



جامعة عاشور زيان - الجلفة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أثر برنامج مقترح لقدرة التوجيه المكاني والزماني

على مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة

دراسة تجريبية على " نادي بوسعادة" للكرة الطائرة - أشبال

لجنة المناقشة

إعداد الطلبة:

- د. ونوقي يحيى. مشرفا

بن اعمارة براهيم

- رئيسا.....

فتيلينة مفتاح

- مناقشا.....

السنة الجامعية 2016/2017



شكر وتقدير

اللهم لك الحمد و لك الشكر كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لتوفيقك

لنا في عملنا هذا..

لا يسعنا في هذا المقام إلا أن نتقدم بجزيل الشكر و العرفان لكل من كانت له يد المساعدة في إنجازنا لهذا البحث، بدءاً بالمشرف علينا الدكتور " يحيى ونوقي " الذي أعطانا من وقته الكثير بكل جهد وتواضع فكان المشرف، المرشد والموجه في كل وقت حتى خرج هذا البحث في ثوبه الأخير.

كما وجب علينا أن نشكر الأخ والأستاذ بجامعة المسيلة " ناصر الدين بركاتي " الذي وطأ لنا الطريق للعمل معه في الجانب النظري والميداني، كما نقدم شكرنا لرئيس فريق نادي بوسعادة للكرة الطائرة السيد "بومدوحة نور الدين" الذي مد لنا يد العون ومنحنا من وقته الكثير كما نشكر أفراد فريق الأشبال لتعاونهم معنا.

نشكر مرة أخرى أساتذتنا وزملائنا الذين ساعدونا في إتمام هذا البحث .

إهداء

إلى روح أختي " فتيحة " رحمها الله

إلى الوالدين الكريمين

إلى زوجتي وأبنائي

إلى إخوتي

إليكم جميعا... طلبة العلم

أهديكم هذا الجهد المتواضع

براهيم

إهداء

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله

إلى إخواني الأعزاء

إلى أهل العلم كلهم

إلى الطلبة والزملاء بجامعة الجلفة

إليكم.... كلكم

أهديكم هذا العمل المتواضع

مفتاح

المخلص:

البحث بعنوان أثر برنامج مقترح لقدرة التوجيه المكاني والزمني على مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة، حيث طبق البرنامج على فريق الأشبال بنادي " بوسعادة للكرة الطائرة "لموسم (2016/2017) حيث حدد يوم 12-03-2017 بداية إجراء الاختبار القبلي والبرنامج الذي دام 6 أسابيع (دورة متوسطة) وانتهى بإجراء الاختبار البعدي في يوم 27-04-2017 والمدة الأخيرة بعده لجمع البيانات الإحصائية و تحليلها والخروج بنتائج الدراسة.

وكان الهدف منه هو معرفة مدى تأثير القدرة على التوجيه المكاني والزمني في تحسين المهارة سواء من ناحية الأداء الفني لها أو من ناحية الدقة في أدائها وكذلك معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين تطور الأداء فنيا ودقته، حيث كانت العينة هي جميع أفراد الفريق وعددهم (12) لاعبا أي كان اختيارها عمديا وبالطريقة التجريبية ذات المجموعة الواحدة والتي تسهل العمل ، كما استخدمت العديد من الوسائل كالملاحظة واستمارة تقويم وتفريغ للبيانات وأدوات خاصة باللعب ، وكانت الاختبارات خاصة بتقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق وكذلك إختبار تقويم دقة الإرسال الساحق ، وكانت أهم النتائج هي وجود علاقة إرتباطية معنوية ودالة إحصائيا توضح أهمية هذه القدرة ودورها في تحسين المهارة فنيا وكذلك من ناحية الدقة في أداء المهارة مع وجود علاقة طردية بينهما وبذلك تحققت الفرضيات الثلاث المقترحة، ومن بين التوصيات هي الوقوف على أهمية التوافق الحركي في نمو الطفل و الرياضي الصغير وكذلك كيفية تمييز الفروق الفردية لدى الفئات الصغرى من خلال عمليتي الإحساس الحركي والإدراك وأثره المستقبلي في تحسين المهارات المركبة والبحث كذلك على البرامج التي تنمي القدرات التوافقية .

الكلمات المفتاحية:

برنامج - قدرة - توجيه - مكاني - زماني - ارسال - ساحق

Résumé de l'étude:

Thème l'impact d'un Programme proposé de la capacité de direction spatiale et temporelle sur le service smashée de volley-ball

Projet de recherche intitulé l'impact d'un Programme proposé de la capacité de direction spatiale et temporelle sur le service smashée de volley-ball, dans le programme de compétences de volley-ball, où le programme a été appliqué au club de l'équipe « de volley-ball Boussaâda » pour la saison (2016-2017), où sélectionnez le 03.12.2017 début de la pré-test et mener le programme, qui a duré 6 semaines (mésocycle) et a fini par mener à 27/04/2017 la dernière

période après la collecte de données statistiques et d'analyse, et les résultats de l'étude.

L'objectif est de déterminer l'effet de la capacité à l'orientation spatiale et temporelle dans l'amélioration de la compétence soit de la performance artistique avec la main ou la précision en termes de performance, ainsi que de savoir s'il y avait une relation entre le développement de la performance technique et de précision, où l'échantillon est tous les membres de l'équipe et leur nombre (12) joueur qui a été sélectionné intentionnel et la façon dont le seul groupe expérimental qui facilite le travail, et utilisé de nombreux moyens Telles que l'observation et calendrier de formulaire et déchargement des données en particulier le stade et les outils, évaluaient en particulier les performances techniques de la technique de service smashee ainsi que de test de précision de la technique de service smashee, Les résultats nets les plus importants sont une relation relationnelle morale et statistiquement significative illustre l'importance de cette capacité et de son rôle dans l'amélioration de la compétence technique ainsi que la précision dans la main de la performance des compétences avec une relation positive entre eux et que les trois hypothèses proposées ont été atteints, et parmi les recommandations est de tenir sur l'importance de la compatibilité du moteur dans la croissance de l'enfant petites sportives ainsi que la façon de distinguer les différences individuelles entre les groupes plus jeunes à travers les processus de sensation cinétique et de la perception et de son impact dans l'avenir pour améliorer les compétences des véhicules et de la recherche ainsi que des programmes qui développent des capacités d'interopérabilité.

Mots-clés

Programme - capacité - direction - espace – temps- service-smashée.

الصفحة	محتويات البحث
2 - 1	مقدمة
11 - 4	الفصل التمهيدي
	1- إشكالية الدراسة
	2- فرضيات الدراسة
	3- أهمية الدراسة
	4- أهداف الدراسة
	5- تحديد المفاهيم
	6- الدراسات المشابهة والمطابقة
29 - 12	الباب الأول الخلفية المعرفية النظرية
86 - 69	الفصل الأول: الإعداد المهاري بين التخطيط و البرمجة
75 - 70	المبحث الأول: الإعداد المهاري
70	1- مفهوم الإعداد المهاري
71 - 70	2- مراحل تعلم المهارات الحركية
71	3 - مفهوم التعلم الحركي
73 - 72	4- نظريات التعلم الحركي

74 - 73	5- المقارنة بين النظريات
75	6 - الوسائل المساعدة في مراحل التعلم الحركي
80 - 76	المبحث الثاني البرنامج كعنصر من التخطيط
76	1- مفهوم البرنامج
76	2- الإجراءات التي يجب القيام بها عند تنفيذ البرنامج
77	3- أهمية وضع البرنامج التدريبي
77	4- البرنامج التدريبي وأنواع أهدافه
78	5- النقاط التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي
79 - 78	6- مبادئ تصميم البرنامج
79	7- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي
79	8- تقييم البرنامج التدريبي
80 - 79	9 - حتمية تطوير البرنامج التدريبي
86 - 81	المبحث الثالث: التخطيط في التدريب الرياضي
81	1- فوائد التخطيط في التدريب الرياضي للألعاب الجماعية
82 - 81	2- مشتملات التخطيط الرياضي
82	3- أسس نجاح التخطيط الرياضي
83 - 82	4- أنواع التخطيط
85 - 83	5- تخطيط فترات التدريب السنوية
86 - 85	6 - الوحدة التدريبية ومكوناتها

الفصل الثاني: الإرسال الساحق وعلاقته بالتوافق الحركي والادراك الحس حركي

المبحث الأول: الإرسال الساحق في الكرة الطائرة

- 1- نبذة تاريخية عن "نادي بوسعادة للكرة الطائرة"
- 2- المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
- 1-2 المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: Central skills volleyball
- 2-2 الإرسال الساحق
- 3- طريقة الأداء الفني للإرسال الساحق
- 4- الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الساحق

المبحث الثاني: القدرات التوافقية في المجال الرياضي

- 1- التوافق الحركي Motor Adjustment
- 2- مكونات التوافق الحركي
- 3- تعريف القدرات التوافقية:
- 4- أهمية القدرات التوافقية في المجال الرياضي
- 5- تقسيم القدرات التوافقية العامة
- 6- العلاقة بين تنمية القدرات التوافقية والعمر البيولوجي
- 7- التعريف ببعض القدرات
- 8- مصطلح القابليات التوافقية

المبحث الثالث: الإدراك الحس حركي وعلاقته بمهارات الكرة الطائرة

- 1- الإدراك الحس حركي
- 2- أنواع الإدراك في الفعاليات الرياضية
- 3- أهمية الإدراك الحس حركي في لعبة الكرة الطائرة
- 4- دور الجهاز العصبي في الإدراك (الحس - حركي)

الفصل الثالث: المراهقة

المبحث الأول: مفهوم ومراحل المراهقة وحاجياتها

1- مفهوم المراهقة

2- مراحل المراهقة

3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية

4- حاجات المراهق

المبحث الثاني: خصائص النمو خلال مرحلة المراهقة

1- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى

1-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي

1-2- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى

2- أشكال من المراهقة

المبحث الثالث: النشاط الرياضي عند المراهق

1- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

2- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

117 - 87

الباب الثاني الخلفية المعرفية التطبيقية

100 - 88

الفصل الأول: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

89

1- خطوات سير البحث الميداني

89

2- المنهج المتبع

90 - 89

3- المجتمع و عينة البحث

90

3- حدود الدراسة

91 - 90

5- متغيرات البحث

91

6- أدوات الدراسة

91

7- التصميم التجريبي

92

8- مواصفات البرنامج التدريبي المقترح

96 - 93	9-مواصفات الاختبارات (أداء القياس)
98 - 97	10- الوسائل الإحصائية
99	11- صعوبات البحث
109- 100	الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية
103-101	المبحث الأول : عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لتقويم الأداء الفني لمهارة الارسال الساحق
102 - 101	1- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لتقويم الأداء الفني لمهارة الارسال الساحق
103 -102	2- التحليل الإحصائي للنتائج
103	3- النتيجة الجزئية الأولى
106-104	المبحث الثاني : عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لتقويم دقة مهارة الارسال الساحق
105 -104	1- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لتقويم دقة مهارة الارسال الساحق
106-105	2- التحليل الإحصائي للنتائج
106	3- النتيجة الجزئية الثانية 4- النتيجة الجزئية الثالثة
117-110	الفصل السادس: مناقشة نتائج البحث
115-111	1- المناقشة
116	2- اقتراحات ودراسات مستقبلية
117	الخلاصة العامة

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
22	المقارنة بين نظريات التعلم الحركي	01
74	تقسيم عادي لفترات التدريب	02
83	تقسيم مزدوج لفترات التدريب	03
84	تقسيم الحصة التدريبية حسب "جوردان و مارتن"	04
85	نتائج الاختبارين القبلي و البعدي الخاص بتقويم الأداء الفني للارسال الساحق	05
101	النتائج الإحصائية للاختبارين القبلي و البعدي الخاص بتقويم الأداء الفني للارسال الساحق	07
102	نتائج الاختبارين القبلي و البعدي الخاص بتقويم دقة مهارة الارسال الساحق	07
104	النتائج الإحصائية للاختبارين القبلي و البعدي بتقويم دقة مهارة الارسال الساحق	08

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
23	نظرية معالجة المعلومات، نموذج Wellford	01
25	مراحل وخطوات سير البرنامج التدريبي المقترح	02
25	نتائج اللاعبين في الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق والعلامة المحرزة من عشرة (10).	03
	عمودين بيانيين يوضحان الفرق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي و البعدي	04
	لتقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة.	05
	منحنى بياني يوضح نتائج اللاعبين في الاختبارين القبلي والبعدي لدقة آدائهم لمهارة الإرسال الساحق والعلامة المحرزة من خمسة وعشرين نقطة (25).	06
	عمودين بيانيين يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي و البعدي لتقويم دقة أداء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة.	07

مقدمة:

تعتبر الرياضة في عصرنا الحالي من مميزات كل مجتمع وتختلف أنواعها حسب ثقافة وتاريخ الشعوب، إذ صارت لغة تربط بينهم ومنتفسا يلجؤون إليه للابتعاد من متاعب اليوم ومآسي الحياة، فالعالم اليوم يشترك عبر وسائل الاتصال الحديثة أحداث المباراة الواحدة فيشاهد الملايين من الناس مقابلة على المباشر من شتى القارات ويعلقون ويتبادلون الآراء حولها.

والرياضات الجماعية هي الأكثر شعبية ككرة القدم وكرة السلة وكذلك الكرة الطائرة هذه الأخيرة تمتاز بعد احتكاك اللاعبين بمنافسهم جسمانيا إذ تحد بينهم شبكة، ومع الوقت اخذت في التطور سواء في قوانينها أو في أداء اللاعبين لمهارتها حيث أصبحت تتصف بالسرعة والإثارة أكثر من ذي وقت لآخر.

كما أصبح التنافس والحدية بين الفرق الطابع المميز للمباريات مما جعل المدربين يبحثون بشكل أكثر على سبل ووسائل تطوير أداء لاعبيهم سواء من الناحية التكتيكية أو من الناحية المهارية، ومن بين المهارات المتميزة وذات الطابع الاستعراضي هي مهارة ارسال الساحق والتي هي سلاح في يد اللاعب يستطيع إحراز النقاط بها من بداية المقابلة ويريك بها الخصم كذلك لأنها تبرز مدى كفاءة الفريق مهاريا وبذلك تؤثر على المنافس كذلك من الناحية النفسية فضلا عن إفشال خططه من بداية اللعب.

وبهذا فإن المدرب المحظوظ هو الذي يتحصل على القدر الكافي من الارسالات الصحيحة في الأداء والدقيقة في التوجيه لريح نقاط أكثر، وهذا ما يجعله يجد في التدريبات ويبحث عن سبل وكيفيات بلوغ هذا المرام، علما أن هذه المهارة تتطلب قدرات يتميز بها اللاعب نظرا لجمليتها الحركية إذ بها مرحلة الاقتراب والمرحلة الرئيسية وهي الرتقاء وضرب الكرة في أحسن وضعية ثم المرحلة النهائية بالنزول إلى الأرض.

في بحثنا هذا ركزنا على قدرة من القدرات التوافقية لما لها ارتباط بالجانب الحسي الحركي والعصبي عضلي والادراك، وهذه القدرة هي " قدرة التوجيه المكاني والزماني " لئلا نرى مدى تأثيرها على مهارة ارسال الساحق، فوضعنا لها برنامجا مقترحا لفترة معينة وكان البحث بصفة عامة على النحو التالي: جانب تمهيدي، ذكرنا فيه الدراسات السابقة والتي أسهمت في إيضاح الإشكالية ، هذه الأخيرة بلورت لنا ثلاث أسئلة فقدمنا لها فرضية عامة و ثلاث جزئية ، كما ذكرنا أهمية البحث وأهدافه وأسباب اختياره ثم ختمنا هذا الجانب بشرح لأهم المصطلحات و المفاهيم التي نضن أن يتساءل عنها في بادئ الأمر لمن يقرأ البحث.

ثم يأتي الإطار النظري(الباب الأول) في هذا البحث والذي ينقسم إلى ثلاث فصول وهي :

الفصل الاول: الإعداد المهاري بين التخطيط والبرمجة، حيث أسهبنا في التحدث عن الإعداد المهاري لما له علاقة ببرنامجنا والتكلم عن نظريات التعلم والمقارنة بينها كم تحدثنا عن البرنامج كعنصر هام في التخطيط وفوائد ومشمالت التخطيط وغيرها من النقاط المفيدة.

الفصل الثاني : تكلمنا فيه عن الارسال الساحق وعلاقته بالتوافق الحركي والادراك الحس حركي، وذكرنا أهمية الادراك في لعبة الكرة الطائرة ودور الجهاز العصبي في عملية الادراك.

الفصل الثالث: تحدثنا في هذا الفصل عن المراقبة وحاجياتها وكذلك النشاط الرياضي في هذه المرحلة العمرية كما تطرقنا إلى أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين.

أما الجانب التطبيقي(الباب الثاني) فقد احتوى على:

الفصل الأول: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية، و تشمل خطوات سير البحث الميداني، المنهج المتبع، المجتمع و عينة البحث و أدوات و حدود الدراسة و غير ذلك...

الفصل الثاني: عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية.

الفصل الثالث: مناقشة نتائج البحث ثم الخروج بملاحظة عامة ثم اقتراحات و توصيات كما ذيل البحث بالمراجع و الملاحق.

الاشكالية:

تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية الأكثر إنتشارا في العالم حيث أنها تمتاز بالإيقاع المهاري السريع والمركب ، وبطابع جمالي ناتج عن أداء مرن ورشيق، مما يزيد في متعتها وإثارتها لحماسة مشاهديها، ونتيجة سرعة آدائها وحتى أهدافها أثناء المقابلة أضحي على المدرب الاجتهاد أكثر لإيجاد الحلول المناسبة لذلك والحرص على تطوير مهارات اللاعبين للظفر بنقاط المباريات، فيستعمل جميع أسلحته المهارية من أول لحظة كالإرسال الساحق لما له من مواصفات القوة والسرعة ليزيد بذلك ثقة زملائه والتأثير على المنافس بأخذ النقاط من بداية الشوط.

والإرسال الساحق مهارة هجومية مركبة ذات طابع جمالي وفني تتطلب قدرا عاليا من التوافق الحركي وإدراكا حسيا حركيا يسعى المدربون وخاصة في الفئات الصغرى من تحسينه وتطويره لأنه يمثل الإستعراض الأبرز لقدراتهم المهارية أمام المنافس .

ونظرا لهذا يتحتم على المدرب الأخذ بجميع الأسباب ليتمكن لاعبيه من تطوير هذه المهارة والبحث عن أي وسيلة نظرية كانت أم تطبيقية لتجنب الوقوع في الأخطاء الشائعة في هذه المهارة كعدم تقدير المسافة اللازمة للخطوات التقريبية أو عدم التوجيه الدقيق للجسم سواء كان أفقيا أو أثناء الإرتقاء وعدم التوقيت المناسب في توجيه الذراع الضاربة لضرب الكرة ، مما يتسبب في نزول اللاعب قبل وصول الكرة لضربها في أحسن وضعية خلال الارتقاء أو غيرها من الأخطاء والتي في مجمله تدور حول قدرة اللاعب في توجيه جسمه مكانيا و زمانيا وفقا لمكان الكرة واتجاهها والتي تعتبر قدرة من القدرات التوافقية والتي بمجملها يتكون التوافق الحركي للاعب ، مما يتسبب في عزوف بعض اللاعبين في آدائها خوفا من الإحراج وتضييع النقطة وإعطاء المنافس فرصة مزدوجة.

لهذا أردنا المساهمة ببرنامج تدريبي مقترح لقدرة التوجيه المكاني والزمني لنرى -بعد تجريبه- أثره في تحسين مهارة الإرسال الساحق فكانت إشكاليتنا هي:

ما مدى تأثير البرنامج المقترح لقدرة التوجيه المكاني والزمني على مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة ؟

ويمكن صياغة الأسئلة الفرعية التالية:

* هل البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تحسين الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق ؟

* هل يساعد البرنامج المقترح على زيادة دقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة ؟

* هل هناك علاقة بين التطور الفني للمهارة ودقة الأداء لمهارة الإرسال الساحق لدى لاعبي الفريق؟

2- الفرضية العامة: كحل مسبق نصوغ الفرضية التالية: للبرنامج التدريبي المقترح لقدرة التوجيه المكاني والزمني أثر في تحسين مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة.

الفرضيات الجزئية:

1- البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تحسين الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق .

2- يساعد البرنامج المقترح على زيادة دقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة .

3- هناك علاقة طردية بين تطور الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة ودقتها لدى لاعبي الفريق.

3- أهمية الدراسة:

أ- من الناحية النظرية:

- * دعم الرصيد النظري للبحوث في هذا المجال.
- * توضيح الرؤى والمفاهيم حول أهمية الإحساس والإدراك والتوافق الحركي في تحسين المهارات .
- * الكشف عن بعض البحوث والدراسات المفيدة في هذا المجال .
- * يعتبر إمتداد لبحوث أكاديمية إلا أن بحثنا تميز بتخصصه بقدرة التوجيه المكاني والزمني مما يجعله أكثر تميزاً عن غيره.

ب- من الناحية التطبيقية:

- * التعرف على أسس التخطيط والبرمجة للحصص التدريبية.
- * كيفية تطوير المهارات من خلال إختيار برامج وتمارين تستهدفها بشكل مباشر.
- * الوقوف على مدى تأثير هذا البرنامج المقترح ليصبح مرجع تطبيقي صغير.

4- أهداف الدراسة:

أ- الدافع العلمي:

يدخل هذا البحث المتواضع في إطار البحوث العلمية ومن دافعنا:

- * كتابة مذكرة تخرج تكون مميزة ومهمة ومحددة باتباع المنهج التحريبي.
- * محاولة الوصول إلى تحديد برنامج تطبيقي مفيد سواء للمدرب أو الباحث.

ب- الدافع العملي:

- * الوصول إلى تحسين مهارة الإرسال الساحق لنادي الكرة الطائرة ببوسعادة.
- * التعرف على مدى نجاعة البرنامج المقترح في تحسين المهارة المستهدفة.
- * محاولة الاسهام الفعال والاهتمام بالفئات الصغرى الرياضية بما يفيدها.

5- تحديد المفاهيم:

البرنامج: البرنامج هو: "مادة تعليمية في دور دراسي... او تتابع منتظم للعمليات"¹

ومن وجهة نظر عبد الحميد شرف" هو عبارة عن الخطوات التنفيذية التخطيطية لخطة صممت سلفا..."²

التعريف الاجرائي: هو الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذه وإمكانيات تحقيقه لهذه الخطة

التدريب: "يرى البعض إن كلمة (التدريب ، training) مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية traheo وتعني يسحب أو يجذب ،وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قدما سحب أو جذب الجواد من مريط الحياض لإعداده للاشتراك في السباقات"³، ثم انتقل المصطلح إلى المجال الرياضي ، وفي لغتنا العربية يقال: "درب فلان بالشيء وعليه، وفيه، عودته ومرنه ، ويقال درب البعير أدبه وعلمه في الدروب"⁴

التدريب الرياضي: يرى "محمد علاوي" أن التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع للأسس و المبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن الأنشطة"⁵.

المهارة: "إن مصطلح مهارة رياضية يشير إلى تسلسل حركي محدد اتفق على صلاحيته (من الناحية الميكانيكية والتشريحية و الفسيولوجية و القانونية) في إنجاز واجب حركي معين"⁶. وهي "قابلية الفرد على حل الواجبات الحركية على أساس تكوين الخبرات السابقة و توظيفها بشكل ممتاز.."⁷

قدرة التوجيه المكاني والزمني: "هي قدرة الرياضي على تحديد وتعديل الموقف والتصرف الحركي الذي قام به استنادا إلى المكان والزمان وفقا إلى المكان أو الكائن في حالة الحركة"⁸.

الارسال في الكرة الطائرة: "هو وضع الكرة في حالة اللعب بعد صافرة الحكم الأول من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب رقم (1) لتعبر الشبكة إلى ملعب المنافس ، أي هو الضربة التي يبدأ بها اللعب وبدونها لا يمكن أن يبدأ"⁹.

1 Dictionnaire de français **LAROUSSE**.diffusion exclusive.DRARIA، Alger، 2008، page 339

2- عبد الحميد شرف: **البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين** ، مركز الكتاب للنشر ، ط 2 ، مصر، 2002، ص2.

3- د.محمد حسن علاوي: **علم التدريب الرياضي** ، دار المعارف ط12 ، مصر ، 1992، ص35

4- **المعجم الوسيط**، الجزء الأول ، مطبعة مصر 1960، ص276.

5- د.محمد حسن علاوي:مرجع سابق، ص36 .

6- طلحة حسام الدين و آخرون: **التعلم و التحكم الحركي، مبادئ-نظريات- تطبيقات**، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 2006، ص43.

7- مهندس حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: **مبادئ التدريب الرياضي**، دار وائل للنشر ط1، ص

8Marina,et all :et all : **the effect of a coordination training program on the Development of tennis**

service technique biology of exercise, volume 6.1,2010.

9- موقع <http://www.uobabylon.edu.iq> / كلية التربية الرياضية ،جامعة بابل/ محاضرة/د. ناهدة عبد زيد الدليمي بتاريخ:

2013/01/16

الارسل الساحق: يعد الإرسال الساحق من الارسلات ذات الطابع الهجومى المباشر التي لها تأثير كبير في لعبة الكرة الطائرة ويرجع ظهوره الى عام 1955 في بولندا⁸

أشبالي: معنى شَبَل في المعجم الوسيط الغلامُ؛ شُبُولاً: نشأ وشَبَّ في نَعْمَةٍ. فهو شابٌ. (أشبَلتَ) اللبؤة: وُلدت أشبالاً. و. المرأة على أولادها: حَتَّ عليهم بعد زوجها ولم تتزوَّج، فهي مُشْبِلٌ. (الشَّبَلُ): وُلد الأسد.⁹

المرحلة العمرية أشبال: " يطلق عليها أيضا مرحلة المراهقة الوسطى وتتميز بتساؤل السلوك الطفلي إلى أن ينعدم وتغيرات جسمية وفسولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام والعضلات"¹⁰

- كما عرفه إبراهيم كاظم العظماوي: تعتبر المراهقة نقطة انعكاف حامية في حياة الانسان إذ ما يبلغه من تقدم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يرفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليوغ والحادثة¹¹

التعريف الاجرائي: هي مرحلة المراهقة الوسطى وتتميز بتساؤل السلوك الطفلي إلى أن ينعدم وتغيرات جسمية وفسولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام والعضلات".

6- الدراسات المشابهة والمطابقة:

أ- دراسة أ.م.د حسن الهادي الزيايدي بعنوان " تأثير برنامج للقدرات التوافقية على تطوير مهارة التنس لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنفى " وكان الهدف من الدراسة هو تحديد القدرات التوافقية الأكثر أهمية في كرة التنس واستكشاف مدى تطوير البرنامج للمهارة ، وشملت عينة الدراسة عشر (10) طلاب من كلية التربية الرياضية ومن الممارسين لكرة التنس لمدة عامين وبمتوسط عمري (19) سنة ، كما قسمت إلى عينة تجريبية وأخرى ضابطة، وبعد التجربة حصل الباحث على نتائج إيجابية للبرنامج المعد كما أوصى على إستخدام البرنامج في البرامج التدريبية والتعليمية ومن الملاحظ أن البرنامج المقترح قد اشتمل على بعض القدرات التوافقية كالتمايز الحركي ورد الفعل والتوازن والإيقاع الحركي وكذلك قدرة التوجيه المكاني والزمني والذي هي صلب برنامجنا التدريبي المقترح حيث نريد الوصول إلى مدى تأثيره على مهارة الارسل الساحق بالكرة الطائرة. وبالتالي هذه الدراسة ترتبط بالمتغير المستقل لدراستنا.

ب- دراسة قام بها كل من أ.د ناهدة عبد زيد الدليمي و أ.م.د حيدر عبد الرضا طراد بعنوان " الإدراك الحس حركي والتوافق العضلي العصبي بدلالة الهجوم بالخداع وعلاقتها بترتيب الفرق بالكرة الطائرة للمتقدمين"، وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على طبيعة الإدراك الحس حركي والتوافق العضلي العصبي لدى لاعبي فرق دوري النخبة بالكرة الطائرة وكذلك

⁸ م.د.ميثم لطيف إبراهيم برين: أثر تمرينات خاصة في تعديل وتحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية المرتبطة بأداء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة ،مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني المجلد السادس، 2013 .

⁹ - نقلا عن الموقع الالكتروني: <https://www.maajim.com>

¹⁰ - سعدية محمد جهاد: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، ط، 1980 ص 25

¹¹ - إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب ،دار الشؤون والثقافة العام،دط، بغداد1999 ، ص331.

علاقتها بترتيب فرق دوري النخبة بالكرة الطائرة، كما الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية وكانت العينة من لاعبي فرق الأندية لدوري النخبة للكرة الطائرة في العراق لموسم (2009) وفي ستة (06) فرق واختيرت

العينة بالطريقة العمدية حيث استخدمت أدوات مختلفة كالاختبارات والمقابلات الشخصية واستعمال إستمارة تقويم وتفرغ للبيانات وأدوات خاصة بالملعب ، وكانت الاختبارات خاصة بالإدراك الحس حركي وأخرى خاصة بالتوافق العضلي العصبي وكانت أهم النتائج هي وجود علاقة ارتباطية معنوية ودالة إحصائيا بين الإدراك الحس حركي التوافق العضلي العصبي والمهجوم بالخداع وترتيب الفرق في دوري النخبة للكرة الطائرة.

كما إقتراح الباحثان العديد من النقاط نذكر من بينها الاهتمام بتطوير الإدراك الحس حركي والتوافق العضلي العصبي لارتباطه الوثيق بالمهجوم بالخداع ونتائج الفرق في المنافسات، كما نلاحظ أن هذه النقطة لها علاقة بموضوع بحثنا حيث أن الإدراك الحس

حركي لها إرتباط وثيق بعملية توجيه الجسم وأعضائه في الفضاء المحيط وكذلك وفقا لحركة الكرة فهي إحساس وإدراك ثم حركة مختارة مكانيا وزمانيا بدقة تنفيذها العضلات في النهاية، وبالتالي ارتبطت هذه الدراسة بموضوعنا من خلال المتغير المستقل .

ج- دراسة ل: أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي و آخرون بعنوان: "تأثير أسلوب الكتيب المبرمج و الشرح التوضيحي في تطوير تركيز الانتباه وتعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة"، حيث هدف البحث إلى التعرف على تأثير أسلوب الكتيب المبرمج والشرح التوضيحي تطوير تركيز الانتباه وتعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة فضلا عن التعرف على الفروق بين هاذين الأسلوبين، وتم إجراء على عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل للعام الدراسي (2010/2011) وبلغ عددهم 23 تم تقسيمهم إلى مجموعتين التجريبية الأولى عملت بأسلوب الكتيب المبرمج والتجريبية الثانية عملت بأسلوب الشرح التوضيحي بعد إجراء عمليتي التكافؤ والتجانس، كما تم إجراء برنامج خلال اربعة أسابيع بمعدل حصتين أسبوعيا، كما استعملت وسائل إحصائية مناسبة لمعالجة النتائج، وخرج الباحثون باستنتاجات عدة أهمها أن الأسلوبين لهما تأثير إيجابي في تعلم المهارة المستهدفة ، كما أوصوا بالتأكيد على الأسلوب الذاتي البرمجي (الكتيب المبرمج) في تعلم هته المهارة وتطوير تركيز الانتباه.

وارتبطت دراستهم مع دراستنا في المهارة المستهدفة وهي الإرسال الساحق ومدى تطورها وكذلك اختيار الاختبار الخاص بتقويم المهارة. وبالتالي فإن من خلال الدراسة (الثانية والثالثة) والتي قامت بمحا نفس الدكتور (أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي) فإنها قاربت على الارتباط التام ببحثنا حيث ان القدرة والمهارة المستهدفتان في بحثنا هما كذلك مستهدفتان في البحثين السالفين الذكر ولكن منفصلان ومحافظين على مكانهما كمتغير تابع وآخر مستقل.

ومن خلال جمعنا للمعلومات النظرية لم نجد بحث مطابق لبحثنا خاصة أننا قمنا بالتركيز على قدرة بعينها وهي قدرة التوجيه المكاني والزمني والمتغير التابع وهي مهارة الإرسال الساحق، مما يزيدنا عزمنا في تقديمه بالشكل المرغوب ، كما أنه هناك العديد من الدراسات والبحوث التي تذكر الإدراك الحس حركي أو التوافق الحركي أو مجموعة من القدرات كمتغير مستقل ملاحظة تأثيرها على متغير تابع كمهارة من المهارات في كثير من الاختصاصات الرياضية وصولا إلى علاقتها بالتحكم الحركي بمراحل عمرية صغيرة كالطفولة واستنتاج أهميتها في التحكم والتعلم الحركي .

المبحث الأول : الإعداد المهاري

1- مفهوم الإعداد المهاري:

عرفه الدكتور حسن البشتاوي حين قال: " يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية"¹. وهذا أساسه التدريب وذلك من خلال التعلم الحركي الذي يقصد به التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي وليس نتيجة للنضج أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير تلك من العوامل التي قد تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيراً وقتياً معيناً².

وهذا التعلم الحركي يحقق لنا إنجاز عدد من المهارات وإن مصطلح مهارة رياضية يشير إلى تسلسل حركي محدد وأتفق على صلاحيته من الناحية الميكانيكية والتشريحية والفيزيولوجية والقانونية في إنجاز واجب حركي معين. وبذلك المهارة لها خصائص لا بد من توفرها وهي كالتالي:

* الانسيابية:

ونقصد بها الإيقاع الحركي السليم والتناسق ما بين أجزاء الحركات المشاركة في الأداء.

* السرعة:

ونقصد بها السرعة في أداء الحركة ككل.

* الدقة:

وتعني الدقة في الأداء وناجحة مع توافر السرعة.

* التوقيت:

حيث أن الدقة في التوقيت لبدء الأداء على درجة عالية من الأهمية في نجاح الأداء خاصة في حال وجود منافس³.

2- مراحل تعلم المهارات الحركية:

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل أساسية ومتراصة فيما بينها وهي:

- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية الرياضية.
- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية الرياضية.
- مرحلة إتقان وتثبيت للمهارة الحركية الرياضية⁴.

وهي أشبه ما اقترحه Minel 1980 ويرى مؤلف كتاب التعلم والتحكم الحركي على أنها مراحل تطور أداء المهاري وليس مراحل التعلم الحركي (ص 119) واقترح تقسيماً آخر هو:

¹ - مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم خوجة: **مبادئ التدريب الرياضي**، دار وائل للنشر ط1 ، صفحة 199.

² - محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، صفحة 44.

³ - طلحة حسين، محمد فوزي، محمد السيد: **التعلم و التحكم الحركي، مبادئ-نظريات- تطبيقات**، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 2006 ، ص 43.

⁴ - مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم خوجة: مرجع سابق، صفحة 199.

* مرحلة الاكتساب المعرفي

* مرحلة الاكتساب الحركي

كما أن مراحل التعلم ذكرها الكثير من العلماء بتقسيمات مختلفة ك: Newell حيث قسمها إلى:

• مرحلة التوافق

• مرحلة التحكم

أما Adams (1971) يرى أن للتعلم الحركي مرحلتين:

• **المرحلة اللفظية الحركية: Verbal motor phrase:**

وفيها يحاول المتعلم فهم طبيعة النشاط وتحليل المهارة الخاصة به مع التركيز على الحركة ومقارنتها بالنموذج الذي يشاهده.

• **المرحلة الحركية: motor phrase:**

وخلالها تصبح الحركة أوتوماتيكية.....

أما عند Gentile (1982) قد قسمها إلى مرحلتين:

• **المرحلة الاستكشافية:**

ويهدف المتعلم في هذه المرحلة إلى تكوين فترة عن الحركة.

• **مرحلة التثبيت:**

ويجب على المتعلم فيها أن ينمي قدرته على الأداء تحت مختلف الظروف⁵.

3- مفهوم التعلم الحركي:

يعتبر التعلم الحركي أقدم أنواع التعلم، وهو طريق إلى إكساب الإنسان مهارات حركية معقدة، كما بدأت الأبحاث المتعلقة بالمهارات

الحركية سنة 1820 بواسطة عالم الفضاء Bessel وتلتها بحوث جادة ل Bowditch & Southard وكذلك Fullerton & Cattell وغيرهم ثم ظهرت دراسة العالم tharandike سنة 1914 حيث اهتم بالعمليات الداخلية المسببة لتعلم المهارات ومن أهم إسهاماته قانون التأثير low of effect ودراسات مهمة أخرى مما أسست كلها لعلوم جديدة كفسولوجيا الحركة والأسس العصبية.

وتوالى الأبحاث بشكل سريع وفعال وبذلك أصبح السلوك الحركي مقرا منفصلا يدرس في الجامعات الأوروبية والأمريكية، وظهرت

مجالات تعنى بذلك مثل: journal of human movement⁶.

4- نظريات التعلم الحركي:

وضع العلماء الكثير من النظريات والتي يرى من خلالها كل عالم أنها مبادئ أساسية في مراحل التعلم، وقد صنفها الدكتور محمد

حسن علاوي فيما يلي:

• نظرية التعلم الشرطي

• نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ

• نظرية التعلم بالاستبصار

• نظرية معالجة المعلومات

⁵ - طلحة حسين، محمد فوزي، محمد السيد: مرجع سابق، ص 114 - 120.

⁶ - نفس المرجع، ص 9 - 10 - 17.

- نظرية التعلم الاجتماعي

وبذلك فإن تدريب المهارات الحركية وإعدادها يكون إثر عملية انتقال المعلومات من المدرب الرياضي إلى اللاعب في إطار عملية التعلم الحركي Motor Learning حتى يمكن الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب المهارية إلى أقصى درجة تسمح بها إمكاناته واستعداداته.

ونحاول شرحها بإيجاز ها هنا:

4-1- نظرية التعلم بالارتباط الشرطي:

وهذه النظرية هي للعالم الروسي pawlow وتتخلص في أنه يمكن اكتساب الفرد للسلوك المطلوب تعلمه إذا ما اقترن بمثيرات شرطية معينة، إذ يستطيع اللاعب من تعلم التصويب على السلة باقتنائه بالوقوف في مكان معين.

4-2- نظرية المحاولة والخطأ:

تشير هذه النظرية أن الفرد يقوم بمحاولات عديدة خاطئة ويحاول تصحيحها إلى أن يصل إلى تعلم هاته المهارة مثلا في كرة السلة على الكراسي فقد يحاول اللاعب مرارا إتقان مهارة اللف السريع لمرات عديدة ويستفيد من أخطائه حتى يصل إلى أداء المهارة بشكل جيد.

4-3- نظرية معالجة المعلومات:

تستخدم نظرية معالجة المعلومات نفس المصطلحات المستخدمة في نظرية التحكم، وهي أن العمليات الأساسية التي تجري داخل الإنسان تتمثل في مدخل input وتصنيع أو معالجة processing ومخرج output وهذه تشير على الترتيب إلى تلقي الإنسان لمعلومات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله (مدخل) والقيام بتحليلها وتقويمها (معالجة) وفي ضوء ذلك يقوم بالاستجابة (مخرج)، وهذه الاستجابة يتم تقييمها في ضوء نتائجها عن طريق ما يعرف بالتغذية الراجعة Feed back لضمان عملية التحكم وتصحيح الأخطاء إن وجدت⁷.

وأول من طبقها على مجال نمو المهارات الحركية هو: Harry Kay سنة (1957)⁸:

ولهاذه العملية طرق مختلفة وضع لها بعض العلماء نماذجاً نذكر منها:

- نموذج Wellford

- نموذج Rothstien

- نموذج Schmidf

- نموذج Donnellef

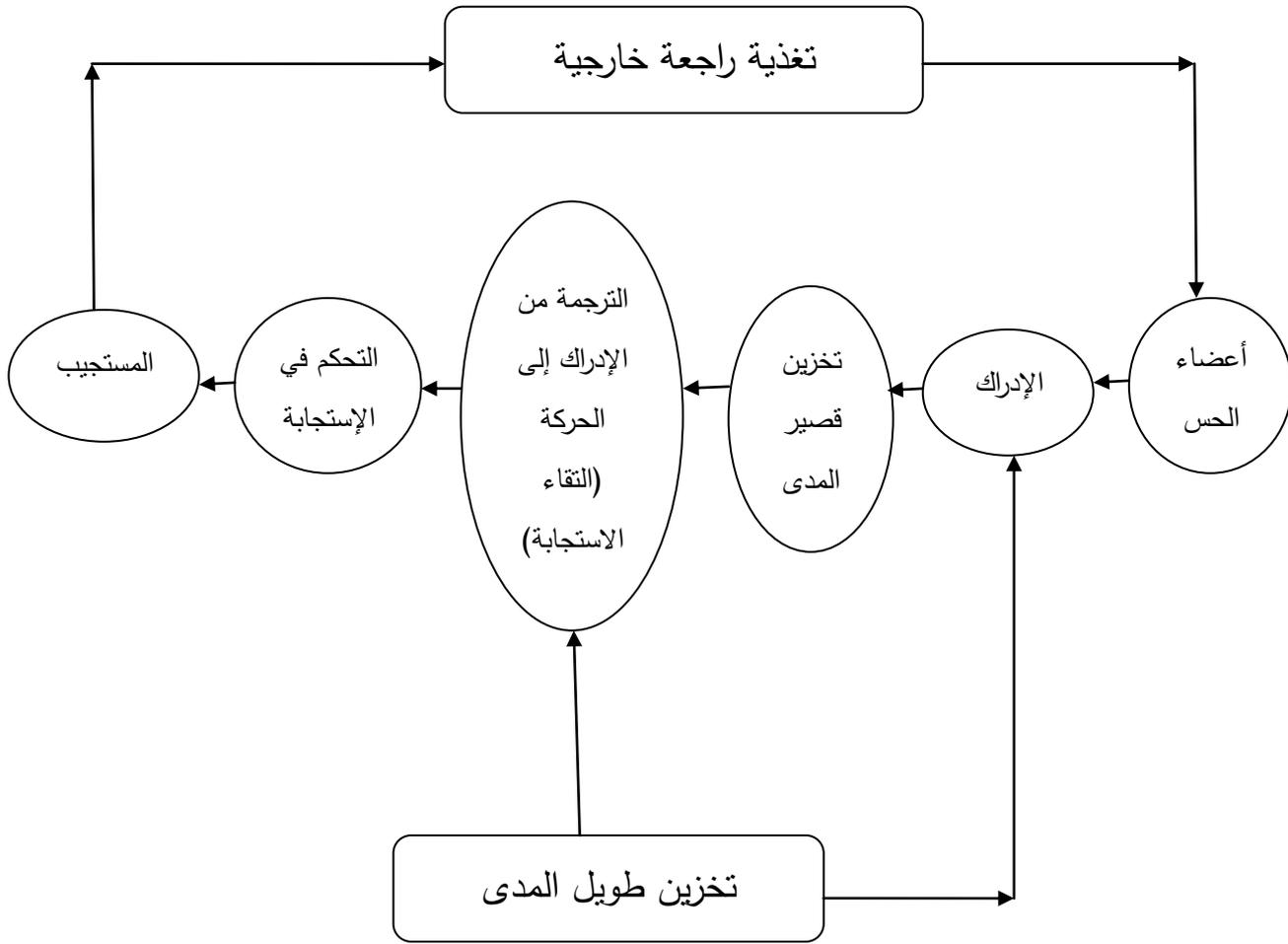
ونبين هذا أبسط نموذج وهو العالم Wellford سنة (1968)⁹:

في الشكل رقم (01) أدناه

⁷ - طلحة حسين، محمد فوزي، محمد السيد: مرجع سابق، ص 45-46-47.

⁸ - طلحة حسين، محمد فوزي، محمد السيد: المرجع السابق، ص 59.

⁹ - نفس المرجع، ص 65-71.



5- المقارنة بين النظريات:

من خلال هاته المقارنة نستطيع على التصور الفكري للذين وضعوا هذه النظريات من خلال المحددات الأساسية أي أهم ما يميزها عن البقية، ثم من خلال التطبيقات لكل نظرية في ما يتعلق بأداء الإنسان لحركاته أو خلال تعلمه وما هي الأشياء التي يراعيها في ذلك، ثم النظر إلى النموذج العام في تصور النشاط الذي يحدث، وهذا ما يوجز لنا في الجدول التالي (ج2) في مقارنة للنظريات السابقة¹⁰.

¹⁰ - محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 4.

النظرية	المحددات الأساسية	التطبيقات	الموقف/ النشاط
1/ التعلم الشرطي	* يركز على طبيعة البيئة التعليمية. * ارتباط المثير بالاستجابة. * الاستجابة الشرطية.	* استخدام الدوافع أو الحوافز أو غيرها من المدعمات. * الأهمية الأجزاء التي يتكون منها الكل.	مثير / استجابة
2/ التعلم بالاستبصار	* يركز على الإدراك الشخصي للبيئة والتفاعل الدينامي بين الفرد والبيئة. * يرتبط بعمليات الإدراك والتفكير وحل المشكلات	* مراعاة الفروق الفردية. * تشكيل الخبرات التعليمية لحل المشكلات. * إعطاء الأهمية للكل قبل الاهتمام بالأجزاء.	استبصار/ أداء أو إدراك
3/ التحكم الذاتي	* تأثير التغذية الراجعة على السلوك. * التحكم والضبط الذاتي.	* مراعاة قيام المتعلم باستخدام قدرته على التحكم والضبط الذاتي	مدخل/مخرج
4/ معالجة المعلومات	* عمليات الانتباه والتذكر ومختلف العمليات الداخلية المرتبطة بتنظيم واستيعاب المعلومات	* الاهتمام بطريقة تقديم المعلومات باستخدام مختلف الأساليب التنظيمية للارتقاء بعملية معالجة المعلومات	معلومات/ سلوك
5/ التعلم الاجتماعي	* يركز على أهمية المتغيرات المعرفية. * أهمية النمذجة والقدرة وملاحظة الآخرين والتغير الاجتماعي	* الاهتمام بأداء النموذج. * والثواب والعقاب. * وأهمية القدرة الحسنة	نموذج/ سلوك ثواب / سلوك

6- الوسائل المساعدة في مراحل التعلم الحركي:

عدددها د. محمد حسن علاوي في ما يلي:

- وسائل سمعية.
- وسائل بصرية (مرئية).
- وسائل سمعية بصرية.
- وسائل عملية.

6-1- الوسائل السمعية:

- تقديم لفضي للمهارة الحركية.
- شرح ووصف بواسطة المدرب أو خبير أو لاعب للمهارة الحركية.

6-2- الوسائل البصرية:

- إجراء نموذج للمهارة.

تقديم مرئي:

- استخدام لوحات أو رسومات أو صور.....
- استخدام كلمات مكتوبة (كتب، مقالات....)
- عرض أفلام بواسطة أجهزة العرض.

تقديم تجريبي:

- كعرض نماذج لأشكال المهارة الحركية وأوضاعها.
 - استخدام نماذج.
 - استعمال علامات مرئية كوضع خطوط على الأرض.
- ### 6-3- الوسائل السمعية البصرية: ومنها استخدام أفلام الفيديو

6-4- الوسائل العملية:

- إجراء تجربة أولية للمهارة.
- استخدام أجهزة مساعدة في تعلم المهارة.
- استخدام الطريقة الجزئية أو الكلية في التعليم.
- تعلم المهارة في شكل اختبار أو منافسة¹¹.

المبحث الثاني: البرنامج كعنصر من التخطيط

1- مفهوم البرنامج:

البرنامج هي أحد ناصر التخطيط والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة¹².

وهو عبارة عن الخطوات التنفيذية التخطيطية لخطة صممت سلفا، وما يتطلبه ذلك التنفيذ الزمني وطرق التنفيذ وإمكانية تحقيق هذه الخطة.....

2- الإجراءات التي يجب القيام بها عند تنفيذ البرنامج:

- من الاحتياطات والإجراءات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي والتي يتفق عليها العلماء هي:
- ضرورة إجراء فحص طبي للتأكد من خلو الممارسين من أمراض.
- الاهتمام بعملية الإحماء قبل بدء التمرينات.

¹¹ - محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 59-60.

¹² - عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص 2.

- مراعاة حمل التدريب وتجنب عبء التدريب.
 - مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية لكي يتمكنوا من الاسترجاع التام.
 - تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- كما يجب إتباع النصائح التالية:
- التغيير في طرق التدريب.
 - تغيير في اتجاه الحمل.
 - التطبيق السليم للعلاقة بين الشدة والحجم.
 - تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ وهذا لإحداث عملية التكيف وهذه العملية تمر بمراحل وهي:
 - مرحلة التعب المؤثر.
 - مرحلة التعويض الزائد.
 - مرحلة الاستشفاء¹³.

3- أهداف وضع البرنامج التدريبي:

يرى بانكر (1985, banker) أن تحقيق أهداف الأفراد هو مفتاح نجاح شخصي إذ هي التي تبين لك أين تقف وماذا تريد إنجازه ويعتبر كارلس كاربن (1980, carpin.charles) أن تحقيق النجاح هو تحقيق الأهداف، وكلما حققت الأهداف ازدادت خبرة الأداء وكان هناك نجاحات أخرى، وازدادت الثقة بالنفس، إن ذلك ينطبق تماما على المدربين، فوضع الأهداف الجيدة أمر في منتهى الأهمية بالنسبة لكافة أنواع الرياضة¹⁴.

كما ترجع أهمية وضع الأهداف إلى الأسباب التالية¹⁵:

- توجيه الجهود وتركيز الانتباه على الأهداف الموضوعية.
- وضع الأهداف يساعد في تعبئة طاقات ومجهودات المدرب المنفذ للبرنامج.
- وضع الأهداف يساهم في استمرار الأداء والتنفيذ في وحدات التدريب.

4- البرنامج التدريبي وأنواع أهدافه: تنقسم هاته الأهداف إلى:

4-1- الأهداف المهارية:

وهي الأهداف التي تتعلق بتعليم وتنمية المهارات الأساسية في الرياضة المختارة طبعاً للمرحلة السنوية.

4-2- الأهداف الخطئية:

وهي الأهداف التي تتعلق بتعليم (المراهقين) أساسيات ومنطلقات وخطط اللعب لرياضة ما، على أن تتناسب هذه الأهداف مع قدرة المراهقين في المرحلة السنوية المناسبة والتي تمكنهم من مجارة اللعب في المباريات.

¹³ - أيمن أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996، ص 220.

¹⁴ - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين، من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1996، ص 255.

¹⁵ - عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، ط 2، مصر، 2002، ص 55.

4-3- أهداف الكفاءة الحركية واللياقة البدنية:

وهي التي تتعلق بتحسين الكفاءة الحركية مثل الرشاقة... والارتفاع بمستوى اللياقة البدنية.

4-4- الأهداف النفسية:

والتي تتمثل في تحسين الكفاءة النفسية... وتحسين الانتباه والتذكر والإدراك.

4-5- الأهداف المعرفية:

فالطفل يتعرف على المبادئ والمفاهيم المرتبطة بجوانب الصحة العامة ومبادئ الميكانيك.

4-6- الأهداف المعنوية والخلقية:

وهي التي تتعلق بالقيم مثل الروح الرياضية واللعب النظيف¹⁶.

5- النقاط التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي:

هناك نقاط مهمة يجب أن تسترعي انتباه المدرب وهي:

- أن تتناسق الأهداف الموضوعية مع الجوانب التربوية.
- إمكانية ترجمة الأهداف إلى نتائج ملموسة.
- أن توضع الأهداف مكتوبة وليست شفوية.
- إذا كان هناك أكثر من هدف فيجب أن تكون هذه الأهداف متوافقة وغير متضاربة.
- أن تحدد أولويات للأهداف الموضوعية.
- أن تكون الأهداف مرتبة بدرجة تسمح بالمراجعة والتعديل¹⁷.

6- مبادئ تصميم البرنامج: تتمثل هذه المبادئ فيما يلي:**6-1- ضرورة الاعتماد على المربين المتخصصين:**

لكونهم على درجة عالية من الناحية العلمية والعملية، وذو خبرة تربوية لتطبيق البرامج الرياضية التي تتصف بالطابع العلمي، وتقوم على أسس علمية، ليحقق في الأخير الأهداف المرجوة على أحسن وجه.

6-2- ضرورة ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله:

يجب أن يكون البرنامج انعكاسا للمجتمع الذي صمم من أجله حتى يحقق الحاجات التي وضع من أجلها.....

6-3- التنوع:

إن مبدأ التنوع مهم في كل برنامج أو مادة تعليمية، حتى تتسم هذه البرامج بالتشويق الابتعاد عن الملل الذي يرهق الممارسين.

6-4- أن يراعي نوعية وعدد من المشاركين:

إن مراعاة مبدأ الفروق الفردية يعطي للبرنامج أكثر فعالية في تحقيق الأهداف المسطرة، وهذا بمعرفة فروق السن والجنس واحتياجات كل فترة عمرية.

6-5- مراعاة الخبرة المطلوب تحقيقها:

¹⁶ - مكارم حلمي أبو عوجة، محمد سعد زغلول، أيمن محمود عبد الرحمن: مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002، ص

32- 33.

¹⁷ - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 231.

فهي تواكب نوع من أنواع الخبرة التي يعمل من أجلها للبرنامج، فمثلا إذا كان محتوى البرنامج رفع مستوى التصويب في كرة السلة على الكراسي المتحركة، يلزم أن تكون الأنشطة المكونة لهذا البرنامج تعمل على تحقيق هذا الهدف أو الغرض.

6-6- مراعاة الأهداف المطلوب تحقيقها:

نعلم أن كل مجتمع له هدفه العام، والذي ينبثق من أهداف إجرائية بحيث إذا تم تحقيقها تحقق الهدف العام، فلا يجب أن ينحرف عن الهدف المطلوب تحقيقه.

6-7- مراعاة الوقت اليسير:

بمعنى التقدير الصحيح للزمن، يجب الاستفادة أيضا من تجارب الآخرين ويجب على مصمم البرنامج أن يكون على دراية بكمية الوقت المتيسر¹⁸.

على مستوى كل مرحلة من التحضير وعلى مستوى الوحدة التدريبية الواحدة.

7- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

لخصها في النقاط التالية الدكتور عماد الدين فيما يلي:

- لقاء المدربين مع اللاعبين قبل البدء في الوحدة التدريبية لشرح محتواها والاطمئنان على اللاعبين.
- إعداد المدربين ومساعدته لمكان التدريب سواء كان ملعب أو صالة.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمارين الإحماء مع العمل على تحقيق الإعداد الذهني والنفسي.
- إجراء تمارين التي تحقق أهداف الوحدة التدريبية في تسلسل علمي مع العمل على تحقيق الإعداد الذهني والنفسي.
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم والتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.
- مقابلات في مواعيد أخرى بعيدة عن التدريب واستكمال الإعداد النفسي والذهني.

8- تقويم البرنامج التدريبي:

يقوم المدرب خلال مواعيد مضبوطة بالتقويم لكافة جوانب البرنامج التدريبي سواء كانت بدنية أو مهارية، خططية وذلك باستعمال مقاييس واختبارات علمية، والذي يمكن من خلال نتائجها تعديل جزء أو أكثر من البرنامج لتحقيق نتائج أفضل، بالإضافة إلى ضرورة استخدام المدرب نتائج تعديل جزء أكثر من نتائج التقويم في وضع الحوافز التربوية للاعبين تسهم في زيادة دوافع التدريب والمنافسة.

9- حتمية تطوير البرنامج التدريبي:

يعتبر تطوير البرنامج شيء أساسي ومهم لتحقيق إعداد أفضل للاعبين فعلى المدرب عند تخطيطه للبرنامج التدريبي أن يعمل دائما ليكون هذا البرنامج متطورا ومتجددا كلما أتاحت المادة الجديدة لإحداق هذا التطوير. وهناك عدد من الخطوات التي يجب أن تتبع عند القيام بتطوير البرنامج التدريبي وهي:

- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية بهدف تطوير البرنامج
- التحديد الدقيق لسمات وخصائص اللاعبين المستفيدين من البرنامج¹⁹.

¹⁸ - عبد الحميد شرف : مرجع سابق، ص 55-56.

¹⁹ - عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، 2005، ص 15، 277.

- التحديد الدقيق لخصائص الجهاز المعاون في تنفيذ البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف الاجتماعية والنفسية لكل من المستفيدين المشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل الأنشطة التي تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب لتنفيذ أنشطة البرنامج وتحقيق الهدف.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج في كل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج.
- مقارنة كل خطوة من الخطوات السابقة من نظيرتها في البرنامج المطلوب تطويره مع عمل تحليل دقيق ثم إحداث التطوير²⁰.

المبحث الثالث: التخطيط في التدريب الرياضي

التخطيط هو العنصر الأول من عناصر الإدارة فالتخطيط عبارة عن تحديد الأهداف حسب أولويتها وحصر كافة الموارد والإمكانات المتاحة مع تحديد أنسب الوسائل والسبل لاستغلال هذه الموارد في تحقيق الأهداف. فالتخطيط في المقام الأول هو منهج أو مدخل لحل المشكلات، وبذلك فإن التخطيط هو استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخبرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أنسب الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة عن طريق تحديد السياسات الكفيلة بتحقيق هذه الأهداف، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبقة.

1- فوائد التخطيط في التدريب الرياضي للألعاب الجماعية:

- للتخطيط دور هامة في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف تطور مستوى أداء اللاعب والفريق ككل على التخطيط المنهجي العلمي لبرامج التدريب، وللتخطيط فوائد نذكر منها:
- تشجع النظرة المستقبلية لعملية التدريب الرياضي.
 - تجنب الارتجال والعشوائية عند وضع خطط وبرامج التدريب الرياضي.
 - يعمل على تحديد أهداف واضحة نحاول تحقيقها.
 - يحدد خطة زمنية لتحقيق الأهداف المراد الوصول إليها.
 - يحدد مراحل العمل في الخطة.
 - يحدد الموازنات والإمكانات وسبل الحصول عليها وتوزيعها.

فالوصول إلى المستويات الرياضية العالمية يعتبر شيئا مهما للرياضي وللمجموعة ككل، ولكن هذا يتطلب بالتأكيد إلى عملية إعداد لسنوات طويلة وهي كذلك لا تكون إلا عن طريق تخطيط قائم على أسس سليمة للوصول إلى أفضل النتائج²¹.

2- مشتملات التخطيط الرياضي:

- لكي يكون التخطيط جيدا في محتواه يراعى فيه الأمور التالية:
- أن يشتمل على تحديد الهدف المراد الوصول إليه²².
 - أن يشتمل على تحديد الواجبات المنبثقة من الأهداف المطلوبة تحقيقها وتحديد الأسبقية لكل منها.
 - تحديد مختلف الطرق والنظريات التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
 - تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.

²⁰ - عماد الدين أبو زيد: المرجع السابق، ص 15.

²¹ - عماد الدين عباس: مرجع سابق، ص 15، 23، 25.

²² - عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص 55، 56.

- اختيار أنسب أنواع التنظيم.
- تحديد الميزانية اللازمة، وهذا مطابق لما ذكره الدكتور حسين البشتاوي في كتابه مبادئ التدريب الرياضي²³.

3- أسس نجاح التخطيط الرياضي:

- هناك خمس نقاط ذكرها الدكتور البشتاوي، حيث تعتبر أساسا لنجاح التخطيط الرياضي وهي:
- ينبغي ألا تعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع التي تهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى وتحقيق البطولات والانتصارات في المجالات الدولية للرياضة.
 - بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة.
 - تحديد أهم الواجبات للتدريب الرياضي وأسبقيتها.
 - مرونة الخطة.
 - الارتباط بالتقويم.

4- أنواع التخطيط:

يفرق كرابوج Kharaboog بين التخطيط الرياضي من حيث المجال الزمني للتخطيط إلى:

- تخطيط طويل المدى
- تخطيط قصير المدى
- تخطيط جاري

• 4-1- التخطيط طويل المدى:

وتكون لمدة أربع سنوات أو سنتين أو سنة واحدة، وهذا راجع إلى فترات البطولات، فالأولمبية تكون كل أربع سنوات مثلا، إذن التخطيط لها يكون لمدة أربع سنوات، أما البطولات التي تعاد كل عامين فالتحضير لها يكون من نهاية البطولة إلى البطولة القادمة وبذلك هي في عامين، بنفس الشكل للبطولات العالمية التي تكون دورتها سنوية²⁴.

4-2- التخطيط قصير المدى:

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائم للممارسين من كل الجوانب.

4-3- التخطيط الجاري:

يعتبر التخطيط الجاري أكثر وضوحا كما أن أهدافه يتم تنفيذها في المرحلة الراهنة، وتكون رسالته وطرقه محددة بشكل جيد.

كما يقسمها (د. علاوي) حسب ما ذكره حسين البشتاوي (أي أنواع التخطيط) إلى:

- خطط التنمية الرياضية طويلة المدى.
- الخطط السنوية
- الخطة المرحلية أو الجزئية²⁵.

5- تخطيط فترات التدريب السنوية:

²³ - عبد الحميد شرف : مرجع سابق، ص 55-56.

²⁴ - مهنا حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مرجع سابق، ص 155-157.

²⁵ - مهنا حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مرجع سابق، ص 156-157.

يمكن التخطيط السنوي في تقسيم برامج العمل من خلال تقسيم الأشهر وذلك حسب الأهداف الموضوعية ولقد ذكر Josep Martin & Francis Jordane في تقسيمها للفصل إلى ثلاثة أقسام وهي:

- الفترة التحضيرية
- فترة المنافسة
- الفترة الانتقالية²⁶

كما تمكن Matveev من إثبات أن التقسيم العاجي لفترات التدريب (جدول 3) يسهم بقدر كبير في الارتقاء بمستوى الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية التي تتطلب صفة الجلد، لذلك وضع تقسيماً آخر يطلق عليه التقسيم المزدوج (جدول 4) بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة والقوة العظمى والتي لا يلعب فيها حجم التدريب الدور الرئيسي²⁷.

الفترة الانتقالية	فترة المنافسات	الفترة الإعدادية	
		المرحلة الثانية	المرحلة الأولى

جدول (3): تقسيم عادي لفترات التدريب

الفترة الانتقالية	فترة المنافسات	الفترة الإعدادية		فترة المنافسات	الفترة الإعدادية	
		المرحلة الثانية	المرحلة الأولى		المرحلة الثانية	المرحلة الأولى

جدول (4): تقسيم مزدوج لفترات التدريب

وهناك تقسيم آخر للدكتور عماد الدين حيث يرى أنها تتنوع خطط التدريب الرياضي طبقاً للهدف المطلوب للوصول إليه ومن أهمها:

- خطط الإعداد طويل المدى Giga cycle
- خطط الإعداد للبطولات الرياضية Méga cycle
- خطط سنوية Cycle Annuelle
- خطط جزئية أو فترية.
- خطط يومية²⁸ Cycle quotidienne

كما قام نفس الدكتور بإعطاء شرح جيد خاصة بعد زميله بالناحية الزمنية لرفع الالتباس وهذا ما جعلنا نوجز ما ذكره كالآتي:

أ- الإعداد طويل المدى:

²⁶ - Josep Martin Francis Jordane : BASKET,150 situations d'entrainement, amphora,1998, Paris, p29.

²⁷ - نفس المرجع، ص 160.

²⁸ - عماد الدين عباس أبو زيد: مرجع سابق، ص 32.

وهدفه الوصول إلى أفضل النتائج للمستويات العالمية، وغالبا ما يستغرق (8) إلى (15) سنة، كما يمر عبر مراحل هي:

- مرحلة بداية الإعداد.
- مرحلة الإعداد التمهيدي الأساسي.
- مرحلة الإعداد والتخصيص.
- مرحلة الاحتفاظ بالمستوى.

ب- الإعداد للبطولات الرياضية:

وهي خطط الإعداد للبطولات الرياضية الإقليمية والعالمية، تكون في مدة تتراوح بين (2) إلى (4) سنوات استعدادا وتحضيرا لها.

ت- الخطط السنوية:

حيث لم يختلف عما ذكره الدكتور حسين البشتاوي، فهي خطة قصيرة المدى.

ث- الخطط الجزئية أو الفترية:

تشمل في الغالب من أسبوع إلى (4) أسابيع، وقد تستمد محتوياتها من الخطة السنوية²⁹.

ج- الدورة الصغرى: Micro Cycle:

ويختلف طولها حسب أهدافها وهي غالبا الأكثر استخداما هي فترة الأسبوع وأقصاها عشرة (10) إلى (14) يوم وأقلها يومين.

ح- الدورة المتوسطة: Miso Cycle:

وتتكون بدورها من اثنين (2) إلى (6) دورات صغرى.

خ- الخطة اليومية:

وتتكون من وحدات تدريبية التي تعتبر أساس وأصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي.

6- الوحدة التدريبية ومكوناتها:

تعتبر الوحدة التدريبية البنية الأساسية وهي تحتوي بدورها على مراحل لا يمكن الاستغناء عنها:

6-1- مكونات الوحدة التدريبية:

تتكون من ثلاث مراحل وهي:

- المرحلة الإعدادية أو التحضيرية وتمثل خمس (1/5) الزمن الكلي.
- المرحلة الرئيسية (2/3) أو (3/4) من الزمن الكلي بمقدار 90 إلى 120.
- المرحلة الختامية (الزمن المتبقي).

وقد قسما الحصص زمنيا مارتين وجوردان حسب الجدول (5):

كما ذكرنا بأن هذا التقسيم غير ثابت وذلك حسب الاحتياج الظرفي للحصة التدريبية³⁰

²⁹ - نفس المرجع، ص 297.

³⁰ - Gosep Martin, Francis Jordane : op.cit,p29.

إحماء (تسخين) Echauffement	وضعية بيداغوجية (تدريب مكلف تمارين) Situations pédagogiques d'apprentissage (drills et exercices)	وضعية تطبيقية بيداغوجية (العاب حقيقية) Situations pédagogiques d'application (jeu dirigé jeu réel)	ختامية (حكم على النتائج) bilan
20%	35%	35%	10%

الجدول رقم (5) يبين التقسيم الزمني للحصة للوحدة التدريبية

2-6- متطلبات الوحدة التدريبية:

ينبغي على المدرب وضع هذه النقاط بين عينيه لما لها من أهمية وهي كالتالي:

- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والإعداد (الإحماء).
- ترتيب وتسلسل تمارين الجزء الأساسي.
- تحديد جمل التدريب.
- تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخطئية (المدة، التنظيم، التوزيع....)³¹

7- مرحلة الإحماء وأهميتها:

تعتبر مرحلة الإحماء مرحلة مهمة، والكثير من الممارسين المبتدئين لا يعيرونها اهتمامهم مما ينجر على هذا السلوك من الإصابات البدنية، واقترب بهذه المرحلة صفة الحماية والوقاية والاستعداد، كما يمكن تقسيم هذه المرحلة إلى مراحل جزئية وهي:

- مرحلة التسخين من 8 إلى 16 دقيقة، حيث تتضمن تمارين تعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية الخاصة بالعمل الهوائي.

• مرحلة منع الإصابة:

من 12 إلى 15 دقيقة، وهي بواسطة تمارين خاصة بالمرونة والاستطالة.

• مرحلة التيقظ:

من دقيقتين إلى 3 دقائق، تحتوي على تمارين خاصة باستثارة مصادر الطاقة اللاهوائية واليقظة.

• مرحلة التفاعل:

من 5 إلى 7 دقائق، تمارين خاصة برفع كفاءة الإحساس الحركي والمكاني والزمني والمهاري الخطئي.

• مرحلة التركيز:

من 5 إلى 7، وهي فترة زمنية يسترجع خلالها اللاعب واجباته وأداءه خلا خلال المباراة³².

³¹ -مهندس حسن البشتاوي، احمد إبراهيم الخوجا: مرجع سابق، ص 161.

³² - عماد الدين أبو زيد: المرجع السابق، ص 297.

المبحث الأول: الإرسال الساحق في الكرة الطائرة

1- نبذة تاريخية عن "نادي بوسعادة للكرة الطائرة":

كان لنا لقاء مع المدير الفني للنادي، بحيث أنشئ لكرة الطائرة لبوسعادة (B.V.N) عام 2003 (مختصا في الكرة الطائرة فقط)، وذلك من أجل بعث الرياضة الكرة الطائرة من جديد وإعطائها نفسا أكثر حيوية، حيث أنها كانت تنتمي قبل هذا التاريخ لأولمي بوسعادة (O.B.S) والذي كان يضم 11 نوعا من الرياضات الجماعية والفردية والذي كان بدوره بالاسم القديم JRBB (من سنة 2000) والتي تعتبر من أعرق النوادي بالجزائر، حيث أسس في أربعينيات القرن الماضي. وقد جاءت فكرة إنشاء النادي من طرف قدماء اللاعبين وذلك بعد إصدار قانون النوادي المختصة عام 2002 (قانون الجمعيات).

في بادئ الأمر (2003) بدأ النادي في الانطلاق بمرحلة تكوينية دامت (5) سنوات من 2003 إلى 2008 واستطاع خلالها أن يكون ما يقارب 40 إلى 50 لاعبا موزعين على الفئات التالية (مدرسة، براعم، أصاغر، أشبال). في عام 2008/2009 انخرط النادي في الرابطة الجهوية البجاوية بالأصناف الصغرى، ويضم آنذاك: بجاية، جيغل، سطيف، برج بوعريش، المسيلة، كما أصبح صنف الأكاير في القسم الوطني الثاني.

بعد 2009 خرج صنف الأكاير من المنافسة بسبب توجه أغلب اللاعبين للدراسة الجامعية موزعين على جامعات من الوطن، وبقي ينشط بالفئات الصغرى، وكان يحز المرتب الأولى خاصة في صنف الأشبال إلى غاية 2015/2014، حيث قام النادي مجددا بالانخراط بالأكاير بالرابطة الجهوية السطايفية، وتوصل فريق الأصاغر الموسم السابق للوصول إلى ما قبل النهائي¹.

- يضم النادي حاليا قرابة 100 لاعب موزعين على الفئات الصغرى.

- يضم النادي مكتب إداري بجميع الأعضاء و3 مدرسين وطاقم فني.

ينشط بدار الشباب جمال الدين الأفغاني والمركب الرياضي (القاعة متعددة الرياضات).

2- المهارات الأساسية بالكرة الطائرة:

إن المهارات الأساسية هي مجموع المهارات التي يمكن من خلالها ممارسة اللعبة في ابسط صورها، وتعد الأساس لتعلم المهارات الفنية الأخرى وبداية تعلم اللاعب المبتدئ لعبة الكرة الطائرة².

إذ تعتمد مباريات الكرة الطائرة اعتمادا رئيسا على هذه المهارات كونها " الحركات التي يقوم بها اللاعب من أوضاع جسمية مختلفة، لغرض منع سقوط الكرة على أرض ملعبه أو خارجه، أو ضربها أو صدها. أو تمريرها إلى الزميل وإلى ملعب الفريق المنافس إذ تتحكم بظروف اللعب المختلفة ومواقفه المتعددة³.

وهناك من أشار إلى المهارات الأساسية بأنها " القدرة والإمكانية على أداء الحركات المتكاملة، والتي تفرضها طبيعة الحركة أو اللعبة بدقة وسرعة وقوة مع الاقتصاد بالجهد والاحتفاظ بالطاقة⁴.

لذا يجب على اللاعبين جميعا إن يؤدوا المهارات الفنية جميعها بمستوى متكافئ لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ الأداء ضمن واجبه وأثناء اللعب، وعليه يتحتم تحليل المهارات الفنية إلى مراحلها حتى يتم تعلمها بصورة دقيقة وصحيحة ومع مراعاة مطابقتها

¹ - مقابلة مع المدير الفني للنادي.

² - حسين سيهان صبحي: طارق حسن زروقي: المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط1، النصف الأشرف، مطبعة الكلمة الطيبة، 2011، ص 15.

³ - مروان عبد المجيد إبراهيم: الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001، ص 47.

⁴ - نوري إبراهيم الشوك وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل، 2010، ص 354.

لقانون اللعبة، على الرغم من إن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا إنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة إتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر مدة لمس الكرة وتحديد لمسها بأطراف الأصابع وصغر حجم الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى⁵.

ويعد إتقان أداء المهارات الأساسية للعبة من أهم العوامل التي تحقق الفوز والنجاح لأي فريق، فالمهارات الأساسي هي الحركات التي تحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج⁶.

1-2 المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: Central skills volleyball

يتفق معظم الخبراء في الكرة الطائرة مثل عقيل وآخرون (1978)⁷، سعد ولؤي (1975)⁸ وعلي (1999)⁹ على أن المهارات الأساس في الكرة الطائرة وهي:

- 1- مهارة الإرسال.
- 2- مهارة حائط الصد
- 3- مهارة الدفاع عن الملعب.
- 4- مهارة الضرب الساق.
- 5- مهارة الاستقبال.
- 6- مهارة الإعداد (تمرير).

2-2 الإرسال الساق¹⁰:

يعد الإرسال الساق من أشكال الإرسال ذات الطابع الهجومى المباشر التي لها تأثير كبير في لعبة الكرة الطائرة، ويرجع ظهوره إلى عام (1955) في بولندا، في حين يعتقد البعض الآخر إن ظهوره كان في الستينيات وبالتحديد في عام (1960)، وقد احتل هذا الشكل من الإرسال مكانة بارزة في معظم البطولات الدولية التي أقيمت في السنوات الماضية، إذ أصبح استعماله مألوفاً من قبل العديد من فرق الرجال، إذ كانت له أهمية بارزة وقيمة خلال دورة الألعاب الاولمبية في لوس أنجلوس (1984) حين تمكن الفريق البرازيلي من إحراز المرتبة الثانية في تلك الدورة من خلال الاستعمال الجيد والمتقن للإرسال الساق من قبل لاعبيه.

وبالإضافة إلى ذلك فإن الفرق التي أحرزت المراتب الأربع الأولى في دورة الألعاب الاولمبية في اطلنطا (1996) استعملت حصراً الإرسال الساق بنسبة (50%) قياساً بدورة الألعاب الاولمبية في برشلونة (1992)، إذ بلغت نسبة استعمال الفرق للإرسال الساق (25%) فقط، بعد ذلك بدأ هذا الشكل من الإرسال يستعمل بكثرة من قبل الفرق ذات المستويات العالية وبطريقة الضرب الساق على وفق المواصفات الجسمية والبدنية والمهارية للاعب الكرة الطائرة، إذ تعد هذه المواصفات أساسية ومهمة لتعلم الإرسال الساق، كذلك يتطلب تنفيذ هذا الإرسال قوة عضلات الرجلين للقفز وعضلات البطن والظهر لتقوس الجسم خلفاً وأماماً وعضلات الأكتاف والذراعين لضرب الكرة حتى يتم تنفيذه من قبل اللاعب بدقة وتركيز تام .

إن لاعبي الكرة الطائرة بدؤوا يمارسون الإرسال الساق (إرسال القفز) بمجازفة وجرأة أقل بسبب نظام تسجيل النقاط (التتابع)

⁵ - سعد جماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1، الأردن، دار دجلة، 2006، ص 53.

⁶ - محمد صبحي حسانين ومحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص 155.

⁷ - وجيه محبوب: أحمد بدري: مصدر سبق ذكره، ص 15.

⁸ - سعد محمد قطب، لؤي غانم: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة الموصل، 1985م، ص 17.

⁹ - علي مصطفى طه: مصدر سبق ذكره، ص 54.

¹⁰ - شبكة جامعة بابل/ موقع الكلية نظام التعليم الإلكتروني www.Vobabylon.edu.iq / مشاهدة المحاضرة، أستاذ المادة: ناهدة عبد زيد الدليمي، 2013/02/09 كلية ق.ر. قسم وحدة ألعاب الفريقية.

والخوف المتعلق بارتكاب الأخطاء بيد أنه وبعد مرحلة التأقلم على هذه المستجدات النفسية، بلغت ضربة الإرسال مدى أوسع في المجال المهيمن على قمة العالم، إذ أن مجرد ضرب الكرة بقوة لا يعد كافياً، ولكن يجب تنفيذ ضربة الإرسال الساحق بدقة أكثر ومهارة أعلى وبطريقة مليئة بالتنوع والإثارة، عليه يكون الفريق المنافس مهدداً دائماً بظروف جديدة تختم عليه أن يظهر رد فعل لها . كما إن تحقيق الكرة في الإرسال الساحق يستغرق زمناً قصيراً إذ تم قياس زمن تحقيق الكرة من فرق الرجال في أوروبا من (7-9) جزءاً من الثانية، الأمر الذي لا يتيح للفريق المستقبل سوى مقدار (3) جزءاً من الثانية مما يجعل مهمة لاعبيه صعبة إلى حد ما وخاصة عندما تكون التشكيلات الدفاعية لاستقبال الإرسال الساحق (ثنائية أو ثلاثية)، ولتعليم الإرسال الساحق يفضل إعطاء الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) الذي يعد شكل من أشكال الإرسال القوية والمؤثرة وذلك لتشابهه مع مهارة الضرب الساحق من حيث هيئة تقوس الجذع وملامسة اليد الكرة من الأعلى، لذا يجب أن لا تتم المباشرة بالإرسال الساحق قبل أن يكون اللاعبون قد أتقنوا الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) وقبل أن يكونوا قد بلغوا مستوى أداء مرضي عند ثبات واستقرار ودقة التهيئة، كذلك عليهم التدريب على الإرسال الساحق كل على حدة مثل البدء والانطلاق ورفع الذراع أمام الكرة والمهبط .

3- طريقة الأداء الفني للإرسال الساحق:

تكون مراحل الأداء الفني للإرسال الساحق كما يأتي:-

أ- مرحلة التهيؤ (الاستعداد):

في هذه المرحلة تكون المسافة بين الرجلين بعرض الأكتاف ومركز ثقل الجسم موزعاً عليها بالتساوي بحيث تكون القدمان مؤشرتان للأمام، ويمكن تقديم قدم على قدم أخرى أو تكونان بشكل متوازي، فضلاً عن حدوث انثناء قليل في الركبتين بينما يكون الجذع عمودياً على الفخذين والرأس عمودياً أيضاً على الكتفين والنظر للأمام، أما الكرة فتحمل بين راحتي اليدين أو راحة اليد وأمام حزام الوسط .

ب- مرحلة رمي الكرة إلى الأعلى:

في هذه المرحلة يتم رمي الكرة بصورة آنية في الهواء فوق وأمام كتف اليد الضاربة وبارتفاع مناسب يسمح للاعب المرسل الوصول إليها بتوافق مع الخطوة التقريبية الأخيرة، لأن ارتفاع رمي الكرة من الأمور المهمة والواجبة لتنفيذ الإرسال الساحق ويمكن رمي الكرة في الهواء بواسطة يد واحدة أو بكلتا اليدين، كذلك ينبغي التحكم في التوقيت في أثناء رمي الكرة من حيث بعدها أو قربها من جسم اللاعب، إذ من المهم جداً وعلى أي حال ترمى الكرة إلى الأعلى أو إلى الأمام شريطة أن يكون اللاعب المرسل تحت أو خلف الكرة عند ضربها، كما أنه من الممكن رمي الكرة داخل الملعب طالما أن طيران اللاعب المرسل يكون خارج خط النهاية وقد يهبط داخل الملعب بعد تنفيذه ضرب الكرة .

ج- مرحلة الخطوات التقريبية:

تعد هذه المرحلة من المراحل المهمة والأساسية في تنفيذ أداء الإرسال الساحق، إذ أن كفاءة الخطوات التقريبية تزيد ففزة اللاعب المرسل من (12-20) سم وأن هذه الزيادة تمنحه مناورة أكبر في الهواء، وللخطوات التقريبية مرحلتان هما:

د- خطوات العدو:

إن عدد خطوات العدو تقررها المسافة التي يحتاجها اللاعب المرسل للانتقال وسوف يتم شرح هذه المرحلة للاعب المرسل الأيمن (وتعكس هذه الحالة للاعب الأيسر) وتكون الخطوة الأولى قصيرة ويتم فيها تحويل مركز ثقل الجسم إلى الأمام وعلى مشط القدم

اليمنى في حين تكون الخطوة الثانية بالقدم اليسرى التي تكون أسرع وأطول بحدود (60-90)سم، وتبسط القدم اليسرى بشكل منبسط بينما يكون الجسم منحنياً إلى الأمام، وفي أثناء خطوات العدو تكون حركة الذراع مشابهاً لحركة الذراع الطبيعية في الركض¹¹ ولكن بشكل أوضح وأوسع.

هـ - خطوة الوثبة: إن لاعبي الإرسال الساحق معظمهم يستعملون خطوتين للعدو بالإضافة إلى الوثبة التي هي عبارة عن خطوة رحل انفجارية تتم بالقدم اليمنى وتكون قفزة واطئة وطويلة وتصاحب هذه الخطوة تحريك الذراعين إلى الأعلى أمام الجسم، كما أن الوضع الصحيح والمحكم لكلا القدمين يؤمن انتقالاً مؤثراً للطاقة من حركة الركض إلى حركة القفز(النهوض)، فضلاً عن أن تحريك الذراعين إلى الأعلى يعزز ويوازن القفز، إن طول الوثبة يختلف باختلاف سرعة العدو وقوة عضلات الرجلين وتتراوح من (12-24)سم وتبدأ الوثبة بعيداً عن القدم اليسرى والنقطة التي تلامس القدم اليسرى بالأرض، وحين يكون الجسم معلقاً في الهواء تكون حركة القدم اليسرى سريعة حتى تلتحق بالقدم اليمنى، كما يحصل تزامن بين حركة الذراع الأمامية والحركة الأمامية للقدم اليسرى .

و - مرحلة التنفيذ(ضرب الكرة):

في هذه المرحلة يرفع اللاعب المرسل كلا الذراعين فوق الأكتاف ومن ثم تنثني اليد الضاربة من مفصل المرفق وتنخفض إلى الأسفل خلف رأسه، إن تنشيط عضلات الكتف والصدر يساعدان على مد الذراع لضرب الكرة إلى الأسفل ويعتمد ذلك دائماً على الارتفاع الذي يتم منه الفعل، وبضربة خاطفة من مفصل الرسغ(مفصل اليد)تنفذ الكرة إلى ملعب المنافس بقوة هائلة.

ز - مرحلة الهبوط:

هي المرحلة التي يهبط فيها اللاعب المرسل بشكل معتدل وبأقل صدمة للمفاصل لأن تزامن الاستعمال الرديء للهبوط والقوي التي تتولد عند الهبوط تؤدي إلى إصابات الأطراف السفلى، وتتم مرحلة الهبوط هذه بعد ضرب الكرة، إذ يهبط اللاعب المرسل إلى الأرض بارتقاء على كلا القدمين داخل الملعب وبذلك يكون تنفيذ القفز خارج الملعب بينما يكون تنفيذ الضرب داخل الملعب.

4- الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الساحق:

عند أداء الإرسال الساحق توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

- 1- اللاعب يقوم بأداء الإرسال الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية .
- 2- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على النهوض بصورة جيدة للأعلى .
- 3- اللاعب لم يعمل التقوس المطلوب بالجذع إلى الخلف في أثناء ضرب الكرة .
- 4- انثناء الذراع الضاربة من مفصل الكتف لم يكن خلف الرأس، والتقاء الكرة يكون بالذراع الضاربة المثنية ومن الأسفل وليس من أعلى نقطة.

ومن سلبيات التمرين العشوائي انو في المحاولات الأولى للتعلم وخاصة في المرحلة الإدراكية (اللفظية) ربما يكون التمرين المتسلسل أكثر فاعلية من التمرين العشوائي وذلك بسبب أن المتعلم يحتاج إلى محاولات متكررة لانجاز الأجزاء بنجاح، إلا انه وبعد فكرة بسيطة وتقريبية عن الحركة يجب أن يترك التمرين المتسلسل والاتجاه نحو التمرين العشوائي.

ومن خلال عرضنا لأسلوبي التمرين المتسلسل والعشوائي ومعرفة مدى تأثيرهما على التعلم، وجد الباحث أن هذه الأساليب تهدف جميعها للوصول إلى الأفضل. وكذلك هناك أهمية كبيرة في تنوع التمرين وبحسب نوع المهارة والوقت المخصص وخصائص التمرين وجميعها تهدف إلى زيادة قدرة المتعلم على أن ينجز تمرين أداء المهارة بنجاح¹².

¹¹ شبكة جامعة بابل/ نفس الموقع.

المبحث الثاني: القدرات التوافقية في المجال الرياضي

1- التوافق الحركي Motor Adjustment:

التوافق الحركي يعني التنظيم والتنسيق والترتيب والتبويب، فالتوافق هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف، يختلف التوافق كل حسب العلم الذي يبحث فيه، ففي الفسلجة يعني التوافق عمل العضلات أو توافق العمل العصبي العضلي أو توافق عمل الأنسجة العضلية، وفي البيوميكانيك يعني تنظيم عمل القوة، وفي علم الحركة لا يأخذ ناحية واحدة وإنما يأخذ التوافق على أساس وحدة واحدة.

كما يمكن ملاحظة التوافق في كل الحركات التي تعتمد على العمل الجسمي. ويختلف التوافق الحركي باختلاف التجارب الحركية للكائن الحي ومدى ممارسته لها وماهية درجة هذه الممارسة، وكيفية التعلم. إن للجهاز العصبي دور أساس في العملية التوافقية لأنه المسؤول والمركز الذي تفسر فيه المعلومات والتنظيم والتنسيق، والتي يرسلها عن طريق الأعصاب الحركية إلى أنحاء الجسم. فالجهاز العصبي هو مركز التوافق بحيث ينظم عملية تكرار القوة التي تسلط مع الاحتفاظ بذاكرتها حول الحركة وينظم الجهد فسلجياً. أما التوافق ينظم العمليات العقلية والتي تؤثر على النفس وينظم التصرف الحركي بحيث يجعله يتطابق مع المهارة المطلوبة¹³.

2- مكونات التوافق الحركي:

إن التوافق الحركي يتضمن القدرات التوافقية الأساسية التالية:

- المقدرة علي التوجيه المكاني.

- المقدرة علي رد الفعل.

- المقدرة علي الإبقاء علي الإيقاع.

- المقدرة علي الحفاظ علي التوازن.

ويضيف ميشلنج Meuchling بأن القدرات التوافقية يمكن النظر إليها من خلال نظامها المركب 1999 أو حيث تتكامل

تلك Disipline spccifi أو شكلها الانتقاضي الخاص Dynamic أو اتجاهها الحركي Complex الجوانب في إطار

واحد عند تنمية القدرات التوافقية.

ويرى "خالد فريد زيادة" (2007م) أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين، حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي، وذلك فان تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفني والتكنيك بشكل كبير كما أن القدرات التوافقية تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ومن ثم فان توافر هذه القدرات لدى اللاعب يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لانجاز أي أداء حركي.

ويذكر "محمد لطفي السيد (2006) أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم

لتعلم واكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة، كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية.

ويشير عبد الباسط جميل الأشقر نقلاً عن "السيد عبد المقصود (1986م) إلى أن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً مهماً عند اكتساب المهارات الحركية حيث أنه غالباً ما يكون توافر مستوى مناسب للعديد من القدرات التوافقية مهما لتعلم المهارات

¹² شبكة جامعة بابل/نفس الموقع.

¹³ - وجيه محبوب: التعلم وجدولة التدريب: بغداد، وزارة التربية، مكتب العدل للطباعة الفنية، 2000، ص 209.

الحركية ومن ناحية أخرى فان درجة إتقان المهارات الحركية والتي تعبر عن الأساس المركب لمستواه تعمل علي تطوير القدرات التوافقية لدى اللاعب وعلي هذا فتشترك القدرات والمهارات الحركية في تشكيل الأسس التوافقية في تحقيق المستوى أثناء الممارسة الرياضية . ويؤكد عبد الباسط جميل الأشقر (2001م) إلى أن: افتقار الناشئ للقدرات التوافقية يؤدي إلى ارتباك أدائه ويقلل من كفاءته ويزيد فرص حدوث الإصابات نتيجة السقوط والاصطدام وافتقار الاتزان في قوة وتحمل العضلات المقابلة للعضلات العاملة ومن الممكن أن يؤدي إلى حدوث العديد من الإصابات الحادة المزمنة.

3- تعريف القدرات التوافقية:

يعرف كلا من محمد صبحي حسانين ، وكمال عبد الحميد (1997م) أن القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى الفورمة الرياضية، فهي تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة. تشير "سامية فرغلي منصور" (1984م) إلى أن القدرات التوافقية هي : قدرات توضح مستوى قدرة اللاعب علي الضبط والتوجيه الحركي في تناسق مكاني وزمني وديناميكي للمهارة الحركية المطلوبة. ويعرف السيد عبد العظيم درباله (2005م) بأنها: هي القدرات المرتبطة بعنصر التوافق وتتأثر فيه وتتأثر به علي ذلك تعتبر قدرات أساسية للنشاط الرياضي.

4- أهمية القدرات التوافقية في المجال الرياضي:

تذكر هبة عبد العظيم حسن (2005) أن: أهمية القدرات التوافقية للاعب تساعد علي استخدام جسمه بسهولة ويسر لأداء الحركات المختلفة، والانتقال من حركة لأخرى، أو تغيير سرعة الأداء بصورة تتميز بالدقة والسلاسة والتوقيت السليم. كما يشير "عبد الباسط جميل (2001) إلى أن: أهمية القدرات التوافقية كمكون حركي معقد يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري للحركات البسيطة أو المركبة ، فهو يساعد اللاعب على استخدام جسمه بسهولة وانسيابية وسرعة وسلاسة من اجل تحقيق الهدف المنشود ، وإضافة لذلك نجد أن الرياضي الذي لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يستطيع القيام بعمليات ملاحظة وتحليل الأوضاع الخاصة والتصرف المناسب والأخذ في التنفيذ الفعلي بسرعة فائقة ، ويعني ذلك أن وجود قاعدة كافية من القدرات التوافقية علي مستوى عال من التطور شرط أساسي لتعلم المهارات التكتيكية وتطبيقها وفق ظروف خاصة بصورة فعالة.

5- تقسيم القدرات التوافقية العامة:

تعددت تقسيمات القدرات التوافقية تبعاً لمتطلبات النشاط الرياضي حيث تناولها العديد من الباحثين بالدراسة ، وفيما يلي يقوم الباحث باستعراض بعض هذه التقسيمات العامة التي أمكن من خلالها التوصل إلى أهم القدرات التوافقية. يذكر "سيد عبد المقصود" (1986م) أنه أمكن تحديد العديد من القدرات التوافقية الخاصة فمِن المكونات التي أمكن الوقوف عليها هي التوازن ، مرونة الحركة ، البراعة ، القدرة على التكوين الحركي ، الخيال الحركي. كما يشير يوهانس ريه Youhanse (1988م) إلى أن التوافق لا يظهر كقدرة منفردة ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التي يتكون فيها والتي تخدم بدورها تركيب الحركة الكلية من الحركة الجزئية بصورة متناسقة حيث ينعكس ارتفاع مستواها على نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم ، ويشير إلى أن القدرات التوافقية تتكون من القدرة على تقدير الوضع ، القدرة على الربط الحركي ، القدرة على بذل الجهد المناسب ، قدرة الحفاظ على التوازن ، القدرة الإيقاعية ، القدرة على الاستجابة السريعة ، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

6- العلاقة بين تنمية القدرات التوافقية والعمر البيولوجي:

يتفق كلاً من "عصام أمين حلمي ، محمد جابر بريقع" (1997م) ، "محمد لطفى السيد" (2006م) ، "عصام الدين عبد

الخالق " (2005م) ، " عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب " (2000م) ، " ياسر حسن دبور " (1997م) على أنه يجب البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكر من عمر الناشئ وتطور المستوى التوافقي في المراحل المبكرة من عمر الناشئ أحد أسباب التفوق في الأداء المهاري.

ويختلف " خالد فريد زيادة (2007) في أن تنمية القدرات التوافقية يتطلب تنميتها في مرحلة الطفولة المتأخرة حيث يحدث اكتمال نمو الجهاز العصبي وبالتالي يستطيع الناشئ السيطرة والتحكم في مختلف الاداءات الحركية.

7-التعريف ببعض القدرات¹⁴:

1- التمييز والانتقاء الحركي Kinaesthetic differentiation:

هو التصور الحركي للاعب والقدرة التي تسمح للاعب في السيطرة الداخلية والخارجية للمعلومات وتكييفها من أجل الاستخدام الأمثل.

2- التوجيه المكاني والزمني space and time orientation:

هي قدرة الرياضي على تحديد وتعديل الموقف والتصرف الحركي الذي قام به استنادا إلى المكان والزمان وفقا إلى المكان أو الكائن في حالة الحركة.

3- الإيقاع Rhythm:

القدرة على التقاط إيقاع مطلوب من مصدر خارجي وخزنه وإعادة إنتاجه في حركة مطلوبة في وقت مناسب، مثل الإيقاع في خطوات الركضة التقريبية لرامي الرمح.

4- رد فعل Reaction :

القدرة على تحديد فعل للمواقف البسيطة أو المعقدة بسرعة وإيجاد الحلول المناسبة للمواقع الحركية.

5- التوازن Balance:

قدرة الرياضي على المحافظة على وضع جسمه الكامل أثناء أداء التمثيل الحركي وإعادة توازن جسمه بالنسبة لموقفه الابتدائي.

6-مصطلح القابليات التوافقية:

يطلق عليها باللغة الإنجليزية Motor- Coordinative Abilities

يطلق عليها باللغة الألمانية Koordinativen fahigkeiten:

هي عبارة عن تجميع متعدد للقابليات الحركية المختلفة التي لها دور كبير وفعال في تنفيذ الواجبات الحركية المعينة بشكل متقن، لقد طرح نموذجا لهذه القابليات التوافقية كل من العالمان الألمانيان هرتس وتسمرمان (Hirtz,zimmermann)، 1977، وبشكل واسع وعوضا عن قابليات حركية سابقة كالتوافق والرشاقة والتوازن والدقة.....الخ، ولأجل التفريق بين القابليات السابقة والقابليات التوافقية المطروحة، لقد حددها تسمرمان بسبعة قابليات كما يلي:

- قابلية الربط الحركي.
- قابلية التمييز والانتقاء الحركي.
- قابلية الاتزان الحركي.
- قابلية التوجيه والإحساس بالمكان والزمان.

¹⁴ -marina,et all :et all : **the effect of a coordination training program on the Development of tennis service technique biology of exercise, volume 6.1,2010.**

- قابلية الإيقاع والوزن الحركي.
- قابلية رد الفعل الحركي.
- قابلية التبديل والتغيير الحركي (Wikipedia, deutsch :2010)

المبحث الثالث: الإدراك الحس حركي وعلاقته بمهارات الكرة الطائرة

1- الإدراك الحس حركي:

يعد الإدراك الحس حركي إحدى العمليات العقلية التي تؤدي دوراً مهماً في تكامل الأداء الحركي والشعور العضلي الصحيح عند الأداء لمختلف أجزاء الجسم وفقاً لخصوصية الأداء، ويمكن تعريف الإدراك الحس حركي بأنه " عبارة عن إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل، فهي تزود العقل بالمعلومات بما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة¹⁵، وعرف أيضاً بأنه إدراك موقف الجسم وحركته أجزاءه الناشئة من إحساس العضلات والأوتار والمفاصل¹⁶.

وترتبط لعبة الكرة الطائرة بالعديد من المدركات الحسية (الإدراك الحس حركي) التي يمكن تنميتها وتطويرها في التدريب، ومن أهمها إدراك الإحساس بالمسافة والزمن وبالمكان، وكذلك الإحساس بالكرة، إذ يعد الإدراك الحس حركي ذا أهمية في مجالات الحياة المختلفة نظراً لأهميته لجميع حركات التوافق، وهذا يسمى بالحس الحركي أو بالإثارة الاستقبالية الذاتية وهو يتبنى الإحساس الذي يعطينا القدرة على إدراك وضع الجسم وأعضائه في الفراغ لدرجة أنه يمكننا من معرفة مسببات الحركة بدون استعمال حواسنا الخمس¹⁷، ومما لا شك فيه أن الأحاسيس تشكل الدور الأساسي لعملية الإدراك، لذا فقد اقترن الإدراك بالأحاسيس التي هي بالأساس ظاهرة أولية بسيطة لعملية الإدراك، أي إن الإحساس يسبق الإدراك، وإن التفريق بين الإحساس والإدراك من الممكن أن يساعدنا على فهم هذه الاصطلاحات بصورة أفضل، فالإحساس معناه تسلم المثير بينما الإدراك معناه تفسير هذا المثير¹⁸ وإن عناصر الإدراك الحس حركي أو مكوناته يقصد بها أشكال الوظائف التي تتعامل مع تفسير اللاعب للمثير والتي تقود إلى الأداء الحركي الصحيح، كما إن الإدراك الحس حركي يمر بثلاث حالات هي¹⁹:

أ- توقع الإدراك الحسي الحركي:

هو توقع وصول الإشارة خلال العمليات الميكانيكية أو العمليات الداخلية داخل الجسم.

ب- تضيق الإدراك الحسي الحركي:

يقصد به تضيق تركيز الانتباه والذي يحدث نتيجة زيادة مستوى تيقظ الشخص، وهو أحد المتغيرات المهمة في معالجة المعلومات وتحت ظروف التيقظ العالي.

ج- اثر الإدراك الحسي الحركي:

هو مصدر التصحيح في الذاكرة والذي تم تعلمه من التغذية الراجعة في الموقع الصحيح لهدف الأداء الحركي.

¹⁵ - قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، الأردن، دار الفكر العربي، 1998، ص841.

¹⁶ -Forst,Rouben.B: **physical concepts applied to physical education and cauching** , Western publishing CO,California,1977,p103.

¹⁷ - بيرفان عبد الله المفتي ونوفل فاضل رشيد : علاقة الإدراك (الحس - حركي) ببعض القدرات البدنية والحركية لدى أطفال الرياض بعمر (4-5) سنوات، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد التاسع، العدد الخامس والثلاثون، 2003، ص 171.

¹⁸ - وجيه محجوب: **نظريات التعلم والتطور الحركي**، ط1، عمان، دار وائل، 2001، ص 41.

¹⁹ - Schmidt , A Richard and Oaring A. Weisberg . **Motor Learning and performance**, , Second Edition.Human Ken tics, 2000, p.182.

2 أنواع الإدراك في الفعاليات الرياضية:

يرتبط الأداء الحركي بمختلف المهارات الرياضية بأنواع عديدة من الإدراكات التي يمكن تنميتها وتطويرها من خلال الاهتمام المناسب للمدرب في أثناء عمليات التعلم والتدريب، وهناك أربعة أنواع للإدراك في النشاط الرياضي هي²⁰:

1- إدراك الإحساس بالزمن:

يعتمد التنظيم الزمني على عملية الإحساس بالعلاقات الزمنية المتعاقبة والمستمرة وهي مهمة في المجال الرياضي، إذ يتحتم على اللاعب أن يكون لديه الإحساس التام بالزمن الذي تستغرقه الحركة المتكررة والمتعاقبة حتى يتمكن من تحديد سرعة الأداء الحركي وتحديد الأساليب الخطئية المناسبة لكل مدة زمنية بحسب ظروف نشاطها.

2- إدراك الإحساس بالمسافة:

عند ممارسة أي نوع من أنواع النشاط الحركي يتواجد اللاعب في أماكن معينة تحدد مسافات معينة تتطلب أداء حركياً يتناسب مع المكان الموجود فيه اللاعب والإدراك الصحيح من اللاعب للمكان الموجود في أثناء ممارسته للمهارات الحركية وعلاقة هذا المكان بالمسافات المختلفة، تمكن اللاعب من تحديد دقيق للمهارات الحركية والأساليب والطرق المناسبة للمسافات المختلفة للأشياء المحيطة به.

3- إدراك الإحساس بالحركة:

يتميز بانتقال وتحريك أجزاء الجسم المشتركة في الأداء بشكل مترابط ومتناسق، والإدراك الحركي له أهمية في اللعبة الرياضية من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها اللاعب نفسه، أو إدراك الحركات التي يقوم بها المنافس.

4- إدراك الإحساس بالقوة:

هو عبارة عن مثيرات عصبية عضلية في أعضاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية تتجه إلى أجزاء المخ المختلفة لتحديث ارتباطات عصبية وثيقة تجعل اللاعب يتحسس مقدار القوة المبذولة في أداء المهارة الحركية.

3 أهمية الإدراك الحس حركي في لعبة الكرة الطائرة : يحتل موضوع الإدراك (الحس حركي) مكانة مهمة في مجال التربية

الرياضية بصورة عامة، واللعبة الرياضية الممارسة بصورة خاصة لكون الإدراك والإحساس يؤثران بشكل مباشر في خصوصية كل لعبة أو فعالية رياضية، كما إن فهم الحركة وإدراكها وتكوين صورة واضحة لمفهومها وماهيتها، له تأثير كبير في التعلم، وإن الإدراك يؤثر في قابلية اللاعب الحركية، ويعمل على تحسينها وتطويرها، ويساعد في فهم المسائل الحركية الأخرى، والإدراك في الحركة يسهل عملية الربط بين الحركات²¹.

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي يكون محيطها وثيراً بالمثيرات والمتغيرات، وهي تحتاج إلى عمليات عقلية ذهنية مثل الانتباه، التركيز، الإحساس، الإدراك، كما إن خصائص كل نوع من أنواع الرياضات تؤكد على نوع معين من عمليات الإدراك والإحساس²²، ومن بينها لعبة الكرة الطائرة التي تحتاج إلى مدركات حسية خاصة.

ويعد الإدراك الحس حركي احد الأبعاد المهمة في لعبة الكرة الطائرة ، وتظهر أهميته من خلال إحساس اللاعب بحركة أجزاء جسمه وبالأداة (الكرة)، ومدى السيطرة على تغير وضع الجسم مع الكرة أو بدونها وفقاً لما يتطلبه الواجب الحركي، إذ تتطلب العضلات

²⁰ - عمر عادل الراوي، أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحسي- الحركي على تعلم سباحة الصدر، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا، 1998، ص 14.

²¹ - وجيه محجوب: علم الحركة، التعلم الحركي، الموصل، جامعة الموصل، 1989، ص 32.

²² - نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، ط2، بغداد، المكتبة الوطنية، 2000، ص 163.

العاملة في كل مهارة من مهاراتها قوة معينة للأداء الحركي تبعاً للانقباضات العضلية وما تتضمنها من إحساس بالجهد العضلي وسرعة الحركة والتوازن²³.

ويعر الإدراك الحس - حركي بأطوار مختلفة عدة " إذ يبدأ بالنظرة الكلية الإجمالية، بعد ذلك يبدأ المرء بتحليل الموقف وإدراك العناصر المكونة له ، والعلاقات القائمة بين أجزائه المختلفة أما الطور الثالث والأخير فيكون بإعادة تأليف الأجزاء بصورة موحدة والعودة إلى النظرة الكلية مرة ثانية²⁴ "

4 دور الجهاز العصبي في الإدراك (الحس - حركي):

إن الجهاز العصبي الذي ينفرد الكائن الحي بميزاته يشرف على نشاطه الحسي والحركي، وهو جهاز يتكون من وسائل لنقل التنبيه من الحواس وتوصيلها إلى المراكز العصبية، ومنها إلى سائر أعضاء الجسم وهي الأعصاب الموردة والصادرة، ويتكون أيضاً من مراكز تستلم أثر هذه المؤثرات لتحديد معناها وإصدار الأوامر إلى العضلات والغدد، ويعد الجهاز العصبي مركز التحكم الخاص بالتصرفات البشرية، وهو الجهاز المهيمن على وظائف الجسم جميعها ويربط بينها ، فهو يعمل على وحدة الكائن الحي وتكامله.

كما إن للمخ علاقة كبيرة بالسلوك ، فيوجه الحواس التي تحدد الإدراك، ويضع حدود لكمية المعلومات التي يمكن استيعابها وتجهيز وتنظيم أنماط الاتصال²⁵ كما أن الجهاز العصبي يشرف على النشاط الحسي والحركي الذي يربط بين الفرد وبيئته، وله صلة بالذكاء والمهارات الحركية²⁶، إذ يقوم الدماغ بالسيطرة إلى حد ما على المعلومات الحسية الداخلة التي تصل إلى القشرة الدماغية، إذ هناك قسم من المعلومات يمكن أن تمنع من الوصول إلى الدماغ ، ولاسيما في الحركات الآلية التي تدرّب عليها اللاعب وأصبحت أوتوماتيكية²⁷.

كما يذكر (عبد الرحمن رجا المسألة) نقلاً عن (جاك : 1994) أن التحسسات تلتقط بالمستقبلات الحسية المنتشرة في مختلف أنحاء الجسم، فالنبضات الناشئة عن التحفيز الحسي تنتقل من خلال العصب الحسي إلى الحبل الشوكي، وعندما تصل إلى الحبل الشوكي فالنبضات تستطيع إثارة منعكس قوسي موضعي في مستوى دخوله إلى الحبل الشوكي، أو يتسلسل إلى المستويات العليا في الحبل الشوكي أو الدماغ ويمكن أن تنتهي إلى مناطق حسية في جذع الدماغ، والمنطقة التي تنتهي إليها النبضات الحسية تسمى بمركز التكامل، وهذا المكان هو الذي يحلل ويصل المدخل الحسي إلى الجهاز الحركي²⁸.

²³ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين، فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص 175.

²⁴ - عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة، ط: عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002، ص16.

²⁵ - لندا دافيدوف؛ التعلم وعملياته الأساسية التفكير - اللغة - التوافق، ترجمة سيد الطواب ومحمد عمر، ط1: (القاهرة)، دار الدولية للاستثمارات الثقافية، (2000)، ص 143.

²⁶ - هاشم جاسم السامرائي؛ المدخل في علم النفس، ط3: بغداد، مكتبة الشرق الجديد، 1990، ص 118.

- احمد زكي : علم النفس التربوي ، القاهرة ، مطابع الدجوي ، 1972، ص 471.

²⁸ - احمد عبد الرحمن رجا المسألة. اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير الإدراك الحس حركي وعلاقته بالمستوى المهاري لكرة اليد على لاعبي المنتخب الوطني للشباب : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000) ص 9.

المبحث الأول: مفهوم ومراحل المراهقة وحاجياتها

1- مفهوم المراهقة

1-1- المراهقة لغة:

"جاء على لسان العرب لابن منظور راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجاية مراهقة، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر"¹.
أما في اللغة اللاتينية:

" مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني لكلمة (Adolescere) بمعنى كبير، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ محل سن الرشد"².

" قال ابن فارس: الرء والهء والقاف أصلا متقاربان، فأحدهما: غشيان الشيء بالشيء الأخرى، العجلة والتأخير، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر: غشيه....

قال الله تعالى: (ولا يرهق وجوههم فتر ولا ذلة) الآية (26) سورة يونس. والمراهق: الغلام الذي داني الحلم...

وأرهق القوم الصلاة، أحردها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى.

والرهق: العجلة والظلم.

قال الله تعالى: (فلا يخاف بحسب ولا رهقا) الآية (13) سورة الجن.

والرهق عجلة في الكذب والعيب.

والأصلان اللذان تدور حولهما، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما، الكذب، والخفة والحدة والصفة والتهمة، وغشيان المحارم وما لا خير فيه، والعجلة والهالك، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق"³.

1-2- المراهقة اصطلاحاً:

إن أول عمل علمي، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان: "روح الطفل" يليه كتاب (ريهام) "دراسة المراهقة" في هذه الأثناء، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة، لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بما لا سيما مع (ستالين هول)⁴ في كتابه المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك، حول التطور، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي، فأصبح علماً قائماً بذاته يدعي (Hébélogie)⁵.

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة، وقد عرف (ستالين هول) المراهقة سنة 1882 م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الاقتراب من الحلم والنضج"⁶.

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي (الخارجي) أو الفيزيائي للفرد، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها:

¹ - أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج3، 1997، لبنان، ص 430.

² - كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1997، ص 100.

³ - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، ب ط، مصر، ص 97.

⁴ - عبد الغني الإيدي: التحليل النفسي للمراهقة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ب ط، لبنان، ص 17.

⁵ - عبد الغني الإيدي، مرجع سابق، ص 17.

⁶ - مريم سليم: علم النفس النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان، 2002، ص 379.

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصا عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين.
- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية، وبهذا المعنى، يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية وعرفها فرويد (Freud) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي"⁷.

من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة ، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لا آثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام، لم يألّف مثلها من قبل، وبممكننا أن نحمل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة "مرحلة نفسية داخلية بحتة، راجعة إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية:

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه.
 - ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي.
- أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمرحلة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي"⁸.

ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها " الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين، بالارتباط بالمجالات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وقد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج "

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة ، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء، فيما يخص نظرهم لمفهوم المراهقة ، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والحلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر. وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة ، حيث تم اعتبارهما مترادفتين ، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة ، وتحدد نشأتها، وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي.

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب " ، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله: " فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة، وفيها تتضخ الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته"⁹.

2- مراحل المراهقة:

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

⁷ - إبراهيم زكي فشقوش: سيكولوجية المراهقة ، مكتب الأنجلو المصرية، ب ط، مصر، 1980، ص75.

⁸ - محمود السيد الطوب: النمو الإنساني أسسه وتطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر، 1997، ص 315.

⁹ - منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي ، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.

2-2- المراهقة المبكرة: " يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي فوجد من يتقبلها بالحيرة والقلق، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فوجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بالتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه".¹⁰

2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

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

2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته، ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين، فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمته التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له"¹¹.

3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية:

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب عليه إن كان شرا، حيث جاء في قوله تعالى: (وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا، كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم) الآية (56) سورة النور.

جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون.

وجاء عن عمر رضي الله عنه قال: عرضت على النبي صلى الله عليه وسلم في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش وأنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني، ولهذا أخذت الحديث دليلا على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، وهو الحد الذي يميز بين الصغير والكبير، ومن خلال الآية والحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ والمراهقة والرشد كمرحلة منفصلة يجتازها الفرد، ولكنها فصلت بين سن الصبي والطفولة، وبين سن التكليف والمسؤولية.

4- حاجات المراهق:

¹⁰ - أكرم رضا: مراهقة بلا أزمة، دار التوزيع والنشر والإسلامية، ب ط، ج 3، مصر، 2000، ص257.

¹¹ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص 252-253-262-263-289.

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

4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

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

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية سريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة¹².

4-2- الحاجة إلى التقدير و المكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه بالتقدير من طرف جماعته وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة ذات تأثير كبير على شخصيته وسلوكه.

فالمراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إذ يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى عن موضعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بتقليد الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم¹³. إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

4-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

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

4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

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

¹² - موسوعة: التغذية وعناصرها، الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص 38.

¹³ - فاجر عاقل: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص 125.

4-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه وتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه وتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عنها، لذلك من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجنب عن أسئلته دوغما تردد¹⁴.

المبحث الثاني: خصائص النمو خلال مرحلة المراهقة

1- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى:

إن اكتساب المعرفة يمر حتما بالرغبة فيها، ومدى التهيؤ لاستيعابها لذا تم وضع مراحل عمرية تتوافق مع المتطلبات المعرفية التي يتلقاها الفرد، وبعد نهاية المرحلة الابتدائية التي تمتد من السادسة إلى غاية الحادي عشر تليها المرحلة المتوسطة التي تمتد عموما من 12 سنة إلى غاية 16 سنة، وتتميز هذه المرحلة بظهور البلوغ لدى الجنسين وازدياد قدرة التلميذ على الاستدلال، وظهور الميول والمهارات تبين وجود الحوافز ودوافع مهنية لدى التلميذ مرحلة، تأكيد على القدرة في استعمال الخبرات وإيقاظ المدخلات التي يكون قد اكتسبها في مرحلة التعليم الابتدائي، ويمكن اعتبار هذه المرحلة كمرحلة التحول من الطفولة والاستعداد إلى الرشد أو التدرج نحوه لهذا يطلق عليها مرحلة المراهقة تصاحبها النضج والبلوغ لدى الطفل والمراهق (**Adolescence**) معناها السير نحو النضج هذا ما يجعل مرحلة التعليم المتوسط مميزة من هذه الناحية باعتبارها تلازم التغيرات في النمو بكل جوانبه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والحسي والحركي، وسنحاول التطرق إلى هذه التغيرات التي تحدث في هذه الجوانب وهي:

1-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي:

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فيسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدة الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي.

كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فيسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات¹⁵.

1-1-2- النمو العقلي:

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا، كالذكاء والتذكر، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد.

والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار، بالإضافة إلى ما سبق ذكره، فإن نظام التعليم

¹⁴ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، دار عالم الكتب، ط5، مصر، 2001، ص 435-436.

¹⁵ - حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 345-346.

(المنهج، شخصيات المدرسين، الرفاق) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذه الجوانب من النمو¹⁶.

1-1-3- النمو الانفعالي:

" يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة، والتقلبات المزاجية السريعة، في مرحلة المراهقة الأولى، حيث نجد المراهق دائماً في حالة القلق والغضب، وينفعل ويغضب من كل شيء. فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب، والاحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه، فالمرهق في هذه الفترة يعتبر كائناً انفعالياً يعاني من ازدواجية المشاعر، والتناقض الوجداني، فيعيش الإعجاب والكراهية، والانجذاب والنفور"¹⁷.

فيتعرض بعض المراهقين إلى حالات من الاكتئاب والانطواء والحزن، فتتمو لديهم مشاعر الغضب والتمرد، والخوف والغيرة والصراع، فيثور غضبه على جميع المواقف، وعلى أفراد الجميع عامة والأسرة والمدرسة خاصة.

1-1-4- النمو الاجتماعي:

" يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة، هي مرحلة المتوسطة، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى:

- رغبة المراهق في تأكيد ذاته، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كالأولاد أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها، وفي الأخير يكون نظرة للحياة.
- الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلسل والتعصب وتقديم التقاليد"¹⁸.

1-1-5- النمو الحركي الجسمي:

" التغييرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتماً إلى تناسق في سلوك المراهق، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدءاً بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة"¹⁹.

" ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه وإتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفترة تكون أكثر وزناً وطولاً ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة"²⁰.

1-2- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى:

موجه نحو ذاته، الذي يصل عند بعض المراهقين إلى جد التمرکز حول الذات لكنه يختلف مضمونه عن تركز الطفل حول ذاته، لأن

¹⁶ - محمد زياد حمدان: علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية، دار التربية الحديثة، ط1، الأردن، 2000، ص 28.

¹⁷ - حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 352-354.

¹⁸ - محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، مصر، 1986، ص 76.

¹⁹ - محمود حمودة: الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، ب ط، بدون بلد، ب س، ص 43.

²⁰ - محمود حمودة، ص 43.

المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى، من خلال المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها، ويأخذ شعور المراهق بذاته أشكالاً كثيرة بحيث مجده يعني بمظهره الخارجي وبملبسه وعلاقاته مع الآخرين، كما أنه يعقد المقارنة بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق، وإذا شعر أن ذاته الجسمية ليس كما يتصورها، حيث يتأثر المراهق بنظراته من نفس فئته العمرية، تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم. ومن مظاهر النمو الدالة لدى المراهق تفادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم نشر أسرارهم، والتضمر والضيق كتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له، الذين يراهم غير متفهمين له وغير شاعرين بمشاكله وانشغالاته.

2- أشكال من المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

2-1- المراهقة المتوافقة: ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الإنفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة

2-1-1- العوامل المؤثرة في المرحلة المتوافقة:

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة، وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس".²¹

2-2- المراهقة المنطوية: ومن سماتها ما يلي²²:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غريباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواءً.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

²¹ - محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية ، ب ط، لبنان ، 1981 ، ص24

²² - يوسف ميخائيل اسعد: رعاية المراهق، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، بدون بلد، ب س، ص 160.

2-2-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية ومن بينها: تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي ...الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.
- عدم الإشباع والحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي.

2-3- المراهقة العدوانية: (المتردة) من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ، العادة السرية ، الشذوذ ، المتعة الجنسية... الخ
- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والإستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.²³
- العناد: "هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ، والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار التصرف بالذات"²⁴.

2-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.
- بلوغ الذروة في سوء التوافق.
- البعد عن المعايير الإجتماعية في السلوك.

2-4-1- العوامل المؤثرة فيها:

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

وأخيرا فإذا تأكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء²⁵

²³ - عبد الغني الإبيدي : ظواهر المراهق وخفاياه، دار الفكر للملايين، ط1، بدون بلد، 1995، ص 153.

²⁴ - يوسف ميخائيل اسعد، مرجع سابق، ص 157.

²⁵ - حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 440.

المبحث الثالث: النشاط الرياضي عند المراهق

1 أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
 - مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة رياضة المستويات العالية.
 - مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
 - لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
 - مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية²⁶.
- "مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين"²⁷.

2- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

" بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد، ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية"²⁸

²⁶ - أحمد أبسطوسي: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط 1، بدون بلد، 1996، ص 185.

²⁷ - أحمد أبسطوسي: مرجع سابق، ص 185.

²⁸ - بوفلحة غياب: أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر، 1983، ص 37.

1- خطوات سير البحث الميداني:

كانت لنا وقفة مع الدكتور "ونوقي يحيى" المشرف على بحثنا في بداية العام الدراسي 2016/2017 حيث قام بتوجيهنا في إختيار البحث والبدء في جمع المادة النظرية وبمساعدة الدكتور ناصر الدين بركاتي من جامعة مسيلة حيث كان داعما لنا فقمنا بمسح بليوغرافي، ومن خلال إلتقائنا بالمدير الفني للنادي والمدرب لفئة الأشبال السيد "بومدوحة نور الدين" للكرة الطائرة ببوسعادة في يوم 2017/02/15 والذي رحب بنا وأكد دعمه لنا من جميع النواحي حيث كانت لنا جلسة معه قام بإعطائنا لمحة تاريخية عن النادي والفرق بأصنافها الموجودة ومن خلاله تمكنا في التعرف على:

* التعرف على تاريخ النادي والأصناف النشطة وكذلك على أفراد فريق الأشبال والتقرب منهم (وهي العينة التجريبية).

* التعرف على الميدان والأدوات المتاحة.

* محاولة إكتشاف الصعوبات والعقبات التي يمكن أن تعيقنا في بحثنا.

* قمنا كذلك بتحديد الاختبار القبلي ومكان إجرائه.

بعد ذلك أخذنا موافقة الدكتور على تطبيق البرنامج المقترح وكذلك بعد تمريره على بعض الدكاترة من أجل التنقيح والتوضيح.

2- المنهج المتبع:

في دراستنا هذه راعينا أن يكون المنهج التجريبي هو المتبع من أجل إستخلاص النتيجة والوقوف على مدى تأثير البرنامج على المهارة المستهدفة ، والمنهج التجريبي هو الذي " يقوم أساسا على التجربة العلمية التي تكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات المختلفة التي تتفاعل مع الديناميات أو القوى التي تحدث في الموقف التجريبي "

3- المجتمع وعينة البحث:

1-3 مجتمع البحث: إن مجتمع البحث هو الفئة الاجتماعية التي نود إقامة الدراسة التطبيقية عليها وذلك وفق المنهج المختار والمناسب لها ، وفي دراستنا هذه مجتمع البحث هو كل فرق الكرة الطائرة أشبال على المستوى الوطني.

2-3 عينة البحث:

" إن الهدف من اختيار عينة هو الحصول على المعلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، فليس من

السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي"¹

1 إخالص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي، في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط2، مصر،

وبذلك تكون العينة مجموعة من الأفراد منتقاة لوضعهم في دراسة والخروج منها بنتائج، لتعمم على مجتمعهم الأصلي.

وعينتنا هنا في هذا البحث أفراد فريق الكرة الطائرة صنف أشبال لنادي بوسعادة وعددهم 12 لاعبا.

4- حدود الدراسة :

- 1-4 **المجال المكاني :** تم إجراء حصص البرنامج التدريبي من طرف فريق الأشبال لنادي بوسعادة للكرة الطائرة بملعب دار الشباب جمال الدين الأفغاني و القاعة المتعددة الرياضات بمدينة بوسعادة.
- 2-4 **المجال الزمني:** امتد العمل في جمع المادة العلمية النظرية و إخراجها في القالب النهائي من بداية الموسم الدراسي 2016/2017 إلى غاية شهر مارس من العام الجاري. أما الجانب التطبيقي للبرنامج المقترح فقد حدد يوم 12-03-2017 بداية إجراء الاختبار القبلي والبرنامج الذي دام 6 أسابيع (دورة متوسطة miso sycle) وانتهى بإجراء الاختبار البعدي في يوم 27-04-2017 والمدة الأخيرة بعده لجمع البيانات الإحصائية و تحليلها والخروج بنتائج الدراسة.

5 متغيرات البحث:

- 1-5 **المتغير المستقل :** المتغير المستقل هو الذي يؤثر في العملية والذي من خلاله نلاحظ مدى تأثيره على المتغير التابع وذلك من دراسة وتحليل نتيجة التجربة.
- وهنا في هذه الدراسة يعتبر البرنامج التدريبي المقترح هو المتغير المستقل.

2-5 المتغير التابع :

نقصد به المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل وبذلك تكون مهارة الارسال الساحق هي التابعة من حيث تأثيرها سلبا أو إيجابا بهذا البرنامج.

3-5 المتغيرات الدخيلة (الوسيلة):

وهي تنقسم إلى ثلاثة أنواع في المنهج التجريبي

- متغيرات ترتبط بمجتمع البحث.
- متغيرات ترتبط بالإجراءات التجريبية .
- متغيرات خارجية.

وفي دراستنا هذه ولأننا نعمل في مكان واحد و نقوم بالاختبارات المقننة وفي نفس الزمن والمكان وعلى نفس الأشخاص فتكاد تكون منعدمة وهذا ما يقلص أثرها على نتائج التجربة بشكل فعال وكبير.

6 أدوات الدراسة :

1-6 **العتاد :** وهي أدوات اللعبة المتوفرة في قاعة المركب وما يتوفر عليه الفريق من لوازم الرياضة.

2-6 **لوازم خاصة بالاختبارات القبلية والبعدي:** وهي

- ملعب الكرة الطائرة (قانوني).
- كرات (10) قانونية من ميكاسا.
- شريط لاصق.

- حاسبة يدوية من نوع كاهينا.
- استمارة تقويم الأداء الفني لمهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.
- استمارة تقويم دقة مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.
- صافرة.

3-6 وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع.
- الاختبار والقياس.
- الاستمارة.
- المقابلة.

7 التصميم التجريبي : هناك أنواع كثيرة من التصميمات التجريبية والتي يختار الباحث ما يراه مناسباً له لاختبار صحة النتائج المستنبطة من الفروض، وهنا نختار "طريقة المجموعة الواحدة" نظراً إلى مزايا هذا التصميم التجريبي مع أخذنا النقاط التالية في الاعتبار :

- تعداد الفريق.
 - طول مدة البرنامج (12 حصة)، ويمكن تلخيص هذا التصميم في الخطوات التالية:
- " إجراء قياس قبلي على المجموعة (باستعمال الاختبارات) وذلك قبل إدخال المتغير التجريبي (المستقل)."

- 1- إدخال المتغير التجريبي (حيث يتم تطبيق البرنامج المقترح)
- 2- إجراء القياس البعدي بعد انتهاء البرنامج لقياس تأثيره على مهارة الارسال الساحق.
- 3- يتم حساب الفرق بين للقياسين القبلي و البعدي، ثم تختبر دلالة هذا الفرق إحصائياً " 2

8 مواصفات البرنامج التدريبي المقترح :

يمتد البرنامج لمدة زمنية قدرها 6 أسابيع حيث كل أسبوع يحتوي على حصتين تدريبيتين أي " 12 حصة إجمالياً، كما أن كل حصة مدتها ساعة ونصف و في مرحلتها الرئيسية تؤدي ثلاث تمارين قابلة للتطوير وتنتهي بإجراء مقابلة (شبه منافسة).

الشكل رقم (02) يبين مراحل و خطوات سير البرنامج التدريبي



² إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: مرجع سابق، ص

9 مواصفات الاختبارات (أداء القياس):

" الاختبارات وسيلة من الوسائل التي بواسطتها تجمع البيانات والمعلومات حول اللاعب ومدى تقدمه ومستواه سواء البدني أو المهاري، وهي وسيلة جيدة ودقيقة نظرا لطابعها الذي يتسم بالتحريب والتقنين، لقد تم تطوير و تقنين الكثير من الاختبارات، والتي قام بإعدادها خبراء وهي تحمل تعليمات محددة لتطبيقها وتفسير نتائجها"³ وبذلك فهي قد نجحت في شكلها وميزتها من خلال الشروط العلمية للاختبار والتي تتشكل من:

- الصدق
- الثبات
- الموضوعية

لقد قمنا بتمرير الاختبارين على بعض الاساتذة لذات الغرض وبإبداء رأيهم (أنضر الملاحق) كما استعمل بعض الباحثين هذين الاختبارين وأوضحوا مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها نذكر منهم:

* محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم. الأسس العلمية بالكرة الطائرة، وطرق القياس: ط1 (القاهرة مركز الكتاب للنشر 1997) ص 340.

: دراسة ل: أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي، و م.م. سراب و م.م. محمد حسن الوزني (2011).

موضوعية الاختبارات:

الاختبارين سهلين واضحين وغير قابلين للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي خاصة إختبار تقويم الدقة للمهارة، أما اختبار التقويم للأداء الفني للمهارة فالموضوعية من خلال وضع ثلاث موقمين كل على حدى يقيم الأداء ويعطي العلامة كما أن معامل الارتباط البسيط بيرسون يبين درجة الموضوعية.

كما يرجع ذلك أساسا هنا أن الاختبار ثابت في أدواته ومقاييسه وينقى التغيير المتوقع هو من جانب المختبر فقط

9-1 إختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة:

أ-الهدف من الاختبار: تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة من خلال الشكل الظاهري لها وبأقسامها الثلاث (التحضيرى والرئيس والنهائى).

ب- الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (3) ، إستمارة تقويم.

ج-مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء مهارة الإرسال الساحق من منتصف منطقة الإرسال المحددة ب(9)أمتار الى الملعب المقابل على أن تعبر الكرة الشبكة محاولا إسقاطها في النصف المقابل من الملعب، يعطى ثلاث محاولات لكل مختبر لأداء المهارة.

³ إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: نفس المرجع، ص 170

د-التسجيل: يقوم ثلاثة مقومين بتقويم المحاولات الثلاث لكل طالب مختبر ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم علما أن الدرجة التقويمية النهائية لكل محاولة هي (10) درجات موزعة على أقسام المهارة الثلاثة. ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات يتم احتساب الدرجة النهائية لكل طالب مختبر .

9-2 إختبار تقويم الدقة لمهارة الإرسال الساحق:

تم اعتماد اختبار خاص بدقة الأداء المهاري للإرسال الساحق بالكرة الطائرة وهو اختبار مقنن وستخدم على المواصفات العينة نفسها (كما هو مبين في أدناه).

أ-الهدف من الاختبار: تقويم دقة الاداء المهاري لمهارة الارسال الساحق.

ب-الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (5)، شريط ملون لتقسيم مناطق الملعب.

ج-مواصفات الاداء: يقف الطالب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب ، وفي هذا المكان يكون المختبر ممسكا بالكرة ليقوم بأداء الارسال الساحق لتعبر الكرة الشبكة إلى النصف المخطط من الملعب.

د-شروط الأداء: في حالة لمس الكرة للشبكة وعبورها إلى النصف الأخر من الملعب المخطط أو خروجها إلى خارج حدود الملعب تحتسب محاولة للطالب المختبر (من ضمن المحاولات الخمس).

هـ- التسجيل: يأخذ الطالب المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل إرسال صحيح وحيث أن لكل طالب مختبر (5) محاولات ولكون الدرجات موزعة على المناطق من (1 إلى 5) درجات فإن الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (25) درجة مع ملاحظة أنه في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين تحتسب للطالب المختبر درجة المنطقة الأعلى.

10 الوسائل الإحصائية:

إن الهدف من المعالجة الإحصائية هو التوصل إلى نتائج ذات دلالة إحصائية تساعد على تحليل و تفسير النتائج، ولقد اعتمدنا على الوسائل الإحصائية التالية:

10-1 المتوسط الحسابي:

عندما تجمع البيانات وتوضع في جداول التوزيع التكراري تكون جاهزة للمعالجة الإحصائية، وعموما فإن القيم تنزع للتجمع عند قيمة معينة وهذا ما يدعى بالنزعة المركزية، وأهم مقاييسها هو المتوسط الحسابي وهو بالشكل التالي:⁴

حيث: م: المتوسط الحسابي

م: مجموع القيم.

ن: عدد الأفراد.

⁴ إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: مرجع سابق، 255

10-2 الانحراف المعياري:

وهو ينتمي لمقاييس التشتت وهو أكثرها استعمالاً في علم الإحصاء، وهو محصلة الجذر التربيعي للتباين و يحسب كما يلي:⁵

حيث:

ع: الانحراف المعياري.

مج(س-م)²: مجموع مربع انحراف القيم عن وسطها.

ن: عدد أفراد العينة.

$$\sigma = \frac{\sqrt{\text{مج (س - م)}^2}}{1 - \text{ن}}$$

10-3 اختبار ستودنت "ت" "T.test":

يحتاج الباحث لمعرفة معنوية الفروق بين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستخدام اختبارات معينة، ويعد اختبار "ت" من "أكثر اختبارات الدلالة شيوعاً في الأبحاث النفسية و التربوية والرياضية، ويهدف هذا الاختبار إلى معرفة ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات حقيقية وتعزى إلى متغيرات معينة، أم أنها تعزى إلى الصدفة وهي تحسب كما يلي:⁶

حيث:

مج ف: مجموع فروق القيم عن متوسط الحسابي.

مج ف²: مجموع مربعات الفروق.

(مج ف)²: مربع مجموع الفروق.

ن: عدد العينة.

$$t = \frac{\text{مج ف}}{\frac{\sqrt{\text{ن مج ف}^2 - (\text{مج ف})^2}}{1 - \text{ن}}}$$

⁵ نفس المرجع ، ص 293

ونوقي يحيى وآخرون: تأثير إجراءات الثواب والعقاب على تحسين الأداء المهاري لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، مذكرة ليسانس، معهد ت.ب.ر.

⁶ دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2005، 2006، ص 81

10-4 معامل الارتباط بيرسون (نسبة للعالم كارل بيرسون) : يقيس الارتباط مدى العلاقة بين الظواهر المختلفة (ظاهرتين أو أكثر أو متغيرين أو أكثر) لمعرفة ما إذا كان تغير احدهما أو مجموعة منها مرتبطاً بتغير الاخرى ، وتختلف العلاقة بين متغيرين من حيث قوتها

أن قيمة معامل الارتباط محصورة في الفترة المغلقة [-1 ، 1] وتتحدد نوعية الارتباط من الجدول التالي (01):

قيمة معامل الارتباط	نوع الارتباط
1+	ارتباط طردي تام
من 0.7 إلى أقل من 1+	ارتباط طردي قوى
من 0.4 إلى أقل من 0.7	ارتباط طردي متوسط
من صفر إلى أقل من 0.4	ارتباط طردي ضعيف
صفر	ارتباط منعدم
من -0.7 إلى أقل من -1	ارتباط عكسي قوى
من -0.4 إلى أقل من -0.7	ارتباط عكسي متوسط
من صفر إلى أقل من -0.4	ارتباط عكسي ضعيف

معادلة بيرسون كالتالي:

$$r = \frac{\sum(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X - \bar{X})^2} \sqrt{\sum(Y - \bar{Y})^2}}$$

\bar{X} الوسط الحسابي للبيانات x_1, x_2, \dots, x_n

\bar{Y} الوسط الحسابي للبيانات y_1, y_2, \dots, y_n

11- صعوبات البحث:

لكل بحث طرقه وقد تكون سهلة موطأة وقد تتخللها صعوبات، ومن الصعوبات التي واجهتنا هي:

- عدم الحصول على المادة النظرية الكافية التي تركز على قدرة التوجيه المكاني والزماني بالشكل الكافي حيث غالبية البحوث تتكلم بشكل وجيز وتجمعه مع بقية القدرات التوافقية الأخرى أو يكون مرتبط مع بحوث ودراسات تتكلم عن الإدراك والإحساس وبهذا فهي متداخلة.

- الفريق يتدرب في يومي الثلاثاء والجمعة وبالتالي فالحصة التدريبية كما أن التمرن داخل القاعة ليس بالأمر اليسير حيث هناك العديد من الفرق التي تود اللعب هناك وبالتالي الاكتظاظ كان السمة البارزة مع أهمية الحصة التدريبية عند المدرب وهذا ما يوضح مدى صبره علينا حيث أعطانا الكثير من وقته .

المبحث الأول : عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لتقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق

1- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لتقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق

	أحسن	أحسن	أحسن	أحسن	أحسن	أحسن	أحسن	أحسن	أحسن	أحسن	أحسن	أحسن	أحسن
اللا عب	المحاولة 1	المحاولة 2م	المحاولة 3م	أحسن									
01	5	4.5	5	5	5.5	5	4.5	5	5	5	4.5	5	5,16
02	4	4	4	4	4	4	4	4	4.5	4.5	4	4	4,33
03	5.5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6,16
04	5	5	4.5	5	5	5	5.5	5	5	4.5	5	5	5,16
05	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4	4	4	4.5	4	4.5	4,33
06	6	6	6.5	6	6	7	6.5	6	6.5	6.5	6	6	6,66
07	6	5.5	5.5	6	6	6	5.5	5.5	6	6	5.5	6	6
08	4.5	4.5	5.5	5	5	5	4.5	4.5	5	5	4.5	4.5	5,16
09	5	5.5	6	5.5	5	6.5	5.5	5	6	6	5.5	5	6,16
10	7	6	6.5	6	6.5	6.5	6	6.5	7	7	6	7	6,66
11	4.5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.5	4,16
12	6.5	6	6	5.5	6	6	5.5	6	6.5	6.5	6	6.5	6,16

الجدول رقم : يمثل نتائج الاختبار القبلي للتقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة للاعبين الفريق (12 لاعبا) والعلامة المحصلة من (10).

من خلال الجدول السابق (الاختبار القبلي) الذي يمثل جميع نتائج المحاولات للاعبين والمحاولات الأحسن التي تم اختيارها من طرف المحكمين الثلاث الموضحة في الخانات الصفراء والتي من خلالها نستخرج النقطة النهائية لكل لاعب والتي هي موضحة في الخانة الزرقاء ، واستخرجنا المتوسط الحسابي الذي يبين متوسط العلامة لجميع اللاعبين وهي:

$$\frac{66.1}{12} = 5.508$$

حيث أن (5.50) هي العلامة التي تمثل درجة الأداء الفني لمهارة الارسال الساحق للاعبين من عشر نقاط. أي أن أداءهم متوسط على العموم.

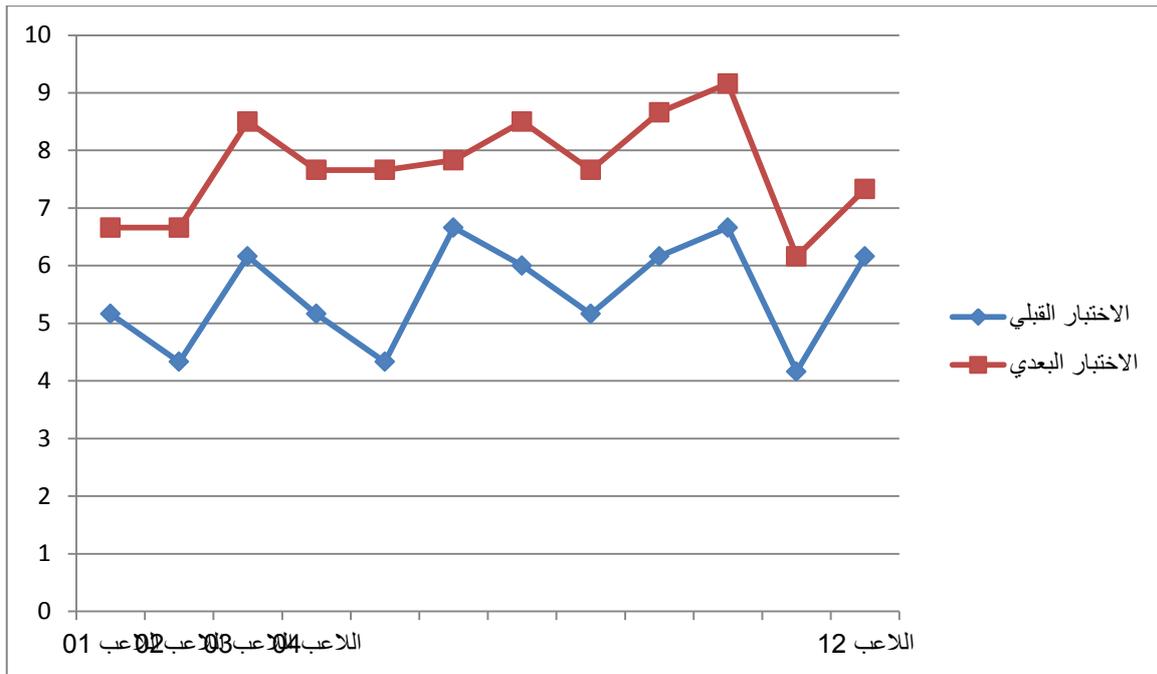
الجدول التالي رقم : يمثل نتائج الاختبار البعدي للتقويم الأداء الفني لمهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة للاعبين (12 لاعبا) والعلامة المحصلة من (10).

متوسط	أحسن	الثالث	المحكم	علامات	أحسن	الثاني	المحكم	علامات	أحسن	الأول	المحكم	علامات	
العلامات	علامة	3م	2م	المحاولة 1	علامة	3م	2م	المحاولة 1	علامة	3م	2م	المحاولة 1	اللاعب
6,66	6.5	6.5	6	6	7	7	6	6	6.5	6.5	6	6	01
6,66	7	6	6.5	7	6.5	6	6.5	6.5	6.5	6	6.5	6.5	02
8,5	8.5	8.5	8	8	8.5	8.5	8	8	8.5	8.5	8	8	03
7,66	7.5	6.5	7.5	7	8	8	8	7	7.5	6.5	7.5	7	04
7,66	7.5	7.5	7	7	8	8	7	7	7.5	7.5	7	7	05
7,83	8	6.5	7	8	8	8	7	8	7.5	6.5	7	7.5	06
8,5	8.5	7	8.5	8	8.5	8.5	8.5	8	8.5	7	8.5	8	07
7,66	7.5	6	7.5	6	7.5	7.5	7.5	6	8	6.5	8	6	08
8,66	9	9	7.5	6	7.5	7.5	7	6	8.5	8.5	7	6	09
9,16	9	8.5	8	9	9.5	9.5	8	9.5	9	8.5	8	9	10
6,16	6	5.5	6	6	6.5	6.5	6	6.5	6	5.5	6	6	11
7,33	7.5	7.5	6.5	7	7	7	6	7	7.5	7.5	6	7	12

من خلال الجدول السابق (الاختبار البعدي) الذي يمثل جميع نتائج المحاولات للاعبين والمحاولات الأحسن التي تم اختيارها من طرف المحكمين الثلاث الموضحة في الخانات الصفراء والتي من خلالها نستخرج النقطة النهائية لكل لاعب والتي هي موضحة في الخانة الزرقاء ، واستخرجنا المتوسط الحسابي الذي يبين متوسط العلامة لجميع اللاعبين وهي:

$$\frac{92.62}{12} = 7.718$$

حيث أن (7.7) هي العلامة التي تمثل درجة الأداء الفني لمهارة الارسال الساحق للاعبين من عشر نقاط. أي أن أداءهم تحسن بمقدار 2.21 نقطة من عشر نقاط.



الشكل التالي رقم (03) يمثل منحنى بياني يوضح نتائج اللاعبين في الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق والعلامة المحرزة من عشرة (10).

2- التحليل الإحصائي للنتائج:

وحتى تكون النتائج ذات دلالة فسوف نقوم بتحليلها إحصائياً من خلال هذا الجدول التالي:

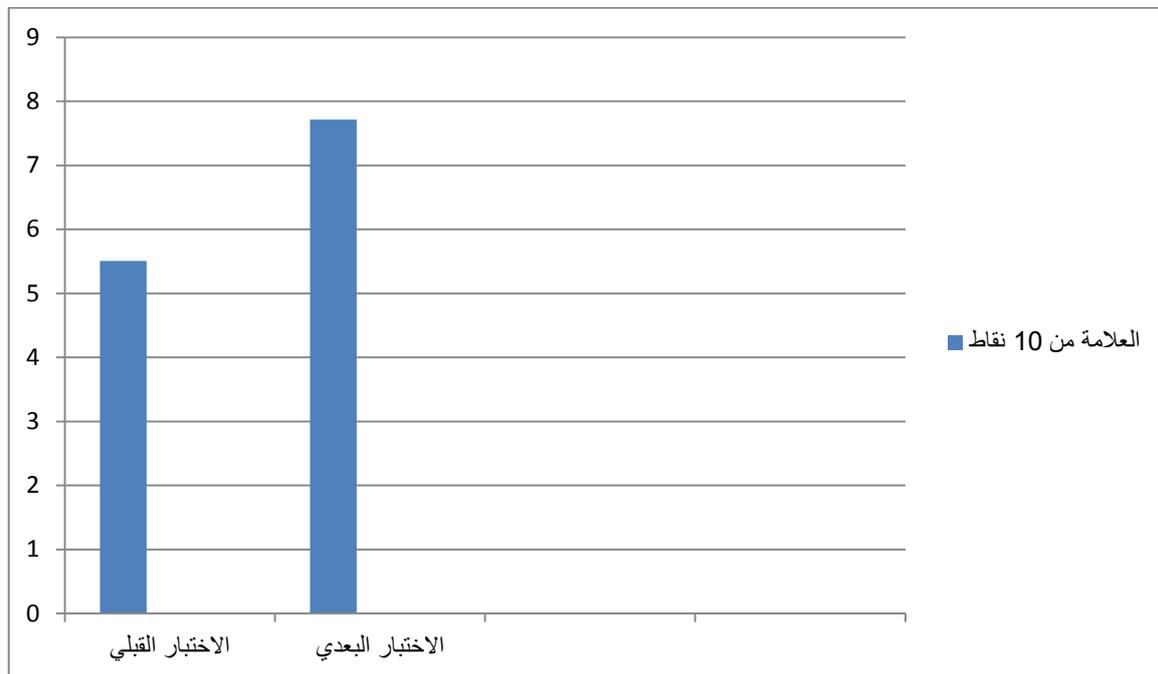
عدد العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	الدلالة المعنوية sig	درجة الحرية
12	القبلي	5.5	0.910	12.0	0.00	11
	البعدي	7.7	0.905			

جدول رقم (09) يبين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لتقوم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين لنا نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لتقوم الأداء الفني لهذه المهارة أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره "5.5" وبلغ الانحراف المعياري "0.91"

أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ "7.7" وأما الانحراف المعياري فقد بلغ 0.90 كما بلغت "ت" المحسوبة "12.0" وعند مقارنتها بالجدولية فنرى أنها أكبر منها، وكذلك نجد $(\alpha < sig)$ ما يؤكد معنوية الفرق وهي بذلك ذات دلالة إحصائية.

ويمكن أن نلاحظ التطور العام للفريق في نتائج اختبار الأداء الفني للمهارة من خلال الشكل البياني التالي، حيث نلاحظ التطور الحاصل بشكل واضح



شكل بياني رقم (04) عمودين بيانيين يوضحان الفرق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي و البعدي

لتقويم الأداء الفني لمهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.

3- النتيجة الجزئية الأولى:

مما سبق ذكره نستنتج أنه هناك أثر ملموس في تحسن الأداء الفني لمهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لقدرة التوجيه المكاني والزمني.

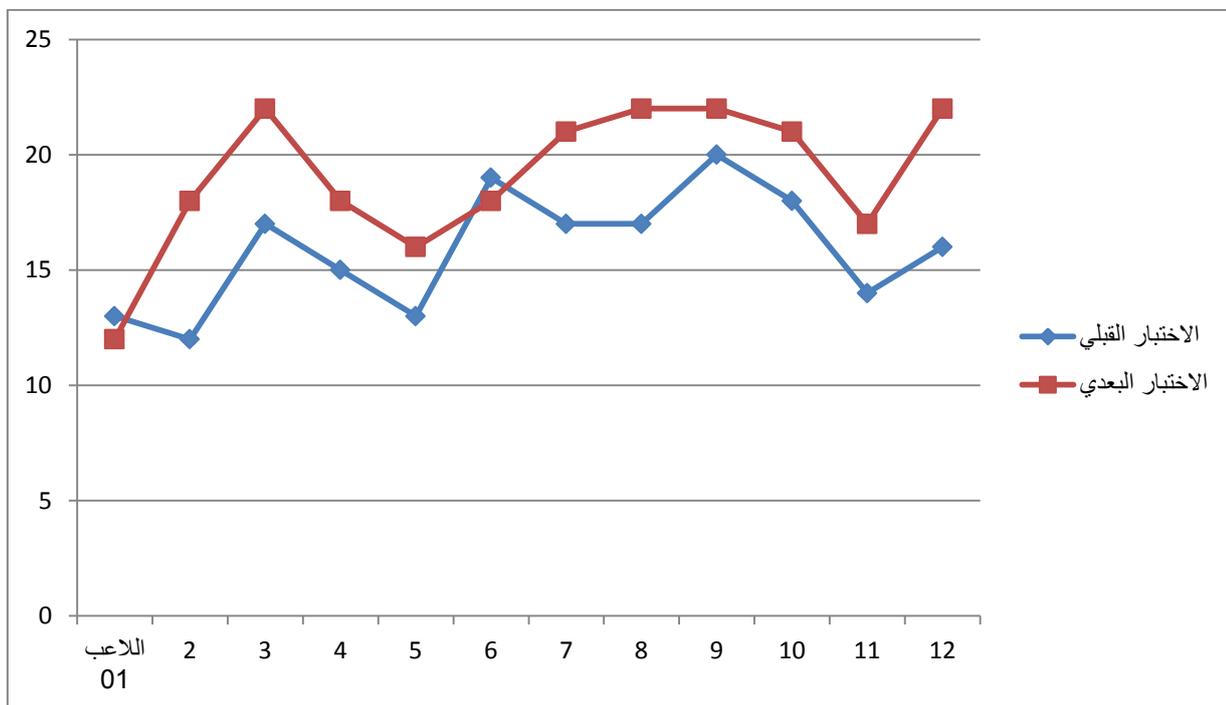
المبحث الثاني : عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لتقويم دقة مهارة الإرسال الساحق

1- عرض نتائج الاختبار القبلي و البعدي لتقويم دقة مهارة الإرسال الساحق

الجدول التالي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لتقويم دقة مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة للاعبي فريق الأشبال لنادي بوسعادة.

اللاعب	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	\sum مجموع النقاط لكل اللاعبين	\bar{X} المعدل العام لنتيجة اللاعبين من 25 نقطة
إقبلي	13	12	17	15	13	19	17	17	20	18	14	16	191	15.91
إختبار.ب	12	18	22	18	16	18	21	22	22	21	17	22	229	19.8

والشكل التالي (05) هو منحنى بياني يوضح نتائج اللاعبين في الاختبارين القبلي والبعدي لدقة آدائهم لمهارة الإرسال الساحق والعلامة المحرزة من خمسة وعشرين نقطة (25).



2- التحليل الإحصائي للنتائج:

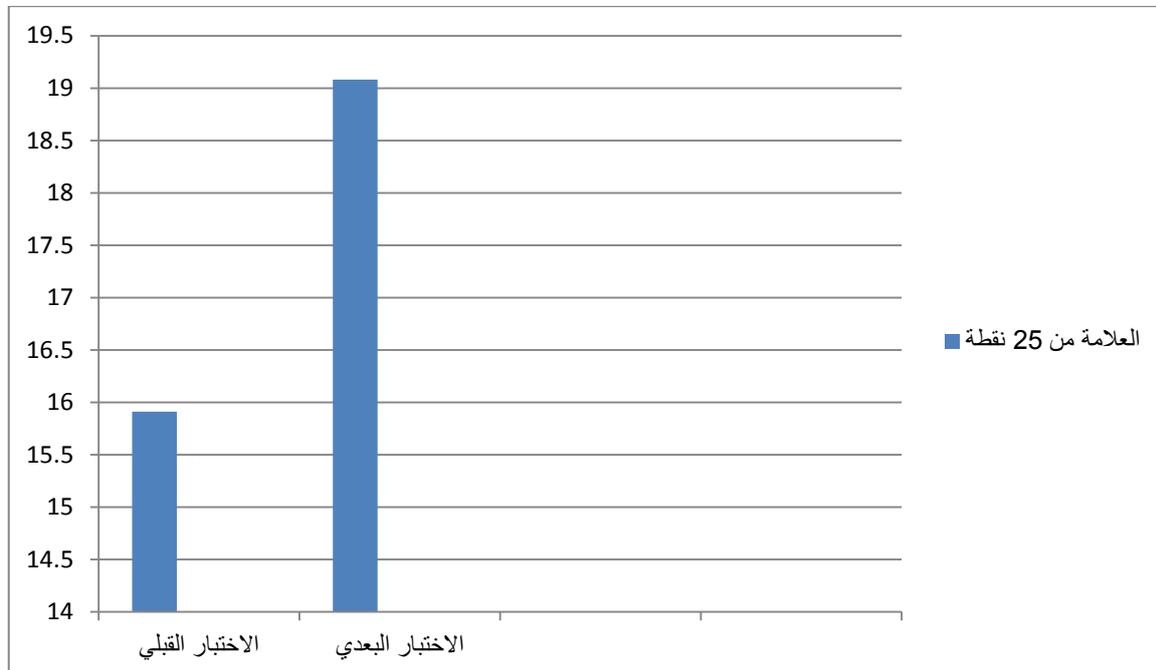
وحتى تكون النتائج ذات دلالة فسوف نقوم بتحليلها إحصائياً من خلال هذا الجدول التالي:

عدد العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	الدلالة المعنوية sig	درجة الحرية
13	القبلي	15.91	2.53	4.71	0.001	11
	البعدي	19.08	3.14			

جدول رقم (09) يبين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لتقويم دقة مهارة الإرسال الساحق

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين لنا نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لتقويم دقة مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة أن المجموعة تحسنت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره "15.91" وبلغ الانحراف المعياري "2.53"

أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ "19.08" وأما الانحراف المعياري فقد بلغ "3.14"، كما بلغت "ت" المحسوبة "4.71" وعند مقارنتها بالجدولية فنرى أنها أكبر منها وهذا ما يؤكد معنوية الفرق وكذلك نجد $(\alpha < \text{sig})$ وهي بذلك ذات دلالة إحصائية، ويمكن أن نلاحظ التطور العام للفريق في نتائج اختبار لتقويم دقة مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة من خلال الشكل البياني التالي، حيث نلاحظ التطور الحاصل بشكل واضح



شكل رقم (07) لعمودين بيانيين يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي و البعدي لتقويم دقة أداء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة.

3- النتيجة الجزئية الثانية:

مما سبق ذكره نستنتج أنه هناك أثر ملموس في تحسن دقة أداء مهارة الارسال الساحق وبذلك فإن البرنامج التدريبي المقترح لقدرة التوجيه المكاني والزماني له أثر إيجابي في تحسين دقة المهارة المستهدفة. المهارة

4-تحصيل نتيجة جزئية ثالثة لتأكيد الفرضية الثالثة: والتي تقول أن هناك علاقة طردية بين تطور مستوى الأداء ودقة المهارة ،ومن خلال النتيجة الجزئيتين السابقتين والتين تؤكدان وجود تحسن في الأداء والدقة لمهارة الارسال الساحق لدى الفريق بعد تأدية البرنامج المقترح لقدرة التوجيه المكاني والزماني وتأكيد ذلك إحصائياً، فإنه لم يبقى إلا أن نرى قوة هذه العلاقة الارتباطية ولا يتسنى إلا باستعمال معامل الارتباط بيرسون أو باستعمال برنامج spss مباشرة حيث كانت النتيجة تساوي (0.51) وبالتالي هي علاقة طردية وبقوة إرتباط متوسطة حسب النتيجة المتوصل إليها إحصائياً.

1- مناقشة:

1- مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة :

إن نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة تفيد بأن البرنامج المقترح كان له الأثر الإيجابي و الملموس وذلك بالنظر إلى الجانب الإحصائي للنتائج .

ويمكن أن نوضح هذا بتدرج مع النظر إلى كل فرضية وما يقابلها من نتائج وهي كالتالي:

1-1 الفرضية الأولى:

من خلال نتائج الاختبار الأول الخاص بتقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق فإننا وجدنا أن هناك تطور ملموس في الأداء الفني لهذه المهارة للاعبين الفريق، حيث لاحظنا من خلال الجدول الذي بين لنا نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للأداء الفني المهارة أن المجموعة تحسنت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره "5.51" وبلغ الانحراف المعياري "0.910"، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ "7.7" وأما الانحراف المعياري فقد بلغ "0.905"، كما بلغت "ت" المحسوبة "12.00" وبعدها قارناها بالجدولية وجدنا أنها أكبر منها وكذلك وجدنا $(\alpha < sig)$ ما يؤكد معنوية الفرق وهي بذلك ذات دلالة إحصائية.

وبهذا فإن الفرضية الجزئية قد تحققت و التي تقول: أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة لدى أفراد الفريق .

كما أننا وجدنا خلال أداء اللاعبين سواء في الحصص التدريبية المقترحة أو أثناء أدائهم للاختبارات علاقة بما ذكر في ما يخص نظريات التعلم الحركي ، وعلى سبيل المثال في هذه المهارة فلها علاقة وطيدة بما ذكر على نظرية " معالجة المعلومات " والتي تركز أساسا على دور الإدراك والانتباه والتذكر واتخاذ القرار ، وسعة المعلومات التي يستطيع الفرد استيعابها ، ومقدار المعلومات التي يستطيع التعامل معها في نفس الوقت، (وهي في نفس التيار الذي تسير عليه نظرية التحكم الذاتي وبنفس المصطلحات " مدخلات ، معالجة، مخرجات)

أما فيما نراه في استعمال أفراد الفريق للتعلم المهاري بفكرة هذه النظرية فإننا نلاحظه من خلال كلام بعضهم عند أداء بعض الإرسالات ، كقول أحدهم مثلا " آووه لقد ضيعتها، سوف أرمي الكرة بقوة أقل و أوجهها هكذا.. " هذا القول وغيره مما شابهه يعكس التفكير والتوجه إلى أداء المهارة من جديد بشكل أفضل اعتمادا على معالجة أداء المهارة السابقة. وبهذا فإن هاته النظرية ملموسة في الميدان.

2-1 الفرضية الثانية:

من خلال النتائج للاختبار الثاني الخاص بدقة أداء مهارة الإرسال الساحق فإننا وجدنا أنه هناك تطور ملموس في دقة أداء هذه المهارة للاعبين الفريق، حيث لاحظنا من خلال الجدول الذي بين لنا نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لدقة أداء المهارة أن المجموعة تحسنت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره "15.91" وبلغ الانحراف المعياري "2.53"، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ "19.08" وأما الانحراف المعياري فقد بلغ "3.14"، كما بلغت "ت" المحسوبة "4.71" وعندما

قارناها بالجدولية وجدنا أنها أكبر منها الفرق وكذلك وجدنا ($\alpha < sig$) ما يؤكد معنوية الفرق وهي بذلك ذات دلالة إحصائية.

ومنه فإن الفرضية الثانية الجزئية قد تحققت و التي تقول: أن للبرنامج التدريبي أثر في تحسين دقة أداء مهارة الإرسال الساحق للكرة الطائرة.

1-3 الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة هي تحصيل نتائج الفرضيتين السابقتين حيث باعتبار التطور الحاصل في الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق من خلال النتائج الإحصائية وكذلك التطور الحاصل في دقة أداء المهارة وبالتالي هما تطورا بالاتجاه الإيجابي لاثنتين معا وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة والتي تقول: أن هناك علاقة طردية بين تطور الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة ودقتها لدى لاعبي الفريق، كما تم التأكد من قوة الارتباط وقوة العلاقة باستعمال معامل بيرسون حيث كانت النتيجة هي (0.51) وبذلك هي طردية ولكن بقوة متوسطة.

2- اقتراحات ودراسات مستقبلية

1-2 اقتراحات:

من خلال بحثنا هذا وقفنا على نقاط هامة ، وذلك أثناء جمع المادة العلمية وكذلك أثناء تطبيق البرنامج، ومنها نوجز النقاط التالية كتوصيات واقتراحات :

- توفير العتاد والمرافق اللازمة للفرق الرياضية بغية الوصول لنتائج أفضل.
- توفير عناية أكبر بالفئات الصغرى وتدعيم النشاطات الرياضية الخاصة بهم .
- تدعيم الفرق النشيطة وتشجيعها ماديا للتكفل أكثر بأفرادها.

أما فيما يخص الجانب الأكاديمي فنرى:

- تشجيع البحث على البرامج التي تساهم في تحسين القدرات التوافقية لدى الفئات الصغرى.
- تشجيع البحوث التي تعنى بالبرامج التدريبية الخاصة.
- استخدام النتائج التي تم الوصول إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.

2-2 الدراسات المستقبلية:

إن المجال واسع للخوض في دراسات وبحوث تتعلق بهذا النوع من البرامج ونوجز بعضها فيما يلي:

* دراسة أهمية التوافق الحركي في نمو الطفل و الرياضي الصغير.

* دراسة الفروق الفردية من خلال عمليتي الاحساس الحركي والادراك وأثره في تحسين المهارات المركبة لدى الفئات الصغرى.

* الاستفادة من المادة النظرية الخاصة بالعوامل الحسية وكيفية دراسة مقارنة بين أفراد من مراحل سنوية مختلفة و أثرها في التطور الحركي لديهم.

الخلاصة العامة للبحث

كان للتطور العلمي الهائل أثره البارز في تطوير الرياضية بصفة عامة، حتى العلوم التجريبية ساهمت بدورها كعلوم الطب والتشريح و الكيمياء الحيوية وعلم النفس والاجتماع وعلم الإدارة ، ساهمت كلها في توجيه المدرب عند وضعه للبرنامج التدريبي بالانتباه لكل صغيرة وكبيرة تخص اللاعب سواء ما يجري بداخله أو ما يلاحظ عليه ، وهذا ما دعا إلى التخصص في مجال التدريب.

يعتبر بحثنا لبنة صغيرة في هذا المجال حيث من خلاله تطرقنا إلى كيفية تحسين مهارة الارسال الساحق أداء ودقة من خلال برنامج تدريبي خاص اتخذ قدرة التوجيه المكاني والزمني ركيزة في بنائه والوصول إلى مدى تأثيرها في هذه المهارة، كما اخترنا عينتنا وهي فريق الاشبال لنادي بوسعادة للكرة الطائرة، حيث أجرى البرنامج التدريبي على مدار شهر ونصف.

لقد صغنا فرضياتنا وأشرنا إلى أن المهارة سوف تتحسن أداء ودقة وهذا ما وصلنا إليه في الأخير من خلال التأكد إحصائيا من ذلك بعد إجراء الاختبارات اللازمة لذلك، كما وجدنا أن هناك علاقة إرتباطية متوسطة تنفيذ بتطور المهارة (في نفس الاتجاه) من ناحية الأداء ودقتها.

نرجو أننا ساهمنا في هذا المجال ببحثنا المتواضع وذلك لتوسيع دائرة البحث التي تهتم بالرياضات الجماعية وكيفية تطوير مهاراتها لما لها أهمية بالغة في استقطاب جزء هام من شريحة الشباب، وحتى أن يكون الطالب أو الباحث على دراية بأهمية البحوث التجريبية، كما ننوه أن لكل بحث إيجابيات وسلبيات، مما أوجب على الأجيال القادمة الكشف عنها وتصحيح الأخطاء، وترشيد العقول بالأفكار الصحيحة والسليمة حتى لا يكون البحث مكانه الأرشيف الذي إن أهمل يعتبر المقبرة غير المصرح بها.

1- المصادر :

1- القرآن الكريم.

2- المراجع باللغة العربية :

2- 1 الكتب :

- 1 - إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي، في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط2، مصر
- 1- أيمن أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين، فسولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- 3- إبراهيم زكي قشقوش: سيكولوجية المراهقة ، مكتب الأنجلو مصرية، ب ط، مصر، 1980.
- 4- إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب ، دار الشؤون والثقافة العام، دط، بغداد 1999 .
- 5- أكرم رضا: مراهقة بلا أزمة، دار التوزيع والنشر والإسلامية، ب ط، ج 3 ، مصر، 20000
- 6- أحمد أبسطوسي: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، بدون بلد، 1996.
- 7- احمد زكي : علم النفس التربوي ، القاهرة ، مطابع الدجوي ، 1972 .
- 8- بوفلحة غياب: أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط ، الجزائر، 1983،
- 9- حسين سبهان صبحي: طارق حسن زروقي: المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط1، النجف الأشرف، مطبعة الكلمة الطبية، 2011.
- 10- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982.
- 11- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، دار عالم الكتب، ط5، مصر ، 2001
- 12- سعد جماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1، الأردن، دار دجلة، 2006.
- 13- سعد محمد قطب، لؤي غانم: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة الموصل، 1985م.

- 14- سعديّة محمد جهاد: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، ط، 1980 .
- 15- طلحة حسام الدين، محمد فوزي، محمد السيد : التعلم و التحكم الحركي، مبادئ-نظريات-تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 2006 .
- 16- عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين ، مركز الكتاب للنشر ، ط 2 ، مصر، 2002.
- 18- عبد الغني الإيدي: ظواهر المراهق وخفاياه، دار الفكر للملايين، ط1، بدون بلد، 1995
- 19- عبد الغني الإيدي: التحليل النفسي للمراهقة ، دار الفكر العربي للطبعة والنشر والتوزيع، ب ط، لبنان، ب س.
- 20- عبد الستار جبار الضمد ؛ فسولوجيا العمليات العضلية في الرياضة، ط: عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر، 2002.
- 21- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، 2005 .
- 22- عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، 2001 .
- 23- فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س.
- 24- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، الأردن، دار الفكر العربي، 1998.
- 25- كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 199.
- 26- لندا دافيدوف؛ التعلم وعملياته الأساسية التفكير- اللغة- التوافق، ترجمة سيد الطواب ومحمد عمر، ط1: (القاهرة، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، 2000).
- 27 محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ط12 ، مصر ، 1992 .
- 28- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة دار الفكر العربي، 2002.
- 29- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين، من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، مصر 1996.
- 30- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر ط1.

31- مكارم حلمي أبو هوجة، محمد سعد زغلول، أيمن محمود عبد الرحمن: مدخل التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.

32- مروان عبد المجيد إبراهيم: الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001

33- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، ب ط، مصر .

34- مريم سليم: علم النفس النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان، 2002

35 - محمود السيد الطوب: النمو الإنساني أسسه وتطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر، 1997.

36 - منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004.

37 - محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.

38- محمد زياد حمدان: علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية، دار التربية الحديثة، ط1، الأردن، 2000.

39- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، مصر، 1986.

40- محمود حمودة: الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، ب ط، بدون بلد، ب س

41- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981

42 - نوري إبراهيم الشوك وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل، 2010.

43 - نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، ط2، بغداد، المكتبة الوطنية، 2000.

44- وجيه محبوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، عمان، دار وائل، 2001.

45- وجيه محبوب: علم الحركة، التعلم الحركي، الموصل، جامعة الموصل، 1989.

46- وجيه محبوب: التعلم وجدولة التدريب، بغداد، وزارة التربية، مكتب العدل للطباعة الفنية، 2000.

47- هاشم جاسم السامرائي؛ المدخل في علم النفس، ط3: بغداد، مكتبة الشرق الجديد، 1990.

48 - يوسف ميخائيل اسعد: رعاية المراهق، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، بدون بلد.

2-2 المعاجم العربية :

01 - المعجم الوسيط، الجزء الأول، مطبعة مصر 1960

02- أمل عبد العزيز محمود: القاموس العربي الشامل (عربي ، عربي)، دار راتب الجامعية، ط1، بيروت، 1997.

03- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : لسان العرب ، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج3، 1997، لبنان.

3-2 مذكرات التخرج :

1- احمد عبد الرحمن رجا المسألة. اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير الإدراك الحس حركي وعلاقته بالمستوى المهاري

لكرة اليد على لاعبي المنتخب الوطني للشباب : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000

2- عمر عادل الراوي، أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحسي- الحركي على تعلم سباحة الصدر، رسالة ماجستير، الجامعة

الأردنية، كلية الدراسات العليا، 1998

3- ونوقي يحيى، فتيلينة علي، بوعيشة عامر: تأثير إجراءات الثواب والعقاب على تحسين الأداء المهاري

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم جامعة الجزائر،

2006، 2005

4-2 المنشورات والدوريات:

1- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، عدد 216، الكويت، 1996.

2- موسوعة: التغذية وعناصرها، الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982.

3- بيرفان عبد الله المفتي ونوفل فاضل رشيد : علاقة الإدراك (الحس - حركي) ببعض القدرات البدنية والحركية لدى أطفال

الرياض بعمر (4-5) سنوات، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد التاسع، العدد الخامس والثلاثون، 2003

4- ميشم لطيف إبراهيم برين: أثر تمارين خاصة في تعديل وتحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية المرتبطة بأداء مهارة الإرسال

الساحق بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني المجلد السادس، 2013.

3- المراجع باللغة الفرنسية :

3-1 الكتب :

- 1- Josep Martin، Francis Jordane : **BASKET،150 situations detrainment**، amphora، 1998 Paris 2marina,et all :et all : **the effect of a coordination training program on the Development of tennis service** technique biology of exercise, volume 6.1,2010
- 2 -Forst,Rouben.B: **physical concepts applied to physical education and cauching** , Western publishing CO,California,1977,p103.
- 3- Schmidt , A Richard and Oaring A. Weisberg . **Motor Learning and performance** , , Second Edition.Human Ken tics, 2000, p.182.

3-2 المعاجم :

- 1- Dictionnairefrançais:**LAROUSSE**،diffusionexclusive،DRARIA،Alger،2008

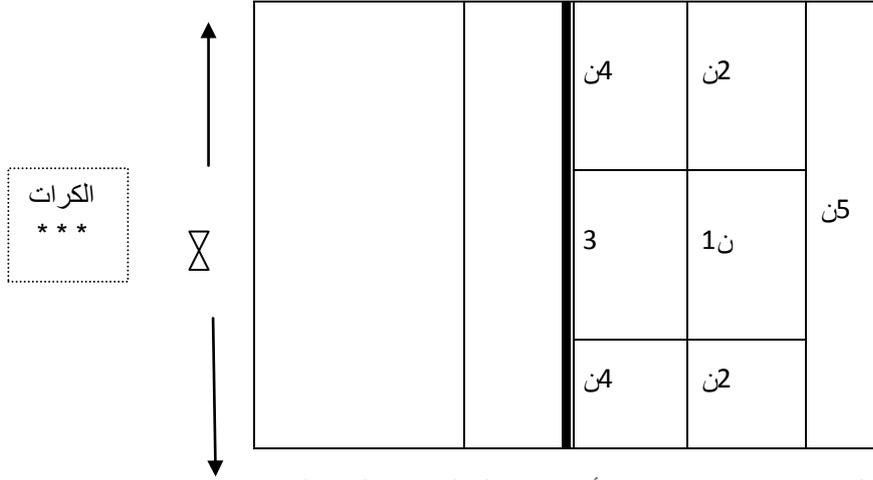
3- مواقع الإنترنت :

- (1) - شبكة جامعة بابل/ موقع الكلية نظام التعليم الالكتروني www.Vobabylon.edu.iq / أستاذ المادة: ناهدة عبد زيد الدليمي، 2013/02/09 كلية ق.ر. قسم وحدة ألعاب الفريقية.
- (2) - الموقع الالكتروني: <https://www.maajim.com>

الملاحق

الملحق الأول (01): حصص البرنامج التدريبي

الملحق (02): الشكل يوضح اختبار تقويم دقة أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة (تقسيم الملعب وإعطاء النقطة حسب مكان سقوط الكرة)



الشكل يوضح اختبار تقويم دقة أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة.

الملحق (05): تحكيم (إبداء آراء وتعليق) البرنامج التدريبي المقترح

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب 2018/2017

يسرنا أن نضع بين أيديكم هذا البرنامج التدريبي المقترح (ضمن مذكرة تخرج) من أجل تحكيمه
علما أن عنوان المذكرة هو: أثر برنامج مقترح لقدرة التوجيه المكاني والزمني على مهارة
الارسال الساحق في الكرة الطائرة

دراسة تجريبية على " نادي بوسعادة" للكرة الطائرة أشبال

كما كانت الفرضيات الجزئية بالصيغة التالية:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تحسين الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق .
 - 2- يساعد البرنامج المقترح على زيادة دقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة .
 - 3- هناك علاقة طردية بين تطور الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة ودقتها لدى لاعبي الفريق.
- نشكركم على إهتمامكم ووقتكم الذي منحتوه لنا.

الملحق (06): تحكيم إختبارين لتقويم الأداء المهاري ودقة مهارة الارسال الساحق في الكرة الطائرة

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب 2018/2017

يسرنا أن نضع بين أيديكم هذين الاختبارين من أجل تقويم الأداء المهاري ودقة مهارة الارسال الساحق في الكرة الطائرة (ضمن مذكرة تخرج) من أجل تحكيمه علما أن عنوان المذكرة هو: أثر برنامج مقترح لقدرة التوجيه المكاني والزمني على مهارة الارسال الساحق في الكرة الطائرة

دراسة تجريبية على " نادي بوسعادة" للكرة الطائرة أشبال

كما كانت الفرضيات الجزئية بالصيغة التالية:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تحسين الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق .
- 2- يساعد البرنامج المقترح على زيادة دقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة .
- 3- هناك علاقة طردية بين تطور الأداء الفني لمهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة ودقتها لدى لاعبي الفريق.

نشكركم على إهتمامكم ووقتكم الذي منحتوه لنا.

الملحق (07): السادة المحكمين (إبداء آراء وتعليق) البرنامج التدريبي المقترح

- 01- د. مسعودان مخلوف (جامعة الجلفة).
- 02- أ.م.أ ناصر الدين بركاتي (جامعة المسيلة).
- 03- أ.م.أ بن ثابت محمد الشريف (جامعة المسيلة).
- 04- أ.م.أ بلخير عبد القادر (جامعة المسيلة).
- 05- أ.م.أ حيشي عبد الرزاق (جامعة المسيلة).
- 06- أ.م.أ خضار خالد (جامعة المسيلة).

الملحق (08) خاص بالأصناف العمرية للاعبين في الكرة الطائرة وعلو الشبكة:

**CATEGORIES D'AGE ET HAUTEUR DU FILET
SAISON SPORTIVE 2016/2017**

GARCONS

AGE	CATEGORIES	ANNEES DE PRATIQUE	HAUTEUR DU FILET	OBSERVATIONS
-21 ANS	JUNIORS	19 - 20 ANS 1997 et 1998	243	
-19 ANS	CADETS	17 - 18 ANS 1999 et 2000	243	
-17 ANS	MINIMES	15 - 16 ANS 2001 et 2002	235	
-15 ANS	BENJAMINS	13 - 14 ANS 2003 et 2004	220	MINI VOLLEY 4 VS 4 / 6 VS 6
-13 ANS	ECOLES	10 - 11 - 12 ANS 2005, 2006	200	MINI VOLLEY 2 VS 2 / 3 VS 3 / 4 VS 4 JEUX EDUCATIFS

FILLES

AGE	CATEGORIES	ANNEES DE PRATIQUE	HAUTEUR DU FILET	OBSERVATIONS
-20 ANS	JUNIORS	18 - 19 ANS 1999, 2000, 2001	224	
-18 ANS	CADETTES	15 - 16 - 17 ANS 1994 - 1995 - 1996	224	
-15 ANS	MINIMES	13 - 14 ANS 2002, 2003 et 2004	215	
-13 ANS	BENJAMINES	11 - 12 ANS 2005 et 2006	200	MINI VOLLEY 4 VS 4 / 6 VS 6
-11 ANS	ECOLES	08 - 09 - 10 ANS 2007 et 2008 et 2009	200	MINI VOLLEY 2 VS 2 / 3 VS 3 / 4 VS 4 JEUX EDUCATIFS

<http://afvb.org> الفدرالية الجزائرية للكرة الطائرة

الملحق (08): نتائج جداول الحقيبة الإحصائية spss التي تم العمل بها

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	إختبار قبلي لتقويم الأداء	5,5083	12	,91091	,26296
	إختبار بعدي لتقويم الأداء	7,7033	12	,90586	,26150
Paire 2	إختبار ب.ق. تقويم دقة الإرسال	15,9167	12	2,53909	,73297
	إختبار ب.ق. تقويم دقة الإرسال	19,0833	12	3,14667	,90836

Test échantillons appariés

	Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatérale)	
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure				Supérieure
Paire 1 إختبار قبلي تقويم الأداء إبعدي - تقويم أ. - إ.ق. دقة م. إ.ب. دقة المهارة	-2,19500	,63353	,18288	-2,59752	-1,79248	- 12,002	11 ,000	
Paire 2	-3,16667	2,32900	,67232	-4,64644	-1,68689	-4,710	11 ,001	