

لجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم : التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
العنوان :

تأثير منصب اللاعب الحر على أداء لاعبي كرة الطائرة (16-18) سنة

من إعداد الطلبة :

- دحو محمد
- رماسي سيف الدين

تحت إشراف الدكتور:

◆ سنوسي عبد الكريم

السنة الجامعية : 2016/2015

وَالْأَهْلَاءِ

بسم الله الرحمن الرحيم
"قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله و المؤمنون
صدق الله العظيم

إلى من قال فيهما الخالق:
"و أخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

اهدي ثمرة عملي إلى معنى الحب و الحنان...

إلى من كان دعائها سر ناجحي...

إلى أغلى الحبايب أمي.

إلى سندي و قوتي و ملاذي بعد الله

إلى من صنع مني رجلا و رسم لي معالم النجاح و تعب من اجل تدريسي و

تعليمي أبي الغالي

إلى منابع الحب و العطاء إخوتي وإخوتي

إلى كل أصدقائي في قسم التربية البدنية والرياضية

و خاصة رفقاء الدرب وأستاذي سنوسي عبد الكريم

و إلى كل من سعتهم ذاكرتي و لم يسعهم ذكري

الأهلي

1-10-21

كلمة شكر

نحمد الله حمد الشاكرين ونثني عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا وسدد خطانا
لإتمام هذا الجهد المتواضع.

وعملا بقوله ﷺ: [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

نتقدم بالشكر والعرفان

لكل من ساعدنا من قريب أو من بعيد من أهل وإخوان وزملاء، وخاصة
أساتذة العلم الذين زودونا بما نحتاجه من رصيد وهذا خلال الفترة الجامعية.

إلى من سهر على كتابة وطبع هذه المذكرة

ملخص البحث

كانت الدراسة تحت عنوان: تأثير منصب اللاعب الحر على أداء لاعبي كرة الطائرة (16-18) سنة،

وتهدف الدراسة إلى مدى تأثير اللاعب الحر على مستوى أداء لاعبي كرة الطائرة ، و قدرة المدرب لتشجيع اللاعبين باستعمال الحوافز المعنوية والتربوية و تأثير شخصيته على اللاعبين لمعرفة أهم النقاط التي تتحكم في أداء اللاعبين و إبراز أهمية و معرفة طبيعة منصب اللاعب الحر الذي يساهم في ترقية مستوى أداء اللاعبين.

وتم إختيار عينة البحث من لاعبين كرة الطائرة بالمحلية (16-18) سنة ، و قد تم استخدام توزيع الإستمارة للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة البحث.

ومن أهم الاستنتاجات التي تم استخلاصها ، أنه يوجد تأثير للاعب الحر على أداء اللاعبين ويوجد أيضا تأثير معنوي لتشجيع المدرب على أداء اللاعبين لتقمص منصب اللاعب الحر.

ومن أهم الإقتراحات ، استخدام أساليب متنوعة للزيادة في تقمص منصب اللاعب الحر و تحسين أدائه، ضرورة إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تعتمد على الأساليب التعليمية الحديثة لمعرفة مستوى تعلم و تطور أداء اللاعب الحر في الكرة الطائرة.

الفهرس

أ	الإهداء
ب	كلمة شكر
	ملخص البحث
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الاشكال
1	التعريف بالبحث
1	مقدمة عامة
2	الاشكالية
2	أهداف الدراسة
2	الفرضيات
3	أهمية الدراسة
3	ضبط متغيرات الدراسة
3	تحديد المفاهيم الأساسية والمصطلحات
4	الجانب النظري
7	الفصل الأول : اللاعب الحر في كرة الطائرة
8	تمهيد
9	الكرة الطائرة
9	1- تعريف الكرة الطائرة
9	2- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم
11	3- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر
11	4- مميزات و خصائص الكرة الطائرة
12	5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائر
13	6- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
13	الإرسال
16	الاستقبال
18	التمرير
20	السحق
21	الصد
22	الإعداد
26	تعريف اللاعب الحر
27	توضيح فني

29	التبديلات مع اللاعب الحر
32	القوانين الخاصة باللاعب المدافع الحر
34	الخلاصة
35	الفصل الثاني: خصائص المرحلة العمرية
36	تمهيد
36	تعريف المراقبة
37	التحديد الزمني للمراقبة
37	أهمية دراسة مرحلة المراقبة
38	أنماط المراقبة
39	أزمة المراقبة
40	القلق عند المراقب
41	خصائص النمو في مرحلة المراقبة
46	خلاصة
	الجانب التطبيقي
48	الفصل الأول: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية
49	منهجية البحث
50	تمهيد
50	منهج البحث
51	مجتمع الدراسة وعينتها
51	ضبط متغيرات الدراسة
51	مجالات البحث
52	أدوات البحث
53	الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
53	الوسائل الاحصائية المستخدمة
53	صعوبات البحث
54	الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج
56	مناقشة نتائج التحليل واختبار الفرضيات
61	المطلب الثاني: اختبار فرضيات الدراسة
69	أهم الإستنتاجات
69	التوصيات
69	مناقشة الفرضيات
70	خلاصة عامة
71	المصادر و المراجع
	الاستبانة

قائمة

الجداول و

الأشكال

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
22	الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع والإعداد.	1
23	تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في كرة الطائرة.	2
50	توزيع أفراد العينة وفقا لخصائص الشخصية.	3
55	قياس تأثير مسؤولية اللاعب الحر على أداء اللاعبين في كرة الطائرة (16-18 سنة).	4
57	نتائج تحليل الإنحدار البسيط.	5
59	قياس تأثير تشجيع المدرب على أداء اللاعبين لتقمص منصب اللاعب الحر.	6
60	نتائج تحليل الإنحدار البسيط.	7

الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
28	خطط تغيير اللاعب الحر	1
29	خطط تغيير اللاعب الحر	2
29	خطط تغيير اللاعب الحر	3
30	خطط تغيير اللاعب الحر	4
30	خطط تغيير اللاعب الحر	5
51	توزيع اللاعبين المستجوبين حسب السن	6
52	توزيع اللاعبين المستجوبين حسب سنوات الممارسة	7
53	توزيع اللاعبين المستجوبين حسب الأصناف	8
54	توزيع اللاعبين المستجوبين حسب المنصب	9
58	تأثير المتغيرات المستقلة على أداء لاعبي كرة الطائرة	10
62	تأثير المتغيرات المستقلة على أداء اللاعب الحر لتقمص منصب اللاعب الحر	11

التعريف

بالبحر

مقدمة عامة:

لقد قطعت الرياضة مراحل عدة من العهد البدائي إلى يومنا هذا اذ مارست الشعوب الأولى بعض الأنشطة البدنية للتعبير عن انفعالاتها وعواطفها كسباقات الجري ، المصارعة، الملاكمة ، التسلق، الرماية، السباحة وبعض ألعاب الكرة . تعتبر التربية البدنية والرياضة عنصرا من عناصر التربية التي توافق وتكيف بين الإنسان وبيئته كما أنها وسيلة للحصول على القوة البدنية والصحة وتنمية الثقة بالنفس وتنمية القوام الرشيق وتنمية صفات الجرأة وضبط النفس والأخلاق الكريمة ، كما انها تحتل مكان هاما لأنها تلمس كل جوانب شخصية الطفل ، وتتجلى وهدف النشاطات الرياضية في تطورها وتقدمها السريع وتعداد فروعها.

أردنا في بداية طريقنا هذا ان نتصفح بعض جوانب اختلاف الممارسات الرياضية عند المراهقين لان هذه المرحلة من بين أهم مراحل النمو في حياة الانسان حيث يعتبرها علماء النفس بانها المرحلة العنبرية بين الطفولة والمراحل الأخرى التي تليها، وتتميز هذه المرحلة بالتغيرات الفيزيولوجية التي تصحبها تغيرا عديدة تمس الجوانب الشخصية التي تؤثر على النواحي الاجتماعية والانفعالية للمراهق بداية بالبلوغ الى النضج العام والاستقلالية وتأكيد الذات ن ولرياضة كرة الطائرة دور في تكوين شخصية المراهق من الجانب النفسي والاجتماعي واكثر ما يهمني هو مؤثرات منصب اللاعب الحر التي تساعد المراهق على ممارسة رياضة كرة الطائرة ولا ننكر أن أقدم الكتاب قد كتبت في الفروع المختلفة لهذا الموضوع فمنها ما يخدم بحثنا الذي يحمل عنوان " تأثير منصب اللاعب الحر على أداء لاعبي كرة الطائرة (16-18) سنة. حيث كان تقسيمنا لهذا البحث كالتالي:

1 - الاشكالية: يعتبرالكرة الطائرة من الرياضات الحديثة التي انفردت بإقبال الناس عليها اقبالا شديدا ومن أكثر فروع المعرفة الانسانية شيوعا بين الناس كما أصبحت أساسا جوهريا لتفهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية والرياضية وغيرها من المشكلات ، كما انها ضرورية لتحسين وتعزيز القدرة على الانجاز والعمل.

ويعتبر موضوع تأثير منصب اللاعب الحر على أداء لاعبي كرة الطائرة من اهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من المدربين والباحثين الرياضيين في علم النفس الرياضي.

وانطلاقا من هذا قمنا بطرح الاشكالية التالية: هل لمنصب اللاعب الحر تأثير على مستوى أداء لاعبي كرة الطائرة (16-18) سنة؟

من خلال الاشكالية العامة يتبادر الى أذهاننا طرح التساؤلات الفرعية التالية:

✓ هل مسؤولية منصب اللاعب الحر تؤثر على أداء لاعبي كرة الطائرة؟

✓ هل للمدرب دور في تشجيع اللاعبين على تفحص دور اللاعب الحر؟

2 - أهداف الدراسة:

✓ كشف مدى تأثير منصب اللاعب الحر على مستوى أداء لاعبي كرة الطائرة.

✓ معرفة قدرة المدرب على تشجيع اللاعبين باستعمال حوافز معنوية وتربوية.

✓ التعرف على مدى تأثير شخصية المدرب على اللاعبين ان كانت للمدرب محفزة.

3 -الفرضيات:بهدف الاجابة الدقيقة على الاشكالية الجوهرية وأسئلتها الفرعية تم

صياغة الفرضيتين الرئيسيتين:

• الفرضية العامة: يوجد اثر ذو دلالة إحصائية لمسؤولية اللاعب الحر على أداء

لاعبين كرة الطائرة (16-18)سنة.

- الفرضية الرئيسية: يوجد أثر ذو دلالة احصائية لتشجيع المدرب على أداء اللاعبين لتقمص منصب اللاعب الحر .

4 - أهمية الدراسة:

لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع تأثير منصب اللاعب الحر على أداء لاعبي كرة الطائرة (16-18) سنة ، لمعرفة أهم النقاط التي تتحكم في أداء اللاعبين ، بالإضافة الى اثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي، وكذلك نهدف الى ابراز أهمية ومعرفة طبيعة منصب اللاعب الحر الذي يساهم في ترقية مستوى أداء اللاعبين .

5 -ضبط متغيرات الدراسة: ان أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

5-1- المتغير المستقل: هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو : مسؤولية اللاعب الحر

5-2- المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو: أداء لاعبين كرة الطائرة (16-18) سنة

6-تحديد المفاهيم الأساسية والمصطلحات:

❖ الأداء: كل الاجراءات والتمرينات التي يقوم المدرب بالتخطيط لها في الملعب

بهدف الوصول الى دقة أداء المهارات واتقان تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

❖ كرة الطائرة:

○ الكرة لغة: (جمع كرى وكرات وكرين واكر) كل جسم مستدير من مطاط أو جلد

يلعب به أو يتخذ في الألعاب الرياضية.

○ كرة الطائرة: هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م وعرضه 9 م ويقسم بشبكة إلى جزأين متساويين، وارتفاع الشبكة هو 2.43 م للذكو ، و 2.23 م للإناث ، والهدف يدور حول اسقاط الكرة من جهة الخصم وتقادي سقوطها في الجزء الخاص به.

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

❖ اللاعب الحر : هو لاعب دفاعي خاص يتميز بالمهارات الدفاعية الخاصة كالاستقبال و الارسال و الدفاع عن الملعب و تغطية الهجوم و لا يشترك بالهجوم او الصد .

❖ لاعبو الاواسط :

○ لغة: الاواسط (جمع اواسط ، مفردة وسطى)المتوسط المعتدل الذي يحتل مكانا وسط بين طرفي الشيء .

7-الدراسات السابقة و المشابهة :

*الدراسة الأولى : دراسة احمد هيلس 2008 / 2009 بمعهد التربية البدنية والرياضية-الجزائر-تحت عنوان : مدى تأثير تقنية الإستقبال على فعالية الهجوم في كرة الطائرة لدى فرق الكرة الطائرة، وأجريت الدراسة على بعض فرق الكرة الطائرة .

● وكانت تهدف الدراسة إلى:

■ معرفة الأسباب والعراقيل التي تقف أمام تعليم هذه التقنية والإهتمام بهذه الرياضة على مستوى جميع الفرق .

■ لفت انتباه المدربين إلى هذه التقنية والتركيز عليها وإعطائها الأهمية اللازمة لفرق الكرة الطائرة.

وقد افترض الباحث أن الإهتمام بوضع برامج مكثفة تساهم في تعليم مهارة الإستقبال.

أما الجانب الميداني ،فقد استعمل الباحث دراسة ميدانية تمثلت في بناء شبكة ملاحظة على تلاميذ الطور الثانوي ،وقد تم إختيار العينة عشوائيا بحيث كان عدد التلاميذ 60 تلميذا، وقسموا إلى عينتين: الأولى تمارس برنامج من الحصص من أجل رفع فعالية الهجوم ،والثانية تمارس برنامج تدريبي عادي من أجل تحصيل الأداء في المهارات الأساسية.

- وقد استنتج الطالب من الدراسة الميدانية للتلاميذ مايلي:
 - أن تطبيق الطريقة التحليلية ببرنامج تعليمي خاص بهذه المهارة أدى إلى تحسين وتطوير مستوى الأداء.
 - أن تطبيق طريقة الألعاب لها الصدى الجيد والمردود الفعال في تحسين المهارة.
 - أن تخصيص التمارين الخاصة بالمهارة ساعد وبشكل كبير في تطوير الدقة لهذه المهارة.

● التوصيات كانت كالتالي :

إستعمال الطرق المنهجية والوسائل المتوفرة لتوصيل كل المعلومات الخاصة بهذه التقنية.

ضرورة إدخال تقنية الإستقبال في دور كرة الطائرة وزيادة الحصص المخصصة لها.

الدراسة الثانية: دراسة صابر محمد وآخرون : (أثر استخدام كل من الأسلوب التدريبي والتبادلي في اكتساب بعض المهارات الحياتية لدى اختصاص كرة الطائرة).

هدف البحث: معرفة أثر استخدام الأسلوب التدريبي والتبادلي واكتساب بعض المهارات الحياتية لدى طلبة اختصاص كرة الطائرة.

قد جاء فرص البحث أن استخدام أسلوب تدريبي وتبادلي يؤثران إيجابيا على اكتساب المهارات لدى طلبة اختصاص كرة الطائرة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي في مبحثه حيث جاءت أهم نتائجه :

○ هو أن أسلوب تبادلي وتريبي يؤثران بنفس درجة اكتساب المهارات الحياتية

.

○ أن تطبيق أسلوبين يؤدي إلى نفس النتائج.

الفصل

الأول

تمهيد:

تعتبر كرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك بسبب الدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية و اليومية ، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها هذه اللعبة من جوانب عدة ، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات و تتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها و أهدافها ودرجة تعقيدها و تنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال و الإعداد والضربات الساحقة ، ومهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال و الصد و الدفاع عن الملعب.

فمن أجل ازدهار ونجاح كرة الطائرة مستقبلا لازما وضع برامج لجذب عدد هائل من الأطفال قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد ، وتعتبر الكرة الطائرة المصغرة من الألعاب المحببة لدى الناشئين لأنها تحتوي على ألعاب مصغرة في مساحات صغيرة و هذا ما يضيف عليه جوا من الحماس ، تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد حيث يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب و الحاجيات المسطرة كأهداف في تدريب اللاعب الناشئ.

فمن الواجب معرفة كل الجوانب العلمية و التدريبية لهذه الطريقة الحديثة حتى تتم بالشكل الصحيح و الفعال و تحقق الأهداف المرجوة .(طه ، 1999 ص 11).

لقد أقر الاتحاد الدولي للعبة كرة الطائرة العديد من التعديلات في الآونة الأخيرة ونمها تخصيص لاعب مدافع حر ليبرو الذي يكون لاعب متخصص بلاعب في المناطق الخلفية فقط تكون واجاباته دفاعية بحتة تمكن في استقباله للإرسال والدفاع عن الملعب.

_الكرة الطائرة :

1_تعريف الكرة الطائرة:الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م و عرضه 9 م وتقسمه شبكة إلى جزئين متساويين ،و ارتفاع الشبكة هو 2,43 م للذكور و 2,33 م للإناث ، والهدف من هذه محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم و تقادي سقوطها في الجزء الخاص به ،يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخفي الأيمن حيث يبدأ بإرسال الكرة فوق الشبكة إلى منطقة فريق الخصم ، ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت ، ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين و يستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح.(القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمد من طرف FIVB) .

نحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر ، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة ، وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات .والوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أول على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين عل الأقل عن الخصم ،وفي حالة التعادل يستمر اللعب إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 3 أشواط .

الفريق الفائز يكسب الحق في الإرسال إذا كان مستقبلاً ويحتفظ بالإرسال إذا كان مرسلًا.

2 _ لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم : يرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "وليام

مورغات" مدرس التربية البدنية و المدير السابق لجمعية الشباب المسيحية وقد شاهد هذه اللعبة "هالستد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة ، نظراً لأن الفكرة

- الأساسية للعب هي طيران الكرة عاليا ،خلفا و أماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1995 م .(طه ، 1989, ص11).
- وقد عملت جمعية الشباب المسيحية على التعريف بهذه اللعبة عبر كافة أنحاء العالم لتنتشر بشكل كبير و سريع حيث احتضنتها كندا سنة 1900 م، لتظهر بكوبا سنة 1905 م ثم في المشرق و الاتحاد السوفياتي ، الصين ،البيان 1913 م.(بوجليدة،2006)
- وفي سنة 1923م وصلت الكرة الطائرة إلى إفريقيا عن طريق مصر و تونس والمغرب ،وفي سنة 1929م أدخلت اللجنة الأولمبية الوطنية لأمريكا الوسطى الكرة الطائرة للرجال في الألعاب الأولمبية في كوبا (الوشاحي ،1994 ص 66_67) .
- وفي 20 أبريل 1947م عقد مؤتمر باريس الذي تم فيه تأسيس الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة (FIVB) وتم توحيد القواعد و ظهر القانون الدولي الحالي وذلك عقب مؤتمر "بودابست" سنة 1946م الذي أظهر خلافات بين الدول وشدة الحاجة إلى التوحيد.
- ✓ سنة 1948:تنظيم أول بطولة اوروبية للذكور .
 - ✓ سنة 1949: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور و أول بطولة عالمية للإناث.
 - ✓ سنة 1952:إجراء ثان بطولة عالمية للذكور وأول بطولة عالمية للإناث.
 - ✓ سنة1957:الإعتراف بالكرة الطائرة كرياضة أولمبية .
 - ✓ سنة 1960:الكنفدرالية الأوروبية للكرة الطائرة تؤسس الكأس الأوروبية لنادي الأبطال .

- ✓ سنة 1990: الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة تؤسس الرابطة العالمية للكرة الطائرة.
- ✓ سبتمبر 1993: كرة الطائرة الشاطئية Beach volley (2×2) يعترف بها كرياضة أولمبية .
- ✓ سنة 1996: ظهور رياضة الكرة الطائرة الشاطئية (2×2)، ولأول مرة في برنامج الألعاب الأولمبية بأطلنطا (ذكور/إناث).

3- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر :

قبل الاستقلال كانت الكرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين ،وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة تم إنشاء المنتخب الوطني للذكور وستين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس أغلبية التراب الوطني .

4 _ مميزات و خصائص الكرة الطائرة : ما يميز الكرة الطائرة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ،ففي كل الحركات نجد اللاعب يفكر و يوافق بين جهازيه العصبي و العضلي و يعرف متى يسرع متى يبطئ و أين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم وكيف يتمكن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب ،وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف في وضع نصف القرفصاء أم من الطيران أماما حسب متطلبات الوقوف .

الكرة الطائرة شعبية جدا وتلعب في كثير من الأماكن مثل المنتزهات و الشواطئ ،تعتبر شيقة ومثيرة للمتفرجين ،تتضمن انسجام أو استرخاء بدون أي خطر من الإصابات إنها لعبة جماعية تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين

تعتبر اللعبة الجماعية الوحيدة التي تلعب ولا تلمس الكرة الأرض ،يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو كانت خارج الملعب .(الوشاحي ، 1991ص37).

يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ما عدا اللعب الحر في المراكز الخلفية فقط ، يعد الشوط وحدة مستقلة بذاتها ، سهلة التكاليف لابد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين ،لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.

5_ أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة :ملعب الكرة الطائرة هو عبارة عن مستطيل مقاساته 18م×90م،يجب أن يكون مسطح وبلون فاتح خاصة في الملاعب المغطاة ،يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى جزئين متساويين وتقسم كل جزء إلى منطقتين المنطقة الأمامية وتسمى منطقة الهجوم طولها 9م و عرضها 3م و المنطقة الخلفية طولها9م و عرضها 6م ، وتوضع شبكة عموديا فوق خط المنتصف و تكون حافتها العليا بارتفاع 2.43م للرجال و 2.24م للسيدات و يكون عرضها 1م وطولها من 9.50م إلى 10م ،ويثبت على الشبكة شريطان باللون الأبيض ، عموديا هما بعرض 5سم و بطول 1م ، و يعتبران جزءا من الشبكة ، وهي مصنوعة بعيون مربعة سوداء بقياس 10سم ، ويثبت في كل شريط من الأشرطة الجانبية للشبكة عصاتان هوائيتان بطول 1.80م وبقطر 10ملم، القائمان المثبتان للشبكة يوضعان على مسافة تتراوحما بين 0.5م إلى 1م خارج الخطين الجانبيين وهما بارتفاع 2.55م ، أما الكرات فتكون مستديرة مصنوعة من جلد مرن ويكون محيطها من 65 إلى 67 سم ، و وزنها من 260 إلى 280غ ويجب أن تكون مطابقة لمقياس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة(FIVB) (إبراهيم مرزوق،الموسوعة الرياضية، 2002 ص40).

يجب أن يتكون الفريق من 12 لاعب كحد أقصى و مدرب و مساعده وممرض و طبيب ،6لاعبين أساسيين و 6إحتياطيين ولا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني .

تتألف المباراة من 5 أشواط يفوز فيها من يحزر 3 أشواط قبل الأخر ولا يجوز أن تنتهي المباراة بالتعادل، بل يفوز أحد الفريقين بإحدى النتائج التالية : (0-3)، (1-3)، (2-3)، 25 نقطة لكل شوط وبفارق نقطتين.

يدير المباراة حكم أساسي يساعده قاضي ومسجل رسمي و مراقبان للخطوط في كل جهة يتخلل اللعب أوقات للاستراحة مدتها 2 دقائق في الأشواط الثلاثة الأولى و 5 دقائق في الشوطين الرابع و الخامس ، يحق لكل فريق طلب وقت مستقطع مرتين في كل شوط بمدة 30 ثانية و له الحق في وقتان مستقطعان فنيان في كل شوط في النقطة 8 و النقطة 16.

6-المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

1. الإرسال : في رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثل الإرسال أحد المهارات على الأقل التي يجب أن توضع في الاعتبار و تكون محور اهتمام لكثير من المدربين و مساعديهم كذا اللاعبين .
- وهو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن (رقم 1) المتواجد في منطقة الإرسال ، يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة ، أو بأي جزء من الذراع و يسمح بقذف الكرة مرة واحدة و يجب على المرسل عند الإرسال أو الارتقاء للإرسال بالقفز وعدم لمس الملعب (خط العمق).
- ومن الطبيعي أن يختار المرسل بين أسلوبين لأداء الإرسال إما من الثبات أو الوثب وسرعة الكرة المرسلة وقوتها من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثر.
- 1.1-أنواع الإرسال: نستطيع من خلال التكتيك الصحيح أن نقسم الإرسال إلى نوعين :

1.1.1-الإرسال من الأعلى : يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد

قذفها إلى الأعلى ،بحيث تقابل اليد الكرة وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون رجل متقدمة على الأخرى حسب المنفذ باليمنى أو باليسرى و ينقسم إلى :

أ/ الإرسال المتأرجح : يكون الكتفان في وضعية متعامدة للشبكة ،حيث تنفذ الحركة بعد حركة دائرية من الأسفل إلى الأعلى مع إبقاء الذراع مستقيمة .

ب/ الإرسال المتموج الطائى :يتم بتنفيذ ضربة موجهة نحو الخصم مع تقادي التوازن العمودي للكرة وهذا لمنع دورانها حول نفسها .

ج/ إرسال السحق : يتم بتنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة نحو الأعلى "الارتقاء" الذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقق فكرة الإرسال و هو عبارة عن هجوم .

2.1.1- الإرسال من الأسفل : هو الإرسال العادي البسيط يتم بضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى ، حيث اليد الضاربة تتجه من الأسفل إلى الأعلى ، يستعمله المبتدئين لسهولة أدائه ومن السهل على الفريق المنافس استقباله و الدفاع عنه ، ويتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف وينقسم إلى 3 أنواع هي من الأسفل إلى الأعلى كما يلي :

أ/ الإرسال القاعدي : يكون بتنفيذ ضربة الإرسال بعد تحريك أو إرجاع اليد المستعدة للإرسال إلى الخلف ثم إلى الأمام .(عبد الجواد ، 1999 ص 45)

ب/ الإرسال الجبهي من الأسفل : يكون فيه الذراع الفعال مستقيم بحيث يؤدي حركة إلى الأمام ، حيث اليد تضرب الكرة على مستوى الحزام .

ج/ الإرسال الجانبي من الأسفل: يتم بتوجيه الكتفين بتعامد مع الشبكة و اليد المنفذة تؤدي حركة جانبية من الخلف إلى الأمام ومن الأسفل إلى الأعلى.

1-2- تدريب الإرسال : الإرسال هو لعبة البداية ، كما هو مفتاح النجاح في الكرة الطائرة و كلما نجح اللاعبون في تأدية بمهارة أصبح للفريق المرسل صفة المبادرة و بالتالي ربح المباراة .

لابد أن يأخذ كل لاعب دوره في ضربات الإرسال و التأكيد على أن يؤدي إرسالاً مؤثراً ، ويتضح لنا من العامل الأول وجوب ممارسة الإرسال بانتظام لكل لاعب في الفريق ، أما العامل الثاني فيشير إلى أن التدريب على الإرسال يجب أن يتم في بداية و أثناء و نهاية التدريب ، فعند بداية اللعب لابد أن يتعامل المرسل مع الشد العصبي وقبل المنتصف يكون الاعتماد على شدة اللعب والتي تؤدي إلى زيادة التوتر . (طه ، 1999 ، ص 35).

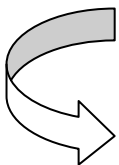
يمثل الغرض من هذا التدريب تحسين مهارة الإرسال و ذلك بتصحيح المدرب لأي خطأ يحدث في الأداء .

1-2-1- عملية تدريب ضربة الإرسال:

تدريب أرجحه الذراع ← تدريب الإعداد ← محاولة تجزئة كل ضربة إرسال



الاعتزام على ضربة إرسال



- الإرسال بالقفز
- الإرسال خلفي للمحور المركزي
- الإرسال من الأسفل
- الإرسال القائم (شكل التنس)

1 الشكل رقم (1) يوضح عملية تدريب ضربه الإرسال

1-3- أهمية ومميزات الإرسال : ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي ، فلا يستطيع الفريق تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به فيجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة أي أن يكون أدائه مستقل وبدون التأثير من الزملاء ولاعبي الخصم ، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال. (طه، 1999 ص35)

1-4- الأخطاء الشائعة في الإرسال : ضرب الكرة بأصابع اليد ، عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة ، قذف الكرة بعيدا إلى الأمام أي عدم ضربها باليد الكاملة ، عدم امتداد الجسم و الذراع أثناء الضرب ، القذف المبكر قبل أرجحه الذراع خلفا ، قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفه أو بجانبه مما يؤدي إلى تغيير وضع الامتداد والسيطرة عليها ، عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة ، أرجحه الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروج الكرة خارج الملعب ، عدم نقل الجسم أثناء الأرجحية للخلف على القدم الخلفية وأثناء الضرب على القدم الأمامية ، عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة و حركة الضرب .

2- الاستقبال : هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى الزميل في الملعب ، وذلك لامتناس سرعتها و قوتها وتميرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين أو من الأسفل بالتمرير إلى الأعلى حسب قوة الكرة . (طه ، 1999 ص37).

2-1 أهمية الاستقبال: للاستقبال أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها إلى وقتنا هذا ، تنوعت طرق استقبال الكرة سواء بالكتفين أو بالذراعين ، بعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت طريقة متبعة بالذراعين من الأسفل يطلق عليها

BEGGER وتؤدى باستخدام السطح الداخلي للمساعدين لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل بدون حدوث أخطاء .

2.2- طريقة استقبال الإرسال: الوقوف الصحيح مع مواجهة الكرة تماما ، ثم يبدأ في ميل الجذع قليل إلى الأمام بسرعة مساوية لسرعة اندفاع الكرة .

يقف اللاعب و القدمان متباعدتان أوسع من الحوض والركبتان مثنيتان ، وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض ، الرأس يكون عموديا على مستوى الكتفين وتوجيه النظر للمنافس و الذراعين متباعدتين بمسافة حوالي اتساع الكتفين وممدودتان للأمام ومائلتان إلى الأسفل (طه ، 1999ص37).

2-3- أنواع الاستقبال:

أ/ الاستقبال من الأسفل : تكون مساحة الاستعمال أو الإرجاع بمقدمة اليدين ، ويكون اللاعب مقابل للكرة مع ضرورة استقامة اليدين .

ب/ الاستقبال من الأعلى : هو استقبال الكرة القادم من الخصم بمقدمة اليدين ، و هذا من وضعية عالية فوق الرأس .

ج/ الاستقبال الجانبي: يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين وهذا عندما يكون اتجاه الكرة على جانب الجسم .

د/ الاستقبال مع الانبطاح : يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين و هذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية مية ، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض .

2-4- الأخطاء الشائعة في الاستقبال : الأرجحية الزائدة للذراعين أماما مما يؤدي

إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج الملعب ، عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة ، وضع الذراعين بمستوى عال جدا مما يجعل الطيران عموديا وقصير المسافة ، ثني المرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا ، عدم المحافظة على استقامة الظهر (وضع منخفض على الركبتين لثني منطقة فوق الوسط) ، عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة .

3- التمرير : هو قاعدة اللاعب بحيث يتطلب تنقل سريع وتمركز جيد بدون كرة

وتحريك كبير للذراعين خاصة تحرك جيد للأصابع فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة .

3-1- أهمية التمرير: التمرير هو الأساس في لعب الكرة الطائرة ، يتوقف نجاح

الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة و التحكم و التوجيه ، وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع و الهجوم التي يستخدمها الفريق و يستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع و الأيدي و الأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم و التمرير من الأعلى بالأصابع ، هي اللمسة التي يجب أن تتقن إتقاناً تاماً (طه ، 1999 ص71).

3-2- أنواع التمرير : لقد تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة ، حيث يمكن أن

نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات و تمرير من الحركة ، ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من الأعلى و تمرير من الأسفل ، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليدين إلى تمرير باليدين أو تمرير باليد الواحدة ، وعموماً يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين هما

3.3-2-1- التميرير العالى:ويشتمل على :

أ/التميرير إلى الأمام (التميريرة الصدرية): هي الأكثر استعمالا في لعب المسافات القصيرة والطويلة ،فإتقانها هو الخطوة الأولى نحو التقدم والاندماج وذلك برفع لذراعيه أمام الوجه في وضع التكور ، وعند وصول الكرة إلى ارتفاع 15 إلى 20 سم تقريبا على مستوى الرأس ، تتحرك اليدان إلى الأعلى لاستقبال الكرة و عندما تلامسها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيدا لدفعها إلى الاتجاه المرغوب فيه .

ب/ التميرير إلى الأمام بعد الدوران : وفيه يدور اللاعب على مشط القدم الأمامية لوجه اللاعب الذي سيعد له الكرة على أن يعود الجسم إلى وضع الاتزان .

ج/ التميرير إلى الأمام من وضع الطعن : فيه تمتد الرجل الخلفية إلى أقصى مد لها بينما تكون الساق مع الفخذ في الرجل الأمامية بزواوية قائمة ، على اللاعب العودة بأقصى سرعة إلى وضع الاستقبال الأصلي .

د/ التميرير للجانبين : يقف اللاعب مواجهها للشبكة او ظهره للشبكة ، ويرفع بعد ثني اليد في الاتجاه المعاكس لاتجاه الكرة

هـ/ التميرير مع الدحرجة : يستخدم هذا النوع عند استقبال كرة قوية وسريعة والمقصود امتصاص قونها يلزم اللاعب مرونة ليؤديها دون أن يصاب بأذى .

و/ التميرير مع الوثب : عبارة عن عملية خداع لمواجهة عملية الصد حيث يظهر اللاعب وثبة لأداء التميرير كأن ينوي أداء ضربة هجومية فيقوم بإعداد ها للزميل الأخر (الموسوعة الرياضية : كرة الطائرة 1996 ص 40)

3-2-2- التمرير من الأسفل : يمكن أن نطلق على مهارة التمرير من الأسفل

بالساعدين وذلك بمواجهة اللاعب الكرة متحركاً إليها بالسرعة المناسبة التي تتفق مع مسافة الكرة ويتوقف نجاح الفريق أو فشله في تمرير الكرة من الأسفل الساعدين حيث أنها أمان الطرق في جميع حالات ومواقف اللعب ويجب أن نميز بين 3 أنواع من التمرير من الأسفل :

أ/ التمرير باليدين : يجرى بتلاصق الكفين جنباً إلى جنب ، ويتجهان إلى أعلى

امتداد الأصابع فتلامس الكرة الجزء العرضي من مؤخرة اليدين قرب الرسغ ، يتلاصق الكفين جنباً إلى جنب ويتجهان إلى الأسفل مع امتداد الأصابع فتلامس الكرة ظهر الكفين ، يتلاصق الكفين وجهاً لوجه مع إثناء أصابع إحدى اليدين حول أصابع اليد الأخرى فتلامس سطح الإبهامين و السبابتين .

ب/ التمرير باليد الواحدة: يستعمل للتخلص في موقف حرج خاصة في الظروف

التي لا تسمح باستخدام اليدين معاً.

ج/ التمرير مع الانبطاح :يتم ذلك عند وصول الكرة إلى مكان قريب من اللاعب

فيندفع اللاعب لإنقاذها من السقوط على الأرض ، فيلامس الكرة قبل وصولها إلى الأرض فيرفعها قليلاً . (الموسوعة الرياضية : كرة الطائرة 1996 ص 40)

4_السحق: يعتبر السحق روح الكرة الطائرة و رونقها ، وهو توجيه قوي للكرة

يؤديه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة وتكون حركاته منسجمة .

إن الضربات الساحقة هي أحد الوسائل الرئيسية الهامة في إحراز النقاط و استخدامها غالبا ما يكون من اللمسة الثالثة ويؤثر فيها عاملين هما: القوة والتوجيه (عقيل عبد الله، 1987 ص 93).

4-1- أهمية السحق: هو الحصول على نقاط المباراة أو الإرسال وتتطلب هذه المهارة لاعبين يتميزون بالسرعة و الثقة بالنفس ،ارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين و السرعة الحركية الفائقة و التوافق العصبي العضلي والقوة العالية في الوثب والضرب و الدقة في توجيه ضربات إلى نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح لهذا يفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات .

4-2- أنواع السحق : هناك أنواع عدة :

أ/ السحق الأمامي : هو أسهل أنواع السحق و أهمهم و يكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضارب .

ب/ السحق الجانبي : يؤدي عند ما يكون اللاعب بين الشبكة والكرة ويكون الاقتراب بأخذ الخطوة و الوثبة بالموازاة مع الشبكة .

ج/ السحق الخلفي : يؤدي عندما يكون الظهر موجه للشبكة فيوثب اللاعب و يدور في الهواء حتى يواجه الشبكة ويقوم بضرب الكرة بقوة وبسرعة في أعلى أجزائها ،ويعتبر من أصعب أنواع السحق من حيث الأداء .(عقيل عبد الله ، 1987 ص 93)

5/الصد: يعتبر وسيلة هامة في عملية الدفاع لإحباطعزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة .

5-1- أنواع الصد :

أ/ الصد الهجومي : عند أدائه تكون الأيدي متوازنة قريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان واليدين أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس .

ب/ الصد الدفاعي : فيه يتم سقوط الكرة في نفس ملعب الفريق المدافع .

5-2- أشكال الصد: ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

1- الصد بلاعب واحد

2- الصد بلاعبين

3- الصد بثلاثة لاعبين

6-الإعداد : ونعني به تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم بطريقة ملائمة مستخدمين المهارة المناسبة ، ونجد أنها عادة ما نستخدم التمير من أعلى فوق الرأس أو من الأعلى للخلف وهذا لا يمنع أن نلجأ إلى استخدامه من الأسفل (بالساعدين). (حسن، 2004، ص3)

6-1- أهمية الإعداد : وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط المباراة ويعتبر من أكثر مواقف اللعب الحساسة والمهمة حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه، ولذا يجب على المدربين تهيئة لاعبيهم على إجادة أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة .

6-2- أنواع الإعداد:

أ/ الإعداد الأمامي : يؤدي من وقفة الاستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذراعين و الرجلين ، والمحافظة على توازن الجسم في نهاية الحركة.

ب/ الإعداد الخلفي من فوق الرأس: يتطلب درجة عالية من الإحساس بالحركة وهو يشبه الإعداد الأمامي في طريقة أدائه.

ج/ الإعداد الجانبي: يستعمل عند الرمية الخداع حيث يقف اللاعب وقفة الاستعداد جانبا لاتجاه الإعداد.

د/ الإعداد بالوثب : يستعمل في الكرات العالية في عملية الخدع الهجومية و يعتمد على استعمال الذراعين و الأصابع و يستخدم فيه الوثب بالرجلين، وعلى اللاعب ملاقات الكرة في الوقت المناسب . (حسن، 2004، ص3).

7- الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع و الإعداد (2) :

الإعداد	التمرير من الأعلى
1-يقوم به لاعب مخصص (المعد) 2-يكون موجه من حيث البعد والاتجاه والارتفاع ووفقا لمميزات المهاجمين 3-دائما هو التحضير إلى عمل هجومي يكون من خلال المعد إلى المهاجم 4- على الأغلب يتم من أمام الشبكة موازيا لها .	1-يمكن أن يقوم به جميع اللاعبين 2-يوجه إلى مكان خال بملعب الفريق المنافس 3- يمكن أن يتم من المهاجم إلى المعد أو من المهاجم إلى مهاجم زميل 4- التمرير يتم من نهاية الملعب باتجاه الشبكة لذلك طرق التمرير مختلفة

الجدول رقم (01) : الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع والأعداد

8-تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (1):

الجدول رقم (02):تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

المهارة	الأخطاء الشائعة	النتائج المتوقعة	التصحيح
الإرسال	الفشل في توجيه الكرة للمكان الصحيح	لمس الكرة للشبكة أو خروجها خارج الملعب	لم الكرة أسفل منتصفها قرب نهاية مرجحة الذراع أماما،مرجحة الذراع خلفا جيدا قبل المرجحة الأمامية مع إعطاء القوة للكرة
الإرسال من الأعلى	-الفشل في رفع الكرة من اليد -قذف غير مناسب للكرة من حيث الارتفاع -قذف الكرة بعيدا عن الجسم -رد الذراع عند مرجعته خلفا أثناء التمهيد للحركة -مرجحة الذراع للخارج -ملاقاة الكرة من الأسفل عند ضربها	-خطأ قانوني يفقد الإرسال -ضرب الكرة في مستوى منخفض و ملامستها للشبكة -ضرب الكرة للأسفل وعدم إمكان عبورها للشبكة -طيران ضعيف للكرة -طيران الكرة خارج الحدود -طيران الكرة للأعلى و عبورها الشبكة	-ترفع الكرة في الهواء قبل ضربها باليد الضاربة -اقذف الكرة في اتجاه فوق كتف الذراع الضاربة -اقذف الكرة أمام اجسم مباشرة لأعلى بحيث يكون اتجاه طرفيها فوق كتف الذراع الضاربة -اثني المرفق قبل الضرب بحيث تكون حافة الإبهام عند الأذن تقريبا -تمرجح الذراع بجوار الجسم -تصاحب اليد الكرة أسفل خالفا لأعلى أماما أثناء ضربها
الإعداد أو التمير من الأعلى	-حمل الكرة لحظة -إعادة الكرة للمنافس من اللمسة الأولى -الفشل في ملامسة الكرة بأطراف الأصابع	-فقد التحكم في الكرة -خطأ مسك الكرة وفقد الإرسال أو فقد نقطة - فقد فرصة ضربة ساحقة بالكرة	-المس الكرة بأطراف الأصابع مع ثني أصابع اليدين قليلا -المس الكرة لمسا سريعا حدا وتجنب سحب الكرة عند ملامستها بالأصابع
التمير من الأسفل	الفشل في توجيه الكرة	لمس الكرة بالشبكة او	ثبت وضع زوايا الذراعين بالنسبة للجسم

<p>لحظة لعب الكرة. ثبت الازرع مفرودة بدون اشتراك فعلي في الحركة مع فرد الجذع والركبتين فقط راعي المرونة عند استلام الارسال القوي</p>	<p>خروج الكرة خارج الملعب</p>	<p>للمكان الصحيح</p>	
<p>الوثب عاليا بدرجة كافية حتى تلامس اليد الكرة قمتها تقريبا. اتساع خطوة الاقتراب الثانية تكون مع ثني الركبتين جيدا للأسفل او وقوع ثقل الجسم خلف عقبي القدمين وضع القدمين يكون مفتوحا باتساع الكتفين</p>	<p>وصول الكرة عالية للمنافس وضعف قوة الضربة الساحقة لمس الشبكة او تعدية خط المنتصف عدم الاتزان في الهواء</p>	<p>الفشل في ضرب الكرة من قمتها. الاندفاع في خطوات الاقتراب اماما. القدمان مضمومتان عند الارتقاء للوثب</p>	<p>الضربة الساحقة</p>

1-تعريف اللاعب الحر:

اللاعب الحر (الليبرو) هو تخصص جديد من تخصصات لعبة الكرة الطائرة مهامه الأساسية هي الدفاع عن الملعب في المناطق الخلفية من الملعب التي يشغلها قانونا فقط لأنه يتحرك في المناطق الأمامية لأداء بعض المهارات في حدود ضيقة جدا وتحت شروط خاصة بها لا يمكن له ان يتجاوزها، فضلا " عن ذلك فإن للاعب الحر (الليبرو) طبيعة ووظيفة خاصة في الأداء المهارى و الخططي تختلف عن باقي لاعبي الفريق مما يتطلب منه امتلاك مواصفات تؤهله للوفاء بذلك الأداء المطلوب سواء في التدريب او المباريات.

واللاعب الحر (الليبرو) : هو لاعب دفاع متخصص يتميز بالمهارات الدفاعية وخاصة مهارات استقبال الإرسال الدفاع عن الملعب وتغطية الهجوم وليس له الحق بالاشتراك بعملية الهجوم أو الصد ولا بد أن يمتلك هذا اللاعب صفات بدنية و حركية خاصة بالمهارات الدفاعية ، إضافة إلى ذلك لابد من امتلاكه معرفة خطيطة جيدة بالمركبات الهجومية للفريق المنافس و ينحصر أدائه أو واجباته في المنطقة الخلفية من ملعب الكرة الطائرة.

ولا يسمح للاعب الحر (الليبرو) بتنفيذ اية ضربة هجومية من اي مكان في الملعب في حالة ما إذا كانت الكرة بكامل استدرتها فوق الحافة العليا للشبكة ،كما لايجوز له الصد أو محاولة الصد أو الإرسال ويسمح له بالدخول الى المباراة في أي وقت وبدل أي لاعب في الصف الخلفي والتبديلات التي تشملها لاتكون من ضمن التبديلات العادية للفريق وعددها يكون غير محدود بشرط أن يتم تداول الكرة بين تبديل و آخر ومنطقة التبديل الخاصة به تكون محصورة بين خطي الهجوم ونهاية الملعب و

يرتدي فأنيله بلون مغاير للون الفريق وعندما يصل ترتيب دورانه المركز (4) عليه الخروج وإعادة اشتراك اللاعب الأصلي بدلا عنه.

والمهارات التي يقوم بها اللاعب الحر (الليبرو) هي:

✓ مهارة استقبال الإرسال

✓ الدفاع عن الملعب

<http://www.uobabylon.edu.iq/>

اللاعب المدافع الحر

- يظل هذا النظام اختياريا للمدرب أن يستخدم أو لا يستخدم هذا النظام حسب حاجة فريقه لذلك.
- في حالة استخدام نظام اللاعب المدافع الحر يحتاج الفريق إلى فانيلات إضافية واحتياطية مختلفة عن لون الفريق (الجميلي، 2009 ص 100-104)

2-توضيح فني:

• القاعدة(1):

يجوز للفريق أن يسجل لاعب مدافع حر واحد ضمن الاثني عشر لاعبا كشف التسجيل .

• القاعدة(2):

يجب تسجيل اللاعب المدافع الحر في ورقة التسجيل قبل بداية المباراة مع وضع علامة (1) بعد الاسم ويجب تسجيل رقم اللاعب المدافع الحر في ورقة ترتيب الدوران في الشوط الأول (القاعدة 1).

تم تصميم جديد لاستمارة تسجيل المباراة بحيث يتضمن تسجيل اللاعب المدافع والتعديلات الجديدة الأخرى سواء في نظام تسجيل النقاط و الجزاءات.

• القاعدة(3) : القوانين الخاصة باللاعب المدافع الحر:

- ❖ ينحصر أداء اللاعب المدافع الحر كلاعب صف خلفي وغير مسموح له بتنفيذ أي ضربة هجومية من أي مكان بما في ذلك منطقة اللعب أرض الملعب والمنطقة الحرة في حالة ما إذا كانت الكرة بكامل استدرتها فوق الحافة العليا للشبكة .
- ❖ لايجوز للاعب المدافع الحر ان يؤدي الإرسال ، الصد أو محاولة الصد.
- ❖ إذا قام اللاعب المدافع الحر بأعداد الكرة (بالأصابع) من المنطقة الأمامية وامتدادها فلايجوز ضرب هذه الكرة ضربة هجومية كاملة أعلى من الحافة العليا للشبكة ،أما إذا كان الأعداد من المنطقة الخلفية فيجوز ضرب الكرة ضربة هجومية كاملة.
- ❖ لايمكن تعيين اللاعب الحر رئيسيا للفريق (كابين).
- ❖ على اللاعب المدافع الحر يرتدي فانلية أو جاكيت بلون مخالف للون بقية أعضاء الفريق (أو بتصميم مختلف)القاعدة(5).
- ❖ التبديلات التي تشمل اللاعب المدافع الحر لاتحتسب من التبديلات العادية القاعدة (1)، (3) وعددها غير محدد بشرط أن يتم تداول الكرة بين كل تبديل وآخر.
- ❖ تتم التبديلات التي طرفها اللاعب المدافع الحر من الخط الجانبي أمام مقعد فريقه فيما بين خط الهجوم وخط النهاية ، وذلك عندما تكون الكرة خارج اللعب وقبل أن يطلق الحكم الأول صافرته لضربة الإرسال (حتى قبل بداية الشوط).

• القاعدة (4):

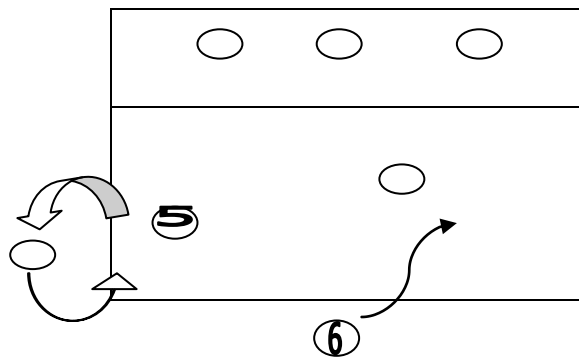
يجوز بعد الحصول موافقة مسابقة من الحكم الأول استبدال اللاعب المدافع الحر المصاب خلال المباراة بأي من اللاعبين المسجلين في استمارة التسجيل للمباراة، وفي هذه الحالة لا يجوز إعادة اشتراك اللاعب المدافع الحر الأساسي (المصاب) لبقية المباراة.

اللاعب الذي حل محل اللاعب المدافع الحر يحدد اشتراكه كلاعب مدافع حر لبقية المباراة. (الجميل، 2009 ص 100-104).

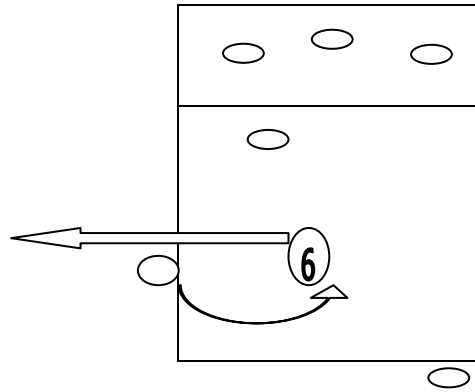
3-التبديلات مع اللاعب الحر:

الخطة (1): هذه الخطة توضح لنا تغير اللاعب الحر مع اللاعبين في الخط الخلفي (خط الدفاع).

- يدخل اللاعب الحر ويحتل المركز رقم (5).
- يخرج اللاعب في المركز (5) إلى خارج الملعب كما في شكل المخطط (1)

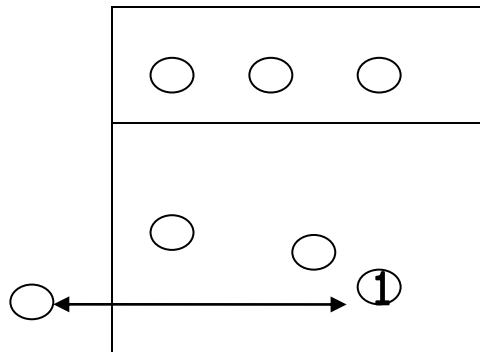


- يخرج اللاعب في المركز رقم (6) خارج الملعب.
- يدخل اللاعب الحر الملعب ويحتل المركز رقم (6) كما في الشكل المخطط (2).



الخطوة (3): الخطوة (2) نفسها ولكن التغير يتم وفق الصورة الآتية :

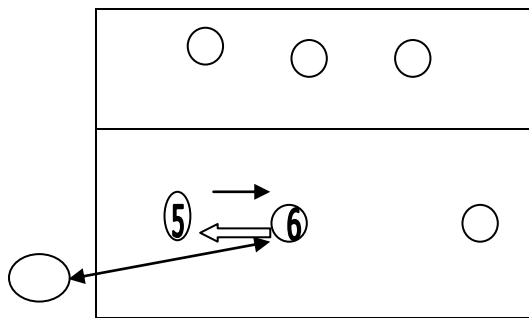
- يخرج اللاعب في المركز (1) الى خارج الملعب .
- يدخل اللاعب الحر الملعب ويحتل المركز رقم (1) كما في شكل المخطط رقم (3).



الخطوة (4): الخطوة (3) نفسها ولكن التغير وفق الصورة الآتية:

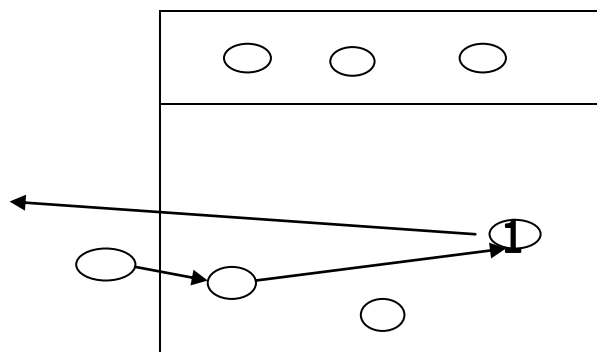
- يخرج اللاعب في المركز رقم (1) الى خارج الملعب .
- يدخل اللاعب الحر الى الملعب ويحتل المركز رقم (6) ثم يغير مكانه ويحتل المركز رقم (5).

- وفي الوقت نفسه يغير اللاعب في المركز رقم (5) مكانه ويحتل المركز رقم (6) كما في شكل المخطط (4).



الخطوة (5): الخطوة (4) نفسها ولكن التغير يتم وفق الصورة الآتية:

- يخرج اللاعب في المركز رقم (1) خارج الملعب .
- يدخل اللاعب الحر المركز رقم (1) ثم يغير مكانه ويحتل المركز رقم (5).
- وفي هذه الحالة يغير اللاعب في المركز رقم (5) مكانه ويحتل المركز رقم (1) كما في شكل المخطط (5).



(الجميلي، 2009 ص 100-104)

4-القوانين الخاصة باللاعب المدافع الحر:

وكما يأتي :

- 1_ ينحصر أداء المدافع الحر كلاعب خط خلفي و غير مسموح له بتنفيذ أي ضربة هجومية من أي مكان بما ذلك منطقة اللعب أرض الملعب و المنطقة الحرة في حالة ما إذا كانت الكرة بكامل استدارتها فوق الحافة العليا للشبكة .
- 2 _ لا يجوز للاعب المدافع الحر أن يؤدي الإرسال ،أو الصد أو محاولة الصد.
- 3 _ إذا قام اللاعب المدافع الحر بأعداد الكرة (بالأصابع) من المنطقة الأمامية وعلى امتداد الشبكة فلا يجوز ضرب هذه الكرة ضربة هجومية كاملة أعلى من الحافة العليا للشبكة .إما إذا كان الأعداد من المنطقة الخلفية فيجوز ضرب الكرة ضربة هجومية كاملة .إذا تم اعداد الكرة من المنطقة الأمامية للاعب من الخط الخلفي جاز ضربها.
- 4_ لايجوز تعيين اللاعب الحر رئيسا للفريق (كابتن).
- 5 _ على اللاعب المدافع الحر ارتداء فانيلة أو جاكيت بلون مخالف للون بقية أعضاء الفريق (أو بتصميم مختلف).
- 6 _ التبديلات التي تشمل اللاعب المدافع الحر لا تحتسب من التبديلات العادية ، وعددها غير محدد بشرط أن يتم تداول الكرة بين كل تبديل و آخر.
- 7 _ تتم التبديلات التي طرفها اللاعب المدافع الحر من الخط الجانبي أمام مقعد فريقه فيما بين خط الهجوم وخط النهاية ، وذلك عندما تكون الكرة خارج اللعب وقبل أن يطلق الحكم الأول صافرته ،لضربة الإرسال (حتى قبل بداية الشرط).

تبديل اللاعب الحر المدافع المصاب :

1 _ يجوز بعد الحصول على موافقة مسبقة من الحكم الأول استبدال اللاعب المدافع الحر المصاب خلال المباراة بأي من اللاعبين المسجلين في استمارة التسجيل للمباراة أو في هذه الحالة ، لا يجوز إعادة اشتراك اللاعب المدافع الحر الأساسي (المصاب) لبقية المباراة .

2_ اللاعب الذي حل محل اللاعب المدافع الحر يحدد اشتراكه لاعبا مدافعا حرا لبقية المباراة.

ملاحظة فنية للمدربين:

- يجب أن يحرص المدربون على تدريب أكثر من لعب مدافع حر على مهام وواجبات اللاعب المدافع الحر.
 - تهيئة فانيلات احتياطية بلون وتصميم مختلف لهذا العرض.
 - الاعتماد على اللاعبين من ذوي الخبرة الطويلة في مزاوله هذه اللعبة .)
- (الجميل، 2009، ص 149-150)

الخلاصة:

ان الانتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة والذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل المصادفة، وليس أيضا من خلال المنافسات البراقة ، وليس من خلال الترويج المقنع به، فهذا أمر وارد إلا أن اللعبة من بداية نشأتها وتطورها لا زالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة أولمبية نظرا لما تتمتع به من خصائص خاصة ميزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى.

ومن خلال استعراضنا لأهم المهارات الأساسية في كرة الطائرة اتضح لنا المكانة التي تحتلها هذه الرياضة حيث لا يمكن فصل أية مهارة عن أخرى ، بل يجب الإلمام بجميع هذه المهارات

الفصل

الثاني

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلّة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

1- تعريف المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي. (زيدان- السمالوطي، 1985، ص 153).

- وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من.

ب- اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج إنفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها. (تركي ، 1990 ص 241-242).

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تآهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر

إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحيانا باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين. (زهران ، ص323).

2- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيما إفتراضيا بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 - 13 - 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.

- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 16 - 17 وتقابل المرحلة الثانوية.

- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 19 - 20 - 21 وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجا جسميا و فيزيولوجيا وجنسيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا.

3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.

4- أنماط المراهقة:

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن

تلخيصها فيمايلي:

4-1- المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإتجاهات السلبية إي أن المراهقة هنا تميل إلى الإعتدال.

4-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الإنطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الإجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

4-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العياد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة اقل مما سبقها.

4-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الإنحلال الخلقي والإنهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي. (زيدان - السمالوطي: ص154-155).

5- أزمة المراهقة:

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوسي في قوله: " ينزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين،

واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة.

ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالاضغ والرجولة. (مرسي، 2002، ص79)

6- القلق عند المراهق:

يبدو لنا انه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفسويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى.

ومما لا شك فيه أن استيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة " بحسب وصف ليفين ". وعلى حد تعبير سبينوزا " النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبله على حياة جديدة". ويرى إيريك فروم " فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوفا في الدراسات النفسية المعاصرة".

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعاً ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضاً حول أثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم إغراضاً بناءة لدى الفرد. (مرسى، 2002، ص91-92).

7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

كما ذكرنا سابقاً في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعتة الجماعة من قيم ومثل عليا (زيدان، 1975، ص152).

7-1- النمو الجسمي: تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات. (البيسوني- الشاطي، 1992، ص147).

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يببط هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن

نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة (.المندللاوي وآخرون، 1990، ص21).

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

7-2- النمو الفيزيولوجي : يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لايتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه.

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندللاوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس.

7-3- النمو العقلي المعرفي:

الذكاء: ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

انتباه المراهق: وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن يبيلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

تذكر المراهق: ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة

تخيل المراهق: يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرى المبنى على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القلب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرى في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

الاستدلال والتفكير: التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم.

7-4- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج , ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية , ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر , والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي, واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق, نوع المجتمع الذي يعيش فيه, الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر, والاتجاه الديني.

7-5- النمو الأخلاقي : مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة زملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية. (زهران ، ص 394-399).

خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية و فيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها: الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح و تساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة إجتماعيا، كما تساعد على إكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

الجانب

التطبيقي

الفصل

الأول

منهجية

البحث

تمهيد :

حاولنا في الفصلين السابقين تقديم صورة عامة عن منصب اللاعب الحر وأداء لاعبي كرة الطائرة ، وكذا طبيعة العلاقة التي تربطهما وعليه سنحاول في هذا الفصل اسقاط ما تم دراسته نظريا على فريق لاعبي كرة الطائرة(16-18)سنة .باعتبار الرياضة من الأساسيات المهمة في حياة الانسان.

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض منهجية البحث واجراءات الدراسة.

و في المبحث الثاني سنقوم بتحليل النتائج التي توصلنا اليها.

1- منهج البحث:

-المنهج الوصفي :إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد التي يتم السير عليها و احترام خطواتها من اجل الوصول في الأخير إلى الحقيقة و قد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي.

التبرير :

*التحليل و التفسير بشكل علمي من اجل الوصول الى اغراض محددة لوضعية او مشكلة ما.

*تفسير النتائج للوصول الى استنتاجات و استخدامها لاغراض معينة.

2-مجتمع الدراسة وعينتها:

يتكون مجتمع الدراسة من فريق لاعبي كرة الطائرة.

أما عينة الدراسة قد تتكون من 20 شخص وتم استلام 19 استبانة، اذ خضعت 18 استبانة للتحليل الاحصائي.

3- ضبط متغيرات الدراسة: أن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل و الآخر المتغير التابع.

3-1- المتغير المستقل: هو عبارة عن السبب في الدراسة و في دراستنا المتغير المستقل هو : مسؤولية اللاعب الحر

3-2- المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل و في هذه الدراسة المتغير التابع هو : أداء لاعبين كرة الطائرة (16-18) سنة

4-مجالات البحث :

4-1-المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على لاعبين كرة الطائرة(16-18سنة) بالمعهدية لولاية معسكر ذلك

على مستوى القاعات الرياضية.

4-2-المجال الزمني:

بدأت دراستنا لهذا الموضوع ابتداء من شهر مارس إلى غاية شهر ماي و تخللت هذه الفترة توزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث و جمعها و تحليل النتائج باستعمال الطرق الإحصائية واستخلاص الاستنتاجات.

5- أدوات البحث:

- الاستبانة:

ثبات الأداة: تم التحقق من الثبات بطريقة معامل الثبات ألفا كرونباخ باعتباره يشير إلى قوة الارتباط والتماسك بين فقرات المقياس اضافة لذلك فان معامل الفا يزود بتقدير جيد للثبات، وعلى الرغم من عدم وجود قواعد قياسية بخصوص القيم المناسبة ألفا لكن من الناحية التطبيقية يعد $\text{Alpha} \geq 0.50$ معقولا.

للتحقق من ثبات الأداة تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، حيث بلغ ثبات الأداة 0.605 أي 60% عند مستوى الدلالة 5% التي سمحت لنا بإسقاط الدراسة على أفراد العينة المتمثلة في 18 لاعب.

ألفا كرونباخ الكلي

عدد المتغيرات	ألفا كرونباخ
18	0.605

6 - الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

6-1 الصدق: تم توزيع أسئلة الاستبيان على اللاعبين ومن خلالها تم قياس صدق الأداة

6-2 الثبات: لمعرفة درجة ثبات الأداة تم توزيع الاستبيان على اللاعبين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

7- الوسائل الإحصائية المستخدمة: تم اتباع الأساليب الإحصائية الآتية للتعرف على العلاقة بين المتغيرات :

1/ اختبار معامل الثبات ألفا كرونباخ.

2/ النسب المئوية و التكرارات.

3/ تحليل الانحدار البسيط.

8 - صعوبات البحث:

- توقيت تدريب الفريق غير ملائم لتوزيع الاستمارة على اللاعبين.

- ضغط المنافسة بالنسبة للفريق.

الفصل

الثاني

عرض و

تحليل النتائج

2- مناقشة نتائج التحليل واختبار الفرضيات

1- وصف المتغيرات الشخصية:

الجدول رقم (03) : توزيع أفراد العينة وفقا لخصائص الشخصية

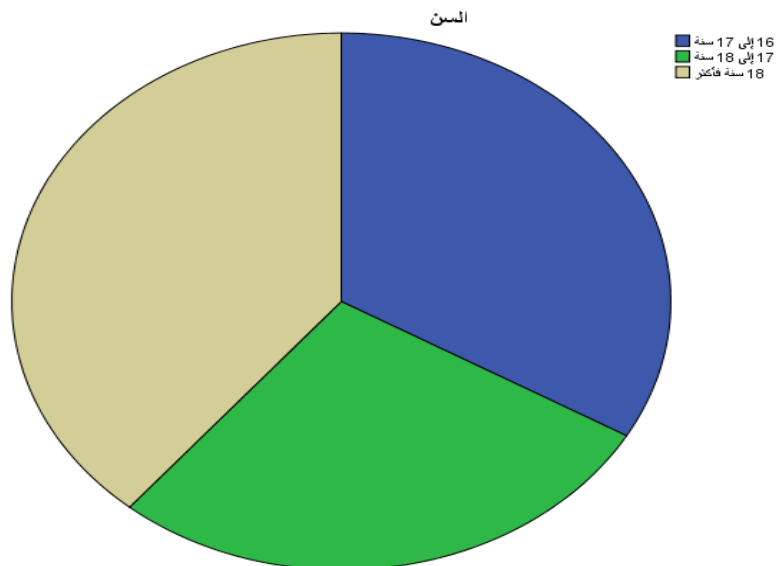
الرقم	المتغير	الفئة	التكرار	النسب المئوية
01	السن	16-17 سنة	6	33.3%
		17-18 سنة	5	27.8%
		18 سنة فأكثر	7	38.9%
	المجموع		18	100%
02	عدد سنوات الممارسة	أقل من 3 سنوات	8	44.4%
		من 3 إلى 5 سنوات	5	27.8%
		أكثر من 5 سنوات	5	27.8%
	المجموع		18	100%
03	الأصناف	مبتدئين	4	22.2%
		أصاغر	6	33.3%
		أشبال	8	44.4%
	المجموع		18	100%
04	المنصب	مدافع	7	38.9%
		مهاجم	6	33.3%
		ممرر	3	16.7%
		لاعب حر	2	11.1%
	المجموع		18	100%

المصدر: من إعداد الطالبين ، بالاعتماد على برنامج Spss ver .20

يتضح من خلال الجدول السابق الخاص بتوزيع اللاعبين المستجوبين حسب السن ، أن فئة 18 سنة حصلت على أكبر نسبة 38.9% تليها فئة (16-17)سنة بنسبة 33.3% ، وفي الأخير فئة (17-18) سنة بنسبة 27.8 %

والشكل التالي يوضح ذلك بشكل (06)أدق:

توزيع اللاعبين المستجوبين حسب السن

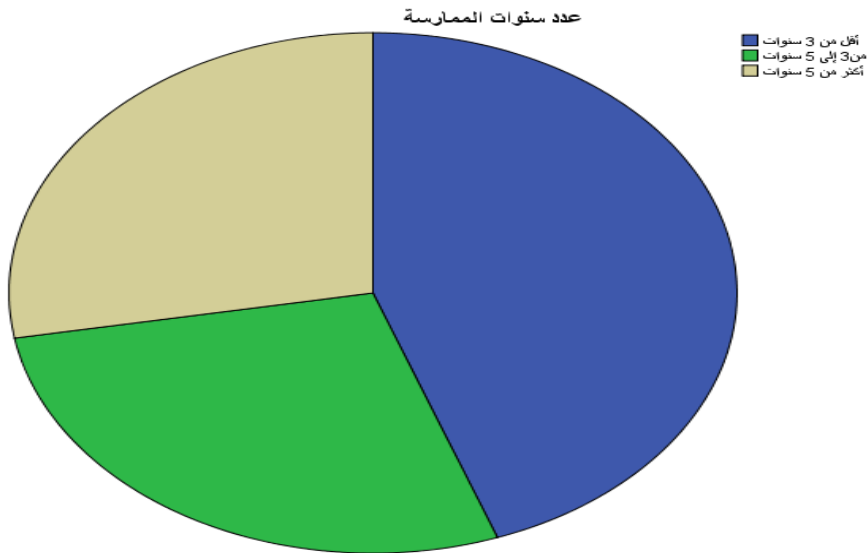


المصدر : من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج Spss ver.20

-نستنتج ان كلما زاد السن زادت الرغبة لتقمص منصب اللاعب الحر .

يتبين من نفس الجدول بتوزيع أفراد العينة حسب الخصائص الشخصية أن فئة الممارسين لأقل من 3 سنوات أكبر نسبة 44.4% ، تأتي بعدها الفئتين (3 إلى 5) سنوات ، و(أكثر من 5)سنوات ، بنفس النسبة 27.8% . وهو ما يبينه الشكل (07) الموضح أدناه :

توزيع اللاعبين المستجوبين حسب سنوات الممارسة

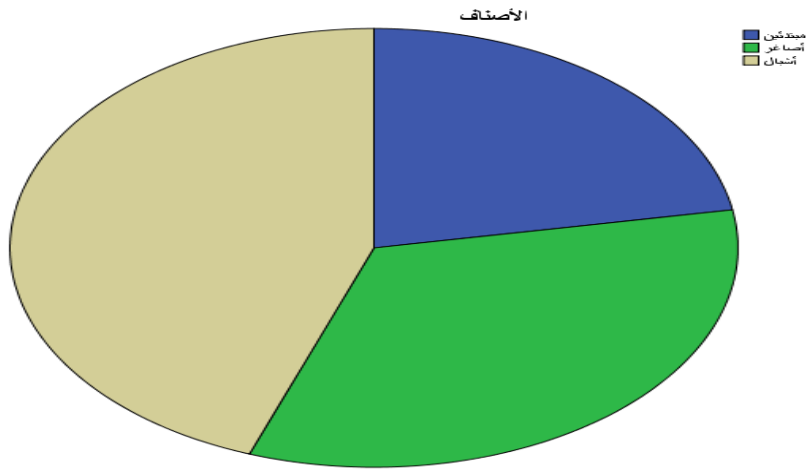


المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على البرنامج Spss ver.20

يتضح أيضا من خلال الجدول السابق الخاص بتوزيع الأفراد حسب الخصائص الشخصية أن فئة الأشبال مثلت أكبر نسبة 44.4 % ، ثم فئة الأصاغر 33.3 % ، ثم فئة المبتدئين 22.2 % .

وهو ما يبينه الشكل (08) الموضح أدناه :

توزيع اللاعبين المستجوبين حسب الأصناف

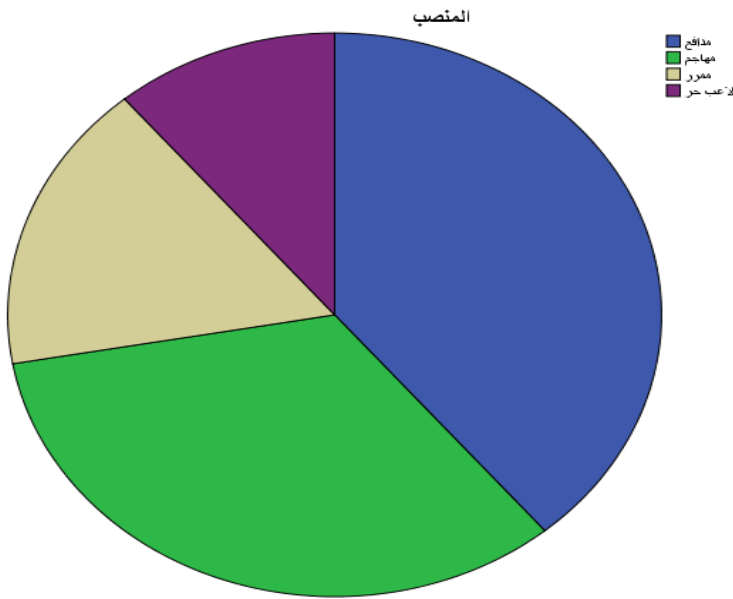


المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج Spss ver.20

وفي الأخير ، وانطلاقا من الجدول السابق لتوزيع الأفراد حسب الخصائص الشخصية أن فئة المدافع حصلت على أعلى نسبة 38.9% ، تليها فئة المهاجم ب 33.3% ، ثم الممرر ب 16.7%، وفي الأخير فئة اللاعب الحر ب 11.1%.

وهو ما يبينه الشكل (09) الموضح أدناه :

توزيع اللاعبين المستجوبين حسب المنصب



المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على البرنامج Spss ver .20

المطلب الثاني: اختبار فرضيات الدراسة

أولاً/ اختبار فرضيات التأثير: سيتم من خلال هذا العنصر التعرف على مدى تأثير كل متغير من المتغيرات المستقلة على المتغير التابع.

وبالتالي تتمثل فرضية التأثير الرئيسيتين في:

✓ الفرضية الاولى : تأثير مسؤولية اللاعب الحر على أداء اللاعبين كرة الطائرة (16-18) سنة.

✓ الفرضية الثانية: لتشجيع المدرب تأثير على أداء اللاعبين لتقمص منصب اللاعب الحر.

ولاختبار هذه الفرضيات تم استخدام تحليل الانحدار البسيط للتحقق من وجود أثر مسؤولية اللاعب الحر وتشجيع المدرب على أداء اللاعبين.

1- قياس تأثير مسؤولية اللاعب الحر على أداء اللاعبين كرة الطائرة (16-18) سنة.

معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	معامل التحديد المصحح	مستوى الدلالة F
0.707	0.500	0.496	0.000

المصدر: من اعداد الطابيين بالاعتماد على برنامج Spss ver. 20

❖ يتضح من الجدول (04) أن المتغير المستقل (مسؤولية اللاعب الحر) استطاعت

أن تفسر 50% من التغيرات الحاصلة في أداء اللاعبين لكرة الطائرة ، أما نسبة

50% المتبقية ترجع إلى عوامل أخرى.

كما نلاحظ أن قيمة مستوى المعنوية F للمتغير المستقل قدرت ب 0.000

($0.005 < 0.000$). وهي تشير إلى أن نموذج الانحدار البسيط معنوي.

مما يدل ان هناك:

أثر هام ذو دلالة إحصائية للمتغير المستقل (مسؤولية اللاعب الحر) على أداء لاعبين كرة

الطائرة..ومنه نستنتج أ أداء لاعبي الكرة الطائرة يكون أفضل عند تقمص دور اللاعب

الحر.

الجدول رقم (05) نتائج تحليل الانحدار البسيط

المتغير	B	Béta	قيمة T المحسوبة	مستوى دلالة T
الثابت	0.940	/	7.154	0.000
أشعر بالحماس عند اللعب كلاعب حر	0.390	0.321	8.198	0.000
بدلة اللاعب الحر تشعرني بالمسؤولية وتشجعني أكثر	0.206	0.167	4.089	0.000
أستمتع بتحمل أي مهمة يراهها بعض اللاعبين الآخرين بأنها صعبة	0.110	0.137	3.931	0.000

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على البرنامج Spss ver . 20

❖ يتضح من النتائج الاحصائية الواردة في الجدول (05) ومن متابعة معاملات Béta واختبار T ، أن المتغير الفرعي (أشعر بالحماس عند اللعب كلاعب حر) من

أكثر المتغيرات المستقلة تأثيرا على أداء لاعبين كرة الطائرة وذلك باعتبار أن

الحماس الذي يوفره اللاعب الحر يؤثر على أداء اللاعبين كما يحسن أدائهم بشكل

جيد فنستنتج ان حماس اللاعب الحر يزيد من اداء و معنويات اللاعبين

❖ حيث بلغت قيمة معامل Béta لهذا المتغير (0.321) وهي دالة إحصائيا عند

مستوى دلالة 0.05 باعتبار $0.000 < 0.05$.

كما ان المتغيرين المتبقيان لهما تأثير على أداء لاعبين كرة الطائرة حيث يمكن

ترتيبها حسب قيم معامل Béta على النحو التالي:

➤ بدلة اللاعب الحر تشعرني بالمسؤولية ← Béta= 0.167

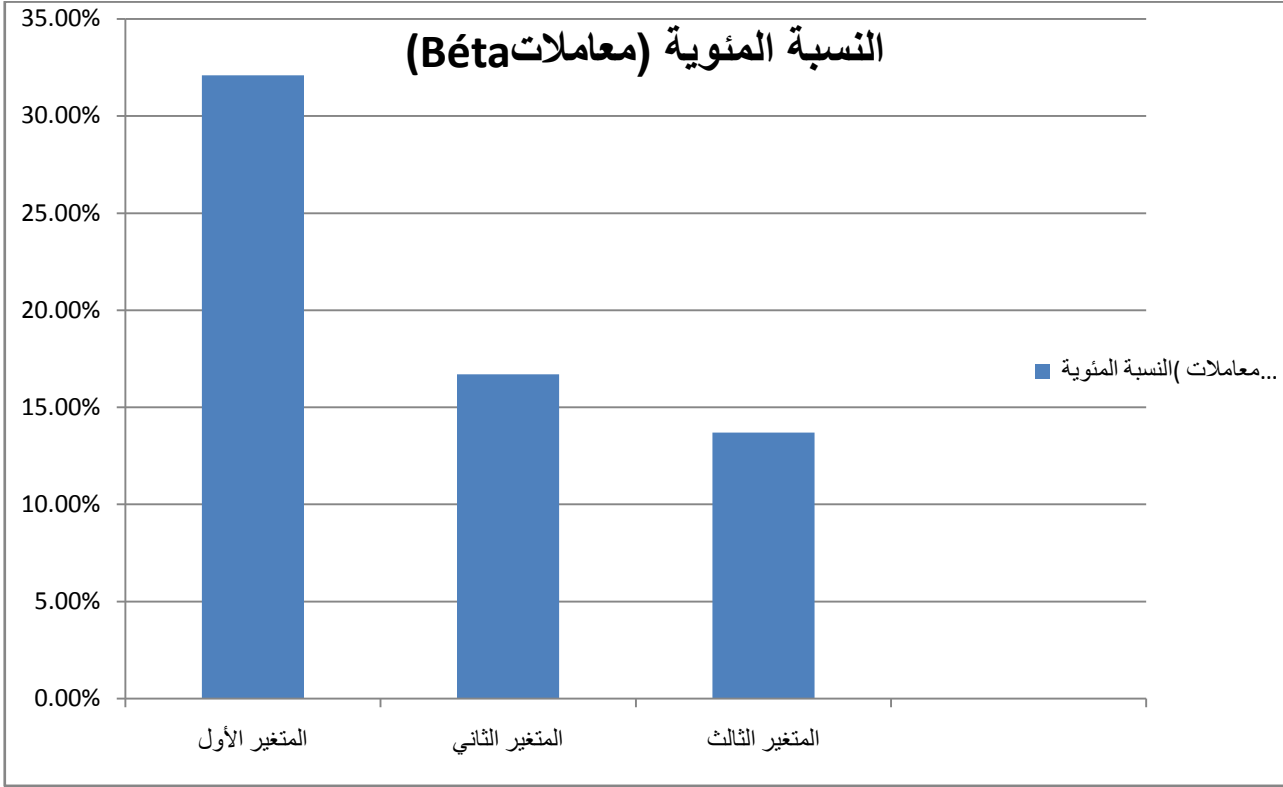
➤ أستمتع بتحمل أي مهمة يراها بعض اللاعبين الآخرين أنها صعبة ←

Béta=0.137

وهي دالة إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05

وفي التالي التمثيل البياني يوضح :

تأثير المتغيرات المستقلة على أداء لاعبين كرة الطائرة



المصدر: من إعداد الطالبين .

2- قياس تأثير تشجيع المدرب على أداء اللاعبين لتقمص منصب اللاعب الحر.

مستوى الدلالة F	معامل التحديد المصحح	معامل التحديد R^2	معامل الارتباط R
0.000	0.985	0.989	0.994

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على البرنامج الاحصائي Spss ver.20

❖ يتضح من الجدول (06) أن المتغير المستقل (تشجيع المدرب) استطاع أن يفسر 98.9% من التغيرات الحاصلة في أداء لاعبين لتقمص منصب اللاعب الحر، أما نسبة 1.1% المتبقية ترجع الى عوامل أخرى.

كما نلاحظ أن قيمة مستوى المعنوية F للمتغير المستقل قد قدرت ب 0.000 ($0.000 < 0.05$) فنستنتج أن نموذج الانحدار البسيط معنوي.

نستنتج أن هناك: أثر هام ذو دلالة احصائية للمتغير المستقل (تشجيع المدرب) على اداء اللاعبين لتقمص منصب اللاعب الحر.

الجدول رقم (07) نتائج تحليل الانحدار البسيط

المتغير	B	Béta	قيمة T المحسوبة	مستوى دلالة T
الثابت	1.037	/	64.519	0.000
أنفذ بدقة كل ما يطلبه المدرب	0.276	0.268	17.050	0.000
ادائي في المباراة أفضل من ادائي اثناء التدريب	0.258	0.241	14.450	0.000
الانهزام يدفعني للمضايقة لعدة أيام	0.150	0.153	12.673	0.000
الفوز في المنافسة يعزز ثقتي بنفسي	0.143	0.140	14.480	0.000
أحيانا ما أشعر بالتوتر أثناء المنافسة الرياضية	0.122	0.120	11.940	0.000

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على البرنامج Spss ver .20

❖ يتضح من النتائج الاحصائية الواردة في الجدول (07) ومن متابعة معاملات $B\acute{e}ta$ و اختبار T أن المتغير الفرعي (أنفذ بدقة كل ما يطلبه المدرب) من اكثر المتغيرات تأثيرا على اداء اللاعبين وذلك ما يفسر لنا ان تشجيع المدرب للاعب بتنفيذ كل ما يأمر به يساعده على تحسين أدائه وتقمص منصب اللاعب الحرن حيث بلغت قيمة معامل $B\acute{e}ta$ لهذا المتغير 0.268 وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05

كما ان المتغيرات المتبقية لها تأثير على أداء اللاعبين لتقمص منصب اللاعب الحر ، حيث بلغت قيم معاملات $B\acute{e}ta$ لهذه المتغيرات على التوالي:

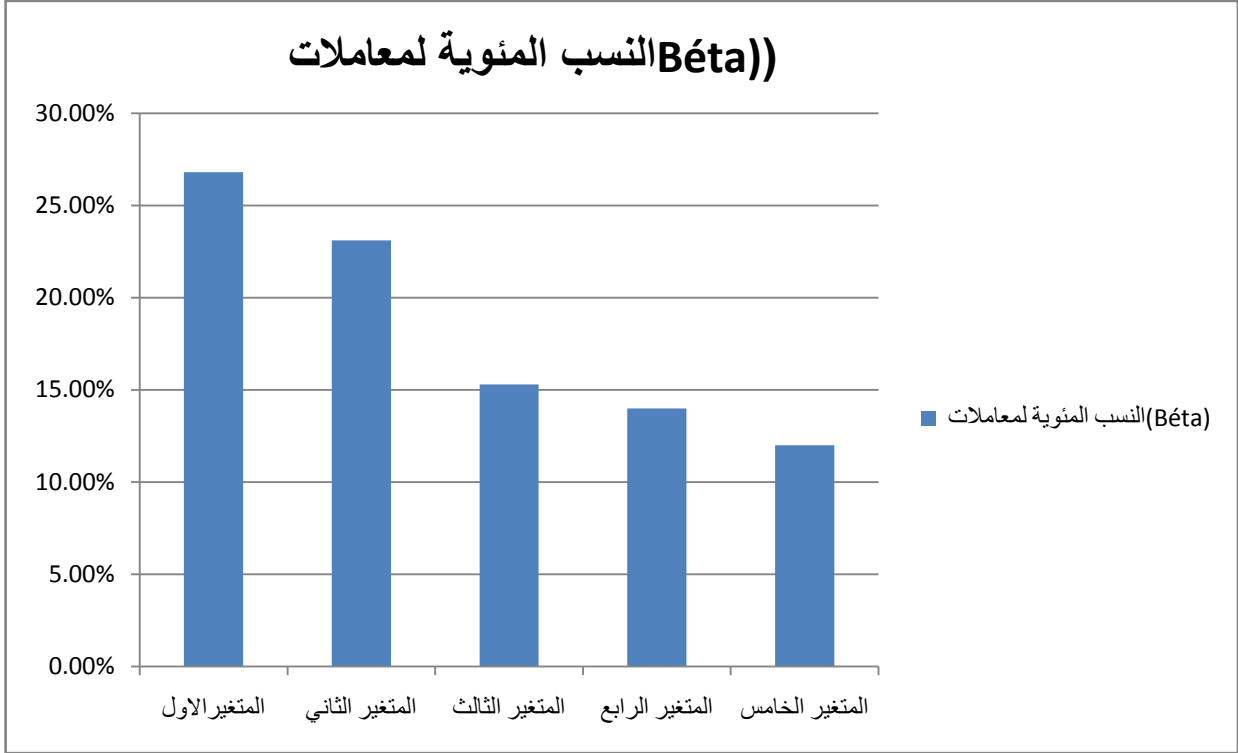
- أدائي في المباراة أفضل من ادائي اثناء التدريب $B\acute{e}ta=0.231$
- الانهزام في المنافسة يدفعني للمضايقة لعدة ايام $B\acute{e}ta=0.153$
- الفوز في المنافسة يعزز ثقتي بنفسي $B\acute{e}ta=0.140$
- احيانا ما أشعر بالتوتر اثناء المنافسة الرياضية $B\acute{e}ta=0.120$

وهي دالة إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05

❖ وفي الأخير نستنتج من الجدول السابق أن كل المتغيرات المستقلة المتعلقة بتشجيع المدرب لها تأثير قوي ومعنوي على أداء اللاعب لتقمص منصب لاعب حر .

وفي التالي التمثيل البياني الموضح:

تأثير المتغيرات المستقلة على اداء اللاعب لتقمص منصب لاعب حر



المصدر: من اعداد الطالبين

❖ أهم الإستنتاجات :

- مسؤولية اللاعب الحر تؤثر في اداء اللاعبين.
- حماس اللاعب الحر يزيد من اداء اللاعبين.
- تنفيذ تعليمات المدرب بدقة يساعد على تحسين اداء وتقمص منصب اللاعب الحر.
- تشجيع المدرب له تأثير قوي ومعنوي على اداء اللاعب لتقمص منصب اللاعب الحر.

❖ مناقشة الفرضيات:

من خلال المحور الأول اي يحتوي على الأسئلة من 1 إلى 9 نستنتج أن الفرضية الأولى تحققت.

من خلال المحور الثاني الذي يحتوي على الأسئلة من 10 إلى 18 نستنتج أن الفرضية الثانية تحققت.

❖ التوصيات:

- استخدام أساليب متنوعة للزيادة في تقمص منصب اللاعب الحر.
- ضرورة إجراء مزيد من البحوث والدراسات التي تعتمد على أساليب تعليمية حديثة لمعرفة مستوى تعلم وتطور أداء اللاعب الحر في كرة الطائرة.
- يجب على المدربين إعطاء المزيد من التحفيزات للاعبين لتقمص منصب اللاعب الحر.
- الإهتمام الجاد و الجيد و تهيئة كل الظروف و الإمكانيات لتطوير تقنيات و مهارات كرة الطائرة.
- الإهتمام بفترة الأواسط و ذلك بتوفير وحدات تدريبية خاصة بهذه الفئة.

خلاصة عامة

من خلال هذا الفصل تم دراسة تأثير منصب اللاعب الحر على أداء لاعبين كرة

الطائرة ، بحيث تم تجديد مجموعة من التغيرات ذات الدلالة الاحصائية والتي لها اهمية

كبيرة على أداء اللاعبين، حيث بينت نتائج الدراسة أن هناك تأثير كبير للمتغيرات المستقلة

علة المتغير التابع. وفي الأخير توصلنا الى تمثيل بياني يبين أهم المتغيرات التي تؤثر على

اداء لاعبين كرة الطائرة.

المصادر و

المراجع

المصادر:

القرعان الكريم

الحديث الشريف

المراجع باللغة العربية:

الكتب:

- أ. سعد حماد الجميلي، كرة الطائرة ،مبادئها وتطبيقاتها الميدانية 2009 ،ص (104-100)،ص (149-150) .
- ب. علي مصطفى طه،كرة الطائرة،تاريخ ،تعليم ،تدريب ،تحليل ،قانون، 1999ص11
- ت. حسان بوجليدة ،دروس نظرية في كرة الطائرة في كرة الطائرة ،قسم الإدارة والتسيير الرياضي،نوفمبر2006.
- ث. عصام الوشاحي،كرة الطائرة الحديثة ،مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي 1994،ص66-67.
- ج. عصام الوشاحي، المبادئ التعليمية في كرة الطائرة 1991،ص37.
- ح. ابراهيم مرزوق ،الموسوعة الرياضية، 2002،ص40.
- خ. حسن عبد الجواد،مبادئ الألعاب الإعدادية ،القانون الدولي،1999،ص45.
- د. علي مصطفى طه،دليل المدرب في كرة الطائرة 1999،ص35.
- ذ. الموسوعة الرياضية ،كرة الطائرة1996،ص40.
- ر. عقيل عبد الله،كرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي 1987،ص93.
- ز. زكي محمد حسن،صانع الألعاب في كرة الطائرة 2004،ص3.
- س. محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، ، 1985، ص 153-154-155-157.
- ش. رايح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، 1990، ص241-242.
- ص. أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي،2002، ص79-91-92.

ض. محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1975، ص152-154.

ط. محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992، ص147.

ظ. قاسم المنذلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، بغداد، العراق، 1990، ص21.

مواقع الإنترنت:

<http://www.uobabylon.edu.iq/>

الإختصارات:

Fédération Internationale de volleyball:**FIVB**

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

قسم التربية البدنية والرياضة

الاستبانة

في اطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضة والتي يدور موضوعها حول " تأثير منصب اللاعب الحر على أداء لاعبي كرة الطائرة (16-18) سنة.

للاعبي كرة الطائرة بالمعهدية (16-18) سنة لنا الشرف العظيم أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة لذلك نرجو منكم التفضل بالإجابة عن أسئلة الاستبيان.

ولكم منا جزيل الشكر والتقدير.

تعليمية: ضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

من اعداد الطالبين:

❖ دحو محمد

❖ رماسي سيف الدين

تحت اشراف الأستاذ: سنوسي عبد الكريم

- بيانات شخصية:

1- السن:

16 إلى 17 سنة

17 إلى 18 سنة

18 سنة فأكثر.

2- عدد سنوات الممارسة:

- اقل من 3 سنوات
 من 3 سنوات إلى 5 سنوات
 أكثر من 5 سنوات

3- الصنف:

- مبتدئين
 أصاغر
 أشبال

4- المنصب:

- مهاجم مدافع
 لاعب حر ممرر

الفرضية (1): تأثير مسؤولية اللاعب الحر على أداء اللاعبين كرة الطائرة (16-18) سنة.
أولاً_ تقييم مسؤولية اللاعب:

1 -أشعر بالحماس عند اللعب كلاعب حر

- نعم لا

2 بدلة اللاعب الحر تشعرني بالمسؤولية وتشجعني اكثر

- نعم لا

3 استمتع بتحمل أي مهمة يراها بعض اللاعبين الآخرين بأنها صعبة

- نعم لا

ثانياً_ تقييم أداء اللاعبين كرة الطائرة (16-18) سنة:

4 ارى أن منصب اللاعب الحر محفز على الأداء الجيد

- نعم لا

5 أظهر قدراتي ومهاراتي الحقيقية أثناء المنافسة في منصب اللاعب الحر

- نعم لا

- 6 أسعى لتحسين أدائي حتى لا أنهزم في المنافسة
 نعم لا
- 7 لدي رغبة تقودني على النجاح بمنصب لاعب حر
 نعم لا
- 8 لدي استعداد للتدريب طوال العام لكي أنجح بمنصب لاعب حر
 نعم لا
- 9 يتغير أدائي بتغير منصب اللعب
 نعم لا

الفرضية الثانية: لتشجيع المدرب تأثير على أداء اللاعبين لتقمص منصب اللاعب الحر
اولا _ تقييم تشجيع المدرب:

- 10 شخصية المدرب تؤثر في نفسي
 نعم لا
- 11 يشجعني المدرب على منصب اللاعب الحر
 نعم لا
- 12 حماس المدرب يؤثر علي
 نعم لا
- 13 يتأثر مستوى ادائي باستخدام المدرب لحوافز تشجيعية
 نعم لا

ثانيا _ تقييم أداء اللاعبين لتقمص منصب اللاعب الحر:

- 14 -نفذ بدقة كل ما يطلبه مني المدرب
 نعم لا
- 15 -ادائي في المباراة افضل من ادائي اثناء التدريب
 نعم لا
- 16 -الانهزام في المنافسة يدفعني للمضايقة لعدة أيام
 نعم لا

17 الفوز في المنافسة يعزز ثقتي بنفسي

لا

نعم

18 أحياناً ما أشعر بالتوتر أثناء المنافسة الرياضية

لا

نعم