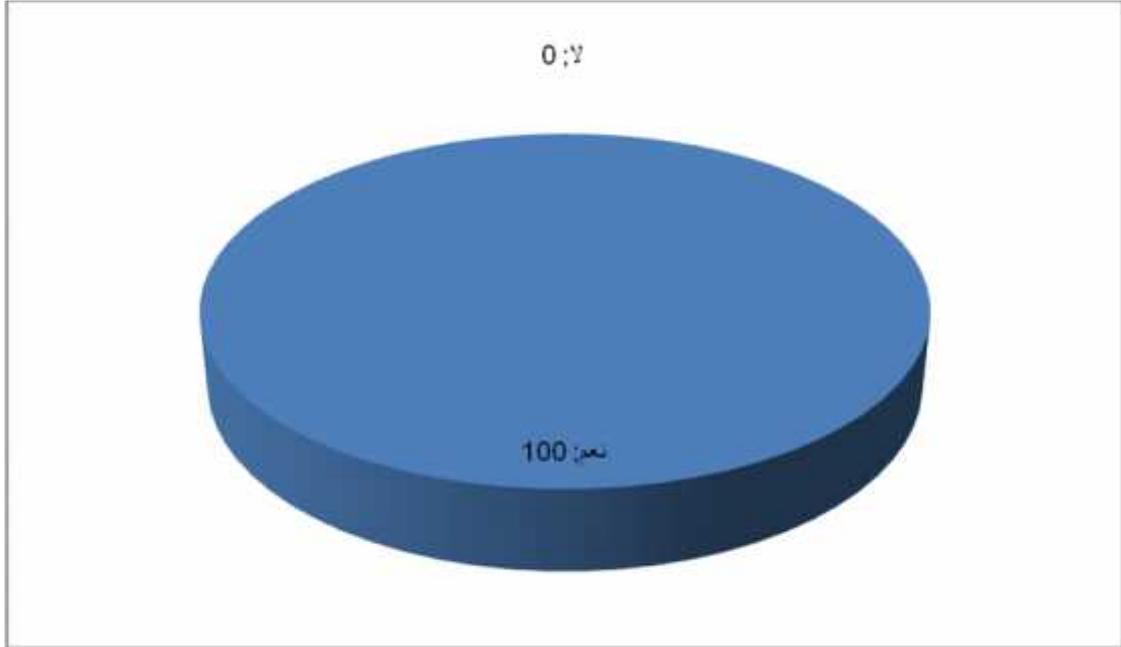
-نعم ؟ -لا ؟

الغرض من السؤال :

معرفة أن كان الأداء الهجومي زاد من سرعته في أداء الحركات الهجومية بعد تطبيق صفة القوة المميزة بالسرعة .

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
هل هناك تطور	نعم	15	100 %	7.5	3.841	0.05	1	دال
	لا	00	00 %					
الهجمات وأ الحركات الهجومية بعد تطبيق القوة المميزة	المجموع	15	100 %					

جدول رقم (09) : يبين مدى تطور سرعة الأداء الهجومي بعد تطبيق صفة القوة المميزة بالسرعة .



شكل رقم 09 يبين تمثيل بياني لجدول رقم 09

عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج يتضح ان نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابت أن هناك تطور ملحوظ في سرعة الهجمات وأداء الحركات بعد تطبيق القوة المميزة بالسرعة وهذا ما تم تمثيلة في الشكل رقم 09 وهو ما يؤكد مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة ك² المجدولة 3.841 اصغر من قيمة ك² المحسوبة و التي تقدر ب 7.5 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج :

نستج من خلال قرأتنا لنتائج الجدول ، أن هناك تطور ملحوظ في سرعة الهجمات وأداء الحركات بعد تطبيق القوة المميزة بالسرعة .

السؤال العاشر :

* هل يتأثر الفريق ككل في أدائه بتطور الأداء الهجومي المتأثر بالقوة المميزة

- لا ؟

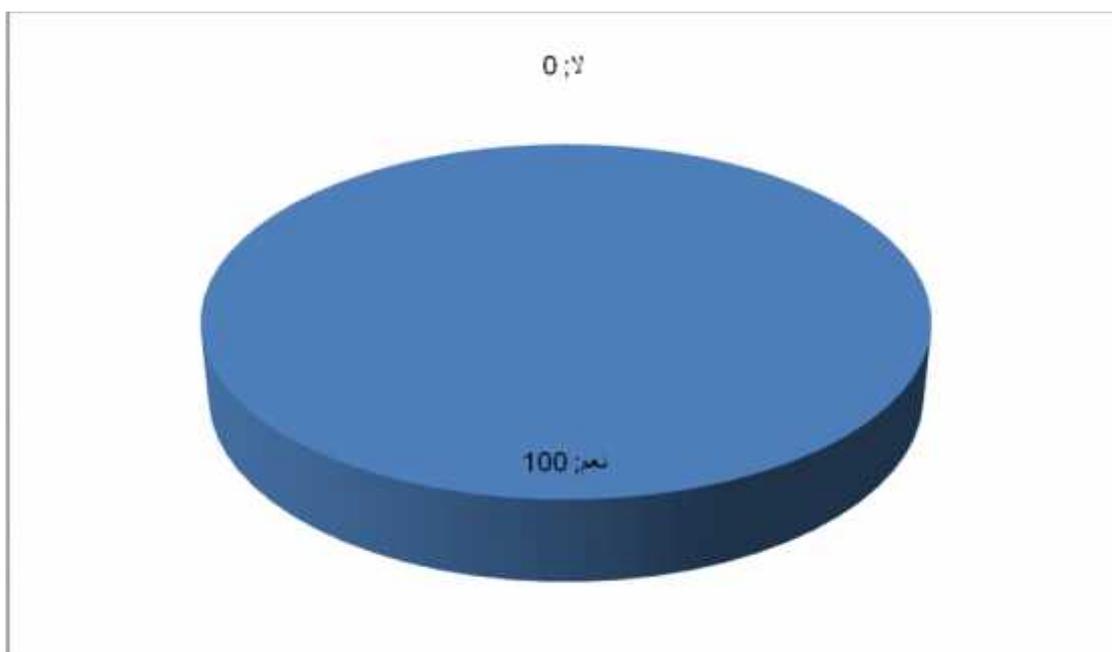
- نعم ؟

الغرض من السؤال :

معرفة ما إذ كان الأداء العام للفريق يتأثر بتطور الأداء الهجومي المتأثر بصفة القوة المميزة بالسرعة

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
* هل يتأثر الفريق ككل في أدائه	نعم	15	100 %	7.5	3.841	0.05	1	دال
	لا	00	00 %					
الهجومى المميزة	المجموع	15	100 %					

جدول رقم (10) : يوضح مدى تطور الأداء العام للفريق من خلال تطور الاداء الهجومى المتأثر بالقوة المميزة بالسرعة.



شكل رقم 10 يبين تمثيل بياني لجدول رقم 10

عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول يتضح ان نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث اجابوا بان تطور الأداء العام للفريق يتطور من خلال تطور الاداء الهجومي المتأثر بالقوة المميزة بالسرعة. وهذا ما تم تمثيلة في الشكل رقم 10 وهو ما يؤكد مقدار K^2 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة K^2 المجدولة 3.841 اصغر من قيمة K^2 المحسوبة و التي تقدر ب 7.5 ذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

ستنتج مما سبق أن تطور الأداء العام للفريق يتطور من خلال تطور الاداء الهجومي المتأثر بالقوة المميزة بالسرعة.

3-الفرضية الثالثة: يؤثر تطور القوة المميزة بالسرعة على تطوير أداء الفريق الهجومي.

السؤال الحادي عشر :

* هل يتأثر مستوى الأداء الهجومي للفريق بمدى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبين

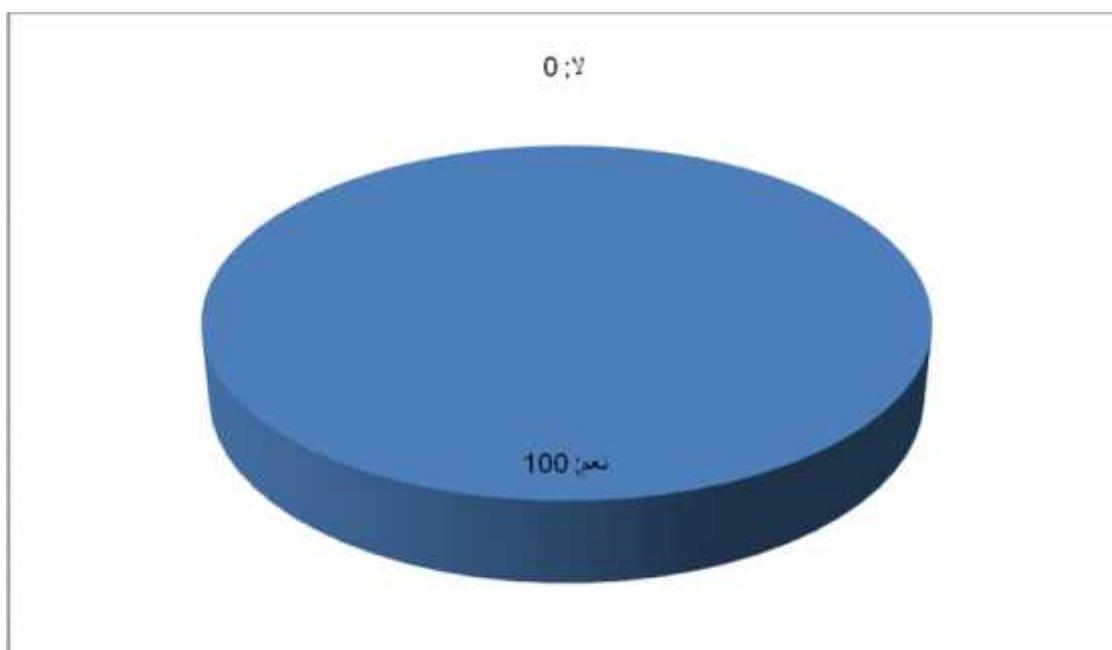
-نعم -

الغرض من السؤال :

وهو محاولة معرفة مدى تأثير مستوى الأداء الهجومي للاعبين بمدى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	K^2 المحسوبة	K^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
هل يتأثر مستوى الأداء الهجومي للفريق بمدى	نعم	15	100%	7.5	3.841	0.05	1	دال
	لا	00	00%					
المميزة بالسرعة للاعبين	المجموع	15	100%					

جدول رقم (11) : يوضح مدى تأثير الاداء الهجومي للفريق بتطور صفة القوة المميزة بالسرعة



شكل رقم 11 يبين تمثيل بياني لجدول رقم 11

عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول يتضح ان نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أن الأداء الهجومي للفريق يتأثر بمدى تطور القوة المميزة بالسرعة وهذا ما تم تمثيلة في الشكل رقم 11 وهو ما يؤكد مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة ك² المجدولة 3.841 اصغر من قيمة ك² المحسوبة و التي تقدر ب 7.5 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج في الأخير أن الأداء الهجومي للفريق يتأثر بمدى تطور القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين .

السؤال الثاني عشر :

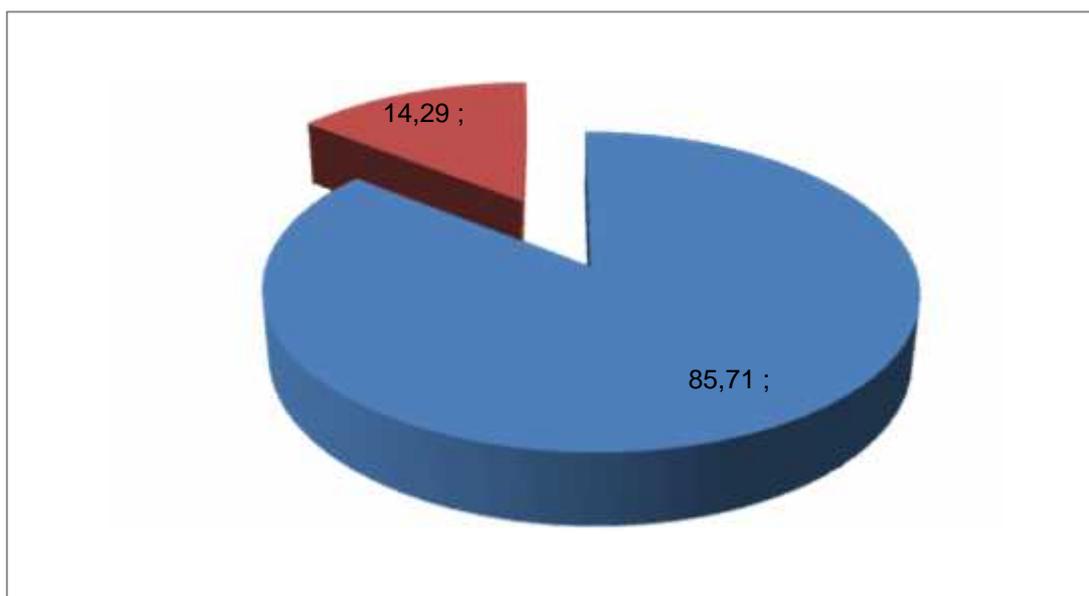
* هل هناك تأثير سلبي للأداء الهجومي للفريق بتطبيق صفة القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين

الغرض من السؤال :

مدى تأثير أداء الفريق الهجومي سلبيا بتطور القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
هل يتأثر الهجوم يق بتطور المميزة	نعم	12	85.71 %	9.8	3.84	0.05	1	دال
	لا	03	14.29 %					
اللاعبين	المجموع	15	100 %					

جدول رقم (12) : يوضح مدى تأثر الفريق سلبيا بتطور صفة القوة المميزة بالسرعة.



الشكل رقم 12 يبين تمثيل بياني لجدول رقم 12

عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول يتضح ان نسبة الاجابات حول السؤال 12 تبين ان نسبة كبيرة و هي 85.71% من عينة البحث اجابوا بمدى تأثر الفريق سلبيا بتطور صفة القوة المميزة بالسرعة و نسبة ضئيلة تقدر ب 14.29 % تنفي ذلك وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 12 و هو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة

0.05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة χ^2 3.841 اصغر من قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة ب 9.8 هذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج :

ج في الأخير أن مدى تأثير الفريق سلبيا بتطور صفة القوة المميزة بالسرعة كبير حسب إجابات اللاعبين .

السؤال الثالث عشر :

* هل يختلف تطور القوة المميزة بالسرعة من لاعب لآخر في الفريق

-لا

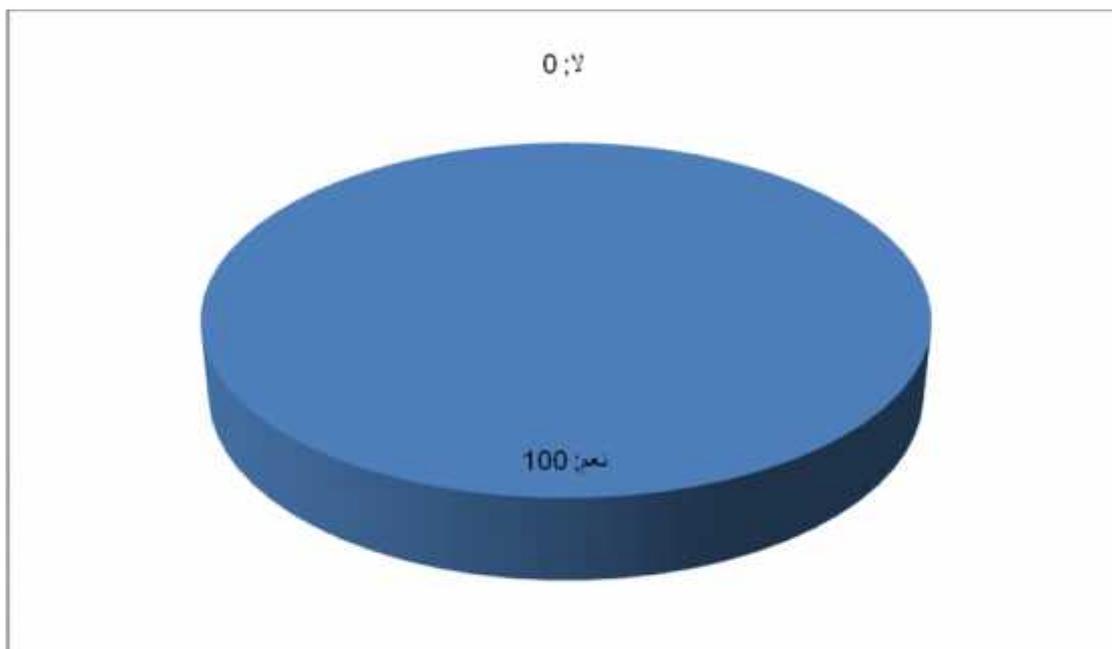
-نعم

الغرض من السؤال :

معرفة اختلاف تطور صفة القوة المميزة بالسرعة من لاعبة لأخرى.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
هل يختلف	نعم	15	100 %	7.5	3.841	0.05	1	دال
	لا	00	00 %					
المميزة	المجموع	15	100 %					
الفريق								

جدول رقم (13) : يوضح مدى اختلاف تطور صفة القوة المميزة بالسرعة من لاعبة لأخرى .



الشكل رقم 13 يبين تمثيل بياني لجدول رقم 13

عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول يتضح ان نسبة الاجابات حول السؤال 13 تبين ان نسبة كبيرة و هي 100% من عينة البحث اجابوا ان هناك إختلاف من لاعب لأخر في تطور القوة المميزة بالسرعة لكل لاعب تم تمثيله في الشكل رقم 13 و هو ما يؤكد مقدار χ^2 ستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة χ^2 3.841 اصغر من قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة ب 7.5 و هذا ما يدل ان هناك روق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل نتائنا هناك إختلاف من لاعب لأخر في تطور القوة المميذ بالسرعة لكل لاعب.

السؤال الرابع عشر :

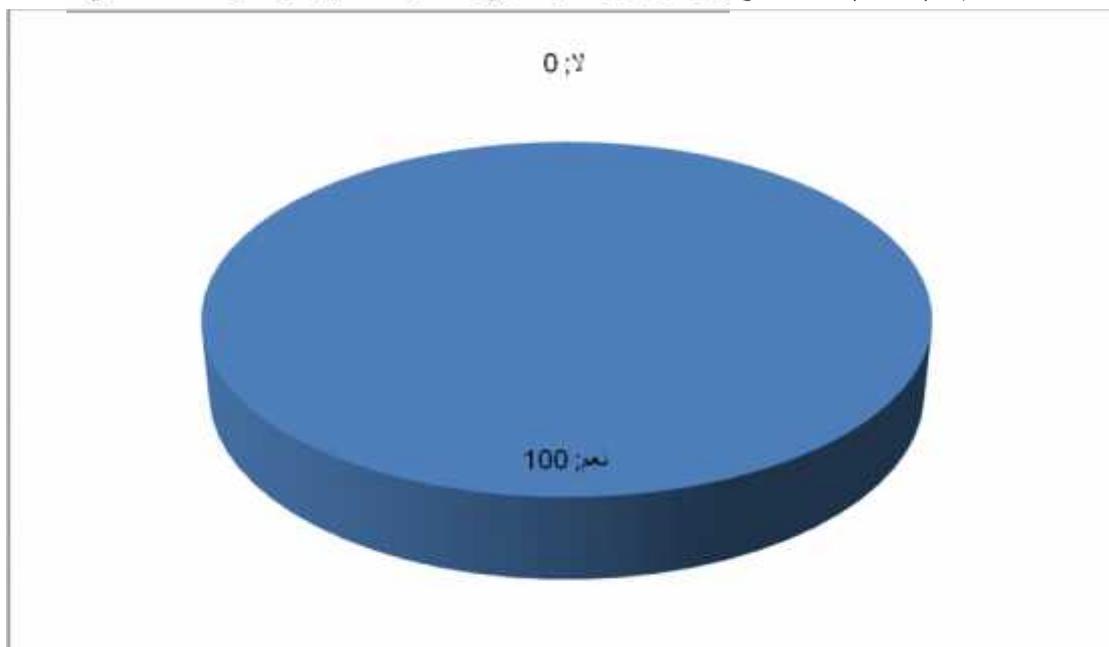
* هل الوصول إلى الأداء الهجومي المطلوب من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة يتطلب فترة طويلة من التدريب

الغرض من السؤال :

الغاية من ذا السؤال معرفة ما إذا كان يتطلب تدريب القوة المميزة بالسرعة مدة طويلة.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
هل الوصول إلى الأداء الهجومي	نعم	20	100 %	20	3.841	0.05	1	دال
	لا	00	00 %					
تطوير القوة المميزة بالسرعة يتطلب فترة طويلة من التدريب	المجموع	20	100 %					

جدول رقم (14) : يوضح إن كان يتطلب تدريب القوة المميزة بالسرعة مدة طويلة.



الشكل رقم 14 يبين تمثيل بياني لجدول رقم 14

عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول يتضح ان نسبة الاجابات حول السؤال 14 تبين ان نسبة كبيرة و هي 100% عينة البحث اجابوا ان تدريب القوة المميزة بالسرعة يتطلب مدة طويلة لتحقيق النتائج وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 14 و هو ما يؤكد مقدار كا² مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ، كانت قيمة كا²

3.841 اصغر من قيمة كا^2 المحسوبة المقدرة ب 7.5 و هذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة

احصائية..

الاستنتاج :

نستنتج في الأخيد تدريب القوة المميزة بالسرعة يتطلب مدة طويلة لتحقيق النتائج.

السؤال الخامس عشر :

* هل هناك تحسن في نتائج الفريق بعد تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين

-لا

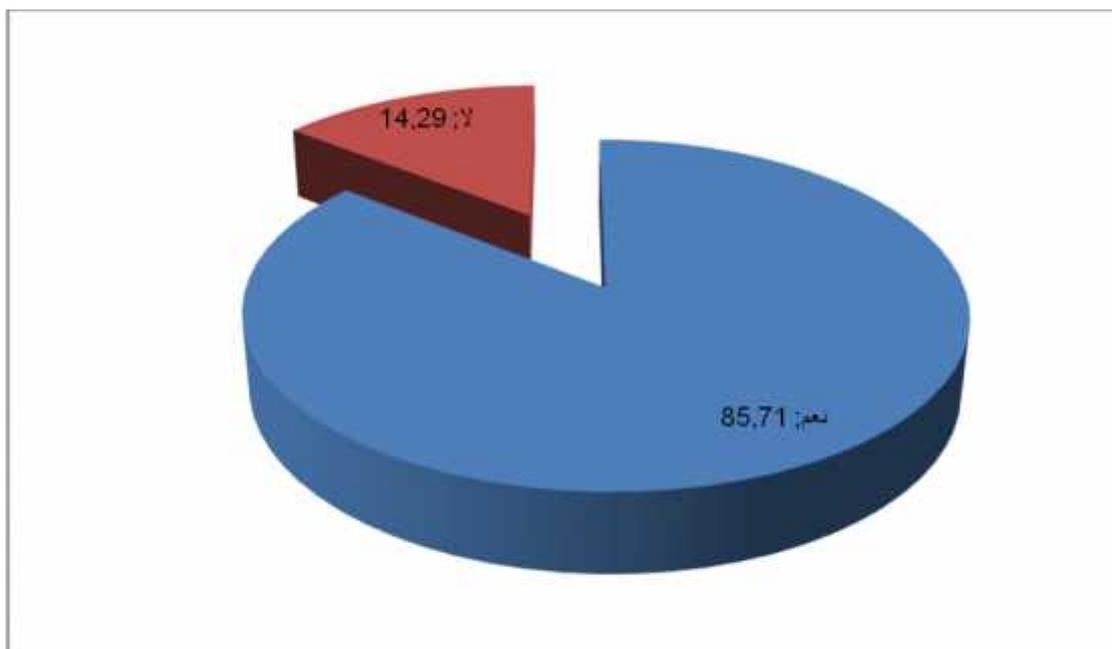
-نعم

الغرض من السؤال :

هو معرفة اذا كان تدريب صفة القوة المميزة بالسرعة يعود إيجابا على نتائج الفريق

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
هل هناك تحسن في نتائج الفريق بعد تطوير	نعم	12	85.71 %	9.8	3.841	0.05	1	دال
	لا	03	14.29 %					
المميزة اللاعبين	المجموع	15	100 %					

جدول رقم (15) : يوضح تأثير القوة المميزة بالسرعة على نتائج الفريق.



الشكل رقم 15 يمثل تمثيل بياني للجدول رقم 15

عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول يتضح ان نسبة الاجابات حول السؤال 15 تبين ان نسبة كبيرة و هي 85.71% من عينة البحث اجابوا لى القوة المميزة بالسرعة ، اثر على نتائج الفريق .
و نسبة ضئيلة تقدر ب 14.29 % تنفي ذلك وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 15 و هو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة كا² 3.841 صغر من قيمة كا² المحسوبة المقدرة ب 9.8 هذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج :

ستنتج أن القوة المميزة بالسرعة لها دور هام في تحسين نتائج الفريق .

مناقشة النتائج المتحصل عليها، ومن خلال تحليل ومناقشة الفرضيات تحصلنا علي النتائج التالية:

1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- يولي المدربين أهمية لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لتطوير الأداء الهجومي للاعبين
- (01) يتضح لنا قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمة (كا²) الجدولية وهذا يعني أن إحصائية "دال".
- (02) يتضح لنا قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمة (كا²) الجدولية وهذا يعني أن الدلالة الإحصائية "دال".
- (03) يتضح لنا قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمة (كا²) الجدولية وهذا يعني أن الدلالة الإحصائية "دال".
- (04) يتضح لنا قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمة (كا²) الجدولية أي وهذا يعني أن الدلالة الإحصائية "دال".
- (05) يتضح لنا قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمة (كا²) الجدولية أي وهذا يعني أن الدلالة الإحصائية "دال".

وعلي ضوء ما سبق نستنتج صدق الفرضية الأولى التي تنص علي: " يولي المدربين أهمية لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لتطوير الأداء الهجومي للاعبين "

2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

-لتطور صفة القوة المميزة بالسرعة دور في تطور الأداء الهجومي للاعبين.

- (06) يتضح لنا قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمة (كا²) الجدولية وهذا يعني أن الدلالة الإحصائية "دال".
- (07) يتضح لنا قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمة (كا²) الجدولية وهذا يعني أن الدلالة الإحصائية "دال".
- (08) يتضح لنا قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمة (كا²) الجدولية وهذا يعني أن الدلالة الإحصائية "دال".
- (09) يتضح لنا قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمة (كا²) الجدولية أي وهذا يعني أن الدلالة الإحصائية "دال".
- (10) يتضح لنا قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمة (كا²) الجدولية أي وهذا يعني أن الدلالة الإحصائية "دال".

علي ضوء ما سبق نستنتج صدق الفرضية الثانية التي تنص علي: " لتطور صفة القوة المميزة بالسرعة دور في تطور الأداء الهجومي للاعبين "

3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

- يؤثر تطور صفة القوة المميزة بالسرعة على تطوير أداء الفريق الهجومي
- (11) يتضح لنا قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمة (كب²) الجدولية وهذا يعني أن الدلالة الإحصائية "دال".
- (12) يتضح لنا قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمة (كب²) الجدولية وهذا يعني أن الإحصائية "دال".
- (13) يتضح لنا قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمة (كب²) الجدولية وهذا يعني أن الدلالة الإحصائية "دال".
- (14) يتضح لنا قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمة (كب²) الجدولية أي وهذا يعني أن الدلالة الإحصائية "دال".
- (15) يتضح لنا قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمة (كب²) الجدولية أي وهذا يعني أن الدلالة الإحصائية "دال".
- وعلي ضوء ما سبق نستنتج صدق الفرضية الثالثة التي تنص علي: " يؤثر تطور صفة القوة المميزة بالسرعة على تطوير أداء الفريق الهجومي ".

الإستنتاج :

من خلال تحقق الفرضيات الجزئية لدراستنا نستنتج تحقق الفرضية العامة والتي تنص على " يتأثر الأداء الهجومي للاعبين كرة الطائرة بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة ".

الاستنتاج العام:

انطلاقاً من دراستنا هذه ومن خلال التمعن في نتائج الاستبيان المتحصل عليها في الدراسة الميدانية نستنتج ان الفرضية العامة للبحث قد تحققت والتي تنص على يتأثر الأداء الهجومي للاعبين في كرة الطائرة بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.

اما بالنسبة للفرضيات الجزئية فقد ظهرت نتائج الدراسة تحقق الفرضية الاولى التي تنص على يولي المدرب أهمية لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لتطوير الأداء الهجومي للاعبين وذلك لان (ك) المحسوبة جاءت اكبر من (ك) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الموضوعية. وفيما يخص الفرضية الثانية القائلة لتطور صفة القوة المميزة بالسرعة دور في تحسين الأداء الهجومي للاعبين فهي ايضا محققة وذلك لان (ك) المحسوبة جاءت اكبر من (ك) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1.

وفيما يخص الفرضية الثالثة القائلة يؤثر تطور صفة القوة المميزة بالسرعة على تطوير أداء الفريق الهجومي فهي ايضا محققة وذلك لان (ك) المحسوبة جاءت اكبر من (ك) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1.

وفي الاخير وبوجه عام تظهر النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة ان القوة المميزة بالسرعة لها دور كبير ومهم في تطوير أداء الهجومي للفريق ومنه تطوير الأداء العام للفريق يؤدي إلى تحسين النتائج

الخاتمة:

اهتمت الموائية المخصصة للإطار النظري للبحث إلى دراسة الأسس و الآليات الفسيولوجية لتدريب القوة ' بموضوع تأثيرالقوة المميزة بالسرعة على الأداء الهجومي للاعبين كرة الطائرة صنف أشبال. كما اهتم بحثنا أيضا بدراسة ي وة المميزة بالسرعة بين اللاعبين. ا لتحقيق ذلك قمنا في البداية بتعريف الإطار العام للبحث من خلال تحديد وصياغة إشكالية البحث مع إعطاء تعريف واضح لكل الم المرتبطة بها بعد ذلك تطرقنا إلى الجانب التطبيقي للبحث أين تناولنا المنهجية المتبعة لإثبات أو نفي فرضيات البحث.

لتأكد من صحة نفي أو فرضيات البحث استخدامنا ال عينة واحدة باستخدام أداة البحث الإستبيان من خلال توزيعه على اللاعبات من أجل الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالبحث وبالنسبة للمتغير التابع والمستقل المتغير (المميزة بالسرعة) اما بالنسبة للمتغير التابع(الأداء الهجومي للاعبين كرة الطائرة) ولاحظنا من خلال الدراسة ترابط كبير بين المتغير التابع والمستقل.

بينت نتائج دراسة الفرضيات أن القوة المميزة بالسرعة ذات تأثير كبير على أداء الفريق بشكل عام والأداء الهجومي بشكل خاص، مما يدل على أن الفؤضية العامة قد تحققت يتأثر الأداء الهجومي للاعبين في كرة الطائرة بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.

إن هذه الدراسة جاءت كمحاولة لدراسة أحد جوار تدريب وهي تدريب وة المميزة بالسرعة سعيا منا إلى رفع مستوى اللياقة البدنية و بالتالي تحسين الأداء المهاري و الخططي لدي لاعبي كرة ، غير أن هذا الموضوع مازال يحتاج إلى دراسات معمقة كدراسة تأثير التدريب التجميعي على ديناميكية تحسن القوة المميزة بالسرعة ، كما نريد أيضا معرفة مدى وجود علاقة بين طبيعة و نسبة الألياف العضلية التي تميز عضلات كل لاعب و ديناميكية تحسن القوة المميزة بالسرعة، هذا ما نقترحه كدراسات مستقبلية.

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 01- المنشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية: القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة من طرف FIVB 2000-2004 .
- 02- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة ، 2001-2004، ص5، ص38
- 03- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة : 2001، 2004، ص 38، 3، 5،
- 04- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة : 2001، 2004، ص 38، 3، 5،
- 05- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة : 2001-2004، ص 3 .
- 06- أكرم زكي خطايبية : "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر بمصر، ط1، سنة 1996، ص61، 62،
- 07- أمر الله باسطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1988، ص4.
- 08- أحمد زكي صالح. علم النفس التربوي. القاهرة . 1972 . ص 202
- 09- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة . 2001. 2004. ص 88.
- حسن عبد الجواد : "مبادئ الألعاب الإعدادية"، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999 ص 20 .
- 10- حمودي بولودنين "محاضرات المعهد الوطني للتكوين العالي لإطار الشباب قسنطينة" 2002- 2003 . ص 05 ، 38
- 11- حامد عبد السلام زهرات : علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ، عالم الكتب ، ط5 ، القاهرة ، 1995، ص265،
- 12- علي مصطفى طه : "الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب" دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999، ص11،
- 13- محمود صقلي : "الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة"، القاهرة للطباعة و النشر 1996، ص11، ص18 ،
- 14- علي معوش : "الكرة الطائرة" ، دار الهدى ، عين مليلة الجزائر 1994 ، ص08
- 15- علي مصطفى طه: "الكرة لطائرة تاريخ تعلم تدريب"، مرجع سابق، ص16 .
- 16- د. حنفي محمود مختار: مدرب كرة قدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980، ص15.
- 17- د. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1997، ص78 ص79.
- 18- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص43.

- 19- وجدي مسطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب- ص84-85¹
- 20- عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو- دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، دار النهضة العربية ب ط ،بيروت،1992،ص15
- 21- سيد خيرى: النمو الجسمي في مرحلة الطفولة ، المجلد السابع ، مطبعة حكومة الكويت،1976، ص20 -21.
- 22) محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي،ديوان المطبوعات الجامعية، ط1 الجزائر،2001،ص39
- 23- وديع فرج إين :خبرات في الألعاب للصغار والكبار ،منشأة المعارف ،ب ط ،الإسكندرية ،1996، ص101
- 24- محمد عبد الرزاق شفق : إدارة الصف المدرسي ،دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1985 ، ص 43.
- 26- عبد الرحمان الوافي ، زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للشر والتوزيع ،ب ط، قطر ،2004 ، ص 30.
- 27- محمد مصطفى زيدان : دراسة سيكولوجية الطفل، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط ، الجزائر ، 1975 ، ص 61
- 28- ليلي يوسف : سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ، مكتبة الأجلو مصرية ،ب ط ،القاهرة ،1962، ص23
- 29- بن عثمان عبد الحليم ،بوعاو خالد ،زاود رايح : أهمية استعمال طريقة الألعاب المصغرة لتنمية القدرات النفسية و الحركية لتلاميذ الطور الثاني في المدرسة الاساسية
- 30- محمد عوض البسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ،ديوان المطبوعات الجامعية ،ط2 ، الجزائر ، 1992 ،ص36-37
- 31- فؤاد الباهي السيد. الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة. دار الفكر العربي. ط5. القاهرة. ص 256-263
- 32-
- 33- عبد الرحمان عيسوي. دراسات في تفسير السلوك الإنساني. دار الراتب الجامعية. بيروت.1999. ص 105.
- 34- عبد الحمان عيسوي. القياس و التجريب في علم النفس و التربية. بيروت. 1984. ص 89
- 35- عبد الرحمان عيسوي. علم النفس التعليمي. كلية الأدب. جامعة الإسكندرية. دار الراتب الجامعية. بيروت 1990. لبنان ص135

- 36-محمد مصطفى زيدان. النمو النفسي للطفل و المراهق و أسس الصحة النفسية. الجزائر. 1972. ص 167.
- 37-محمد عماد الدين اسماعيل. النمو في مرحلة المراهقة. دار القلم. الكويت. 1986. ص 116
- 38-بوفريوة عباس. الإتجاهات الوالدية و أثرها على انحراف المراهقين في المجتمع الجزائري. رسالة ماجستير. معهد علم النفس و علوم التربية. جامعة الجزائر. 1986. ص 58
- ¹- صموئيل مغار يوس. الصحة النفسية ز العمل المدرسي. منشورات مكتبة النهضة المصرية. ط2. 1975. ص 219-285.
- 40-صموئيل مغار يوس. الصحة النفسية و العمل المدرسي. منشورات مكتبة النهضة المصرية. ط2. 1975. ص 29
- 41-سعدية محمد علي بهادر. سيكولوجية المراهقة. دار البحوث العلمية. الكويت. 1980. ص 32-34
- 42-مخائيل إبراهيم سعد. مشكلات الطفولة و المراهقة. ط2. دار الأفاق الجديدة بيروت. 1991. ص 228.
- 43-محمد حسن علاوي. سيكولوجية النمو العربي الرياضي. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1998. ص 38
- 44-سعد جلال. الطفولة و المراهقة بدون تاريخ. دار الفكر العربي. ص 246.
- 45-زهران حامد عبد السلام. الصحة النفسية و العلاج النفسي. الناشر عالم الكتب. ط4. القاهرة. 1977. ص 47
- 46-فهمي مصطفى. سيكولوجية المراهقة و الطفولة. الناشر مكتب. مصر. 1974. ص 374.
- 47-بنان الدوري. صباح الأحداث. ط1. المشكلة و السبب. 1984. ص 259
- 48-نبيل عبد الهادي : القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الصفي، ط1 1999 109 .
- 49 -ليلي السيد :القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط2 . مركز 2005 143
- 50- صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3 الفكر العربي، 1995 193
- 51-مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات، ديوان المطبوعات الجامعي 1993 146 .
- 52-محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ص 380.

المراجع باللغة الفرنسية

- 01-sillany robert : "le robert de sport" .dictionnair.fronce.1990.p 416 ¹
- 02-A-SELINGER et J.ACKERMAN:"BLOUNT-POWER ⁽²⁾
- 03VOLLYBALL"EDITIONVIGOT 1999-P78
- 04-PELIN. LUISE. Psychologie des adolescents. 1973. P.U.F.P.14
- 05-Levais STAUSS. Tristes trophiques pon. Paris. 1955. P 113
- 06-Nourdine TOUALBI. Les attitudes et représentation du mariage chez la
- 07-jeune fille algérienne. EPIN. Alger 1975. P 199.
- 08-Norma Gilbert : **Statistique** ,traduit et adapté par Jean-Guy Savard ,
édition HRW, Canada1978, p32.

01-الإستبيان:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ستبيا ي موجهة

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة في التربية البدنية والرياضية بعنوان " تأثير القوة المميزة بالسرعة على الأداء الهجومي للاعبي كرة الطائرة صنف " نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة، ولعلمكم أنه لا صحيحة وأخرى خاطئة.

يزيد البحث قيمة ومصداقية أملنا كبير لإنجاح هذه

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الامتنان.

(x)

1- الفرضية : هناك اهتمام كبير من طرف مدربي كرة الطائرة لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لتطوير الأداء الهجومي للاعبين .

1- هل للقوة المميزة بالسرعة أهمية في كرة الطائرة

-

2- هل يهتم المدرب بتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين

-

3- هل يهتم اللاعبون بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لديهم

-

4- هل تدريب القوة المميزة بالسرعة يعد من أهم التدريبات الأساسية

-

5- هل هناك إقبال من طرف اللاعبين على تدريب القوة المميزة بالسرعة

-

الفرضية الثانية :تطور صفة القوة المميزة بالسرعة لها دور كبير في تحسين الأداء الهجومي للاعبين.

6- هل يؤثر تطور القوة المميزة بالسرعة على الأداء الهجومي للاعبين

-

7- هل مستوى الأداء الهجومي للاعب كرة الطائرة مرتبط بالقوة المميزة بالسرعة

-

8- هل يتحسن الأداء الهجومي للاعب كرة الطائرة بتحسن القوة المميزة بالسرعة للاعبين

-

9- هل هناك تطور ملحوظ في سرعة الهجمات وأداء الحركات الهجومية بعد تطبيق

صفة القوة المميزة بالسرعة

-

10- هل يتأثر الفريق ككل في أدائه بتطور الأداء الهجومي المتأثر بالقوة المميزة بالسرعة

-

الفرضية الثالثة: يؤثر لقوة المميزة بالسرعة على تطوير أداء الفريق الهجومي.

11- هل يتأثر مستوى الأداء الهجومي للفريق بمدى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة

للاعبين

-

12- هل هناك تأثير سلبي للأداء الهجومي للفريق بتطبيق صفة القوة المميزة بالسرعة لدى

اللاعبين

-

13- هل يختلف تطور القوة المميزة بالسرعة من لاعب لآخر في الفريق

-

14- هل الوصول إلى الأداء الهجومي المطلوب من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة

يتطلب فترة طويلة من التدريب

-

15- هل هناك تحسن في نتائج الفريق بعد تطوير صفة القوة المميزة

للاعبين

-

02- الدراسات السابقة والمشابه:

- تأثير استخدام أسلوب التدريب البليوميترنك على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة لدى

لاعب كرة اليد أكثر من 18 سنة.