

تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم. فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد. وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكتملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته. و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

1. مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، و الجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لاطفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني)"بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات" ¹

2. تعريف المراهقة:

لغة : جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، ويقال جارية راهقت و غلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. ²

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج ³

1. عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة و المراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص195.

2. أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج1997، 3، لبنان، ص430.

3. فؤاد البيهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ،مصر، 1956، ص254.

اصطلاحاً: هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعالياً وجسمانياً وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة¹.

إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من فعل لاتيني ADOLESERE معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج²

4. مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتاً بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

1. المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي³

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضاً من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائماً من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

2. المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبراً لمرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى

1. محمد المحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998.

2. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص189.

3. -منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.

المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة. فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة¹.

4. المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواطبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له².

5. خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

1. خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على

1. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص252-253-262-289-263.

2. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص252-253-262-289-263.

مستويات لاعبين فئة الأواسط(المراهقين) ¹

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) (حيث يرى "فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها).

بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة. ²

3. الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس أثر هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط

1. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص182-183.

2. حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999، ص370-371.

الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. ¹

3. الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد.

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز. ²

4. الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتتمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. ³

1. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182.

2. المرجع نفسه، ص 183.

3. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182.

4. الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا واتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، ويمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

5. الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا يعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.¹

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما

1. فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 283-285.

يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه ، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.¹

2. الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصعب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي.

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعاً لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه.²

1. أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص220.

2. حامد عبد السلام الزهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص383-384.

6. حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

1. الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450غ) مواد كربوهيدراتية، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.¹

2. الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرتة ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه.

فالمراهق يرد أن يكون شخصاً هاماً في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريباً أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعاً طرائقهم وأساليبهم.²

1. موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص38.

2. فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص38.

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

3. الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

4. الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

5. الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها،

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجيب عن أسئلته دونما تردد. ¹

1. حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة ،مرجع سابق،ص435-436.

7. أشكال المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

1. المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.¹
- ❖ **العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :**
- معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.²
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

2. المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة

1. محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص24.

2. راجح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137.

- أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

❖ العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجدب العاطفي.¹

3. المراهقة العدوانية:

(المتمردة) من سماتها :

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ.²
- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

4. المراهقة المنحرفة:

من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

1. يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، طب، بلد، ب، س، ص، 160.

2. عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، طب، بلد، ب، س، ص، 160.

- بلوغ الذروة في سوء التوافق.
 - البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.
 - ❖ العوامل المؤثرة فيها :
 - المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.
 - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
 - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
 - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق والسواء.¹

8. أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الندي الرياض، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها :
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
 - مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
 - مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
 - لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
 - مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية .

1. حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة،مرجع سابق،ص440

- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين .¹
- 2. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:
- إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، فكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.
- و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها. إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.
- التقليل من الأوامر و النواهي.
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد و الثقة، و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.²

3. تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

1. القدرات الحركية :

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة

1. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص187-188.

2. معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط1986، ص2، ص15.

للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة،الجمباز التمرينات الفنية.¹

و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، و عالية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي "شانيل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.²

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، و بشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، و يكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.³

3. تطور الصفات البدنية:

❖ القوة :

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية ، و عالية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات

1. عنايات محمد أحمد فرج:مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998، ص74.

2. بسطويسي أحمد:أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص184.

3. BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353. GUNJEN WEINC .

يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة.¹

❖ السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة ، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979 " أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.²

يذكر "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

❖ المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد

اكتمل، والنمو، و الزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة.³

4. مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلي التصرف الخاطيء، و يحتاج إلي رقابة مستمرة من

1. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184-185.

2. 3. BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353. GUNJEN WEINC

الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

- النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).
- الكافية الاجتماعية.
- مشكلة الفراغ.
- القلق، و الحيرة الخ .¹

3. نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

- يجب دراسة ميول، و رغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.
- يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميلة بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة . يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه.
- إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، و تجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، و التي قد تعرقل هذا النمو.²

1. عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص 26-29.

2. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184.

الكرة الطائرة:

3. تعريف كرة الطائرة :

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18 متر وعرضه 9متر تقسمه الشبكة إلى نصفين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2,43 متر للذكور و2,33 متر للإناث والهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به وتتحرك الكرة فوق الشبكة يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بإرسال , ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد ان وجدت ولا يمكن للاعب لمس الكرة أكثر من مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الارض او عدم تحقيق ارسال صحيح ,,fivb2000

4. تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

1. في العالم:

فكرة طيران الكرة في الهواء وعودتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليه الاثار الموجودة في مقابر الفراعنة وهناك صور اخرى قديمة فب امريكا واندونيسيا تشير اقذف الكرة لقفها من جانب الى اخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة اما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير الى انه في البرازيل وفي شمال امريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه اما حديثا فيقال ان الشعب الايطالي عرف لعبتنا تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت الى المانيا عام 1893 وكانت تسمافوست بول ذلك برغم من ان التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة الالعب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء اوقات الفراغ ويرجع منشاء الكرة الطائرى الى وليام مورغان درس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهليود بولاية مساشوسني وقد اطلق عليا اسم المينو نيت وقد شاهد دكتور هالستيد حيث اقترح تغيير اسمها الى الكرة الطائرة نظرا الى ان الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عاليا وخلفا وامام عبور الشبكة وكان هذا عام 1895 وقد استعمل وليام مورغان شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 اقدام من الارض,,1,84 سنتمتر وكانت الكرة المستعملة هي مئانة كرة السلة الداخلية ولما كانت المئانة خفيفة ,,مصطفى 1999ص11 كما كانت كرة السلة بخلهاها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة اصغر تتناسب مع تادية اللعبة وقد انتشرت لعبة

الطائرة في العالم اجمع منذ ذلك الوقت ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هور غبتهم في ايجاد العاب صيفية مناسبة كالالعاب الشتوية يستطيعون ممارستها انتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900 عندما اصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة وفي نفس العام انتقلت الى الهند ثم الفلبين والبيرو عام 1910 ثم انتقلت الى انجلترا عام 1914 وقد دخلت الكرة الطائرة الى اوربا عن طريق الجيش الامريكي اثناء الحرب العالمية الاولى بعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1919 في افريقيا 1923

2. بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

- 1922 اول بطولة دولية لكرة الطائرة للرجال بيتشكوسلوفاكيا
- 1928 اول خطوة لانشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة
- 1932 الكرة الطائرة للسيدات ادرجت ضمن الالعاب الاولمبية في السلفادور
- 1947-18_20 افريل انشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة
- 1949 تنظيم اول بطولة عالمية للذكور ببراغ
- 1996 ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية باطنطا
- 1999 تحديد مدة القيام بالارسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم,,, مصطفى 1999,,, ص 12

3. اللعبة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ماتمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962 تم انشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور بوركايب وفي نفس السنة انشاء المنتخب الوطني للذكور وسنتين بعد ذلك انشاء المنتخب الوطني للاناث اما في السنوات الاخيرة فقد اصبحت تمارس في اغلبية التراب الوطني

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية :

- 1991 اول مشاركة للفريق الوطني للذكور في كاس العالم واحتل المركز السابع
- 1991 اول مشاركة للفريق الوطني للنشآت في بطولة العالم واحتل المركز الثاني عشر
- 1992 اول مشاركة للفريق الوطني للذكور في الالعاب الاولمبية واحتل المركز الثاني عشر
- 1994 اول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر

اما بالنسبة للمحافل القارية:

- 1989 احتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار)

- 1991 الجزائر تحتل المرتبة الاولى(البلد المنظم مصر)
- 1993 الجزائر تحتل المرتبة الاولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر)
- 1997 الجزائر تحتل المركز الثالث(البلد المنظم نيجيريا), اما بالنسبة للأندية: 1988: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الافريقية للأندية

5. مميزات وخصائص لعبة الكرة الطائرة:

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الالعاب المشابهة انها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ماتعتمد على التكوين البدني ففي كل الحركات الكرة الطائرة نجد ان اللاعب يفكر ويوافق بين جهازه العصبي والعضلي ويعرف كيف يحلل مواقف اللعب متى يسرع ومتى يبطئ و اين يتم تغير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب (2001ص17)

ويمكن تلخيص خصائص كرة الطائرة فيما يلي:

- يعتبر ملعب كرة الطائرة اصغر ملعب في الالعاب الجماعية
- يعتبر ملعب كرة الطائرة اكبر هدف في الالعاب الجماعية يمكن التصويب عليه
- يمكن اعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب
- يمكن للاعب ان يلعب في جميع المراكز الامامية و الخلفية ما عد اللاعب الحر الليبروفهو يلعب في خلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد
- حتمية اداء ضربة الارسال لجميع افراد الفريق.
- لا بد ان تنتهي المباراة بفوز احد الفريقين (اكرم, 1996, ص 61)

6. اهم القوانين الخاصة بكرة الطائرة:

1. الملعب :

ان ميدان اللعب ياخذ شكل مستطيل ضلعه 18 مترو و 9 امتار محاط منطقة حرة تبلغ على الاقل 3 امتار عرضها في كل الاتجاهات

2. فضاء اللعب الحر:

هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية, المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 5 امتار منبداية الخطوط الجانبية وعلى الاقل 8 امتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب ان يكون على علو 12.5 متر على الاقل ابتداء من مساحة اللعب

3. الكرة :

يجب ان تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي او المركب يحتوي من الداخل على متانة مطاطية او من مواد مماثلة يجب ان تكون الكرة مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية للكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 و75 سم ووزنها بين 260 و280 غ والضغط الداخلي يجب ان يكون من 0.300 و0.325 كغ/سم³

4. الشبكة :

طول الشبكة يكون 9.5 متر وعرضها 1 متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافة الشبكة عصي طول كل منها 1.8 متر و بقطر 10 مم مصنوعة من الالياف الزجاجية (فابير كلاس) تدعى بالعصي الهوائية وتكون هذه العصي ممتدة بحيث يبلغ علو الشبكة بالنسبة للرجال 2.43 متر و السيدات 2.24 متر

5. الفرق:

الفريق يتكون من 12 لاعبا على الاكثر ومدرّب ونائبه ومعالج الفريق يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر ويجب ان يكون معين في ورقة المباراة لايحق لاي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة الدخول الميدان والمشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكّل الفريق بعد امضاء او توقيع ورقة المباراة من طرف القائد او المدرب

6. اللاعب الحر:

اللاعب الحر دفاعي فقط, ممنوع عليه القيام بالارسال والصد السحق من أي مكان اذا الكرة فوق ارتفاع الشبكة يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه

7. الحكام:

يدير المباراة هيئة من الحكام وتتكون من:

الحكم الاول: وهو مكلف بتحديد:

- طبيعة الخطا
- الفريق الذي يقوم بالارسال
- اللاعب المخطئ

الحكم الثاني: وهو مكلف بتحديد:

- طبيعة الخطا
- اللاعب المخطئ
- الفريق الذي يقوم بالارسال طبقا للحكم الاول

المسجل: يقوم بتسجيل كل من النقاط والاطاء الخاصة باللاعبين وكذلك التبديلات

8. الشوط الفاصل :

يكون التنقيط فيه حتى 15 نقطة وتنتهي حين يكون الفرق بين الفريقين نقطتين (القانون الدولي, 2001/2004)

7. المهارات الاساسية في الكرة الطائرة:

1. الارسال:

الارسال هو الضربة التي التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب ائنتهاء الشوط وبعد كل خطأ وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الايمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة او المقفلة او باي جزء من الذراع بهدف ارسالها من فوق الشبكة الى ملعب الفريق المنافس

❖ اهمية مميزات الارسال :

ترجع اهمية الارسال الى انه احد المهارات الاساسية ذات الطابع الهجومي حيث ان الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به فيجب على لاعبي الكرة الطائرة ان يدركوا ان الارسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ولكن يجب على لاعبي الفريق ان يجيدوا اداء الارسال بطريقة جيدة ودقيقة على ان يراعوا فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد وهذا مما يدفع لاعبي الفريق المنافس في كل ارسال الى

اتخاذ مواقف الدفاع ويستطيع الفريق اهدار النقاط من خلال الارسال ولاعب الارسال يكون ادائه مستقل وبدون تأثير من زملائه او الفريق المنافس. وانواع الارسال تهدف الى تحقيق احدى الغرضين هما :

- اكتساب نقطة سريعة ومباشرة
- تصعيب عملية القيام بهجوم من الحسم (علي,1990.ص57)

❖ انواع الارسال:

الارسال العادي من الاسفل الى الاعلى :

هو ابسط انواع الارسال واكثر استخداما عند المبتدئين يؤدي بتقديم احدى القدمين عن الخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة مع ثني الركبتين قليلا حسب طبيعة المرسل و توضع امام الجسم وبارتفاع الوسط بينما تتارجح الذراع الضاربة الى الخلف ثم الى الامام بجانب الجسم لضرب الكرة بعد تركها من اليد الاخرى حيث يكون اتجاه اليد الضاربة من الاسفل الى الاعلى.

الارسال الامامي من الاعلى:

ان اتقان هذا النوع من الارسال يحتاج الى التوافق و الانسجام بين الحركات الذراعيين ومفاصل الجسم ويؤدي بان يقف ووجه موجه الى الشبكة أي الجانب المعاكس للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة للاتزان ويقع ثقل الجسم على كليهما بالتساوي 'نمسك الكرة باليد الغير الضاربة او باليدين معا امام الجسم ثم تدف عاليا وبتقوس الجسم للخلف مع انثناء المرفق في مستوي الراس وفي اللحظة التي تبدأ فيها الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة تمتد جميع مفاصل وتستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة باعطاءها القوة والتوجيه الصحيح.

الاستقبال:

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او لزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها ويتمريها من الاسفل الى الاعلى الساعدين او بلتمرير من الاعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل

اهميته: يعتبر الدفاع عن الارسال من المهارات الدفاعية ذات اهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوت وتتابعة طرق الاستقبال الكرة ,سواءا بالكفين او الذراعيين وبعد ان كانت تؤدي من الاعلى اصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعيين من الاسفل ما يطلق عليها بيغر

...وتؤدى باستخدام السطح الداخلي للمساعدين , وذلك لضمان استلام الكرة استلام الكرة بالطريقة الجيدة ولتوصيلها للزميل بدون حدوث اخطاء.

التمرير:

هو استلام الكرة بليدين او بيد واحدة من اعلى ومن اسفل بتوجيهها للاعلى مع تغير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

انواع التمرير:

ا_ التمرير من الاعلى هو الاكثر استخداما في اللعب للمسافات القصيرة والمتوسطة او الطويلة او في عملية الاعداد او استقبال الكرات القوية و السريعة ومن بين انواع التمرير من الاعلى

ب_ التمرير من الاعلى الى الامام :تؤدى بتقديم احدى القدمين عن الاخرى بمسافة صغيرة بينما تثنى الركبتين قليلا ويميل الجذع الى الامام باتزان وتثني الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم اما اليدين فتكونان متجاوزين امام الصدر الاصابع منتشرة وممتدة بارتخاء بحيث تكونان شكل كرويا اوسع قليلا من الكرة وعند وصول الكرة الى ارتفاع قريب من مستوي الراس تتحرك اليدين الى الاعلى لاستقبال الكرة وعند ملامستها الاصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لتوجيهها في الاتجاه المطلوب.

ج_ لتمرير الى الخلف:تؤدى بانجاز نفس الوضعية التمرير من الاعلى الى الامام مع ملاحظة مد الذراعين اعلى قليلا من الوضع الاصلي وعند وصول الكرة فوق الراس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الكرة الى الخلف وعند لمسها تمتد مفاصل الجسم خلف الكرة (حسين1964,ص29)

د_ التمرير مع الدرجة :تستجدم هذه التمريرة في حالة التأكد من اخذ الوضع الصحيح لاستلام الكرة بلاصابع اليدين وتستعمل في حالة الكرة منخفضة القريبة من الشبكة او البعيدة ن اللاعب حيث يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة باخذ خطوة كبيرة حتى يصل الى وضع اسفل الكرة حيث يتمكن من اداء التمريرة المنخفضة ,ويمكن اداء هذا النوع من التمرير من الدرجة للجانب او الخلف فهذه المهارة تتميز بخصوصيتها فيجب تفادي عامل الخوف لدى الناشئين .(مصطفى)

و_ التمرير من الاسفل:تستخدم لاستقبال الكرات الساحقة او الضربات الارسال بانواعها يؤدي باتخاذ نفس الوضعية السابقة للتمرير مع اليدين سويا بحيث يكون الابهامان متوازيان ومتلاصقان واصابع احدي

اليدين مستقرة في راحة اليد الاخرى ,في لحظة استقبال تمد الساق مع الجسم ومن الاعلى لامتصاص قوة صدمة الكرة ,وتضل الذراعان مفروقتان وملتصقة ببعضها.

الضرب الساحق :

هو عبارة عن الضرب الكرة باحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها الى الملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية

اهميته:الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة او الحصول على الارسال.

وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والقوة الانفجارية العالية في الوثب و الضرب (مصطفى,ص112)

طريقة الاداء:

أ_ الاقتراب:يؤدي بتحريك الضربة في اللحظة التي تترك فيها الكرة يد اللاعب الذي يتولى الاعداد ياخذ خطوة الى الامام بالقدم المناسبة ثم تتحرك القدم في وثبة طويلة سريعة ومتوسطة الارتفاع تنزل بموازة القدم الاخرى وعلى مسافة مناسبة منها وتتحرك الذراعان في ارجحة الى الخلف.

ب_ الارتفاع:من الوضع السابق تثني الركبتين وينتقل ثقل الجسم على الامشاط وتتحركالذراعان في الحركة متارجحة من الخلف الى الامام وفي هذه اللحظة تمتد جميع المفاصل الجسم متجهة الى الاعلى بينما تتابع الذراعان حركتهما الى الاعلى في محاولة لاكساب اعلى ارتفاع.

الضرب:عندما جسم الضارب اى اعلى ارتفاع له يتحرك الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس وتثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق وفي اللحظة المناسبة تدفع الذراع الضاربة الى لتضرب الكرة بليد المفتوحة في حركة انقباض مع اعطاء الضربة القوة الدافعة بواسطة اندفاع الجسم الى الامام والاسفل بقوة.

د_ الهبوط:بعد عملية ضرب الكرة يكون الهبوط على القدمين في نفس المكان الذي ارتقى منه دون تجاوز خط المنتصف مع تثني الركبتين لتساعد على امتصاص صدمة الهبوط .(حسين'ص60)

انواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة الموجهة
- الضربة الساحقة الموجهة بالدوران.
- الضربة الساحقة الجانبية(الخاطفية).
- الضربة الساحقة السريعة(الصاعدة)
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- الضربة الساحقة بالخداع.

الصد:

هو عملية يقوم بها اللاعب او ثلاث لاعبين معا من المنطقة الامامية الموجهة للشبكة او قريبا منها , وذلك بالوثب الاعلى مع مد الذراع او الذراعين للاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

اهميته: يعتبر الصد من المهارات الاساسية في عملية الدفاع عن الملعب.

- احباط عزم الفريق المنافس.
- امتصاص قوة الضربة الساحقة.
- تستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس (مصطفى)

انواع حائط الصد:

- الصد الهجومي الكرة توجه مباشرة نحو الخصم.
- الصد الدفاعي الكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقى في منطقة الخصم.
- الصد الفردي يتصدى لاعب فقط للهجوم.
- الصد الجماعي لاعبين او ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة اثناء الهجوم , (حمدي, 1986 ص51)

8. الصفاة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة:

1. الرشاقة:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة وتحديد مفهوم الرشاقة نضرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة اخرى تعرف بانها قدرة الفرد على تخير اضاعة في الهواء كما ايضا تتضمن عناصر تغير اتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات لإضافة عنصر السرعة

(قاسم,1984ص20)ويرى البعض ان الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين.

ويعتبر التعريف الذي قدمه "هوتز" من انسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي اذ يري ان الرشاقة هي:

- القدرة على اتقان التوفقات الحركية المعقدة.
 - القدرة على سرعة واتقان المهارات الحركية الرياضية.
 - القدرة على سرعة تعديل الاداء الحركي بصورة تتناسب متطلبات المواقف المتغيرة .(علاوي,1994)
2. السرعة:

يفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الانسان على القيام بالحركات في اقصر وقت ممكن وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة ان تنفيذ الحركات لا يستمر طويلا وتعني السرعة كذلك القدرة على اداء الحركات المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في اقل وقت ممكن وتوضح اهميتها في المباراة عند مفاجئة الخصم او الفرق المنافس بالهجوم الاحداث تغيرات في دفاع الخصم من خلال سرعة اداء التمرين والتحرك وتغيير مراكز ,تعتبر السرعة بكل انواعها من اهم مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث تساهم في زيادة فعالية الخطط الهجومية .(قاسم,1994)

3. المرونة:

يعرف زاسيروسكي |المرونة بكونها القدرة على اداء الحركات لمدى واسع ويتفق معه معظم العلماء وعن اهمية ومضمون المرونة في الكرة الطائرة يشير لاري كيش "الى انها احد المكونات الحالة البدنية للاعب الكرة الطائرة حيث من ضمنها.

- قابلية العضلات والاربطة للامتطاط
- قابلية المفاصل للحركة
- التناسق والارتخاء للتوتر العضلي.(حسنين,1997ص147)

4. التحميل:

قوة او مقدرة الفرد لفترات طويلة على مقاومة التعب التغلب على المقاومات والضغط الخارجي دون هبوط مستوى الكفاءة والفعالية .(الفتاح,1997ص35).

خلاصة:

من خلال ماتطرقنا اليه في هذا الفصل فان الاداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من اتقانه وتثبيته سواء كان في الكرة الطائرة اثناء تعلم المهارات تثبيتها من ضغط نفسي وكذا في بعض الاحيان قد تجعله يفكر بالنسحاب من المنافسة او التدريب ,ومن هنا وحسب وجهة نظرنا فان المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب وكذا اعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب والرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات وتثبيتها ورفع التحديات و المعوقات سواء كانت خارجية سواء كانت خارجية اتية من المحيط الخارجي او داخلية نفسية و فسيو لوجية .