



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور- الجلفة-
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم: تدريب رياضي نخبوي



تأثير الألعاب الصغيرة في تدريب الأداء المهاري لكرة الطائرة طور
الثانوي 15-18 سنة

ثانوية عبد الحميد بن باديس بحاسي بحبح أنموذجا

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

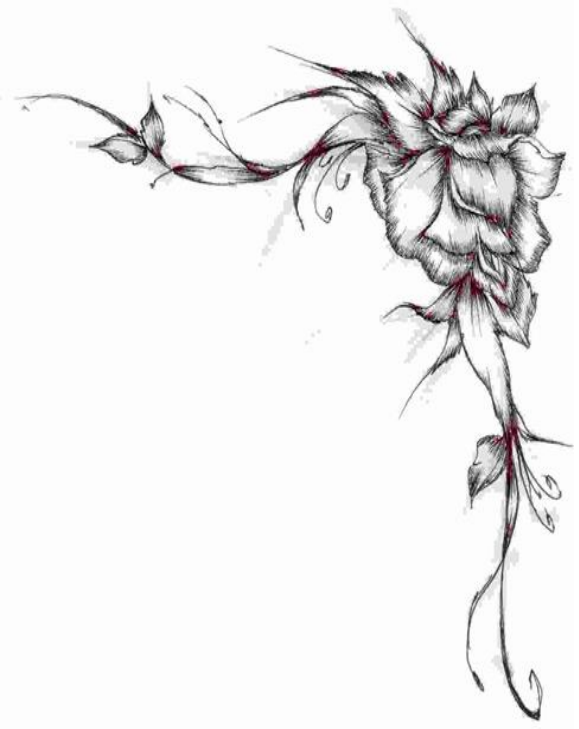
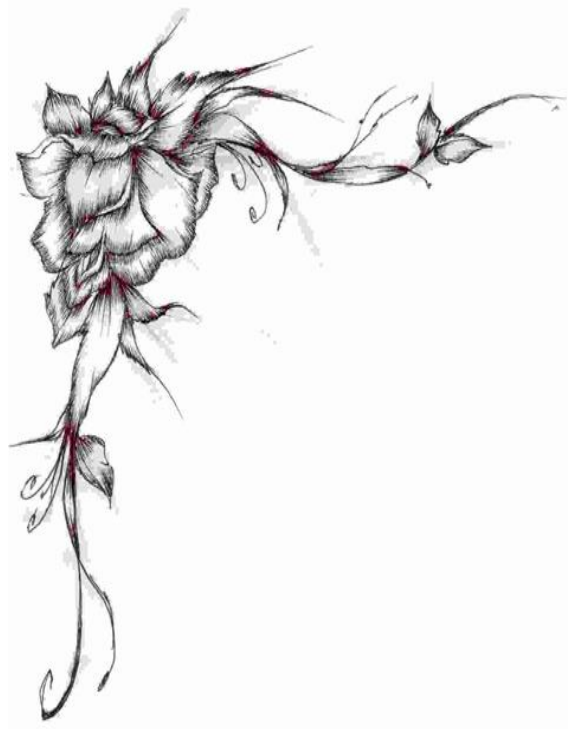
إشراف الأستاذ الدكتور:

يحي ونوقي

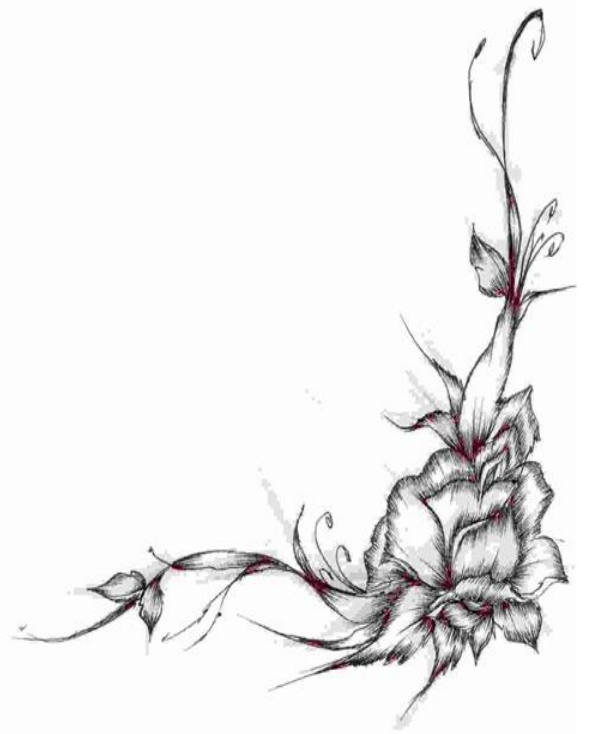
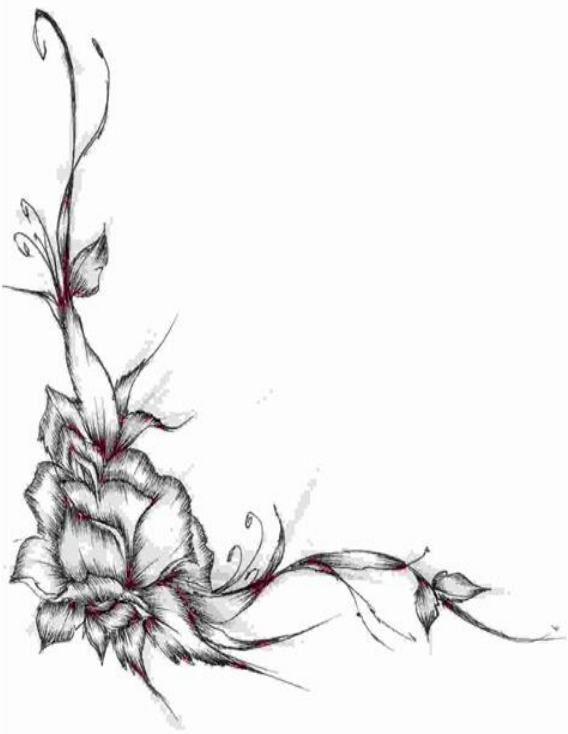
إعداد الطالب:

- عمر صادق
- محمد العياضي

السنة الجامعية : 2017/2016



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر و تقدير

أتقدم بالتشكرات الخالصة إلى كل من كان سندا لي في هذه الحياة من قريب
ومن بعيد

وشكري الخاص إلى الأستاذ المؤطر الدكتور: يحي ونوقى الذي أفادنا
بنصائحه من أجل إتمام هذه المذكرة بكل خير عساها تكون منبع نفع لبقية
الاجيال الموالية لنا بحول الله كما اتقدم بالشكر الى كافة استاذة
قسم التدريب الرياضي النخبوي
دون ان انسى عمال المعهد لتعليمهم وسهرهم على راحتنا وكذلك
موظفي مكتبة معهد العلوم الاجتماعية والانسانية
وشكري موصول لأعضاء اللجنة المناقشة لجهودهم الكبيرة في دراسة
وتقييم عملي المتواضع

جزاكم الله جميعا منا خير جزاء

إهداء

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى والدتي العزيزة

إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشئ من أجل

دفعي في طريق النجاح الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة

بحكمة وصبر إلى والدي العزيز

إلى كل من كان عون في إخراج هذه المذكرة ونخص بالذكر الأستاذ المشرف د. يحي ونوفي

نهدي لهم هذه المذكرة التي نسأل الله أن يجعلها في ميزان حسناتهم

عمر صادق

أهداء

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى والدتي العزيزة

إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشئ من أجل

دفعي في طريق النجاح الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة

بحكمة وصبر إلى والدي العزيز

إلى كل من كان عون في إخراج هذه المذكرة ونخص بالذكر الأستاذ المشرف د. يحي ونوقي

نهدي لهم هذه المذكرة التي نسأل الله أن يجعلها في ميزان حسناتهم

محمد العياضي



قائمة المحتويات

	الآيات القرآنية
	تشكرات
	إهداء
	قائمة الجداول
	قائمة الرسوم البيانية
	مقدمة
	الجانب التمهيدي
05	1- الإشكالية
06	2- فرضيات البحث
07	1-2- الفرضية العامة
07	2-2- الفرضيات الجزئية
07	3- أهداف البحث
07	4- أسباب اختيار الموضوع
07	5- أهمية موضوع البحث
08	6- تحديد مصطلحات البحث
11	7- الدراسات السابقة و المشاهدة
11	1-7- ذكر الدراسات السابقة والمشاهدة.
20	2-7- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة.
20	3-7- الاستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول:

اللعب والألعاب الصغيرة.

34	- تمهيد .
35	1- اللعب.
35	1-1- مفهوم اللعب.
35	1-2- تعريف اللعب.
36	1-3- أنواع اللعب.

37	4-1- المعاني الفلسفية في اللعب.
39	5-1- خصائص اللعب ومزاياه.
39	6-1- النظريات المفسرة للعب.
40	نظرية فصل الطاقة أو الطاقة الزائدة لكل من شيلر وسبنسر. 1-6-1-
40	نظرية الاستجمام ل: "زاروس" 1-6-2-
40	نظرية التلخيص لـ "ستانلي هول" 1-6-3-
41	نظرية الإعداد للمستقبل لـ "كارل جروس" 1-6-4-
41	نظرية التوازن لـ "كونراد لانج" 1-6-5-
42	"Freud". نظرية "فرويد" 1-6-6-
42	التفسير النفسي للعب. 1-7-
42	الأهمية النفسية للعب. 1-8-
43	أسس العلاج باللعب. 1-9-
43	وظائف اللعب. 1-10-
44	الوظائف التربوية. 1-10-1-
44	الوظيفة البيولوجية. 1-10-2-
44	الوظيفة النفسية. 1-10-3-
45	الوظيفة الاجتماعية. 1-10-4-
45	الوظيفة التشخيصية. 1-10-5-
45	الوظيفة الحركية. 1-10-6-
46	أنواع اللعب التربوي حسب فيصل عباس. 1-11-
47	الألعاب الصغيرة. 2-
47	تعريفات الألعاب الصغيرة. 2-1-
47	تاريخ الألعاب الصغيرة. 2-2-
48	أنواع الألعاب الصغيرة. 2-3-
49	أهداف الألعاب الصغيرة. 2-4-
49	أهداف النفس حركية. 2-4-1-
50	الأهداف المعرفية. 2-4-2-
50	الأهداف الوجدانية. 2-4-3-
50	مميزات الألعاب الصغيرة. 2-5-
51	6-2- أغراض الألعاب الصغيرة.

52	1-6-2- اكتساب للياقة البدنية والحركية.
52	2-6-2- التفاعل الاجتماعي.
52	3-6-2- عامل التشويق.
52	4-6-2- التدرج التعليمي والتمهيدي للألعاب الكبيرة.
53	5-6-2- التعويد على النظام والطاعة.
53	6-6-2- التكيف مع التسهيلات المتاحة.
53	7-3- أهمية الألعاب الصغيرة.
53	8-2- طريقة تعلم الألعاب الصغيرة.
54	9-2- مبادئ اختيار واستخدام الألعاب الصغيرة.
55	10-2- استخدام الألعاب الصغيرة في المجالات المختلفة.
55	1-10-2- في درس التربية البدنية والرياضية.
55	2-10-2- في التدريب الرياضي.
56	11-2- الابتكار في الألعاب الصغيرة.
56	12-2- قيمة الألعاب الصغيرة التربوية والسيكولوجية.
57	13-2- اختيار الألعاب الصغيرة.
58	خلاصة.

الأداء المهاري للكرة الطائرة

31	تمهيد.....
32	أولا : الأداء المهاري.....
32	1- مفهوم الأداء
32	2- أنواع الأداء
32	3- مفهوم الأداء المهاري.....
33	4- مراحل الأداء المهاري.....
34	5- أهمية الأداء المهاري.....
34	6- خصائص لعبة الكرة الطائرة
35	7- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
35	7-1- وقفة الاستعداد.....
36	7-2- مهارة الإرسال.....
38	7-3- مهارة الاستقبال
39	7-4- التمهير
40	7-5- مهارة الإعداد
41	7-6- مهارة الضرب الساحق.....
42	7-7- مهارة حائط الصد.....
43	7-8- مهارة الدفاع عن اللعب
43	7-9- الارتقاء (الوثب).....
44	الخلاصة

الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية (15 - 17) سنة،(المراهقة).

تمهيد

52	1-1- مفهوم المراهقة.....
52	2- تعريف المراهقة:
53	3- مراحل المراهقة.....
54	4- خصائص المراحل العمرية (16-17)(15 المراهقة المتوسطة
54	4-1- خصائص القدرات الحركية

- 55 2-4- الخصائص الفيزيولوجية
- 55 3-4- الخصائص المورفولوجية
- 56 4-4- الخصائص الفيزيولوجية
- 57 5-4- الخصائص الاجتماعية
- 58 5-5- الخصائص الفكرية
- 58 6-5- الخصائص الانفعالية
- 59 6- حاجات المراهق
- 59 1-6- الحاجة إلى الغذاء والصحة
- 59 2-6- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية
- 59 3-6- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
- 60 4-6- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداها
- 60 5-6- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق
- 60 7 أشكال المراهقة: توجد 4 أنواع من المراهقة
- 78 1-7- المراهقة المتوافقة
- 60 2-7- المراهقة المنطوية
- 61 3-7- المراهقة العدوانية
- 61 4-7- المراهقة المنحرفة
- 62 8- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
- 62 9- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
- 63 10- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة

64	11 - مشكلات المراهقة
65	12-نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين

خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الاول: الإجراءات المنهجية للبحث

97	تمهيد
98	1- الدراسة الاستطلاعية
99	2- منهج الدراسة
100	3- أدوات الدراسة
105	4- مجتمع الدراسة
106	5- عينة الدراسة
107	6- ضبط متغيرات الدراسة
107	7- مجال الدراسة
107	7-1- اجمال املكاي للدراسة
107	7-2- اجمال الزمائي للدراسة
107	8- الوسائل الإحصائية
109	خالصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

111	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
111	1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة ي مهارة الإرسال
111	1-2- تحليل النتائج
112	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
112	2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة ي مهارة التمرير لأعلى
112	2-2- تحليل النتائج
113	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
113	3-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة ي مهارة الاستقبال من الإرسال
114	3-2- تحليل النتائج
114	4-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار على الدرجة الكلية للمهارات

114	1-4- عرض وحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة على الدرجة الكلية
115	2-4- تحليل النتائج
116	5- مناقشة نتائج الفرضيات
116	1-5- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
117	2-5- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
117	3-5- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
120	6- الاستنتاجات
121	7- استنتاج عام
123	خاتمة
124	اقتراحات وتوصيات
126	قائمة المراجع
	الملاحق

مقدمة

يشير مصطلح التحضير البدني في الوسط الرياضي إلى استعمال مجموعة من آليات التدريب التي من شأنها أن ترفع من اللياقة البدنية، كذلك هي تمكننا من معاينة الحدود الفسيولوجية للرياضي بواسطة الكشف المستمر لمستويات الأداء الرياضي، و يرتكز التدريب البدني على أسس علمية، تكنولوجية منهجية، وهو يعمل على تحسين مختلف الجوانب البدنية والمهارية.

وتحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية إلى أن أصبحت تخضع إلى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة الكرة الطائرة.

شهدت لعبة الكرة الطائرة انتشارا واسعا في جميع أنحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي أظهره اللاعبون في المنافسات والبطولات الدولية والإقليمية والمحلية لما يملكونه من قدرات بدنية ومهارية وخطية يجذب لها أغلب المتابعين والمهتمين باللعبة، وما زالت لعبة الكرة الطائرة كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة اهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانيات اللاعبين، حيث أن تطوير المستوى الرياضي والتقدم لبلوغ المستويات المتقدمة العالية لا يأتي اعتباطا وليس وليد الصدفة وإنما تحتاج إلى مميزات بدنية ومهارية ونفسية جيدة حتى يتسنى الوصول إلى تلك المستويات العالية، وهذا لا يتم إلا من خلال الدراسات الدقيقة التي تعتمد على التحليل السليم لأي مهارة رياضية من المهارات المتعددة في مختلف الفعاليات الرياضية.

كما نختلف لعبة الكرة الطائرة عن بقية الألعاب الرياضية الأخرى سيما الجماعية منها بسبب ما نمتلكه من مميزات خاصة، ويظهر ذلك من خلال أسلوب اللعب إذ أن أي خطأ حدث من قبل اللاعب أثناء سير المباراة يؤدي مباشرة إلى خسارة نقطة، وهذا عكس باقي الفعاليات الرياضية الأخرى وهو ما يبرز أهمية المهارات الهجومية والدفاعية في لعبة الكرة الطائرة، حيث كلما زادت قدرة اللاعبين المهارية زادت بالتالي قدراتهم على تنفيذ وحسن تطبيق الواجب الخططي سواء الدفاعي أو الهجومي بالتالي تزيد فرص الفريق في إحراز البطولات .

أن المتطلبات البدنية للكرة الطائرة تعتبر كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى عال حيث يتطلب الأمر من بداية الممارسة الفعلية لهاته الرياضة تربية مختلف القدرات البدنية الأساسية وتطويرها بالتدرج مما يسمح للاعب التحكم السريع في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري وتغيير الاتجاه و أداء مواقف تحتاج سرعة في الأداء وهذا ما أشار إليه زاتسيورسكي سنة 1970 ، كما أكد أيش سنة 1979 على أهمية التوافق العضلي العصبي ، ومجرد ضيق مساحة ملعب الكرة الطائرة يفرض بالضرورة مكون آخر كالرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه ، كما أن إحراز

النقاط يبرز أهمية مكون الدقة في الإرسال والإعداد والسحق ، والأداء يتطلب المرونة لإنجاز المهارات إلى أقصى مدى لها¹

إضافة إلى ذلك فإن التطور الحاصل في مختلف الفعاليات الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة يرجع إلى التخطيط السليم المبني على أسس علمية وفعالية مستندا على نتائج البحوث والدراسات في العلوم الأساسية والمصاحبة للتربية الرياضية، وذلك لارتباط مستوى أداء لاعبيها بالقدرات الوظيفية والبدنية والخطية والنفسية وغيرها، مما يحتم على الباحثين والمدربين اعتماد المناهج التدريبية الحديثة والتعرف على مستويات وقدرات اللاعبين الوظيفية والمهارة والخطية والبدنية.

ويعد علم التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي ترتبط بالعلوم الأخرى، والذي من خلاله يمكن تطوير الأداء البدني والمهاري والخطي لتحقيق إنجازات أفضل، ويتميز العصر الحديث بميزة التغيير والتطوير في مختلف مجالات الحياة ومنها مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي، حيث بذل العلماء جهودا كثيرة من أجل تطوير العملية التدريبية من كافة النواحي (البدنية، المهارة، الخطية، الفلسفية، النفسية)²

فأجريت البحوث لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية وكذلك إيجاد الطرق والوسائل التدريبية التي من شأنها تطوير هذه الصفات ومن ثم الربط بين البدن والمهارة عن طريق تشخيص الأسباب التي تؤدي إلى هبوط المستوى الفني ومعالجتها بواسطة البحث والتجريب العلمي والميداني.

وهذا بالطبع لا يأتي إلا من خلال التدريب على إتقان هذه المهارات وتثبيتها وذلك عن طريق مجموعة التدريبات والأساليب الفعالة سواء المهارة أو البدنية أو الخطية سعيا وراء تحقق أفضل أشكال النشاط الحركي للعبة ، حتى تستطيع بذلك المساهمة في التقدم المهاري والبدني والخطي للاعب الكرة الطائرة وصولهم إلى درجة المهارة العالية كذلك بالنظر إلى طبيعة الكرة الطائرة نجدها تتمتع بخاصية أو سمة واضحة تختلف عن سائر الألعاب الجماعية الأخرى ألا وهي التنفيذ الحركي لمهارات ممكن تحديدها وغرضها بما يتفق وطرق اللعب المستخدم فكل تحرك في الميدان نجده وفق ظروف ومواقف تتشكل من لحظة أو فترة زمنية إلى أخرى أثناء المباراة .

وللألعاب الصغيرة أثر فعال في تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، لدى تلاميذ الطور الثانوي التي هي مرحلة أساسية يتطلب من الأساتذة المدربين صقلها بشكل جيد للوصول بها إلى أعلى المستويات.

وجاءت هذه الدراسة من خلال متابعة بعض الحصص التدريبية لفريق الكرة الطائرة في ثانوية..... ، أتضح لنا جليا إهمال بعض المهارات داخل العملية التدريبية هذا ما دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع والذي يندرج تحت العنوان:

تأثير الألعاب الصغيرة في تدريب الأداء المهاري لكرة الطائرة مرحلة الثانوي

1 - حمد صبحي حسانين ، حدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،

مصر، 1997، ص20-21.

2 - حمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط3، 1992، ص35، 36.

أولاً: الجانب التمهيدي والذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة حيث تم طرح الإشكالية والفرضيات من رسم خطوط لبحثنا هذا.

ثانياً: الجانب النظري ويحتوي على ثلاثة فصول حيث كان الفصل الأول يتحدث عن الالعب الصغيرة أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه التدريب الرياضي أما الفصل الثالث الأداء المهاري في الكرة الطائرة اما الفصل الرابع يتعلق بخصائص المرحلة العمرية 15-18 الطور الثانوي ومحاولة الإلمام بهذه الفصول.

ثالثاً: الجانب التطبيقي الذي يعد الأهم في هذه الدراسة فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة ويشتمل على فصلين هما:

الفصل الأول: والذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة أما الفصل الثاني يتم فيه عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الاستنتاج ووضع الاقتراحات والتوصيات

الجانب الشمالي

1- الإشكالية:

إن الرياضة بشتى أنواعها تشكل بعدا هاما في حياة الشعوب والمجتمعات قديما وحديثا، وهذا ما جعلها تأخذ اهتماما كبيرا من طرف الأفراد والجماعات وذلك عن طريق الممارسة الفعلية لهذه الرياضة، أو عن طريق المتابعة والمشاهدة والتشجيع، أو كمسؤولين عن طريق التنظير والتشريع لمختلف القوانين والنظم والخطط والاستراتيجيات لهذه الرياضة وهذا ما جعلتنا نشاهد مردود هذا التوظيف العلمي السليم لإمكانات الممارسين البدنية، مما انعكس على سلامة وسهولة الأداء الفني لأي مهارة وأصبح اللاعب يؤدي المهارة بقدر من الكفاءة.

حيث ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطوير المجتمعات البشرية، وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور احدث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات ، حيث يبين على أسس علمية مقننة ويهدف للوصول باللاعب للمستويات العالية في جميع ظروف اللعب المختلفة، وكذلك يستند على برنامج مسطر بشتى مجالاته بما فيه التخطيط ووضع خطة للعبة كرة الطائرة .

كما أن إعداد البرامج والإشراف عليها لا يكتمل إلا عند إجراء الاختبارات الرياضية، وجمع النتائج المحققة ضمنها تعبيرا على ما حققه الرياضي على أرض الواقع، ولا يمكن الاستفادة منها إن لم نقرتن بالقرارات العلمية والمدروسة، لتحسين مستوى التعلم أو التدريب والارتقاء بأداء اللاعب إلى الأفضل.

وتتمثل المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة مجموعة من الحركات الهادفة سواء كانت هذه الحركات بسيطة (مفردة) أو مركبة (فريقيه) ،تحتاج إلى أدائها في جميع مواقف اللعب تقريبا والتي تتطلبها اللعبة ،وتمثل الغرض الأساسي من أداء هذه الحركات في الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام في الجهود لذلك يجب أن يجدها لاعب الكرة الطائرة إجابة تامة ،إذ عن طريقها وبالتعاون مع جميع أفراد الفريق يمكن تنفيذ الخطط الفنية الموضوعة سواء كان للدفاع أو الهجوم والتي تهدف في النهاية إلى تحقيق الفوز³.

فعندما يتقن جميع اللاعبين كل المهارات الأساسية البسيطة والمفردة والمركبة وكذا المهارات غير الشائعة هنا لا يكتفي بهذا الإتقان فقط بل يجب على كل من المدرب أو المدرس أن يقدم لهم وسائل التدريب البسيط مع صغار السن والمركبة مع المتقدمين بغية الارتقاء بمستوى أداء هذه المهارات ،وإذ لم يفعلوا سيكون من الصعب عليهم الحصول على فريق جيد يلعب كرة طائرة حقيقية بدون إتقان هذه المهارات الأساسية.

حيث أن لعبة كرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي يتسم أدائها ببعض المظاهر الخاصة، حيث يجدر الإشارة إلى أن لاعب الكرة الطائرة يشترك في مراكز الدفاع والهجوم تحت مؤثرات خاصة تتطلب منه استجابات بدنية سريعة ودقيقة، كما يؤدي اللاعب بعض المهارات مثل الضرب الساحق وحائط الصد والإرسال من الوثب وتؤدي جميع تلك المهارات على شبكة يعد ارتفاعها عائقا للاعبين، ولكي ينجح اللاعب في الأداء المهاري البدن أن يتمتع بإمكانية مهارية بدنية وجسمية وعقلية خاصة

³ - إدزكى حمد محمد حسن: تنمية وتطوير المهارات الركية الفنية جموعه من التدريبات المهارية والخطيطة امركبة، دار الكتاب الحديث جامعة الإسكندرية، القاهرة، ط1، 2012، ص113

لأداء الواجبات الحركية المطلوبة على هذا الارتفاع، ولعل من أهم العوامل التي تساعد على نجاح عملية التدريب و الارتفاع بمستوى الرياضيين نحو الأفضل من أهم الصفات الأساسية في كثير من الرياضات سواء كانت رياضات جماعية أو فردية ، و بشكل خاص الكرة الطائرة حيث تدخل في كثير من التقنيات و المهارات الأساسية الخاصة بهذه اللعبة كالإرسال و الصد و الإعداد والاستقبال ، إذ أنّ للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة أهمية كبيرة تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على دقة وأداء المهارات وتعلمها بالشكل الصحيح وإعطاء حصة كبيرة لها في المناهج التدريبية⁴.

وهذا ما أكده weineck على أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.⁵

ومن خلال ما سبق نطرح التساؤل التالي:

هل للاعب الصغيرة تأثير على بعض الاداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة التمير لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث ؟

2- فرضيات البحث:

يعرف أنجوس موريس الفرضية على أنها " ذلك الحل المسبق للإشكالية "، وهناك من يرى أن فروض البحث هي: "تنبؤ لعلاقة قائمة بين ظاهرتين (متغيرين)

(²). أما إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، فيعرفان الفرضية على أنها "نقطة التحول من البناء النظري إلى التصميم التجريبي للإجابة على الإشكالية القائمة"⁶.

2-1- الفرضية العامة:

للاعب الصغيرة تأثير على بعض الاداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث ؟

2-2- الفرضيات اجلزئية:

⁴ Jurgen weineck: manuel d'entrainement -édition vigot 86 p 309

⁵ - موريس أنجوس: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004، ص 102.

⁶ - إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين: طرق البحث للعلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز كتاب النشر، دط، 2000، ص 56.

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث؟
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة التميرير للأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث؟
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الاستقبال من الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث؟
- 3- أهداف البحث: إن لكل بحث علمي هدف يسع إلى تحقيقه، ونحن لدراستنا لهذا الموضوع نريد تحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها:

- معرفة تأثير الألعاب الصغيرة على مهارة الإرسال في كرة الطائرة.
- معرفة تأثير الألعاب الصغيرة على مهارة الاستقبال في كرة الطائرة.
- معرفة تأثير الألعاب الصغيرة على مهارة التميرير في كرة الطائرة.
- محاولة اكتساب خبرة و تجربة من خلال البرنامج المطبق على العينات المأخوذة.
- إبراز أهمية المهارات ودورها في كرة الطائرة
- إثراء المكتبة بالعناصر الجديدة

4-أسباب اختيار الموضوع:

- إن من أسباب اختيارنا لموضوع هذا البحث، تدهور مستوى كرة الطائرة في بلادنا، وما تكسبه من نتائج سلبية وكذا عدم الفهم الصحيح لكثير من الناس لمعنى ومفاهيم وتقنيات هذه الرياضة، وأيضا لما تكتسبه هذه اللعبة من طابع تعاوي بين اللاعبين، كذلك لنقص البحوث في هذا المجال، والتكتيك في الكرة الطائرة.
 - كذلك رغبة الباحث في تناول مثل هذه المواضيع
 - التعرف أكثر لهذه الاختبارات والمقاييس الميدانية
- 5- أهمية موضوع البحث: جاءت أهمية هذه الدراسة لتبين للقارئ أهمية التعرف على الألعاب الصغيرة و تجسيدها ميدانيا، وهذا حتى يتسنى للأستاذ و للمدرب تقييم الأداء ومعرفة مدى جاهزية اللاعبين وتطوير المستوى التعرف على اختبار التميرير وهو من الاختبارات البسيطة وسهلة التنفيذ فهو يعتبر من الاختبارات التنبؤية
- التعرف على اختبار الإرسال في كرة الطائرة
 - كذلك التعرف على اختبار الاستقبال في كرة الطائرة وهو من الاختبارات السهلة أيضا.
 - محاولة تقديم تشخيص للموضوع.
 - محاولة تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

6- تحديد المصطلحات:

إن للمصطلحات دورا هاما في تعريف وتحديد ما يجب تناوله والتطرق إليه خلال البحث، إذ أنها حصر الدراسة الخاصة بعنوان ذلك البحث، وتجنب الباحث الخروج أو الدوران حول عنوان البحث دون الذهاب إلى لبه، فالمصطلحات تعتر مفتاح البحث للقارئ عند قراءته له، ومن خلال التعرف عليها تكون له نظرة على الموضوع المدروس، وفي حثنا هذا سوف نعرف ونشرح المصطلحات الآتية والتي تمثل دراستنا وهي وكالتالي:

6-1- اللعب:

هو رحلة لكتشاف تدريجية لهذا العالم المحيط يعيشه بواقعه وبخياله يتوحد مع عناصره وأدواته ويستجيب لرموزه ومعانيه ف دراك العالم المحيط والتمكن منه والتحكم فيه كفيل بان يجعل اللعب نشاطا يشبع حاجة طبيعية لدى كل الأطفال هذه الحاجة تولد معهم حيث إن اللعب لا يتطلب سوى الرغبة الطبيعية فيه حتى تتحقق كل اهمياته ووظائفه ويؤكد "برونر" Brunner " على أن اللعب يتشابه في كل المجتمعات ويتوقف تنوعه وثرأه على طبيعة المصادر المتاحة له.⁷ واللعب واحد من أهم الأنشطة التلقائية اليومية في حيات الأطفال متعدد وظائفه وأهميته نظرا لما له من بساطة وتلقائية تروى كل خبرات الطفل وقدرتاه وانفعالاته ومهاراته المتنامية. فاللعب دال على الارتقاء النمائي ودافع له.

6-2- الألعاب الصغيرة:

لقد اهتم عديد من الباحثين وعرفوها:

- يعرفها عبد الحميد مشرف: "على أساس أنها العاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة أدائها يصلحها البهجة والسرور تحمل بين طياتها روح التنافس وتتميز قولينها بالبساطة والسهولة"⁸

- كما يعرفها أمين أنور الخولي " أنها العاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن والجنس أو المستوى البدني ويغلب عليها الطبع الترويحي والتسلية وقد تستخدم فيها أدوات وأجهزة بسيطة أو بدونها"⁹

- كما يعرفه أيضا عطيات محمد الخطاب " على أنها مجموعة متعددة من العاب الكرات والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة والألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارسته وتكرارها".¹⁰

6-3-التدريب الرياضي العلمي:

7 - خالد عبد الرزاق السيد سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مركز الإسكندرية للكتاب 2002 ص174.

8 - عبد الحميد مشرف: التربية الرياضية للطفل مركز الكتاب للنشر 2001 ص120.

9 - أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية 1994 ص171.

10 - عطيات محمد الخطاب: أوقات الفرا والترويب 1990 ص63.

هي تلك العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية، بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في رياضة تخصصية، والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث والأنشطة الأخرى المشابهة، إذ أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى " الممارسة الرياضية " والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي، حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرحله عفوية غير نابعة من خطط تدريب علمي، والتي غالباً ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها راجعاً إلى عوامل النضج والتطور الجسمي و الوظيفي أكثر منه تأثير الأنشطة المنفذة خلاله.¹¹

6-4- الكرة الطائرة:

هي إحدى أكثر الرياضات شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فرق ثلاث لمسات لضرب الكرة فوق الشبكة، حسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية اخصم، أو إذا مت ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق ي صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح¹²

الكرة الطائرة بالإنجليزية volleyball هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة اخصم، لكل فريق ثالث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة، وحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية اخصم، أو إذا مت ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق ي صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا عام 1900 تعتبر هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول ي قارة آسيا¹³.

تعريف إجرائي:

كرة الطائرة هي لعبة من الألعاب الجماعية التي تعتمد ي أسسها على سرعة رد الفعل وتمارس على ميدان طوله 18 متر وعرضه 9 متر ويفصل بينهما ي منتصف الميدان شبكة علوها يتراوح حسب الجنس والصنف يتكون كل فريق من 6 لاعبين ويتبادل الفريقان تمرير الكرة من فوق الشبكة ويجاول كل منهما إرسالها إلى أرض المنافس بطريقة المتكهن من إعدادها وذلك باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال والإرسال والسحق والصد .

¹¹ مفي إبراهيم محادة : التدريب الرياضي الحديث ،دار الفكر العربي القاهرة،د ط، 1997 ، ص 21 .

¹² رعد حمد عبد ربه:الرياضات الكروية،اجنادرية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ،ط1، 2010، ص 77.

¹³ علي مصطفى طه :الكرة الطائرة اتربخ، تدريب، حليل قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،ط1، 1999 ص 6 .

6-5 مفهوم المراهقة:

المراهقة لغة: إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل (راهق) بمعنى حق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب من الحلم بمعنى هذا هو الفرد الذي يدنو من الحلم إلى الاكتمال في النضج.¹⁴

المراهقة اصطلاحاً: هي من التغيير مشتقة من كلمة adlexen وتعني باللاتينية grandir بمعنى كبر ومنى.¹⁵ وقد تطرق العديد من العلماء إلى تعريفات مختلفة نذكر منها:

تعريف إبراهيم كاظم العظماوي: تعتبر المراهقة نقطة إنعكاف حاسمة في حياة الإنسان إذ ما يبلغه من تقديم وما حققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يرفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليافع والحادثة.¹⁶

تعريف روجر ذوترانس: هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحول نفسية عميقة.¹⁷

المراهقة إجرائياً: هي مرحلة المراهقة الوسطى وتتميز بتضائل السلوك الطفلي إلى أن ينعدم وتغيرات جسمية وفسولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام والعضلات .

6-6- المهارات الأساسية:

وتشمل المهارات الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة والحقيقة أن للعبة ثلاثة أركان هامة بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني يراعى عند وضع مادة التدريب خلال الموسم الرياضي، وهي الإعداد البدني والمهارات الحركية وخطط اللعب¹⁸ .

- المهارة " هي كل ما يمكن أن يعبر عنه بالإنجاز الذي يدل على ما تعلمه الفرد وعلى مستوى أجادته لما تعلمه.¹⁹

- إن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي الحركات التي ينبغي على اللاعب أدائها حسب الظروف التي تتطلبها لعبة كرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج جيدة²⁰

7- الدراسات السابقة و المشاهدة

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة أو المشاهدة من أهم المحاور التي يجب على الباحث إتباعها وتحليلها وملاحظتها بدقة لتدعيم وإثراء البحث والمقاربة بين هذه الدراسات والبحث، ويتعمق فيها قدر المستطاع ويعرفها رابح تركي " كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية"²¹

14 - فؤاد هياء السيد: الألسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشبيخوخة، دار الفكر العربي، دط، دت، ص257.

15 - سعدية حمد علي ي سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، دط، دت، ص25.

16 - إبراهيم كاظم العظماوي، معامل من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب، دار الشؤون والثقافة العام، بغداد، دط، 1999، ص331.

17 - mercellio braconnier, psychologie de l'adolescent, Masson 2006 p03-

18 - وديع التكريي: الإعداد البدني للنساء، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1996، ص85.

19 - بسطويبي امحد: أسس ونظريات الركة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص38

20 - محدي عبد الملنعم: امهارات الأساسية ي كرة الطائرة، القاهرة، كوي للطباعة والنشر والتوزيع، 1984، ص2

21 - رابح تركي: مناهج البحث ي علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، دط، 1999، ص123.

7-1- ذكر الدراسات السابقة والمشاهدة:

- الدراسة الأولى: أ.م.د. طارق عبد الرحمن حمود درويش كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد "تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية للأطفال ما قبل المدرسة من 4-5 سنوات بحث تجريبي على طلبة روضة الأمانى لأعمار من(4-5) " سنوات مجلة التربية الرياضية- المجلد الحادي عشر - العدد الرابع 2002 م
- فروض البحث:

1- توجد فروق دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح، والمجموعة الضابطة التي طبق عليها البرنامج التقليدي في القياس البعدي في بعض المهارات الحركية الأساسية لصالح المجموعة التجريبية
2- توجد فروق دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح ، والمجموعة الضابطة الي طبق عليها البرنامج التقليدي في القياس البعدي وفي بعض الصفات البدنية والحركية لصالح والمجموعة التجريبية.
استخدم الباحث المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة، بلغ عدد أفراد عينة البحث (50) طفل تم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائيا (25) طفل مجموعة تجريبية والتي طبق عليها البرنامج المقترح ، (25) طفل مجموعة ضابطة، ولتجانس عينة البحث قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد الدراسة وكذلك الطول وتم معالجة البيانات إحصائيا
تهدف هذه الدراسة إلى:

التعرف على تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية والحركية للأطفال ما قبل المدرسة من(3-5) سنوات.
في ضوء نتائج البحث وفي حدود عينة البحث يستنتج الباحث ما يلي: 1-برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير ايجابي دال معنوي على تنمية المهارات الحركية الأساسية.
2-برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير ايجابي دال معنوي على تنمية بعض الصفات البدنية
- التوصيات:

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات وفي حدود الدراسة يوصي الباحث بمايلي: 1-الاهتمام بالأطفال من (4-5سنوات) من خلال دروس التربية البدنية
2-الاهتمام بوضع برامج التربية الحركية للأطفال من قبل المدرسة من(4_5 سنوات) في مناهج الروضة بدروس التربية البدنية.
3- وضع مادة التربية الحركية ضمن برامج التأهيل لمدرس التربية البدنية لهذه المرحلة السنوية.
4- الاهتمام بوضع برامج للتربية الحركية من قبل الباحثين في نفس مجال هذا البحث ولكن بمراحل عمرية مختلفة.
5- الاهتمام بالبحث من قبل الباحثين الآخرين.

- **الدراسة الثانية:** رسالة تقدم بها أياد ناصر حسين كاظم العزاوي إلى مجلس كلية التربية الرياضية جامعة القادسية العراق - وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية سنة 2006 تحت عنوان "القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة بحث وصفي على لاعبي أندية الدرجة الأولى لمنطقة الفرات الأوسط للموسم (2004-2005)"

- **فرض البحث:**

يفترض الباحث أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لمنطقة الفرات الأوسط - استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ملائمة لطبيعة المشكلة، تضمن مجتمع البحث (7) أندية يمثلون منطقة الفرات الأوسط بالكرة الطائرة للدرجة الأولى وقد شملت العينة على (74) لاعباً إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية

- **أهداف البحث:**

• التعرف على القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة.

• التعرف على دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة.

- **تم التوصل إلى عدة استنتاجات أهمها:**

1. هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى تنس)

2. هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) و دقة أداء مهارة استقبال الإرسال بالذراعين (من الأسفل).

- **على وفق النتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:**

1. تأكيد الاهتمام بالقلق المتعدد الأبعاد بوصفه لمسة شخصية فردية تؤثر استجاباتها في الرياضي وتحديد البعد المؤثر في الأداء - التأكيد والقيام بمحاضرات نظرية تخص الإعداد النفسي للرياضي وخاصة القلق للفرد الرياضي.

- تأكيد معرفة علاقة القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) وبعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة وبقية الألعاب الأخرى لما لها من أهمية في الإعداد النفسي للرياضيين.

الدراسة الثالثة: دراسة سريدي جمال و بودور هشام نيل شهادة الليسانس جامعة المسييلة، سنة -

2006_2007 تحت عنوان " دراسة تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية قي كرة القدم لدى الناشئين 11-13 سنة دراسة ميدانية لفريق وفاق المسييلة.

الفرضية العامة:

- كرة القدم المصغرة تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم ؟

- الفرضية الجزئية:

- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين؟
- المساحات الصغيرة تساهم في التحكم على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تتطلب الدقة والمهارة في الأداء ؟

- تم استخدام المنهج التجريبي وكان اختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة لأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين

المجموعة الشاهدة: تحتوي على (16) لاعب من فريق مولودية المسيلة (الجهوي الأول).

المجموعة التجريبية: تحتوي على (16) لاعب من فريق وفاق المسيلة (ما بين الرباطات).

- وقد اختيرت هذه العينة بصفقتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمرفولوجية، وهم ينتمون إلى صنف (الأصغر) 11-13 سنة ، ولهما نفس الإمكانيات إلا أنهما يختلفان في نفس القسم الذي يلعبان فيه، وقد تم إجراء الاختبارات على (16) لاعب لكل فريق.

العينة التجريبية: يطبق عليها برنامج تدريبي خاص لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

العينة الشاهدة: نتركها تتدرب بصفة عادية.

- أهداف الدراسة:

دراسة كرة القدم المصغرة كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس من (11 - 13) سنة الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور.

دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة القدم المصغرة أثناء الحصص التدريبية.

جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

النتائج المتوصل إليها: طريقة كرة القدم المصغرة تعتبر طريقة حديثة وناجحة، حيث تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

أوصت الدراسة إلى:

- تسطير برنامج سنوي خاص بتعليم المهارات الأساسية.
- إدراج طريقة كرة القدم المصغرة كطريقة جد هامة لإنجاز الحصص التدريبية.
- يجب تعليم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة، لأن الطفل في هذه المرحلة تكون له القابلية والفهم السريع
- الاعتماد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد.
- إدخال طرق ومناهج حديثة أثناء التدريب.

- ضرورة الاهتمام بفئة الناشئين.

- **الدراسة الرابعة:** دراسة بوكرايم بالقاسم أجريت هذه الدراسة سنة 2007_2008 معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر لنيل شهادة الماجستير " تحت عنوان تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم -صنف أوسط -عين الدفلة" وجاءت فرضيات وكالتالي:

- الفرضية العامة :

-التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسي في كرة القدم لدى لاعبي الأواسط.

- الفرضيات الجزئية:

_ التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم ؟ _ التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أوسط ؟

_ توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ؟ إن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة تمت التجربة على عينة من لاعبي أواسط كرة القدم في ولاية عين الدفلى للموسم الرياضي 2007_2008 والذين كان عددهم 240 لاعبا، الذين ينشطون في بطولة القسم الشرقي فما فوق

- حيث هدفت هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.
- الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.
- الكشف على اثر التدريب البليومتري في بعض المهارات الأساسية لدى لاعب كرة القدم.
- الكشف عن مدى أهمية القوة والسرعة في هذه المرحلة العمرية.
- الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية والمهارية عن طريق التدريب البليومتري.

نتائج الدراسة:

من خلال نتائج المجموعة الشاهدة أي التي تمارس البرنامج التدريبي العادي ثلاث مرات في الأسبوع ظهر لنا أن هذه المجموعة أعطت نتائج ملموسة وهذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تشير إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي العادي يؤدي إلى تطور في الصفات البدنية بشكل نسبي وذلك في اختبارات الوثب العمودي من الثبات والوثب الطويل ورمي الكرة الطبية والحجل على رجل واحدة ، وفي اختبار الجلوس من وضع الرقود

كما أن نفس البرنامج أعطى نتائج ملموسة ولكنها ليست واضحة بشكل أكبر في الجانب المهاري وهذا لوجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات الجري بالكرة لمسافة 30 متر والجري المتعرج بالكرة وضرب الكرة إلى ابعده مسافة، واختبارات الدقة والتحكم والسيطرة على الكرة.

أما المجموعة التجريبية التي مارست برنامج التدريبى البليومتري المقترح ثلاث مرات في الأسبوع فجاءت النتائج عموماً واضحة جداً وذات فروق معنوية واضحة أيضاً، سواء كان ذلك في الاختبارات البدنية التي تستهدف القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية أو في الاختبارات المهارية المتمثلة في الجري بالكرة والقذف والتحكم والسيطرة على الكرة.

- من خلال النتائج المتوصل إليها والمستخلصة من اختبارات ميدانية ودراسات نظرية خرجنا بهذه التوصيات الآتية:

● استخدام تمارين البليومتري من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

● استخدام تمارين البليومتري من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

● ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومتري وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.

الدراسة الخامسة: بويحي وليد ومنصور مُجَّد و وارث مراد لنيل شهادة الليسانس 2007_2008 جامعة المسيلة تحت عنوان "اثر الكرة الطائرة المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة الطائرة (إرسال_استقبال_تمرير) لدى ناشئين الذكور (12_14) سنة"

فرضيات البحث:

الفرضية العامة : تؤثر الكرة الطائرة المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (إرسال_ استقبال_تمرير) لدى الناشئين ذكور (12-14) سنة ؟

الفرضيات الفرعية:

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الشاهدة فيما يخص تعلم مهارة الإرسال لصالح المجموعة التجريبية ؟

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الشاهدة فيما يخص تعلم مهارة الاستقبال لصالح المجموعة التجريبية ؟

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الشاهدة فيما يخص تعلم مهارة التمرير لصالح المجموعة التجريبية ؟

● استخدم المنهج التجريبي على 12 لاعب من فريق كرة الطائرة للجمعية الرياضية لبلدية عموشة بولاية سطيف، حيث تم اختيار العينة عشوائياً وصنفت إلى مجموعتين عينة تجريبية وعينة شاهدة

- وكانت أهداف الدراسة وكالتالي:

- دراسة الكرة الطائرة المصغرة كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس (12-14) سنة و الذي يتميز فيه الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو و التطور
 - معرفة الطرق و الوسائل التي تساعد على تنمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى الناشئين.
 - إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في الكرة الطائرة لدى الناشئين .
 - التوصل إلى إنجاز حصص تدريبية باستعمال الكرة الطائرة المصغرة لما لها من أهمية في تعليم المهارات الأساسية.
 - جعل دراستنا مرجع مساعد للباحثين في الميدان الرياضي
- والنتائج المتحصل عليها :** الكرة الطائرة المصغرة من أهم الطرق الحديثة و المساعدة على تعلم المهارات الأساسية (إرسال - استقبال - تمرير .)

وأوصت هذه الدراسة إلى:

- تسطير برنامج سنوي خاص لتعليم المهارات الأساسية.
- إدراج طريقة الكرة المصغرة كطريقة جيد هامة لإنجاز الحصص التدريبية .
- يجب تعلم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة لأن الطفل في هذا السن تكون لديه القابلية و الفهم السريع.
- ضرورة الاهتمام بفئة الناشئين من خلال تحسين ظروف ووسائل تكوينها .

الدراسة السادسة: دراسة بونشادة ياسين لنيل شهادة الماجستير سنة 2010_2011 جامعة الجزائر

معهد التربية البدنية والرياضية -سيدي عبد الله- تحت عنوان "تأثير استخدام طريقة التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة الطائرة - دراسة ميدانية لفئة الأواسط -"

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي يؤثر بشكل فعال على القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند أواسط الكرة الطائرة ؟

الفرضيات الجزئية:

1 يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريب ايجابيا على الارتقاء عند أواسط الكرة الطائرة ؟

- يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي ايجابيا على القوة الانفجارية عند أواسط الكرة الطائرة ؟

- يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي ايجابيا على سرعة التنفيذ عند أواسط الكرة الطائرة ؟

يهدف البحث إلى ما يأتي:

الكشف عن أثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي على القوة الانفجارية عند أواسط الكرة الطائرة -الكشف

عن أثر التدريب البليومتري على بعض المهارات الأساسية عند أواسط الكرة الطائرة

استخدام المنهج التجريبي لقد اعتمدنا على العينة المقصودة ، ويقدر حجم العينة الخاصة ب 16 لاعبا من فئة الأواسط بنادي اتحاد أمل الجلفة للكرة الطائرة، وتم تقسيمهم إلى عینتين ، واحدة ضابطة (08 لاعبين)، والأخرى تجريبية (08 لاعبين).

نستنتج أن للتدريب البليومتري خلال البرنامج التدريبي تأثير على صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

وحسب الفرضية العامة التي تنص : على أن التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي يؤثر بشكل فعال على القوة الانفجارية وبعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

بحيث أوصت هذه الدراسة إلي:

العمل على وضع وتسطير برنامج التدريب البليومتري وفق طرق علمية واعتمادها في النوادي الرياضية للكرة الطائرة.

-تكييف هذا البرنامج على فئة الأواسط للاستفادة منها ، لأنها الفئة التي تمثل الخلف الواعد في المستقبل نظرا لخصوصيات الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية والمهارية ونوعية المجهود المطلوب (قصير وشديد وسريع) فإن التدريب البليومتري هو الطريقة الملائمة في التدريب لهذه اللعبة ، لهذا فإننا نقترح على المدربين استخدامه.

- **الدراسة السابعة:** دراسة كاتب زين العابدين وبن عيسى بلال شهادة الماستير سنة 2013_2014 م قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العري بن مهدي أم البواقي تحت عنوان " اثر برنامج تعليمي في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ (13_15) سنة متوسطة مزياني الربيعي "عين البيضاء" وطرحت الإشكالية وكالتاي:

التساؤل الرئيسي: هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة؟

أما التساؤلات الجزئية:

- هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مهارة الإرسال في كرة الطائرة ؟

- هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مهارة التمير في كرة الطائرة؟

- هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مهارة الاستقبال في كرة الطائرة؟

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث تمت التجربة على 30 تلميذا يدرسون في عين البيضاء وطبقت في صورة وحدات تعليمية لكرة الطائرة ، كما صنفت العينات إلى عینتين متجانستين عينة جريبية وعينة ضابطة.

كما استخدم الباحث في هذه الدراسة الوسائل والدراسات التالية:

- المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية

-الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات الأساسية في كرة الطائرة

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على :

- اثر البرنامج التعليمي المقترح على تنمية مهارة الإرسال في كرة الطائرة.
- اثر البرنامج التعليمي المقترح على تنمية مهارة التمير في كرة الطائرة.
- اثر البرنامج التعليمي المقترح على تنمية مهارة الاستقبال في كرة الطائرة.

نتائج الدراسة :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند احتمال الخطأ 0,05 جميع الاختبارات مما يدل على تحقيق العينة التجريبية لأفضل النتائج لهذه الاختبارات وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها العينة الضابطة (التي لم يطبق عليها البرنامج) -من خلال الجداول التي توضح قيمة T المحسوبة و T الجدولية في الاختبارات نلاحظ أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وداخلهما وعند مستوى الدلالة 0,05 وهذا لصالح المجموعة التجريبية أي المجموعة ذات التغيير الإيجابي متوسطها الحسابي وهي المجموعة التي تلقت الوحدات التعليمية ضمن البرنامج المقترح من الطلبة الباحثين.

- تطابق اتجاه الإيجابي لنتائج الاختبارات يعكس مدى التأثير الإيجابي للوحدات التعليمية المقترحة في صورة برنامج دوري لهذا النشاط ،مدى توظيف الطلبة لما هو جديد من أسس علمية تم تناولها ضمن تكوينهم ومن خلالها استطلاعهم وقراءتهم الجادة للدراسات المشابهة لما لها علاقة بالموضوع كانت ثمرة نجاعة وفعالية البرنامج بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في تطوير المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

وأوصت الدراسة إلى:

- الاهتمام الجيد والجاد وتهيئة كل الظروف والإمكانيات لتطوير المهارات الأساسية في كرة الطائرة
- الاهتمام بتلاميذ المدارس وذلك بتوفير وحدات تعليمية مدعمة بالتمارين الخاصة بالمهارات الأساسية في كرة الطائرة.
- إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التعليمية تخدم أهداف الحصة.
- التشخيص مقابل التقويم لإصدار البرنامج الدوري.

7-2- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمشابهة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وبين الدراسة الحالية حيث تركزت معظم الدراسات على الاختبارات وإبراز تأثير البرنامج التدريبي على بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة وكذلك اتفقت في النقاط التالية:

من حيث العنوان:

على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إلا أن محورهم يدور حول تأثير البرنامج التدريبي على المهارات الأساسية .

من حيث المنهج:

هناك سبعة (07) دراسات كلها استخدمت المنهج التجريبي.

من حيث الأدوات :

استخدمت كل الدراسات الاختبارات البدنية أو المهارية كلا على حسب متطلبات المهارات المختارة للدراسة .

من حيث المتغيرات:

لم يكن هناك اختلاف كبير في المتغيرات المقاسة بين الدراسات حيث تركزت على متغيرين هما الخصائص البدنية وبعض المهارات (الإرسال -الاستقبال-التمرير - الضرب الساحق-) للكرة الطائرة وكرة القدم وكرة السلة

7-3- الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وعملية حيث تم الاستفادة منها وفق النقاط التالية :

- تحديد مشكلة البحث وضبط متغيراته .
- صياغة الفرضيات وإبراز أهداف البحث .
- استخدام المنهج المناسب لطبيعة الدراسة .
- اختيار أدوات ووسائل البحث ومعرفة كيفية استخدامها وإجراء المعاملات المناسبة لخدمة أهداف البحث
- وضع طرق مناسبة بما يتلاءم وطبيعة موضوع البحث .
- تحديد وسائل جمع البيانات والأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة .
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسات السابقة في تأكيد نتائج الدراسة الحالية .
- إنارة الطريق أمام الباحث في انتقاء واختيار أفضل الكتب والمراجع المناسبة لموضوع الدراسة

الجانب النظري

الفصل الأول: اللعب و الألعاب المصغرة

- تمهيد:

يعد اللعب من الانماط السلوكية الشائعة في الطفولة والمراهقة المبكرة وهو نشاط محبب بالنسبة للأطفال والتلاميذ كما أنه ضار ويظهر في الأطفال ابتكاراتهم ويطلقون فيه خيالهم واهتماماتهم الشخصية.

وقد ظهر حديثا ميل لتقييم دور اللعب وتشجيعه باعتباره خبرة تعليمية ذات دلالة بما له من دور في النمو المعرفي والنمو السوي.²²

وكنتيجة لذلك فان اللعب كان موضوعا للعديد من البحوث والدراسات وعلى الأقل فبعض أنواع اللعب حظي بتركيز الباحثين وبالطبع فان هذه البحوث والدراسات قد انعكست بصورة واضحة على تعليم التلميذ وإظهار الشكل الذي يجب أن تتخذه مناهج المراهقة المبكرة.

ومن المعروف أن الألعاب هي أساسا برلمج نشاط حركي وهو ما يؤكد أهميتها وقيمتها كمواد دراسية ووسيلة تربية تساعد التلميذ على التعرف بالبيئة المحيطة به. واستكمالا لفهم الحقائق والمبادئ الأساسية التي يقوم بها المتعلم للارتقاء بمستوى الألعاب فإنه ينبغي من إمداده ببعض المعلومات التي تساعد على شرح كيف يتم الاداء الحركي والأسباب التي يقوم عليها.²³

وفي هذا الفصل يتعرض الباحث لمفهوم الألعاب الصغيرة وتاريخها ومظاهرها النمائية ونحن نسعى إلى توضيح الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية وانعكاسها على تعلم المهارات الحركية.

1 - اللعب

1-1 مفهوم اللعب:

اللعب واحد من أهم الأنشطة التلقائية اليومية في حياة الأطفال تتعدد وظائفه نظرا لما له من بساطة وتلقائية تروى كل خبرات الطفل وقدراته ولفعالته ومهاراته المتنامية فاللعب دال على الارتقاء أنمائي ودافع له.

فاللعب هو رحلة اكتشافيه تدريجية لهذا العالم المحيط يعيشه بواقعه وبخياله يتوحد مع عناصره وأدواته ويستجيب لرموزه ومعانيه فإدراك العالم المحيط والتمكن منه والتحكم فيه بأن يجعل اللعب نشاطا يشبع

²² فيصل عباس: علم النفس الطفل بيروت 1997 ص114.

²³ حين السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية مكتبة الإشعاع الإسكندرية 2002 ص90.

حاجة طبيعية فيه حتى تتحقق كل اهمياته ووظائفه ويؤكد (Brunere 1972) على أن اللعب يتشابه في كل المجتمعات ويتوقف تنوعه وثرأه على طبيعة المصادر المتاحة له²⁴

ويتفق كل من "هنريماير و "محمد عماد الدين اسماعيل (1989)" و "تينا بروس (1992) Tina Bros على أن جميع أنشطة اللعب تتضمن تدريبا للمهارات الحركية فتعلم الطفل خلال أنشطة اللعب يجعله يتحرك ويحس وينطق وهو كذلك يستطيع ويستكشف هذا العالم بكل حاسة من حواسه ويرى ويلمس ويستمع ويشم ويتذوق فتناول الأشياء وتحريك الأطراف والانتقال بالجسم لكل هذا لا يتم مجتمعا إلى في أنشطة اللعب فالطفل في موقف اللعب فانه يقوم بعمليات معرفية على نطاق واسع كالإدراك والانتباه والتذكر والتصور والاختصار لصور ذهنية وخبرات اجتماعية وانفعالية ويلعب أدوار ويمثل أحداثا ويتخيل خبرات لكل ذلك في قالب لغوي اجتماعي معرفي انفعالي.

1-2 تعريف اللعب:

مر اللعب كغيره من المفاهيم بمرحلة أولية من التأملات والتصورات الفلسفية والتي كانت تعبر عن اتجاه عام للاهتمام بالمفاهيم التربوية وبالطفولة بوجه عام وعلى الرغم من أن هذه التأملات والتصورات والتي كانت تدور خلال أواخر القرن وأوائل القرن الحالي إلا أنها تعد الآن بمثابة البدليات الحقيقية نحو تكوين وتشكيل الاتجاه للنظر إلى اللعب بوصفه أحد المفاهيم الأساسية والتي يستحيل دراسة الأطفال بمعزل عنه.

ومن أهم التعريفات تعريف "جون بياجيه" J.Piajet عام (1951) مؤداه أن اللعب هو سيادة لعملية التمثل على عملية الملائمة فاللعب هو تمثل خالص يغير المعلومات القادمة لكي تلائم متطلبات الفرد وكل من اللعب والمحاكاة لهما دور تكاملي في تطور الذكاء.²⁵

وفي عام "1983 قدم فيجو تسكي" Vygotski.J مشيرا إلى أن اللعب هو خلق الموقف متخيل وينشأ من جملة العوامل الاجتماعية والانفعالية والمعرفية.

كذلك قدم "كوهلينج" L.Kohlberg (1987) تعريفا للعب مؤداه أنه تعبير عن شكل السيطرة والسيادة للأنشطة الدافعة للاستقلال والتحكم في الموضوعات الواقعية والتي تعبر عن مدى تكيف الطفل.

²⁴- خالد عبد الرزاق السيد سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مركز الإسكندرية للكتاب 2002 ص174.

²⁵- نجم الدين السهرودي: فلسفة اللعب 1977 ص20.

الجانب النظري: الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

وأخيراً تعريف "آن كرافت" A. Craft في عام (2000) حيث عرفت اللعب على أنه النشاط الذي يقوم فيه الأطفال بالاستطلاع والاستكشاف للأصوات والألوان والأشكال وأحجام وملمس الأشياء وذلك من خلال بعدين أو ثلاثة حيث يظهر الأطفال قدراتهم المتعلمية على التخيل والإنصات والملاحظة والاستخدام الواسع للأدوات والخلمات وباقي المصادر وذلك للتعبير عن أفكارهم للتوصل مع مشاعرهم ومع الآخرين.

ان يجعل على تعريف محدد يشمل اللعب بكل جوانبه.²⁶

ويرى "عبد الحميد شرف" بأن: "اللعب هو ميل فطري موروث في كل فرد طبيعي وهو وسيلة للتعبير عن الذات باستغلال طاقاته ويدفع الفرد إلى التجريب والتقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الأشياء وبذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد".²⁷

1-3 - أنواع اللعب:

أنواع اللعب كثيرة ومتعددة قد تختلف من مجتمع إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى بل وقد تختلف من فرد إلى آخر ومن مرحلة سنية إلى أخرى في الفرد الواحد حيث يأخذ اللعب أشكالاً مختلفة تبعاً لمرحلة نمو الطفل ولكن اتفق معظم علماء التربية الرياضية وعلم النفس على الأنواع الآتية:

-ألعاب حركية.

-ألعاب حواس.

-ألعاب تقليد.

-ألعاب مهارات فردية.

-ألعاب عمليات عقلية عليا(تفكير وذكاء وإدراك... الخ) وقد تكون هذه الألعاب جماعية أو فردية.²⁸

وهناك أيضاً عدة أنواع من اللعب يمكن تصنيفها كما يلي:

*من حيث عدد المشتركين في اللعب هناك نوعان هما:

²⁶ -خالد عبد الرزاق السيد مرجع سابق ص 177.

²⁷ -أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية دار الفكر العربي القاهرة 1994 ص 171.

²⁸ -خالد عبد الرزاق نفس المرجع ص 33.

*اللعب الإنفرادي.

*اللعب الجماعي.

*من حيث تنظيم اللعب والإشراف عليه نوعان أيضا هما:

*اللعب الحر التلقائي غير المنظم.

*اللعب المنظم.

*من حيث نوعية اللعب وطبيعته هناك عدة أنواع منها:

*اللعب النشط.

*اللعب الهادئ.

*اللعب الذي يساعد على تنسيق الحركات ونمو العضلات.

*اللعب الذي تغلب عليه الصفة العقلية.

وقد يكون اللعب واحدا من الأنواع السالفة الذكر و مر كبا من نوعين أو أكثر.²⁹

1-4 المعاني الفلسفية في اللعب:

إن العجيب في اللعب أنه كان سببا في بناء الحضارات في التاريخ البشري ولا يزال الإنسان يمارسها في عصرنا هذا وما نلاحظه من اهتمام كبير الذي طرأ خلال مئة سنة الأخيرة في الكثير من المجتمعات المتقدمة في ميادين الرياضة والألعاب بسبب إدراك أهمية وفؤاد اللعب باعتباره ظاهرة للحفاظ على كيان الإنسان من جميع الوجوه الإنسانية والحياتية.

ومما تقدم نلخص الحقائق المهمة للعب:

²⁹-خالد عبد الرزاق نفس المرجع، ص 34

الجانب النظري: الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

* إن اللعب يمتاز بمميزات لا حصر لها لكونه نشاط حرا أو محدود موجه أو نشاط منظم يستند على قواعد متفق عليها ويعتمد على تلك الرغبة في النفس والتي أن تحولات إلى إلزام فنها تفقد قيمتها وهو يجري في وقت ومكان ويشمل ألعبا محددة تحديدا مرسوما ومثبنا يحقق أهداف محددة أيضا.

* ويعتبر اللعب نشاطا إنتاجيا للإنسان ويشمل حالات متعددة الجوانب كلياقة البدنية والصحة والنشاط والمتعة والراحة والسلوك وبناء الشخصية المتميزة ويمكن جدا أن يكون مجرد لهو بعيدا عن الأهداف والأغراض التي تحققها فلسفة اللعب ودوافعه البنائية.³⁰

1-4-1 اللعب ظاهرة اجتماعية:

تصنف هذه الظاهرة ضمن علم الاجتماع الجماعي ومعلوم أن الظواهر الطبيعية التي تقدرها المجتمعات البشرية من خلال تكوينها الاجتماعي الخاص والتي تنسجم وبقية المجتمعات الأخرى تأتي بنتائج إيجابية كما هو الحال في المذاق والمزاج والجمال والحياة.

ومن هذا المنطلق يمكن اعتباره حقيقة اجتماعية تمارسه المجتمعات البشرية بصورة مستمرة و متطورة وكأنها حاجة إنسانية وضرورة اجتماعية تتسم بصفة الجماعة وعلى اختلاف المستويات والمراتب الاجتماعية.

1-4-2- اللعب ظاهرة طبيعية:

اللعب ظاهرة طبيعية ويمارسها الإنسان وجميع الكائنات الحية نتيجة حاجاته البدنية والنفسية باعتباره أحد أركان الحياة الأساسية وهو ما نطلق عليه بالرياضة لما تمتاز به من فعاليات وأنشطة متنوعة.

إن حب الإنسان للعب وباعتباره عصب الحياة النابض الذي يحرك جسم الإنسان بحركته الطبيعية المناسبة ونفس الوقت إلى الراحة والمتعة والاستقرار المقرونة بسعادة والبهجة والارتياح.³¹

1-4-3- اللعب ظاهرة حضارية:

تتمثل نتائج هذه الظاهرة والتي امتازت بالجماهيرية والشعبية من خلال السؤال التالي:

³⁰ - نجم الدين السهرودي مرجع سابق ص 40.

³¹ - عمر محمد التومي لشيبياني: تطور النظريات والأفكار التربوية 1978 ص 274.

الجانب النظري: الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

ما هي الفوائد من هذه المباريات الرياضية بالنسبة لفلسفة اللعب وفلسفة الجمهور الذي يحب اللعب تتضح نتائج هذه الظاهرة في تلك العلاقات المعقدة بين دول العالم والمؤسسات في وقت تنافس الدول العظيمة فإنها لا تختلف إطلاقاً على نصوص الاتفاقية وخلال المنافسة الخاصة لتحقيق نتائج البطولة يحقق أهداف وأغراض سواء كانت على المستوى الوطني والقومي أو العلمي أو الأولمبي وما يجب من توفيره من الآلات وأجهزة متطورة ودقيقة وضخمة كبناء الملاعب وإنشاء مساحات للعب وصناعة الأجهزة والأدوات وتطويرها والذي أخضع جميع العلوم الإنسانية والتكنولوجيا وتطويرها ونشرها في المجتمع البشري.³²

ومن خلال ما ذكرناه أعلاه يتم خلق سياسة اقتصادية عن الدول الصناعية الثقيلة تنتج الوسائل والألعاب للأطفال تقدر بالآلاف الملايين من الدولارات سنوياً مجرد لعب للأطفال لا بدونها تحقق كسباً مادياً واقتصادياً إضافة إلى المكاسب العلمية والتكنولوجية الأخرى حتى أن أصبحت تجارتها رائجة في جميع أنحاء العالم وخاصة بعد أن أدركت المجتمعات السائرة في طريق النمو أن اعتمادها يحقق لأبنائها نتائج فائقة.

وفي الأخير يمكن أن نقول أن اللعب ظاهرة تربوية ورياضية واقتصادية وحضارية مهمة وكبيرة للدخل القومي والتنمية الاقتصادية والاجتماعية.

1-5- خصائص اللعب ومزاياه:

- يمارسه جميع الناس وعلى اختلاف في طبقاتهم ومراتبهم الاجتماعية.
- يحبه جميع الناس ويميل إليه جميع الناس وباعتبارها ضرورة ورغبة.
- له قواعد واضحة المعالم يطبقها ويتمسك بها جميع الممارسين.
- له أبعاد اجتماعية وأخلاقية وتربوية وصحية ونفسية وبدنية.
- تبعث إلى النفس الراحة والبهجة والسرور والمرح والفرح.
- أنها خير وسيلة لتقارب الناس الممارسين والمتفرجين.
- تبني شخصية الفرد والجماعة والمجتمع وتنمي فيهم روح التسامح .

³² - نجم الدين السهرودي مرجع سابق ص 41.

-إنها ظاهرة إنسانية لا تعقيد ولا انفعال فيها.³³

1-6 النظريات المفسرة للعب:

لقد تناول معظم المربين التربويين اللعب من جوانب عديدة منها المنشأ وطبيعة والأسباب في تشابه ألعاب الأطفال رغم اختلاف مجتمعاتهم وكذلك أسباب تعدد أنواع اللعب وغير ذلك وأسفرت دراسات هؤلاء العلماء عن عدد من النظريات والتي تفسر أسباب اللعب ولعل أول هذه الإسهامات النظرية تلك التي قدمها "ارنو لد جزيل" Gezelle وقدم خلالها دراسات وافية عن النمو وتطور حركات ومهارات الأطفال منذ الميلاد وحتى عشر سنوات ووضع هذه المعايير النمائية في شكل قوائم جاءت في محتواها رصد وتسجيل للتطور لاستجابات اللعب.³⁴

1-6-1 نظرية فصل الطاقة أو الطاقة الزائدة لكل من شيلر وسبنسر:

وتتلخص هذه النظرية في أن اللعب أي كائن حي ناتج عن الطاقة الزائدة التي يمتلكها والتي تزيد عما يحتاجه الكائن الحي لعمليات النمو وهو صغير أو كالكبير وهو كبير وخلصا من أنه تتوفر لدى الكائن الحي طاقة تزيد عن حاجته لاستخدامها في اللعب ورغم أن هذه النظرية تفسر تعدد أشكال وأنواع اللعب ولكنها تعجز عن تفسير السبب الذي يدفع الكائن الحي إلى اللعب ولقد نقد بعض العلماء هذه النظرية وقالوا:

" لماذا يفسر شيلر وسبنسر "Spencer et Schiller" السبب في لعب الأطفال وهو متعب أو بالنسبة للكبار الذين يمارسون بعض أنواع اللعب بعد الانتهاء من عملهم الرسمي الذي يبذل فيه كل الجهد". وهذا يؤكد على أن سواء الأطفال أو الكبار عندما يلعبون لا يكون السبب هو التخلص من الطاقة الزائدة فقط.

1-6-2 نظرية الاستجمام ل: " لازاروس": "La za rus"

³³ - نجم الدين السهرودي، المرجع نفسه، ص42.

³⁴ - عمر محمد التومي لشيبياني مرجع سابق ص277.

الجانب النظري: الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

وفحوى هذه النظرية يتلخص في أن اللعب وسيلة من وسائل راحة العقل والجسم بعد الكد والتعب في تدبير متطلبات الحياة للعيش وهذه الراحة تؤدي إلى الاستجمام الذي ينتج من الحرية والانطلاق والتلقائية المصاحبة للعب.

ولقد تناول هذه النظرية بعض العلماء بالبحث فقالوا بماذا يفسر لازاروس لسبب في لعب الطفل عقب استيقاظه من نومه مباشرة أينما يكون أقل ما يمكن احتياجه الاستجمام.³⁵

1-6-3 نظرية التلخيص لـ "ستانلي هول": "Stanley Holl".

وتقول هذه النظرية أن الطفل يتطور لعبه حيث يشابه هذا التطور نفس التطور الذي مر به أجداده منذ بدء الخليفة فنجد الطفل يرقى بلعبه تدريجيا ففي البداية يكون فرديا ثم يتطور ليكون لعبا جماعيا ويتطور اللعب الجماعي ليكون جماعيا تعاونيا معه الآخرين ويتطور ليكون تعاونيا تنافسيا اعترافا منهم بقوة الجماعة وحب الانتماء لها وهكذا.

ولكن تعرض إليها بعض العلماء واخذ عليها أن هذه النظرية تعرضت لنوع واحد من اللعب وهو تلخيص الحياة الاجتماعية فقط ولم تتعرض للألعاب الحاضر وأن هناك ألعاب ليس لها علاقة بالماضي مثلا وأن هناك ألعاب يمارسها الصغار والكبار في نفس الوقت إذن أي التلخيص هنا.³⁶

إن مؤدى نظرية ستانلي أن لعب الأطفال إنما هو تعبير لغرائزهم وإنما يعود أصلا إلى الدوافع الموروثة من الأجداد الأولين والتي تتمثل في السلوك البدائي لأجدادنا أثناء الأحقاب الأولى للتطور العقلي للجنس البشري.³⁷

1-6-4 نظرية الإعداد للمستقبل لـ "كارل جروس": "Karl Gross".

وفحوى هذه النظرية يقول أن اللعب تتلخص وظيفته في إشباع حاجات الكائن الحي واللعب بذلك يعد الكائن الحي للعمل الرئيسي المنوط في الحياة المستقبلية وفترة اللعب هذه قد تطول وقد تقصر ويتوقف هذا

³⁵ - تشارلز بيوكر: أسس التربية البدنية نيويورك 1964 ص448، 445.

³⁶ - محمد إبراهيم عبد المجيد: تعلم الأنشطة والمهارات لدى الأطفال المعاقين عقليا مركز الكتاب للنشر القاهرة 1999 ص49.

³⁷ - محمد إبراهيم عبد المجيد مرجع سابق ص49.

الجانب النظري: الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

على مدى تعقيد حياة الكائن الحي وبساطتها فكلما كانت الحياة المستقبلية بسيطة قصرت فترة اللعب في حياته فمثلا نجد أن فترة الطفولة في القطط قصيرة إذا ما قورنت بفترة الطفولة في حياة الإنسان.

إن ألعاب الطفل تتعدد وتتشكل حيث تتعدد مهامه في حياته المستقبلية فنجد مثلا الطفل يمتطي عصا لكي يتعلم أن يكون فارسا وتلعب الطفلة بعروستها لتمارس وظيفة الأم المستقبلية وهكذا.

فتعتبر هذه النظرية من أفضل النظريات الحديثة وأكثرها وضوحا حيث أنها توضح أن فترة اللعب تختلف تبعا للمكان الذي ينتمي إليه الكائن في شجرة التطور.

فكلما زاد تعقيد الكائن طالت فترة عدم النضج عنده وهذه الفترة المتباعدة من عدم النضج تعتبر ضرورية وذلك للكائنات الأكثر تعقيدا حتى تتيح للكائن أن يدرّب مهارته الضرورية في فترة البلوغ وعلى هذا فان جروس يقدم وجهة النظر القائلة بأن اللعب وجد لسمح بالتدريب على أنشطة الكبار.

وكالعادة لأن العلم لا يتوقف فقد تعرض بعض العلماء لهذه النظرية وأخذوا عليها أن هذه النظرية تعرضت للعب الأطفال الصغار ولم تتعرض للعب الكبار.

1-6-5 نظرية التوازن لـ"كونراد لانج": "Konrad Lang"

ومحتوى هذه النظرية يتلخص في أن لكل فرد العديد من الدوافع والميول وقد يجد حياته العملية ما يملأ بعض هذه الدوافع والميول ويبقى البعض الآخر دون تعديّة فيلجأ إلى اللعب لإشباع هذه الدوافع يقول لانج أن في العمل الجدية والالتزام وفي اللعب الحرية والانطلاق.

تحدث عمليات التوازن النفسي عند الطفل عن طريق اللعب وهناك أمور متشابهة وكثيرة من هذه المواقف التي يتم فيها التفرغ عن مكونات النفس البشرية ومن هنا يرى لانج أن اللعب يقوم بإحداث عمليات التوازن عند الطفل عن طريق إشباع الطفل ودوافعه.³⁸

1-6-6 نظرية "فرويد": "Freud"

وتعتبر من النظريات الهامة في اللعب حيث يرى فرويد أن اللعب وسيلة لتحقيق أمنيات

³⁸ - فيصل عباس: علم النفس الطفل دار الفكر العربي بيروت 1997 ص143.

الجانب النظري: الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

الأطفال وكذلك التحكم في الأحداث الصادمة كما أنه يرى عكس اللعب ليس ما هو جاد ولكن ما هو حقيقي كما أن الأطفال يكررون كل شئ ولديهم لنطباعا قويا في حياتهم الواقعية وهم يتحررون من قوة ضحاياها فهناك اتفاق على أن اللعب له أهمية عظيمة في تعليم الأطفال ونموهم وفي النهاية أقول أن النظريات السابقة إلا تتنافس في تفسير اللعب وطبيعته وكلها تتكامل فهي كلها مجتمعة تعبر عن مفهوم اللعب فنجد أن كل نظرية من النظريات السابقة فلا يمكن إنكار أن الميل إلى اللعب قوي وطبيعي وتلقائي وهو بهذه الفئات أصبح من الوسائل الفعالة المستخدمة في العملية التربوية ولا يمكن لأي مدرس أو ولي أمر أن يتجاهل أو يهمل هذه الحقيقة بل يجب استغلال هذا الميل الفطري في مساعدة الطفل على النمو الصحيح باختيار وانتقاء النوع المناسب من أنواع اللعب لمرحلة النمو التي يجتازها الطفل و تقديمه في جو تربوي اجتماعي الشكل نظيف تحت إشراف قيادة حكيمة واعية ومتفهمة وهذا يتطلب منا أمرين هما:

* تفهم طبيعة النمو كعملية بيولوجية نفسية.

* تفهم اللعب وأصوله وقواعده وطرق تدريبه أو تعليمه وبمراعاة الأمور يمكن تقديم النوع المناسب للمرحلة السنية المطلوبة ثم اختيار الطريقة المناسبة التي تتماشى مع هذا اللون من النشاط وفي نفس الوقت تلائم هذه المرحلة من النمو.

هذا كما يراه الدكتور عبد الحميد شرف.³⁹

1-7- التفسير النفسي للعب:

* اللعب نشاط سار وممتع وهو جزء النفس.

* اللعب مخرج وعلاج الإحباط في الحياة.

* قد يكون نشاط دفاعيا تعويضا ويدل الاستغراق في اللعب على فشل في التوافق مع الحياة الواقعية.

³⁹ محمد إبراهيم عبد الحميد مرجع سابق ص 50.

1-8- الأهمية النفسية للعب:

ينظر إلى اللعب على أنه وسيلة لفهم ودراسة الطفل وسلوكه ودراسة مشكلاته وعلاجها ويفيد اللعب في النمو العضلي ويطلق الطاقة العصبية التي تجعل الطفل متوترا ومبتهج ويساعد اللعب في النمو الاجتماعي للطفل ويفيد اللعب في إشباع حاجات الطفل النفسية مثل الحاجة إلى التملك⁴⁰

والذي يتوقف على النوع وتركيب اللعبة أو أدوات اللعب وخيال ومدى حرئته في اللعب ومن الأفضل أن يزود الطفل بأدوات كثيرة وغير محددة ليلعب بها حتى ينمي بها الابتكار والخيال وذلك أفضل من اللعب المعروفة المحددة.

1-9- أسس العلاج باللعب:

إن العلاج باللعب طريقة شائعة الاستخدام فبواسطة سلوك الأطفال أثناء اللعب نستطيع فهم علم النفس النمو لديهم.

لقد أظهرت نتائج بعض الدراسات الإهتمام المتصاعد للطفل بلعب بعضهم مع البعض وهم يفضلون ذلك على اللعب مع أمهاتهم.

ومن القواعد التي يجنيها الطفل من اللعب مايلي:

- إن الطفل خلال اللعب يقارن نفسه مع زملائه ويكتشف بأن من أقرانه من افتقد والده أو والدته.

- وسيكشف أن هناك اختلاف بين ألعاب كل منهم.

- وإنه ليس الوحيد الذي له شفاء.

- سيتزود بالخبرة المتجسدة من أعبه مع زملائه.

- يقل تمركزه حول ذاته وسيزيد تحمله المسؤولية وستنمو شخصيته.

- نتيجة الحرمان من اللعب:

⁴⁰ اكمالية فر شعبان وعبد الجبار ثيم: الصحة النفسية للطفل دار الصفا للنشر والتوزيع عمان 1999 ص93-94.

- يخسر الطفل إذا لم يلعب الاهتمامات الاجتماعية وتجاربها.

- ستقل ثقته بنفسه إذا لم يتفاعل مع البيئة بنفسه وبطريقته الخاصة دون تدخل الأهل في نصائحهم وتوجيهاتهم.⁴¹

1-10-1- وظائف اللعب:

اللعب نشاط إنساني هادف يمارسه الأطفال بكثرة ويكاد أن يصبغ أنشطتهم الحركية والاجتماعية وهو نشاط تعليمي ضروري للطفل فمن خلاله يكسب الطفل مهارات حركية وجسمية ومن خلاله يطور قدراته العقلية وينمي قلموسه اللغوي ويوسع دائرة معارفه الاجتماعية.

وهو مجال يكثر فيه الابتكار وتلعب فيه الأدوار وهو وسيلة ناجحة للتخفيف عن عبء الطاقة الانفعالية المتراكمة نتيجة لبعض المواقف الحياتية وقد توصل العلماء إلى أن اللعب يشبع أغراضنا متعددة وهو في جملته تطوعي دونما سابق تخطيط أو ضبط ينهمك فيه الطفل بكلية من العسير لتزاعه منه ويشير العلماء إلى الوظائف التالية للعب:⁴²

1-10-1- الوظائف التربوية:

حيث تتم في الوظائف التالية:

1-10-1-1- الإعداد للحياة والعمل :

حيث يساعد اللعب على اكتساب الخبرات التي تؤهل الطفل لمواجهة متطلبات الحياة المستقبلية ويشير عبر هذا المجال العالم "جروس" GROOS إلى أن اللعب "تدريب للميول أو تمرين متقدم وهو يهيئ الطفل للحياة الجدية وقد دفع هذا التطور البعض إلى ابتكار الألعاب الرياضية التجريبية لما سيقبله الطفل مستقبلا من تجارب حياته".

1-10-1-2- تنمية المهارات الجسمية والعقلية والاجتماعية واللغوية:

ويكون ذلك عن طريق التمارين المستمرة وكثرة الاحتكاك بالآخرين وهذا ما يشير إليه

⁴¹ كاملية فر شعبان وعبد الجبار ثيم مرجع سابق ص 178-179.

⁴² فيولا البيلاوي: دراسات في لعب الأطفال مكتبة الإنجلو المصرية القاهرة 1987 ص 95.

بياجيه Piaget وغيره.

1-10-2 الوضيفة البيولوجية:

تتمثل في تفرغ الطاقة البيولوجية الزائدة عن الحاجة ومن ثم استعادة الاتزان البيولوجي وذلك أن الميول لدى البعض من الأطفال في هذه المرحلة محددة ونموهم لا يستنفد كل ما يتولد لديهم من طاقة واللعب وسيلة مناسبة لتفريغ الطاقة الزائدة عن حاجة الجسم.

1-10-3 الوضيفة النفسية:

وتتمثل هذه الوظيفة في الأمور التالية:

- تأكيد الذات عن الرغبة في تجاوز المرحلة التي يعيشها أحيانا وذلك بممارسة ألعاب معينة أو تقليد أنشطة الكبار وأدوارهم أثناء اللعب مما يساعده على تحديد مفهومه لذاته وإدراكه لها.
- التسلية والترويح عن النفس بما يمنحه اللعب من راحة ولذة وسعادة.
- اكتساب الطفل المزيد من المعارف والخبرات مما ينمي قدراته العقلية كالتفكير والتمثيل.
- التعبير عن الحاجات والرغبات حيث يمكن للطفل التعبير عن حاجاته ورغباته عن طريق اللعب فالطفل الذي يمكن من تحقيق القيادة والزعامة في الواقع يستطيع ذلك من خلال دور القائد في زمرة اللعب.⁴³

1-10-4 الوضيفة الاجتماعية:

اللعب مجال خصص لتوسيع دائرة معارف الطفل الاجتماعية واكتساب الخبرات التي تؤهله للتعامل مع الآخرين وتعلية الضوابط التي تنظم العلاقات بالآخرين فهو يساهم بشكل ايجابي في النمو الاجتماعي للطفل.

1-10-5 الوضيفة التشخيصية:

إن اللعب وسيلة فعالة في اكتشاف جوانب النمو لدى الأطفال سواء أقام هذا الاكتشاف الآباء أم المعلمون فمن خلال اللعب يمكن أن نلاحظ الأمور التالية:

⁴³ فيولا البيلاوي مرجع سابق ص98.

الجانب النظري: الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

*العب يكشف عن مدى التوافق الاجتماعي لدى الأطفال فقد ثبت أن الأطفال الذين منعوا من اللعب لفترة طويلة يعانون اضطرابات في علاقاتهم الاجتماعية.

*يكشف اللعب عن قدرات الطفل العقلية وعن مدى نمو هذه القدرات فالعب الإيهامي يعني أن الطفل يمر في مرحلة ما قبل الفكرية واللعب الإنشائي يشير إلى مرحلة العمليات الواقعية أو العيانية كما تصورها بياجيه Piaget.

*يكشف اللعب عن الحالة الوجدانية للطفل فالطفل السعيد هادئ العواطف يتعامل مع اللعبة بكيفية تختلف عن ذلك الطفل المضطرب وقد لجأ بعض علماء التحليل النفسي إلى استخدام اللعب في تشخيص الاضطرابات النفسية التي يعانيها الطفل.

*يكشف اللعب عن علاقات النمو الجسمي للطفل فالطفل الذي يشارك الأطفال ألعابهم ويتحمس لها ويتقنها لا شك أنه طفل سليم الجسم خال من العلاقات الجسمية.

*يكشف اللعب عن مدى نجاح الطفل فيتمتع قيم الجماعة سواء كانت قيمها الأخلاقية أم قيمها نحو الجنس أم قيمها الجماعية أم قيمها الاقتصادية.

10-6-1 الوظيفة الحركية:

يؤدي اللعب دوراً ضرورياً على مستوى النشاط الحركي وتنمية المهارات والحركات الأساسية للطفل والتوافق بين الأعضاء وهذا ما يؤكد فيصل عباس "اللعب حينما يخضع للتنظيم الملائم فإنه يخلق شروطاً ملائمة لنمو الأشكال المختلفة للنشاط الحركي عند الطفل".

ومن خلال نشاط اللعب يكتسب الطفل ثقافة جسمية (التعرف على القدرات العضوية تمكنه من استعمالها والتحكم فيها بدقة للتغلب على المواقف).⁴⁴

ويوضح فانير Vannier وآخرون أن اللعب دوراً هاما في تنمية الحركات الأساسية للطفل وتحسين توافقه العصبي والعضلي وفي نمو واستقرار مهاراته الحركية وكذلك يسهم اللعب في التنمية البدنية للطفل وفي التأثير الإيجابي على أجهزته الحيوية وفي نمو مهارات الإدراك الحسي لديه وكذلك في تنمية مفهوم الذات لديه وصورة جسمه.

⁴⁴- فيصل عباس: مرجع سابق 1997 ص144.

1-11 أنواع اللعب التربوي حسب فيصل عباس:

يرى " فيصل عباس " أن تنوع الألعاب يتوقف على مستويات وخصائص نمو الطفل في المراحل المختلفة من أعمارهم ويعكس هذا التنوع الظروف المحيطة بالطفل ويمكن تصنيف أنواع اللعب التربوي إلى الفئات التالية:

1-11-1 اللعب التلقائي:

وهو يتمثل في النشاط الحر يكون الطفل حرا غير مقيدا بأية قواعد أو قيود لعبة.⁴⁵

حيث تقول "ميلر سوزان " أن هذا النوع من اللعب في تلك الفترة يكون استكشافيا فيه يخبر الطفل استشارة إحساسات مختلفة لديه فالطفل أثناء تناولها للعب بالدمى يأخذ في استطلاع واستكشاف هذه اللعب التي تكون في متناوله.⁴⁶

1-11-2 اللعب الإيهامي:

هو شكل شائع للعب في الطفولة المبكرة حيث يتعامل الطفل في هذا الشكل مع اللعب من خلال اللغة أو السلوك مع المواقف كما لو أنها تحمل خصائص أكثر مما تتصرف بها في الواقع.

ويرى " فيصل عباس " أنه: " يبدأ تمثيل الشخصيات عند الطفل ما بين عمر عام ونصف إلى عامين حيث يتمثل هذا النوع من اللعب في تقمص الطفل لشخصيات الكبار كما تتضح من أنماط سلوكهم وأساليبهم في التعامل مع العالم المحيط بهم التي يدركها الطفل غيبيا وينفعل بها.

ويضيف أن اللعب الإيهامي يعبر عن شعور الشخص ورغباته المكبوتة فالرغبات التي يدركها الفرد إدراكا واعيا فاتخاذها متنفسا عن طريق اللعب أو أحلام اليقظة فاللعب الإيهامي قديكون لعبا تعويظيا أي محقق لرغبات الطفل وقد يلجأ الطفل إلى اللعب الإيهامي لكي يستكشف مشاعره ويخفف من قلقه وتوتره ومخاوفه".⁴⁷

2- الألعاب الصغيرة:

⁴⁵ فيصل عباس ،مرجع سابق، ص144.

⁴⁶ ميلر سوزان: سيكولوجية اللعب ترجمة حسن عيسى عالم المعرفة الكويت 1987 ص120.

⁴⁷ - فيصل عباس، مرجع سابق ، ص144.

2-1 تعريفات الألعاب الصغيرة:

يعرفها "عبد الحميد مشرف" على أساس أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة في أدائها يصلحها البهجة والسرور تحمل بين طياتها روح التنافس وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة.⁴⁸

كما يعرفها "نور الخولي": بأنها ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني ويغلب عليها الطابع الترويحي والتسلية وقد تستخدم فيها أدوات وأجهزة بسيطة أو بدونها.⁴⁹

كما يعرفها عطيات محمد الخطاب على أنها مجموعة متعددة من ألعاب الكرات والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة والألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة.⁵⁰

ولالإشارة فان مصطلح "الألعاب الصغيرة و الألعاب الحركية" هي المصطلحات المستعملة في التعاريف الأكاديمية والعالمية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الناس ومستوحاة من التقاليد وعادات الشعوب.

2-2 تاريخ الألعاب الصغيرة:

لا يخجل منهاج تعلم الأطفال من ألوان الرياضة والترويح وقد روي عن عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) أنه رسم للاباء منهج لتعليم أولادهم بقوله "علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل" ويمكن ملاحظة أن الألعاب الصغيرة تنقسم إلى قسمين قسم يتم مع حركة البدن ونشاطه كالعدو المصارعة المبارزة التصويب الفروسية.

أما القسم الثاني وهو أنواع اللعاب التي تتم دون نشاط بدني كلعب الشطرنج... الخ.

ومن أهم المعتقدات أن الطفل شرير ويقال أن أساس هذه العقيدة تعود إلى القيسيين August في القرن
الخمس ميلادي (05)⁵¹

48 -

49 - امين انور الخولي: التربية الرياضية المدرسية دار الفكرة العربي القاهرة ، 1994 ، ص 171 .

50 عطيات محمد الخطاب : أوقات الفراغ والترويح ، دار الفكرة العربي القاهرة ، 1990 ، ص 163 .

51 صفية عبد الرحمان :بحث الطفولة واللعب ، القاهرة 1966 ، ص 53.

الجانب النظري: الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

وكأنت تعتبر حركات الأطفال علامات لطبيعته الشريرة أما لعبة وكثرة حركته فتأخذ على أنها ظاهرة الشر كالمنة في نفسه لذا كانت تكبت حريرته هذا وقد أعطى اهتمام كبير للأطفال من حيث الوسائل التربوية الفعالة لتسليرتهم وإتباع إشباع رغباتهم كما يساعء على تحسين صحتهم وتقوية أجسامهم كالأب الجري الزحف اللب بالكرة والأطواق وكذلك أدوات اللب.⁵²

وهي بذلك نوع من الطرق التي يمكن اسءءءلها في تعليم الأنشطة الحركية وهي من الأساليب المسلية والمفيدة بءنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ويمكن للأب أو الأم أو الأسءاء أن يجمع شمل أسرتها حول لعبة مسلية نافعة وتلقى قبولاً من الكبار والصغار في وقت واحد وتستخدم الألعاب الصغيرة لتعليم الأنشطة الحركية من سن السادس فما فوق.

2-3 أنواع الألعاب الصغيرة:

هي متعددة الأشكال ومختلفة التصنيف نءكرها على النحو الآءي:

2-3-1 العاب الجري والمطارءة:

هذا النوع من الألعاب التي يقبل عليها الأطفال والتلاميذ لأنها تشبع رغباتهم في الجري والوئب والقفز وتمثيل الحيوانات.

2-3-2 العاب بسيطة التنظيم.

هي التي تحتوي على مهارات أولية كالرمي وتتميز بءءم حاجيتها إلى أي أدوات بسيطة وساحة صغيرة وترجع سهولتها إلى خلوها من التفصيل وتحضر التلميذ إلى اللب المعقدة تحضيراً يشمل النظام و سرعة التلية واحترام قانون اللعبة وعمل التشكيلات.

2-3-3 الألعاب الجماعية:

يعتبر هذا النوع من الألعاب بكثرة قولينها وتباين أنواعها وهي تمهد الألعاب الجماعية الكبيرة وتساعد التلميذ تدريجيا على أن يتولى قيادة الجماعة وأن يكون عضوا فيها فيأمر بأمر القاء فتبدأ تنمو عنءه روح الجماعة وروح العمل لمصلحتها والانتصار لها.⁵³

⁵² حسن سيد أبو عبءه: مءكرة الألعاب الصغيرة 1972-1973 ص 37.

⁵³ حسن عبء الجواء: الألعاب الصغيرة ءار العلم للملايين 1979 ص 11.

2-3-4 ألعاب التتابعات:

يعتبر هذا النوع من أنسب نواحي النشاط لهؤلاء التلاميذ لأن التتابع نشاط الجماعات و هذا التلميذ يميل إلى التنافس وإظهار قدراته ومهارته وولائه للجماعة.

وهناك أنواع أخرى من الألعاب الصغيرة هي:⁵⁴

* الألعاب التمثيلية الغنائية وغالبا ما يصلحها الإيقاع.

* ألعاب اللياقة البدنية وتشمل الدفع التوازن الرشاقة القوة السرعة.

-ألعاب الخلاء مثل ألعاب المطاردة.

-الألعاب المائية مثل ألعاب المطاردة في المياه والتتابع.

-ألعاب الحواس وتحتوي على الحركات لتدريب الحواس المختلفة.⁵⁵

2-4-4 - أهداف الألعاب الصغيرة:

بعد أن أصبحت الألعاب الصغيرة جزءا هاما من حصة التربية البدنية والرياضية للتلميذ وأصبحت ضمن أساسيات كل منهاج تربوي يعمل على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح ويمكن تلخيص أهداف الألعاب الصغيرة فيما يلي:

2-4-1- أهداف النفس الحركية:

تهدف الألعاب الصغيرة إلى إعداد طفل المدرسة الابتدائية وتلميذ المرحلة المتوسطة في

المجال النفس حركي (البدني والمهاري) من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات الإدراكية والبدنية والمهارات الحركية من خلال:

* الحركات البنائية الأساسية:

⁵⁴ عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء وتحدي الإعاقة مركز الكتاب للنشر القاهرة

2001 ص148.

⁵⁵ عبد الحميد شرف: مرجع سابق ص 148.

الجانب النظري: الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

وهي التي تشتمل على الحركات الانتقالية كالمشي والجري والتزحلق والحجل وكذلك الحركات غيرالانتقالية كالمد والثني والشد والرفع والميل وكذلك الحركات اليدوية وحركات المعالجة كالركل والضرب والرمي واللقف.

* القدرات الإدراكية:

تعمل الألعاب الصغيرة على نمو الإدراك والقدرات الحركية للتلميذ من حيث تمييزه للادراكات السمعية والبصرية والحركية ومن ثم إمكانية تكيف التلميذ مع البيئة التي يمارس فيها النشاط.

* القدرات البدنية:

وهي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقدم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن والقدرة ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين اداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة.⁵⁶

2-4-2- الأهداف المعرفية:

يجب أن تهدف وتعمل الألعاب الصغيرة على إعداد الطفل والتلميذ للاستفادة في المجال المعرفي بأقسامه المختلفة والتي تشمل على المعرفة والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقديم من خلال ممارسة التلميذ للألعاب الصغيرة يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط الذي يمارسه كذلك يمكنه أن يكتشف ويحلل ويميز من حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفراغ والنشاط الممارس.

2-4-3 - الأهداف الوجدانية:

ترتبط الأهداف الوجدانية بالأهداف المعرفية ارتباطا وثيقا حيث أن لكل هدف معرفي جاذب وجداني وبالتالي ف ن تلامهما أمر طبيعي وعلى مدرس التربية البدنية والرياضية أن يجذب اهتمام تلاميذه لتعلم الألعاب الصغيرة حتى يتولد لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها.

⁵⁶ حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية الإسكندرية 2002 ص156.

الجانب النظري: الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

ويشتمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه وتشتمل على: الاستقبال - الاستجابة - التنظيم - التوصيف - التقييم وهنا يلعب دور مدرس التربية البدنية والرياضية في توفير الأنشطة والألعاب الصغيرة التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للتلميذ والتنفيس عن مشاعره خلال ممارسة النشاط البدني واللعب خلال درس التربية البدنية والرياضية.⁵⁷

5-2 - مميزات الألعاب الصغيرة:

تمتاز الألعاب الصغيرة بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميول الأفراد.

*تناسب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه وجنسه وقدرته.

*يمكن أداءها في أية مساحة من الأرض مهما صغرت كما يمكن تصنيع أدوات صغيرة بواسطة التلاميذ والاستفادة من الأدوات الكبيرة.

*لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين للعبة.

*لا تحتاج ممارستها أي قدرة جسمية وعقلية عالية.

*مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس.⁵⁸

*تمتاز مسابقات الألعاب الصغيرة بالحماس وروح المنافسة في نفوس التلاميذ لها دور كبير في تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة. فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.

*تؤهل الأطفال للألعاب الكبيرة.

*تنمي روح الجماعة والتعاون كما في الألعاب الجماعية.

*ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها.

⁵⁷ محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق مركز الكتب للنشر القاهرة 1998 ص68.

⁵⁸ حسن السيد أبو عبده مرجع سابق ص156-157.

2-6- أغراض الألعاب الصغيرة:

تختلف أغراض الألعاب الصغيرة باختلاف لمرحل السنبة والجنسبة وكذلك باختلاف المستويات والمرحل التعليمية وتختلف كل لعبة في أغراضها عن اللعبة الأخرى كما أن أغراض اللعبة الواحدة تختلف عند تدريسها لمرحل مختلفة وذلك تبعاً لنوع كل مرحلة.

ومن أهم الأغراض العمة للألعاب الصغيرة هي:

- يكسب التلميذ عن طريق الألعاب والمباريات الكثرية من الصفات والقيم مثل التضامن ووحدة الفكر والصمود التحمل الذكاء والعدل.

- تعمل على نمو الصفات الخلقية الحميدة كالشجاعة والشرف والشهامة.

- التمسك بالحق والاعتدال وضبط النفس.

- تنمي المشاعر الطيبة أي مشاعر الزمالة الصداقة والكرامة.

- تعدل من الصفات الضارة كالجبن المكر والعدوان.

- تعمل على شغل أوقات الفراغ فيما هو نافع ومفيد.

- تكسب الفرد من خلال المواقف المختلفة التي يدرّبها من فوز أو هزيمة و كيفية التحكم في انفعالاته.

- تعود الأطفال النظام والطاعة والأمانة عن طريق تنفيذ قوانين للألعاب.

- تعود التلاميذ على عدم الإقلال من مقدرة المنافسة واحترامها.

فيما يخص الآثار التعليمية فيرجع الاهتمام بالألعاب الصغيرة لمالها من ثار حميدة في خلق أجيال قوية واعية

متكاملة بدنيا عقليا واجتماعيا حيث:

⁵⁹ إبراهيم شعلان وأشرف جابر: الألعاب الصغيرة دار الفكر للطباعة والنشر عمان 1973 ص118.

- تؤثر على أجهزة الجسم المختلفة وتنظم عملها وترفع مستوى قدرتها وتحملها.
 - تعمل على تنمية العضلات نمواً متزاناً وإكساب الجسم نمو كاملاً للصحة والقوة والجمال.⁶⁰
 - اكتساب مهارات جديدة نافعة في الحياة.
 - تنمية عناصر اللياقة البدنية اللازمة للفرد كالقوة السرعة الاتزان التحمل ودقة الحركة والرشاقة والمرونة.
 - استفاد للطاقة الكامنة في الجسم بما يعود عليه بالنفع.
 - تنمية بعض الصفات كاقوة الملاحظة والسرعة البديهية للتذكر.
 - تعويض التلاميذ من فترات العمل الجدي حيث تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة للترويح بعد عناء العمل.⁶¹
- مما سبق من قيم تربوية وتعليمية للألعاب الصغيرة يمكن الطفل من خلال ممارسته لها أن تكسبه من عناصر ما يساعده على تشكيل شخصية.

2-6-1 - اكتساب للياقة البدنية والحركية:

تساعد الألعاب الصغيرة على اكتساب للياقة البدنية والحركية للأطفال ذلك لأنها تعتمد أساساً على الصفات البدنية والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فإن ممارستها تتيح للتلاميذ من خلال الممارسة المتقنة اكتساب المهارات والقدرات الحركية وتحسين المستوى البدني.

2-6-2 - التفاعل الاجتماعي:

تكسب الألعاب الصغيرة للتلاميذ مهارات التعامل مع الجماعة واحترام وتقدير الآخرين وتقبل القيم الاجتماعية كال تعاون والصدقة والإثارة.

2-6-3 - عامل التشويق :

توفر الألعاب الصغيرة الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفعالية للنشاط الحركي في مقابل تمارين التقليدي التي تتسم بالملل والرتابة وهي من أهم من تقوم بإدخال المرح والسرور على الدرس والتدريب وذلك من خلال ظروف العمل حيث تضيف عليها بعد ترويحياً.

⁶⁰ إبراهيم شعلان وأشرف جابر: الألعاب الصغيرة دار الفكر للطباعة والنشر عمان 1973 ص118.

⁶¹ إبراهيم شعلان وأشرف جابر: مرجع سابق ص120.

2-6-4 - التدرج التعليمي والتمهيدي للألعاب الكبيرة:

تساعد الألعاب الصغيرة ذات القوانين القليلة والبسيطة في التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد كما أنها وسيلة للانتقال تدريجياً إلى الألعاب الكبيرة التي تتضمن قوانين كثيرة.⁶²

2-6-5- التعويد على النظام والطاعة:

تساعد الألعاب الصغيرة على غرس النظام والطاعة في نفوس التلاميذ نتيجة لطاعتهم لقوانين الألعاب.

2-6-6- التكيف مع التسهيلات المتاحة:

تعاني أغلب المدارس في الوطن العربي من نقص في المساحات والإمكانيات وتتناسب معطيات الألعاب الصغيرة وما تتميز به من قدر كبير من المرونة مع هذه الظروف فهي تقدم قيماً تربوية وتعليمية في ظروف الحد الأدنى من التسهيلات.⁶³

3-7- أهمية الألعاب الصغيرة:

تمثل الألعاب الصغيرة خاصة واللعب علامة أهمية بالغة في نمو الطفل والتلميذ وهذا ما يجعلنا نلاحظ التلميذ يقوم أثناء اللعب بنشاطات يظنها سهلة في حين أنها ليست كذلك ولكن هذه النشاطات نظراً لصعوبات التي تنطوي عليها فهي تعتبر وسيلة جديدة للتدريب والنظام وطريقة ناجحة لتعليم اللغة إذ عن طريقها يتعرف التلميذ على جوهر الأشياء الألعاب والصور ويحاول بتعبير مركزه شرح أفكاره وما يراه خطأً أو صواباً.

كما أن الألعاب الصغيرة تعمل على إشباع ميل التلاميذ إلى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم وإكسابهم القدرة على استخدامها كما أنها تساهم على امتصاص الانفعالات وتدريب العضلات الكبيرة والصغيرة وتحقق التوافق إضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية وكيفية التعامل مع الآخرين والاحترام المتبادل والعناية بالملكات الشخصية وممتلكات الغير.⁶⁴

⁶² سهام عفت عبد الرحمان: التدريب الميداني في التربية الرياضية دار المعارف مصر ص 355.

⁶³ سهام عفت عبد الرحمان: مرجع نفسه، ص 355.

⁶⁴ هدى محمد ناشف: إستراتيجية التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة سنة 1993 ص 80-81.

2-8 - طريقة تعلم الألعاب الصغيرة:

طرق تعليم وتنفيذ الألعاب الصغيرة لا تتطلب مهارات فنية عالية وهي بسيطة وسهلة لو اتبع المدرس أو ولي الأمر الخطوات التالية.

1- اشرح اللعبة بألفاظ بسيطة وسهلة وبالغة تتماشى مع مرحلة نمو التلميذ مع مراعاة أن تكون قواعدها سهلة وبسيطة.

2 - اطلب من أبنائك تنفيذ اللعبة بقواعدها كما تم شرحها ويقوم المدرس بتصحيح الأخطاء التي ظهرت في الأداء والقواعد.⁶⁵

3- كرر الأداء في الشكل منافسة لتحديد الفائز.

4- لاحظ الأداء في كل مرة ولا يجوز أن يكون الفوز على حساب الأداء الصحيح بل ركز على أن يكون الأداء صحيحا ولن يكون هناك فوز إلا مع الأداء الصحيح وتنفيذ القواعد أو الشروط المطلوبة⁶⁶

2-9- مبادئ اختيار واستخدام الألعاب الصغيرة: وهي:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن الجنس النمو.

- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض للاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.

-مراعاة سهولة تعلمها وبساطة قواعدها وان تكون في حدود الإمكانيات المتوفرة في المدرسة.

-مراعاة اشتراك جميع التلاميذ طيلة الوقت مع توفير عوامل السلامة وتأكيد اختيار الألعاب التربوية المختلفة الهادفة.

⁶⁵ عبد الحميد شرف مرجع سابق ص 57.

⁶⁶ - عبد الحميد شرف مرجع سابق ص 57.

الجانب النظري: الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

-مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنقل بالمتعلم تدرجيا من السهل إلى المعقد بصفة علمة حيث تبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.

-مراعاة أن تكون هذه الألعاب متنوعة مشوقة واقتصادية وبما يتفق مع الموقف التعليمي.⁶⁷

-عدم الانتقال من لعبة لأخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن كل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.

-إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مراعاة أن لا تكون الإعادة بمجرد التكرار فقط. العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدليتها.

-استشارة دوافع التلاميذ المتعلمين للمشاركة الجماعية في اللعبة.

-يجب أن تتلاءم أجهزة وأدوات الألعاب المقدمة مع قدرات الممارسين من حيث الاعتبارات الترموية المعروفة كالسن والجنس.

-ينبغي التحكم في الحمل الخاص بالعبة عن طريق تعديل ومواعمة المواصفات واشتراطات اللعبة وبأي طريقة لمقابلة أهداف البرنامج وقدرات التلاميذ.

-ينبغي أن يخطط لاستخدام الألعاب كي تسهم بفعالية في نمو وتنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة.⁶⁸

2-10- استخدام الألعاب الصغيرة في المجالات المختلفة:

2-10-1- في درس التربية البدنية والرياضية:

لقد لعبت الألعاب الصغيرة دورا هائلا في تغيير الدرس ومضمونه وخروجه عن صورته الجلمدة التي كانت مبعثا الملل وتضايق التلاميذ فقد عملت على تغيير وتنويع مادة الدرس وجعلت دور التلاميذ خلال الدرس

⁶⁷ - سهام عفت عبد الرحمان :مرجع سابق ، ص 363

⁶⁸ - عدنان درويد وآخرون : مرجع سابق، ص 173.

الجانب النظري: الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

ليجائيا يستغل فيه مهاراته وقدراته وإمكانياته وحواسه وانفعالاته مما يساعد على تحقيق الهدف من التربية الرياضية.

وقد تطور درس التربية البدنية والرياضية تبعا للتطور الذي شمل النواحي التعليمية بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة وعند وضع الألعاب الصغيرة ضمن خطة حصة التربية البدنية والرياضية وهي تحقق الغرض منها في الحصة يجب مراعاة النقاط الهامة التالية:

* عند استخدامها في المقدمة (الاحماء) تختار الألعاب التي يشترك فيها جميع الأفراد في وقت واحد مع مراعاة أن تستخدم هذه الألعاب النشاط التعليمي للحصة وأن تشمل إعداد جميع أجزاء الجسم.

* عند استخدامها في الجزء الخاص بالتمارين فان الحصة يجب أن تخدم عناصر اللياقة البدنية ويفضل استخدام التمرينات في صور الألعاب الصغيرة لإدخال عنصر المنافسة وبث روح المرح والتشويق.

* عند استخدامها في النشاط التطبيقي نختار الألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة.

* عند استخدامها في النشاط الختامي للحصة توضع لعبة صغيرة تهدف إلى الراحة والتهدئة والعودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.

2-10-2 - في التدريب الرياضي:

الألعاب الصغيرة عنصر أساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات وتعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن النواحي الشكلية المملة في التدريب الرياضي ويجب أن تطور بإدخال الألعاب الصغيرة حيث أنها تعتبر عنصرا أساسيا من عناصر التشويق والمرح والمنافسة المطلوبة للارتفاع بالناحية النفسية للاعب وتعويده على طاعة القوانين المبسطة الموجودة في هذه الألعاب دون اعتراض وهي ناحية أخلاقية هامة.⁶⁹

2-11 - ابتكار في الألعاب الصغيرة:

إن ابتكار الألعاب الصغيرة من الأمور الهامة بالنسبة للمدرس فالخبير هو الذي يمكنه أن يبتكر أنواعها من الألعاب التي تناسب مدرسته من حيث المساحة والأجهزة والأدوات ومما يساعد المدرس على ابتكار

⁶⁹ - حسن عبد الجواد : مرجع سابق، ص 28.

الجانب النظري: الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

الألعاب الصغيرة أنها تتميز ببساطة القوانين والقواعد فالألعاب الصغيرة لا تحكمها قوانين معقدة أو حتى قوانين موحدة فالقانون فيها يعدل من لعبة لأخرى ومن مكان لآخر ومن مستوى تلاميذه إلى مستوى آخر وهذا يعني أن المدرس يمكنه أن يبتكر لعبة معينة ويضع لها القواعد التي تحكمها وشروط أدائها وكذا طرق احتساب النقاط وتحديد النتيجة ولكي يستطيع المدرس ابتكار لعبة صغيرة عليه أن يضع في اعتبار النقاط التالية:

1- مساحة الملعب.

2- عدد التلاميذ المشتركين.

3- الأدوات المتاحة.

4- شروط الأداء.

5- احتساب النقاط.

ويجب أن يتمتع المدرس بسعة الأفق والقدرة على التفكير والتغيير كما اقتضت الظروف عن التعديل المستمر في شكل الملعب وعدد المشتركين والأدوات المستخدمة وقواعد الأداء وطريقة احتساب النقاط ما هو إلا ابتكار الألعاب جديدة من شأنها أن تشير التلاميذ وتدفع عنهم الملل وتحثهم على بذل الجهد كما تجلب لهم المرح والسرور.⁷⁰

2-12- قيمة الألعاب الصغيرة التربوية والسيكولوجية:

تساعد الألعاب التلميذ على التعبير عن شعوره ودوافعه الخاصة في صورة نشاط لعبي فالتلميذ حين يلعب يعرض بعض مشكلاته خلال هذا النشاط الرياضي والذي غالبا ما يكون له مغزى ومعنى خاصة بين التلاميذ الذين يشعرون بالحرمان والمعاملة السيئة واللعب في الطفولة له أهمية كبيرة تؤثر في مراحل النمو فالطفولة هي مرحلة تكوين الشخصية والتكيف مع البيئة وفي أثناء النشاط الرياضي تظهر اتجاهات منها يمكن توجيه دوافعه ومنها الاستمرار في تثبيت الاتجاهات الصحيحة في نفس الطفل والتلميذ.⁷¹

⁷⁰ - حسن السيد أبو عبده مرجع سابق ص 157.

⁷¹ - محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز مصطفى مرجع سابق ص 120.

الجانب النظري: الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

وتعتبر الألعاب وسيلة لتخاطب التلميذ من مضايقته وعجزه خاصة في المرحلة السابقة للتعبير الواضح حيث يعتبر اللعب تعبيراً مباشراً دون الاستعانة بالألفاظ اللغوية بالنسبة للتلاميذ وكذلك يستخدم اللعب ليحصل على الهدوء وتحقيق رغباته كما يتخذ كوسيلة لتحقيق سلوكه العدواني والألعاب هنا تجد مخرجاً لدوافعه الأولية ويعتبر فائدة وميزة كبيرة له وهكذا ينمو التلميذ بصحة نفسية سليمة في تكامل بين الوظائف النفسية المختلفة حالياً من أنواع النزاع الداخلي قادر على مواجهة الأزمات النفسية العادية.⁷²

2-13- اختيار الألعاب الصغيرة:

هناك كثير من الألعاب الصغيرة المتعددة الأنواع وعلى الأستاذ أن يختار منها ما يحقق الأغراض التي حددها لدرسه.

وعند اختيار الألعاب الصغيرة يجب على الأستاذ مراعاة الشروط التالية:

1/- استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالمدرسة: على الأستاذ أن يختار الألعاب التي يمكن تنفيذها من حيث وجود الأدوات والأجهزة الرياضية الموجودة لديه.

كما عليه أن يستغل جميع الإمكانيات الرياضية المتاحة كلما أمكن ذلك عن استغلال الأدوات بطريقة جيدة يجعل جميع التلاميذ بالفصل يشتركون في اللعب في وقت واحد وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الإمكانيات المتوفرة وجعل باقي التلاميذ لا يشتركون انتظاراً للدور.

2/- أن تناسب اللعبة المختارة المساحة الموجودة: هناك بعض الألعاب التي تتطلب مساحة كبيرة ومنها ما يتطلب مساحة أقل وعلى المدرس أن يختار الألعاب التي تناسب مع المساحات المخصصة للعب أما عدم التوفيق في اختيار اللعبة التي تناسب المساحة المتاحة قد يؤدي إلى أخطار الاصطدام وعدم تحقيق الهدف من اللعبة.

أن تكون اللعبة المختارة سهلة الفهم ولا تحتاج إلى شرح طويل مما يضيع الوقت ويقلل من حماس التلاميذ.

⁷² - محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز مصطفى : مرجع سابق، ص 142.

3- ان تكون اللعبة المختارة سهلة القواعد: فالألعاب الصغيرة التي تشرك جميع تلاميذ الفصل في وقت واحد تتميز بأنها تجلب المرح والسرور والانتظام لجميع التلاميذ.

4- ان يغلب على اللعبة طابع ترويجي: وهذه الألعاب غالبا ما يقبل عليها التلاميذ بكل حماس وقوة .

-خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن اللعب له آثار ايجابية كمستوى اللياقة البدنية للتلميذ بتنمية الصفات البدنية حيث من خلال اللعب الذي يلبي رغبات واحتياجات التلاميذ وهذا ما يجعلنا نختار لهم الألعاب الصغيرة حسب مستواهم البدني والعمرى وقدرة استيعابهم للعبة كما تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة أساسية من وسائل التربية والتعليم ولهذه الأهمية البالغة يرى الباحثون أن اللعب تأثير على مراحل نمو التلميذ خاصة مرحلة المراهقة الأولى التي تحتاج إلى اللعب المنظم.

كما تساهم الألعاب الصغيرة في تحقيق أهداف عديدة التي تشمل كل جوانب الشخصية للتلميذ منها الجانب العاطفي الاجتماعي النفسي التعليمي التربوي والحركي وهذا ما يجعل التلميذ ينمو نمو سليم.

الجانب النظري

الفصل الثاني : التريب الرياضي

تمهيد

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

التدريب الرياضي :

1 - 1 نبذة تاريخية عن التدريب البدني ... و الرياضي :

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائياً و عفويًا..دون قصد أو إعداد متمثلة في الجري+ وراء فريسة ليقبضها، أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه، أو تسلق أشجار لقطف ثمارها...و ذلك مدف كسب قوته.

و بتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية و التي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه من الآباء و الأجداد تدريباً على المهارات الحركية(اللقف،الزحف،المسك،الإرسال) .

مر الإنسان القديم بعد ذلك في ظروف اجتماعية مختلفة و ظهرت القبيلة و العشيرة ، و أصبح كل فرد مسئولاً عن الدفاع عن قبيلة أو عشيرة ، و بذلك أصبحت القوة العضلية من أساسيات بناء الفرد ليس مدف بنائه جسمانياً ، و لكن بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها ، و من هنا أصبح لزاماً التدريب البدني أمراً ملحاً و ضروري لكل فرد¹.

2-1 تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف (MATVIEW الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية"².

3-1 التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو:"العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية مدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"³. وهو أيضاً"العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي مدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة"⁴.

كما يعرف التدريب : "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة"⁵.

1 - بسطوسي أحمد ، " أسس و نظريات التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص19

2-2 www.phy_edu.net يوم 03/02/2012 على الساعة 15:15

3 - مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث،تخطيط- تطبيق- قيادة،دار الفكر العربي،ط1،القاهرة،مصر،1998،ص19.

4 -مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث،تخطيط- تطبيق- قيادة،نفس المرجع،ص19.

5 - ناهد رسن سكر:"علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

3- محمد حسن علاوي:" علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص17.

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية ، و يهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".³

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي : "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة ، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".¹

4-1 خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما تماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

5-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"عملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانِب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم".²

¹ قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص- 78.

² محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص19

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".¹

6-1 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

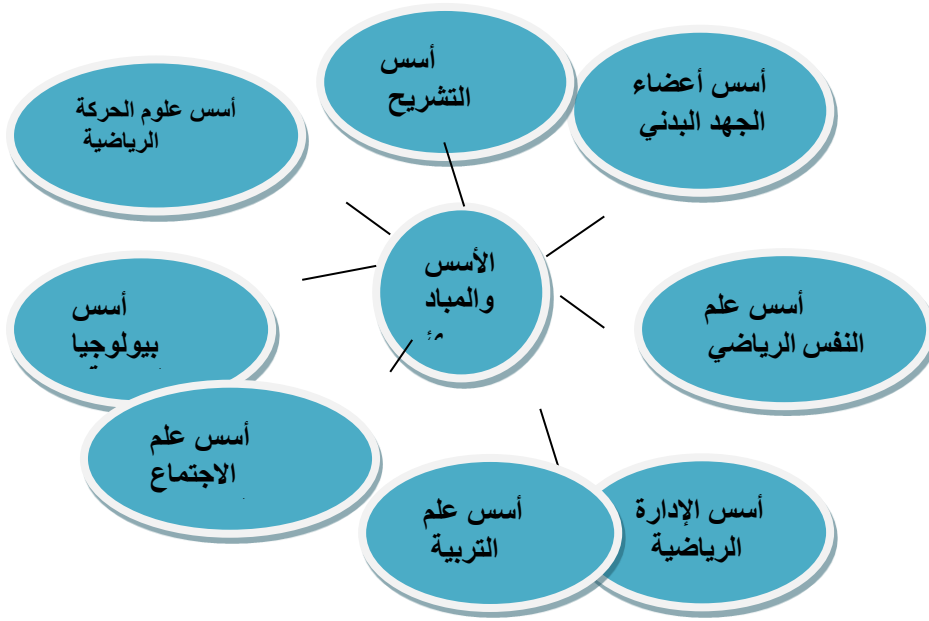
كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. "فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".²

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

¹ -مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص26.

² -مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة"، مرجع سابق، ص 21، 22. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة"، مرجع سابق، ص 21، 22.



شكل رقم: 01 الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

1-7 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي."⁸²

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب."⁸³

1-8 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي لا تشغل فترة معينة وموسمًا معينًا ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم

⁸² محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص22، 23.

⁸³ حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1،

الإسكندرية، مصر، 2001، ص27، 28.

المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".⁸⁴

" استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".⁸⁵

9-1 واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجبا إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

9-1-1 الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق -التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم.

ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية. أن ينمي المدرب في اللاعب الروح الرياضية الحقة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.

تطوير الخصال والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطوح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

9-1-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.⁸⁶

9-1-3 الواجبات التنموية للتدريب:

⁸⁴ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، مرجع سابق، ص22.

⁸⁵ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، ص14، 15.

⁸⁶ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط2، نصر، القاهرة، مصر، 2001، ص30.

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

10-1 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بقدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي:⁸⁷

10-1-1 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

10-1-2 الإعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

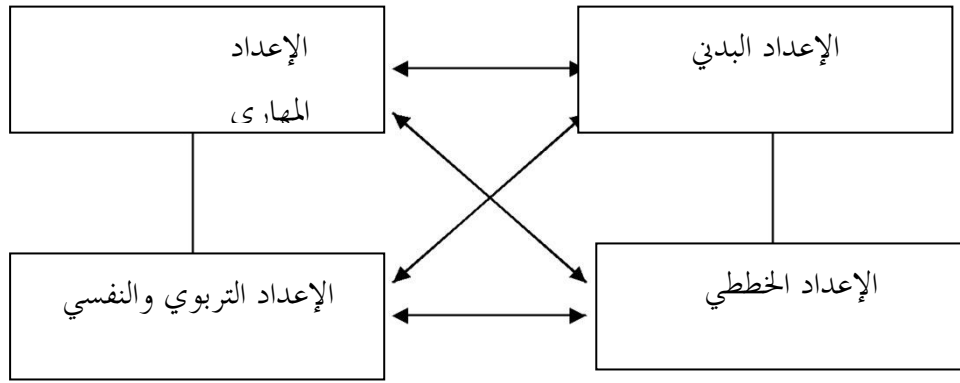
10-1-3 الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

10-1-4 الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته، واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.

⁸⁷ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 24، 25.



شكل رقم 02: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.

1-11 أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي:

• الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.

• محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية تتمتع، ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ.⁸⁸

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.⁸⁹

⁸⁸ أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص12.

⁸⁹ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، ط2، مرجع سابق، ص21.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.⁹⁰

12-1-1 قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:⁹¹

12-1-1 العمل بوعي :

ويعني هذا انه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أ ل ا م د ف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخطئية - إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا. كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب للاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمارين بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكاريه.

12-1-2 التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب. أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

• تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.

• تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبون.

⁹⁰ ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 20.

⁹¹ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 45-48.

• أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب دف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.⁹²

12-1-3 الإيضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فان الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين ، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صوراً أو يعرض فيلماً سينمائياً لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

- أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

- أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلياً أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصوراً سليماً للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة اسلم.⁹³

12-1-4- التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائماً على الارتقاء بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعاً عاماً في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقاً يتدرب لاجبها ثلاث مرات يومياً ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو مالم يكن موجوداً في السنوات العشر الماضية.

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.

- من البسيط إلى المركب.

- من القريب إلى البعيد.

- من المعلوم إلى المجهول.⁹⁴

⁹² حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 46.

⁹³ -المرجع نفسه، ص 46، 47.

⁹⁴ المرجع نفسه، ص 48.

12-1-5 الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيًا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقًا لجملة عوامل منها: خبرة الم الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائمًا حافزًا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وان يستوعب تلك المتطلبات.⁹⁵

12-1-6 الاستمرار:

يلعب الاستمرار دورًا هامًا في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي. ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وان كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة. كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.

- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بان المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.⁹⁶

⁹⁵ قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص 27-29.

⁹⁶ قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص 29.

13-1 مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى اكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة وتبدأ من مزاولة التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقاً لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحاً أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.⁹⁷

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعاً لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت احد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنوية من 8 إلى 15 سنة.⁹⁸ فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقاً للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

- 1- القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
- 2- التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

• وهنا يمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
 - مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
 - مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.
- بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا).⁹⁹

14-1 أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي :

بالإمكان تلخيص الأسباب لاستخدام المجموعات في التدريب في كونها تحفيزية أو تعليمية أو تعائدية، هناك اعتقاد بأن اللاعبين يتدربون بطريقة أسهل و ذلك لأنهم أكثر تداخلاً أو أنه ينبغي أن يتعلموا من بعضهم

⁹⁷ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص39.

⁹⁸ مايكل رينولدز، "عمل اموعة في التعلم و التدريب"، مجموعة النيل العربية، ص 26، 27.

⁹⁹ قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص29.

البعض و من الخبرة التي يولدها عمل المجموعة ، أو أن التدريب في المجموعات يعد مفضلاً لإعتبارات إجتماعية أو سياسية أي كيف ينبغي أن يعمل الناس معاً. أحياناً يكون التفكير المنطقي هو اتحاد هذه الأشياء معاً¹⁰⁰ . كما يجب أن نفهم أن التدريب الرياضي هو عملية ، و أن المدرب و العلاقة بينه و بين اللاعب ، و الممارسة وسلوك التدريب، و عناصر التدريب جميعها تمثل جزءاً من عملية التدريب .

يجب أن ندرك أن عملية التدريب هي المصطلح العام الذي يؤخذ به عند شرح و عرض و فهم العمل التدريبي و ذلك من أجل تقييم الاختلافات التي تحدث في نطاق العملية و قياسها و التي يكون سببها اختلاف الظروف و المواقف¹⁰¹ .

15 - 1 أشكال التدريب الرياضي :

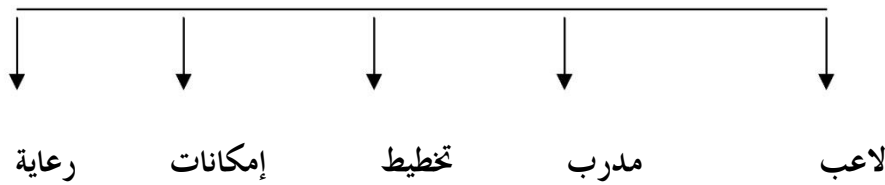
هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي :

15 - 1 - 1 التدريب بالمشاركة : و الهدف الأساسي منه ليس النجاح في المنافسات بقدر ما هو التأكيد على المشاركة أكثر منه على الإعداد ، فلاعبون هنا يهتمون أكثر بتحسين أداءهم من أجل الاستمتاع بالمشاركة .

15 - 1 - 2 تدريب الأداء : و هو في الأساس نشاط معرفي يشمل إعداداً محدداً و متخصصاً من أجل الأداء في الرياضة ، و يعتمد تنفيذه بصفة أساسية على المدربين و المتخصصين و الخبراء في علوم الرياضة و الذين لهم صلة بالبيئة التدريبية و إدارة المنافسات (خبراء علم النفس الرياضي - خبراء البيوميكانيك - خبراء الفسيولوجي و البيولوجي - خبراء العلاج الطبيعي... الخ)¹⁰²

16-1 متطلبات التدريب الرياضي :

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، كما هو مبين في التخطيطين التاليين فنخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة و المهارات الرياضية المختلفة مدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية و سرعة و تحمل و رشاقة و مرونة، مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم...



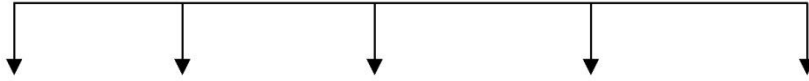
أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلاً... فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات .

¹⁰⁰ مايكل رينولدز ، " عمل المجموعة في التعلم و التدريب " ، مجموعة النيل العربية ، ص 26 ، 27

¹⁰¹ نبيلة أحمد عبد الرحمان ، سلوى عز الدين فكري ، " مرج سابق " ، ص 31 ، 32

¹⁰² المرجع نفسه ، ص 31، 32.

16-1-2- متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية :



لاعب مدرب بمواصفات تخطيط على إمكانات رعاية من
 موهوب خاصة مستوى عال متطورة نوع خاص¹¹⁰³

17-1-1- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي :

17-1-1-1 مبدأ المعرفة : قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب.

17-1-1-2 مبدأ المشاهدة : يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات و صور إيضاحية إضافة إلى السلايدات و عرض أفلام سينمائية للأداء الجيد و عرض الجداول و الرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل و التدريب عليها.

17-1-1-3 مبدأ التنظيم و الترتيب : عند أداء حركة جديدة لابد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب.

17-1-1-4 مبدأ الإقتراب : عند إعطاء تمارين و البدء بعملية التدريب لابد للجهة الأخرى و هي جهة اللاعبين أن تتقبلها .

17-1-1-5 مبدأ التكرار : هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة و المتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة ، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب و سرعته و مرونته و تحمله .

17-1-1-6 مبدأ الاستمرارية (الديمومة) : يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار و التنظيم و الممارسة المكررة و المنظمة للمهارة .

17-1-1-7 مبدأ التنوع : لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني و التكامل العقلي .

17-1-1-8 مبدأ التدرج : لانبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الإضطرابات الداخلية و الإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.

¹⁰³ - بسطوسي أحمد ، " مرجع سابق " ، ص 38 ، 39

17-1-9 مبدأ المنفعة: المقصود بمبدأ المنفعة هو أن كل ما يعطى للاعب أو حتى لطالب المدرسة يجب أن يكون نافعا.

17-1-10 مبدأ التثبيت : المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب . و إنما تساعده ¹⁰⁴ .

2- المبادئ الفسيولوجية لتدريب الكرة الطائرة:

هناك بعض المبادئ الفسيولوجية يجب على مدرب كرة الطائرة مراعاتها عند تخطيطه لبرامج التدريب نشر عملية التدريب بطريقة سليمة لا بد أن يراعي ما يلي:

2-1 مبدأ التدريب النوعي: المقصود بمبدأ التدريب النوعي كأحد المبادئ الفسيولوجية الأساسية والهامة لتدريب الكرة الطائرة، هو أن توجه عملية التدريب وتتركز على متطلبات الأداء للعبة من الناحية الفسيولوجية والمهارية والخطئية.

2-2 مبدأ التكيف: ويذكر حنفي مختار أن عملية التكيف هي نتاج لتبادل الصحيح بين الحمل والراحة وينظر إليها كوحدة.

2-3 مبدأ زيادة الحمل: لما كانت الأجهزة الحيوية للاعب تتكيف مع الحمل نتيجة لتكراره حيث يصبح الحمل بعد فترة معينة في مستوى مقدرة اللاعب، وبالتالي لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات، لذا يجب على المدرب زيادة حمل التدريب.

2-4 مبدأ التدرج: يجب زيادة الأحمال التدريبية بصفة مستمرة، ولكن يجب على المدرب أن يتوخى الحذر ويراعي مبدأ التدرج عند زيادة الأحمال التدريبية.

2-5 مبدأ الفروق الفردية: لكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية للاعبين من حيث السن، والعمر الرياضي، والعمر البيولوجي والجنس والحالة الصحية...إلخ.

2-6 مبدأ التنوع: عند تخطيط البرنامج التدريبي يجب أن يتميز هذا البرنامج بالتنوع وعدم التكرار، ونعني بالتنوع هنا تنوع حمل التدريب بين العمل والراحة.

2-7 مبدأ الإحماء والتهديئة: يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي على تدريبات الإحماء تعطي في بداية كل جرة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهديئة تعطي في نهاية كل جرة تدريبية.

2-8 مبدأ التدريب طويل المدى: يجب أن يخطط المدرب بدقة متناهية لعملية التدريب لسنوات متعددة لضمان وصول اللاعب للمستويات الرياضية العالية.

2-9 مبدأ التكامل: إن ضعف أحد أجهزة الجسم الحيوية أو مجموعة عضلية معينة منه يتسبب في عدم أداء اللاعب للمتطلبات البدنية والمهارية بالدقة والتكامل المطلوبين. ¹⁰⁵

¹⁰⁴ كمال جميل الرضي ، " التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين " ، دار وسائل النشر ، 2004 ، ط 2 ، ص 122 ، 129

¹⁰⁵ كمال درويش وعماد الدين عباس وسامي حمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، دط، 1998 ، ص 29-31.

3- طبيعة التدريب في الكرة الطائرة:

هناك أسس عامة لتحضير لاعب كرة الطائرة للاشتراك في المباريات حيث يصل اللاعب خلال التدريب العلمي للأعلى مستوى عضوي ونفسي ليتجنب ردود الفعل السلبية قبل المباراة ولينتقل في سلامة من مرحله الهدوء إلى مرحلة حمل المباراة حيث أن من مظاهر ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية قبل المباراة ما يلي:

3-1 فسيولوجيا: وجد أن وظائف الجسم تعمل بطريقة طبيعية وعادية ما قبل مباراة كرة الطائرة أما إذا ما

بدأت المباراة فنجد أن الإثارة النفسية القوية تؤدي إلى إثارة إفراز الغدة الكظرية (فوق الكلى) لهرمون الأدرينالين مع استئارة ملحوظة في العمل الوظيفي للجهاز العصبي السمبثاوي تؤدي إلى زيادة النبض، وظهور العرق وارتعاش خفيف بالأطراف مما قد يؤدي إلى إعاقة سلبية للاعب.

3-2 نفسيا: وجد أن هناك آثار نفسية ما قبل المباراة تظهر في استئارة نفسية خفيفة مع مدح و قدرة عالية في التركيز النفسي ووجد أنه ببداية مباراة كرة الطائرة تنجم آثار نفسية ملموسة تظهر في عصبية ملحوظة في الأداء وعدم السيطرة على الأداء الخططي والنسيان النسبي أما آثار المباراة ومع بدايتها فقد يظهر اللاعب في مرحلة كفاح غير منتظم فكريا مع عدم الأداء خطة اللعب وفقدان الإحساس بالسرعة وعدم السيطرة على الكرة.¹⁰⁶

4 - حمل التدريب :**4-1 تعريف حمل التدريب:**

يعرف "Harrar" حمل التدريب على انه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة".¹⁰⁷

في حين يفرق "مات فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ماذكره العالم "اوتوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استئارة عمليات الاستشفاء.¹⁰⁸

4-2 مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.

- عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.

¹⁰⁶ أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، دط، 1999، ص73-74.

¹⁰⁷ أبو العلاء احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص.52.

¹⁰⁸ عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص59-61.

– كثافة المثير الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

4-3 مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

• الحمل الأقصى.

• الحمل اقل من الأقصى.

• حمل متوسط.

• حمل بسيط.

• حمل متواضع.

4-4 مبادئ حمل التدريب:

من اكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبتدئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

4-4-1 مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

4-4-2 مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

4-4-3 مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب

المناسبة هي: العمر(السن)، عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج.¹⁰⁹

4-4-4 مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

4-4-5 مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود.¹¹⁰

4-4-6 مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة.¹¹¹

5- معنى أخلاقيات التدريب:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة و تتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية. ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق: نظام للتعامل مع ماهو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ. مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.

الخلق وتعني التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطئ أو الطيب. قابلية لأن تكون حكما طيبا أو شريرا.

5-1 تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب:

109 - محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: "تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص- 83.

110 - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص74-67

111 - المرجع نفسه ، ص34،35،40.

تناول العديد من الكتاب والباحثين الكتاب عن اتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فال يونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز - الجمال - ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئاً.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في النشطة التي تتسم بالوحشية والقسوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الاجتماعية الرياضية، حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن أول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا يبرز تأثير اتمتع على أخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده.¹¹²

6- طرق التدريب :

6-1 مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأ:

(المنهجية ذات النظام و الاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية والمهارية للرياضي).

6-2 أنواع طرق التدريب :

6-2-1 طريقة التدريب المستمر: يقصد ما تقديم حمل تدريبي للاعبين/اللاعبات تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً.

أهدافها : تطوير التحمل (العام ، الهوائي ، العضلي) .

6-2-2 طريقة التدريب الفترى: يقصد ما تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل و الراحة.

أقسامها : طريقة التدريب الفترى (منخفض الشدة ، مرتفع الشدة).

6-2-3 طريقة التدريب التكرارى: تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى و بالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة . أهدافها : القوة العضلية القصوى ، السرعة ، القوة المميزة بالسرعة.

6-2-4 طريقة التدريب الدائرى: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث و هي التدريب (المستمر، الفترى ، التكرارى).

مميزا ما و خصائصها: يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاث الأساسية، تنمي من خلاله السرعة، القوة العضلية ، التحمل، المرونة ، الرشاقة. تطور القدرات البدنية فرديا ، توفر الجهد و الوقت ، التشويق و الإثارة ، استخدام التمرينات طبقا للإمكانات المتاحة.¹¹³

¹¹² - مفتى إبراهيم حماد ، " التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط2 ، 2001 ، ص210-216

¹¹³ - المرجع نفسه ، ص210.216 .

خلاصه:

من خلال ماسبق استخلصنا أن للتدريب الرياضي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك بالاعتماد على قواعد وأهداف وخصائص وأنواع التدريب، كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب العلمية.

كما تطرقنا إلى أخلاقيات التدريب و إعطاء صورة لتأثير اتمعات على أخلاقيات التدريب.

وبصفة عامة إعطاء نظرة شاملة عن التدريب الرياضي بصورة مبسطة وتحديد ركائزه من اجل الكشف عن مدى تنمية القدرات البدنية والجسمية للاعب والممارس في نفس الوقت إلا انه يجب التركيز كذلك على الجانب الاجتماعي وماله من أهمية في خلق وتحقيق التماسك الاجتماعي، وتنمية القدرات العقلية والخلقية والروحية، داخل الفريق وهذا يكون بالتعمق في مواضيعه ومجالاته المتعددة

الجانب النظري

الفصل الثالث : الأبناء المهارى لكرة الطائرة

تمهيد:

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق ، حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملية إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب ، و رياضة كرة الطائرة واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من كل الجنسين، فكان لا بُدَّ لممارس كرة الطائرة التحلي ببعض المهارات و المتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات.

أولا - الأداء المهاري :

1. مفهوم الأداء:

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه , ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة , وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين هما :

أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله :أي واجباته ومسؤولياته .

ثانياً : يتمثل في صفات الفرد الشخصية , ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله <Thomas>1989 إن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي , وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة , الاستعداد , الدفاعية وأغلبها تشكل مفهوم الأداء , مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة (1)

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع الحالات منها الحالة النفسية الحركية والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات⁽²⁾.

2. أنواع الأداء :

1.2- الأداء والواجهة : أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد .

2.2- الأداء الدائري : طريقة هادفة للتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة.

3.2- الأداء في المحطات : أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة⁽³⁾.

3- مفهوم الأداء المهاري :

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي , و يقوم هذا النظام بالتنظيم

¹-عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004 ، ص 40.

²-محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم و التلربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 ، ص 168.

³- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الأردن ، 1998 ، ص (41-42) .

الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق

أحسن النتائج الرياضية , و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة¹. كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة².

4-مراحل الأداء المهاري :

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة و هي:

4-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها , و تبدأ بادراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية , و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع الارتباط بقلة و كفاءة الأداء المهاري .

4-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد غيراللازمة لأداء الحركة , و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء³

4-3- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول للاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية , و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر

¹ وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص374.

² المرجع نفسه ، ص 149.

³ أحمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص (26-27) .

أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية¹

5 أهمية الأداء المهاري :

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه . فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .

إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخطئية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي , و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة، و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذ وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي, فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة².

6- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- للعبة الجماعية الوحيدة التي تمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبرو). فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.

¹المرجع نفسه ، صص 28-29) .

²-حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعب كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ، ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002 ، ص (33-37)

- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحده مستقل بذاته.
- سهولة التكاليف.
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.
- لا يوجد بها تسليم وتسلم.¹

7- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

7-1-1- وقفة الاستعداد:

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

- الوقفة المنخفضة: والتي تناسب التغطية للهجوم.
- الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالا وتناسب التمرير والإعداد.
- الوقفة المرتفعة: وهي تناسب التمرير والإعداد للخلف²

7-1-1-1- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

- وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

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

²- علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص 55.

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

ثني الركبتين قليلا والظهر مفرودا بارتياح.

- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا للتمرير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.

- اليدين تكونان مقعرتين وأوسع قليلا من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتحاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.

- النظر في اتجاه سير الكرة.

- التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.

- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.

- التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة لجهة اليسار.

7-1-2- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:

- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.

- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.

- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.

- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.

- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة⁽¹⁾

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

7-2- مهارة الإرسال:

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

7-2-1- أهمية ومميزات الإرسال:

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

7-2-2- أنواع الإرسال:

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين:
الإرسال من أسفل:

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.

- الإرسال من أسفل الجانبي.

- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي).

الإرسال من أعلى:

- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.

- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).

- الإرسال الجانبي الخطائي والجانبي المواجه الخطائي.

- الإرسال المتموج (الأمريكي) .¹

الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل:

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

الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى:

- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها.
- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.
- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود الملعب.
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.²

3-7- مهارة الاستقبال:

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

¹- علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 57.

²- علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 59، 63.

الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل.

7-3-1- أهمية:

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

7-3-2- طريقة استقبال الإرسال:

أ - الاستعداد: يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلاً والركبتان مثنيتان قليلاً، وتشكلان زاوية قائمة تقريباً مع الحوض، ميل الجذع قليلاً للأمام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين، وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل.

ب- الأخطاء الشائعة في استقبال الإرسال:

- المرجحة الزائدة للذراعين أماماً ولأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب.

- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانباً.

- وضع الذراعين بمستوى عالي جداً مما يجعل طيران الكرة عمودياً وقصير المسافة.

- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفاً.

- ضرب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.

- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جداً مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة¹.

¹- علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 71.

4-7- التمرير:

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

1-4-7- أهمية التمرير:

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعدادات تمريرا، ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

2-4-7- أنواع التمرير:

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

التمرير من الأعلى:

- التمرير من أعلى إلى الأمام.
- التمرير من أعلى للخلف.
- التمرير من أعلى للجانب.
- التمرير من أعلى مع الوثب.
- التمرير من أعلى مع الدحرجة.

التمرير من أعلى بعد الدوران.

التمرير من أعلى من وضع الطعن أماما.

التمرير من أعلى مع السقوط.

التمرير من أسفل باليدين.

التمرير من أسفل بيد واحدة.

1 . التمرير من أسفل مع السقوط والطيران

7-5- مهارة الإعداد:

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

7-5-1- أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كليا على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

7-5-2- مواصفات الإعداد:

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

- الإعداد من حيث البعد.

¹ - علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 76.

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

7-5-3- أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

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

7-6- مهارة الضرب الساحق:

تعريف: هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.

7-6-1- أهميته:

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

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

¹- علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 101.

أدائها أثناء المباريات.

2-6-7- طريقة الأداء:

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

- الاقتراب.

- الارتقاء.

- الضرب.

- الهبوط¹.

3-6-7- أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.

- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.

- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية.

- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).

- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.

- الضربة الساحقة بالخداع.

7-7- مهارة حائط الصد:

تعريف: حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

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

7-7-1- أهمية:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

7-7-2- أنواع حائط الصد:

- الصد الهجومي.

- الصد الدفاعي.

7-7-3- طريقة أداء الصد:

- وقفة الاستعداد.

- الوثب.

- الصد.

- الهبوط.

7-7-4- أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام: الصد بلاعب واحد. الصد بلاعبين. الصد بثلاثة لاعبين.

7-8- مهارة الدفاع عن اللعب:

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

7-8-1- أهميته:

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، حيث أكرما تتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة، والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدحرجات والطيران والانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة.

7-8-2- أنواع الدفاع عن الملعب:

- الدفاع باليدين من الوقوف.

- الدفاع بيد واحدة من الوقوف.

- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المخرج.

- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس.¹

7-9- الارتقاء (الوثب):

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل الجسم للاعب من خلف العقبين إلى الأمشاط وتكون زاوية القعدين والركبتين ومفصل الكاحل، أثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرجحة إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملاً وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين للحصول على قوة دفع الوثب.²

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

² - علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 124.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل فإن الأداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من إتقانه و تثبيته سواء كان في كرة الطائرة أو في أي رياضة أخرى , و لا يمكننا إغفال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة الطائرة أثناء تعلم المهارات و محاولة تثبيتها من ضغط نفسي و كذا في بعض الأحيان قد تجعله يفكر بالانسحاب من المنافسة أو التدريب ، ومن هنا و حسب وجهة نظرنا فإن المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب و كذا أعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب و الرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات و تثبيتها و رفع التحديات و المعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي أو داخلية نفسية و فسيولوجية

الجانب النظري

الفصل الرابع : خصائص المرحلة المعرفية

(15-17)

تمهيد:

يمر المراهق في الطور الثالث بتغيرات متنوعة وسريعة في نفس الوقت وهذا نظرا لحساسية المراهقة المبكرة التي يمر بها الفرد في هذا الطور وهذا من جميع النواحي الجسمية والعقلية والثقافية والاجتماعية فهذه المرحلة بمثابة جسر يتنقل من خلاله الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ولهذا فمن الطبيعي أن يتعرض المراهق إلى مشكلات عديدة ومتاعب بدرجة قد تفوق غيرها من مشكلات الحياة ويعود ذلك لكونه شخص غير متكيف لدوره الجديد في الحياة. ويرى علماء النفس أن مرحلة المراهقة مرحلة من العمر تظهر فيها تغيرات عديدة وتحولات سريعة والتي من شأنها التأثير باستمرار وكل مظاهر الحياة البيولوجية والعقلية والاجتماعية وسنحاول فيها تحديد مفهوم المراهقة - سما.

1 تعريف المراهقة:

إن كلمة المراهقة لغة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج¹. أما اصطلاحاً فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني " " ADOLECE ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي أي " النمو " أو " النمو إلى النضج " ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد. ويتفق علماء النفس على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ وتنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي والبدني وإن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد.²

وعلى العموم فإن معالم مرحلة المراهقة تظهر في الفترة ما بين الثالثة عشر والواحد والعشرون سنة وحسب قاموس " روبر " " ROBERT " فإن المراهقة هي السن الذي يلي البلوغ ويتقدم حتى سن الرشد أما المعنى المألوف فهو يرمز للفترة الأولى من الشباب أي المرحلة التي تقع بين الطفولة ومرحلة النضج³. وقد عرفها " مالك سليمان مخول " بأ كرا مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأ كرا فترة معقدة من التحول والنمو ، وتحدث فيها تغيرات عضوية ، نفسية ، وذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضواً في مجتمع الراشد⁴

2- أنماط المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الفرد، وهناك عدة أشكال للمراهقة.

1-2- المراهقة التكيفية "السوية": هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، ونحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.

2-2- المراهقة الانسحابية "المنطوية": تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

¹ - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1، 1994، ص5.

² - هدى محمد قناوي: سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص3.

3 - Gerard .1 , suprimier l'adolescence , les editions ouvriers , paris, 1982, p13

⁴ - مالك سليمان المخول: علم النفس المراهقة ، المطبعة الجديدة، دمشق، ط1، 1985، ص52.

2-3- المراهقة العدوانية "المتمردة": هي مراهقة متمردة نائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجب ضد الأسرة.

4-2 المراهقة "المنحرفة": وهي صورة مبالغ ومتهرفة للمراهقة الانسجامية المنطوية، والمراهقة العدوانية المتمردة.¹

3- مراحل النمو:

قسم العلماء حياة الإنسان منذ اللحظة الأولى لعملية التقاء الحيوان المنوي مع البويضة وحدوث الإخصاب، وحتى إتمام النضج إلى ثلاثة مراحل: مرحلة ما قبل الولادة - مرحلة الطفولة - الطفولة المبكرة - مرحلة رياض الأطفال - الطفولة الوسطى - مرحلة الطفولة المتأخرة - مرحلة المراهقة الأولى - مرحلة المراهقة الثانية - مرحلة الرجولة - مرحلة الكهولة. وبما أن مجال بحثنا يقتصر على مرحلة المراهقة الثانية 14 - 17 فبؤدنا أن نعرف هذه المرحلة والخصائص المميزة لها.²

إن هذه المرحلة تظهر تطورا واضحا وملموسا وخاصة عند البنين، حيث تزداد القوة وقيمتها سنويا، وتحسن القوة السريعة وقوة عضلات الجسم، كذلك نلاحظ زيادة ركض المسافات القصيرة.³ والقفز العريض والعالي والرمي، أما مطاولة القوة فتتطور بشكل قليل، وبالنسبة للبنات يكون تطور القوة قليلا ونفس الشيء بالنسبة للقوة السريعة وقوة عضلات الجسم بالنسبة للوزن، إن تطور السرعة يصل إلى مستوى البالغين في كراية مرحلة المراهقة الأولى حتى عمر 14 - 15 سنة.

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن من خلال المراهقة الثانية، وكذلك دقة هدف التصرفات الحركية، فهنا يتطور البناء الحركي والوزن الحركي والانسيابية والدقة الحركية وثبات الحركة، وهذه جميعها تعمل من أجل تحسين قابلية التوجيه الحركي، وعلى العموم إن هذه المرحلة تعتبر مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين، إضافة إلى ذلك يأتي تطور قابليات القوة والمطاولة، وكذلك التوقع الحركي وسرعة رد الفعل، وعلى هذا فإن هذه المرحلة تعتبر فترة زمنية جيدة للتعلم السريع والتقدم بالإنجاز وبالتالي تعتبر قمة جديدة للتطور الحركي. فبالنسبة للركض السريع مثلا يحدث عند البنين تطور سنوي في هذه المرحلة، أما عند البنات فيقل

1 - خليل ميخائيل معوض: سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، مصر، ط3، 1994، ص449.

2 - مروان عبد ايد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2002، ص66.

3 - المرجع نفسه، ص 66

هذا التطور، أما النمو السنوي عند البنين في فاعليتي القفز العالي والعريض فإنه أكبر مما هو عليه عند البنات، كما أننا لا نرى توقعاً بالنسبة للقفز العالي والعريض في عمر 17 سنة عند البنين، في الوقت الذي يحدث ذلك عند البنات، أما إنجاز الرمي فيوجد اختلاف كبير بين الجنسين، حيث أن التطور السنوي للبنات يكون قليلاً إضافة إلى ذلك تظهر علامات التوقف في عمر 16 سنة وبشكل قطعي في عمر 17 سنة، أما بالنسبة للمرونة فهي الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن منه عند البنين. من خلال هذا العرض نلاحظ أن قدرة المراهقين في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم، والاختيار، والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير والحرية، والاستكشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة، ولهذا وجب على مدرسي التربية الرياضية انتقاء لون النشاط لكل طالب، فالدرس بأي شكل كاف يكون غير محبب للطلبة في هذه المرحلة من عمرهم، فلكل منهم له نوع خاص ومميز من النشاط الرياضي يختلف عن الآخر.¹

فهذا يرغب لعبة كرة القدم، وذلك يرغب لعبة كرة الطائرة، وآخر يرغب ألعاب الميدان والمضمار وعلى ذلك فمدرس التربية الرياضية يجب أن يأخذ ذلك بعين الاعتبار عند وضعه للدرس، وبناء على ذلك يتطور مستوى المهارات الحركية الأساسية كالعدو والوثب والرمي كصفة مميزة لهذه المرحلة، مع الأخذ في عين الاعتبار الفروق الفردية للمستوى، و إذا تأخذ هذه المرحلة أهمية خاصة كوالمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي.

حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي، وعليه فإن هذه المرحلة لا تعتبر مرحلة تعلم وغنما مرحلة تطوير وتثبيت بالمستوى للقدرات والمهارات الحركية، فهي مرحلة أداء متميز خال من الحركات الشاذة

4- خصائص تطوير الصفات البدنية لدى المراهقين 15-18 سنة:

4-1- خصائص تطوير السرعة لدى المراهقين الذكور بين 15 - 18 سنة:

يحصل تطور للسرعة وزيادة في سرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر، فتطوير السرعة يعني تنمية كافة الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية أو أي أداء تمهيدي آخر، لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأكثر ما تصل إلى أقصى إنتاج لها خلال هذه المرحلة، كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الاقتصادية في هذه المرحلة كوالمرحلة مفيدة، كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب وهدف السرعة، ويمكن الوصول إلى الحركة الأوتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية، فالتطوير الموجه يساعد في تطوير صفة

¹ - المرجع نفسه ، ص 67.

السرعة في المستويات العليا، كما أن التطور البيولوجي الطبيعي للسرعة بشكل عام لا يتغير أثناء التدريب الرياضي المنظم

إن ديناميكية تطور السرعة لدى الرياضيين في هذا العمر يشابه ديناميكية تطور السرعة عند أقرا كرم الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إلا أن تحسن المستوى عن الرياضيين يكون بمستوى أعلى مما هو عند أقرا كرم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إن ذلك يعني اعتبار هذه المرحلة من أنسب المراحل العمرية في تطوير السرعة، أما بعد سن 15 سنة فيلاحظ ظهور حالة الاستقرار في السرعة، ويفسر "زائسيورسكي 1966" أن طريقة تدريب السرعة ليست مناسبة مع الرياضيين الشباب حيث تستخدم بشكل كبير تمارين القوة المميزة بالسرعة والتي تسبب في النهاية أحيانا حاجز السرعة. إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، وهذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة، فتحليل منهاج تدريب السرعة في مختلف الألعاب الرياضية أظهر أن التدريب مدف تطوير السرعة يحتوي على التمارين التي تتصف بقطع مسافة قصيرة بالسرعة القصوى أو المقاربة له، وفي الوقت نفسه لا يشمل المنهاج الوسائل وطرق التدريب الخاصة بتطوير صفة السرعة المميزة بالقوة والقوة العضلية، لذا يحصل لدى الرياضيين بواسطة تلك التدريبات الوصول إلى حاجز السرعة، ويسبب ثبات نتائج السرعة واستقرارها.¹

4-2- خصائص تطوير القوة العضلية لدى الذكور بين 15-18 سنة:

يطلق على هذه المرحلة من العمر مرحلة البلوغ الجنسي، حيث يزداد نمو القوة العضلية والوزن بسرعة فضلا عن نمو الأجهزة الوظيفية التي يزداد حجمها، ولكن تطورها يكون غير متوازن، فمن خلال التغيرات التي تحدث على الوظائف يبدأ النمو الجنسي، فمرحلة المراهقة الثانية لا تعد مرحلة أزمات حيث تزداد درجة تطور العديد من الصفات البدنية ومنه القوة العضلية ومنه يقترب الذكور تدريجيا من مرحلة الرجولة حيث تعد مرحلة ثابتة وطويلة، وتتسم بالحركة الانسيابية فضلا عن زيادة القوة العضلية. كذلك يحسب شكل تدريب القوة نسبة إلى تحسن قابلية المستوى البدني ويستخدم الأسلوب الدائري في تطوير القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة والقوة المميزة بالمطاولة.

4-3- خصائص تطور المطاولة لدى الذكور بين عمر 15-18 سنة:

يتطلب مزاوله الفعاليات والألعاب الرياضية إلى تطوير المطاولة، وفق وحدات مختلفة حتى الوصول إلى عمر 18 سنة بسبب عدم قدرة الأجهزة الوظيفية على الإيفاء بالتزاما وفق متطلبات الشدة العالية بصورة

¹ - قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص 138-139.

مستمرة مما يتطلب تغيير الحجم والشدة بصورة مستمرة.

يعد عامل العمر من العوامل المهمة بالنسبة إلى مطاولة النفس الدوري، وتزداد بزيادة العمر، يمكن لدى معين حيث تبدأ بالانخفاض كلما تقدم العمر.

أما المطاولة المميزة بالقوة فتظهر في الذراعين بصورة خاصة وحسب أي "مانيل" يوجد اختلاف في تطوير قابلية المطاولة حيث تبدأ بين عمر 12-14 سنة وتزداد باستمرار، وتظهر أقصى قابلية للمطاولة لدى الذكور في عمر 18-22 سنة، فالتعلم المستمر السريع يحدث نادرا، حين أن التركيز على تحقيق الإنجاز يتم جراء تعلم مسار الحركات الرياضية بسرعة حيث يتم تطوير قابلية المطاولة والتوقع الحركي في هذه المرحلة من العمر، ويمكن تمييز المطاولة لدى المتدربين وغير المتدربين، حيث يظهر التطور المستمر لدى المتدربين في هذه المرحلة العمرية، فضلا من أن تطور القوة يتطلب المطاولة، ويتم الوصول إلى مستويات عليا في هذا العمر¹.

كما أن مزاوله الفعاليات والألعاب التي تتطلب الصفات الأخرى تعتمد على عنصر المطاولة (المطاولة المميزة بالقوة أو بالسرعة).

4-4- خصائص تطوير المرونة لدى الذكور من عمر 15-18 سنة:

يطلق عليها مرحلة المراهقة الثانية التي تعد مرحلة ثبات الصفات الجنسية الخاصة والتقدم الفردي له حيث تزداد مرة أخرى قابلية التوجيه الحركي بصورة كبيرة ينعكس على زيادة المرونة فضلا عن استمرار استقرار الأداء الحركي وتطوره، كذلك تزداد قابلية التعلم الحركي حيث يتم الارتباط بين فن الأداء الحركي خاصة في فعاليات (الجمناستيك) والفعاليات التي تتطلب صفة المرونة وترابطها مع القوة المميزة للسرعة.

يصل تطور المرونة وترابطها أقصى حد في عم 18 إلى 20 سنة حيث يجب برمجة التدريب بشكل منظم في هذه المدة، ويتضح هنا زيادة تطور مستوى المرونة لدى الإناث أكثر من الذكور عدا مفاصل الكتفين، فالذكور الذين يزاولون التدريب الرياضي تظهر إمكانات واطئة وضعف في العضلات، وأحيانا تتجمع شحوم إضافية وحركات غي منسقة وضعيفة، ويسير تطور المرونة في مفاصل الجسم الكبيرة على نقيض الصفات البدنية الأخرى.²

5- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين (15-18)

¹ - قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، 1998، ص140.

² - المرجع نفسه، ص 141

تظهر أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق في اكتساب اللياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة... الخ، ورفع المستوى الصحي وتقوية الوظائف الحيوية للجسم، كما تساعد على النشاط الدائم للجسم وإصلاح القوام. وتظهر كذلك أهمية النشاط الرياضي للمراهق من ناحية أخرى وهي الامتثال الاجتماعي وتنمية التعاون بين الأفراد وتنمية السلوك الاجتماعي والتوازن النفسي. كذلك تساعد على اكتساب الروح الرياضية وتعلم النظام واحترام القوانين والأخلاق الكريمة وتقوية الإرادة والقدرة على التغلب على المصاعب، والاعتماد على النفس وتعلم الصبر والشجاعة والمثابرة¹

6- دوافع النشاط الرياضي للمراهقين (15 - 18 سنة)

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب، نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالها، ومن الأهمية الكبرى أن يعرف المدرب أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فلكل فرد إذا في الوجود دوافع تحثه للقيام بعمل ما. يمكن تقسيم الدوافع إلى دوافع مباشرة، ودوافع غير مباشرة¹

6-1 الدوافع المباشرة:

- الإحساس بالرضا والإشباع نتيجة للنشاط البدني.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية.

الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة

- الاشتراك في المناسبات الرياضية التي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل بطولات وأرقام وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

6-2 الدوافع الغير مباشرة لممارسة النشاط الرياضي:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن ريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن سبب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب بما يلي: «أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا».

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص138.

- ممارسة النشاط الرياضي للإسهام في رفعه مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج¹

7-أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة ، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية ، وتكتسي المراهقة أهمية كبرى²:

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

¹ - جلال سعد-محمد علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1986، ص188.

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

الخلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة ، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، اجتماعية حركية ، بدنية.... الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في اتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي ، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة .

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة ولو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم ، وأردنا أن نلقي الضوء ولو بالقليل عن هذه الفترة ، والتي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء والمربين والمدرسين ، من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه والاستغلال العقلائي والموزون لإمكانياته وطاقاته وقدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا ومحاولة صقل وتطوير مواهبه وتوجهاته حسب ميوله ورغباته الذاتية والشخصية وفي الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت واستغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشلت وأهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ، ولا تفكير سليم ويجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش اتمع ، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة والابتعاد ، وإما الانحراف

الجانب التطبيقي

تمهيد :

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا.

كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري ، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث ، وهو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و المناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات ، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة ، والمنهج العلمي المتبع ، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى .

الدراسة الاستطلاعية:

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي دراسة ميدانية لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية حيث تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ولغرض إجراء هذه الدراسة كما قمنا بالاتصال ميدانيا بجهة المسؤولة أي رئيس النادي الرياضي للكرة الطائرة لثانوية عبد الحميد بن باديس بحاسي بجيح ، بعد موافقة مدير الثانوية على إجراء الدراسة،

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على مجموعة من لاعبين النادي الرياضي للكرة الطائرة لثانوية عبد الحميد بن باديس بحاسي بجيح وعددهم 12 لاعبا وكان الغرض منها :

- الوقوف على النواحي التنظيمية وإدارة الاختبارات المهارية على أرض الواقع.
- التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة.
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وكذلك الأخطاء والتداخل في العمل.
- مدى تفهم أفراد العينة للاختبارات المستخدمة وصحة أدائهم لها.

• خطوات سير الدراسة الميدانية : -

البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثين ببناء منهج تدريبي متكامل لمدة شهرين ونصف إذ يحتوي على تمارين لتحسين بعض المهارات الأساسية حيث تضمن المنهج 22 حصة تدريبية بمعدل حصتين أسبوعيا،

- الاختبار القبلي :

ابتدأ تنفيذ الاختبار القبلي على عينة البحث قبل بدأ المنهج التدريبي في يوم 04-06 فيفري 2017 حيث :

- تم إجراء الاختبارات المهارية للاعبين والمتمثلة في الاختبارات التالية :

- اختبار دقة الإرسال.

- اختبار تكرار التمرير على الحائط.

- اختبار استقبال الإرسال.

- تنفيذ البرنامج التدريبي :

- بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي في 08 فيفري 2017 وتم الانتهاء منه في 21 افريل 2017.

- الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ مجموعة من الحصص التدريبي مباشرة للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه المنهج في قيم المتغيرات المهارية ، وقد تم إجراء الاختبار البعدي بعد يومين أي في الحصة التدريبية الموالية أي في (25 افريل) ، علما أنه قد تم إتباع الإجراءات نفسها في الاختبار القبلي وبترتيب المتغيرات نفسها والمدة الزمنية لغرض لتوحيد لكافة الظروف.

- الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح (الألعاب الصغيرة) لتحسين الاداء المهاري في كرة الطائرة (الإرسال والتمرير والاستقبال) على مستوى النادي الرياضي للكرة الطائرة لثانوية عبد الحميد بن باديس بحاسي ببح

❖ التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين، وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى

النادي الرياضي للكرة الطائرة لثانوية عبد الحميد بن باديس بحاسي ببح

- اختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية المهارة المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

- التركيز على طريقة التدريب التكراري لما لها من أثر كبير في تثبيت المهارات الرياضية.

- التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتحسين مهارة الإرسال بالنسبة للاعبين.

- التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتحسين مهارة التمرير والاستقبال بالنسبة للاعبين.

2- منهج الدراسة :

-تعريف المنهج: إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو

طريقة يصل من خلالها الباحث إلى حقيقة ما.¹

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة أو احداث من خلال استخدام إجراءات أو إحداث

تغييرات معينة ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها ، تبني أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي

وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة.

¹ - علي جواد الطاهر :منهج البحث الادبي ، مطبعة الديواني ، بغداد، ط1، 1986، ص19.

وعلى حسب دراستنا وكذا الأهداف التي نسعى إلى الوصول إليها وطبيعة البيانات المطلوب جمعها ، وعلى حسب قدراتنا وإمكانياتنا ي إعداد الدراسة فقد مت اختياران للمنهج التجريبي كأداة للدراسة.

المنهج التجريبي :

فالمنهج التجريبي يشمل استقصاء العالقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو احدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات في هذا المجال¹

كما يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث حل المشاكل بالطريقة العلمية، و التجريب سواء كان في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر، هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف حديد قياس أثره ي العملية، وتجربة المعمل هي أقوى الطرق التقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير معارفنا على التنبؤ والتحكم ي الأحداث.²

3- أدوات الدراسة :

استخدام الباحث الاختبارات للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث، ونظرا لاحتواء البحث على عدة أنواع من المتغيرات لذلك أستوجب التأكد من الترشيح لبعض منها وهي الاختبارات الميدانية المتمثلة في الاختبارات المهارية المشمولة بالبحث.

1- اختبار دقة الإرسال :

الهدف من الاختبار: قياس دقة الإرسال لنقاط محددة .

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة، يقسم الملعب كما هو ي الشكل رقم.

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بالإرسال 10 حاولت لكل منطقة من المناطق الثلاثة المحددة، أي 10 إرسالات

إلى المنطقة " أ " و 10 أخرى إلى المنطقة "ب" و 10 ثالثة إلى المنطقة "ج" .

وحسب فقط المحاولات الصحيحة التي تسقط فيها الكرة داخل المناطق المحددة .

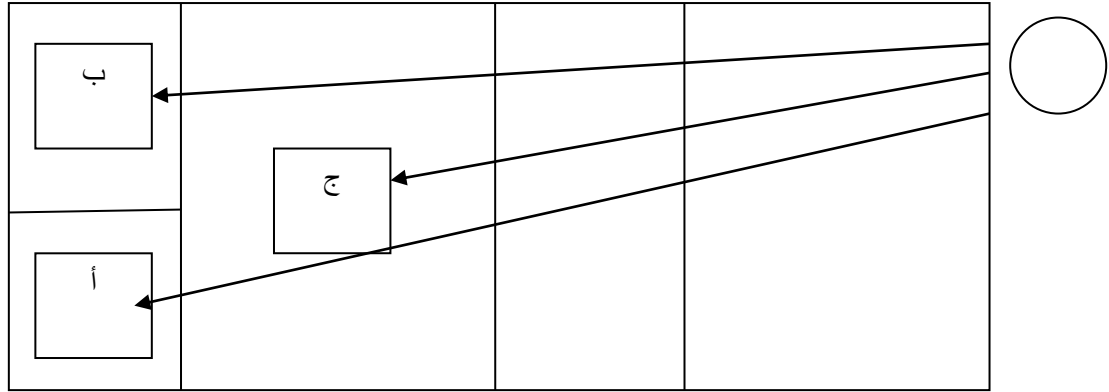
التسجيل :

□ 4 نقاط لكل إرسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة.³

1 - حسان هشام، علوط الباتول: منهجية البحث العلمي ، ط2 ، مطبعة النقطة، الجزائر، 2007، ص83.

2 - بخوش عمار، الدينيات مُجد : مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص 117

3 - حمد صبحي حساني وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .مصر ط1، 1997، ص211-212.



الشكل رقم (18) يبين طريقة أداء اختبار الإرسال

2 اختبار تكرار التمرير على الحائط.¹

الهدف من الاختبار: قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من أعلى بالأصابع، ويعتبر هذا الاختبار من انسب الاختبارات المتداولة للمبتدئين والناشئين.

الأدوات المستخدمة : حائط أملس مرسوم عليه خط مواز للأرض وبارتفاع 30م من سطح الأرض، يرسم خط مواز للحائط على الأرض ويبعد عنها بمقدار 180سم ،كرة طائرة ساعة إيقاف

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط بمقدار 180سم (خط التمرير)، على أن يمسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم يقوم بالتمرير جاه الحائط وأعلى اخط المرسوم عليها على أن ترتد الكرة لتصل إليه مرة أخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير من أعلى بأصابع اليدين ،يستمر المختبر ي أداء هذا العمل لمدة نصف دقيقة (30 ثانية)

الشروط:

- يتم التمرير ي جميع فترات الأداء من خلف خط التمرير
 - جب أن يكون التمرير أعلى خط المرسوم على حائط.
 - يبدأ حساب الزمن بداية من التمرير الأولى ولمدة 30ثا
 - جب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم أداء التمرير بالأصابع
5. إذا خرجت الكرة عن الحائط ،أو لامست الحائط أسفل اخط المرسوم على الحائط ،وارتدت بطريقة جعلت

¹ - حمد صبحي حساني وحمدي عبد المنعم :الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، مرجع نفسه، ص 227-229

المختبر يتابع التمرير من أمام خط التمرير في جميع هذه الحالات على المختبر إمساك الكرة ومعاودة البداية بنفس الأسلوب بداية الاختبار المتفق عليها.

جب استخدام مهارة التمرير من أعلى بالأصابع دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى.

على المختبر التوقف عن الأداء فور إعلان الحكم انتهاء فترة الـ 30 ثانية المقررة.

- التسجيل: حسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال الـ 30 ثانية المقررة للاختبار، ولا تحسب أي محاولة خالف الشروط السابق ذكرها.

وتعتبر الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة ي الـ 30 ثانية مضروبة $3 \times$ ووجب ملاحظة عدم حساب الكرات الممررة ي بداية الاختبار أو التمريرة التالية لكل توقف نتيجة خطأ قام به المختبر.



الشكل رقم (19) يبين طريقة أداء اختبار تكرار التمرير على الحائط
3- اختبار استقبال الإرسال.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة اللاعب ي استقبال الإرسال
الأدوات المستخدمة :

- نرسم دائرتين (أ- ب) في ركني الملعب حيث تكون المسافة بني مركز الدائرة وخط الجانب 1,5م ي حني تكون المسافة بني مركز وخط النهاية 3م

توضع عالمة (X) ي نصف الملعب المقابل وعلى بعد 3م من خط النهاية 4,5م من خط الجانب تقسيم منطقة ال3م إلى ثلاثة مناطق متساوية كما هو موضح ي الشكل

مواصفات الأداء:

يقف المختبر داخل الدائرة (أ) وهو مواجه للشبكة ،وعلى المدرب إرسال الكرة إليه وهو ي هذا المكان ليقوم باستقبالها على أن يوجهها إلى داخل المنطقة (1) وهكذا الأمر في الخمس كرات التالية حيث توجه إلى المنطقة (2) ،وهكذا مع الخمس كرات الثالثة حيث توجه إلى المنطقة(3) يكرر نفس العمل بنفس عدد المحاولات من الدائرة ب).

- الشروط:

لكل مختبر (15) محاولة من داخل الدائرة (أ) ،و(15) محاولة أخرى من داخل الدائرة (ب) يستخدم في جميع المحاولات مهارة الاستقبال من أسفل باليدين تلغى المحاولة التي يتم إرسال الكرة فيها من المدرب إلى المختبر بطريقة غري مناسبة أو خارج الدائرة التي يقف فيها المختبر.

- جب الالتزام بتسلسل أداء المحاولات حيث تكون

(أ) من الدائرة(أ): (ب) من الدائرة (ب):

- خمس محاولات للمنطقة(1) - خمس محاولات للمنطقة (1)

- خمس محاولات للمنطقة (2) - خمس محاولات للمنطقة(2)

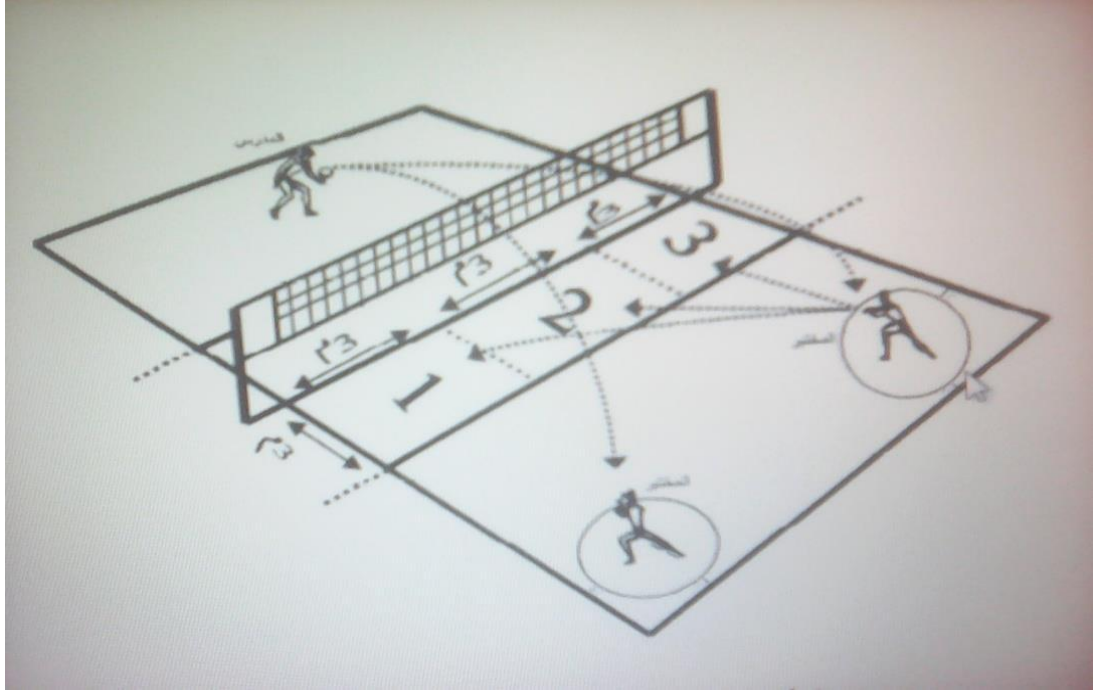
- خمس محاولات للمنطقة (3) - خمس محاولات للمنطقة(3)

- التسجيل :

يسجل للمختبر جموع النقاط التي حصل عليها من محاولات الثلاثين الممنوحة له (15محاولة من كل دائرة) وذلك وفقا للأسلوب التالي:

- سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر 3درجات
- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر درجتان
- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب حصل المختبر على درجة واحدة
- فيما عدا مسابق حصل المختبر على صفر

- وبهذا تكون الدرجة النهائية للاختبار هي 90 درجة.¹



الشكل رقم(20) يوضح مهارة الاستقبال من الإرسال

– الشروط العلمية للاختبارات:

في بحثنا هذا يجب أن تتضافر الجهود قصد إنجاح البحث للخروج بنتائج يتطلع لها الطلبة.

– **الصدق:** تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار.

كما يشير "تايلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار جب توافره ي الاختبار.

حدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بني الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثبات تاما.²

– **الثبات:**

يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة ي مناسبات مختلفة ، أي معنى هذا أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ، ولهذا قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 12 لاعب وبعد يومين أعدنا التجربة في نفس الظروف وفي نفس التوقيت وعلى نفس عينة.³

1 - حمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، مرجع نفسه، ص243-244-245

2 - حمد صبحي: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر. 2000، ص183.

3 - مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1993، ص152

- الموضوعية:

من العوامل المهمة إلى يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.

- جدول يبين المعايير العلمية للاختبارات:

جدول رقم: (04) يبين المعايير العلمية للاختبارات المهنية .

الاختبار	دقة الارسال	دقة التمرير للأعلى	دقة الاستقبال من الارسال
الثبات	0.90	0.71	0.80

4- مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية " هو تلك المجموعة الأصلية إلى تؤخذ من العينة و قد تكون هذه المجموعة: مدارس فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى " ¹.

وهي كذلك " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي جري عليها البحث أو التقصي " .

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي ².

فمجتمع دراستنا هم مجموعة تلاميذ نادي للكرة الطائرة ذكور المنخرطين للموسم الرياضي

2017/2016 لثانوية عبد الحميد بن باديس بحاسي ببح

¹ - حمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003،ص14 .

² - موريس آجرس:منهجية البحث العلمي ي العلوم الإنسانية،ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر،الجزائر،2004،ص67.

5- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة"¹.

و تعرف أيضا على: "أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع"².

"والعينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي جمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة مجتمع البحث"³.

أما عن عينة الدراسة كانت قصديه تتمثل في تلاميذ نادي للكرة الطائرة ذكور لثانوية عبد الحميد بن باديس بحاسي ببح البالغ عددهم 16(لاعب) ولقد طبقنا البرنامج التدريبي على (12لاعبا)، وهذا راجع لغياب بعض اللاعبين وهم (04لاعبين) .

5-1-تعريف العينة ألقصديه العمديه:

وهي إلي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذات هدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع خاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في العالم وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام

- ويرى الدكتور علي غربي أنها مقصودة تبعا لطبيعة الموضوع وأهداف البحث وذلك تبعا لشروط المحددة سبقا.⁴

5-2- ضبط متغيرات أفراد العينة :

- السن : ويتمثل في المرحلة العمرية لطور الثانوي .
- الجنس:المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها ذكور .
- المكان : لقد أجريت الاختبارات المهارية في مكان إجراء حصص التدريبية(القاعة الرياضية)
- وسائل القياس : جميع عناصر العينة تطبق نفس وسائل و أدوات الاختبارات .

1 - رشيد زرواتي : "تدريبات على منهجية البحث العلمي ي العلوم الاجتماعية " ، دار هومه ، ط1 ، 2002 ، ص191.

2 - حمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب:البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، ط2 ، 1999 ، ص143.

3 - فريد كامل أبو زينة وآخرون : "مناهج البحث العلمي" ، دار المسرية ، ط1 ، الأردن ، 2006 ، ص 21.

4 - علي غربي أجدديات المنهجية ي كتابة الرسائل الجامعية، مطبعة قسنطينة، 2006، ص141.

6 ضبط متغيرات الدراسة :

استنادا إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع .

6-1 المتغير المستقبل: هو متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء الذي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

تحديده: يتمثل المتغير المستقبل في: الألعاب الصغيرة.

6-2 المتغير التابع : هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع .

تحديده : يتمثل المتغير التابع ي :الاداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة .

7- مجال الدراسة:

7-1- المجال المكاني للدراسة: تم إجراء البحث الميداني بالقاعة الرياضية المتواجدة على مستوى ثانوية

7-2- المجال الزماني للدراسة: بدأت الدراسة بعد اختيار موضوع البحث وتحديد مشكلة الدراسة وبعد موافقة الأستاذ المشرف على الخطة الأولية لبداية البحث تم المباشرة في تكوين الإطار النظري للدراسة بداية شهر فيفري 2017، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم إجراء الاختبار القبلي يوم 04-06-2017 وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقدر ب 11 أسبوع و تم إجراء الاختبار البعدي يوم 25/04/2017

8- الوسائل الإحصائية:

وهي أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة ، والتي تساعد الباحث على الوصول إلى النتائج وتحليلها وتفسيرها ، وقد استعان الباحث بالأساليب التي تتناسب مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه وهي:

-برنامج SPSS وبرنامج (Excel 2007)

-معامل الارتباط بيرسون BIRSON

- المتوسط الحسابي: MOYENNE

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، ويمكن أن نطلق عليه اسم المتوسط أو الوسط وهو عبارة عن حاصل جمع مفردات القيم مقسومة على عددها ويرمز للمتوسط الحسابي للعينة بالرمز (\bar{x}) ¹.

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = \frac{1}{n} (x_1 + \dots + x_n).$$

- الانحراف المعياري: (ECARTYPE)

وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة ويرمز له بالنسبة للعينة بالرمز (s) (ويعرف الانحراف المعياري الجذر التربيعي الموجب للتباين، بمعنى أنه مقياس لمعدل الانحرافات عن وسطها الحسابي، حيث تربع هذه الانحرافات وجمع وتقسّم على عدد القيم ثم تستخرج قيمها من تحت الجذر التربيعي ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي حيث يدخل استعماله في كثير من القضايا التحليل الإحصائي .

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x-\bar{x})^2}{n-1}}$$
 وعلاقته كالاتي : □

□ - اختبار ستودينت (TEST STUDENT)

□ يستخدم هذا الاختبار لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية وعلاقته كالاتي ².

$$\frac{\frac{\sum(x_1 - \bar{x})^2}{n_1} + \frac{\sum(x_2 - \bar{x})^2}{n_2}}{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}} = t^2$$

$$S^2 = \sqrt{\frac{\sum(X_1)^2}{N} - (\bar{X})^2}$$

□ * الانحراف المعياري:

$$\alpha = \frac{2R}{R+1}$$

- * معامل الثبات ⁴:

$$S^2 = \sqrt{\frac{\sum(X_1)^2}{N} - (\bar{X})^2}$$

¹ - مصطفى باهي و صبري عمران: الاختبارات والمقاييس ي التربية الرياضية، مكتبة أنجلو مصرية، ط1، القاهرة، مصر، 2008، ص 70-75.

² - أحمد سعد جلال: مباد الإحصاء النفسي تطبيقات وتدريب على برنامج spss ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ط1، غرب القاهرة مصر،

خلاصة:

شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية لأجل استوفاء شروط المنهج العلمي السليم ، حين تم التطرق إلى كيفية اختيار منهج البحث المتبع وكيفية اختيار مجتمع وعينة البحث ، كما تطرقنا إلى مجالات البحث وإلى الخطوط العريضة للدراسة الاستطلاعية ، إضافة إلى أدوات البحث التي شملت الاختبارات المهارية، حيث حاولنا إيجاد خصائصها السيكومترية (معامل الثبات ، معامل الصدق .

الاقتراحات و التوصيات

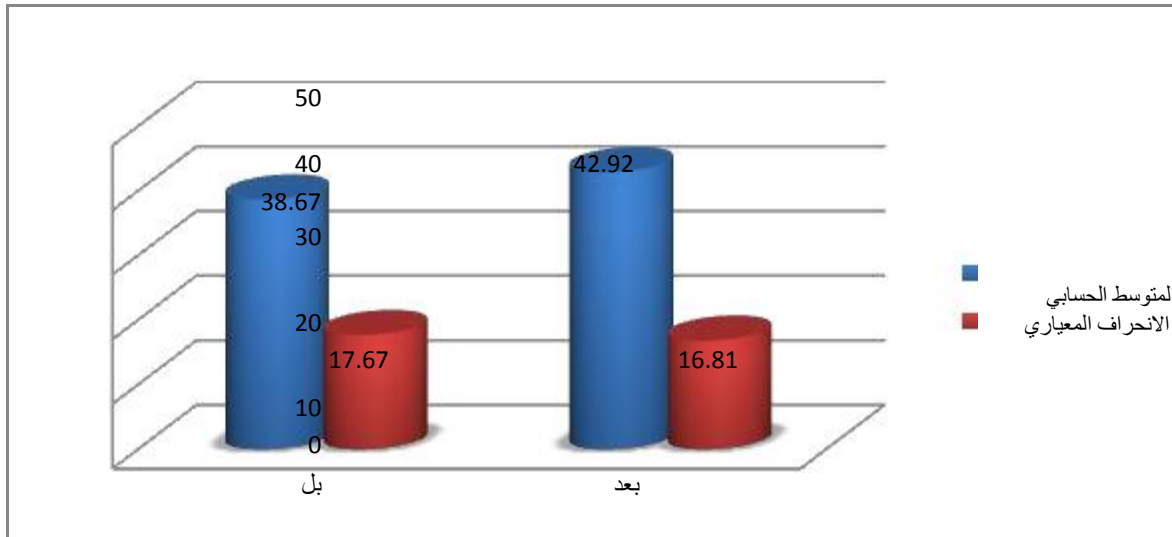
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الإرسال في كرة الطائرة.

1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة في مهارة الإرسال

الجدول رقم (05) : نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات الاختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة الإرسال

الإحصاء المقاييسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	درجة الحرية	الدالة
الاختبار القبلي الإرسال	12	38.67	17.67	8.11	11	دالة عند 0.01
		42.92	16.81			
الاختبار البعدي الإرسال						



تمثيل بياني رقم (21) : بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الإرسال بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى أفراد العينة 1-2- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الاختبار القبلي و البعدي والتمثيل البياني رقم (21) ان هناك تحسن ملحوظ بالنسبة لمهارة الإرسال في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي، فأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي

(38.67) وكذلك المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي

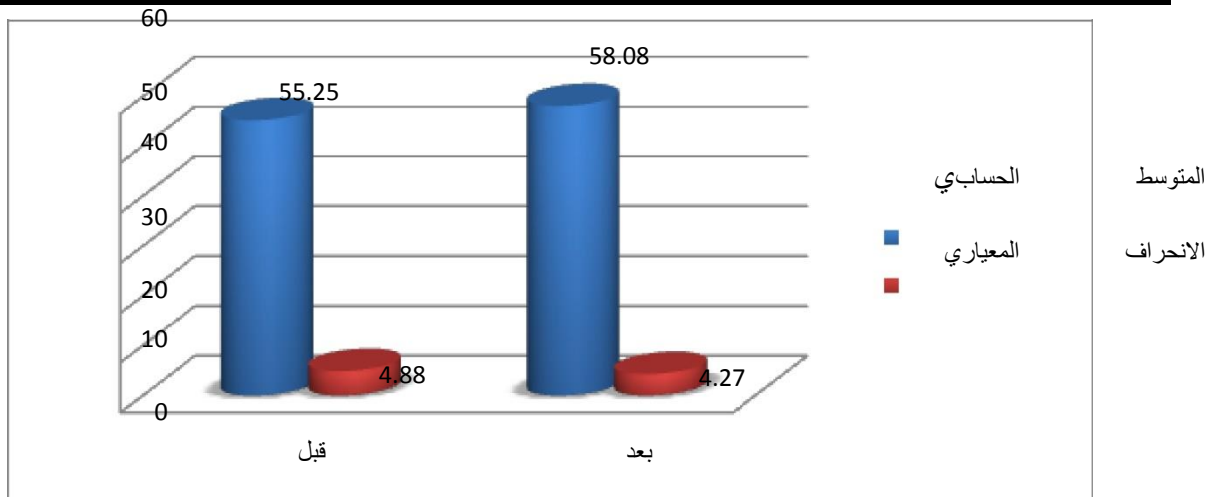
(42.92) وأيضاً الانحراف المعياري للاختبار القبلي يساوي (17.67) وكذلك الانحراف المعياري

للاختبار البعدي يساوي (16.81) ودرجة الحرية تساوي (11) كما أن هناك فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة T الجدولية (8.11) عند مستوى دلالة (0.01)

2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة في مهارة التمرير للأعلى

الجدول رقم (06) : نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات الاختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة التمرير للأعلى

الإحصاء القياسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	12	55.25	4.88	5.30	11	دالة عند 0.01
التمرير للأعلى						
الاختبار البعدي		58.08	4.27			
التمرير للأعلى						



تمثيل بياني رقم (22) : بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة التمرير للأعلى للاختبار القبلي

والبعدي لأفراد العينة.

2-2- تحليل النتائج:

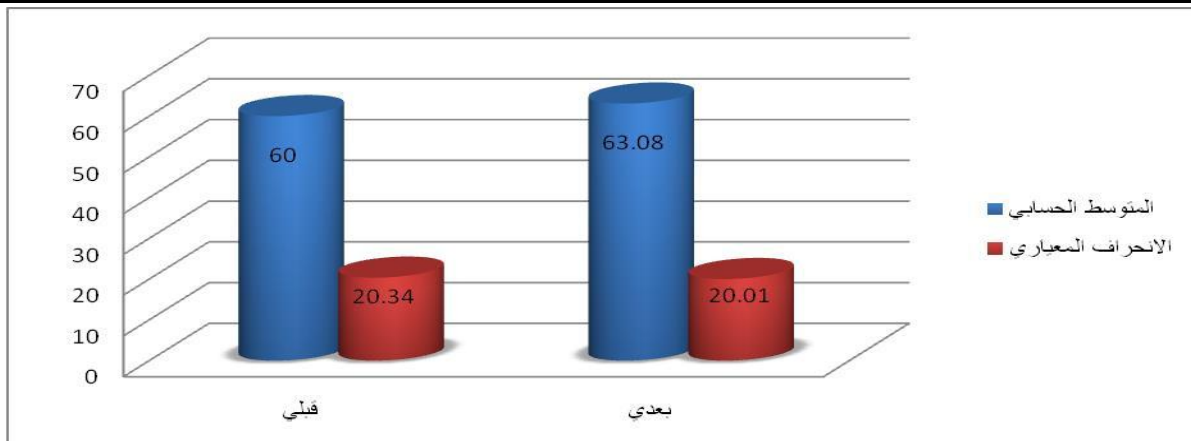
نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بني الاختبارين القبلي و البعدي والتمثيل البياني رقم (22) ان هناك حسن ملحوظ بالنسبة لمهارة التمرير للأعلى ي أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي وذلك لصاح الاختبار البعدي، فأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (55.25) وكذلك المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (58.08) وأيضا الانحراف المعياري للاختبار القبلي يساوي (4.88) وكذلك الانحراف المعياري للاختبار البعدي يساوي (4.27) ودرجة الحرية تساوي (11) كما أن هناك فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة T الجدولية (5.30) عند مستوى دلالة (0.01)

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

3-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة ي مهارة استقبال الإرسال

الجدول رقم (07) : نتائج اختبارات لدلالة الفروق بني درجات الاختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة الاستقبال من الإرسال.

الإحصاء القياسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	12	60	20.34	7.74	11	دالة عند 0.01
استقبال الإرسال		63.08	20.01			
الاختبار البعدي	12	63.08	20.01	7.74	11	دالة عند 0.01
استقبال الإرسال		60	20.34			



تمثيل بياني (23): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الاستقبال من الإرسال لاختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة

3-2- تحليل النتائج:

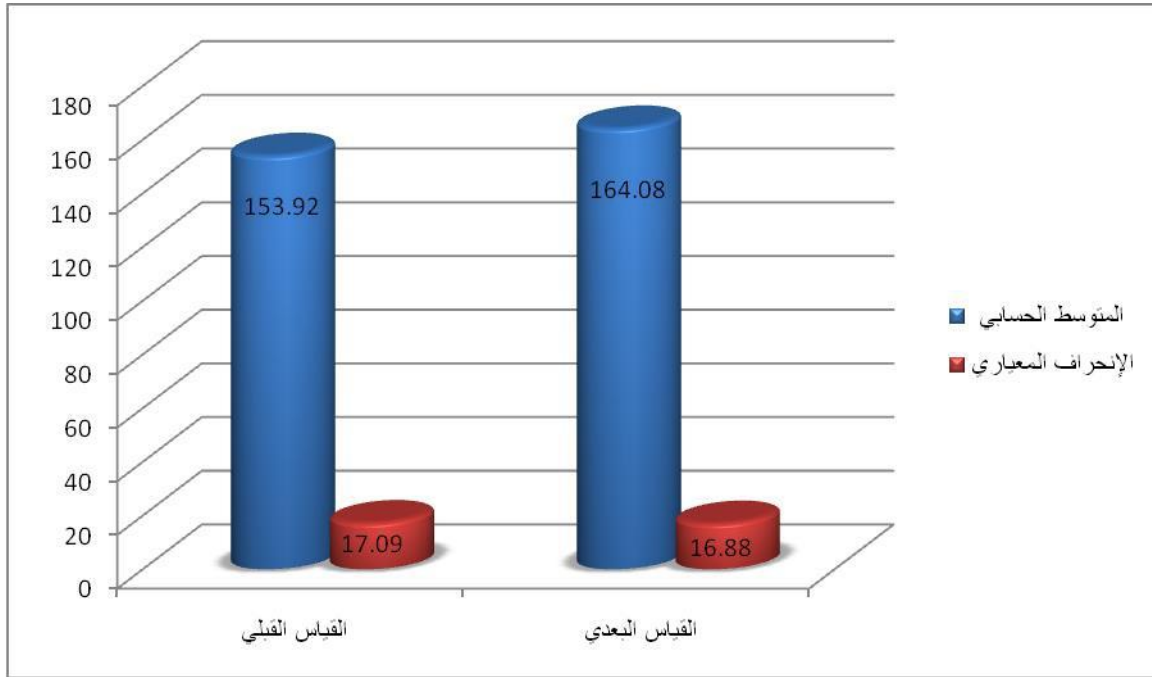
نلاحظ من خلال الجدول رقم(07) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بني الاختبارين القبلي و البعدي والتمثيل البياني رقم (23) أن هناك حسن ملحوظ بالنسبة لمهارة الإرسال في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي وذلك لصاح الاختبار البعدي، فأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي(60) وكذلك المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (63.08) وأيضاً الانحراف المعياري للاختبار القبلي يساوي (20.34) وكذلك الانحراف المعياري للاختبار البعدي يساوي (20.01) ودرجة الحرية تساوي(11) كما أن هناك فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة T الجدولية (7.74) عند مستوى دلالة(0.01)

4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات على الدرجة الكلية:

4-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة على الدرجة الكلية

الجدول رقم (08) : قيمة اختبارات بني القياس القبلي والقياس البعدي لمهارات كرة الطائرة

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة
القياس القبلي	12	153.92	17.09	10.25	دالة عند 0.01
القياس البعدي		164.08	16.88		



تمثيل بياني رقم (24): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارات الكرة الطائرة للقياسي الكلي بين القبلي و البعدي لدى أفراد العينة 4-2- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بني الاختبارين القبلي والبعدي والتمثيل البياني رقم (25) ان هناك حسن ملحوظ بالنسبة للعينة على الدرجة الكلية ي أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي وذلك لصاح الاختبار البعدي، فأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (153.92) وكذلك المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (164.08) وأيضا الانحراف المعياري للاختبار القبلي يساوي (164.08) وكذلك الانحراف المعياري للاختبار البعدي يساوي (16.88) ودرجة الحرية تساوي (11) كما ان هناك فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة T الجدوليه (10.25) عند مستوى دلالة (0.01) .

5- مناقشة نتائج الفرضيات :

5-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

فيما يتعلق بفرضية البحث الأولى إلي تنص على :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الإرسال في كرة الطائرة
- وعلى ضوء نتائج اختبار دقة مهارة الإرسال المعروضة في الجدول رقم(05) والشكل البياني رقم(21) (على التوالي).

- والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

وهذا ما أتفق مع دراسة زين العابدين وبن عيسى بالل الي تنص على " اثر برنامج تعليمي ي تنمية بعض المهارات الأساسية ي كرة الطائرة دراسة ميدانية أجريت على تالميذ (13_15 سنة) متوسطة مزاين الربيعي "عي البيضاء" "

وتوصل إلى أن النتائج إلي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بني المجموعتين وداخلهما وعند مستوى الدلالة 0,05 وهذا لصالح المجموعة التجريبية أي المجموعة ذات التغيري الايجابي في متوسطها الحسابي وهي المجموعة إلي تلقت الوحدات التعليمية ضمن البرنامج المقترح من الطلبة الباحثين.

كما اتفقت مع دراسة : بوحي وليد ومنصور حمد و وارث مراد إلي تنص على : اثر الكرة الطائرة المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة الطائرة (إرسال _ استقبال_تمرير(لدى انشئي الذكور) (12_14 سنة)" وقد توصل ي الأخير إلى أن الكرة الطائرة المصغرة من أهم الطرق الحديثة و المساعدة على تعلم المهارات الأساسية (إرسال - استقبال - تمرير)

كما اتفقت مع دراسة : بوكرامت ابلقاسم أجريت هذه الدراسة سنة 2007_2008 2008 معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد هللا جامعة الجزائر لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان : أثري التدريب البليومتري

على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية ي كرة القدم -صنف أواسط -عين الدفلى"

□ كما توصل ي دراسته إلى ان المجموعة التجريبية إلي مارست برنامج التدريب البليومتري المقترح فجاءت النتائج عموما واضحة جدا وذات فروق معنوية واضحة أيضا ي الاختبارات البدنية إلي تستهدف القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية أو في الاختبارات المهارية كما أكد على استخدام تمارين البليومتري من أجل تطوير المهارات الأساسية ي كرة القدم

- كما اتفقت مع دراسة : العاين 2004 إلى هدفت إلى أثري الوسائل التقنية ي تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطالب المرحلة الثانوية، محافظة بغداد. وأوصى الباحث بضرورة تطوير البرنامج التعليمية باستمرار، وذلك بتحديث المادة العلمية عن طريق جهاز الحاسوب بتطبيقه ي عملية تقومي الطلبة بوصفها وسيلة شاملة ومشوقة للطلبة.

5-2- مناقشة الفرضية الثانية :

فيما يتعلق بفرضية البحث الثانية إلى تنص على :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة استقبال ي كرة الطائرة.
- وعلى ضوء نتائج اختبار مهارة الاستقبال المعروضة ي الجدول رقم(06) والأشكال البياني رقم (22)على التوالي .
- والي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بني الاختبار القبلي و البعدي ولصاح الاختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .

- وهذا ما أنفق مع دراسة: أ.م.د. طارق عبد الرحمن حمود درويش كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

"أثري برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة من (4-5 سنوات) بحث تجريبي على طلبة روضة الأمانى أعمار من (4-5) سنوات جلة التربية الرياضية- المجلد الحادي عشر – العدد الرابع 2002 م .
وتوصل إلى في دراسته إلى إن برنامج التربية الحركية المقترح له أثري إيجابي دال معنويًا على تنمية المهارات الحركية الأساسية.

- كما اتفقت مع دراسة: زايدي ذهبي لنيل شهادة الماستر بعنوان "أثري برنامج تدريبي مقترح على القوة

المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية ي كرة السلة دراسة ميدانية لفريق حسين داي) لفئة الأواسط(سنة 2014-2015 جامعة العربي بن مهدي –أم البواقي –"

ولقد أثبتت النتائج ي الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالعينة التجريبية ابن هناك فروقا واضحة حيث كان مستوى القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية ي الاختبار البعدي أفضل منه ي الاختبار القبلي، وهذا يعي أن البرنامج المقترح قد اثر إيجابي على المستوى المهارة والبدنية عند العيب الأواسط، وبالتالي هو مفيد لهذه الفئة

5-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

فيما يتعلق بفرضية البحث الثالثة إلى تنص على :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لمهارة التمير ي كرة الطائرة

- وعلى ضوء نتائج اختبار مهارة التمرير المعروضة في الجدول رقم(07) والأشكال البياني رقم)23(على التوالي
- والي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بني الاختبار القبلي و البعدي ولصاح الاختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة حيث تبني أن للوسائل التكنولوجية (الفيديو) هلا دور فعال ي تعلم مهارة الإرسال والصدى الكرة الطائرة .
- وهذا ما أتفق مع دراسة: سريدي مجال و بودور هشام تنص على دراسة أثري كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين (11-13 سنة) (دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة)،
- وتوصل إلى أن طريقة كرة القدم المصغرة تعتبر طريقة حديثة وناجحة، حيث تساهم بشكل فعال ي تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم، مع مراعاة تعليم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة، ألن الطفل ي هذه المرحلة تكون له القابلية والفهم السريع.
- وتتفق هذه النتائج مع ما وصلت إليه دراسة رسالة تقدم هبا "أيد انصر حسي كاظم العزاوي" إلى جلس كلية التربية الرياضية جامعة القادسية العراق- وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير ي التربية الرياضية سنة 2006 تحت عنوان "القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى العيب الكرة الطائرة حث وصفي على العيب أندية الدرجة الأولى لمنطقة الفرات الأوسط للموسم)2004-2005("
- وتوصل ي دراسته هذه إلى أن هناك عالقة معنوية بني القلق المتعدد الأبعاد) البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال (ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى) تنس(.
- ويعزي كذلك الباحث بومعزة حمد نزمي ح عنوان : "دراسة الخصائص مهارية والبدنية عند انشئي كرة الطائرة)12-14 سنة(دراسة مقارنة بين فريقي اتحاد بسكرة وإحاد القنطرة" ،
- وتوصل ي دراسته إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ي الخصائص مهارية عند الناشئين حسب مستوى اللعب وانطلاقا من النتائج المتوصل عليها فإن الفرضية الثانية حققت جزئيا وان سرعة تعلم المهارات ودقة الأداء ي الكرة الطائرة يرجع إلى تخطيط برنامج تدريب ومنهج .
- وتتفق هذه النتائج مع ما وصلت إليه رسالة حمد توفيق حسن مقدمة إلى جلس كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير ي علوم التربية الرياضية تحت عنوان فاعلية وسائل مساعدة ي تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطالب الأولى متوسط ، وتوصل إلى أن
- هناك فروق معنوية ي الاختبارين القبلي والبعدي ولصاح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وجد أن جميع المهارات قد سجلت نسبة تطور جيدة وهذا يؤكد أن الوسائل التعليمية المستخدمة هلا الأثر الإيجابي تعلم المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية وهذا محقق الشرط الأول من الفرضية الأولى وتشري(عفاف المحمد)

1998، إلى أن " الأدوات والوسائل التعليمية المساعدة تسهم بدرجة كبيرة في اكتساب الفرد للمهارة الفنية وإتقانها وتثبيتها.¹⁶³ وكذلك تساهم في تزويد المتعلمين بخبرات حركية مباشرة حيث تعد من أهم وظائفها إلى من خالها تنمي المهارات الرياضية بشكل واضح وان استخدام هذه الوسائل في الدرس تزيد الرغبة بالمشاركة وتزيد من تركيز انتباه المتعلمين وبالتالي انجذابهم بشكل مشوق وممتع.

إن فهم الأجزاء الدقيقة للمهارة والي تساعد على اكتشاف الأخطاء الفنية إلى قد يرتكبها أثناء تعلمه وخاصة في مراحل التعلم الأولية، هذا من جانب ومن جانب آخر فان صعوبة بعض المهارات المطلوب تعلمها نسبة إلى مستوى المتعلمين وإتقانها يستوجب القائم في العملية التعليمية إلى استعمال وإدخال وسائل تعليمية بشكل يوفر الوقت وجهد المبذول من قبل المعلم و المتعلم فضال عن أن هذه الوسائل المساعدة تقوم على إشراك بعض الحواس في عملية التعلم مما يؤدي إلى ترسيخها وتعميقها وهي بذلك تساعد على إيجاد عالقات وطيدة راسخة بني ما تعلمه اللاعب وما يترتب عليه من بقاء اثر تعلمه.¹ ويتفق الباحث مع (سعد محاد) على أن " المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة إتقانها وذلك ملا يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر فترة لمس الكرة وحديد لمسها بإطراف الأصابع وصغر حجم الملعب وسرعة طريان الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى.²

الاستنتاجات

يعترب التدريب الرياضي من أهم الطرق والوسائل التي تساهم في تطوير وحسني الأداء املهاري للرياضيين وكذا حسني الأداء الفردي واجماعي للفريق، ونظرا لأهمية ودور املهات في رياضة كرة الطائرة احديثة وجب الاهتمام بها وحسينها ومعرفة مدى أثيري التدريب على هذه املهات.

ومن خلال مناقشتنا لفرضيات الدراسة ومن النتائج احمصل عليها مت التأكد من صحة الفرضيات اجزئية الثالثة من خالها توصلنا إلى أن:

بينت نتائج اختبار مهارة الإرسال على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بني الختبار القبلي والبعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

كما بينت نتائج اختبار مهارة استقبال الإرسال على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بني الختبار القبلي والبعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

وأسفرت نتائج اختبار مهارة التميرر لألعلى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بني الختبار القبلي والختبار

¹⁶³ - عفاف احمد توفيق: فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارة الرسال في الكرة الطائرة على حقيق الهداف التعليمية جلة

علوم وفنون , مج , (3) جامعة حلوان، 1989، ص158

البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

وبعد مناقشة نتائج الفرضيات اجزئية الثالثة مت التوصل إلى ما يلي:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بني الختبار القبلي والبعدي لمهارة الإرسال.
 2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بني الختبار القبلي والبعدي لمهارة استقبال الإرسال.
 3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بني الختبار القبلي والختبار البعدي لمهارة التمرير لأعلى.
- ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والي تقر ابن "للبرنامج التدريب املقترح أتثري على بعض امهارات الأساسية لدى العيب الكرة الطائرة" قد حقق

إستنتاج عام

لقد كان الغرض من موضوعنا هذا إبراز اثر البرنامج التدريبي املقترح على بعض امهارات الأساسية ي رياضة الكرة الطائرة إذ تعترب امهارات الأساسية بمثابة العمود الفقري للكرة الطائرة فهي تساهم ي إجاح الكثري من احركات وخصوصا امهارات املعقدة ما إذا طبقت بشكلها الصحيح.

وي هذا املوضوع سلطنا الضوء ي الفصل الأول على البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي وي الفصل الثاني سلطنا الضوء على امهارات الأساسية ي الكرة الطائرة وي الفصل الثالث تناولنا خصائص املرحلة العمرية أما ي اجانب التطبيق ي ومن خلال الاختبارات القبليّة والبعدية املطبقة على أفراد العينة توصلنا إلى أن النتائج املتحصّل عليها تبني أن البرنامج التدريبي يساهم ي حسني بعض امهارات الأساسية ي الكرة الطائرة ولذلك كان لزاما على مدري كرة الطائرة التنوع ي ختلف الوسائل والطرق والأساليب املستخدمة ي حسني امهارات الأساسية أثناء احصص التدريبية لفرق الكرة الطائرة، وهذا يؤدي ال حالة إلى تنمية وحسني هذه امهارات والي تساهم بدورها ي حسني الأداء الرياضي.

ومن خلال هذا كله والنتائج املتحصّل عليها ميكن الإجابة على الفرضية العامة:

نعم للبرنامج التدريبي املقترح أثري إجابي ي حسني بعض امهارات الأساسية لدى العيب الكرة الطائرة لعينة البحث.

وعلى الرغم من اجهد املبدول، يرى الباحث أنه مل يوي املوضوع كامل حقه نظرا ألمهيته وتشعب فروع له لكنه أمل أنه ساهم ولو بقدر قليل ي إبراز أهمية هذه امهارات ي الكرة الطائرة.

وي أآخري نرجو أن يكون هلهذا العمل فائدة على من بعدان وأن يكون سندا وعوان يقتدي به ي ختلف البحوث واملواضيع إن شاء هلهلا

خاتمة

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعامل معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكويناً منهجياً من الناحية النفسية والبدنية، والاجتماعية متكهن من الانعكاس الإيجابي على الجانب الاقتصادي. ولقد مر التدريب الرياضي في مجال الكرة الطائرة بمراحل عديدة كان الهدف منها دائماً هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والفنية والخططية للاعب وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات خوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

وتعد الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي أصبح يمارسها الجميع ويهتمون بها بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد كسبت هذه اللعبة شعبية كبيرة نتيجة سهولتها وقلة تكاليفها وهذه اللعبة عدة قوانين وقواعد حيث تلعب في الملعب الذي يعد الأصغر في الألعاب الجماعية، وانتشرت هذه اللعبة بسهولة في العالم كله حيث أقيمت في كل دولة إتحاديات وفدراليات، كما أنشئت الاتحادية الدولية للكرة الطائرة وهذا ما أدى إلى إقامة بطولات دولية في هذه اللعبة وأدخلت ضمن الألعاب الأولمبية.

إن بناء المناهج التجريبية الحديثة في الكرة الطائرة أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في اختيار التمارين المناسبة والوسائل الملائمة، ويجب أن تتوافق هذه التمارين مع الفئات العمرية للاعب.

ويندرج بحثنا في هذا السياق تأثير الألعاب الصغيرة في تدريب الأداء المهاري لكرة الطائرة للطور الثانوي وشملت عينة البحث 12 لاعبا من النادي الرياضي لثانوية عبد الحميد بن باديس بحاسي ببح حيث طبقت عليهم الاختبارات القبليّة لمعرفة تأثير الألعاب الصغيرة في تدريب الأداء المهاري لكرة الطائرة ثم تم وضعهم تحت التجربة مدة 11 أسبوع حيث أجريت هذه الاختبارات في القاعة الرياضية الخاصة بالنادي، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الاختبارات لمعرفة تأثير الألعاب الصغيرة في تدريب الأداء المهاري لكرة الطائرة.

ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالعينة أبن هناك فروق واضحة لمهارة الإرسال لدى لاعبي كرة الطائرة في الاختبار البعدي أفضل من الاختبار القبلي وهذا يعني أن للألعاب الصغيرة أثر إيجابي على المستوى المهاري والبدني عند لاعبي المرحلة الثانوية، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة.

كما أثبتت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالعينة أبن هناك فروق واضحة لمهارة استقبال الإرسال لدى لاعبي كرة الطائرة في الاختبار البعدي أفضل من الاختبار القبلي وهذا يعني أن الألعاب الصغيرة في تدريب الأداء المهاري لكرة الطائرة أثر إيجابي على المستوى المهاري والبدني عند لاعبي المرحلة الثانوية ، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة كذلك.

كما أثبتت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالعينة أبن هناك فروق واضحة لمهارة التمير للأعلى لدى لاعبي كرة الطائرة في الاختبار البعدي أفضل من الاختبار القبلي وهذا يعني أن الألعاب الصغيرة في تدريب الأداء المهاري لكرة الطائرة أثر إيجابي على المستوى المهاري والبدني عند لاعبي المرحلة الثانوية ، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة كذلك.

ومن هنا نستطيع القول أن الاهتمام بالتدريب الرياضي و بمختلف مكوناته وبناء برامج على أساس علمي سليم يؤدي حتما إلى إدراك التطور لمختلف هذه المكونات ومنها المجتمع والأمة كاملة على كافة الأصعدة.

وفي الأخير إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء

والمناقشة وتتطلب دراسات عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا الجمال.

الاقتراحات والتوصيات

من خلال ما أسفرت عليه هذه الدراسة من نتائج وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج نوصي بما يلي:

استخدام محتوى البرنامج التدريبي المقترح ضمن برامج إعداد وتدريب النادي لما له فاعلية في تحسين الأداء المهاري ضرورة تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق أخرى لما أثبتته هذه الدراسة من تحسن في مستوى الصفات المهارة المدروسة.

يجب على المدربين الاهتمام بالفروق الفردية وتحديد الحجم والشدة لكل تمرين ولكل لاعب على حدى مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي.

العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريبات البليومترية وعدم إهمالها في برامج التدريب.

توفير الدعم المادي لزيادة دافعية الإنجاز الرياضي والمنافسة في مستويات أعلى.

إنشاء منشآت رياضية وقاعات تدريب لضمان ديمومة العملية التدريبية في ظل التقلبات المناخية.

إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية والمهارة الأخرى في رياضة الكرة الطائرة.

الاهتمام والتركيز على الجانب المهاري والبدني عند الناشئين للوصول إلى المستويات العالمية .

إدخال المدربين في تربيصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي في الرياضات التخصصية.

إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على الصفات البدنية والمهارات.

الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد.

استخدام طريقة التدريب التكراري في عملية التدريب لما لها من تأثير إيجابي في تحسين الأداء المهاري

يجب أن تكون عملية تدريب الناشئين مبنية على أسس وقواعد علمية صحيحة للوصول إلى تحقيق نتائج عالمية .

