



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص : التدريب الرياضي النخبوي

العنوان :

دور برنامج حركي في تنمية الذكاء الحركي لدى لاعبي كرة الطائرة فئة 15-17

دراسة ميدانية على نادي النجمة واد سوف

إشراف الأستاذ:

- بونشادة ياسين

إعداد الطلبة:

- دباخ الطاهر

- عباد حسين

السنة الجامعية : 2019/2018

سید
عبد
الحق
عزیز
رحمۃ
اللہ
علیہ
السلام



كلمة شكر

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل

﴿ لئن شكرتم لأزيدنكم ﴾

وتتقدم مصداقا لقول النبي ﷺ :

﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

بالشكر إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

وبتشكراتنا الخالصة إلى الأستاذ المشرف : بونشادة ياسين الذي سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا

بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف .

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من الأساتذة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا خلال السنوات الأربع ولكل من

ساهم بالكثير أو القليل ، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

الإهداء

إلى العظيمة في عطائها إلى نور الحياة وبهجتها ، إلى المعلمة الأولى سيدة النساء

إلى التي أعطتنا من روحها لتبقي أمرواحنا .

أمي ﴿ حفظها الله ﴾

إلى سيد الرجال ، الذي انتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب المضي نرجو أن تتحقق بهذا العمل المتواضع .

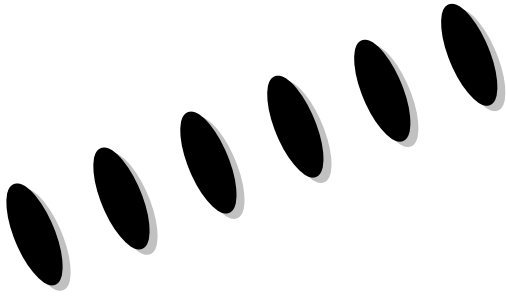
أبي ﴿ حفظه الله ﴾

إلى جميع أفراد عائلتي

إلى من شاركني أيامي الحلوة وإلى كل الأصدقاء :

وإلى جميع الأصدقاء بالمعهد . وإلى مرفيقي في العمل .

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي .



الإهداء

إلى العظيمة في عطائها إلى نور الحياة وبهجتها ، إلى المعلمة الأولى سيدة النساء

إلى التي أعطتنا من مروحها لتبقي أمرواحنا .

أمي ﴿ حفظها الله ﴾

إلى سيد الرجال ، الذي انتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب المضي نرجو أن تتحقق بهذا العمل المتواضع .

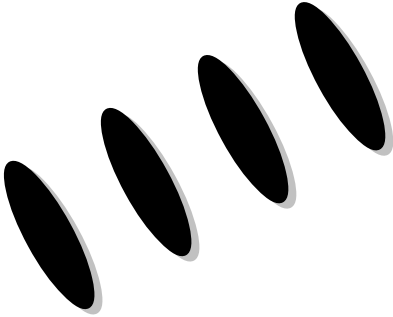
أبي ﴿ حفظه الله ﴾

إلى جميع أفراد عائلتي

إلى من شاركني أيامي الحلوة وإلى كل الأصدقاء :

وإلى جميع الأصدقاء بالمعهد . وإلى مرفيقي في العمل .

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي .



الفهرس

رقم	العنوان	صفحة
	كلمة شكر	
	إهداء	
	فهرس	
	فهرس الجداول و الاشكال	
أ	مقدمة	
	الفصل التمهيدي	
06	1. الإشكالية	
07	2. الفرضيات	
07	3. أهمية الدراسة	
08	4. أسباب اختيار الموضوع	
08	5. أهداف الدراسة	
08	6. تحديد المفاهيم والمصطلحات	
10	7. الدراسات السابقة	
	الجانب النظري	
16	تمهيد	
17	1. نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي	
18	2. مفهوم التدريب الرياضي	
19	3. الأهداف العامة للتدريب الرياضي	
20	4. متطلبات التدريب الرياضي	
20	5. مبادئ التدريب الرياضي	
22	6. ماهية التخطيط	
23	7. تعاريف التخطيط	
24	8. مفهوم التخطيط في المجال الرياضي	
25	9. مبادئ التخطيط	
25	10. أهمية ومزايا التخطيط	

26	دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي	.١١
26	التخطيط الرياضي	.١٢
27	مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير التربية البدنية والرياضية	.١٣
28	أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية	.١٤
28	عناصر التخطيط الجيد	.١٥
28	تعريف التخطيط للتدريب الرياضي	.١٦
29	أنواع التخطيط الرياضي	.١٧
30	أنواع التخطيط في التدريب الرياضي	.١٨
33	خلاصة	
	الفصل الثاني: الذكاء الحركي	
34	تمهيد	
35	مفهوم الذكاء	.١
37	مراويز (مقاييس) الذكاء	.٢
38	نظرية الذكاءات المتعددة وتطبيقاتها التربوية	.٣
40	التعريف بالتربية الحركية	.٤
41	مفهوم التربية الحركية	.٥
42	أهداف التربية الحركية	.٦
45	تصنيف المهارات الحركية الأساسية	.٧
46	التطور الحركي للمهارات الحركية الأساسية في مرحلة ما قبل سن المدرسة	.٨
50	تصنيف المهارات الحركية	.٩
50	النمو الجسمي الحركي	.١٠
57	خلاصة	
	الفصل الثالث: كرة الطائرة	
59	تمهيد	
60	تاريخ ونشأة الكرة الطائرة	.١

61	اللعبة في الجزائر	.٢
62	خصائص لعبة الكرة الطائرة	.٣
63	المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:	.٤
75	الخلاصة	
	الفصل الرابع المرحلة العمرية (15-17) سنة	
77	تمهيد	
78	التعريف بالمرحلة العمرية (15-17)	.١
79	النمو	.٢
81	مفهوم المراهقة	.٣
82	خصائص المراهقة المبكرة (12-15 سنة)	.٤
86	مفهوم الطفولة المتأخرة (9-18) سنة	.٥
87	مميزات الطفولة (9-12 سنة)	.٦
87	خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9-12) سنة	.٧
88	العوامل المؤثرة في النمو الحركي	.٨
90	بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة	.٩
91	مشاكل اجتماعية في المرحلة العمرية	.١٠
93	العوامل المؤثرة فيها	.١١
93	دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق	.١٢
94	أهمية هذه المرحلة في التطور الحركي للرياضيين	.١٣
96	خلاصة	
	الجانب التطبيقي	
	الفصل الأول: منهجية البحث	
99	تمهيد	
100	الدراسة الاستطلاعية	.١
101	المنهج المتبع في البحث	.٢

101	مجالات البحث	٣.
102	الأدوات المستخدمة في البحث	٤.
103	الأسس العلمية للاختبار	٥.
104	مجتمع البحث	٦.
105	متغيرات البحث	٧.
105	أسلوب التحليل الإحصائي	٨.
107	خلاصة	
	الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج	
109	تمهيد	
110	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية	
110	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	
123	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	
133	استنتاج عام	
134	اقتراحات	
135	خاتمة	
	قائمة المراجع	
	قائمة الملاحق	

فهرس الجداول

رقم	العنوان	صفحة
01	الجدول-01- يبين الجدول جنس العينة	87
02	الجدول رقم (02) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار "الوثب العمودي من الثبات"	110
03	الجدول رقم (03) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار "الوثب العمودي من الثبات"	111
04	الجدول رقم (04) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " رمي الكرة الطبية 03 كلغ "	113
05	الجدول رقم (05) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " رمي الكرة الطبية 03 كلغ "	114
06	الجدول رقم (06) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " الجلوس من وضع الرقود"	116
07	الجدول رقم (07) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " الجلوس من وضع الرقود "	117
08	الجدول رقم (07) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " الحجل على ساق واحدة لمسافة (30) متر "	119
09	الجدول رقم (09) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " الحجل على ساق واحدة لمسافة (30) متر "	120
10	الجدول رقم (10) القوة المميزة بالسرعة المدة الزمنية 10ثواني	123
11	الجدول رقم (11) القوة المميزة بالسرعة المدة الزمنية 10ثا	124
12	الجدول رقم (12) تحمل السرعة المدة الزمنية 20ثواني	126

127	الجدول رقم (13) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " اللكمات المدة 20ثا "	13
129	الجدول رقم (14) تحمل القوة المدة الزمنية 30ثانية	14
130	الجدول رقم (15) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " الرمية الجانبية لأبعد مسافة "	15

فهرس الأشكال

صفحة	العنوان	رقم
111	الشكل البياني رقم (1): يبين نسب التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة في إختبار "الوثب العمودي من الثبات"	01
114	الشكل البياني رقم (02) : يبين نسب التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة في إختبار "رمي الكرة الطبية 03 كلغ"	02
117	الشكل البياني رقم (03) : يبين نسب التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة في إختبار " الجلوس من وضع الرقود "	03
120	الشكل البياني رقم (04) : يبين نسب التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة في إختبار " الحبل على ساق واحدة لمسافة (30) متر "	04
124	الشكل البياني رقم (05) : يبين نسب التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة في إختبار	05
127	الشكل البياني رقم (06) : يبين نسب التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة في إختبار السرعة	06
130	الشكل البياني رقم (07) : يبين نسب التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة في إختبار " الرمية الجانبية لأبعد مسافة "	07

مقدمة

مقدمة

تلعب الرياضة دورا هاما في حياة الشعوب بأكملها ، باعتبارها تربية وأخلاق قبل أن تكون ممارسة حيث يقاس في الوقت الراهن تقدم الشعوب وتطورها بمدى تقدم وتطور الرياضة فيها ،ولكن هذه الأخيرة لا يمكن أن تؤدي دورها بشكل فعال وعلى أكمل وجه دون إدارة تسييرها وتنظيمها حيث أصبح من البديهي أن نجاح أي عمل أو أي مشروع يهدف إلى الربح أو يهدف إلى أبعاد أخرى ، رياضية مثلا أو ثقافية أو دينية أو غيرها ، يتطلب إدارة سليمة والإدارة علم وليست اجتهادا فقط أو فطرة أو إبداع أو مكابرة.

كما أنها بالقطع استعداد وقدرة من الموهبة ، ثم سلوك ، ثم خبرة وممارسة وتطبيق وبذلك تصبح إدارة فعالة تؤدي إلى تلافي أو معالجة المشكلات وحسن استخدام موارد المشروع ومن ثمة تعظيم القائد و الأهداف الاقتصادية من ناحية ، والأهداف الإنسانية من ناحية أخرى . أي أنه إذا أردنا للرياضة أن تزدهر أو تتقدم فلا لابد من أن نتخذ العلم طريق والإدارة هي احد الأعمدة العلمية الأساسية التي تعتمد عليها كافة الدول المتقدمة ومؤسساتها في النهوض بالرياضة .

كما وتسود العالم تحولات سياسية واقتصادية واجتماعية نجدها تفرض تحولا مماثلا في المؤسسات الرياضية و الأنماط التي تقوم على قيادة حركة هذه المؤسسات وإدارة توجهاتها . هذا ورغم خطورة التحولات التي فرضتها ثورة المعلومات وتكنولوجية الاتصالات والعولمة في شتى مناحيها ، إلا أننا مازلنا ننظر إلى مؤسساتنا وبالخصوص الروضة على أنها مجموعة من الأجزاء ذات التركيب الهرمي الذي يضمن تأدية الوظائف بأعلى دقة وأقصى كفاءة .

وبالطبع فهذه نظرة من عمق الماضي ترى الرياضة على أنها مجرد تحكم تساندها القوة والسلطة ، كما أن الرغبة في مركزية الحكم هي التي جعلت القائمين على لاعبي كرة الطائرة لا يفرطون في تربيتهم و متناسين الجانب الرياضي المساعد في البناء الذكاء الرياضي الذي يكتسب من النشاطات الرياضية التي تكون في أوقات الفراغ أو في

حصص الرياضة ، وكذلك تعمل على تحسين المستوى وتنمية العلاقات الاجتماعية وهذا ما يعرف تطبيق الألعاب الرياضية ، وللوصول إلى تحقيق هدف الحصة التدريبية يستلزم المرور على ثلاثة مجالات الحسي الحركي المعرفي وخاصة المجال الاجتماعي العاطفي. وفي بحثنا هذا سنتطرق لمعرفة دور ممارسة برنامج حركي مقترح في تنمية الذكاء الحركي لدى لاعبي كرة الطائرة فئة 15-17 سنة.

تناولنا في هذه الدراسة جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي ، فأما الجانب النظري يحتوي على اربعة فصول :

- الفصل التمهيدي : وتناولنا فيه الخلفية النظرية لإشكالية البحث .
- وقد اشتملت هذه الدراسة على جانبين :
- الجانب النظري :** ويحتوي على أربعة فصول .
- الفصل الأول : تناولنا فيه التخطيط في التدريب الرياضي.
- الفصل الثاني : تطرقنا فيه الذكاء الحركي.
- الفصل الثالث: تطرقنا فيه كرة الطائرة.
- الفصل الرابع: تطرقنا فيه المرحلة العمرية.
- الجانب التطبيقي :** ويحتوي على فصلين .
- الفصل الأول : تناولنا فيه منهجية وأدوات البحث .
- الفصل الثاني : وتم فيه عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها .

الفصل التمهيدي

1./الإشكالية :

يطلق علماء الرياضة في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الذكاء الحركي" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشمل على مكونات اجتماعية ، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية ، والجلد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر (1).

تشتمل المهارات الحركية البشرية على الجري والمشي والوثب ورياضة كرة الطائرة عبارة عن جري ووثب وبالتالي فهي تتناسب مع الطبيعة الحركية للفرد إلا أن مهارات كرة الطائرة تتميز بالدقة والتركيب أثناء التعليم والأداء، كما أن اللاعب لا يستطيع أن يصل إلى المستوى العالمي في كرة الطائرة إلا بعد التدريب الجيد والأداء المتميز للحركات ارتباطا مع الصفات البدنية للاعب حيث أن التدريب هو الركيزة الأساسية في أي رياضة كانت، ولهذا فقد تنوعت طرق التدريب المستعملة في تنمية وتطوير المهارات الحركية للرياضي مما صعب في اختيار الطريقة التدريبية المناسبة أثناء تعليم المهارات الحركية، هذه الصعوبات التي خلقها التنوع في الطرق التدريبية أدى بنا إلى طرح التساؤل التالية :

1-1.التساؤل العام :

- ما مدى تأثير برنامج حركي على تنمية ذكاء الحركي لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

1-2. التساؤلات الجزئية :

1. ما مدى تأثير برنامج حركي على تنمية ذكاء الحركي لدى لاعبي كرة الطائرة؟

2. ما مدى تأثير برنامج حركي على تنمية الذكاء في الجانب الحركي لدى لاعبي

كرة الطائرة؟

2./الفرضيات :

2.1 الفرضية العامة :

- تؤثر البرنامج الحركي على تنمية ذكاء الحركي لدى لاعبي كرة الطائرة.

2.2 الفرضيات الجزئية :

1. يساهم برنامج حركي في تطوير الذكاء الحركي لدى لاعبي كرة الطائرة.

2 يساعد برنامج حركي على تنمية الجانب الحركي لدى لاعبي كرة الطائرة.

3./أهمية الدراسة:

- معرفة مدى تأثير ذكاء الحركي على الحركات الرياضية.
- التعرف على مدى فاعلية حركات الرياضة في المشوار التدريبية.
- معرفة سلبيات وإيجابيات ذكاء الحركي أثناء التدريب لدى لاعبي كرة الطائرة.
- الدور الهام الذي تلعبه الطرق التدريبية في تعليم وتدريب مهارات كرة القدم .
- دور وأهمية الصفات البدنية في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي لدى لاعبي كرة

الطائرة.

- الارتقاء بمستوى رياضة ما قبل المدرسة.
- التعريف بالرياضية و جذب الجمهور نحو ممارستها.
- اكتساب معارف ومعلومات عن الرياضة.

4./أسباب اختيار الموضوع :

1. وجود بعض مظاهر الخلل في الفهم الجيد لحركات وعدم تطبيقها بالشكل المناسب ، مما أدى إلى شيوع بعض الإصابات وصعوبات في الأداء المهارى .
2. عدم اهتمام بعض الطلبة لبعض الحركات خاصة حركات التمديد و مما لها من فوائد كثيرة.
3. محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.
4. نقص المواضيع التي تناولت هذا الجانب.

5./أهداف الدراسة :

1. المساهمة في تزويد المكتبة التي تفتقر إلى مراجع لها صلة بهذه المواضيع .
2. معرفة النتائج المترتبة عن ممارسة ذكاء الحركي و مدى تأثيرها على الرياضيين .
3. معرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم الصفات البدنية أثناء تعليم.
4. محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى أداء المهارات في الرياضية.
5. التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة .
6. فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
7. تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية .

6./المصطلحات و تحديد المفاهيم:

يعتبر المفهوم العنصر الأساسي الذي يتكون منه المعرفة بأشكالها و مستوياتها ، فالإحكام و الفروض هي عبارة عن انساق من المفاهيم و المفهوم ببساطة هو عبارة عن رمز أو فكرة تعبر عن أشياء في الواقع أو الذهن ، و على الباحث أن حدد أهم المفاهيم و المصطلحات المستخدمة في البحث خاصة المصطلحات الواردة في عنوان مشكلة الدراسة و من هنا فان أهم المفاهيم التي سنتطرق إليها في بحثنا هي :¹

6-1. اللياقة البدنية:تعريف لارسن ويوكم:"هي القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل"²

¹ حسن السيد ابة عبده ، الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ، مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية ،الاسكندرية

، مصر ، ط 1 ، 2001 ، ص 21

² - شبكة الانترنت،المنتدى التربوي:MOE FORUM.COM.

لغة : تناسب جسماني و استعداد.

اجرائيا : هي مستوى القدرة البدنية التي يعتمد عليها الفرد الرياضي.

تعريف جيتشل:"اللياقة البدنية هي قدرة القلب والأوعية الدموية والعضلات على العمل بكفاءة مثالية وحسبه تتكون اللياقة البدنية من أربع مكونات أساسية هي:¹

1-القوة 2-التحمل العضلي

3-التحمل الدوري 4-المرونة

6-2.الاسترخاء (Relaxation): هو عملية و ضع عضلات الجسم في حالة استرخاء كامل ,تماما مثلما يحدث لجسمك خلال مرحلة النوم حيث تأمر العضلات بالاسترخاء التام.والاسترخاء في جملة عملية هامة بالنسبة لمن يريد الارتقاء الى أي من مراتب "السمو".²

لغة: وقع في الرخاء بعد شدة ، لحظة تمتد و استتقاء.³

إجرائي: تغلب على القلق النفسي و الاكتئاب بتمارين الاسترخاء.

6-3.التمديد:لكي يصبح الجسم جاهزا للحركة يجب ان تكون العضلات لينة و ممتدة ليتمكن الجسم من الانتقال من حالة الخمول الى حالة النشاط من دون مواجهة اجتهادات غير طبيعية .

6-4.حركات التمديد :يساعد التمديد على تحسين صحة المفاصل و الأربطة و العضلات .كما يحسن الدورة الدموية ، و يقلل الإجهاد ، و يساعد على تفادي الإصابات المصاحبة للتمارين .كما تساهم حركات التمديد في منفعة إضافية أيضا حيث يساهم في منع الإصابة بالتهاب المفاصل الضموري .

لغة : تمديد الحبل: تطويله، تمديد العطلة : الزيادة فيها.

اجرائيا : هي عملية تحسين المرونة بالاعتماد على تمارين.

¹ - ليلي السيد فرحات :القياس والاختبار في التربية البدنية ،مركز الكتاب للنشر ،2001،ص188.

² - أحمد كسرى معانى :التدريبي - ت البدنية (القوة العضلية - السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة - التحمل) سنة 1998،ص 19.

³ -المعجم : اللغة العربية المعاصر .48

7.6. الذكاء الحركي: القدرات على استغلال كامل الجسد او جزء منه (اليد، الأصابع، الذراعين) للوصول إلى حل لمشكلة ما أو صنع شيء ما ،او استعمال نوع معين من المنتجات.¹

لغة : الحركي: ما ينسب للحركة، حرك الولد:تحرك او خرج عن سكونه.
اجرائيا : هو استعمال جميع أعضاء الجسم لحل مشكلة او القيام بوظائفه.
8.6. الكرة الطائرة:

كرة الطائرة هي لعبة من الألعاب الجماعية التي تعتمد في أسسها على سرعة رد الفعل و تمارس على ميدان طوله 18 متر، و عرضه 9 متر و يفصل بينهما في منتصف الميدان شبكة علوها يتراوح حسب الجنس و الصنف يتكون كل صنف من 6 لاعبين و يتبادل الفريقان تمرير الكرة من فوق الشبكة.
لغة : كل جسم مستدير، ومنه الكرة الأرضية.
اجرائيا : لعبة جماعية يتنافس فيها فريقين تفصل بينهما شبكة كل فريق يتكون من 6 لاعبين.

7./الدراسات السابقة و المشابهة:

من خلال العملية الاستكشافية ومحاولة من لإمام وإثراء بحثنا حاولنا الحصول على بعض الدراسات التي ارتباط بموضوع بحثنا، تحصلنا على دراسة مشابهة أنجزها الطلبة:
دراسة الاولى: رعد جابر باقر 1995 :
" تأثير القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة"
هدافا الدراسة :

1. إعداد منهج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة .
 2. معرفة أثر المنهج التدريبي المقترح للقوة المميزة بالسرعة بتطوير بعض المتغيرات البدنية (قفز ، سرعة استجابة) وبعض المتغيرات المهارية (تهديف ، طبطبة ، مناولة) .
- فرضات الدراسة :

1. للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية

¹ -سوسن شاكر مجيد: تنمية و تدريس الذكاءات المعتمدة للاطفال، عمان، دار صفاء للنشر و التوزيع و الطباعة، ط2009.1.ص15.

2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين لتجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية .

عينة الدراسة :

اشتملت عينة البحث على (20) لاعبا يمثلون نادي الكرخ الرياضي بكرة القدم للناشئين وتم تقسيم المجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة

أهم الاستنتاجات

1. للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة من خلال علاقتها المباشرة بتطوير المتغيرات البدنية والمهارية

2. ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات كافة.

الدراسة الثانية: من إعداد الطالب اكوان مراد (2001)

بعنوان: تقنيات الاسترخاء و تسير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند

اللاعبين الجزائريين لكرة القدم

الإشكالية العامة: هل يمكن لتقنيات الاسترخاء ان تساعد اللاعب الجزائري للكرة القدم على

تسير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية كونها تمثل أداة للضغط و التحكم

الانفعالي و تراجع حد اليقظة الأمثل؟

الأدوات المستعملة في الدراسة:

• اختبار ستروب.

• الترمومتر

• اختبار الشخصية.

• الاستبيان

نتائج الاختبارات: يظهر من خلال النتائج المحصل عليها في مختلف الاختبارات ان

الفرضية المقترحة للبحث قد تم مراقبتها على ثلاثة مجموعات من رياضيين ذوى مستوى

الرفيع . العينة متكون من 26 لاعب كرة قدم. المعالج الإحصائي spss

الدراسة الثالثة: قيصر عبد القادر وآخرون

بعنوان : " دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد " 9 - 12 سنة والتي اشرف عليها الأستاذ جوادي خالد دفعة 2006 - 2007 , حيث كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية لثلاثة فرق وطنية وهم كالتالي : المسيلة - برج بوعريريج - سطيف وتمثلت إشكالية الدراسة في :

- هل للألعاب شبه الرياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد 9 - 12 سنة؟.

الفرضية العامة : للألعاب شبه الرياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد 9 - 12

الفرضيات الجزئية :

- الألعاب شبه الرياضية لها دور ايجابي في تحسين السلوك الحسن للطفل .
 - تساهم الألعاب شبه الرياضية في الوصول بالطفل إلى الأداء الجيد للحركة.
 - وقد اعتمدوا على المنهج الوصفي المسيحي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية : وكانت أداة البحث تقنية الاستبيان وتمثله عينة البحث وشملت 20 مدرب لكرة اليد على مستوى ثلاثة ولايات من القطر الوطني , تم توزيع الاستمارات عليهم وذلك بغية تزويد بحثهم وكان من أهداف الدراسة :
 - إبراز أهمية الألعاب شبه الرياضية في تنمية القدرات الحسية الحركية .
 - معرفة أهمية الألعاب شبه الرياضية في تنمية بعض الجوانب الحسية الحركية للطفل .
 - معرفة فائدة الألعاب شبه الرياضية بالنسبة لمرحلة الطفولة من جميع النواحي (النفسية الاجتماعية البدنية الصحية الخلقية) .
- وقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها أن : الألعاب شبه الرياضية لها دور ايجابي في تحسين السلوك الحسي للطفل بحيث تساهم في الوصول بالطفل إلى الأداء الجيد للحركة .

- كما نذكر وجود موضوع يدرس " أهمية الألعاب شبه الرياضية بالنسبة للألعاب الرياضية الجماعية حيث توصل هذا البحث في الجانب الاجتماعي حيث تسمح للطفل إن يكون أكثر اجتماعي وتنمي فيه روح المنافسة بالإضافة إلى تحفيزه على اللعب كل هذا

يكون تحت طابع ترفيهي ومنه يتدخل الجانب النفسي للتلميذ بطريقة ايجابية وكذلك الألعاب شبه الرياضية لها نفس أهداف التربية

البدنية حيث تسمح بالوصول إلى الهدف البيداغوجي للحصة " أهمية الألعاب شبه الرياضية في تعلم تقنية السحق في كرة الطائرة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي 18 سنة " , وكانت أهم نتائج البحث كما يلي : لمرفولوجية التلميذ الدور الايجابي في تعلم تقنية السحق في كرة الطائرة خلال حصة التربية البدنية والرياضية

- الألعاب شبه الرياضية يلعب دورا مساعدا في التغلب على مشكل نقص العتاد والوسائل أثناء تعلم تقنية السحق في كرة الطائرة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بمجال الرياضة. ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

من حيث الاستفادة من الدراسات السابقة: إن هذه الدراسات في مجملها قد ساهمت في

إلقاء الضوء على تحديد الأسس الهامة لهذه الدراسة مثل :

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد محتوى الأدوات المناسبة و المطابقة لهذه الفئة.
- تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات.
- تحديد انسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

الجانب النظري

الفصل الأول

التخطيط في التدريب الرياضي

تمهيد :

إن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم و ليس وليد الفكر المعاصر، فقد تطور مع تطور ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان علي التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فاستطاع أن يدرك المرافق المتغيرة فمن أول الخليفة استخدام الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسه من الاعتداء وإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خيراته كلما خطط للانتفاع بموارد طبيعة وبأساليب أفضل وسارت خطة نفوذ إلى خطة أخرى والتخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ. ويقصد بالتخطيط في التدريب الرياضي هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء ا كانت مرتفعة أو منخفضة خاصة إذا القياس في قياسات علمية لذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم الحمل الحركي وأدائه من طرف المدربين يساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك وفق مؤشرات ومعدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى أعلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط و المنهج في الأداء الرياضي.

1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائياً و عفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولاً عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها⁽¹⁾ ومن هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل، رجل وامرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب، ولذلك انشأة القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين، وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل العاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدأ التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرا حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الاولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد واهتم الاغريغ القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الاثنيون والاسبرطيون⁽²⁾ وإذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه" وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى

1 - بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص19.

2 - قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987، ص83.

الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"، وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيك والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة.... الخ. تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيرا ايجابيا على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث ويرجع الفضل إلى العلماء و الباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاو سيور سكي"، "ازولين"، "ماتيف"، "هارا"، "فشر"، "هتجر"، وامتد ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر و لقد كان في تلك السنوات التدريب كل فاعلية ومسابقة أو لعبة رياضية على حدي حيث تناولها كثير من علماء الغرب "الولايات م،أ" بالكتابة فخرت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الاتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية، (فران سيور، ماتفيق، وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم جميعا في جمع تلك الأسس والنظريات وتقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية ، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الأكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت تباهي العالم في الدورات الاولمبية بأبطالها الممتازين، وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد السوفياتي والغربية بزعامة الولايات م أ، وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده، وقل التعاون الرياضي والثقافي بينهما بصفة عامة إلى حد كبير، وانفراد الولايات المتحدة الأمريكية وحلفائها بالسيطرة في العديد من الرياضات، ولا ننسى انه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها (1) .

2- مفهوم التدريب الرياضي:

لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainemet" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية

¹ - قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص85.

، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية ، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شئ ما. أما التدريب في المجال الرياضي فهدفه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس ، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها: (1)

- الرياضة في الوسط المدرسي.
- رياضة المعوقين.
- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.
- الرياضة الترفيهية.
- الرياضة الصحية أي من اجل الصحة.

ومن هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص، فمن وجهة نظر الفسيولوجية، يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان ، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذا التكيف المرفولوجي. ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فان التدريب الرياضي يمثل عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس ، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه.

3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا

1- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص.12.

المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.⁽¹⁾

4- متطلبات التدريب الرياضي :

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)).⁽²⁾

5- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبيّة على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في:

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- 2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- 4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .

¹- أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق،ص54.

²- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب،دار الهدى للنشر والتوزيع،القاهرة،مصر ،2002،ص59.

5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا

6 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .⁽¹⁾

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام ، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة ، القدرة ، السرعة ، التحمل الخ . بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق ، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ، قوة الإرادة ، الكفاح . وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد ، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج . و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها ، و أهدافها و محتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها ، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرات تدريبية فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة ، حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات

¹ - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999، ص 158.

للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انسب الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسط أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي ، وذلك بهدف وصول اللعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها ز أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها ، سوف تقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاض بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

6- ماهية التخطيط:

المعنى اللغوي للتخطيط ((هو إثبات لفكرة ما بالرسم ، و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على مايقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس))⁽¹⁾

المعنى الاصطلاحي للتخطيط :تعددت تعاريف التخطيط وتتنوع للأسباب التالية :

- اختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية .
- اختلاف الأهداف باختلاف المجتمعات .
- اختلاف الأساس الإيديولوجي في الدول المتخلفة .
- اختلاف المعنى باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط .
- اختلاف تخصص الباحثين والمدربين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية .
- التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
- التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتغيير .

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى⁽²⁾ :

- تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتطلبها التخطيط.
- تنوع مداخل التخطيط واستراتيجيات تنفيذه .

١ - محمد محمود موسى:التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة1985،ص 104.

٢- أحمد عبد العزيز الشراوي:التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل،رسالة ماجستير،معهد التخطيط،جامعة القاهرة،1995-1996،ص 51.

- لا يعتبر التخطيط أسلوب فنيا فقط ، وإنما يمكن اعتباره شكلا من أشكال التعبير الاجتماعي ونوعا من أنواع الإدارة الاقتصادية والاجتماعية . لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :
- مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل .
- أسلوب تنظيم لعملية التنمية .
- عملية لتحقيق أهداف مستقبلية .
- وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات أو المتطلبات.
- عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات .

7- تعاريف التخطيط:

تختلف تعاريف التخطيط حسب مجال الاستخدام، ويمكن تعريفه حسب مايلي :

7-1- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل :

((إنه العملية التي يمكن تنظيم جميع مجالات التنمية الحركية ، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل من التأكد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومسبقة وبأقصى سرعة ممكنة ، وذلك بالتبصر بالمواد الموجودة وبالأحوال والظروف السائدة . بحيث يمكن السيطرة عليها ، وذلك إتماما للنتائج المستهدفة من الخطة))⁽¹⁾.

7-2- تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا : سيسود هذا النوع من تعاريف في

الدول الرأسمالية فيعرف التخطيط بأنه : ((نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واع للتوقعات المستقبلية)).

ويعرف التخطيط على أنه : ((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ))⁽²⁾.

1- شارل بنتهايم: التخطيط والتنمية، ترجمة: إسماعيل صبري عبد الله، ط2، دار المعارف، القاهرة 1999، ص 37، 21،

41،

2- محمد محمود موسى: مرجع سابق، ص 107.

7-3- تعريف التخطيط وفقا للتخصص: من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة)).

ومن وجهة نظر المدربين : ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والممنهج في الأداء الرياضي))⁽¹⁾.

ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط، وهي:

- يتمثل أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم .
- يتضمن وضع أهداف تحقق مستقبلا .
- نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات.
- الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانيات المتاحة .

8- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي⁽²⁾ :

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له))⁽³⁾. وعرفه Hodgetts بأنه : ((التنبؤ بالاحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها)).

1- علي سلمي: التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة 1978، ص15.

2- مفتي إبراهيم حماد: التطبيقات الإدارية الرياضية، ط1، مركز الكتب للنشر، القاهرة 1999، ص27، ص 33 .

3- علي السلمي : مرجع سابق ، ص 17 .

9- مبادئ التخطيط :

لابد للتخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الإطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط :

- أن يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ وفي جمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل .
- التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما نخطط لشيء يجب أن نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمور الجانبية التي لا تؤثر وليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له . (1)
- شمولية التخطيط وتعني أنه يجب أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة والوسائل والأساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له وأن نوفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف .
- فاعلية وكفاية التخطيط وهذا يعني أن يكون التخطيط قابلا للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل و الأساليب و الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف .
- مرونة التخطيط وهذا يعني أن يكون التصور المستقبلي ذا أطياف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية .
- من خلال بدائل محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي .

10- أهمية ومزايا التخطيط :

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط :

- ❖ يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .

4- محمد محمود موسى : مرجع سابق ، ص 119 .

- ❖ يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .
 - ❖ يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار .
 - ❖ يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .
- 11- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي⁽¹⁾ :**

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل ، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تتعرضه، والتدخل أولا بأول لحلها ويحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأنة الجميع إلى أن الأمور التي تهمهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب.

12- التخطيط الرياضي :

نظرا لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فان الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا .

فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له.

بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلاصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع .

1 - أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: مجلة البحوث والدراسات جامعة حلوان، مصر 1979، ص13.

ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعة والمتوفرة))^(١) . و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي^(٢) :

- النواحي الإقليمية و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .
 - التطوير العملي .
 - الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .
 - الأطارات المتخصصة في كل مجال (كرة اليد، كرة الطائرة... الخ).
 - تطوير القدرة البدنية للأفراد .
 - تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية (أرقام قياسية).
 - تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية .
- ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ و التخطيط فقط، بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات .

13- مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير التربية البدنية والرياضية :

- ☒ وضع التصور النظري العام .
- ☒ توضيح الأهمية الحيوية للتربية البدنية والرياضية في حياة المجتمع .
- ☒ شرح الموقف (التمارين) على أساس التصور النظري العام و التحليل التاريخي لتطوير التربية البدنية والرياضية .
- ☒ تخطيط نموذج تنبؤي على أساس معطيات المرحلة السابقة للتربية البدنية والرياضية على أساس تعزيز نتائج الوضع الراهن .

١- علي السلمي: مرجع سابق، ص22.

٢- إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، ج2، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2003، ص104.

14- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية :

- رفع إيقاع مستوى التربية البدنية والرياضية .
- رفع المستوى البدني والصحي للممارس.
- رفع القدرات المهارية من كل الجوانب (البدنية،التكتيكية).
- رفع مستوى الانجازات الرياضية لتحطيم أرقام قياسية(محلية،جهوية،قارية،دولية).
- الاهتمام بالدور التربوي للممارسين(الأخلاق،العلاقات الاجتماعية).

15- عناصر التخطيط الجيد⁽¹⁾ :

- تحديد أنسب أنواع التدريب .
- تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ماينوط به .
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي أالانتعاض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم .

16- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي :

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائيا بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مايعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب الا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة،بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي الواجب الأساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ولا يمكن تجاهل العناصر الأخرى المساعدة في التخطيط الرياضي

1- طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص62.

إذ أن عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل هذه العناصر لكن أهمها هو التخطيط للتدريب الرياضي.

ويعرف (ماتيف) ((التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه))⁽¹⁾.

17- أنواع التخطيط الرياضي: للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

- تخطيط طويل المدى.
- تخطيط قصير المدى.
- التخطيط الجاري.

أ- **تخطيط طويل المدى:** وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي: * الإعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي. * الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.⁽²⁾

ب- **تخطيط قصير المدى:** وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائما لممارسي هذه اللعبة (كرة اليد)، وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

1- محمد محمود موسى: مرجع سابق، ص108.

2- حسن أحمد الشافعي و أحمد فكري سليمان : مرجع سابق ص17.

ج- التخطيط الجاري: ويعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلاً: كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل. ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما: - الواقعية. - دقة المتابعة.

18- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي :

هناك أنواع متعددة من التخطيط للتدريب الرياضي (خطط التدريب الرياضي) أهمها :

- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى .
- خطط الإعداد للبطولة الرياضية .
- الخطط السنوية .
- الخطط الجزئية أو الفترية (فترات معينة).
- الخطط اليومية .

ويجب علينا أن نضع في الاعتبار أن كل أنواع التخطيط لدى ممارسي كرة اليد السالفة الذكر تذكر على أسس مترابطة للعمل، فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي والتي يجب أن تسير على مداها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى، ولذا يجب البدء بهذا النوع من التخطيط، بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أنه كلما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة التجديد الشامل لمحتوياتها .

18-1- خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى :

تعتبر خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى أكبر وحدة نظام تخطيط التدريب

الرياضي، ويشمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالباً ما بين 8-15 سنة،⁽¹⁾ أو تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي في الوصول لأعلى مستوى رياضي، فالوصول للمستويات العالية في جميع الأنشطة الرياضية، بالخصوص في تنمية المهارات والنهوض بالأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، فلا ينتج وليد اللحظة أو الصدفة أ يتكون بين يوم وليلة، ولكن ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، والذي يمتد لسنوات طوال تنقسم فيما بينها

1- إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: مرجع سابق، ص112،113.

لمراحل متعددة إذ تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، ويجب أن يشمل هذا النوع من التخطيط على أهم الأهداف و الواجبات للمدى الطويل، وينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطط التنمية الرياضية لدى ممارسي كرة اليد الطويلة، الذي هو محاولة لتحقيق المستويات العليا مع مراعاة توقع درجة التطور بالنسبة لهذه المستويات نظرا لأن المستوى العالمي لا يقف عند نقطة ثابتة واحدة، بل يتميز بدوام التطور والرقى. و على ذلك فإن دوام الارتقاء و التطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم بالضرورة مرونة التخطيط كما يتطلب تحديد المستويات الجزئية المطلوب تحقيقها، مثل المستويات المطلوب بالنسبة لدرجة نمو وتطور الصفات البدنية و المهارات الحركية و القدرات الخطئية و المعارف و المعلومات النظرية، بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت الملازم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع تحديد الأسبقية الصحيحة لكل منها . وتنتج بعض الدول بالنسبة لتخطيطها مثل هذه البطولات، وخاصتا بالنسبة للدورات الرياضية التي تشمل على عدد معين من الألعاب، كالألعاب الاولمبية أو الدورات العربية، مثلا: التركيز على بعض الأنشطة الرياضية التي يعتقد أنها تستطيع فيها إحراز المراتب المتقدمة ويتأسس اختيارها لهذه الأنشطة الرياضية على دراسات عملية تستهدف معرفة المستوى العام لهذا النوع من النشاط الرياضي، وكذلك معرفة درجة المستوى الحالي و إمكانية تطويره بالنسبة لأبطالها ، ومن مزايا هذا التركيز إمكانية توفير الكفاءات والطاقات اللازمة لتطوير المستوى الرياضي . ويعتبر التخطيط عنصرا ملازما للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشاء وهذا ما يظهره القول المأثور عن الإسلام الذي يحض على التخطيط ((اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا)) .

18-1-1- أهداف الخطط للمدى الطويل :

- التدريب والإتقان الرياضي إلى أعلى مستوى من الممارسة .
- تعليم المسؤولية للشباب بالنشاطات الجهوية وتكوين الحكام الشباب.
- الإدماج الاجتماعي للشباب المنحرفين . (١)

١- بن أكلي كريم: الممارسة الرياضية في الأندية وأثرها، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر 2003 ص 15، 16.

- تنشيط رياضة الحي.
- استقبال الجمهور الراشد في النشاطات البدنية وقت الفراغ للجميع، إلى جانب الأهداف العامة ذات المدى الطويل التي تشكل سمعة النادي نجد الأهداف الخاصة الأكثر واقعية والتي يجب تحقيقها على المدى القصير أي في الموسم الرياضي وذلك بأخذ بعين الاعتبار الموارد المالية للنادي.

18-2- أهداف الخطط السنوية (المدى القصير والمتوسط):

- تهدف الخطط السنوية إلى كون المدرب أو المشرف في التدريب الرياضي يقوم بتشطير البرنامج السنوي والخططي وفقا لمجموعة من المعطيات والإمكانيات المتاحة وذلك بمراعاة وإنشاء العلاقات الداخلية في الفريق وإبراز خصوصية كل التمرينات المطلوبة من المجموعة أدائها وإتقانها خلال مجموعة الدورات أو الوحدات التدريبية التي تتدرج وفق الخطط السنوية .
- وإن المدرب يقوم بإعداد برنامج تناسبي ومرحلة المتنافسين في كرة اليد، وذلك بمراعاة الإمكانيات والقدرات والمؤهلات لدى الممارسين من أجل تطبيق البرنامج بحذافيره وعدم الاصطدام بمجموعة من المعوقات الطارئة .

18-2-1- أهداف الخطط للمدى القصير والمتوسط :

- خلق نشاطات جديدة للنادي.
- تنظيم تظاهرات رياضية .
- بناء مجتمع ذو هدف رياضي.
- إنشاء العلاقات الداخلية.
- اكتساب الثقة بالنفس والتميز عن الأشخاص الآخرين.
- إبراز القدرات والمهارات الجديدة وصقلها تحت ظل التدريب.
- التأهل وتدعيم الأندية والمنتخبات بالعناصر الشابة المكتشفة . (1)

1- بن أكلي كريم: مرجع سابق ص15، 16.

خلاصة :

التخطيط عنصر ملازم للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشأ وهذا ما يظهره من أهمية في حياة الشخص الممارس لكرة اليد بعفويته وتلقائيته والشائع أن الإنسان " مخلوق مخطط " .

فالتخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويولي ذلك رسم وتحديد الإمكانيات و إقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية ، ومن مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الأخطاء وتفاذي المشاكل التي تواجه المشروع.

وإن التخطيط الذي لا يستغنى عنه في مجال التدريب الرياضي بالخصوص لممارسي كرة اليد أصبح أيضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما وقطاع البطولة خصوصا، والأهمية التي يلعبها التخطيط في مكانته والأهمية البالغة لكونه عنصر هادف وناجع للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي.

الفصل الثاني الذكاء الحركي

تمهيد:

التربية عن طريق الحركة المدخل الطبيعي لنظام تربوي مبني على أساس حاجة الطفل الطبيعية للتعلم، وما دام جسم الطفل هو الإطار المادي الملموس لمعنى الوجود فإن - الطفل يعتمد من خلال جسمه - إلى فهم ذاته من خلال ممارسته للنشاط الحركي الموجه، حيث تهدف التربية الحركية أو التربية من خلال الحركة إلى إخراج التعليم المدرسي التقليدي إلى أساليب أكثر إيجابية وفاعلية في تكوين الطفل وتنميته إلى أقصى ما تؤهله إمكانياته وقدراته ومواهبه.

1. مفهوم الذكاء :

يعرف المعجم الوسيط الذكاء بأنه "قدرة على التحليل والتركيب والتمييز والاختيار، وعلى التكيف إزاء المواقف المختلفة"¹.
والذكاء في قاموس التربية (intelligence) هو "القدرة على التكيف السريع مع وضع مستجد"²

ويتضح من التعريفين أن المحور الأساس لهما هو عملية التكيف مع تغير المواقف أي إشارة واضحة إلى عملية القدرة على التأقلم مع المتغيرات، وهذا المفهوم وإن كان يبدو قصيراً لكن فيه من الشمول ما يجعله يحوي العديد من العناصر والمعطيات، فالقدرة على التأقلم مع المتغيرات يعني مهارة عالية ومرونة متميزة في تعاطي المستجدات سواء اجتماعية أو حركية أو ذهنية ... الخ.

وبنظرة ميثادولوجية للتاريخ نجد أن المتقدمين في التراث العربي قد أشاروا إلى معاني الذكاء، فهذا ابن الجوزي يكتب في معنى الذكاء قائلاً: "حد الذكاء جودة حدس من هذه القوة تقع في زمان قصير غير مهمل فيعلم الذكي معنى القول عند سماعه وقال بعضهم حد الذكاء سرعة الفهم وحدته والبلادة جودة، وقال الزجاج: الذكاء في اللغة تمام الشيء ومنه الذكاء في السن وهو تمام السن ومنه الذكاء في الفهم وهو أن يكون فهماً تاماً سريع القبول" ولدى المتقدمين ما زال التعريف يدور في هذا الفلك فراجع يرى أن "الذكاء عند عامة الناس مرادف النباهة وهي يقظة المرء وحسن انتباهه ويقظته لما يدور حوله أو ما يقوم به من أعمال. أما منصور وزميلاه فيعرفونه بأنه "ما لدى المتعلم من قدرات واستعدادات تمكنه من استيعاب المعلومات والمعارف، والتي تدل على ما يستطيع أن يقطعه من مراحل دراسية" - ويضيفون - "للذكاء تعريفات كثيرة: العملية المعرفية، أو العقلية، القدرة على التفكير المجرد، القدرة على إدراك العلاقات والاستدلال، أو هو القدرة على التكيف الاجتماعي أو الفطنة والنباهة"³

¹ - أنيس، إبراهيم و عبدالحليم منتصر و عطيه الصوالحي ومحمد أحمد. المعجم الوسيط، الجزء الأول، القاهرة، 1972م ص314

² - الخولي، محمد. قاموس التربية، دار العلم للملايين، بيروت، 1980م. ص239.

³ - منصور، عبدالمجيد، محمد التويجري، إسماعيل الفقي. علم النفس التربوي، مكتبة العبيكان، الرياض، 2005م. ص307

والشيء المؤكد مما سبق كله أن المفهوم العام للذكاء لا بد وأن يدور في مجالات أساس لا تتجاوز التكيف وسرعة البديهة والفتنة وحسن التصرف وبالتالي يمكن تعريف الذكاء بأنه: قدرة الفرد على التعامل مع المتغيرات بشكل إيجابي واتخاذ القرارات المناسبة وتحقيق مكتسبات في المجالات المعرفية والمهارية والوجدانية.

2.مراويز (مقاييس) الذكاء:

أنشغل المختصون في مجال التربية وعلم النفس كثيراً في مجال قياس الذكاء، محاولين تأطير هذا المفهوم المجرد بشكل يمكن من خلاله ملاحظته والحكم عليه. ويحدد الحاج أبرز المحطات في تاريخ روائز الذكاء بالتالي:

(١) اختبارات جيمس كاتل (James Mc Cattell) عالم النفس الأمريكي المشهور الذي عاش في أواخر القرن التاسع عشر ومطلع القرن العشرين، صورة معبرة عن أنواع المراويز العقلية، حيث وضع كاتل مجموعة من الاختبارات انتظر أن تساعده في روز العقلية.

(٢) بينية (1905م) وهو صاحب أول إشارة إلى فكرة أن الذكاء ليس قدرة واحدة ضيقة بل أنه تنظيم معقد من القدرات العقلية.

(٣) كودارد (Goddard) حيث عدل في مرواز (بينيه سيمون) وأدخله إلى أمريكا.

(٤) ستانفورد، قام به تيرمان (Terman) (1916م) ونشره في جامعة ستانفورد.

(٥) مرواز وكسلر للراشيدن (1939م).

قد تبدو هذه أبرز مراحل مراويز أو مقاييس الذكاء في بداية هذه الحركة في مطلع هذا القرن ورغم وجود العديد من المراويز بعدها كالمراويز الجمعية واختبار آرثر واختبار متاهات بوريتوس واختبار رسم الرجل لـ (كودينف) ، إلا أنها ظلت تلك المراويز الخمسة الأولى الأبرز والأميز خلال القرن الماضي وهي التي قامت عليها عدة دراسات وبحوث ونظريات وتجارب. أما علماء النفس المعاصرون فقد اتخذوا منحى آخر بعيداً عن التقليدية في اختبارات الذكاء حيث يؤكد الحارثي ذلك بقوله "لقد ابتعد علماء النفس المعاصرون عن موضوعة (اختبارات الذكاء IQ) التي تقيس ما يعرفه الطلاب وأخذوا يركزون على معرفة كيفية اكتساب المعرفة وأسبابها.¹

¹ - الحارثي، إبراهيم. تعليم التفكير، مطابع الحمضي، الرياض 1420هـ. ص14

ولعل التجارب التي قام بها المهتمون بهذا الجانب كالدراسات الابدستمولوجية التي قام بها بياجيه وكذلك الاهتمام باكتساب المفاهيم كيرونر وهيلداتابا، وأيضاً الدراسات التي اهتمت بخرائط المفاهيم وما وراء المعرفة هي خير مثال للتوجه نحو هذا المنحى في مجال دراسات الذكاء والعمليات العقلية.

3. نظرية الذكاءات المتعددة وتطبيقاتها التربوية:

"إن أغلب الحركات التربوية الحديثة تعطي اهتماماً عاماً لتنمية قدرة التعليل لدى الطلاب، خصوصاً الأنماط التحليلية للتفكير النقدي. كما بدأ اهتمام حديث بتطوير الذاكرة ومهارات الملاحظة نتيجة للتقدم في مجال الحاسب الآلي وتقنيات التعليم. وفي الوقت نفسه فإن الانبهار بالمخ وتنظيمه العصبي نبه إلى وجود عناصر جديدة للإدراك وفتح المجال أمام تساؤلات مغايرة مثل تساؤلات جاردز وهيج (Gardner and Hatch) حول أبعاد الذكاء المركب.

الإشارة السابقة وفيها المراحل التطورية لمقاييس الذكاء ومن ثم الانتقال إلى الاهتمام بالعمليات العقلية، مدخلاً مناسباً للتقصي حول نظرية الذكاءات المتعددة. فنظرية الذكاءات المتعددة (Multiple intelligences) (1938). والتي أطلقها جاردنر (Gardner) تعتبر ثورة بحق على الدراسات التقليدية للذكاء، وجعلت النظرة إلى الذكاء أكثر عدلاً، حيث تجاوزت هذه النظرية التركيز التقليدي للذكاء على جوانب دون أخرى.

"في عام (1983م) توصل جاردنر لنظرية جديدة أطلق عليها نظرية الذكاءات المتعددة (Teory Multiple Intelligences) حيث تختلف هذه النظرية عن النظريات التقليدية في نظرتها أن الذكاء الإنساني هو نشاط عقلي حقيقي وليس مجرد قدرة للمعرفة الإنسانية، ولذلك سعى في نظريته هذه إلى توسيع مجال الإمكانيات الإنسانية بحيث تتعدى تقدير نسبة الذكاء"¹

وقد أكد جاردنر في نظريته هذه أن القدرات التي يمتلكها الناس تقع في ثمان ذكاءات هي:

(1) **الذكاء اللغوي:** القدرة على التعبير عن النفس والأفكار والمواقف، والقدرة على ترتيب عرض المعاني والكلمات، وهؤلاء الطلاب الذين يظهرون تفوقاً في فنون

¹ - أحمد، السيد علي. "نظرية الذكاءات المتعددة وتطبيقاتها في مجالات صعوبات التعلم (رؤية مستقبلية) جامعة الملك سعود، الرياض، 2005م، ص04

اللغة كالاستماع والكلام والقراءة والكتابة وهم الذين يسيطرون على أذهان مصممي المناهج، وهم الذين يعتبرهم المعلمون متفوقين في النظام التقليدي القائم.

(٢) **الذكاء المنطقي (السببي) الرياضي:** القدرة على التعامل مع الرياضيات والمسائل المنطقية المعقدة، وهؤلاء هم الطلاب الذين يظهرون تفوقاً في التعامل مع الأرقام وتفسير وتحليل وحل المشكلات، وهم مع سابقهم (أصحاب الذكاء اللغوي) يتمتعون بالإشباع والتعزيز في التعليم التقليدي القائم.

(٣) **الذكاء البصري المكاني:** القدرة على الاستيعاب عن طريق الصور وتشكيلها، والقدرة على استيعاب العالم المرئي بدقة وإعادة تشكيله بصرياً ومكانياً في الذهن أو على الورق كما نراه لدى التشكيليين والمعماريين والمصممين، ويميل هؤلاء إلى أن يروا ما يحدثهم المعلم عنه ليفهموه، وهم يستمتعون في تعلمهم باللوحات التوضيحية والأشكال البيانية والخرائط والجداول والعروض والصور.

(٤) **الذكاء البدني الحركي:** القدرة على استخدام الجسم استخداماً ماهراً للتعبير عن النفس أو تجاه هدف محدد، أو القدرة على تنمية المهارات البدنية الحركية، ويستفيد الأذكياء في هذا النمط من الأنشطة والألعاب الحركية، والمهام اليدوية، والتركيبات الحسية، ويوصف هؤلاء الطلاب عادة في حجات الدراسة التقليدية بأنهم غير منضبطين حركياً.

(٥) **الذكاء الإيقاعي النغمي:** القدرة على فهم وتركيب الأنغام والإيقاعات، وهؤلاء يفهمون أفضل من خلال الغناء والإنشاد والترنيم والتعبير الموسيقي والآلي، ويشمل هؤلاء الموسيقيين والملحنين والمنشدين.

(٦) **الذكاء التأملي:** ويتجلى في فهم الطالب لنفسه ومشاعره وأفكاره وقيمه الذاتية، والأذكياء في هذا النمط يظهرون الميل إلى المحافظة الاجتماعية، إلا أنهم حساسون متنبهون لما يتعلمون، ولعلاقة ذلك بذواتهم. ومن هؤلاء كتاب القصة والرواية، والاستشاريون النفسيون.^١

(٧) **الذكاء الاجتماعي (التواصلي):** القدرة على إدراك وفهم الآخرين؟ أمزجتهم وأذواقهم ورغباتهم، والقدرة على التواصل وإقامة العلاقات. وهؤلاء يتعلمون بالتعاون في

^١ - أحمد، السيد علي. "مرجع سابق، 2005م، ص4

المجموعات أو مع الشركاء، وهم الذين اعتاد المعلمون في التدريس التقليدي اتهامهم بالثرثرة وكثرة الكلام.

(٨) **الذكاء الطبيعي:** القدرة على معرفة وتصنيف النباتات والحيوانات والمعادن، والقدرة على النقاط الفروق الدقيقة بين الأشياء، وهؤلاء يحبون التعلم واكتساب الخبرات خارج قاعات الدرس من خلال الرحلات الاستكشافية والبرية.^١ ومن خلال استعراض الذكاءات الثمانية السابقة، تبدو الإجابة أكثر وضوحاً في عملية تصنيف الأشخاص، فهناك من تظهر الموهبة أو الذكاء لديه في المجال الحركي وآخرون تبدو جلية في الذكاء اللغوي بينما فئات أخرى تتميز في الجانب المنطقي... الخ، وهذا يجعل الحكم بالفشل أو النجاح على فرد أو مجموعة أفراد لعجزه عن تحقيق النتائج المرجوة في جانب معين فيه نوع من التحيز ومحاولة قولبة جميع الأفراد في قالب واحد. وقد أثبتت هذه النظرية نجاحات عدة رغم ما يوجد عليها من تحفظات من قبل البعض. ففي الدراسة التي أجرتها هالي في بيئة تعليمية قائمة، على مجموعة طلاب لمعرفة مدى فائدة هذه النظرية في تشكيل الاستراتيجيات التعليمية وتطوير المناهج والطرق المختلفة لامتحانات مع طلاب اللغات أبانت أنهم يحققوا نتائج أفضل عند تطبيق مبادئ هذه النظرية عليهم.

من هذا المنطلق يؤكد (جن) أنه يجب أن لا يغفل الأساتذة والمراكز التعليمية أهمية الأنواع المختلفة للذكاءات عند التدريس ويجب عليهم كذلك معرفة وتشجيع الطلاب على الاستفادة من الذكاء المتوفر لديهم لتسخيره والاستفادة منه تعليمياً.

4. التعريف بالتربية الحركية:

لقد قام العديد من الباحثين بتعريف التربية الحركية نذكر منها:

يعرف اتحاد التربية البدنية للرياضة والترويح والإيقاع الحركي AAHPER التربية الحركية على أنها "تلك الظروف الخصبة التي تتيحها التربية البدنية لإكساب الأطفال النواحي المعرفية والوجدانية واللياقية البدنية والحركية والصحية عن طريق الحركة".

^١ - دليل مفاهيم الإشراف التربوي-1427هـ- صص 85-87

كما يعرفها فري وكيفارت بأنها ذلك "الجانب من التربية البدنية أو التربية الأساسية التي تتعامل مع النمو والتدريب لأنماط الحركة الطبيعية الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية".¹

بينما يعرف جالهبو (1996) التربية الحركية على أنها: تربية تتم عن طريق الحركة البدنية، فهي تعرف الطفل ما يتصل بنفسه وبجسمه، ومن خلالها ينمي لياقته ومفاهيمه وقيمه، على جميع المستويات العقلية والبدنية والانفعالية والحركية، وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية البدنية.

إما عثمان (1985) فتعرف التربية الحركية على أنها "تربية الأطفال عن طريق ممارسة النشاط الحركي الذي يتناسب وقدراتهم الحركية والبدنية والعقلية، وما ينتج عنه من اكتسابهم لبعض الاتجاهات السلوكية".

بينما يعرف الديري (1999) التربية الحركية على "أنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الطفل، وما ينتج عنه من اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية".

ويعرف الخولي وراتب (1998) التربية الحركية على "أنها نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل".

والخلاصة ان التربية الحركية، نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل، وهي جزء من التربية العامة، تتم عن طريق ممارسة النشاط البدني أو الحركي، فهي تعرف الطفل بنفسه وبجسمه، ومن خلالها ينمي لياقته البدنية والصحية، ومفاهيمه وعلاقاته وانفعالاته ومعارفه في ضوء الظروف البيئية المحيطة به.

5. مفهوم التربية الحركية:

تعتبر التربية الحركية المرحلة الأساسية لتعليم الأطفال المهارات الحركية والبدنية والعقلية والصحية، فهي جزء أساسي مكمل للعملية التعليمية والتربوية. والتربية الحركية وأن كانت بدنية أو حركية أو جسمية في مظهرها العام، إلا أنها عقلية واجتماعية انفعالية في أهدافها وأغراضها، لذلك كان من الواجب علينا اختيار الأهداف الواضحة التي تحدد

¹ - عثمان، فريدة (1985). التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية. دار القلم، الكويت. ص 82.

طرق إعداد المعلم، ووضع المنهاج المناسب، وطرائق التدريس المناسبة بما يتناسب والإمكانيات المتوفرة. والتساؤل الذي قد يطرح هنا هل التربية الحركية مادة أو طريقة، أو أسلوب بديل عن ما هو قائم في التربية البدنية؟

التربية من خلال الحركة منحى أو اتجاه جديد في التربية بقصد إخراج التعليم المدرسي من الأسلوب التقليدي في طرق التعليم إلى أسلوب أكثر إيجابية وفاعلية في تكوين الطفل وتنميته إلى أقصى ما تؤهله قدراته وإمكانياته.

حيث يرى جالهيو (Gallhue,1996) وعثمان (1998) ان التربية الحركية أو

التربية من خلال الحركة تتدرج تحت مفهومين فرعيين متصلين متداخلين هما: تعلم الحركة، والتعلم من خلال الحركة. ومن الصعب الفصل بين المفهومين حيث يحتاج الطفل من خلال الحركة وإتقانها، إلى زيادة معارفه وخبراته المعرفية، بالإضافة إلى اكتساب اللياقة البدنية والصحية.¹

ويقصد بالمفهوم الأول التعلم الحركي أو تعلم الحركة، أن تكون الحركة موضوع التعلم وأن تكون المهارة الحركية واللياقة البدنية هدفان أساسيان من التعلم، بعبارة أخرى أن تعلم الحركة أو المهارة هو الهدف الأساسي من التعلم. وهذا بالطبع يتطلب الاستعانة بالعديد من العلوم الحركية الأخرى كالتعلم والتطور الحركي وعلم الفسيولوجيا وعلم النفس والاجتماع الرياضي وغيرهم من العلوم.

6. أهداف التربية الحركية:

لقد سبق وأن تم تعريف التربية الحركية على أنها نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل عن طريق ممارسة النشاط الحركي، بالرغم أن التربية الحركية وسيلة بدنية وحركية في مظهرها العام، إلا أنها ترتبط بالنواحي العقلية والاجتماعية والوجدانية في أهدافها وأغراضها (Ritson, 1986) ، لذا تقسم أهداف التربية الحركية لمرحلة الطفولة إلى نوعين أساسيين هما:²

¹ - عثمان، فريدة (1985). التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية. مرجع سابق. ص.82.

² - المصطفى، عبد العزيز (1995). مقدمة في علم التطور الحركي للطفل. دار الإبداع الثقافي، الرياض. ص.79.

النوع الأول: الأهداف الرئيسية وتشمل:

1. إكساب الطفل عناصر اللياقة البدنية واللياقة الصحية التي تؤهله للقيام بمتطلبات العمل اليومي، وذلك من خلال الاشتراك في النشاط الحركي من أجل الترويج.
2. تنمية وتطوير الإدراك الحسي-الحركي لدى الأطفال التي تتلخص في:
 - ~ الوعي بالجسم ، معرفة الطفل بأجزاء جسمه وعلاقتها بالحركات المختلفة.
 - ~ الوعي المكاني ، معرفة الطفل بحجم الفراغ وعلاقته بالأشياء الخارجية.
 - ~ الوعي الاتجاهي ، معرفة الطفل بالاتجاهات المختلفة (يمين ويسار وأمام وخلف).

العلاقات (التحرك مع الزملاء ، و الأدوات)	الفراغ (أين يتحرك الطفل)	الجهد (كيف يتحرك الطفل)
الأدوات على - أسفل - بين- أمام\خلف - حول	مستويات عالي - منخفض - متوسط	الدفع قوة - خفيف - وسط
الأقران الظل - مع بعض - ضد بعض- مجموعات	الاتجاهات أمام\خلف - جانبي - متغير زقزاق\مستقيم منحني المدى: واسع اضيق_كبير اصغير	الوقت سريع - بطيء - متوسط مفاجئ الحركة سلسلة - متشنجة

~ الوعي الزمني، معرفة الطفل بالوقت وعلاقته بالإيقاع والموسيقى وأنماط توقيتية مختلفة.

3. تنمية المهارات الحركية التي تؤهل الطفل للاشتراك في الأنشطة والألعاب الرياضية الجماعية والفردية.

4. تنمية الصفات البدنية، وتقوية أجهزة الجسم الحيوية بما يتناسب والخصائص العمرية للطفل.

النوع الثاني: الأهداف الاجتماعية والنفسية والصحية والانفعالية وهي:

1. إكساب الطفل المهارات الاجتماعية عن طريق الاشتراك في الأنشطة والألعاب الحركية والرياضية.
2. إكساب الطفل مفاهيم السلامة العامة والخاصة المرتبطة بالممارسة البدنية.
3. أن يدرك الطفل المفاهيم الثقافية المرتبطة بالنشاط البدني.
4. أهمية ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة والوقاية من الأمراض.
5. أهمية المحافظة على البيئة كالملاعب وكل ما يتعلق بالخدمات العامة.¹
6. تعريف الطفل بأهمية الغذاء الجيد من أجل الصحة.

¹ - المصطفى، عبد العزيز: . مرجع سابق.ص80.

٧. إكساب الطفل التحكم في الانفعالات في حالات التنافس مع أقرانه.
 ٨. ويمكن أن تضيف ما شأت من الأهداف التي تتناسب وعمر الطفل.
- إن تجسيد أهداف التربية الحركية مرتبطة بجميع المواد التربوية التي تقدم للطفل في مرحلة التعليم الأولى، فهذه التربية تحدد باعتبار نقطة تقاطع ما هو ترفيهي (اللعب)، في توظيف الحركات والأعضاء لتنفيذ الحركة، وما هو لغوي في تدريب أعضاء الجهاز الصوتي، وتوافق مخارج الحروف وكذلك في أنشطة الرياضيات من خلال اكتشاف الفعل المباشر على الواقع وإدراك خصوصية الأشياء وعلاقتها ومكوناتها.
- وعلى هذا الأساس، فإن أهم ما تحرص عليه برامج التربية الحركية الاستفادة من مزايا القدرات الإدراكية للطفل التي تؤكد على العلاقة الايجابية بين هذه البرامج والنمو الإدراكي والحركي للطفل. ويمكن لمعلم التربية الحركية أن يستقري بعض المبادئ أو القواعد التي تعينه في اكتشاف بعض حالات القصور لدى الأطفال وهي:^١
١. أن الأطفال الذين يظهرون ضعفا في تعلم المهارات الحسية لحركية مرجعها صعوبات تتعلق بالإدراك وتكوين المفاهيم.
 ٢. أن الأطفال الذين يظهرون ضعفا في أداء المهام التعليمية مثل القراءة والرياضيات، يكون نتاج مشاكل في الإدراك الحسي.
 ٣. أن حرمان الطفل من الخبرات الحركية الإدراكية قد يعوقه نمو القدرات الإدراكية.
 ٤. أن برامج التدريب الحركي الإدراكي يحفز القدرات الإدراكية السمعية والبصرية والإحساسية عند الطفل.
 ٥. أن الأنشطة الحركية الإدراكية ينبغي أن تكون جزءا من البرامج التمهيدية في التربية الحركية.
 ٦. أن نجاح الطفل في المدرسة هو نتاج لمستوى إدراكه (السمعي والبصري والحسي...) كما ان عجز الإدراك من شأنه أن يؤدي إلى صعوبات التعلم والفهم. ان تدريس تلاميذ المرحلة الأساسية من أصعب وأهم المراحل العمرية التي يجب الاهتمام بها، وبمناهجها، وبإعداد معلمها. وبالرغم من أهمية إعداد المنهج، إلا أن ذلك

^١ - المصطفى، عبد العزيز: . مرجع سابق. ص80.

يتطلب منا أيضا تأهيل المعلم تأهيلا كافيا يمكنه من التعامل مع التلاميذ والتأثير عليهم، وهذا بالطبع يتطلب من معلم التربية الحركية أن يلم بالأمر التالي:

أولاً: أن يلم بالتاريخ والشخصيات الإسلامية، وأن يتابع الأدب التربوي والثقافي المحلي والعربي والعالمية.

ثانياً: أن يلم بمظاهر النمو العقلي المتمثل بالذاكرة الحسية، والقصيرة الأمد لأطفال المرحلة الأساسية ودورها في تسهيل عملية التعلم والتذكر والانتقال الحركي خلال مواقف اللعب المختلفة.

ثالثاً: أن يلم بمتغيرات النمو والتطور البدني والحركي لأطفال المرحلة الأساسية.

رابعاً: أن يلم بمستويات تعلم المهارات الحركية¹

خامساً: أن يلم بطرائق التدريس الملائمة لهذه المرحلة العمرية. ان طرائق التدريس التي يستخدمها المعلم تعكس مدى اتجاهه وفهمه لظروف التلاميذ وإمكانياتهم والفروق الفردية بينهم.

7. تصنيف المهارات الحركية الأساسية:

لقد تضمنت المؤلفات المتنوعة من بحوث ودراسات وكتب في مجال المهارات الحركية الأساسية تصنيفات متعددة لهذه المهارات وذلك نظراً لتباين وتنوع وجهات النظر، ولكن يمكن تصنيف المهارات الحركية الأساسية إلى ثلاث فئات رئيسية تمثل وجهة نظر كل من (دافيد جاليهيو 1982)، و(الخولي وراتب 1982)، و (فريدة عثمان 1984)، و(إسامة راتب 1999)، و (عبد الوهاب النجار 1999)، وفيما يأتي عرض لتصنيفات المهارات الحركية الأساسية حسب وجهات النظر السابقة:-

أولاً- المهارات الانتقالية-: وهي تلك المهارات التي تؤدي إلى تحريك الجسم من مكان إلى آخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض، وتشمل المهارات الانتقالية، المشي، والجري، والوثب الطويل والعمودي، والحجل والتسلق.

ثانياً- مهارات المعالجة والتناول: وهي تلك المهارات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل أو استخدام أجزاء أخرى من الجسم وتتضمن هذه المهارات وجود علاقة بين الطفل والأداة التي يستخدمها وتتميز بإعطاء قوة لهذه الأداة أو

¹ - المصطفى، عبد العزيز (1995). مقدمة في علم التطور الحركي للطفل. مرجع سابق. ص81.

استقبال قوة منها، وتجمع مهارات المعالجة والتناول بين حركتين أو أكثر، ومن خلال هذه المهارات يتمكن الأطفال من استكشاف حركة الأداة في الفضاء من حيث تقدير كتلة الشيء المتحرك، والمسافة التي يتحركها، وسرعة واتجاه الأداة، وتشمل مهارات المعالجة والتناول مهارات كالرمي، والاستلام(اللقف)، والركل، ودحرجة الكرة، وطبطبة الكرة، والضرب، والالتقاط.

ثالثاً- مهارات الاتزان الثابت والحركي : وهي تلك المهارات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الرأسي أو الأفقي وتتضمن هذه المهارات :

أ. الاتزان الثابت:- ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة.

ب .الاتزان الحركي:- ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالتوازن أثناء أداء حركي معين، وتشمل مهارات ثبات واتزان الجسم مهارات كالثني، والمد، والمرجحة، واللف، والدوران، والدحرجة، والاتزان المقلوب، والاتزان على قدم واحدة، والمشي على عارضة التوازن.¹

8. التطور الحركي للمهارات الحركية الأساسية في مرحلة ما قبل سن المدرسة:

إن التعرف على التطور الحركي للطفل ولاسيما تطور المهارات الحركية الأساسية له أكبر الأثر بالنسبة للأباء والمربين، وجميع الذين يتعاملون مع الطفل ويتابعون تطوره عن وعي وإدراك من أجل تهيئة الظروف والعوامل البيئية المناسبة لتحقيق التطور الحركي للطفل، وكذلك إن التعرف على التطور الحركي للطفل له أهمية في تحديد المناهج والأنشطة الرياضية لأن بناء أي منهاج في هذه المرحلة العمرية يتطلب منا معرفة مقدار التطور الحركي الذي وصل إليه الطفل، وفيما يأتي عرض لبعض المهارات الحركية الأساسية وتطور أداؤها والتي تضمنها المنهاج المقترح وكما يأتي :-

مهارة الركض : يعد الركض امتداداً طبيعياً لحركة المشي التي يؤديها الطفل، إذ إن تطور الركض يعتمد بشكل أساسي على حركة المشي السريع للطفل، إذ تعد بمثابة مرحلة تمهيدية لمهارة الركض، وتظهر المحاولات الأولى للركض عندما يؤدي الطفل حركة

¹ -هدى محمد محمد الحضري: <<التقنيات الحديثة لانقاء الموهوبين الناشئين في الرياضة>>، المكتبة المصرية، الإسكندرية، بدون ط، 2004، ص24.

المشي السريع في حوالي الشهر الثامن عشر بعد الولادة، ولكن لا يعد حركة ركض حقيقي لأن الطفل لا يمتلك القوة العضلية بالقدر الكافي الذي يسمح للقدمين إن تتركبان الأرض بصورة دقيقة، ويختلف الركض عن المشي في إن هناك فترة طيران قصيرة أثناء كل خطوة وتسمى مرحلة عدم الارتكاز أو مرحلة الطيران، في حين يكون المشي على اتصال دائم بالأرض أما بقدم أو بالقدمين معاً، ويمكن ملاحظة فترة الطيران أثناء الركض خلال السنة الثانية من عمر الطفل، وتعد مهارة الركض من المهارات الأساسية التي يتوقف عليها نجاح الكثير من المهارات الرياضية والألعاب المختلفة.

وفي السنة الرابعة من عمر الطفولة يلاحظ حركة الرجلين والذراعين التوافقية أثناء الركض عند حوالي 30% من الأطفال، ولكن عند النظر بشكل عام نلاحظ إن حركة الطفل تؤدي بصورة غير منتظمة وتكون حركة الرجلين قصيرة وذات ضربات قوية مع قلة مجال الحركات وعدم انتظام حركات الذراعين، وفي عمر خمس سنوات نلاحظ إن تطور توافق الركض يصل إلى حوالي 70-75% وبعد سنة يصل التطور إلى 90% فتظهر حركة الركض بوضوح في عمر 5-7 سنوات وبصورة خاصة زيادة سعة الخطوة نتيجة لزيادة قوة الدفع المناسبة في لحظة المد من مفصل الركبة مع زيادة رفع الفخذ كذلك تتحسن سرعة الركضة ورشاقتها عند الأطفال في عمر 5-7 سنوات، إن نسبة النمو السنوية عند الطفل في السنوات الأولى من الدخول إلى المدرسة تكون أكبر مقارنة مع نموه في مراحل الأولى. (1)

مهارة الوثب : تعني مهارة الوثب اندفاع الجسم في الهواء بوساطة دفع إحدى الرجلين أو الرجلين معاً، ثم الهبوط على إحدى القدمين أو القدمين معاً، ويمكن إن تؤدي مهارة الوثب في اتجاهات مختلفة وباشكال متنوعة، مثل الوثب لأعلى أو لأسفل أو للأمام أو للخلف أو للجانب، ومن الأهمية إن ينظر إلى مهارة الوثب كأحدى المهارات الأساسية المستقلة و الهامة، فضلاً عن أنها مهارة تتسم بقدر من الصعوبة يزيد عن مهارة الركض، ويعود سبب ذلك إلى إن مهارة الوثب تتطلب من الطفل فضلاً عن توافر قدر ملائم من القوة يسمح بدفع الجسم في الهواء، إن يمتلك قدرًا كافيًا من التوافق العضلي العصبي الذي يسمح باحتفاظ الجسم بتوازنه أثناء الطيران وعند الهبوط. وتظهر المحاولات الأولى

(1) محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل و المراهق و نظرية الشخصية، ط2. بيروت، دار الشروق. 1986. ص166

للوثب عندما يكون الطفل في وضع مرتفع قليلاً على درجة مثلاً وينزل عن ذلك المستوى المرتفع نزولاً قوياً، فيبدو قفزه وكأنه خطوة ثقيلة إلى الأسفل، ويتمكن الأطفال عند سن الثانية والنصف تقريباً من القفز مستخدمين القدمين معاً، وعندما يبلغ الطفل عامه الثالث والرابع يشهد تقدماً ملحوظاً لأداء مهارة الوثب لأسفل وذلك من حيث مسافة الوثب وتنوع أنماط الوثب". وفي عمر خمس سنوات يستطيع الطفل تأدية القفز من الثبات وكذلك القفز لأعلى والقفز العريض ومن الركضة التقريبية كذلك فإنه يستطيع القفز فوق خطين أو منطقة محددة ومرسومة على الأرض".⁽¹⁾

مهارة الرمي : تعد مهارة الرمي من أكثر المهارات أهمية وشيوعاً للتعبير عن حركات المعالجة والتناول للعضلات الكبيرة في هذه المرحلة، ويمكن إنجاز هذه المهارة بطرائق عديدة، حيث تؤدي مهارة الرمي والذراع مفرودة من أعلى الرأس، كما يمكن إن تؤدي باليدين من أسفل الحوض، تؤدي بحركة الذراع للجانب... وتعد مهارة الرمي والذراع مفرودة من أعلى الرأس من أكثر مهارات الرمي استخداماً في مجال دراسات تطور النمو الحركي لمهارة الرمي، كما يمكن أداء هذه المهارة باستخدام أدوات مختلفة حيث يختلف الشيء المراد رميه من حيث الحجم والوزن والشكل، كما إن الهدف من الرمي يختلف فقد يكون دقة الرمي، أو قوة الرمي، أو زيادة المسافة، لذلك من الصعوبة تحديد نمط ثابت ومعين لأداء هذه المهارة.

ويقوم الطفل في العام الثاني من عمره بمحاولات قذف بعض الأشياء الصغيرة (كرات مثلاً) إلى الأسفل ويظهر سعادة كبيرة عندما يقذف هذه الأشياء على الأرض وينظر إليها بعينيه، ويتطور النمو يستطيع الطفل تحديد اتجاه الرمي، ولكن ليس في مقدور الطفل أداء مهارة الرمي بدرجة توافقية جيدة فلا يستطيع الطفل التحكم في توقيت الرمي، إذ تكون هناك برهة انتظار بين المرحلة الابتدائية للرمي والمرحلة الرئيسية وفي لحظة إطلاق الكرة من اليد، وفي العام الثالث تتطور مهارة الرمي عند الطفل حيث يمكنه رمي الكرة بقوة، ولكن النقل الحركي من الجذع إلى اليد الرامية لا يكون بدرجة متقنة.

ومع تطور النمو يزداد تحسن مهارة الرمي، إذ يستطيع الطفل في العام الرابع رمي الكرات الكبيرة والصغيرة، مع توجيهها إلى هدف معين إذ يكون الرمي بيد واحدة من

(1) محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل و المراهق و نظرية الشخصية مرجع سابق. ص166.

وضع الوقوف وتكون إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، أو يكون الرمي من وضع الوقوف والقدمان متباعدتان وعلى خط واحد والرمي من أسفل للأعلى وللأمام. ويتمكن الطفل من أداء مهارة الرمي على هدف كبير على بعد (2 م) على إن يكون الهدف بموازاة ارتفاع رأس الطفل ويتم ذلك بدءاً من عمر 4-5 سنوات وعندما يبلغ الطفل العام السادس يصبح في مقدوره إن يتقن دقة الرمي على هدف يبعد حوالي (5م)، ويرمي الاولاد لمسافة أبعد وبدقة أكثر من البنات.

مهارة الاستلام (اللقف) :- تعد مهارة الاستلام (اللقف) من اكثر المهارات الحركية الأساسية تمثيلاً لمهارة المعالجة والتناول للعضلات الكبيرة في الجسم، ويعد المحك العلمي لنجاح مهارة الاستلام لدى الطفل هو استلام الشيء المقذوف أو الكرة باليدين ويبدأ بزوغ المحاولات الأولى لاستلام الكرة لدى الطفل في سن الثانية عندما يكون جالساً والرجلان متباعدتان للخارج، بينما تتدحرج الكرة بين الرجلين فيحاول إن يمسك الكرة ويسحبها نحو أحد الرجلين، في الوقت الذي يعجز فيه طفل الثانية من العمر عن استلام الكرة الطائرة في الهواء حتى وان تم تمريرها ببطء ولمست صدره (1). وعندما يبلغ الطفل من العمر ثلاث سنوات وعند ملاحظة مهارة الاستلام لديه نجده يمد يديه بصورة متوازية وعلى شكل (سلة) لاستلام الكرة ولكنه يجتاز هذه الحالة بالتدرج إلى إن يصل إلى وضع الاستعداد أو التهيؤ لاستلام الكرة، فنلاحظ امتداد الذراعين للأمام نحو الكرة وتكون راحتا اليدين مفتوحة بفتحة مناسبة لاستلام الكرة والأصابع ممتدة عن بعضها قليلاً ويقوم الطفل بسحب الكرة إلى الصدر لأجل الأمان، ويكون هناك ثني ومد في مفصلي الورك والركبتين لأجل استلام الكرة بشكل أسهل.

وتتطور مهارة الاستلام مع تقدم عمر الطفل ففي السنة الرابعة يقوم الطفل بمد الذراعين في اتجاه الكرة القادمة في الهواء من وضع الاستعداد و يكون اتساع اليدين أكثر قليلاً من حجم الكرة وتكون الأصابع متباعدة، وعندما تلمس إحدى اليدين الكرة فإنه يقوم بالقبض عليها بمساعدة اليد الأخرى.

وتعد بداية العام الخامس من عمر الطفل تغيراً كبيراً في مهارة استلام الكرة إذ يستمر تطور هذه المهارة، وبذلك يستطيع الطفل استلام الكرة إذا كان هناك أنحراف في اتجاهها

(1) محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل و المراهق و نظرية الشخصية مرجع سابق.ص167.

نحو اليمين أو اليسار أو الأعلى، وتتطور تلك المهارة بالنسبة للأطفال المتدربين إذ يمتلكون مستوى من التوقع الحركي والذي يمكنهم من متابعة سير الكرة ثم النجاح في استلامها وهي في الهواء، إن هذه المرحلة من التطور يمكن الوصول إليها عندما يكون الطفل في عمر (6) سنوات تقريباً، وان قابلية السرعة والانسائية تتحسن مع تقدم عمر الطفل و إن (10 %) من أطفال بعمر (6-7 سنوات) قادرين على أداء مهارة الاستلام بقدر من السرعة والانسائية.⁽¹⁾

8. تصنيف المهارات الحركية:

يمكن أن تصنف المهارات الحركية إلى أصناف عدة وذلك تبعاً لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل أخرى، وقد صنفت من قبل المختصين في التعلم الحركي إلى أشكال كثيرة ولكن أغلبها تتفق على ما يأتي:

١. مهارات العضلات الدقيقة - مهارات العضلات الكبيرة

٢. مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة

٣. مهارات السيطرة الذاتية - مهارات السيطرة الخارجية

٤. مهارات مغلقة - مهارات مفتوحة.^١

9. النمو الجسمي الحركي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول و الوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5 % لكل سنة ، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10 % في السنة ، و ذلك راجع إلى نمو العضلات و العظام ، حيث تصبح أقوى من ذي قبل ، فيتحمل الطفل بذلك التعب و يقاوم الأمراض.^٢ تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة ، و كذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة ، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكناً بدرجة كبيرة من توجيه حركاته و التحكم فيها ، و لهذا يتصف عداؤه الحركي بالرشاقة الانسيابية و حسن التوقيت بالإضافة إلى القوة و السرعة إذا تطلب الأمر ذلك.^٣

(5) محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل و المراهق و نظرية الشخصية مرجع سابق، ص169.

^١ - التفوق الرياضي، د.زكي محمد حسن، المكتبة المصرية للطباعة و النشر، الإسكندرية 2006، ص 85

^٢ - عزيزة سمارة و آخرون، بيكولوجية الطفولة، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان 1992، ص 134

^٣ - احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص 60.

بالإضافة إلى ذلك فإن انحصار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم الحرقفي ، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه ، ويساهم بقدر كبير في تأمين الحركة .¹ يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النصح و المراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين و يصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين. كما تتضاعف قوة الأولاد في السن 11سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات و ذلك بالنسبة لقوة الرجلين عن الذراعين و اليدين و قد أشار "جوبر" إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أولاً في القوة المميزة بالسرعة للرجلين، يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين (في العضد) و عضلات الظهر و أخيراً الساعد.² و من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة ، سرعة استعابه و تعلمه للحركات الجديدة و القدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف، و كثيراً ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى، و هذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم و التدريب و الممارسة.³ و يتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية :

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول و الوزن .
- يتسرع نمو العضلات .
- يقترب حجم القلب و الرئتين من الحجم الطبيعي .
- التمكن من التحكم العضلي و التوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو مرونة ، إيقاع جري سريع ، بطيء) .
- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق و المركب و المتنوع (التنسيق بين البصر و الحركة)
- التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة.⁴

السن	الطول (سم)	الوزن (كغ)
9 سنوات	126.9	25.8
10 سنوات	131.3	27.4
11 سنة	135.1	29.7
12 سنة	139.5	32.0

جدول يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (9-12 سنة)

¹ - سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفسي التربوي الرياضي ، دار المعارف ط7 ، القاهرة ، 1996 ، ص 151
² - وديع فرج البين ، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، مرجع سبق ذكره ، ص 100.
³ - سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفسي التربوي الرياضي ، دار المعارف ط7 ، القاهرة ، 1996 ، ص 405
⁴ - عاقر فاخر ، النفس التربوي ، دار العلم للملايين ط ، 6 ، بيروت ، 1980 ، ص 67

فمن خلال الجدول نلاحظ ان ازدياد نسبة الطول و الوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين (9 - 12 سنة) ، تكون مستقرة على طولها ، ولهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار .

10. الحركية:¹

مهارات العضلات الدقيقة - مهارات العضلات الكبيرة: غالباً ما تصنف المهارات الحركية إلى مهارات العضلات الدقيقة ومهارات العضلات الكبيرة، وذلك على وفق حجم العضلات المشتركة في أداء الحركة. فالمهارات الدقيقة هي تلك المهارات التي تسترك في أدائها مجموعات العضلات الدقيقة التي تتحرك خلالها بعض أجزاء الجسم في مجال محدود لتنفيذ استجابة دقيقة في مدى ضيق للحركة. وكثراً ما تعتمد هذه المهارات على التوافق العصبي العضلي بين اليدين والعينين، مثل مهارات الرماية والبلليارد أو بعض مهارات التمرير والسيطرة على الكرة في الألعاب التي تستخدم فيها الكرات. أما مهارات العضلات الكبيرة فتستخدم في تنفيذها مجموعات العضلات الكبيرة، وقد يشترك الجسم كله أحياناً في تنفيذها، مثل مهارات كرة القدم والعب القوي والمنازلات. وفي ضوء هذا التصنيف نضع جميع المهارات الرياضية على سلسلة افتراضية في أحد طرفيها تقع **مهارات العضلات الدقيقة وفي الطرف الأخر مهارات العضلات الكبيرة** : مهارات العضلات الدقيقة الرماية الإعداد في الكرة الطائرة الإرسال في الطاولة كرة القدم مهارات العضلات الكبيرة.البلليارد الرمية الحرة في كرة السلة بعض تمريرات كرة اليد الملاكمة العاب القوى .اما المهارات الرياضية الأخرى فتقع على هذه السلسلة تبعاً لحجم العضلات المشتركة في الأداء، ففي الرمية الحرة بكرة السلة أو الإعداد في الكرة الطائرة تستخدم أحياناً مجموعات العضلات الدقيقة بشكل واضح بالإضافة إلى اشتراك بعض العضلات الكبيرة في الجسم. وفي بعض أنواع الإرسال في تنس الطاولة يكون اشتراك العضلات الدقيقة على قدر متساو من الأهمية لاشتراك العضلات الكبيرة، وهكذا يمكن وضع جميع المهارات الرياضية على نقطة ما من هذه السلسلة الافتراضية.

مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة: في هذا التصنيف تحدد المهارات على وفق الزمن الذي تستغرقه و فترات التوقف التي تتخلل الأداء ومدى الترابط

¹ - وجيه محبوب. التحليل الحركي والفيزيائي والفسلجي للحركات الرياضية، بغداد: المكتبة الوطنية، 1990. ص58.

بين أجزاء الحركة بعضها ببعض الآخر، إذ يمكن افتراض وجود سلسلة من المهارات في أحد طرفيها تقع المهارات المستمرة بينما تقع في الطرف الآخر منها المهارات المتقطعة وتتوزع جميع المهارات الرياضية على هذه السلسلة.

مهارات مستمرة مهارات متماسكة مهارات متقطعة¹

- ~ الركض، السباحة
- ~ الدراجات، التجديف الغطس إلى الماء
- ~ الحركات الأرضية في الجمناستك
- ~ المحاورة بكرة القدم أو السلة
- ~ رمي المطرقة، رمي القرص الإرسال في العاب المضرب
- ~ الإرسال في الكرة الطائرة
- ~ ضربة الجراء

إن المهارة المستمرة هي المهارة التي تتكرر فيها الحركات بشكل متشابه ومستمر دون توقف ملحوظ، إذ يتداخل الجزء النهائي من الحركة الأولى مع الجزء التحضيرى من الحركة التي تليها، وهكذا تظهر الحركات وكأنها حركة واحدة مستمرة، كما هو الحال في السباحة والركض والمشي والتجديف. أما المهارة المتقطعة فهي المهارة التي تتكون من حركة لها بداية ونهاية واضحة ولا ترتبط بالضرورة بالحركة التي تليها كما هو الحال في الإرسال بالكرة الطائرة فبعد أن ينفذ الإرسال تعتمد الحركة التالية على أسلوب استجابة الفريق المنافس وهذا أمر لا يمكن معرفته أو توقعه دائماً، لذا فإن الحركة التالية للإرسال قد تكون مختلفة في كل مرة، هذا فضلاً عن أن هناك مدة زمنية بين تنفيذ الإرسال والمهارة التي تليها. وتتميز المهارة المستمرة بإمكانية تعلمها بوقت أسرع من المهارة المتقطعة عندما تكون من نفس مستوى الصعوبة، كما يمكن الاحتفاظ بالمهارة المستمرة لمدة زمنية أطول وذلك لأن تكرار الحركة (التمرين عليها) هو جزء متأصل في طبيعة المهارة. أما المهارات المتماسكة فتتصف باعتماد الحركات فيها الواحدة على الأخرى، كمهارة الغطس إلى الماء والحركات الأرضية في الجمناستك إذ تعتمد كل حركة على ما يسبقها وما يليها من حركات، واغلب الحركات الرياضية هي من نوع المهارات المتماسكة.

¹ - وجيه محجوب. التحليل الحركي والفيزيائي والفسلجي للحركات الرياضية، مرجع سابق. ص59.

ويصعب أحيانا فصل هذه المهارات إلى أجزاء عند تعلمها وذلك من أجل المحافظة على وحدتها وترابطها فعلى سبيل المثال نلاحظ ان مهارة رمي الرمح تعتمد على مدى الترابط والانسيايية بين حركة الاقتراب والرمي فانسيايية الحركة والربط المناسب بين أجزائها يعد العنصر الحاسم في نجاح ادائها، وكذلك الأمر بالنسبة لحركتي الدوران والرمي في المطرقة .

مهارات السيطرة الذاتية - مهارات السيطرة الخارجية: يمكن تقسيم المهارات الحركية

إلى أربعة أنواع على وفق طبيعة الفرد والهدف، ففي بعض المهارات يكون الفرد في حالة ثبات عند قيامه بالاستجابة كما يكون هدف المهارة ايضا. بينما تنفذ بعض المهارات بطريقة يكون الفرد والهدف كلاهما في حالة حركة، لذا يمكن تصنيف المهارات إلى أربعة أنواع موزعة على سلسلة افتراضية في أحد طرفيها مهارات يكون فيها الفرد والهدف في حالة ثبات وفي الطرف الآخر منها مهارات فيها الفرد والهدف في حالة حركة. وبين هذين الطرفين نوعان اخران من المهارات أحدهما يكون فيه الفرد ثابتا والهدف متحرك اما الآخر ففيه الفرد متحرك والهدف ثابت.

الفرد والهدف في حالة ثبات الفرد متحرك والهدف ثابت الفرد ثابت والهدف متحرك الفرد والهدف في حالة حركة.الرماية على الهدف التهديد السلمي في كرة السلة ضرب الكرة بالمضرب تمرير الكرة بين لاعبين أثناء الركض¹

ان الشيء المهم هنا هو المدى الذي تسمح به طبيعة المهارة للفرد بالتنبؤ للاستجابة ومقدار السيطرة الذاتية أو الخارجية على أداء المهارة. وعلينا ان ننظر إلى المهارة التي تقع على هذه السلسلة في إطار الظروف التي تؤدي فيها المهارة. فعلى سبيل المثال في مهارة ضرب الكرة بالمضرب يكون اللاعب في حالة ثبات قبل أدائه للضربة ولكنه سيتحرك أثناء قيامه بالمهارة ويمكن ان نلاحظ ان المهارات على هذه السلسلة تزداد صعوبة كلما انتقلنا من الطرف الأيمن نحو الطرف الأيسر. كما نستنتج ان أداء اللاعب للمهارات في الطرف الأيمن من السلسلة لا يعتمد كثيرا على سرعة القيام بالعمليات الادراكية من قبل الفرد، بل يعتمد على مجموعة الاستجابات الملائمة التي يقوم بها، وذلك لان ثبات المثير يتيح للاعب الوقت الكافي للاستعداد قبل أدائه للحركة. اما بالنسبة للمهارات الموجودة في الطرف الأيسر من السلسلة فالأمر مختلف تماما اذ ان المثيرات

¹ - وجيه محجوب. التحليل الحركي والفيزيائي والفسلجي للحركات الرياضية، مرجع سابق.ص.60.

هنا ليست ثابتة كما إنها قد تكون غير متوقعة بطبيعتها مما يفرض قدرا كبيرا من المتطلبات على اللاعب عند أدائه لها.

مهارات مغلقة - مهارات مفتوحة: يرتبط هذا التصنيف إلى حد كبير بالتصنيف السابق والخاص بالسيطرة الذاتية والسيطرة الخارجية. ان المهارة المغلقة هي المهارة التي تؤدي تحت ظروف بيئية ثابتة نسبيا. اما المهارة المفتوحة فهي تلك المهارة التي تؤدي تحت ظروف تتغير أحداثها باستمرار. ويمكن ان تعرف المهارات المغلقة بأنها تلك المهارات التي ليست لها متطلبات بيئية عديدة وان كان لها بعض المتطلبات فهي غير متوقعة مثل رمي القرص وركض 100 م وغيرها. اما المهارات المفتوحة، فهي تلك المهارات التي لها متطلبات بيئية عديدة متوقعة وغير متوقعة مثل كرة القدم وكرة السلة ورياضات المنازلات والعباب المضرب. ويمكن تصنيف جميع المهارات الرياضية على سلسلة تقع في أحد طرفيها المهارات المغلقة وفي الطرف الآخر المهارات المفتوحة، وتتوزع المهارات ما بين هذين الطرفين.

المهارات المغلقة - رمي المطرقة

-الوثب الطويل -ركض 100 م

-سباحة 100 م -الركلات المباشرة¹

-الإرسال في العباب المضرب والكرة الطائرة -سباقات الضاحية والماراثون -كرة القدم -كرة السلة المهارات المفتوحة- الغطس إلى الماء- الرمية الحرة بكرة السلة -ضربة الجراء- رمية 7 م بكرة اليد -ركض المسافات الطويلة والمتوسطة -سباحة المسافات الطويلة - العباب المضرب- رياضات المنازلات

ان المهارة المغلقة تشبه إلى حد كبير العادة الحركية فهي تتكرر وتنفذ بالأسلوب نفسه في كل مرة بغض النظر عن الظروف المحيطة، اذ إنها لا تتأثر بما يجري في البيئة. فلو أخذنا مهارة رمي القرص على سبيل المثال نجد ان افضل الرياضيين في هذه الفعالية هم الأشخاص الذين يمتلكون قدرات بدنية معينة بالإضافة إلى اسلوب أداء (تكنيك) مناسب وسليم من الناحية الميكانيكية يتقنونه لدرجة انه باستطاعتهم تنفيذه تحت مختلف الظروف. و اكثر الرياضيين نجاحا في مثل هذه المسابقات هم الذين يستطيعون إهمال الإشارات

¹ - وجهه محجوب. التحليل الحركي و الفيزياوي و الفلسفي للحركات الرياضية، مرجع سابق.ص.61.

القادمة إليهم من البيئة الخارجية (المنافسون، والجمهور، والحكام)، إذ إن أساس التفوق في المهارات المغلقة يتجلى بعاملين أساسيين هما التكنيك المستخدم والقدرات الوظيفية للرياضي والتي نعني بها المواصفات البدنية مثل الطول والوزن والقوة العضلية والسرعة والقدرة العضلية والرشاقة وغيرها. أما المهارات المفتوحة فتعتمد بشكل رئيس على القدرات الإدراكية للرياضي أي مقدرته على قراءة البيئة التي من حوله وتفسير المثيرات القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة لها ففي كرة القدم مثلا نلاحظ أحيانا إن اللاعب قد يمتلك تكنيكيا جيدا لأداء الحركات المختلفة ولكنه لا يستطيع القيام بها أثناء اللعب في الوقت أو المكان المناسب، لذا لن يعد هذا اللاعب ماهرا . ففي لعبة مثل كرة القدم يلعب الإدراك (تفسير الانطباعات الحسية) دورا مهما في حسن اختيار الاستجابة المناسبة. وهذا الأمر يتطلب من اللاعب إن يكون على اتصال دائم بالمعلومات القادمة إليه من البيئة المحيطة به كي يتمكن من تفسيرها بالشكل المناسب. إن متطلبات التفوق في المهارات المفتوحة والمهارات المغلقة وطرائق التدريب المستخدمة في كل منهما تختلف على وفق طبيعة هذه المهارات فمن أجل إن يصبح اللاعب بارعا في إحدى المهارات المغلقة عليه إن يهتم بتطوير البناء الوظيفي لقدراته البدنية. فضلا عن اكتسابه لاسلوب أداء فني صحيح ميكانيكيا (التكنيك) لتلك المهارة ينسجم ومواصفاته البدنية والتمرين عليه حتى يتقنه بشكل جيد ويصعب في بعض الأحيان على الرياضي الوصول إلى المستويات العليا في المهارات المغلقة بسبب عدم توافر المواصفات البدنية اللازمة لتلك المهارة لديه أو نتيجة لنقص في أحد عناصر اللياقة البدنية لديه. أما التفوق في المهارات المفتوحة مثل كرة السلة أو التنس الأرضي فيعتمد بشكل رئيس على مقدرة اللاعب في التعامل مع الكثير من الظروف والمتغيرات المختلفة فتعلم لعبة ككرة اليد مثلا لا يتم عن طريق معرفة مجموعة من الرميات أو المناولات فقط، بل لابد للاعب إن يتعلم أيضا كيف ومتى يمكنه استخدام تلك المناولات والرميات بشكل مناسب تحت ظروف اللعب المختلفة¹.

¹ - وجيه محجوب. التحليل الحركي والفيزيائي والفسلجي للحركات الرياضية، مرجع سابق. ص.63.

خلاصة:

يحتل تعلم المهارات الحركية أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي - إذ يهدف إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية أثناء المنافسات الرياضية.

والإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية. فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه. هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة.

الفصل الثالث

كرة الطائرة

تمهيد:

تعتبر لعبة كرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية، فهي لعبة بسيطة للغاية لمعها عبارة عن مربعين متلاصقين ضاع كل منهما 9 أمتار تفصل بينهما شبكة ارتفاعها 243 سم ، لفرق الذكور و 224 سم لفرق الإناث، ويتكون كل فريق من ستة لاعبين يتبادل الفريقان تمريرة الكرة من فوق الشبكة، ويحاول كل منهما إرسالها إلى أرض الفريق المضاد بطريقة لا تمكنه من إعادتها ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق المضاد إعادة الكرة، بحيث كل خطأ يحسب نقطة والمباراة عبارة عن ثلاثة أشواط من خمسة ويتألف الشوط من 25 نقطة، أما في حالة تعادل الفريقين بـ 24 نقطة لكل منهما فيكسب الفريق الذي يتجاوز منافسة بنقطتين متتاليتين¹.

تجذب العديد من الجمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص خاصة عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى، فعدم ارتباطها بزمن معين كذلك كيفية التعامل مع الكرة، حيث تارة ملموسة وأخرى ممسوكة وفي الثالثة مضروبة بالإضافة إلى المزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب، كذا المستوى الرفيع للأداء المهاري والخططي الذي يقوم به اللاعبين ولا تفوتنا المواقف الدرامية الثقيلة والمثيرة والتي ترفع بالتالي من مستوى الإثارة لدى جميع اللاعبين والمشاهدين وذلك كله أثناء الممارسة التطبيقية لها ولجميعها خصائص وضعت للعبة في مصاف الألعاب الأولمبية الأخرى².

1- GUMMET-p- initiation au volley – ball- èdution bochèmann 1975 p 06 .

² - زكي محمد حسن : كتاب الكرة الطائرة، استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، دار النشر للمعارف بالاسكندرية، ص 33 .

1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى انه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه.

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "قوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ.

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عاليا وخلفا، وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84 سم) وكانت الكرة المستعملة هي مائة كرة السلة الداخلية ولما كانت المائة خفيفة¹.

كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تناسب مع تأدية اللعبة، وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت،

¹ علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999،

ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها انتشارت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900م عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم القليلين والبيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م.

1-1- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.

1928: أول خطوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

1932: الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الاولمبية في

السلفادور.

1947: 18-20 أبريل إنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB).

1949: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور ببراغ.

1996: ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية بأطنطا.

1999: تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة

الحكم.¹

2- اللعبة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما

تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية

للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة إنشاء المنتخب الوطني

¹ علي مصطفى طه، نفس المرجع، ص 12.

للذكور وسنتين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني.²

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية:

1991: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل المركز

التاسع.

1991: أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتلن

المركز الثاني عشر.

1992: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل

المركز الثاني عشر.

1994: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز

الثالث عشر.¹

أما بالنسبة للمحافل القارية:

1989: احتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).

1991: الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).

1993: الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).

1997: الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).

أما بالنسبة للأندية.

1988: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.²

3- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.

² Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley –ball, smath , 1988.

¹ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 11،

² (4) www.google.com. www.volleyball.com.

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي تمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبيرو). فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحده مستقل بذاته.
- سهلة التكاليف.
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.
- لا يوجد بها تسليم وتسلم.¹

4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

4-1- وقفة الاستعداد:

تعريف: هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تتناسب مع ظروف وصول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:

- **الوقفة المنخفضة:** والتي تتناسب التغطية للهجوم.

¹ أكرم زكي حطايبية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، دار الفكر، مصر، 1996، ص 161-62.

- الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالاً وتناسب التمرير والإعداد.

- الوقفة المرتفعة: وهي تناسب التمرير والإعداد للخلف.²

4-1-1- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الإستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى،
والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما باتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول
اللاعب واتساع الحوض عنده.

- ثني الركبتين قليلاً والظهر مفرودا بارتياح.

- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعداداً

للمرير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.

- اليدين تكونان مقعرتين وأوسع قليلاً من حجم الكرة، والأصابع منتشرة

وممتدة بارتخاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان

متعامدان على العضدين في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.

- النظر في اتجاه سير الكرة.

- التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.

- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.

- التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعها

القدم اليسرى والعكس بالنسبة لجهة اليسار.

4-1-2- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:

- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن

الجسم.

² علي مصطفى طه: المرجع نفسه، ص 55.

- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.
- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.
- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة¹.

4-2- مهارة الإرسال:

تعريف: الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد مفتوحة أو مقللة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

4-2-1- أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، لاعب الإرسال يكون أداؤه مستقلاً وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.

4-2-2- أنواع الإرسال:

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى

نوعين رئيسيين:

الإرسال من أسفل:

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.

¹ علي مصطفى طه: المرجع نفسه، ص 55، 56.

- الإرسال من أسفل الجانبي.
- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي).

الإرسال من أعلى:

- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.
- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).
- الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.
- الإرسال المتموج (الأمريكي).¹

الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل:

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- قذف الكرة بعيدا للأمام حيث لا يستطيع اللاعب من ضربها باليد كاملة.
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، واثنا الضرب على القدم الأمامية.
- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.

الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى:

- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها.
- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.

¹ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 57.

- مرحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود الملعب.

- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.²

4-3- مهارة الاستقبال:

تعريف: هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين أو بالتمرير أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل.

4-3-1- أهميته:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة، فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين، وبعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حالياً بالذراعين من أسفل يطلق عليها Begger وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء.

4-3-2- طريقة استقبال الإرسال:

الاستعداد: يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلاً والركبتان مثنيتان قليلاً، وتشكلان زاوية قائمة تقريباً مع الحوض، ميل الجذع قليلاً للأمام، الرأس عمودي على

² علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 59، 63.

مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين، وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل.

الأخطاء الشائعة في استقبال الإرسال:

- المرجحة الزائدة للذراعين أماما ولأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب.
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.
- وضع الذراعين بمستوى عالي جدا مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.
- ضرب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة.¹

4-4- التمريض:

تعريف: هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

4-4-1- أهمية التمريض:

التمريض هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها

¹ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 71.

الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد تميراً، ولكن أكثر دقة نظراً

لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

4-4-2- أنواع التمير:

لقد تنوع وتعدد التمير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمير من حيث طريقة أدائه إلى تمير من الثبات وتمير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تحصل فيه الكرة إلى تمير من أعلى التمير من أسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمير باليدين وتمير بيد واحدة وعموماً يمكننا أن نقسم التمير إلى نوعين هما:

☞ التمير من الأعلى:

- التمير من أعلى إلى الأمام.
- التمير من أعلى للخلف.
- التمير من أعلى للجانب.
- التمير من أعلى مع الوثب.
- التمير من أعلى مع الدحرجة.
- التمير من أعلى بعد الدوران.
- التمير من أعلى من وضع الطعن أماماً.
- التمير من أعلى مع السقوط.¹

☞ التمير من الأسفل:

- التمير من أسفل باليدين.

¹ - علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 76.

- التمرير من أسفل بيد واحدة.

- التمرير من أسفل مع السقوط والطيران.

4-5- مهارة الإعداد:

تعريف: الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

4-5-1- أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كليا على التمرير من أعلى فأجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد.

ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

4-5-2- مواصفات الإعداد:

لقد استطاع المختصون في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الإعداد من حيث:

- الإعداد من حيث البعد.
- الإعداد من حيث الارتفاع.
- الإعداد من حيث الاتجاه.¹

¹ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 101.

4-5-3- أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- الإعداد الأمامي.
- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.
- الإعداد بالدرجة خلفا.
- الإعداد الجانبي.
- الإعداد بالوثب.

4-6- مهارة الضرب الساحق:

تعريف: هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل

فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.

4-6-1- أهمية:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة، أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة، وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.¹

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

²⁻¹ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 137، 136.

4-6-2- طريقة الأداء:

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

- الاقتراب.

- الارتقاء.

- الضرب.

- الهبوط.¹

4-6-3- أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.

- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.

- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية.

- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).

- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.

- الضربة الساحقة بالخداع.

4-7- مهارة حائط الصد:

تعريف: حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من

المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب

الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

4-7-1- أهميته:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب

أمام الضربات المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من

خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

²⁻¹ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 137، 136.

4-7-2- أنواع حائط الصد:

- الصد الهجومي.

- الصد الدفاعي.

4-7-3- طريقة أداء الصد:

- وقفة الاستعداد. - الوثب. - الصد. - الهبوط.

4-7-4- أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام:

- الصد بلاعب واحد.

- الصد بلاعبين.

- الصد بثلاثة لاعبين.

4-8- مهارة الدفاع عن اللعب:

تعريف: الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل من الملعب.¹

4-8-1- أهميته:

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة،

¹ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 150، 151.

والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدحرجات والطيران والانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة.

4-8-2- أنواع الدفاع عن الملعب:

- الدفاع باليدين من الوقوف.
- الدفاع بيد واحدة من الوقوف.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المخرج.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس.

4-9- الارتقاء (الوثب):

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل الجسم للاعب من خلف العقبين إلى الأمشاط وتكون زاوية القعدين والركبتين ومفصل الكاحل، أثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرجحة إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملاً وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين للحصول على قوة دفع الوثب.¹

¹ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 124.

الخلاصة:

شهدت كرة الطائرة تطورا ملحوظا ومدهشا منذ ظهورها إلى يومنا هذا سواء من حيث المكانة التي أصبحت تحتلها بين الرياضات الأخرى أو من ناحية قوانينها التي شهدت تعديلات متواصلة بالإضافة إلى تطور طرق لعبها، كما تزداد اهتماماتها يوما بعد يوم، ونظرا للتطور الكبير للعبة الكرة الطائرة تطرقنا في هذا الفصل لمعرفة خصائص اللعبة وأهميتها وشعبيتها ومعرفة التطور التاريخي لقوانين اللعبة وكيفية التدريب من الناحية النفسية والاجتماعية والجانب المهاري والخططي.

الفصل الرابع

المرحلة العمرية (١٥-١٧) سنة

تمهيد:

إن الإنسان يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وبيكولوجية و فيزيولوجية وعقلية مختلفة ، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة ، وكل هذه المراحل لها مميزات خاصة بها ، وبما أننا ندرس الخصائص المورفولوجية لمرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان التي تتناسب عينة موضوعنا ألا وهي مرحلة " 9-18" فلماذا سوف نتطرق إلى دراسة الخصائص المورفولوجية والسمات التي يمر بها الإنسان في هذه السن بالإضافة إلى مميزات مرحلة العمرية وحاجات الفرد النفسية وبعض المشكلات التي يتعرض لها الفرد في مرحلة الطفولة المتأخرة ، كما سوف نعرض في هذا الفصل الأسباب التي أدت بالفرد إلى الانطواء والعزلة عن بقية الأشخاص الآخرين.

1./ التعريف بالمرحلة العمرية (15-17) :

1-1. لغتا: ((البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل (puberté)، أو (mubilité)، و معناها الوصول إلى البلوغ والإدراك، و سن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج ((.¹

1-2. اصطلاحاً : مرحلة النضج هي من 08-12 سنة بالنسبة للبنات، ومن 12-13 سنة بالنسبة للذكور، وهي المرحلة الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر، ومرحلة البلوغ المتأخرة (pubertaire) للذكور من 14-15 سنة، أما الإناث من 13-14 سنة وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، ويظهر ضعف القدرة على المثابرة و الجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات، وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان، ويزداد ميله لحب المغامرة و المنافسة القوية، حيث يظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور و الإناث، وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة، والبنات إلى الألعاب الأقل عنفاً .

((والسن الأفضل للتعلم الحركي يسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر و احتمال أكبر معالجة (الانحراف العقلاني الموجه) وتعدد التوسعات للمؤشرات الحركية، وتمتاز قدرات التعليم في هذه المرحلة بكونها مستعملة دفعة واحدة من أجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة، يجب العمل بحذر في النهاية كي لا نجعل الحركات الغير مكيفة آلية(أخطاء حركية) وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية))² .

١ - نور حافظ: المراهق ، دار الفارس للنشر ، ط2، بيروت ، لبنان ، 1990، ص 48.

2-Jurgen weineck. Biologie de sport. Edition vigot. Paris. France .1997.p 324.

- ((يقول لديسلاف (la dislave.H) أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة))¹ .

- ((ويقول أيضا كورت (Korte) انطلاقا من وجهة نظرة التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجه))² .

1-3. تعاريف بعض العلماء: لقد اختلف علماء النفس اختلافا جوهريا واضحا في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والحرجة من حياة الفرد عرفها "ستايلي هول": "إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق"³ .

وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة"⁴ .

المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية فيبديتها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها.⁵

2./ النمو :

1-2. معنى النمو: يشير النمو إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التكوينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملقحة وتستمر باستمرار حياة الفرد، وتتميز

1-la dislave.H .entrainement de foot balle. Edition group Esc.lyon. france.1984.p 82.

2-Korte.sport de competition. Edition vigot. Paris.france.1997.p 117.

³- ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط2، 1998، ص 220.

⁴- محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001، ص 196.

هذه التغيرات بالسرعة في المراحل الأولى من العمر حتى اكتمال البلوغ ثم يعترها البطء بعد ذلك.

((يقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والوزن والعرض والشكل والحجم وتشتمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي العام للكائن، أما التغيرات الوظيفية فتشمل على التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لتساير تطور الحياة. فكان النمو به ازدياد حجم الكائن الحي وأعضائه وكذلك ازدياد القدرات المختلفة للكائن الحي كالقدرات الحركية أو العقلية وغيرها))^١.

2-2. أهمية دراسة النمو: ^٢. إن أهمية دراسة النمو لها أهمية كبيرة عند العلماء و الباحثين في مختلف المجالات، فمعرفة خصائص نمو الطفل و المراهق تفيد الطبيب والأخصائي النفسي الاجتماعي، وذلك لأن معرفة طبيعة المرحلة التي يمر بها الفرد طفلاً كان أم مراهقاً تساعد على توجيه الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطناً صالحاً متكيفاً مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

((وتهدف الدراسة العلمية للنمو إلى اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره، كمعرفة علاقة طول الفرد بعمره الزمني، وعلاقة وزنه بطوله وعمره، وعلاقة لفته بمراحل نموه، وبذلك يستطيع الباحث أن يقيس النمو السريع المتقدم، وهكذا تؤدي بنا هذه الدراسة إلى معرفة الجنوح الذي يلزم بعض الأفراد في أطوار نموهم المختلفة، وتؤدي أيضاً إلى معرفة مدى الاختلاف عن النمو العادي وبهذا نستطيع علاج هؤلاء الأفراد علاجاً جسياً، نفسياً واجتماعياً))^٣.

١ - مروان عبد المجيد: النمو البدني و التعلم الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط١، الأردن، 2002، ص 11.

٢ - محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط١، 1998، ص 11.

٣ - محمد حسن علاوي: نفس المرجع، ص 11.

2-3. مظاهر النمو ¹ :

2-3-1. النمو التكويني: ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة.

2-3-2. النمو الوظيفي: ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وبذلك يشتمل النمو بمظهره الرئيسيين على تغيرات كيميائية فسيولوجية طبيعية، نفسية واجتماعية.

2-4. مراحل النمو:

يحدث النمو في كافة مظاهره في شكل تغيرات وتطورات يتعرض لها الكائن الحي، ورغم أن حياة الفرد تكون واحدة إلا أن النمو يمر بمراحل تتميز كل منها بخصائص واضحة.

((إلا أن مراحل النمو تتداخل في بعضها البعض ويصعب التمييز أو تمييز خصائص نهاية مرحلة من المراحل عن خصائص بداية مرحلة تالية لها، إذ أن نهاية المرحلة وبداية المرحلة التي تليها تكونان متداخلتان بدرجة يصعب التمييز بين خصائصها)).³

3./ مفهوم المراهقة:

3-1. لغويا: ((إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو أدنى فهي تعيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج)).²

1-3- محمد الحمامي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1998، ص ص 52-53.

2-4- فؤاد ذهبي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص ص 207-237.

3-2. اصطلاحاً: ((هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا

وجسمانيا وعقليا، من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة))¹

- ((المراهقة هي سن التغيير مشتقة من a dolescieré وتعني باللاتينية) Grandir بمعنى كبر ونمى)).²

- ((المراهقة تعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج)).

4./ خصائص المراهقة المبكرة (12-15 سنة) :

تسمى كذلك بمرحلة المراهقة الأولى، وهي تقع بين المرحلة السنية (12-15 سنة)، وتتميز المرحلة الإعدادية بتضائل السلوك لدى الطفل، وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجنسي.

4-1. النمو البدني:⁴ هنا يتطور نمو الفرد فتظهر عليه مشاكل، خاصة بسبب نضجه البيولوجي ويظهر تأثير الناحية الفسيولوجية بشكل واضح، فيزداد نمو حجم القلب ويسرع النمو الجسمي عند البنات عن الأولاد بفارق عامين.

4-2. التطور النفسي والعصبي: من خلال النمو البدني السريع وغير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الخفة والرشاقة، كما تتأثر الغدد، وقد ينتج عن هذا بعض الأمراض وانتشار حب الشباب، ويصحب ذلك صراع عاطفي، وعدم التوافق الاجتماعي، يأخذ الطفل باستجابة لمدرسيه أكثر من والده، ويضع الكبار محل إعجاب له.

4-3. التطور الحركي: إن مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف والتوجيه والتكوين الحركي تكون ضعيفة، حيث لا يستطيع السيطرة التامة على

1 - تركي راجح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، الجزائر، 1989، ص241.

3- سعدية محمد علي بهامر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1999، ص26، 25.

أعضائه أثناء الأداء الحركي، والتي لا تتسجم مع الواجب الحركي للمهارة، وبذلك لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، وذلك فان ما يميز هذه المرحلة هو - الهيجان الحركي - والذي يبدو على المراهق من خلال عدم مقدرته على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو انشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه. وتتطلب هذه المرحلة إلى العاب جماعية تعود بالتلاميذ إلى القيم الاجتماعية من إخلاص وتعاون وطاعة وتنظيم في الفرق الرياضية ويجب ملء حياتهم بالنواحي الترويحية وإشغال أوقات فراغهم بصورة هادفة، كما نرى انه في هذه المرحلة تقوى الأجهزة الداخلية للجسم فتزداد بذلك مقاومة التمرين لاكتساب التحمل.¹

((وتتميز هذه المرحلة بقلّة التوجيه الحركي والذي يؤدي إلى حدوث حركات مصاحبة جديدة مع أداء حركي متصلب، إضافة إلى الكسل يبدو واضحا على بعض المراهقين في هذه المرحلة، من ناحية أخرى تكون قابلية التطبع الحركي قليلة، وسبب ذلك النمو المفاجئ للطول والزيادة السريعة في الوزن إضافة إلى أن العصبية عند المراهقين والمراهقات تكون كبيرة في هذه المرحلة))².

4-4- النمو الفسيولوجي: ((ومن مظاهرها البلوغ الجنسي، ويعتبر البلوغ بمثابة (الميلاد الجنسي) أو اليقظة الجنسية للفرد، ويتحدد البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية. وعند الإناث عند حدوث أول حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، ويعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة، واهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية ويحدث هذا غالبا من سن 13-14 سنة))³.

3- سعدية محمد علي بهامر : مرجع سابق، ص 26.

2- مروان إبراهيم عبد المجيد: مرجع سابق، ص 24.

2- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 1995، ص 333، 343.

4-5- النمو الجسمي : يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بسرعته الكبيرة، ويلاحظ طفرة النمو وازدياد سرعته لمدة حوالي 3 سنوات (10-14 سنة عند الإناث و 12-16 سنة عند الذكور)، وذلك بعد فترة الهادئ في المرحلة السابقة، على أن النمو يستمر إلى حوالي 18 سنة لدى الإناث و 20 سنة لدى الذكور، وتصل أقصى سرعة للنمو الجسمي عند الإناث في سن 12 سنة وعند الذكور في سن 14 سنة.

4-6. النمو العقلي : تشهد مرحلة المراهقة ومنذ بدايتها الطفرة النهائية في النمو العقلي عموماً، ومن ثم فإن تعليم المراهق "كله" يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعده على نموه المتكامل، وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية (القدرة على الحساب). وما يهمننا أكثر في هذه المرحلة هو نمو القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وتتطور معه مجموعة من الخصائص مثل الانتباه - التذكر - الإدراك... الخ.

ومن أهم ما يؤثر على النمو العقلي نجد ما يلي:

- الوراثة.

- التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب.

- التوافق الانفعالي.

- وسائل الإعلام، خاصتنا الإذاعة، التلفاز، السينما والجرائد.¹

4-7. النمو الاجتماعي : نلاحظ في هذه المرحلة نمو الوعي الاجتماعي لدى الأطفال، كما نلاحظ التكتل في جماعات أصدقاء، والسعي للحصول على العضوية في الفرق والأندية ومن خلال كل هذا تتسع دائرة التفاعل الاجتماعي، فالمنافسة

1-2 حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص 352، 354، 356.

تعتبر من مظاهر العلاقات الاجتماعية فنجد الطفل يقارن نفسه بزملائه ويحاول دائما التفوق عليهم. ((وقد يلاحظ كذلك التمرد والسخرية والتعصب والمنافسة، وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وضيق الصدر للنصيحة، ونحن نجد بعض الأطفال لهم لغة خاصة ومصطلحات تكاد تكون سريعة، كما نلاحظ الاهتمام بالمظهر الشخصي خاصة لدى الفتيات وهذا يبدو جليا في اختيار الملابس والألوان الزاهية)).

((وتتميز المراهقة المبكرة بأنها مرحلة المسايرة والمجاورة والموافقة والامتثال والقبول ومحاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعي وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة بغية تحقيق التوافق الاجتماعي)).² إذن مما سبق يبدو لنا سلوك الطفل في مرحلة البلوغ هو الاعتماد على النفس لتأكيد الوجود والحرية الشخصية، وشعوره بحاجة ملحة وضرورية للانتماء للجماعة.

4-8. النمو الانفعالي: يتمثل في مدى الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على الأطفال في مرحلة المراهقة المبكرة، ((فهذه مرحلة اضطرابات انتقالية وحساسية شديدة الثقل والاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو، وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية)).¹

((تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مثيراتها، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها، وقد يلاحظ التناقض الانفعالي وثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الشيء أو الموقف كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب، الكره، الشجاعة والخوف)).²

١ - أسعد ميخائيل إبراهيم: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفاق، بيروت، لبنان، 1999، ص25.

٢- محمد حسن علاوة: مرجع سابق، ص145.

((ويعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق فهو يحب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين له ، ولا جدال في إشباع الحاجة إلى الحب والمحبة من أزم ما يكون لتحقيق الصحة النفسية للمراهق ، والحب كانفعال مهم بالنسبة للحياة الانفعالية والاجتماعية للمراهق ، فالحب المتبادل يزيد الألفة ويزيل الكلفة)).

5./ مفهوم الطفولة المتأخرة (9-18) سنة:

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية ، والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان ، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي بدا في النمو قبل ذلك ، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنة ¹ .

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 صغير. ²

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

1 - عبد الرحمان عساوي، سيكولوجية النمو - دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، بدون طبعة، دار النهضة العربية، بيروت، 1992، ص15.

2-3 - سعد جلال، الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص198-200

ونضرا لطاقة النشاط التي تميز أطفال هذه المرحلة، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب، ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقاءه في اللعب.³

6./ مميزات الطفولة (9-12 سنة):⁴

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 .

ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي والعصبي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالاتزان، ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته، كما تعتبرانها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية.¹

7/ خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9-12) سنة:

1-7. النمو النفسي: مع دخول الطفل المدرسة الابتدائية، أي الفترة ما بين السادسة والثانية عشر، يزداد إحساسه بهويته وبصورة ذاته وقدرته على امتداد الذات، وسرعان ما يتوقع الطفل أن ما هو متوقع منه خارج المنزل يختلف إلى حد كبير

⁴ - سيد خيري، النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد السابع، مطبعة حكومة الكويت، 1976، ص 20-21.

¹ - محمد مصطفى زيدان، علم النفس الاجتماعي، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص 39.

عما هو متوقع منه داخل المنزل، فمستويات الرفقاء في اللعب والمشى والكلام والملبس جديد عليه ² .

ثم هو يحاول أن يندمج مع الشلة في عالم الواقع ، ونجده يرتبط بالمعايير الخلقية وأحكام اللعب ، ويتبعها بكل دقة ، ويكون راضيا على نفسه بنمو صورة ذاته والإحساس بها ³ .

بالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال في هذه المرحلة ، يبدوون في انشغال بعض اهتمامهم وميولهم مع غيرهم من الناس ، كأصدقائهم وزملائهم في المدرسة بدلا من أن يكونوا منطويين على أنفسهم ، وفي هذا الوقت تتاح لهم أول فرصة لتنمية مشاعر الحب والمتعة والتعلق بالرفاق وعالمهم الذي يبدأ بالاتساع ، ولو انه لا يزال صغيرا ومعروفا ⁴ .

وفي نظر عبد الرحمان عيساوي (1992) فإن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء والاتزان ، فهو لا يفرح بسرعة كما كان في المراحل السابقة ، فهو يفكر ويدرك ويقدر الأمور المثيرة للغضب ، ويقنتع إذا كان مخطأ ، كذلك يتغير موضوع الغضب ، فبدلا من الانفعال بسبب إشباع الحاجات المادية ، تصبح الإهانة والإخفاق من الأمور التي تثير انفعالاته ؛ أي بمعنى الأمور المعنوية ¹ .

8./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

² - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشطاوي نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، دوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص142.

³ - سيد محمد غنيم، النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، ط1، عالم الفكر طباعة، مصر، 1976، ص93.

³ - سيد خيرى، النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد السابع، مطبعة حكومة الكويت، 1976، ص75.

¹ - عبد الرحمان عيساوي سيكولوجية النمو - دراسة النمو النفسي الإجتماعي نحو الطفل المراهق، بدون طبعة، دار النهضة العربية، بيروت، 1992، ص34.

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 اللعبه التي تيسر لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية... وهكذا²

8-1. الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 18 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 :³

8-1-1. الفروق الجسمية : فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم البنية سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف ، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية .

8-1-2. الفروق الميزاجية : هناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم .

8-1-3. الفروق العقلية : فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس .

2- حامد عبد السلام زهران، المرجع السابق، ص 268 - 267.

3 - خدم عوض البسيوني : " نظريات وطرق التربية البدنية " ، د. م ج، الجزائر ، 1992 ، ص 36 .

8-1-4. 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. ¹

9./ بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة :

أولاً : عدم ضبط النفس : ²يميل 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 منفعلًا وثنائرا 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 .

ثانياً : الهروب من المدرسة : تنتشر 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 مسؤولاً عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلاً : يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل الذهاب إلى المدرسة ،

1 - خدم عوض البسيوني : نفس المرجع ، ص 36 .

2- ميخائيل خليل معوض : نفس المرجع، ص 76.

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 .¹

ثالثاً : الانطواء على النفس : قد يعتمد 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 وامتثال ، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تجد لها متلبيا في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل ، والسلوك الانطوائي يرجع أصلا إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانيات البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل .

10./مشاكل اجتماعية في المرحلة العمرية :¹

إن المشاكل تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوبا فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

☞ **الأسرة:** إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتثاله أو تمرده وعدم استسلامه.

¹ - ميخائيل خليل معوض: نفس المراجع، ص 76.

☞ **المدرسة:** هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

☞ **المجتمع:**¹ إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لابد أن يكون محبوبا من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها.

10-1. مشاكل جنسية:¹ من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزا دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

10-2. مشاكل صحية:¹ إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها

¹ - ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع، ص 76.

¹ - ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع، ص 76.

اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.

11/.العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
 - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية ونفسية واجتماعية...الخ
 - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
 - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم ، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا فإن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة يسمح بتعديله .

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق و السواء¹ .

12/.دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها ، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين :

1-12. دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضي والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .

²- حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 440

- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

12-2. دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس ، انقباض الوزن الزائد
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي
- تحقيق النمو العقلي والنفسي ¹ .

13./ أهمية هذه المرحلة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجاله بالمدرسة فالجامعة ، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية ، وتكتسي المراهقة أهمية كونها ² :

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة .
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية " .
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية .

¹ - caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.p227

² - بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، مرجع سابق ، ص 187 - 188

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية .
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين .¹

¹ - بسطويسي أحمد ، مرجع سابق ، ص 187 - 188

خلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته ، وذلك بما تتميز به من متغيرات الفزيولوجية و المرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تتعكس بصورة واضحة في سلوكه .

ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات هذه المرحلة الضرورية ليحقق وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم ، و أردنا أن نلقي الضوء و لو بالقليل عن هذه الفترة ، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المربين و المدربين ، من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلاني و الموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا و محاولة صقل و تطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية و الشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت و استغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشلت أو أهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ، و لا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع ، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة و الابتعاد ، وإما الانحراف .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول منهجية البحث

تمهيد:

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات والتي وجهت طبقة على لاعبي كرة الطائرة.

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1./ الدراسة الاستطلاعية:

- مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة ما مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد يتعرض لها الباحث. وعليه فقد قمنا بإجراء دراسة استطلاعية بنادي كرة الطائرة والتي كان الغرض منها ما يلي :
- التعرف على النادي و لاعبي كرة الطائرة .
- التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال لإطلاعنا عليها لأجل تصنيفهم في مجموعات متجانسة .
- الاتصال بالأساتذة المختصين قصد إطلاعهم على موضوع الدراسة .
- حيث قابلنا اللاعبين الذين يمارسون في كرة الطائرة مع المدربين وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تفصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة ، حيث وجدنا تفهم وتعاون كبيرين من إدارة النادي و المدربين التي أعطت عناية كبيرة واهتمام بالغ لموضوع الدراسة وسهلت مهمتنا في تحقيق الأهداف الدراسة.
- تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله ، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي ، اذا من خلالها يمكن وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها .¹
- فالدراسة الاستطلاعية إذ هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها ، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني ، كما تساعد البحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .
- وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :
- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
- التأكد من صلاحية أداة البحث وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية .

1- محي الدين مختار بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر سنة 1995، ص47

أ - وضوح الاختبارات و ملائمتها لمستوى العينة وخصائصها .
ب - التأكد من وضوح التعليمات .

- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنه أن يوجهها .

2./ المنهج المتبع في البحث:

إن إختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وإطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة ممارسة حركات التمديد و انعكاسها على عملية الاسترخاء لدى لاعبي كرة الطائرة.

فإن المنهج الذي إتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج التجريبي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.(1)

ويلجأ الباحث إلى إستخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها.(2)

ويعد المنهج التجريبي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم ، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

3./ مجالات البحث:

3-1 المجال المكاني: أجري البحث الميداني في:

- نادي كرة الطائرة.

3-2 المجال الزمني: انقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

(1) حسين عبد الحميد رشوان: "في مناهج العلوم"؛ مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر: 2003، ص(66).

(2) محمد علي محمد: "علم الإجتماع والمنهج العلمي"؛ ط3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية مصر: 1986، ص(181).

- المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من (نهاية جانفي إلى غاية منتصف مارس 2019).

- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ إجراء الاختبارات الميدانية " البدنية و المهارية " بقاعة متعددة الرياضات للعيينة المعنية وتم إعادتها مرة اخرى.

4./ الأدوات المستخدمة في البحث:

إن اختيار أدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من المعايير ، فطبيعة المشكلة والفروض تتحكمان في عملية اختيار الأدوات ولغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة ، يجب انتقاء الأداة المناسبة لذلك ومن المنفق عليه أن أداة البحث تساعد على تحقيق هدفين هما :

- تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث .
 - تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه وعدم الخروج عن أطره العريضة .
- ومنه فأداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا ما يلي:

- الاختبارات البدنية والمهارية والمستعمل فيها :

- كرات قانونية .
- شريط قياس .
- كرونومتر .
- شواخص .
- كرات طبية .
- حواجز .
- طباشير ولوحة مدرجة .
- استمارة استبيان للاختبارات البدنية وأخرى للاختبارات المهارية .
- استمارة لتسجيل البيانات .
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

5./ الأسس العلمية للاختبار :

5- 1- ثبات الاختبار : يقصد بثبات الاختبار " هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ".¹

وقد قمنا في بحثنا هذا بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 05 رياضيين وذلك بتاريخ 15 فيفري 2019، وأعيد الاختبار بعد أسبوع من ذلك على نفس العينة في نفس الظروف والتي تم استبعادها من مجتمع البحث ثم قمنا باستخراج معامل الارتباط البسيط بيروسون ، وبعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجدنا إن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي اكبر من القيمة الجدولية 0.52 مما يؤكد إن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول .

5- 2- صدق الاختبار : من أجل أن نتأكد من صدق الاختبار تم احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وقد تبين إن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول .

5- 3- موضوعية الاختبار : إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه .
حيث إن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن والمسافة وعدد المرات وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة .

¹ - أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك : التقويم والقياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1978 ، ص 18 .

جدول رقم 01 يوضح النسبة المئوية لآراء المحكمين حول تحديد وترتيب اختبارات القدرات البدنية و المهارة

م	المتغير البدني	العناصر المنبثقة عن المتغير البدني	الاختبارات البدنية	الدرجة المئوية	التصنيف
1	القوة المميزة بالسرعة	القدرة للرجلين	الوثب العمودي من الحركة.	96.6	مقبول
			الوثب العمودي من الثبات.	93.3	مقبول
		القدرة للذراعين	الوثب العريض من الثبات.	66.6	
			رمي كرة طبية 3 كغم باليدين من الجلوس طولاً.	90	
2	المرونة	المرونة الخلفية	رمي كرة طبية لأبعد مسافة بيد واحدة.	93.3	مقبول
			ثني الجذع خلفاً من الوقوف.	93.3	مقبول
		مرونة الكتفين	رفع الجذع خلفاً من الانبطاح.	93.3	مقبول
			رفع المنكبين خلفاً من الانبطاح	93.3	مقبول
3	السرعة	السرعة الحركية	رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف.	96.6	مقبول
			سرعة دوران الذراع حول السلة	90	
			سرعة قبض وبسط المنكب والمرفق (نقل المكعبات).	93.3	
			اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية	96.6	مقبول
4	الرشاقة		الجري متعدد الاتجاهات.	93.3	مقبول
			لمس المستطيلات الأربعة	90	
			الجري الزجاجي بين الحواجز بالزمن.	73.3	
			الجري اللولبي.	66.6	
			الجري الارتدادي الجانبي.	66.6	
			الجري مختلف الأبعاد+3+6+3+9.	96.6	مقبول
5	الدقة		اختبار 9م6مكوكي	60	
			التصويب على الدوائر المتداخلة.	93.3	مقبول
			التصويب على المستطيلات المتداخلة.	96.6	مقبول
6	مهارة الهجوم		ضرب إلى مركز محدد على هدف صغير	86.6	
			اختبار الضرب الهجومي.(الضرب المستقيم) (10محاولات)	90	
			اختبار الضرب الهجومي.(الضرب القطري) (10محاولات)	96.6	مقبول

6./مجتمع البحث:

يختلف معنى مجتمع الدراسة عن معنى عينة الدراسة، إذ يشير معنى مجتمع الدراسة إلى "المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة".

بينما يشير معنى عينة الدراسة إلى "تلك العينة التي تتوزع فيها خصائص المجتمع بنفس النسب الواردة في المجتمع".

يعرفه " Grawitz " على انه (مجموعة منتهية او غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات)¹

المسجلين في النادي(المسجلين):14لاعب كرة طائر من نادي واد سوف.

- 07 يكونون المجموعة الضابطة.

- 07 يكونون المجموعة التجريبية.

7./متغيرات البحث:

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر إحداهما على الآخر، بالاعتماد على مفاهيم و مصطلحات و أوجب علينا تحديد هذه المتغيرات و هي كالاتي :

7-1 المتغير المستقل: هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغير في قيم متغيرات أخرى،وتكون ذات صلة بها،كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة،إي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.⁽¹⁾

ويظهر المتغير المستقل في البرنامج الحركي المقترح .

7-2 المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قين المتغير التابع.²

ويظهر المتغير التابع في البحث في لدى ذكاء الحركي لدى لاعبي كرة الطائرة.

8./أسلوب التحليل الإحصائي:

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الإستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

(1)- موريس انجرس : "منهجية البحث العلمي" ، ترجمة بوزيد صحراوي واخرون،دار القصبية للنشر، الجزائر2004م، ص298.

(2) Delandesheever:"Introduction à La recherché éducation ,EDA: collin bouvillier, paris:1976, p (20).

$$\begin{array}{rcl} \text{س} & \longleftarrow & \%100 \\ \text{X} & \longleftarrow & \text{ع} \\ \text{فاين} & & \\ \frac{100 \times \text{ع}}{\text{س}} & = & \text{X} \end{array}$$

X: النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة.

معامل الارتباط البسيط بيرسون: اختبار برامتري معلمي يعطى وفق المعادلة
معامل الثبات : (α كرومباخ) تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات للاختبارات
 المستعملة البدنية والمهارية
 معامل الارتباط α: معامل الثبات .

المتوسط الحسابي: وهو حاصل قسمة مجموع القيم على عددها والصيغة الرياضية
الانحراف المعياري: وهو من أكثر مقاييس التشتت استعمالا ، وهو يساوي إلى الجذر
 التربيعي لمتوسط مربعات القيم المختلفة عن وسطها الحسابي .
اختبار التائي t. test: ويستخدم هذا الأسلوب ، في حساب دلالة الفروق ما بين متوسطي
 العينتين

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام (SPSS) الإحصائي .
نسبة التطور: استخدمنا نسبة التطور لمعرفة مقدار التحسن لكل للعينتين .

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث ، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه ، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة. إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات ، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة .

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير ، منها متغيرات البحث ، المنهج المتبع ، أدوات البيانات ...الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد :

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة تحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات و التشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عني النتائج المسجلة خلال الدراسة حتى لا تبقى مجرد أرقام ، ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض النتائج مع التحليل والمناقشة .

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية :

1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

التي نصت على : تؤثر ممارسة الرياضة على تطوير الذكاء لدى لاعبي كرة الطائرة

1-1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات :

الجدول رقم (02) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار "الوثب العمودي من الثبات"

نتائج إختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	tقيمة المحسوبة	tقيمة الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الضابطة	07	0,35	0,04	0,38	0,03	2,24	1,89	دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	07	0,356	0,05	0,45	0,05	3,02	1,89	دالة إحصائية

يتضح من خلال البيانات الموجودة على الجدول رقم (02)

النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في "الوثب العمودي من الثبات" فبالنسبة للمجموعة الضابطة : حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 0,35 ، وإنحراف معياري قدره 0,04 ، وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 0,38 ، وإنحراف معياري قدره 0,03 ، وكانت t المحسوبة 2,824 أكبر من t الجدولية 1,89 عند درجة حرية df 6 ومستوى دلالة 0,05 ، وبالتالي فهناك دلالة إحصائية للفروق ، أي أن البرنامج الحركي العادي قد أثر على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عند المجموعة الضابطة . وبالنسبة للمجموعة التجريبية : حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 0,356 ، وإنحراف معياري قدره 0,05 ، وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 0,45 ، وإنحراف معياري قدره 0,05 ، وكانت t المحسوبة 3,02 أكبر من t الجدولية 1,89 عند درجة حرية df 6 ومستوى دلالة 0,05 .

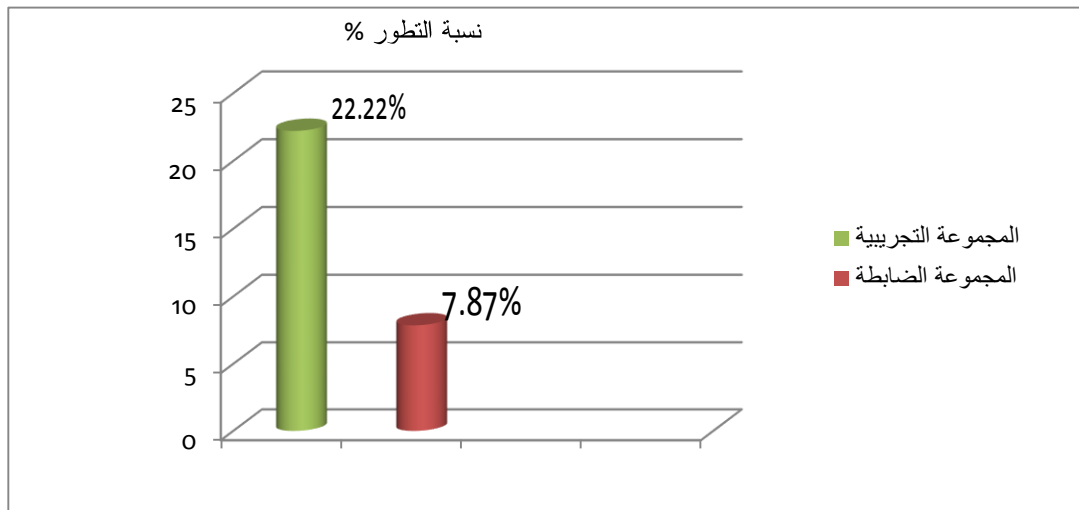
وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية ، فان البرنامج الحركي المقترح قد اثار إجابا على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عند المجموعة التجريبية .

* ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج الحركي المقترح على البرنامج العادي استخدمنا اختبار **t** للعينات المستقلة في الاختبار البعدي كما هو موضح في الجدول رقم (02) وكذلك استخدمنا قانون النسب المئوية لمعرفة نسبة التطور الموضحة في الشكل رقم (01)

الجدول رقم (03) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار "الوثب العمودي من الثبات"

نتائج إختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	t قيمة المحسوبة	t قيمة الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الضابطة	07	0,38	0,03	3,001	2,14	دالة إحصائيا
المجموعة التجريبية	07	0,45	0,05			

الشكل البياني رقم (01): يبين نسب التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة في إختبار "الوثب العمودي من الثبات"



الشكل البياني رقم (1)

يوضح لنا الجدول رقم (03) والشكل رقم(01) أفضلية التأثير للبرنامج الحركي المقترح حيث نجد أن المجموعة الضابطة قد بلغ متوسطها الحسابي البعدي 0.38 وانحرافها

المعياري البعدي 0,03 أما المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي البعدي 0,45 وانحرافها المعياري البعدي 0,05 ، وكانت قيمة t المحسوبة 3,001 وهي أكبر من t الجدولية 2,14 عند درجة حرية 13 ومستوى دلالة 0,05 ، كما بلغت نسبة التطور لدى المجموعة التجريبية (22,22%) مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بلغت نسبة التطور لديها (7,89%) وهذا يعني أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين ، مما يؤكد أفضلية البرنامج الحركي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة .

وعليه نرجع تفوق التطور الحاصل في المجموعة التجريبية إلى المنهج الحركي حيث " تؤكد آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية أن البرنامج الحركي يؤدي إلى تطوير الإنجاز شرط أن يتم إعداد هذا المنهج على أساس علمي رصين ومنظم .

إذ نجد أن تدريبات البليومتري المستخدمة في هذا المنهج قد ساعدت بشكل كبير على تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، "إذ أن هناك علاقة ارتباطية عند زيادة قوة عضلات الرجلين بنتائج القوة الانفجارية التي يعبر عنها بالقفز العمودي .

كما نجد أن هذه التدريبات قد عملت على تحسين سرعة الانتقال الحركي في أثناء إدعاء حركة القفز وهذا مما أدى إلى تحسين نتيجة الإختبار ، إضافة إلى أن هذه التمارين قد أسهمت في تطوير القوة لعضلات الرجلين من خلال تنظيم العمل العضلي بين التقلص والانبساط للعضلات العاملة مما يساعد في إدعاء الحركة بسهولة وبشكل منظم .

ويتفق هذا الرأي مع كل من (patrickol.Dennis) اللذين أكدا على أن الوثب من الثبات هي تسمى تمارين القفز ذات الإستجابة المفردة وتؤدي إلى أبعد مسافة ممكنة ¹.

وكذلك (بسطويسي) الذي أكد أن التدريب يؤثر تأثيرا كبيرا في تحسين مستوى الوثب من خلال أثره في تحسين القوة الانفجارية ².

أما المجموعة الضابطة فنجد أن النتائج قد أظهرت فرقا معنويا ولكن ليس بمستوى المجموعة التجريبية حيث نرجع ذلك إلى عدم ممارسة هذه المجموعة لتمارين مما لم يجعلها تكون بمستوى المجموعة التجريبية .

¹ - Patrickol, Eisenman, Dennis, Johanson. Coaches Guide to nutrition and weight control, Human Kinetics. publishers, Chapman Illinois 1982.p53,54

² - بسطويسي أحمد : المدخل لمعنى مفهوم أهمية العمل البليومتري ، الحلقة الأولى ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة مركز التنمية الإقليمي ، نشرة ألعاب القوى ، 1996، العدد 19 ، القاهرة ، ص40.

1-1-2 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار رمي الكرة الطبية 03 كلغ :
الجدول رقم (04) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " رمي الكرة الطبية 03 كلغ "

نتائج إختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	tقيمة المحسوبة	tقيمة الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الضابطة	07	81,6	0,561	95,6	57,0	42,1	89,1	غير دالة
المجموعة التجريبية	07	93,6	563,0	22,8	41,0	23,9	89,1	دالة إحصائية

يتضح من خلال البيانات الموجودة على الجدول رقم(04)النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في"رمي الكرة الطبية 03 كلغ " فبالنسبة للمجموعة الضابطة : حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6.81 ، وإنحراف معياري قدره 0.561 ، وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 6.95 وإنحراف معياري قدره 0.57 ، وكانت t المحسوبة 1.42 أقل من t الجدولية 1,89 عند درجة حرية df 7 ومستوى دلالة 0,05 .
إذن ليست هناك دلالة إحصائية للفروق على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العلوية عند المجموعة الضابطة .

وبالنسبة للمجموعة التجريبية : حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6.93 ، وإنحراف معياري قدره 0.563 ، وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 8.22 ، وإنحراف معياري قدره 0.41 ، وكانت t المحسوبة 9.23 أكبر من t الجدولية 1,89 عند درجة حرية df 6 ومستوى دلالة 0,05 .

وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية ، فان البرنامج الحركي المقترح قد اثار إيجابا على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العلوية عند المجموعة التجريبية .

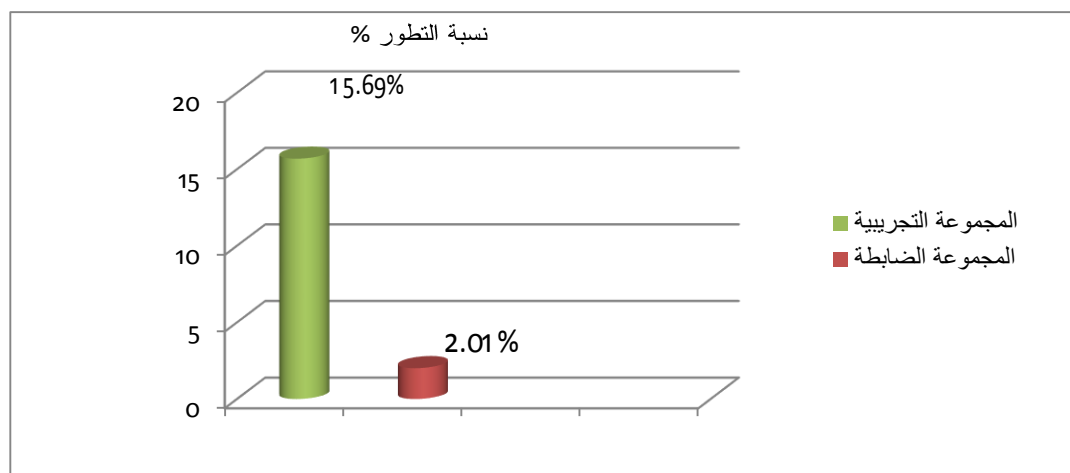
* ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج الحركي المقترح على البرنامج العادي استخدمنا اختبار t للعينات المستقلة في الاختبار البعدي كما هو موضح في الجدول رقم (05)

وكذلك استخدمنا قانون النسب المئوية لمعرفة نسبة التطور الموضحة في الشكل رقم (02)

الجدول رقم (05) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " رمي الكرة الطبية 03 كلغ "

نتائج إختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	t قيمة المحسوبة	t قيمة الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الضابطة	07	6,95	0,57	5,075	2,14	دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	07	8,22	0,41			

الشكل البياني رقم (02) : يبين نسب التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة في إختبار "رمي الكرة الطبية 03 كلغ"



يوضح لنا الجدول رقم (05) والشكل رقم (02) أفضلية التأثير للبرنامج الحركي المقترح حيث نجد أن المجموعة الضابطة قد بلغ متوسطها الحسابي البعدي 6.95 وإنحرافها المعياري البعدي 0.57 أما المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي البعدي 8.22 وانحرافها المعياري البعدي 0.41 ، وكانت قيمة t المحسوبة 5.075 وهي أكبر من t الجدولية 2,14 عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0,05 ، كما بلغت نسبة التطور لدى المجموعة التجريبية (15.69%) مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بلغت نسبة التطور

لديها (2.01%) وهذا يعني أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين ، مما يؤكد أفضلية البرنامج الحركي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة .

ويفسر ذلك على أن استخدام تمرينات التي شملت على تمرينات الكرة الطبية أدت إلى تطوير القوة الانفجارية للذراعين ، وذلك لدورها في تنشيط عدد كبير من الألياف العضلية وفي الانقباض السريع في آن واحد وفي أسرع وقت ، إذ كلما زاد اشتراك عدد أكبر من الألياف العضلية ازدادت القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها.¹

كما يمكن تغيير أوضاع الرمي وأوزان الكرات الطبية من أجل نتائج أفضل .

وهذا ما أكده الطالب فايز أبو عريضة في رسالة العدد الرابع من منشورات جامعة اليرموك في عمان بعنوان تأثير تدريب على الوثب العمودي لدى الناشئين في كرة اليد ، والذي توصل من خلالها إلى أن التدريب يساهم في تطوير القوة الانفجارية للذراعين التي تظهر في حركات الرمي ، إضافة إلى أن استخدام هذه المجموعة لتمرينات الكرة الطبية قد أدى إلى إتقان تكنيك الرمية الجانبية نتيجة التكرار مما أسهم في تحسين نتيجة الاختبار .

وتؤيد نتائج البحث ما توصلت إليه البحوث السابقة في مجال تطوير القوة الانفجارية للذراعين في اختبار رمي الكرة الطبية باستخدام تمرينات البليومتری دراسة علي زهير صالح حمو النعمان حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير ايجابي لتطوير القوة الانفجارية للذراعين باستخدام الكرات طبية.²

أما المجموعة الضابطة فنجد أن النتائج التي ظهرت لها قد بينت مدى التطور الضئيل الذي ظهر في مستواها نتيجة لعدم استخدامها تمارين الكرة الطبية والمضخة بأسلوب التي أدت إلى حدوث تطور كبير لدى المجموعة التجريبية .

1- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 ، ص122

2- علي زهير صالح حمو النعمان : أثر استخدام تدريبات الأتقال و البليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الموصل ، 2005

1-1-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار " الجلوس من وضع الرقود " :

الجدول رقم (06) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " الجلوس من وضع الرقود"

نتائج إختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	الإنحراف المعياري البعدي	tقيمة المحسوبة	tقيمة الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الضابطة	07	19.25	2.81	20.37	2.55	2.18	1,89	دالة إحصائيا
المجموعة التجريبية	07	19.25	2.25	23	2	9.10	1,89	دالة إحصائيا

يتضح من خلال البيانات الموجودة على الجدول رقم (06) النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في "الجلوس من وضع الرقود" فبالنسبة للمجموعة الضابطة : حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 19.25 ، وإنحراف معياري قدره 2.81 ، وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 20.37 ، وإنحراف معياري قدره 2.55 ، وكانت t المحسوبة 2.18 أكبر من t المجدولة 1,89 عند درجة حرية df 6 ومستوى دلالة 0,05 ، وبالتالي فهناك دلالة إحصائية للفروق ، أي أن البرنامج الحركي العادي قد أثر على مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن عند المجموعة الضابطة .

وبالنسبة للمجموعة التجريبية : حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 19.25 ، و إنحراف معياري قدره 2.25 ، وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 23 ، و إنحراف معياري قدره 2 ، وكانت t المحسوبة 9.10 أكبر من t الجدولية 1,89 عند درجة حرية df 6 ومستوى دلالة 0,05 .

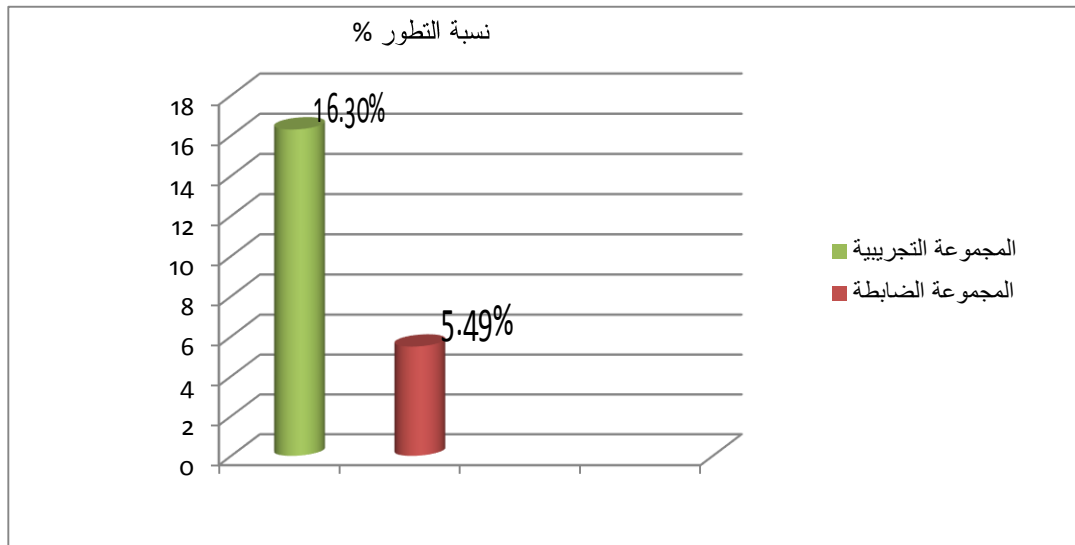
وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية ، فان البرنامج الحركي المقترح قد اثار إيجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن عند المجموعة التجريبية .

* ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج الحركي المقترح على البرنامج العادي استخدمنا اختبار t للعينات المستقلة في الاختبار البعدي كما هو موضح في الجدول رقم (07)

وكذلك استخدمنا قانون النسب المئوية لمعرفة نسبة التطور الموضحة في الشكل رقم (03) الجدول رقم (07) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " الجلوس من وضع الرقود "

نتائج إختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي البعدي	الإنحراف المعياري البعدي	t قيمة المحسوبة	t قيمة الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الضابطة	07	20.37	2.55	28,	2,14	دالة إحصائياً
المجموعة التجريبية	07	23	2			

الشكل البياني رقم (03) : يبين نسب التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة في إختبار " الجلوس من وضع الرقود "



يوضح لنا الجدول رقم (07) والشكل رقم (03) أفضلية التأثير للبرنامج الحركي المقترح حيث نجد أن المجموعة الضابطة قد بلغ متوسطها الحسابي البعدي 20.37 ، وانحرافها المعياري البعدي 2.55 أما المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي البعدي 23 وانحرافها المعياري البعدي 2 ، وكانت قيمة t المحسوبة 4.28 وهي أكبر من t الجدولية 2,14 عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0,05 ، كما بلغت نسبة التطور لدى المجموعة التجريبية (16.30%) مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بلغت نسبة التطور

لديها (5.49%) وهذا يعني أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين ، مما يؤكد أفضلية البرنامج الحركي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة . وهذا يبين أثر استخدام تدريبات في القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وهذا ما اتفق عليه علما ان التدريب يؤثر في استجابة العضلة بصورة سريعة مما ينعكس بشكل مباشر على سرعة وآلية الحركة¹.

ويذكر (المشهداني) " أن التمارين تحسن المطاطية العضلية وقابلية التقصير في العضلة من جراء استخدام هذه التمارين ، إذ تعمل هذه التمارين على تعزيز تحمل العضلة للإطالة المتزايدة وهذا التحمل يعمل على تطوير الكفاءة في دورة الانقباض في حركة العضلة ، إذ أن الزيادة السريعة في طول العضلة مباشرة قبل الانقباض ينتج عنه انقباض عضلي سريع وقوي"².

أما المجموعة الضابطة فنجد أن النتائج التي ظهرت لها قد بينت مدى التطور الضئيل الذي ظهر في مستواها نتيجة لعدم استخدامها تمارين الخاصة بعضلات البطن التي أدت إلى حدوث تطور كبير لدى المجموعة التجريبية³.

¹ - دبور ياسر محمد حسن : دراسة لتأثير التمرينات البليومترية على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ، بحث منشور، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 1996 ، ص 37

² . الصوفي عناد جرجس : دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البليومترية وتدريب الأتقال على الإنجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والانثروبومترية ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الموصل ، 1999 ، ص 55

³ - المشهداني محمد بونس : أثر استخدام تمرينات البليومترية في القدرة اللاهوائية وبعض متغيرات آلية التقصير العضلي،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، 2000، ص 57

1-1-4-عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة 30متر
الجدول رقم (07) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " الحجل على ساق واحدة لمسافة (30) متر "

نتائج إختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	tقيمة المحسوبة	tقيمة الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الضابطة	07	9.12	1.16	8.88	0.96	2.324	1,89	دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	07	9.32	1.02	7.75	0.44	6.06	1,89	دالة إحصائية

يتضح من خلال البيانات الموجودة على الجدول رقم (07) النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في " الحجل على ساق واحدة لمسافة (30) متر "

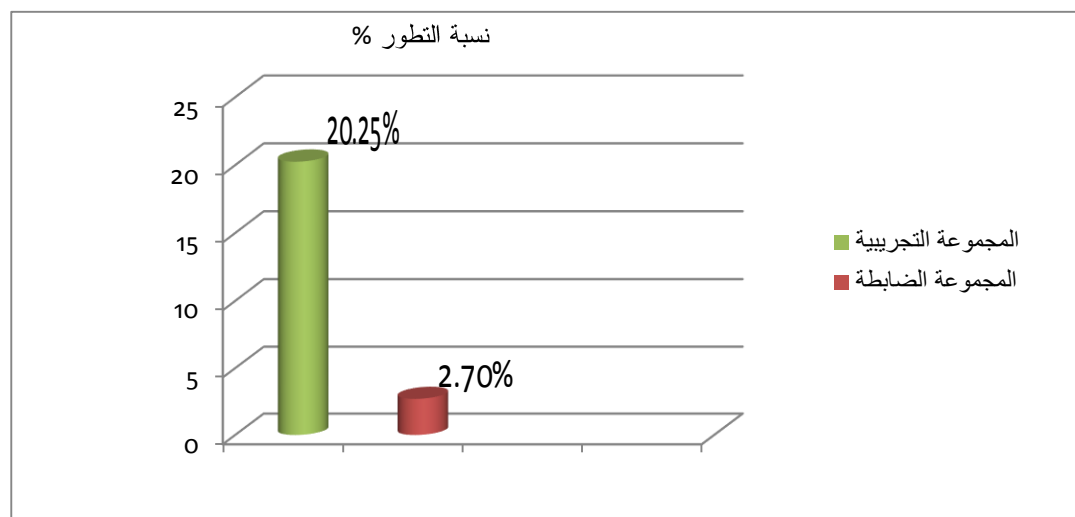
فبالنسبة للمجموعة الضابطة : حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 9.12 ، وإنحراف معياري قدره 1.16 ، وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 8.88 ، وإنحراف معياري قدره 0.96 ، وكانت t المحسوبة 2.324 أكبر من t الجدولة 1,89 عند درجة حرية df 6 ومستوى دلالة 0,05 ، وبالتالي فهناك دلالة إحصائية للفروق ، أي أن البرنامج الحركي العادي قد أثر على مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين عند المجموعة الضابطة .

وبالنسبة للمجموعة التجريبية : حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 9.32 ، وإنحراف معياري قدره 1.02 ، وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 7.75 ، وإنحراف معياري قدره 0.44 ، وكانت t المحسوبة 6.06 أكبر من t الجدولية 1,89 عند درجة حرية df 6 ومستوى دلالة 0,05 . وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية ، فان البرنامج الحركي المقترح قد اثار إيجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين عند المجموعة التجريبية .

* ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج الحركي المقترح على البرنامج العادي استخدمنا اختبار **t** للعينات المستقلة في الاختبار البعدي كما هو موضح في الجدول رقم (09) وكذلك استخدمنا قانون النسب المئوية لمعرفة نسبة التطور الموضحة في الشكل رقم (04) الجدول رقم (09) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " الحجل على ساق واحدة لمسافة (30) متر "

نتائج إختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	t قيمة المحسوبة	t قيمة الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الضابطة	07	8.88	0.96	3,031	2,14	دالة إحصائياً
المجموعة التجريبية	07	7.75	0.44			

الشكل البياني رقم (04) : يبين نسب التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة في إختبار " الحجل على ساق واحدة لمسافة (30) متر "



الشكل البياني رقم (04)

يوضح لنا الجدول رقم (09) والشكل رقم (04) أفضلية التأثير للبرنامج الحركي المقترح حيث نجد أن المجموعة الضابطة قد بلغ متوسطها الحسابي البعدي 8.88 ، وانحرافها المعياري البعدي 0.96 أما المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي البعدي 7.75

وانحرافها المعياري البعدي 0.44 ، وكانت قيمة t المحسوبة 3.031 وهي أكبر من t الجدولية 2,14 عند درجة حرية 12 ومستوى دلالة 0,05 ، كما بلغت نسبة التطور لدى المجموعة التجريبية (20.25%) مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بلغت نسبة التطور لديها (2.70%) وهذا يعني أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين ، مما يؤكد أفضلية البرنامج الحركي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة .

ويفسر ذلك على أن التدريب البليومتري يعمل على تطوير القوة العضلية للرجلين من خلال تقليل زمن الأداء للرجلين في أثناء السقوط الى الأسفل ومن ثم القفز الى الأعلى وهذا يعمل على زيادة السرعة والقوة اللتين يحتاجهما اللاعب في القوة المميزة بالسرعة وفي هذا الخصوص يؤكد (مفتي إبراهيم) " أن تدريبات هي الوسيلة الحديثة التي تساهم في تحسين زمن التقلص "¹.

ويذكر (محمد حسن علاوي) " بأنه كلما زادت سرعة الانقباض العضلي زاد نمو القوة ، مما يزيد من الدفع العضلي وأن زيادة القوة الانفجارية تتم باستعمال أدوات أخف وزناً"² أما المجموعة الضابطة فنجد أن النتائج التي ظهرت لها قد بينت مدى التطور الضئيل الذي ظهر في مستواها نتيجة لعدم استخدامها تمارين الرياضة التي أدت إلى حدوث تطور كبير لدى المجموعة التجريبية .

¹ - مفتي إبراهيم سلامة :التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص56.

² - محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، ص 42

نتائج الفرضية الأولى :

ومن خلال نتائج الاختبارات يتبين أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح هذه الأخيرة .
ونفسر أسباب تلك الفروق لمجمل المهارات الأساسية قيد الدراسة إلى فاعلية البرنامج الحركي المقترح في تنمية الذكاء الحركي والمعد وفق الأسس العلمية مراعيًا فيها شدة التمرين وكثافة وفترات الراحة البيئية بشكل ينسجم مع إستعدادات وقدرات أفراد عينة البحث مما يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهج في تحقيق الأهداف والواجبات الموضوعية من أجله ، إذ يجب أن يتميز التدريب في رياضة كرة الطائرة فئة (15-17 سنة) بالتخطيط والتنظيم والاستمرار، مما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى الرياضيين وإستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة في المنافسة كمبدأ التدرج في ارتفاع الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره .

وبما أن عملية الإعداد الرياضيين يجب أن تشمل جوانب رياضة كرة الطائرة فئة (15-17 سنة) لأن تلك الجوانب سوف يعتمد بناء بعضها على بناء البعض الآخر ، وأن أية حالة خلل أو قصور لتلك العملية سوف يؤثر سلبًا على بقية الجوانب ، فبدون مستويات عالية للصفات البدنية يكون من الصعب تحقيق أهداف تطور كفاءة الذكاء الحركي .

ومن خلال تحليل ومناقشة نتائج الجداول السابقة نستنتج أن ممارسة الرياضة تأدى إلى تحسين الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة ، وحسب الفرضية الأولى التي تنص على: ممارسة الرياضة على تطوير الذكاء لدى عينة البحث المختارة بين القياسين القبلي و البعدي لعينات القياس البعدي نتيجة البرنامج الحركي المقترح.
ومنه فالفرضية الأولى تحققت.

1-2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

1-2-1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار المهارات الأساسية الممكنة :

الجدول رقم (10) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " المهارات الأساسية " للجدول رقم (10) القوة المميزة بالسرعة المدة الزمنية 10 ثواني

نتائج إختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	tقيمة المحسوبة	tقيمة الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الضابطة	07	43.25	6.61	63	3.29	4,43	1,89	دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	07	93.13	4.58	140.25	9.09	7,26	1,89	دالة إحصائية

يتضح من خلال البيانات الموجودة على الجدول رقم (10) النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في فبالنسبة للمجموعة الضابطة : حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 63 ، وإنحراف معياري قدره 3.69 ، وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 43.25 ، وإنحراف معياري قدره 6.61 ، وكانت t المحسوبة 4.43 أكبر من t الجدولية 1,89 عند درجة حرية 6 df ومستوى دلالة 0,05 ، إذن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية ، وبالتالي هناك تطور في مستوى المهارات الأساسية ناتج عن البرنامج العادي .

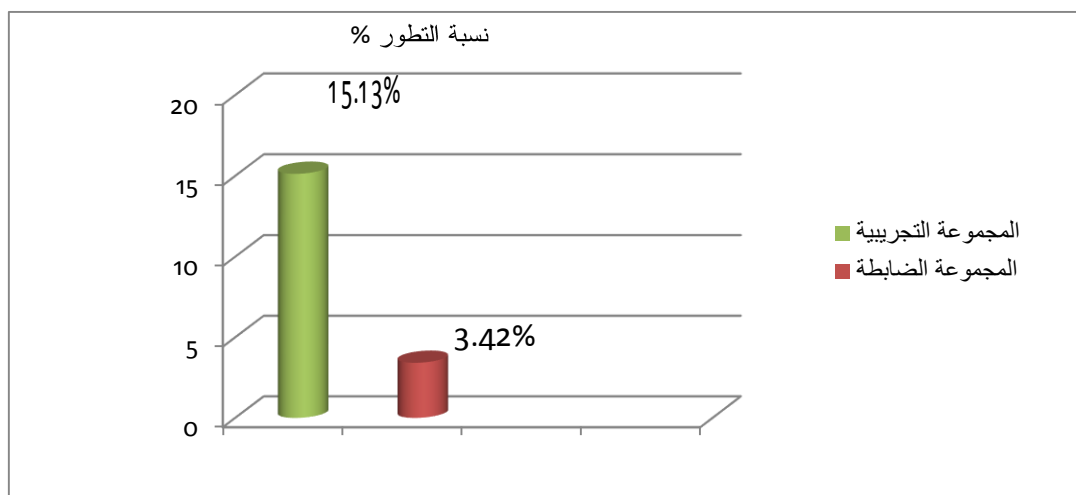
وبالنسبة للمجموعة التجريبية : حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 140.25 ، وإنحراف معياري قدره 9.09 ، وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 93.13 ، وإنحراف معياري قدره 4.58 ، وكانت t المحسوبة 7.26 أكبر من t الجدولية 1,89 عند درجة حرية 6 df ومستوى دلالة 0,05 . وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية ، وبالتالي فإن البرنامج الحركي المقترح قد اثر إيجابا على مستوى مهارة كرة الطائرة عند المجموعة التجريبية .

* ولأجل معرفة أفضلية التأثير البرنامج الحركي المقترح على البرنامج العادي ارتأينا في بحثنا استخدام اختبار t للعينات المستقلة في الاختبار البعدي كما هو موضح في الجدول رقم (11) وكذلك استخدمنا قانون النسب المئوية لمعرفة نسبة التطور الموضحة في الشكل رقم (05)

الجدول رقم (11) القوة المميزة بالسرعة المدة الزمنية 10 ثا

نتائج إختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	t قيمة المحسوبة	t قيمة الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الضابطة	07	43.25	6.61	3.72	2,14	دالة إحصائياً
المجموعة التجريبية	07	93.13	4.58			

الشكل البياني رقم (05) : يبين نسب التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة في إختبار



الشكل البياني رقم (05)

يوضح لنا الجدول رقم (11) والشكل رقم (05) أفضلية التأثير البرنامج الحركي المقترح حيث نجد أن المجموعة الضابطة قد بلغ متوسطها الحسابي البعدي 43.25 ، وانحرافها المعياري البعدي 6.61 أما المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي البعدي 93.13 وانحرافها المعياري البعدي 4.58، وكانت قيمة t المحسوبة 3.72 وهي أكبر من t

الجدولية 2,14 عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0,05 ، كما بلغت نسبة التطور لدى المجموعة التجريبية (15.13%) مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بلغت نسبة التطور لديها (3.42%) وهذا يعني أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين ، مما يؤكد أفضلية البرنامج الحركي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة .
ويفسر ذلك على أن إختبار مهارة كرة الطائرة ، يحتاج من الرياضي عندما يريد ضمان المهارة يجب توفر عنصر القوة وهذا ما أكده (رجب) "يتطلب من الرياضي لكم بقوة كافية.¹

لذلك يجب أن تعطى تمارين لتطوير القوة الخاصة لتقوية المجاميع العضلية الضرورية التي يحتاجها رياضي في ظروف اللعب الحقيقي وتشمل عضلات الرجلين لأهميتها في غالبية الحركات التي تحدث في أثناء سير اللعب كالقفز بأنواعه و التهديف والمناولة الطويلة.²

بالإضافة إلى القوة هذه المهارة تحتاج من الرياضي إلى مرونة في عضلات الجذع عند أداءها ، و تدريبات تكسب الرياضي درجة عالية من المرونة في عضلات الجسم المختلفة ولكون هذه التدريبات تعتمد على الإطالة والتقصير في الأداء ، وبالتالي أدت إلى زيادة مطاطية العضلات وزيادة مرونتها مما مكنها من أداء مهارة الأساسية في كرة الطائرة أفضل من التدريب العادي .

ونرى في بحثنا أن إختبار مهارة الذراعين يحتاج إلى التوافق في عمل عضلات الرجلين والجذع والذراعين لإحداث أقصى قوة ممكنة .

أما المجموعة الضابطة فنجد أن النتائج التي ظهرت لها قد بينت مدى التطور الضئيل الذي ظهر في مستواها نتيجة إستخدامها للتدريبات العادية والتي وإن أحدثت تطوراً نسبياً على مهارة الأساسية إلا أنها لا تقارن مع تمارين البرنامج الحركي المقترح التي أدت إلى حدوث تطور كبير لدى المجموعة التجريبية .

¹ - رجب وليد خالد : العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة

القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1999 ، ص 60

² - الخشاب زهير قاسم ، وأخران : كرة القدم ، ط2 محدثة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1999 ، ص 572

1-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج بين 10 شواخص :
الجدول رقم (12) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " الجري المتعرج بين 10 شواخص " .

الجدول رقم (12) تحمل السرعة المدة الزمنية 20 ثواني

نتائج إختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	tقيمة المحسوبة	tقيمة الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الضابطة	07	30.87	1.36	20.87	1.96	11.87	1,89	دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	07	9.88	2.10	17.25	1.17	8.69	1,89	دالة إحصائية

يتضح من خلال البيانات الموجودة على **الجدول رقم (12) النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .**
فبالنسبة للمجموعة الضابطة : حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 30.87 ، وإنحراف معياري قدره 1.36 ، وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 20.87 ، و إنحراف معياري قدره 1.96 ، وكانت t المحسوبة 11.87 أكبر من t الجدولية 1,89 عند درجة حرية df 6 ومستوى دلالة 0,05 ، إذن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية ، وبالتالي هناك تطور في مستوى مهارة الجري ناتج عن البرنامج العادي .

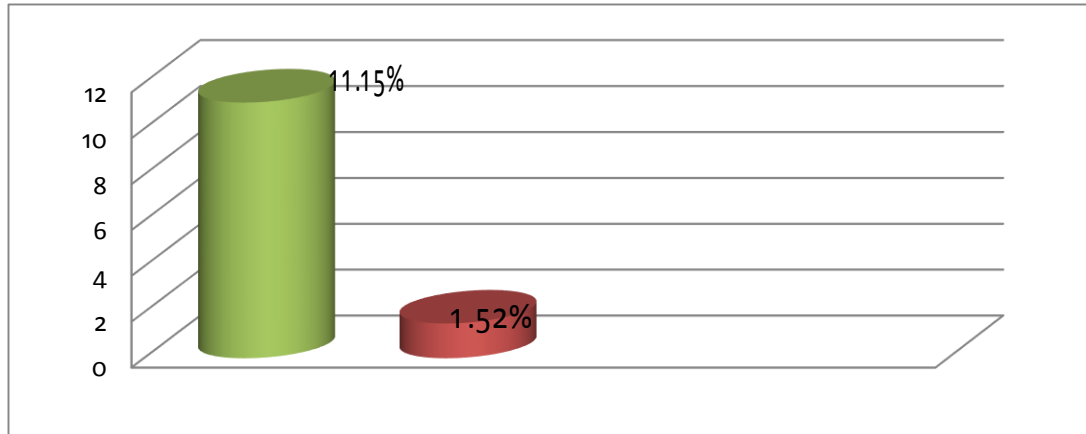
وبالنسبة للمجموعة التجريبية : حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 9.88 ، وإنحراف معياري قدره 2.10 ، وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 17.25 ، وإنحراف معياري قدره 1.17 ، وكانت t المحسوبة 8.69 أكبر من t الجدولية 1,89 عند درجة حرية df 6 ومستوى دلالة 0,05 .

وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية ، وبالتالي فإن البرنامج الحركي المقترح قد اثر إيجابا على مستوى مهارة السرعة عند المجموعة التجريبية لاعبي كرة الطائرة.

* ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج الحركي المقترح على البرنامج العادي ارتأينا في بحثنا استخدام اختبار t للعينات المستقلة في الاختبار البعدي كما هو موضح في الجدول رقم (13) وكذلك استخدمنا قانون النسب المئوية لمعرفة نسبة التطور الموضحة في الشكل رقم (06) الجدول رقم (13) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " اللكمات المدة 20ثا "

نتائج إختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	t قيمة المحسوبة	t قيمة الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الضابطة	07	20.87	1.96	3.61	2,14	دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	07	17.25	1.17			

الشكل البياني رقم (06) : يبين نسب التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة في إختبار السرعة



الشكل البياني رقم (06)

يوضح لنا الجدول رقم (13) والشكل رقم (06) أفضلية التأثير الحركي البيومترى المقترح حيث نجد أن المجموعة الضابطة قد بلغ متوسطها الحسابي البعدي 20.87 ، وانحرافها المعياري البعدي 1.96 ، أما المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي البعدي 17.25 وانحرافها المعياري البعدي 1.17 ، وكانت قيمة t المحسوبة 3.61 وهي أكبر من t الجدولية 2,14 عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 ، كما بلغت

نسبة التطور لدى المجموعة التجريبية (11.15%) مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بلغت نسبة التطور لديها (1.52%) وهذا يعني أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين ، مما يؤكد أفضلية البرنامج الحركي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة .

ونفسر ذلك على أن مهارة السرعة تتطلب من الرياضي أداء المهارة بشكل سريع ودقيق مع القدرة على تغيير الاتجاه بانسيابية وبرشاقة وتوافق بين حركة الذراعين والرجلين وفي نفس الوقت الإستمرارية في السيطرة على الجسم ، ويشير (الربيعي) " إلى أن الدرجة تتطلب وجود انقباضات عضلية سريعة"¹.

وفي هذا الصدد يشير (المندلأوي) إلى أن زيادة القوة في عضلات الرجلين تؤدي إلى زيادة سرعتها وبالنتيجة تزداد القوة المميزة بالسرعة.²

ويشير (علي زهير صالح حمو النعمان) في دراسته أن تدريبات تعمل على حصول توافق بين عمل الذراعين والرجلين، إذ أن عملية الهبوط والصعود من على الصناديق وصعود المدرجات تحتاج من اللاعب إلى حركة ومرجحة كبيرة في الذراعين ، مما يؤدي إلى حصول انسجام بين عمل الذراعين والرجلين ، ومن ثم يؤثر في أداء مهارة . ومن جهتنا نقول أن البرنامج الحركي المقترح قد طور زمن الأداء وذلك لإعتماده على السرعة الفائقة في تقلص العضلات وصولاً إلى أفضل ترابط وعلاقة بين الفعل ورد الفعل السريع وهذا ما تعتمد عليه مهارة التحكم في الجسم.

أما المجموعة الضابطة فنجد أن النتائج التي ظهرت لها قد بينت مدى التطور الضئيل الذي ظهر في مستواها نتيجة إستخدامها للتدريبات العادية والتي وإن أحدثت تطوراً نسبياً على مهارة كرة الطائرة الأساسية ، إلا أنها لا تقارن مع البرنامج الحركي المقترح التي أدت إلى حدوث تطور كبير لدى المجموعة التجريبية .

¹ - الربيعي كاظم ، والمولى موفق مجيد : الإعداد البدني بكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، 1988، ص 247

² - قاسم حسن المندلأوي ، وآخرون : الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى ، مطابع التعليم العالي، بغداد ، 1990، ص 512.

1-2-5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار تحمل القوة لمدة 30ثا :

الجدول رقم (18) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " الرمية الجانبية لأبعد مسافة " .

الجدول رقم (14) تحمل القوة المدة الزمنية 30ثانية

نتائج إختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	Tقيمة المحسوبة	tقيمة الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الضابطة	07	11.63	2.50	23.63	3.66	7.65	1,89	دالة إحصائيا
المجموعة التجريبية	07	50.25	6.71	18.87	5.06	10.56	1,89	دالة إحصائيا

يتضح من خلال البيانات الموجودة على الجدول رقم (14) النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة القوة. فبالنسبة للمجموعة الضابطة : حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 11.63، وإنحراف معياري قدره 2.50، وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 23.63، وإنحراف معياري قدره 3.66، وكانت t المحسوبة 7.65 أكبر من t الجدولية 1,89 عند درجة حرية 6 df ومستوى دلالة 0,05، إذن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية، وبالتالي هناك تطور في مستوى مهارات كرة الطائرة لهذه الفئة ناتج عن البرنامج العادي .

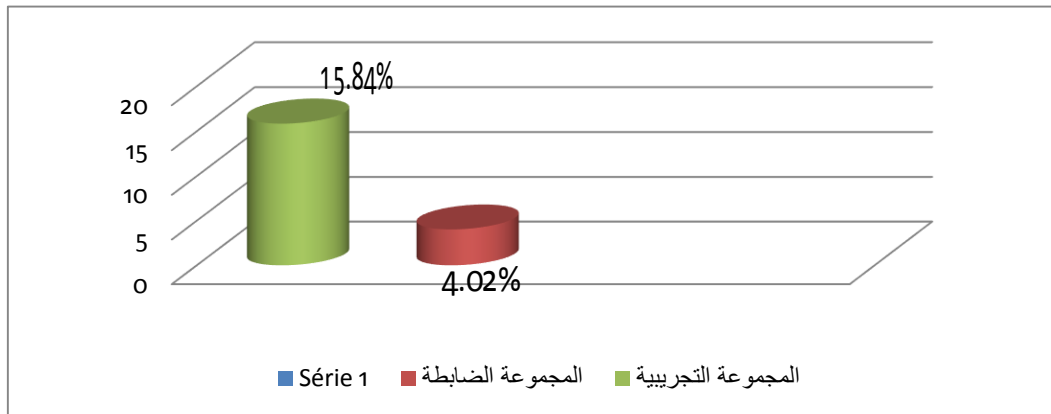
وبالنسبة للمجموعة التجريبية : حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 50.25، وإنحراف معياري قدره 6.71، وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 18.87، وإنحراف معياري قدره 5.06، وكانت t المحسوبة 10.56 أكبر من t الجدولية 1,89 عند درجة حرية 6 df ومستوى دلالة 0,05 .

وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية، وبالتالي فإن البرنامج الحركي المقترح قد اثر إيجابا على مستوى مهارات القوة و التحمل عند المجموعة التجريبية

* ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج الحركي المقترح على البرنامج العادي ارتأينا في بحثنا استخدام اختبار t للعينات المستقلة في الاختبار البعدي كما هو موضح في الجدول رقم (15) وكذلك استخدمنا قانون النسب المئوية لمعرفة نسبة التطور الموضحة في الشكل رقم (07) الجدول رقم (15) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار " الرمية الجانبية لأبعد مسافة "

نتائج إختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	t قيمة المحسوبة	t قيمة الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الضابطة	07	23.63	3.66	4.90	2,14	دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	07	18.87	5.06			

الشكل البياني رقم (07) : يبين نسب التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة في إختبار " الرمية الجانبية لأبعد مسافة "



الشكل البياني رقم (07)

يوضح لنا الجدول رقم (19) والشكل رقم (09) أفضلية التأثير للبرنامج الحركي المقترح حيث نجد أن المجموعة الضابطة قد بلغ متوسطها الحسابي البعدي 23.63، وانحرافها المعياري البعدي 3.66، أما المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي البعدي 18.87 وانحرافها المعياري البعدي 5.06، وكانت قيمة t المحسوبة 4.90 وهي أكبر من t الجدولية 2,14 عند درجة حرية 12 ومستوى دلالة 0,05، كما بلغت نسبة

التطور لدى المجموعة التجريبية (15.84%) مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بلغت نسبة التطور لديها (4.02%) وهذا يعني أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين ، مما يؤكد أفضلية البرنامج الحركي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة . ونفسر ذلك على أن تدريبات ساعدت على تطوير العضلات العاملة مما انعكس على التوافق بينها، فالمعروف في رياضة كرة الطائرة أن السحق مهارة تشارك فيها عضلات الرجلين والجذع والذراعين، وهذا ما أكده (الخشاب وآخران) "على أن القوة تبدأ من الرجلين ومن ثم تنتقل إلى الجذع والذراعين ، وبدون وجود التوافق فإن العملية تكون غير متقنة"¹.

ويذكر (الصوفي) أن طبيعة أداء تدريبات تعتمد على الانفجار المتكرر في الحركات المؤدات بأجزاء الجسم سواء بالأطراف السفلى أو العليا أو الجذع، وأن استمرار التدريب على هذا المنوال يخلق تكيفاً في المجموعات العضلية لأداء مثل هذا النوع من الحركات.² إذن فتدريبات تطور قابلية الرياضي على حسن استعمال مرجحة الذراعين بتوافق مع حركة الرجلين، مما ينعكس إيجابياً على قدرة الفرد على تحقيق إنجازات أفضل وخصوصاً إذا اتسمت طبيعة أداء الاختبار بالقوة الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة وهذا ما تتطلبه مهارات السحق و الإرسال في كرة الطائرة . أما المجموعة الضابطة فنجد أن النتائج التي ظهرت لها قد بينت أن التطور عشوائي ناتج عن الاختلافات بين أفراد المجموعة، في حين تمارين البرنامج المقترح أدت إلى حدوث تطور كبير لدى المجموعة التجريبية .

¹ - الخشاب زهير قاسم، وآخران: مرجع سابق ، ص 187.

² - الصوفي عناد جرجس: مرجع سابق ، ص 61.

نتائج الفرضية الثانية:

ومن خلال نتائج الاختبارات المهارية يتبين أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح هذه الأخيرة . ونفسر أسباب تلك الفروق لمجمل المهارات الأساسية في كرة الطائرة قيد الدراسة إلى فاعلية البرنامج الحركي المقترح بأسلوب التدريب الفكري و التكراري والمعد وفق الأسس العلمية مراعيًا فيها شدة التمرين وكثافة وفترات الراحة البينية بشكل ينسجم مع إستعدادات وقدرات أفراد عينة البحث مما يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهج في تحقيق الأهداف والواجبات الموضوعة من أجله، إذ يجب أن يتميز التدريب في رياضة كرة الطائرة بالتخطيط والتنظيم والاستمرار ،مما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى الرياضيين و إستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة كمبدأ التدرج في ارتفاع الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره .

وإن تنمية جانب الذكاء الحركي كان لها دور إيجابي في تنمية بعض المكونات البدنية الخاصة ومن خلال تحليل ومناقشة نتائج الجداول السابقة نستنتج أن البرنامج الحركي المقترح أدى إلى تحسين الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة ، وحسب الفرضية الثانية التي تنص على :

* " يساعد برنامج حركي مقترح على تنمية الجانب الحركي لدى لاعبي كرة الطائرة " .
 * " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى أداء المهارات الهجومية و بعض المكونات البدنية لدى عينة البحث تطبيق البرنامج " .
 ومنه فالفرضية الثانية تحققت.

الاستنتاج العام :

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا ، وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن البرنامج الحركي المقترح له دور في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في رياضة كرة الطائرة ، ومن ثم وجدنا إن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت .

حيث وجدنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية بحيث جميع قيم t المحسوبة للصفات البدنية و المهارية المختبرة أكبر من قيمة t الجدولية " 2.14 " وعند درجة حرية 14 ، ومستوى دلالة 0.05 ،ومنه نستنتج أن للتدريب البليومتري تأثير على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في رياضة كرة الطائرة ،وحسب الفرضية العامة التي تنص على: " البرنامج الحركي المقترح يؤثر بشكل فعال على بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للرياضي كرة الطائرة فئة (15-17) " . وبالتالي فالفرضية العامة محققة .

الاقتراحات :

بالنظر إلى المعطيات التي تحصلنا عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج لبعض الاقتراحات الخاصة بعملية اختيار عملية الذكاء الحركي المناسبة ودورها في تعليم المهارات الحركية في الرياضية:

1. - يجب التخطيط لتنمية وتطوير الصفات البدنية قبل البدء في عملية تعليم المهارات الحركات.
 2. - مراعاة اختيار الطرق التدريب وفقا للمستوى البدني و المهاري لرياضي.
 3. - توفير الوسائل والأجهزة اللازمة لتعليم المهارات الحركية.
 4. - مراعاة التنوع في الطرق الاسترخاء المناسبة أثناء الحصص التدريبية حسب التمارين المبرمجة في كل حصة .
 5. - يجب أن يتوافق اختيار الطريقة الحركات مع هدف الحصة المراد تحقيقه .
- وأخيرا لا يسعنا إلا أن نلفت النظر إلى العمل الذي قمنا به ما هو إقطة من بحر العلم لذلك فإننا نوحى إلى كل الذين سيحذون حذونا لمثل هذا الموضوع لإتمام ما بدأنا والتعمق في دراسة أكثر قصد الوصول إلى نتائج أخرى لم نتطرق لها.

خاتمة :

بعد تناولنا للدراسة النظرية والدراسة التطبيقية و حصولنا على نتائج الفرضيات و بعد عرضها وترجمتها توصلنا إلى أن دور برنامج حركي مقترح في تنمية الذكاء الحركي عند لاعبي كرة الطائرة.

وبنتائج هذا البحث حول موضوع الدراسة ، تتفق مع فرضيات ولدفع عملية البحث مجددا في هذا الموضوع نقول أنه استوقفتنا عدة نقاط وأسئلة يمكن أن تكون نقطة بداية لأبحاث أخرى وعليه نقترح المواضيع التالية:

- 1- إجراء دراسة مقارنة حول حركات وآثاره على الرياضية في جميع المستويات.
- 2- دراسة أثر عملية الذكاء الحركي على أداء الرياضيين في المرحلة التدريبية.
- 3- إجراء دراسة مقارنة حول أسباب ممارسة الرياضية و بين الجهد البدني و اللياقة البدنية في ذكاء الحركي .

وأخيرا نوصي بضرورة الاهتمام بموضوع الرياضية عند لاعبي كرة الطائرة وليس فقط عندهم وإنما عند جميع الأطوار الأخرى لأن تجاهله يزيد من الآثار السلبية على الرياضة فينعكس سلبا على أدائهم الأمر الذي يقلل من النتائج الإيجابية في هذا الميدان.

المراجع

قائمة المراجع و المصادر

القواميس و المعاجم:

١. المعجم : اللغة العربية المعاصر .48
٢. منجد الطالب :دار الشروق بيروت ،سنة 1977.
٣. شبكة الانترنت،المنتدى التربوي: MOE FORUM.COM.

المراجع باللغة العربية:

١. أحمد كسرى معانى :التدريبي - ت البدنية (القوة العضلية - السرعة - القوه المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة - التحمل) سنة 1998،
٢. أحمد العبيدي: الأسس العلمية والتعليمية لحركات الجياستيك،
٣. بشير صالح الرشدي : "مناهج البحث التربوي" ؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت : 2000م،
٤. رودولف فيشر/ هلمت كمير شيجر، الجمباز للرجال ترجمة سمير رزق الله فوزي، يعقوب محمد سلمان، القاهرة، سنة 1967،
٥. رشيد زرواتي: "مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية" ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر 2007:
٦. رجا وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية ؛دار الفكر المعاصر،دمشق سوريا بدون تاريخ،
٧. ليلي السيد فرحات :القياس والاختبار في التربية البدنية ،مركز الكتاب للنشر ،2001،
٨. بشير صالح الرشدي : "مناهج البحث التربوي" ؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت : 2000م،
٩. حسين عبد الحميد رشوان: "في مناهج العلوم"؛مؤسسة شباب الجامعة،الإسكندرية،مصر: 2003،
١٠. حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسلي: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"؛منشأة المعارف،الإسكندرية: بدون سنة،
١١. حسين عبد الحميد رشوان: "في مناهج العلوم"؛مؤسسة شباب الجامعة ،الإسكندرية ،مصر 2003:
١٢. حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسلي: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"؛منشأة المعارف،الإسكندرية: بدون سنة،
١٣. حسين عبد الحميد رشوان: "في مناهج العلوم"؛مؤسسة شباب الجامعة ،الإسكندرية ،مصر: 2003،
١٤. رشيد زرواتي: "مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية" ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2007،

١٥. رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية؛ دار الفكر المعاصر، دمشق سوريا بدون تاريخ،
١٦. محمد علي محمد: "علم الاجتماع والمنهج العلمي"؛ ط 3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر: 1986،
١٧. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي: تمرينات الإطالة للرياضيين (أسس- مفاهيم- رياضات مختلفة)، مطبعة القدس منشأة المعارف الاسكندرية، 2007،
١٨. محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز، ط 1، القاهرة، 2003،
١٩. محمد إبراهيم شحاتة: التحليل الحركي لرياضة الجمباز، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية 2004 .
٢٠. محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز، ط 1 - القاهرة. 2003.
٢١. محمد إبراهيم شحاتة: التحليل الحركي لرياضة الجمباز، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية 2004 .،
٢٢. محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز، ط 1، القاهرة، 2003،
٢٣. موسى فهمي إبراهيم، موسوعة الجمباز للرجال، دار الكتب الجامعية، القاهرة، الجزء الثاني، 1970،
٢٤. موريس انجرس: "منهجية البحث العلمي"، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004م،
٢٥. محمد علي محمد: "علم الاجتماع والمنهج العلمي"؛ ط 3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر: 1986،
٢٦. عمر مصطفى التير: استمارات، استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي؛ بيروت: 1986،
٢٧. عادل عبد البصير علي: الجمباز الفني (بنين وبنات)، المكتبة المصرية، ب ط، ب س
٢٨. عدلي حسين بيومي: المجموعة الفنية في الحركات الأرضية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998،
٢٩. عزيزة محمود سالم: رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، القاهرة، ب س،
٣٠. عادل عبد البصير علي: الجمباز الفني (بنين وبنات)، المكتبة المصرية، ب ط، ب س
٣١. صائب عطية أحمد العبيدي، د. عبد السلام عبد الرزاق: الأسس العلمية والتعليمية لحركات الجياستيك لكليات التربية الرياضية للصفوف الأولى، الطبعة على نفقة جامعية، بغداد، 1979،
٣٢. صائب عطية أحمد إبراهيم خليل مراد: الجياستيك للصفوف الثانية الجامعية، بغداد، 1985،
٣٣. هشام صبحي حسن: مبادئ الجمباز الحديث، عوض ذهب، ب ط، 2003
٣٤. يوركن لايرش: الأسس النظرية في الجمناسستيك، ترجمة عبد السلام عبد الرزاق، صائب العبيدي، ط 2، جامعة بغداد، 1978،

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Arunt magalin : Gymnastique marculine Anagree, 3eme edition paris 1976,
2. Delandesheever:"Introduction à La recherché éducation ,EDA : collin bouvillier ,paris:1976
3. Hamide Gime : Almanach du sport Algérienne tame 1 , (1962-1989) Lanort Alger , 1990
4. rthumagkian: gvmnasique mascifin an agrees, 3 eme edition Amqhora, paris, 1976
5. Delandesheever:"Introduction à La recherché éducation ,EDA: collin bouvillier, paris:1976

المراجع مذكرات:

١. هدى محمد :تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبات الجمباز (8-10 سنوات) أطروحة ماجستير مصر 1997 ،
٢. عبد الباسط خمخام واخرون : التصور العقلي وأثره على تحسين مهارة الشقلبة الى الخلف على اليدين (فليب) في الجمباز لدى المراهقين ، مذكرة ليسانس ، قسم الادارة والتسيير الرياضي ، جامعة المسيلة ، 2008 ،

ملاحظہ

مواصفات الاختبارات البدنية والمهارية

يبين تجانس عينة البحث

الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة T	الضابطة		التجريبية		المتغيرات	ت
			الوسيط	الوسط الحسابي	الوسيط	الوسط الحسابي		
غير دال	0.89	2.94	1.31	20	1.47	20.07	الطول سم	1
غير دال	0.44	2.49	5.89	169.8	4.76	168.27	الوزن كلغ	2
غير دال	0.88	0.69	13.15	68.67	11.17	69.33	العمر سنة	3

الاختبارات البدنية:

- اختبار الوثب العمودي من الثبات :

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: طباشير، شريط قياس، لوحة مدرجة .

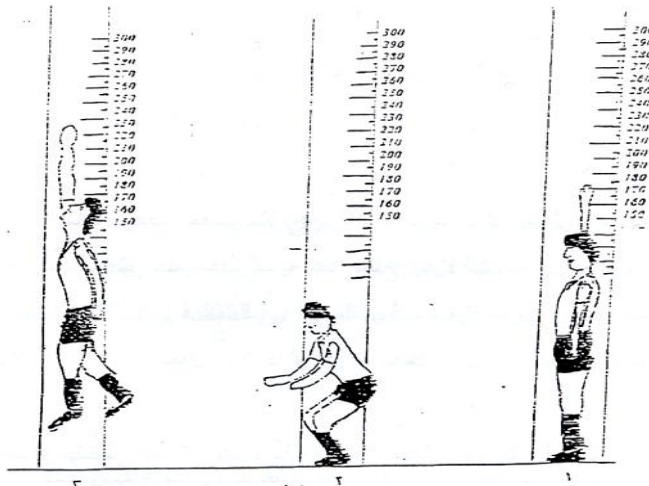
وصف الأداء: توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل

إليها بواسطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم القفز

للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة.

التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان

تحتسب الأفضل.¹



شكل (1)

¹ - حسانين، محمد صبحي (1995): "التقويم والقياس في التربية البدنية"، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة ص378.

- اختبار الوثب الطويل من الثبات:

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
الأدوات المستخدمة: أرض مسطحة ، شريط لقياس المسافة.
وصف الأداء: القيام بتثبيت شريط قياس على أرض مسطحة، يقف المختبر خلف البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم إرجاع الذراعين إلى الخلف بعد ذلك والوثب لأبعد مسافة، وتعطى للمختبر محاولتان وتحتسب الأفضل.

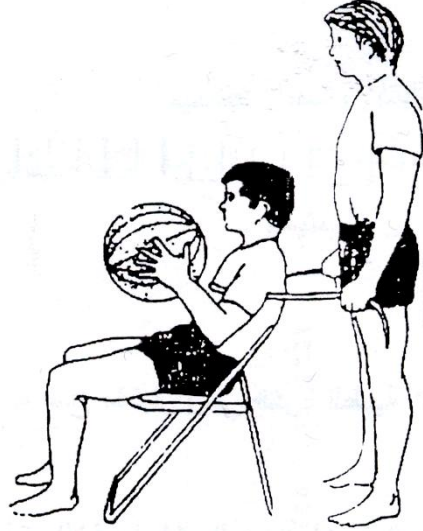
التسجيل: تحسب المسافة من خط البداية حتى اقرب اثر للقدم من خط البداية.^٢

- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من وضع الجلوس على الكرسي

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.
- الأدوات المستخدمة: كرسي، كرة طبية زنة (3) كغم، حزام لتثبيت المختبر على الكرسي، شريط قياس.

وصف الأداء: يجلس المختبر على الكرسي ويثبت بواسطة حزام من وسط الجسم لكي يمنع حركة الجذع والظهر واشتراكهما في الأداء.

- من وضع الجلوس يقوم اللاعب بأداء ثلاث محاولات لرمي الكرة إلى ابعد مسافة.
التسجيل: تحتسب أفضل المحاولات ويكون القياس بالمتر وأجزائه.^٣



شكل (2)

^٢ - مجيد ، ريسان خريبط (1989): موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، 2، مطابع التعليم العالي ص162.
^٣ - عثمان، محمد (1990): " التعلم الحركي والتدريب الرياضي "، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت ص136.

- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال (10) ثانية:
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
- مواصفات الأداء : من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة ، يقوم اللاعب بثني الجذع أمام أسفل إلى أن يلمس اللاعب الركبتين بالجهة ، ثم يكرر الأداء أكبر عدد من المرات خلال (10) ثانية على أن يقوم الزميل بتثبيت قدمي اللاعب على الأرض .
- التسجيل : يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة خلال (10) ثانية التي قام بها .^٤
- اختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة (30) متراً:
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل
- مواصفات الأداء : يقف المختبر ورجل القفز تمس خط البداية والرجل الحرة (الممرجة) طليقة إلى الخلف وعند إعطاء الأمر بالبداية يحجل المختبر بأسرع ما يمكن إلى خط النهاية ، تعطى محاولة لكل رجل .
- التسجيل : يحسب الزمن بالثانية ولأقرب واحد / 100 من الثانية.^٥

^٤ - حسنين، محمد صبحي: مرجع سابق، ص316.
^٥ - الربيعي، كاظم عبد ، والمولى ، موفق مجيد (1989) : الإعداد البدني ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ص149.

أوجه القدرة العضلية	العضلات العاملة	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	التسلسل حسب الأهمية
القدرة العضلية	عضلات الذراعين	1. رمي كرة طبية زنة (3) كغم	متر	
		2. رمي كرة طبية من وضع التثبيت على الكرسي زنة (3) كغم	متر	
		3. رمي الكرة الناعمة للذراع العاملة	متر	
القدرة العضلية	عضلات الرجلين	1. اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	
		2. اختبار الوثب الطويل من الثبات	سم	
		3. اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (30) متر	ثانية	
القدرة العضلية	عضلات البطن	1. اختبار عضلات البطن خلال (10) ثانية	ثانية/تكرار	
		2. اختبار عضلات البطن خلال (7) ثانية	ثانية/تكرار	

نموذج من وحدة تدريبية يومية من المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة الأولى التي استخدمت البرنامج الحركي المقترح والذي تم أدائه خلال الأسبوع الأول من الدورة المتوسطة الأولى

ت	التمرين	العضلات العاملة	الشدة	زمن العمل	التكرار	المجميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجميع
1	من وضع نصف القرفصاء ثني ومد الركبتين نصفاً بحمل الأثقال	عضلات الرجلين	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق
2	الضغط من وضع الاستلقاء على المسطبة	الذراعين والصدر	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق
3	قفز متبادل بالقدمين أمام خلف بحمل الأثقال	عضلات الرجلين	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق
4	الجلوس من وضع الرقود بثني الركبتين بحمل الأثقال	عضلات البطن	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق

نموذج من وحدة تدريبية يومية من المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة الثانية التي استخدمت تدريبات البرنامج الحركي المقترح والذي تم أدائه خلال الأسبوع الأول من الدورة المتوسطة الأولى

ت	التمرين	العضلات العاملة	الشدة	زمن العمل	التكرار	المجميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجميع
1	القفز المزدوج بكلتا القدمين من فوق الحواجز	عضلات الرجلين	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق
2	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من أمام الصدر	عضلات الذراعين والصدر	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق
3	الوثب عالياً بتبادل الرجلين	عضلات الرجلين	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق
4	الجلوس من وضع الرقود بثني الركبتين	عضلات البطن	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق

وعند تنفيذ البرنامجين تم مراعاة النقاط الآتية :

- ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء العام لتهيئة العضلات كافة، يليه الإحماء الخاص للعضلات العاملة في التمارين المؤداة في الوحدة التدريبية .
- يتكون المنهاج التدريبي لمجموعتي البحث من (4) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، أي تنفذ كل مجموعة (12) وحدة تدريبية.
- يحتوي كل منهاج تدريبي على ثلاث دورات متوسطة، وتتكون كل دورة متوسطة من (3) دورات صغرى (أسبوعية) ويكون تموج الحمل في كل دورة متوسطة (1:2) واستخدمنا طريقة التدريب التكراري في تنفيذ المنهاجين لتنمية وتطوير القدرة العضلية وبعض المهارات لدى رياضيي.
- تم تثبيت القيمة القصوى للرجلين في تدريبات البرنامج الحركي المقترح من خلال تمرين القفز العميق، إذ يقوم المختبر بالهبوط من ارتفاعات مختلفة ويطلب من المختبر سرعة القفز بعد الهبوط إلى أعلى ما يمكن، ويعتبر أعلى ارتفاع مؤشر على الحائط أو اللوحة هي القيمة القصوى (تحسب القيمة القصوى من خلال الارتفاع الذي بدأ منه تمرين القفز وحقق فيه أعلى ارتفاع بعد الهبوط).
- بخصوص تحديد الوزن الذي يستخدم في تدريبات البطن فقد استخدم الباحث وزن القرص (3) كغم وهو الوزن المشابه للكرة الطبية المستخدمة في تدريبات البرنامج الحركي المقترح.
- يتم أداء المنهاجين على اعتبار أن تنفيذهما يكون في فترة الإعداد العام.
- اجري البحث على عينة من لاعبي شباب نادي النادي الرياضي للهواة واد سوف لكرة الطائرة.
- إنهاء الوحدة التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء للعضلات كافة.

ملاحق

مواصفات الاختبارات البدنية والمهارية

يبين تجانس عينة البحث

الدالة	مستوى المعنوية	قيمة T	الضابطة		التجريبية		المتغيرات	ت
			الوسيط	الوسط الحسابي	الوسيط	الوسط الحسابي		
غير دال	0.89	2.94	1.31	20	1.47	20.07	الطول سم	1
غير دال	0.44	2.49	5.89	169.8	4.76	168.27	الوزن كلغ	2
غير دال	0.88	0.69	13.15	68.67	11.17	69.33	العمر سنة	3

الاختبارات البدنية:

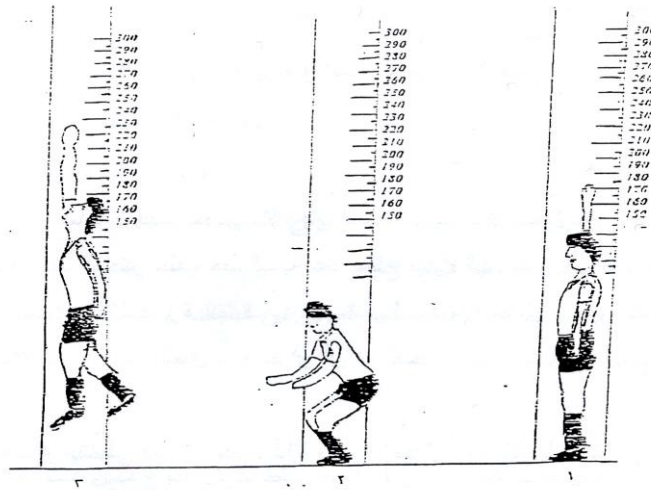
- اختبار الوثب العموي من الثبات :

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: طباشير، شريط قياس، لوحة مدرجة .

وصف الأداء: توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة.

التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان تحتسب الأفضل.¹



شكل (1)

¹ - حسنين، محمد صبحي (1995): "التقويم والقياس في التربية البدنية"، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة. ص378.

- اختبار الوثب الطويل من الثبات:

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: أرض مسطحة ، شريط لقياس المسافة.

وصف الأداء: القيام بتثبيت شريط قياس على أرض مسطحة، يقف المختبر خلف البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم إرجاع الذراعين إلى الخلف بعد ذلك والوثب لأبعد مسافة، وتعطى للمختبر محاولتان وتحتسب الأفضل.

التسجيل: تحسب المسافة من خط البداية حتى اقرب اثر للقدم من خط البداية.²

- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من وضع الجلوس على الكرسي

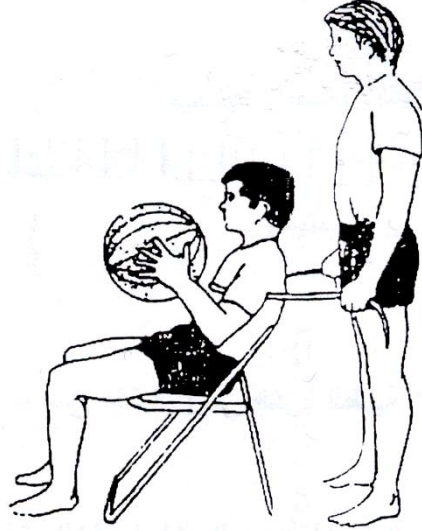
- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

- الأدوات المستخدمة: كرسي، كرة طبية زنة (3) كغم، حزام لتثبيت المختبر على الكرسي، شريط قياس.

وصف الأداء: يجلس المختبر على الكرسي ويثبت بواسطة حزام من وسط الجسم لكي يمنع حركة الجذع والظهر واشتراكهما في الأداء.

- من وضع الجلوس يقوم اللاعب بأداء ثلاث محاولات لرمي الكرة إلى ابعد مسافة.

التسجيل: تحتسب أفضل المحاولات ويكون القياس بالمتر وأجزائه.³



شكل (2)

² - مجيد ، ريسان خريبط (1989): موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ط2، مطابع التعليم العالي، ص162.

³ - عثمان، محمد (1990): " التعلم الحركي والتدريب الرياضي"، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت، ص136.

- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال (10) ثانية:
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
- مواصفات الأداء : من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة ، يقوم اللاعب بثني الجذع أمام أسفل إلى أن يلمس اللاعب الركبتين بالجهة ، ثم يكرر الأداء أكبر عدد من المرات خلال (10) ثانية على أن يقوم الزميل بتثبيت قدمي اللاعب على الأرض .
- التسجيل : يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة خلال (10) ثانية التي قام بها .⁴
- اختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة (30) متراً:
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل
- مواصفات الأداء : يقف المختبر ورجل القفز تمس خط البداية والرجل الحرة (الممرجة) طليقة إلى الخلف وعند إعطاء الأمر بالبداية يحجل المختبر بأسرع ما يمكن إلى خط النهاية ، تعطى محاولة لكل رجل .
- التسجيل : يحسب الزمن بالثانية ولأقرب واحد / 100 من الثانية.⁵

4 - حسانين، محمد صبحي: مرجع سابق، ص316.

5 - الربيعي، كاظم عبد ، والمولى ، موفق مجيد (1988) : الإعداد البدني ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل. ص149.

أوجه القدرة العضلية	العضلات العاملة	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	التسلسل حسب الأهمية
القدرة العضلية	عضلات الذراعين	1. رمي كرة طبية زنة (3) كغم	متر	
		2. رمي كرة طبية من وضع التثبيت على الكرسي زنة (3) كغم	متر	
		3. رمي الكرة الناعمة للذراع العاملة	متر	
القدرة العضلية	عضلات الرجلين	1. اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	
		2. اختبار الوثب الطويل من الثبات	سم	
		3. اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (30) متر	ثانية	
القدرة العضلية	عضلات البطن	1. اختبار عضلات البطن خلال (10) ثانية	ثانية/تكرار	
		2. اختبار عضلات البطن خلال (7) ثانية	ثانية/تكرار	

نموذج من وحدة تدريبية يومية من المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة الأولى التي استخدمت البرنامج الحركي المقترح والذي تم أدائه خلال الأسبوع الأول من الدورة المتوسطة الأولى

ت	التمرين	العضلات العاملة	الشدة	زمن العمل	التكرار	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	من وضع نصف القرفصاء ثني ومد الركبتين نصفًا بحمل الأثقال	عضلات الرجلين	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق
2	الضغط من وضع الاستلقاء على المسطبة	الذراعين والصدر	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق
3	قفز متبادل بالقدمين أمام خلف بحمل الأثقال	عضلات الرجلين	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق
4	الجلوس من وضع الرقود بثني الركبتين بحمل الأثقال	عضلات البطن	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق

نموذج من وحدة تدريبية يومية من المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة الثانية التي استخدمت تدريبات البرنامج الحركي المقترح والذي تم أدائه خلال الأسبوع الأول من الدورة المتوسطة الأولى

ت	التمرين	العضلات العاملة	الشدة	زمن العمل	التكرار	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	القفز المزدوج بكلتا القدمين من فوق الحواجز	عضلات الرجلين	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق
2	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من أمام الصدر	عضلات الذراعين والصدر	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق
3	الوثب عاليًا بتبادل الرجلين	عضلات الرجلين	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق
4	الجلوس من وضع الرقود بثني الركبتين	عضلات البطن	55% - 60%	10 ثا	3	2	4-3 دقائق	5-6 دقائق

وعند تنفيذ البرنامجين تم مراعاة النقاط الآتية :

- ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء العام لتهيئة العضلات كافة، يليه الإحماء الخاص للعضلات العاملة في التمارين المؤداة في الوحدة التدريبية .
- يتكون المنهاج التدريبي لمجموعتي البحث من (4) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، أي تنفذ كل مجموعة (12) وحدة تدريبية.
- يحتوي كل منهاج تدريبي على ثلاث دورات متوسطة، وتتكون كل دورة متوسطة من (3) دورات صغرى (أسبوعية) ويكون تموج الحمل في كل دورة متوسطة (1:2) واستخدمنا طريقة التدريب التكراري في تنفيذ المنهاجين لتنمية وتطوير القدرة العضلية وبعض المهارات لدى رياضيي.
- تم تثبيت القيمة القصوى للرجلين في تدريبات البرنامج الحركي المقترح من خلال تمرين القفز العميق، إذ يقوم المختبر بالهبوط من ارتفاعات مختلفة ويطلب من المختبر سرعة القفز بعد الهبوط إلى أعلى ما يمكن، ويعتبر أعلى ارتفاع مؤشر على الحائط أو اللوحة هي القيمة القصوى (تحسب القيمة القصوى من خلال الارتفاع الذي بدأ منه تمرين القفز وحقق فيه أعلى ارتفاع بعد الهبوط).
- بخصوص تحديد الوزن الذي يستخدم في تدريبات البطن فقد استخدم الباحث وزن القرص (3) كغم وهو الوزن المشابه للكرة الطبية المستخدمة في تدريبات البرنامج الحركي المقترح.
- يتم أداء المنهاجين على اعتبار أن تنفيذهما يكون في فترة الإعداد العام.
- اجري البحث على عينة من لاعبي شباب نادي النادي الرياضي للهواة واد سوف لكرة الطائرة.
- إنهاء الوحدة التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء للعضلات كافة.

- تم عرض الأختبارات والقدرات على المحكمين و المختصين :

1_ د. برقوق عبد القادر جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

2_ د. بوجراة عبد الله جامعة ورقلة.

3_ د. شوقي قدارة جامعة بسكرة.

4_ د. عبيدي محمد جامعة ورقلة.