

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية



قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص

التدريب الرياضي

**واقع إنتقاء الرياضي للمواهب الشابة في سباق الموانع
من وجهة نظر مدربي العاب القوى (3000 متر)**

بحث وصفي أجري على مدربي أندية وهران و مستغانم

تحت إشراف الأستاذ

د.مناد فوضيل

إعداد الطالبان :

*- يخلف يوسف

*- بركان عسري

السنة الجامعية 2014 – 2015

مقدمة البحث :

أخذت الرياضة و بمفهومها العام و الواسع تتقدم بخطوات عملاقة من تطورات و تغيرات و هذا في جميع الاختصاصات ، فقد أصبحت تجمع بين العديد من العلوم : كالمورفولوجيا ، و البيو ميكانيكية و منهجية التدريب و السيكولوجية الخ .

و من هذه الرياضات نجد كرة الطائرة التي لها القسط الوافي في مجال البحث من طرف العديد من المختصين و الباحثين من أجل رفع مستواها ، فبعض النظر عن العلوم التي مست كرة الطائرة كعلوم البيولوجيا و العلوم الإنسانية نجد منهجية التدريب .

فقد اهتم هذا العلم و كل العلوم بهذه الرياضة سعيا منه أن يوضح و يطور من الطريقة المنتهجة في التدريب و خاصة الكرة الطائرة ، لذا تناولت عدة بحوث تخص عالم التدريب في الكرة الطائرة و خاصة التي من شأنها دفع مستوى الكرة الطائرة و الوصول بها إلى أبعد مستوياتها .

وبما أن الكرة الطائرة لعبة جماعية لها قوانينها الخاصة و مهاراتها التي تمتاز بها عن غيرها من الألعاب الجماعية الأخرى التي تحتاج بدورها إلى اللياقة و الدقة التي من شأنها أن تزيد من جمالية المهارة و اللعب بشكل عام .

و لأداء المهارة بشكل جيد يحتاج اللاعب إلى تعلمها و خاصة في الفترة الزمنية أقل من 13 سنة لما لهذه الفترة من الأهمية في حياة الفرد من التعلم .

لذلك ارتأينا أن نسلط الضوء على الجانب مركزين الخصائص التوافقية و أثرها على تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة ، هذا الموضوع الذي أردنا من خلاله توضيح الصورة للمدربين و استخراج نتائج من خلالها يمكن إفادة مدربيننا بها .

الإشكالية :

تكتسي لعبة كرة الطائرة خصائص تميزها عن باقي الرياضات الأخرى فقد أصبحت كمحور دراسة للعديد من الباحثين و الأخصائيين سواء على الفريق أو المدرب . هذا الأخير له الأهمية الكبيرة داخل الفريق ، فهو الشخص الوحيد القادر على الوصول بفريقه إلى أعلى درجة ممكنة في التعلم و التدريب لذلك و يجب على المدرب أن يكون ذو كفاءة تمكنه من الوصول مع فريقه إلى أبعد حد من النتائج الإيجابية .

لذلك ارتأينا في بحثنا أن نسلط الضوء على الخصائص التوافقية و أثرها على تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة في الفترة الزمنية أقل من 13 سنة و ذلك بتساؤلات كانت كمقدمة لبحثنا و للعرض .

1. ما هي الطريقة المثلى لتعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة ؟

2. ما هو أثر الخصائص التوافقية في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة في الفترة الزمنية أقل من 13 سنة

؟

الفرضية :

من خلال تساؤلاتنا يمكن أن نقدر ما يلي :

يعطي المدرسين اهتمام أكبر بالخصائص التوافقية في تعليم بعض المهارات و خاصة في الفترة الزمنية أقل من

13 سنة .

أهداف البحث :

- لكل دراسة هدف أو أهداف أصبو إليها من خلال بحثنا نهدف إلى :
- معرفة أهمية الخصائص التوافقية للفئة العمرية أقل من 13 سنة .
- التعرف على تأثير الخصائص التوافقية في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة .

المهام :

- من خلال تحقيق ما يبق توجب علينا القيام بعدة أمور منها :
- الإمام بكل ما هو نظري الذي من شأنه أن يثري و يحصر موضوع بحثنا (الوثائق - المذكرات - الكتب) .
- التعريف بالخصائص التوافقية و مدى تأثيرها في الكرة الطائرة محاولة اقتراح إرشادات و ذلك من خلال دراسة

الاستبيان

خطة البحث :

- إن دراسة الإشكالية المطروحة و الإشكالية من صحتها لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال إتباع منهجية أي
- خطة عملية ، و ذلك بإتباع الخطوات التالية :

التحليل النظري

المعالجة الميدانية

التحليل النظري :

سمحت لنا هذه المعالجة بجمع العديد من المعطيات النظرية و على رأسها :

1. تعريف الكرة الطائرة .
2. الخصائص التوافقية .
3. المهارة .
4. التعلم و التعلم الحركي .

الدراسات المشابهة :

للداسات المشابهة أهمية كبيرة بالنسبة لأي بحث ، بحيث من خلالها يمكن تحديد معالم إشكالية ، البحث بدقة ، كما تعتبر تكملة لبحوث أخرى و قاعدة بحوث مستقبلية ، إضافة إلى تمكين الباحث من عدم تكرار الأفكار السابقة و الأخطاء التي وقعت فيها تلك الدراسات و يمكن الاستفادة من أهم النتائج المتوصل إليها :

و فيما يلي نعرض الدراسات التي لها علاقة بموضوع دراستنا ، و هذا فيما يتعلق بمشكلة البحث ، عينة البحث ، المنهج المستخدم ، المعالجة الإحصائية و أهم النتائج المتوصل إليها .

● الدراسة الأولى : دراسة رياحي هشام 2013/2012 بعنوان : تأثير بعض الصفات البدنية الحركية على أداء مهارة

التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي : صفت هذه الدراسة إلى :

- معرفة تأثير بعض الصفات (السرعة ، القوة) على أداء مهارة التصويب من الثبات و من الارتقاء على كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي .

- علاقة تأثير بعض الصفات البدنية (السرعة ، القوة) الحركية (التوافق الحركي ، المرونة) على الأداء المهاري ، التصويب من الثبات و من الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي ..

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

- عينة البحث : تم اختيارها بالطريقة العشوائية و قد بلغ عددها 46 (23 تلميذ 23 تلميذة) .

- و قد استخدم الباحث بعض الاختيارات البدنية و الحركية و المهارية .

● الدراسة الثانية : دراسة م م . عقيل جراح صبح 2012/2011 تحت عنوان : بعض الصفات البدنية و أثرها على

مستوى انجاز اللاعب الحر الليبيرو (في كرة الطائرة) .

- و قد صدقت الدراسة إلى : التعرف على مستوى بعض قيم القدرات البدنية عند اللاعب الحر الليبيرو .

- التعرف على مستوى بعض قيم الانجاز لدى الحر الليبيرو .

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوسيط .
- عينة البحث : اختارها الباحث بأسلوب الهيدى و تمثلت في اللاعبين الحر اليليرو لأندية النجبة و كان عددهم 10 لاعبين . و قدم استخدام الباحث مجموعة من الاختيارات البدنية و التقنية .

● التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا جميع الدراسات قامت على تأثير صفة بدنية معينة أو صفتين على مهارة أو مهارتين في رياضة معينة باستعمال منهج واحد و هو المنهج الوصفي إضافة إلى أن أغلب الدراسات اختارت بمنهجية البحث بطريقة عشوائية ، و مراحل تقنية مختلفة و قد تمت بعض الدراسات في المجال التدريبي النخبوي و أما ما يميز دراستنا عن الدراسات السابقة فهي كالآتي :

- اختيار تقنية البحث أقل من 13 سنة
- استقلنا في دراستنا إضافة إلى المنهج الوصفي المنهج التحريبي .

الفصل الأول

الكرة الطائرة

1- تعريف الكرة الطائرة و خصائصها :

إن لعبة كرة الطائرة بطبيعتها لعبة جماعية ممتلئة بفريقيين اثنين، كل فريق يتكون من سنة (06) لاعبين، داخل ملعب طوله : 18م و عرضه 09 أمتار ، مجهز بشبكة عالية في منتصف الملعب و يختلف ارتفاعها باختلاف الأصناف و الأجناس .

تلعب الكرة برميها إما بالأيدي أو بالساعد و محور اللعب يتمثل في إرسال الكرة فوق الشبكة إلى الفريق الخصم مع خلق صعوبات تمنع الخصم من الحصول على الكرة، و هذا لإحراز النقاط و التفوق .

يبدأ اللعب من المنطقة الخلفية للملعب و ذلك ما يسمى ب : منطقة الإرسال وراء خط النهاية ، حيث يقوم اللاعب بضرب الكرة من أجل إرسالها إلى منطقة الخصم فوق الشبكة .

يحق للفريق استعمال ثلاث اتصالات أو لمسات للكرة قبل إرسالها إلى ميدان الخصم بغض النظر عن لمسة الصد ، مع العلم أنه لا يحق للاعب الواحد استعمال لمستين متتاليتين للكرة باستثناء حالات .

تبقى الكرة بين الأخذ و الرد بين الفريقين إلى أن تلمس الأرضية .

مع ظهور النزعة الجديدة لكرة الطائرة و القوانين الجديدة أصبحت تلعب كرة الطائرة ب : 25 نقطة في كل شوط . حيث يلعب كل شوط بخصية ، تاي براك "Tail Break" . مع العلم أن الفريق يجب عليه الفوز بثلاث أشواط لإنهاء المنافسة ، و في حالة ما إذا تعادل الفريقان شوطين لنظيره ، فانه يضاف شوط خامس فاصل لتحديد الفائز .

و هذا الشوط محدد ب : 15 نقطة .

مع العلم أنه يجب أن يكون الفوز في كل شوط بفارق نقطتين على الأقل ، و هذا في حالة ما إذا كان هناك

تعادلا مثال : 14 فإنه يصبح فارق الأهداف نقطتان أي 14 16 .

أضف إلى ذلك و مع بروز القوانين الجديدة أصبح كل خطأ يحسب بنقطة و كل ضياع إرسال هو ربح لنقطة للفريق الخصم ، لذلك أصبح من اللازم التحكم و إتقان اللعبة بشكل فعال هذا ما زاد كرة الطائرة إثارة و منافسة في الميدان .

و نطلب كذلك من المدرب إدارة للفريق من أجل إحراز الفوز و تحقيق الأهداف المسطرة .

1-2 محتوى التدريب في كرة الطائرة :

التدريب في كرة الطائرة عبارة عن ظاهرة واسعة و معمقة جدا أو يعتبر الوسيلة الفعالة من أجل الوصول إلى نتيجة في المنافسات المهمة .

إن مضمون التدريب على علاقة متقاربة من الأفراد المكونين للفريق و بمستوى كل لاعب .

إن محتوى التدريب في كرة الطائرة يضم كل ما هو متعلق بالنشاطات البدنية و كل القياسات السيكولوجية و المؤثرات المتعلقة بالمحيط الداخلي و الخارجي للفريق .

إن محتوى التدريب يمس عدة جوانب في الكرة الطائرة و التي تنقسم إلى :

● التحضير البدني الجيد .

● التحضير التقني و التكتيكي .

● التحضير السيكولوجي .

إن هدف التحضير البدني هو تحسين كل الصفات البدنية التي تعتبر مرتبطة ارتباطا تاما بالحركات و التي تعتبر الركيزة من أجل المستوى العالي .

أما الهدف من التحضير التقني و التكتيكي فهو يتضمن كل العمليات التلقينية و التعليمية للنشاطات الفردية و الجماعية مثل الأنظمة و كل التنسيقات في الملعب .

جانب مهم كذلك هو استعمال التنسيقات في اللعب بالتلقين و التمكين من الاستعمال الجيد لهذه التنسيقات مما يعطي للفريق فرص أكبر و حلول أكثر للفوز بالمباراة بالإضافة نجد التحضير السيكولوجي و تكيف الجهاز العصبي المركزي و كل الأجهزة المتعلقة بالجسم بشروط المنافسة في كرة الطائرة .
فهي تساعد في خفض درجة التوتر لدى اللاعبين ، كذلك إعطاء دافعية أكبر لإحراز الفوز ، فهو تحضير نفسي أولي قبل الدخول في المنافسة ، و هذا يتطلب من المدرب عمل كبير لذلك و عليه يجب أن تتوفر إدارة حاسمة للفريق من أجل الفوز .

1-3 المنافسة :

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما لكل النشاطات الرياضية ، فيرى البعض أن الرياضة لا تستغني عن المنافسة إذن أن التدريب الرياضي يعمل لإعداد الفرد لتحقيق ما يمكن من مستوى أفضل في المنافسة الرياضية .
و من جهة أخرى لا ننظر إلى المنافسة أنها الجانب الذي يمكن عن طريقه تقييم نتائج التدريب الرياضي فحسب ، بل هي نوع من العمل التربوي ، فهي تساهم بشكل كبير في تنمية و تطوير مهارات و قدرات الفرد و كذا تنمية سماته الشخصية . (محمد حسن علاوي ، 1999 ، صفحة 40)

كما تعرف بأنها المرحلة التي تلي مباشرة عدة تدريبات ، فهي تحضر مدة طويلة من قبل و هي تتكون من عدد مختلف من اللقاءات مثل سلسلة متكونة من عدة حلقات التي تمتد على طول مرحلة المنافسة و التي تنتهي بتدريب نهائي أو إقصاء حسب البطولة أو الكأس .

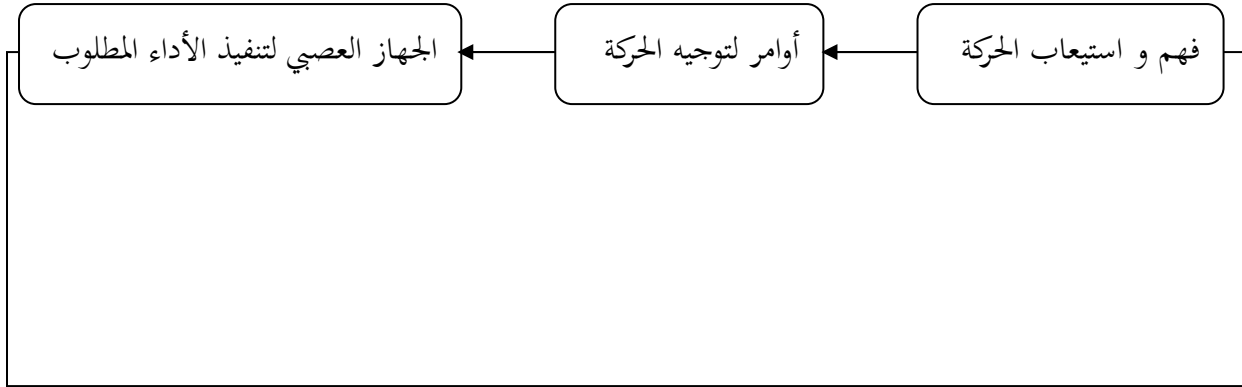
و تعرف أيضا أنها ثمرة جهود مرحلة طويلة من التحضير و الاندماج الكلي للاعب الذي هو معرض قبلها لعدة ضغوطات حسب عدة مقاييس ، كتنبيهه و توفيق جهازه العصبي ، تجربته و خبرته و مستوى تحضيره ، كما عرف "شارش " 1986 المنافسة أنها كل حالة شخصين أو أكثر يتضاربون من أجل انتزاع الجزء الأكبر أو الكلي للمكافأة .

الفصل الثاني

الخصائص التوافقية

التوافق:

يعد التوافق من القدرات البدنية التي متى ما اكتسبها الرياضي توفرت له الإمكانية الحركية التي هي حاصل جمع و تمازج مكونات اللياقة البدنية المختلفة و لا يمكن لأي رياضي أن يؤدي المهارات المطلوبة منه إلا إذا كان يمتلك توافقاً بين عمل الجهاز العصبي من جهة و العضلات العاملة من جهة أخرى . (أشرف ممتاز يونس ، صفحة 11 .) و أن متى أصبح الرياضي لديه التوافق بصورة عالية و آلية متى كان هناك اقتصاد في العمل العضلي و سهولة الأداء المهاري و الحركي بصورة سهلة و عدم بذل جهد في الأداء و يقول : عادل فاضل : (عادل فاضل على 2005 ، صفحة 1) " أنه عندما يقوم شخص ما بأداء حركي معين (الرياضي عندما يؤدي حركة) فإنه يقصد الوصول إلى هدف معين من خلال حركته هذه و هذه العملية تحتاج إلى جهد يبذل من قبله و تنظيم هذا الجهد المبذول يدعى : "التوافق الذي يعني الترتيب و التنظيم و التبويب و تنظيم الجهد و التكرار . و طريقة التعلم ، و يعرف التوافق فيسيولوجيا على أنه توافق عمل العضلات و الأجهزة الوظيفية للجسم و يعرف بيوميكانيكيا بأنه تنظيم عمل القوة . و المخطط التالي يفسر كيف يبدأ الحركة و عملية الاستيعاب و الأوامر لتوجيه الحركة و تنفيذ الأداء المطلوب .



- استيعاب المنهج و الهدف قبل الحركة

- معلومات حول الحركة بدأ الحركة . شكل 1 : يفسر كيف يبدأ الحركة و عليه الاستيعاب و الأوامر

لتوجيه الحركة و تنفيذ الأداء المطلوب .

و لأجل تنظيم العمل يقوم الجهاز العضلي بتفسير المعلومات و تنظيمها و تنسيقها و إرسالها عن طريق الأعصاب (الجهاز المحيطي) إلى أنحاء الجسم ، فالجهاز العصبي المركزي هو مركز التوافق الذي تنظم منه العمليات المطلوبة (قوة تنفيذ الحركة ، تنظيم الجهاز فيسيولوجيا و غيرها) .

أي عمل الأجهزة الخارجية و الداخلية و يعرف التوافق على أنه قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد . و مما سبق يعرف الباحث التوافق على أنه تنظيم الأداء الحركي و الاقتصاد بالجهد من خلال الانسيابية بالحركة و أن التكرار في عملية التعلم تؤدي إلى الانسيابية في الحركة .

التمارين التوافقية :

هي الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم و المنسق بين الجهاز العصبي العضلي ، فإذا كان التنسيق جيد بين عمل الجهازين العصبي و العضلي تصبح الحركة منسجمة و هذا ما يعبر عنه بالتوافق العصبي العقلي ، و عندما يشعر الفرد بالقدرة على الأداء بشكل جيد (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1998 ، صفحة 25)، و يتطلب استخدام التمارين التوافقية أدوات أو من دون أدوات و أن هذه التمارين غرضها الأساسي هو التنمية

الجسدية و المهارة بشكل صحيح و متزن و لكل جزء من أجزاء الجسم تمارين خاصة يمكن الاختبار منها و التنوع فيها و أن يكون بينها ما هو سهل يصلح للمبتدئين و منها ما هو صعب يصلح للمدربين و غرضه النمو الشامل للجسم و العقل من أجل ترقية الارتباط العصبي العضلي .

و يشير تركي إلى أنه كما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين العضلات و تحسن التوزيع الزمني و الديناميكي للأداء (عباس أحمد صالح ، صفحة 39) و أن أفضل مرحلة عمرية لإعطاء التمارين التوافقية هي عندما يصل الفتيان إلى بداية طريق الانجاز أي مرحلة الشباب كما يمكن إعطاء تمارين القدرات التوافقية بدون أداة في مرحلة الإحماء في بداية الوحدة (مجيد تركي و آخرون ، 2002 ، صفحة 40).

التوافق الحركي :

قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد أو هو قدرة الفرد على التحكم في عضلة جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط و عرفته ناهدة الدليمي الترتيب عدة أشياء و تبويبها و هذا الترتيب يختلف من علم إلى آخر أي التوفيق بين أداء الحركة التي تتكون منه الأداء لحركة وحيدة أو بينها و بين حركات أخرى إذا كانت متكررة أو سلسلة حركية .

هو حفظ توازن الجسم بالشكل الصحيح و التوزيع أجزاءه ضمن اتجاه معين و لمسافة محدودة و يتم ذلك عند

إتقان الحركة . (فاهدة عيدر يد الدليمي، صفحة 40 .)

أنواع التوافق الحركي :

1- التوافق العام : و هو قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر

عن خصائص اللعبة و يعد كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص .

2- التوازن الخاص : هو قدرة المتعلم أو اللاعب عن الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط

الممارس و الذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفعالية خلال التدريب و المنافسات .

3- التوافق الحركي بين أعضاء الجسم جميعا و توافق الأطراف : هذا النوع من التوافق يحدد

بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم كله أما توافق الأطراف فانه يستخدم في الحركات التي تتطلب

مشاركة الرجلين فقط أو اليدين فقط أو كلاهما معا .

4- توافق (الرجلين - العين) ، (الذراعين - العين) .

يحدد كلا من التوافق الحركي بالنوعين الذين يعدهما إحدى المكونات القدرة الحركية العامة و النوعان

هما :

أ- توافق الرجلين - العين .

ب- توافق الذراعين - العين .

و من طرق أو أساليب تطوير التوافق الحركي هي :

1. البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب .

2. أداء المهارات بالطرف العكسي .

3. التقيد بسرعة و إيقاع الأداء الحركي و تحديد مسافة أداء المهارة .

4. زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة .

5. الأداء في ظروف غير طبيعية .

مرحلة التوافق الحركي الدقيق (الجيد)

هو قدرة الجهاز العصبي على تنظيم العمل العقلي أي تنظيم المقاومة الداخلية لتنسجم مع القوة الخارجية و تأتي هذه المرحلة بعد مرحلة التوافق العام و فيها يتحسن أداء المتعلم بصورة ملموسة وواضحة حيث يؤدي المتعلم المهارة في أخطاء أقل و تختفي الحركات الزائدة عن حاجة أداء المهارة إذ يستعمل المتعلم في هذه المرحلة قوته بطريقة اقتصادية في الحركة و يوازي بين الشد و الارتخاء و يكون التوقع الحركي المنسجم مع الهدف تقريبا و سوف نوضح دور المدرب أو المدرس على عملية التطور و الانتقال من مرحلة التوافق الحركي الخاص الى التوافق الدقيق اذ عليه أن يستخدم أساليب تربوية و تدريبية لتوجه للاعب بالجوانب المهمة في المهارة و يساعده على معرفة النقاط الصعبة فيها و تصحيح الأخطاء التي تحدث عن طريق الكلام و إبادة العرض الصحيح لها .

فضلا عن استخدام وسائل تعليمية أفلام رسوم صور توضح سير المهارة الحركية من ناحية القوانين البيوميكانيكية و التشريعية الفيزيولوجية لكي يصل باللاعب إلى الاستيعاب فيتم التدريب عن المهارة ككل أو كأجزاء مع التركيز على اصطلاح الأخطاء أولا بأول .

مميزات التوافق الحركي الجيد :

1. تتطور و تهذب المهارة نتيجة الإحساس بالخطأ فيولد انسجام بين الحركة و الأداء من خلال التركيز و الانتباه .

2. كبت الخوف يؤثر على التوافق الدقيق و هذا ما يسمى كبت الحركات الانعكاسية الموروثة .

3. تتطور المهارة عن طريق الشرح و التوضيح و العرض .

4. الإعادة و التكرار يؤدي إلى الدقة و يعزل الحركات الزائدة .

5. التوافق الدقيق يتميز بانسجام التكتيك مع بداية تعلم التكتيك Tactik .

مرحلة التوافق الحركي الثابت (ثبات المهارة و آليتها)

أي آلية الحركة يعني ثباتها و يعني الأداء الأوتوماتيكي مهما كانت الظروف الخارجية أمانا ناهدة الدليمي فتعرف الثبات الحركي هو تنظيم العلاقة و ترتيبها و هو الحل الدقيق و الثابت للمهارة مع متغيرات التنوع الحركي و إمكانية أو تغيير المعلومات الحركية المعقدة في الدماغ بشكل عال و تتحول المراقبة و الملاحظة إلى حالة شعورية داخلية مما يحول الحركة إلى آلية .

مميزات التوافق الحركي الثابت ناهدة ص 44 .

1. تصف الحركة بالانسيابية و الجمال .
2. الواجب الحركي يتم تحت متطلبات صعبة و ظروف مختلفة .
3. انسجام البناء الحركي و ترابطه مع تحقيق الهدف المطلوب .
4. ثبات الحركة عند إعادتها فضلا عن أنها متساوية في المجال تقريبا .
5. الثبات الوزن الحركي و في القوة المستعملة .
6. الثقة العالية بالنفس عند أداء المهارة تحت متطلبات مختلفة .
7. المعرفة الكاملة للحركة و الشعور العضلي للمهارة .
8. الوصول بالمهارة إلى متطلبات الأداء الفني التي تتمكن فيها اللاعب من دخول المنافسة .
9. يتصرف اللاعب أو المتعلم وفق قانون اللعبة .
10. طريقة اللاعب أو المتعلم يهدف المهارة مسبقا .
11. مرحلة التصور و خيال إبداعي عالي .

الفصل الثالث

المهارات الأساسية لكرة الطائرة

المهارة الأساسية في الكرة الطائرة :

إن لعبة الكرة الطائرة تعد من بين إحدى الألعاب الجماعية التي تتكون من مهارات هجومية وأخرى جماعية وتحدد نتيجة الفريق نسبة إلى امتلاك لاعبيه تلك المهارات إذ يسعى المدرس أو المدرب في منهجه التعليمي أو التدريبي إلى إكساب المتعلمين أو اللاعبين المهارات و إتقانها مما يدل على قدرتهم في تطوير أداء هذه المهارات ودقتها تعد المهارة القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها بناء الألعاب الرياضية إذ يتوقف إتقانها إلى حد كبير في نجاح اللاعب و الفريق معا فمنهم من يقصد بها الفعاليات الرياضية و منهم من يقصد بها الحركات الرياضية التي تتصف بالمهارة عند أدائها . (محمد صالح ، 1990 صفحة 26).

1/الإستقبال: هو استقبال الكرة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد في الملعب وذلك

بامتصاص سرعتها و قوته و بتمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين أو بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة ووضعية اللاعب المستقبل ← علي مصطفى طه ص 69.

أهميته: يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأة الكرة

الطائرة و حتى وقتنا الحاضر تنوعت و تتابعت طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين و عد أن

كانت تؤدي من الأعلى أصبحت الطريقة حاليا بالذراعين من الأسفل و يطلق عليها *Begger*

و تؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين و ذلك لضمان استلام للكرة بطريقة جيدة وصحيحة لتوصيلها

للزميل بدون حدوث أي خطأ .

ويمكن أداء هذا النوع من التمرير مع الدحرجة بالجانب أو بالخلف فهذه المهارة تتميز بخصوصيتها فيجب تفادي

عامل الخوف و خصوصا لدى الناشئين .

2 / التمرير: تعريفه: هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من الأسفل للقيام بتوجيهها للأعلى

مع تغير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين. (علي مصطفى ، صفحة 84-112).

*أنواع التمرير:

1- التمرير من الأعلى : هو الأكثر استخداما للعب في المسافات القصيرة أو المتوسطة أو

الطويلة أو في عملية الإعداد أو استقبال الكرات القوية و السريعة و من بين الأنواع من التمرير إلى

الأعلى . (حسين عبد الجواد، 1964، صفحة 29-30).

1/2 التمرير من الأعلى إلى الأمام : تؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى ببساطة صغيرة مع ثني

الركبتين قليلا ويميل الجذع قليلا إلى الأمام باتزان و ثني الذراعين أما مفصل المرفقين يوضعان بجانب الجسم أما

اليدين فتكونان متجاورتين أمام الصدر الأصابع منشره و ممتدة بإتخاذ مستوى الرأس ، تتحرك اليدين إلى الأعلى

لإستقبال الكرة و عند ملامستها الأصابع تقوم الدراسات بحركة رجعية خفيفة تهيدا لتوجيهها في الإتجاه المطلوب.

2/2 التمرير من الخلف: تؤدي بإنجاز نفس وضعية التمرير من الأعلى إلى الأمام مع ملاحظة مد الذراعين

قليلا إلى أعلى من الوضع الأصلي و عند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الكرة إلى

الخلف و عمد لمسها تمتد مفاصل الجسم خلف الكرة.

3/2 التمرير من الدرجة : تستخدم هذه التمريرة في حال التأكد من الوضع الصحيح لاستلام الكرة

بأصابع اليدين و تستعمل في حالة ما إذا كانت الكرة منخفضة القريبة من الشبكة أو البعيدة عن اللاعب حيث

يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة بأخذ خطوة كبيرة حتى يصل إلى وضع أسفل الكرة حيث يتمكن من أداء

التمريرة المنخفضة. (حسين عبد الجواد، ، صفحة 22-30 .)

3/ مهارة الإرسال:

- **تعريف الإرسال:** هو وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفارة الحكم الأول من خلف خط النهاية للملعب ، بواسطة لاعب الصف الخلفي فيتمركز اللاعب رقم (1) لتعبر الشبكة إلى ملعب المنافس أي هي الضربة التي يبدأ بها اللاعب ومن دونها لا يمكن أن يبدأ اللعب.

- **أهمية مهارة الإرسال:** يعد الإرسال عاملا مهما و أساسيا في المباراة فهو المفتاح للحصول على النقاط للفريق في حالة إتقانه كما يعد من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب فكلما كان قويا و متقنا و في المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس الصعبة

- **وتتميز مهارة الإرسال :** بالصعوبة العالية و تحتاج إلى دقة و توقيت عاليين لضرب الكرة و لهذا فإنها تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الجيد من حيث الأداء الإتقان و السيطرة فضلا عن السرعة في الحركة لهذا أصبح التدريب على الإرسال في الآونة الأخيرة يصقل جزءا كبيرا التدريبية .

* **أهداف يمكن تحقيقها عند أداء الإرسال :**

- كسب نقطة مباشرة .
- إرهاق اللاعب الأفضل في الفريق المنافس الذي يلعب عليه الإرسال .
- إفشال خطط الفريق المنافس.
- محاولة كسب نقطة بلعب الإرسال على اللاعب الضعيف في الفريق المنافس .

3/ ينتقل ثقل الجسم مرة أخرى على الرجل الأمامية بعد مرجحة الذراع الضاربة للخلف و الأمام ثم التقاء اليد بالكرة من الخلف و الأسفل ثم يمتد الجسم للأمام و الأعلى باتجاه تحليق الكرة ثم ينقل اللاعب قدمه الخلفية للأمام و ليمتص شدة الإنتقال الحركي للجسم من الخلف أو إلى الأمام و الأعلى ثم يتحرك ثم يتحرك اللاعب بعد ذلك إلى داخل الملعب ليأخذ مكانه شروط تحكم مهارة الإرسال :

1/ قوة و سرعة الذراع و الجذع عند الضرب و المقدرة على التنسيق الحركي بينهما.

2/ قوة التركيز و ملاحظة ضعف الفريق الخصم.

3/ صحة رمي الكرة إلى الأعلى عند أداء ضربة الإرسال لأنها تكون العامل الأساسي لنجاح هذه الضربة.

4/ المقدرة على أداء أنواع مختلفة من الإرسال.

- أنواع مهارة الإرسال :

الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل :

هو شكل من أشكال مهارة الإرسال البسيطة و بحيث أن نعلم المبتدئين من الأطفال و النساء لأنه سهل الأداء و

لا يحتاج تنفيذه إلى مميزات و شروط خاصة لأن اللاعب يستطيع بدون صعوبة من وضع الكرة كذلك النجاح في

هذه المرحلة مهم جدا لأن الطفل يجب دائما أن يمارس المهارة التي يستطيع فيها إحراز النجاح الذي يرضي

طموحه و هو من ناحية عملية لا ينقذ اللاعبين المتدربين و المراحل التي تأتي بعد فترة الإعداد الأولى للطفل و

لذلك يختصر هذا الشكل من الإرسال على المبتدئين لأنه لا يشكل خطورة على الفريق المستقبل.

- طريقة أداء الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل :

- يقف اللاعب في منطقة الإرسال بوضعية المواجه للشبكة و تكون الرجل اليسرى إلى الأمام بالنسبة للاعب

الأيمن و العكس صحيح بالنسبة للاعب الأيسر. ويكون ثقل الجسم مرتكزا على الرجل الأمامية و الجذع مائل

قليلا للأمام.

- تكون الكرة مستقرة على اليد اليسرى بمستوى الحزام و باتجاه اليد الضاربة قليلا و اليد تكون ممدودة قليلا و

بمرونة للأمام.

التأكيد على أن تكون جميع العضلات المشاركة بوضع غير متصلب أو مشدود يقوم اللاعب بعد ذلك

بمرجحة الذراع الضاربة للخلف ثم يثقل جسمه على الرجل الخلفية و يبقي جذعه مائلا.

- تكون كف اليد الضاربة مضمومة الأصابع و مجوفة الذراع ممدودة و لا تبتعد عن الجسم و الفخذ في أثناء المرجحة أثناء الضرب.

الفصل الرابع

التعلم الحركي

مراحل مسار التعليم الحركي :

سوف نبين الطريقة التي تسير فيها المهارة الحركية الجديدة، و ذلك بتقسيم التعلم الحركي إلى عدة مراحل، لأن التعلم الحركي يحتل أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي.

إن هدف التعلم الحركي كما يراه (محمد عادل رشدي) "اكتساب المهارات الحركية، إتقانها، و تثبيتها، بحيث يمكن للفرد الرياضي من استخدامها أثناء المنافسات الرياضية" ، بدرجة كبيرة من الفعالية و الإتقان إن هذه المراحل تظهر ترتيبا و تطورا لا يمكن مخالفتها أو السير عكسه. وهذا لا يعني أن كل مرحلة مستقلة عن الأخرى أو منفصلة عنها. يقول (كورت ماينل) إن ذلك : "لا يعني بأن كل المراحل ليست شكلا ثابتا أو أنه لا توجد خطوط فاصلة، وإنما تسير بانسياب بين مرحلة و أخرى"، فمرحلة التعلم الحركي هذه جاءت عن طريق الملاحظة المنظمة لسير الحركات. فمراحل التعلم الإرادي جاءت عن طريق جهاز ديناميكي مرتبط بالدماغ.

يقول (محمد عادل رشدي): "إن إعادة حركة جديدة تؤدي إلى تثبيت الحركة الإرادية أو رد الفعل الإرادي ، لتصل إلى تكوين الحركة الأوتوماتيكية التي يبتغها كل مدرب رياضي تعني أداء الحركات دون مراقبة و توجيه شعوري،

(كالمشي،القفز،الكتابة) أي الحركات الطبيعية التي يعتمد عليها المرء.

فهذه الحركات تتم بسهولة و لفترة طويلة دون مراقبة شعورية،ولكن في بعض الحركات الرياضية يختلف الأمر بعض الشيء فتؤدي الحركات بجزء من الشعور، و يقول (محمد عادل رشدي): "إن الذاكرة الحركية تضل تعمل في أداء الحركات الأوتوماتيكية"، ويقول "أن الحركة الأوتوماتيكية تؤدي تحت مراقبة دائمة و من الممكن إعادتها في أي وقت لتؤدي بالشعور الكامل"

و الآن وبعد أن أوضحنا نقطة مهمة جدا، وهي مشكلة الشعور و الأوتوماتيكية غي التعلم الحركي، و على ضوء ما تقدم، ولكي تصل المهارة الرياضية إلى مستوى الأمثل لها، يرى كل من (محمد عادل رشدي)،(كورت ماينل)،(بسطويسي أحمد بسطويسي) أنه للوصول هذا المستوى من الأداء يجب أن يمر التعلم بثلاث مراحل :

المرحلة الأولى : - مرحلة التوافق الخام للحركة.

المرحلة الثانية :- مرحلة التوافق الجيد(الدقيق)للحركة.

المرحلة الثالثة :- مرحلة التوافق الآلي للحركة.

المرحلة الأولى: - مرحلة التوافق الخام للحركة :

في هذه المرحلة يحصل الرياضي(اللاعب) على التطور الأولي عن سير الحركة، بحيث إنه يحاول أداء حركة جديدة لأول مرة، فسوف يشعر أن حركاته غير منتظمة و غير منسقة،

كما لو كانت عدة حركات و لا تناسق بين أجزاء الحركة الواحدة. يقول(كورت ماينل): "إن توجيه أعضاء الجسم لا يتم دائما بالشكل المراد"، فهو عندما يركز على جزء من الجسم فسوف يجد أن الجزء الآخر قد خرج عن سيطرته و ابتعد عن تركيزه. ولكن من المهم أن نعرف هذه الحركة تكسب الفرد صورة داخلية للحركة، أي اكتساب حركي للمهارة. إلا أننا نلاحظ أن الحركة تستعمل فيها القوة بشكل أكبر من اللازم، و أحيانا يكون هذا الاستعمال خاطئا. يقول (محمد عادل رشدي) بأنه في هذه المرحلة "نلاحظ أن الحركة الجديدة تحتاج لبذل جهد كبير وخاصة في المرحلة الأولى للممارسة العملية. ويفسر ذلك بعدم وجود توازن محدد بين عمليات كف و الإثارة في المخ، حيث تغلب عمليات الإثارة في البداية، و تظهر في أقسام كبيرة، مما يترتب عليه إثارة الكثير من العضلات".

وبهذا يتسبب مقدار القوة المبذولة و الزائدة في حدوث التعب بسرعة, و هذا يؤدي إلى عدم دقة الأداء ،و عدم الاقتصاد في الطاقة. يذكر (كورت ماينل) حول هذه المرحلة:"أن جميع الأخطاء يرجع سببها لإلى الأداء الحركي يوجه بالدرجة الأولى عن طريق دائرة تنظيم خارجي على أساس المعلومات المتأتية كن النظر".

المرحلة الثانية :- مرحلة التوافق الجيد(الدقيق)للحركة:

إن المرحلة الثانية تحتوي سير التعلم للانتقال من مرحلة التوافق الخام إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة دون أخطاء تقريبا.

يقول (محمد عادل رشدي): "هدف هذه المرحلة هو تطوير و تحسين وتعديل الشكل الخام، والذي تم الإحساس به عن طريق الممارسة الإيجابية". أي أنها فترة التعلم والتدريب الشعوري، ويظهر ذلك في تركيز انتباه الفرد الرياضي على سير الحركات يقول(بسطويسي أحمد بسطويسي):"إن ما يميز معالم هذه الحركة، قلة الأخطاء المهارية، و خلو التكنيك الرياضي للمهارة من تلك الأخطاء الرئيسية. و بذلك، فتلك المرحلة أهم ما يميزها هو تحقيق غرض الحركة بأقل أخطاء ممكنة".

ويلعب المعلم أو المدرب الدور الكبير في تحسين دقة الحركات التي يتم أيضا تصنيفها وتقسيمها، ويتم ذلك بشكل موجه عن طريقه. يقول(محمد عادل رشدي):

"المدرب الناجح هو الذي يعرف كيف ومتى يتدخل لتوجيه الفرد الرياضي، ويعمل على أن تكون الحركة اقتصادية و جميلة ومستقرة وثابة يستطيع الفرد الرياضي السيطرة والتحكم فيها، وذلك عندما يشعر بأن الحركة بالصورة الجيدة، وأنها في متناول إمكانياته بدون بذل جهد". ويتفق مع (كورت ماينل) في القول: "إن البناء الحركي ينسجم مع غرض الحركة " ، ويشمل ذلك التكنيك إلى حد بعيد إذن، الحركة عن

طريق التعلم الجيد تصبح منظمة و ليست ميكانيكية(آلية). ولذلك فهذه المرحلة تختلف عن مرحلة التوافق الخام للحركة.

يقول (محمد يوسف): "إننا نسمي نتائج المرحلة بالتوافق الدقيق، أي الوصول مرحلة عالية لتنظيم والعمل القوي لأجزاء الحركة و الأقسام الحركية "

المرحلة الثالثة:- مرحلة التوافق الآلي للحركة:

كما يسميها (كورت ماينل) "مرحلة الانسجام لوضعيات المتغيرة أو المرحلة المقطرة" بحيث أنه خلال هذه المرحلة يصبح عند الرياضي ما يسمى بالشعور بالمهارة أو الحركة. وهذا يعني الشعور أو الإحساس العضلي العالي لدقة الحركات، والتي يسميها(بسطويسي أحمد بسطويسي) "مرحلة الكمال الحركي" وهي أول درجة من درجات الطموح لهذه الحقبة من الزمن". وعلو ذلك فإن مهمة هذه المرحلة هي الوصول باللاعب إلى أعلى درجات الأداء الحركي للمهارة ، وإمكانية إنجازها بشكل آلي وتحت ظروف صعبة أيضا أي تتحول بعض الحركات الدقيقة إلى حالة الثبات، لكونها تحت سيطرة اللاعب في أي وقت وتحت أي ظروف .وبهذا، نكون قد ألقينا الضوء على مراحل التعلم الحركي والتي يمكن للباحث أن يلخصها بأنه خلال تعلم حركة جديدة ، يتم التمثيل العقلي للحركة من قبل الشخص المتعلم، وبعدها يتم الضبط الفكري للحركة ، أي يكون قد تصور كيفية سير الحركة. ويولي هذه المرحلة عملية فصل الحركات الزائدة، وبعدها يتم ضبط الحركة عن طريق التدريب عليها ، ويبقى في الأخير التثبيت الآلي للحركة.

الفصل الخامس

خصائص المرحلة العمرية اقل من 13 سنة

تمهيد :

- تسمى هذه المرحلة بمرحلة الطفولة المتأخرة، وينظر إليها الكثير من العلماء على أنها الفترة الثانية المكتملة لمرحلة الطفولة المتوسطة وتأتي هذه المرحلة فيما قبل المراقبة و كأنها مقدمة لها.
- و يبدو طفل هذه المرحلة مشغولا بالعالم الخارجي ومهتما بما يدور فيه، فهو شغوف بالبحث و الإكتشاف للتعرف على الأشياء، كما يشارك أقرانه.
- و يتصف الطفل في هذه المرحلة بالحركية و الحيوية، و حب المبادرة:
- و تتميز هذه المرحلة عموما بما يلي:
- بطئ معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة و المرحلة اللاحقة.
 - زيادة الاختلاف بين الجنسين بشكل واضح.
 - تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة و تعلم المعايير الخلقية والقيم. (حامد عبد السلام زهران ،1955
- ،صفحة 246 .)

1- الخصائص المورفولوجية:

تعتبر المورفولوجيا إحدى العلوم البيولوجية التي تهتم بدراسة مجموعة الظواهر التي تؤثر على نمو الفرد أي تدرس الأجسام و أشكالها، وتكون الزيادة في النمو بين (10-11 سنة) أكبر منه عند الفتاة و(12-13 سنة) عند الطفل بتسارع يصل إلى حد النمو المضاعف، فيتراوح بين (12-17 سم) في السنة عند الصبي و بين (6-11 سم) عن البنت. (رشيد حميد زغير، صفحة 255-256).

في هذه المرحلة يلاحظ ازدياد وزن وطول الجسم بزيادة نمو العضلات والعظام وهذه الزيادة تؤثر على القدرة على العمل المتزن من الجانب الميكانيكي للجسم ويعنى بذلك فقدان عنصر الرشاقة و ظهور التعب و عدم ضبط الحركات. (عصام نور سرية، 2006، صفحة 98)

يكون نصيب البنين أكثر من البنات في النسيج العضلي، ويكون نصيب البنات أكثر من البنين في الدهن الجسمي، و تكون البنات أقوى قليلا من البنين في هذه المرحلة فقط في كل من الطول والوزن. (صلاح الدين العمري، 2001، صفحة 232)

- عند الذكور يكون التطور العضلي واضح متبوعا بالزيادة في سمك العظام.
- يظهر لدى البنات ميل أكبر في زاوية اتصال عظمة الفخذ مع الحوض و عنصر الذراعين و الرجلين بالنسبة للجدع و الزيادة في عرض الحوض.
- محيط الفخذ أكبر عند البنات من الذكور بينما الذكور أكبر من البنات في محيط الصد والساعد. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 61)

2-الخصائص الفسيولوجية:

2-1- خصائص الجهاز الدوري القلبي:

في المرحلة (09-13 سنة) يكون القفص الصدري بالنسبة للأطفال ضيقا مما يؤدي إلى النمو التدريجي للقلب، فنجد بذلك أنه كلما اتسع القفص الصدري كلما زاد حجم القلب حسب العالم (لابتيف 1983) فإن الوزن المطلق للقلب عند الطفل من 08 إلى سنة 15 يتراوح بين 96 غ و230 غ ويقدر ب44.0 و48.0 من المائة من وزن الجسم ومنه فإن قلب الطفل في هذه المرحلة يكون صغيرا وينمو من الناحية الطولية وفي مرحلة المراهقة يبدأ في النمو عرضيا من ناحية السمك. (رشيد زغبير، صفحة 257).

لذا من الضروري تجنب فترات التحميل الجسمية الطويلة والمستمرة دون فترات من الراحة، وكذلك يمكن هنا الإشارة إلى أنه يمكننا رفع مستوى قدرة جهاز الدورة الدموية على الأداء بشكل ملحوظ عن طريق التدريبات المنتظمة و المستمرة و المتعددة الجوانب مع مراعاة المرحلة السنية و كذلك الفروق الفردية. (مروان عبد المجيد إبراهيم ، صفحة 66).

2-2- خصائص الجهاز الدوري التنفسي:

إن المشاكل التي تواجه القلب أثناء الطفولة هي نفسها التي تواجه الرئتين. حيث يؤثر القفص الصدري تأثيرا كبيرا على الرئتين وبالتالي فنمو القدرات النفسية الحيوية للرئتين. وزيادة حجم الرئتين يكون على حساب الأعمار، كذلك كمية الأكسجين الممتصة من كل لتر من الهواء، فمثلا السن 12 سنة تصل السعة الهوائية للرئتين 2200ملل، في هذا السن فإن العمود الفقري ليس ثابتا بالقدر الكافي لذا يجب الحذر من الصدمات أو الحركات العنيفة لأن التشوهات التي تطرأ على الهيكل العظمي تعيق كل الأعضاء الداخلية . (حامد عبد السلام زهران، 1983، صفحة 102)

3- الخصائص النفسية وارتباطها بالمراهقة:

3-1- ماهية المراهقة:

يعني مصطلح المراهقة كما يستخدم علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة) إلى مرحلة الرشد و النضج، فالمراهقة مرحلة تآهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر سنة إلى التاسعة عشر سنة تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أي بين (11-21 سنة).

و تعرف المراهقة أحيانا باسم **The teen years** ولذلك نعرف المراهقون أحيانا باسم **Teem**.
ages

ومن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها. ويرجع ذلك إلى بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي، بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة. (صالح الدين العمرية، صفحة 187).

ويقول الدكتور يوسف حمة الصالح مصطفى أنها مرحلة التفسير و التوحيد و الدمج، ففيها ينصهر كل ما يشعر الفرد به عن نفسه في كل موحد، وعلى الفرد أن يكون صورة عن نفسه تكون ذات معنى أو قيمة تزوده بالاستمرار مع الماضي كما تزوده بالتوجه نحو المستقبل. (يوسف حمة الصالح مصطفى، 2009، صفحة 96).

كما تتميز مرحلة المراهقة بأنها فترة تميز و نضج في القدرات و في النمو العقلي عموما. (أحمد سعاد جلال، 2008، صفحة 16).

3-2- المراهقة المبكرة: من (10 إلى 14 سنة).

حيث أنها قد تظهر قبل أو بعد ذلك تبعاً لمعدل السرعة نمو الفرد أي أنها تستغرق المرحلة الإعدادية تقريباً نلاحظ في هذه المرحلة تضاؤل سلوك الطفولة، وتبدأ المظاهر الجنسية و البيولوجية و العقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور. (رضا المصري، فاتن عمارة ، ، 2010، صفحة 14).

تبدأ المراهقة المبكرة بالانفصال عن مرحلة الطفولة، و يريد الطفل الذي يكون مستاء الآن من تعيينه و معاملته كمجرد طفل حيث يريد شيئاً ما أكبر ومختلف، و غير متأكد على وجه التحديد ما هو، بما أنه غالباً غير مرتاح و يحيط بسهولة في هذا الوقت، و سواء كان ولداً أو بنتاً:

- يظهر الفتى أو الفتاة بصورة نموذجية اتجاهها أكثر سلبية (يكون ناقداً للآخرين و يشكو من الحياة).
- يصبح مقاوماً بصورة أكثر فاعلية و ايجابية (يكون مولعاً بالجدل و يؤجل الإذعان).
- يبدأ بالتجريب المبكر للممنوع (يختبر القواعد و القيود ليرى ما يمكن أن يكون فعالاً منكراً). (رضا المصري ،فاتن عمارة ،صفحة14 .)

3-3- الخصائص النفسية:

يعلق الطفل أهمية كبيرة على اتساع حاجاته النفسية بوصفها أنها الحاجات التي تشبع دوافعه إلى الدوافع و تحقيق الكيان الذاتي في المجتمع، ففي هذه المرحلة تتغير تصرفات التلاميذ بشكل واضح، مما يزيد من صعوبة قيادتهم. في هذه المرحلة يكونون دائماً بالاهتمام بالتطورات التي تحدث في أجسامهم.

وهذا ما يدخلهم في صراع دائم مع أنفسهم و مع حولهم لمحاولة الاندماج مع المحيط الخارجي أي الانتماء إلى الجماعات غير النظامية التي يكونها الأطفال كالفرق الرياضية و الجمعيات، كما يهتم بتقدير الجماعة و ينتقل التركيز من الذات إلى الجماعات غير النظامية و يثير الإعجاب بالأطفال كما تعطي البطولة ضرورة براءة.

(كمال الدوسقي ، صفحة 137)

4- الخصائص الاجتماعية و الانفعالية:

يتميز الطفل في هذه المرحلة بالنضج الشخصي و الاجتماعي، والقدرة على الفهم و المنافسة و الحوار مع عن طريق إعطاء الأدلة و البراهين ليؤكد وجهة نظره، إذن هناك انتقال من تركز حول الذات إلى التفاعل الاجتماعي. (عصام نور سرية ،صفحة 96).

أيضا نلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة برز لديه الحكم الأخلاقي القائم على تقييم الأشياء والانفعال و الأشخاص بالإضافة إلى مفاهيم الطاعة والاحترام والشعور بالخطأ والذنب والشر والخير والفضيلة، كذلك التغيرات المتعددة في العلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة مرتبطة بعلاقة الطفل بوالديه و البعض الآخر مرتبطة بالبالغين عامة ، والبعض الثالث بالنسبة لأفرانه وزملائه في المدرسة، ويمكن القول بأن طفل هذه المرحلة بدأ يتحرر من تركزه حول ذاته وفقا لرغبته الخاصة،

وبدون النظر لآراء المحيطين به ، حيث يتصرف في بداية المرحلة عن طريق المشاركة في الأنشطة و الأعمال الجماعية وينتهي في هذه المرحلة وهو قادر على تقدير العمل الجماعي واكتساب السلوك الاجتماعي، أيضا الأطفال في هذه المرحلة لا يميلون إلى الاختلاط الجنس الآخر و للعب هنا إما فرديا أو جماعيا.

كذلك عدوان الأطفال وشجارهم في هذه المرحلة يختلف من البنين إلى البنات،فالبنين يميلون للعدوان اليدوي أكثر من البنات اللاتي يملن إلى العدوان اللفظي. (عصام نور سرية ، صفحة 99-100)

كما تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي،لذلك يطلق عليها (مرحلة الطفولة الهادئة) كما تتميز بقدرة الطفل على السيطرة على نفسه والميل إلى المرح والتعبير عن حالات الغضب بالمقاومة النفسية، كما يتميز الطفل أيضا بما يلي:

- الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولا كنه يمل.

- يهتم الطفل بجسمه وأهمية مفهوم الجسم.

- يزداد تفاعل الطفل الاجتماعي خاصة مع أقرانه. (محمد الحمامي، أمين الخولي، 1990، صفحة

(.138)

- قلة الكلام وعدم البوح بالأسرار. (رضا المصري، فاتن عمارة، صفحة 88).

5- الخصائص النفسو حركية:

يكتسب الطفل في هذه المرحلة المهارات الحركية البسيطة مثل العاب السباحة و الجمباز، الرشاقة و يؤكد

(وستروم) أن الطفل في هذه المرحلة على استخدام المهارات العامة في الفراغ العام و الخاص.

وكذلك لا يتم إشباع رغبة الأطفال للألعاب التقليدية (كرة القدم، كرة اليد) و يزداد إلتحاحهم على اللعب

لتطوير مهاراتهم الحركية.

و يؤكد (ويستروم) أن الأطفال في الحادية عشر من العمر يصبح لديهم القدرة على امتلاك التوافق

العصبي العضلي والدقة والتوازن و الرشاقة والسيطرة على المهارات في هذه الرحلة يجب الأطفال النشاط الحركي و

يصبح قادرا على التمييز بين الأشياء و يجب النقد الذاتي و المبادرة الشخصية و يكتشف القواعد المتبعة في

الألعاب و يجب إظهار قدراته الشخصية للتفاخر بمهاراته الحركية والسيطرة عليها. (علي الديري، 1999،

صفحة 47-48 .)

6- الخصائص العقلية و الإبتكارية:

الدماغ يستمر ببناء نفسه طوال سنوات المراهقة وحتى أوائل مرحلة سن الرشد ، و بعبارات عامة،،

ينضج الدماغ من الأسفل (جذع الدماغ) إلى ، ومن المناطق الأمامية إلى المناطق الخلفية و في سن البلوغ يبدو

الأمر و كأن الهرمونات تستهل مرحلة أخرى من النمو المكث في المنطقة الأمامية العليا من الدماغ و هي إحدى

المناطق الأخيرة في الدماغ التي تبدأ بإرسال إشارات سن الطفولة لدى بلوغ عمر الثلاثة أعوام تقريبا

وهي الجزء الأحدث من الدماغ ، بالمعنى التطوري للكلمة ، و تعالج المناطق الأمامية للدماغ مسائل التخطيط و التنبؤ ، ومهام فكرية أخرى و الدماغ يستمر بالنمو في هذه المنطقة ، خلال سنة المراهقة ، و لا ينجز عمله حتى أواخر العشرينات من العمر أو أكثر لدى الذكور

و في الصبغة ألتخصصية ينمي الدماغ الذكر منطقة أمامية يسرى أكبر من اليمنى نسبيا ، في حين جانبي الدماغ لدى الإناث ينمو بشكل مماثل . (بوني ماكملان ترجمة حسين بستاني ، 2007،صفحة 22).

ظهرت لدى الطفل القدرة على التفكير المجرد بشكل واضح، قادر على استخدام المفاهيم كما يلاحظ عليه ارتفاع حدة انتباهه وقوة ذاكرته و زيادة مستوى التركيز لديه.

- يطرأ نمو الذكاء حتى سن الثانية عشر، و في منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات نمو ذكائه في المستقبل.

- يزداد مدى الانتباه و مدته و حدته و تزداد قدرته على التركيز بانتظام .

- يزداد لديه حب الاستطلاع.

- ينتقل من طور التصورات و الخيال إلى طور الواقعية و سم الحقائق كما هي و يهتم بالألعاب الواقعية.

(محمد رمضان القدافي،2000، صفحة 311-313).

و يظهر انخفاض في الابتكار و ذلك نتيجة للفراغ الحادث مع البدء التغيرات الفيزيولوجية في المراهقة و مع التغير الناتج في البلوغ المبكر فإن الضغوط الاجتماعية للخضوع و الامتثال للعرف السائد يعيد تأكيد ذاتهم بقوة أكبر من أي وقت آخر و هذه المتطلبات الجديدة و المسؤوليات عادة ما تقدم عدم الأمان و عدم الكفاية و محصلة هذا القلق الناشئ تجعل التفكير الإبتكاري في منتهى الصعوبة . (حامد عبد السلام زهران ، صفحة 104 .)

7- الخصائص النمو و علاقاتها بوضع برامج الألعاب:

إن برامج الألعاب الناجحة هي تلك التي تمد الطفل بأنواع من الأنشطة التي يحتاج إليها لتأكيد استمرار نمو و تطوره بدنيا و عقليا و وجدانيا ، و الحاجة إلى اللعب في أي مرحلة من المراحل النمو التي تحدد بدرجة كبيرة أنماط و مستوى النضج و التطور الاجتماعي و التعلم السابق و القدرة الفكرية و بناءا على ذلك فإنه من المفيد لأستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يكون واعيا بهذه الخصائص التي تظهر بين الأطفال في عمر زمن معين. (الين وديع فرج خيرات ، 1996، صفحة 79 .)

و يوجد في كل مجموعة شبه ، بعض الأطفال طوال القامة و البعض قصار، و البعض نحيفا و البعض سمينا ، و البعض أذكيا يتعلمون بسرعة و البعض أغبيا يتعلمون ببطء البعض أقويا نشطاء و البعض الآخر كسلاء ضعفاء ولا يوجد وصف بخصائص أي مجموعة سيئة تناسب مع كل طفل في القسم الواحد ومن غير المتوقع ظهور عدد كبير من سن معين لديهم جميع هذه الخصائص الموصوفة لهذا السن ومع كل هذا فإن كل طفل

يتطور بمعدله الذاتي و هذا المعدل يمكنه أن يتأثر بالحالة الاجتماعية و الاقتصادية و العوامل الوراثية على حد سواء و معرفة الخصائص التي تعرض لغالبية الأطفال (التلاميذ)

في مرحلة سنية معينة تكون في غاية الأهمية عند وضع برامج الألعاب (الين وديع فرج خيرات ، صفحة 96 .) و يستفيد الأستاذ من هذه المعلومات بمفاهيم للنمو الذي طرأ على مجموعة ذات سن واحد في الماضي، و ما هو متوقع حدوثه لها في العام التالي، كما تبين الحاجات العامة التي يجب أن تشبع في أوقات معينة من العمر، و يستفيد الأستاذ من هذه الحقائق و التغيرات و تجعله قادرا بصورة أفضل على اختيار الألعاب التي يمكن أن تحقق أفضل النتائج. (الين ودين فرج ، صفحة 80.)

8- البرامج و الأنشطة خلال هذه المرحلة:

و يلخصها محمد سعيد عزمي فيم ايلي:

- تمرينات بدنية تقتني بالقوام و تكسبهم اللياقة البدنية ، و تنمي التوافق العضلي العصبي.
- حركات رشاقة و مرونة و تعمل على إكسابهم المرونة والرشاقة و تنمي التوافق العضلي العصبي.
- العاب صغيرة تمهيدية لاكتساب اللياقة البدنية لممارسة الألعاب كبيرة كرة اليد ، كرة القدم ، مسابقات في

العب القوى كالجري و الوثب و الرمي. (محمد سعيد عزمي ، 1996 ، صفحة 39).

خلاصة:

تتميز هذه المرحلة العمرية بالزيادة في حجم العضلات و ضعف النمو الطولي و هذا ما يسمح بتوفير طاقة زائدة يمكن استغلالها و استثمارها خلال النشاط الرياضي كما يمكن أن يتطور لدى الأطفال في هذه المرحلة العامل الاجتماعي و يجعله في الفرق الرياضية و الألعاب الجماعية المناسبة له ، بالإضافة إلى ذلك يمكن تلقينه العادات الصحيحة الجيدة.

و بمعرفة القدرات الحركية و الخصائص الفسيولوجية التي يتميز بها كل فرد يتم توجيهه لممارسة نوع مهين من الأنشطة الرياضية يتلائم مع ما يتميز به ، مما يعجل بالحصول على النجاح و تحقيق المستويات المطلوبة مع الاقتصاد في الوقت و الجهد و المال الذي يبذل مع أفراد غير صالحين لممارسة نوع مهين من الأنشطة الرياضية.

منهجية البحث وتنظيمه

1- الدراسة الاستطلاعية :

لقد قمنا بالتجربة الاستطلاعية على عينة من مدربي كرة الطائرة و مشاهدة بعض التدريبات الخاصة ببعض الفرق في ولاية معسكر , حيث أجريت في الفترة الممتدة من 20 جويلية 2015 إلى 20 سبتمبر 2015.

2- المنهج المتبع:

ان المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القوانين و الاسس يتم وضعها من اجل الوصول الى الحقيقة حيث يعرف «عمار بوحوش و محمد محمود دنيبات » المنهج على انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لاكتشاف الحقيقة و من خلال المشكلة التي نحن بصدد معالجتها , رايانا ان المنهج الوصفي رايانا المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لحل هذه المشكلة بطريقة علمية سليمة .

حيث يعرف «فيصل ياسين الشطي » المنهج المسحي بانه " كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها , و كشف جوانبها و تحقيق الظروف و الممارسات الشائعة و بعد ذلك يتم تنظيم البيانات و تحليل و نستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالة للمشكلة المطروحة".

3- عينة البحث:

يقول "عبد العزيز فهمي هيكل": "عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع و تمثلت عينة البحث في 15 مدربا لكرة الطائرة يتوزعون في ولاية معسكر.

4- مجالات البحث:

1- 4 . 1. المجال الزمني :

بدا العمل في البحث يوم 10 جوان 2015 و انتهى يوم 20 جويلية 2015 و خلال هذه الفترة تم جمع المعلومات المتعلقة بالبحث و فرزها و ترتيبها.

اجريت الدراسة المسحية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2 جويلية 2015 الى غاية 01 سبتمبر 2015 و خلالها تم توزيع الاستمارات الاستبائية على العينة و جمعها و مناقشتها و تحليل نتائجها.

4. 2. المجال المكاني :

لقد تم توزيع الاستمارات على مدربي كرة الطائرة في بعض مقاطعات ولاية معسكر :معسكر المدينة , غريس , واد التاغية .

5- ادوات البحث:

5. 1. الاستبيان:

وسيلة لجمع المعلومات يستعمل كثيرا في البحوث العملية وعن طريقه تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي ويتمثل في جملة من الأسئلة.

و تكون الاسئلة مغلقة و اسئلة مفتوحة و يقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة.

وقد قمنا باختيار الاستبيان لكونه يسمح لنا بعملية جمع المعلومات و تحليلها و يكون تعريف هذه الانواع من الاسئلة كالتالي:

5.1.1.5. اسئلة مغلقة:

هي اسئلة بسيطة في اغلب الاحيان تطرح على مشكل استفهامي و قد تتضمن اجوبة محددة و على المستجوب ان يختار واحدة منها.

5.2.1.5. اسئلة مفتوحة:

في هذه الحالة تعطى الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء رأيهم و تعليق على المشكلة و لهذا النوع من الاسئلة درجة كبيرة في تحديد الاراء السائدة في المجتمع.

5.2.5. صدق الاستبيان:

يعتبر صدق الاداة من اهم الامور التي يجب ان يحاط بها لان صدق هذه الاخيرة يجعل من البيانات اكثر مصداقية و امانة و هناك عدة طرق و اساليب للتأكد من صدق الاداة(الاستبيان) من بينها صدق المحكمين.

5.1.2.5. صدق المحكمين:

لقد قمنا بعرض الاستبيان في صورته الاولى على عدد من المحكمين المتخصصين و على ضوء التوجيهات التي ابداهها المحكمين فقد تم تصحيح ما ينبغي تصحيحه حتى تزداد الفقرات وضوحا.

6- إجراءات الدراسة :

قمنا بتوزيع الاستمارات على المدربين مع تقديم بعض الشرح للأسئلة و كيفية الإجابة عنها .

7- الأساليب الإحصائية المستعملة في البحث:

و هي عبارة عن تقنية لجمع المعطيات الإحصائية و تحليلها من اجل تبين الاستدلالات العلمية لموضوع البحث , و هذا باستعمال النسب المئوية و تحليلها و هي أيضا عبارة عن أساليب متنوعة لجمع المعطيات و تحليلها لغرض الاستدلالات العلمية واستعملنا أسلوب حساب بالنسب المئوية و ذلك عن طريق القاعدة الثلاثية:

$$\begin{array}{r} \text{العينة (30)} \longleftarrow 100\% \\ \text{العدد(س)} \longleftarrow \text{النسب المئوية (?)} \\ \text{العدد(س)} \times 100\% \\ \text{النسب المئوية (?)} = \frac{\text{العينة (30)}}{\text{العدد(س)}} \end{array}$$

1- ما هي الطريقة المثلى لتعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة ؟

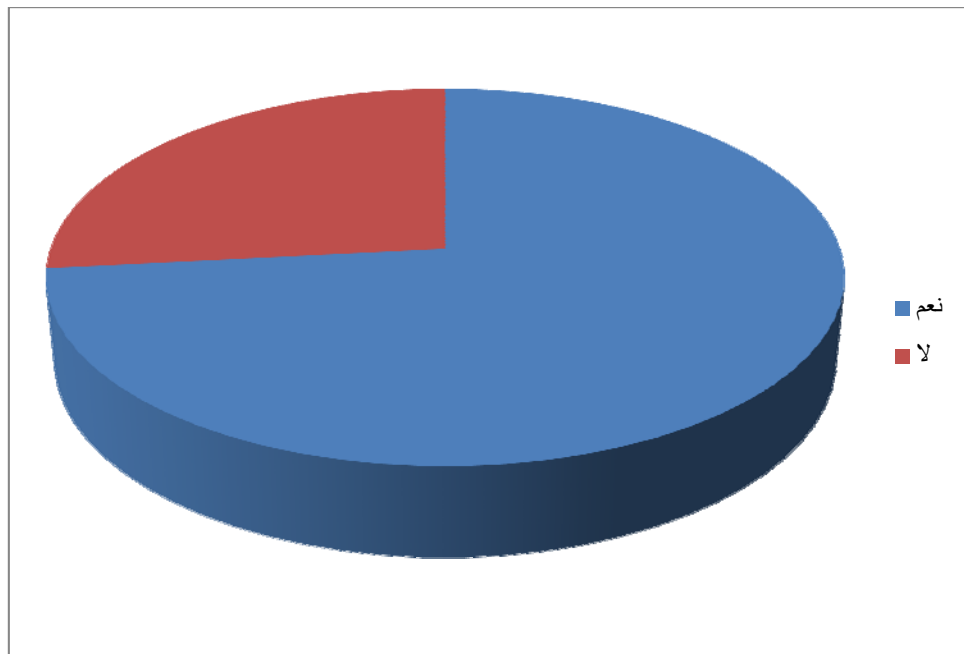
إن من خلال بحثنا توصلنا أن بعض المدربين يجيبون على أن الطريقة المثلى لتعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة هي التدريب التكراري في حين أجاب البعض على التدريب الدائري .

2- هل تؤثر الخصائص التوافقية في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة (الفترة الزمنية أقل من 13 سنة) .

من خلال الدراسات التي قمنا بها نرى أن جل المدربين يرون أثر الخصائص التوافقية دور كبير في تعلم المهارات في الكرة الطائرة و خاصة الفترة الزمنية أقل من 13 سنة .

1. جدول رقم (01) يبين نسب اهتمام المدرسين بالخصائص التوافقية في تعلم بعض المهارات (الفترة الزمنية أقل من 13 سنة) .

العينة		30
السؤال (03)	نعم	لا
التكرار	22	8
النسب المئوية	% 73.33	%26.66



بيان رقم (01) يبين نسب اهتمام المدرسين بالخصائص التوافقية في تعليم بعض المهارات (الفترة الزمنية أقل من 13 سنة) .

التحليل : أهمية الخصائص التوافقية في تعليم بعض المهارات و خاصة الفترة الزمنية أقل من 13 سنة :

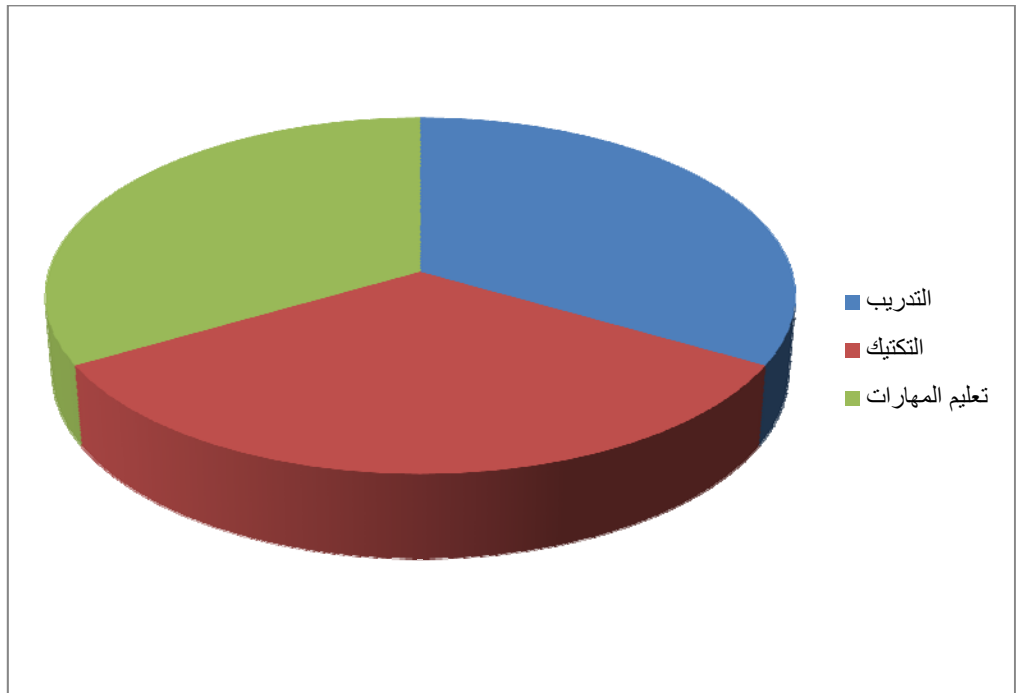
إن بالنسبة لأهمية الخصائص التوافقية في تعليم بعض المهارات (الفترة الزمنية أقل من 13 سنة) و حسب ما يبينه الجدول و

البيان رقم (01) ، نجد أن جل المدرسين يجيبون ب نعم و هذا بتكرار يقدر ب 22 و نسبة مئوية بلغت % 73.33 بينما نجد

أن % 26.66 يجيبون ب لا و هذا بتكرار قدر ب 8 .

2. جدول رقم (02) يبين الوظيفة الأساسية للمدرب :

30			العينة
السؤال (04)	التدريب	التكتيك	تعليم المهارات
التكرار	10	10	10
النسب المئوية	% 33.33	% 33.33	% 33.33



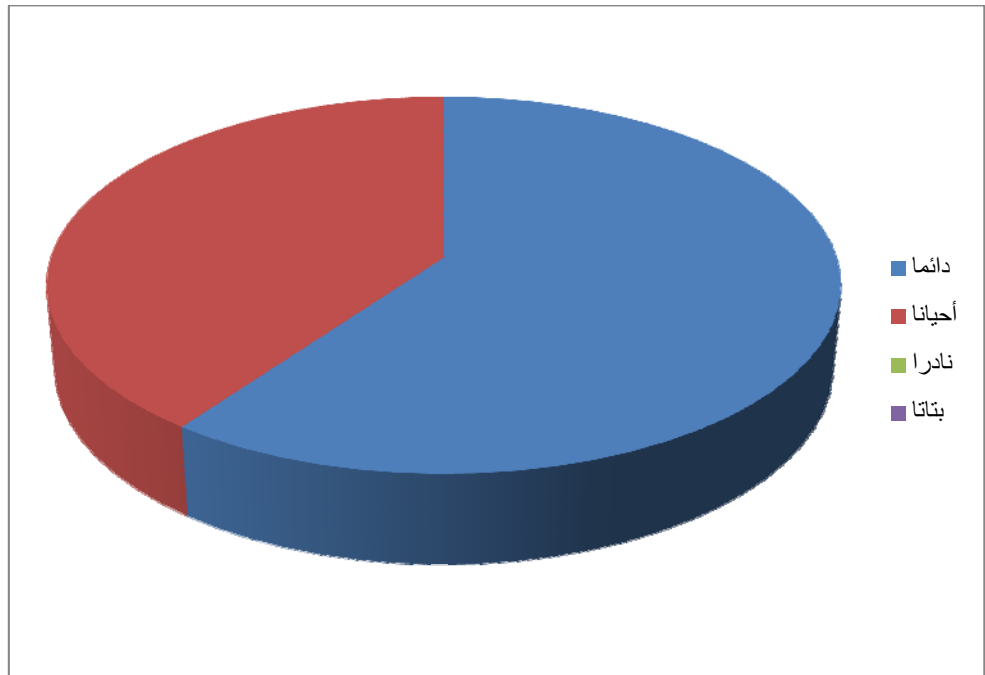
بيان رقم (02) يبين الوظيفة الأساسية للمدرب

التحليل : 2: أهمية الوظيفة الأساسية للمدرب :

فيما يخص الوظيفة الأساسية للمدرب و حسب ما يبينه الجدول رقم 02 فان الإجابات كانت متساوية فأجاب بعض المدربين على التكتيك بنسبة مئوية تقدر ب 33.33% و تكرر يقدر ب 10 و التدريب بتكرار يقدر ب 10 و نسبة مئوية بلغت 33.33% و تعليم المهارات بنسبة مئوية قدرت ب 33.33% .

3. جدول رقم (03) يبين مدى إتقان مدربي الكرة الطائرة تدريب فرقهم

30				العينة
السؤال (05)	دائما	أحيانا	نادرا	بئاتا
التكرار	18	12	0	0
النسب المئوية	% 60	% 40	% 0	% 0



بيان رقم (03) يبين مدى إتقان مدربي الكرة الطائرة تدريب فريقهم

التحليل : 03: أهمية إتقان مدربي الكرة الطائرة تدريب فريقهم

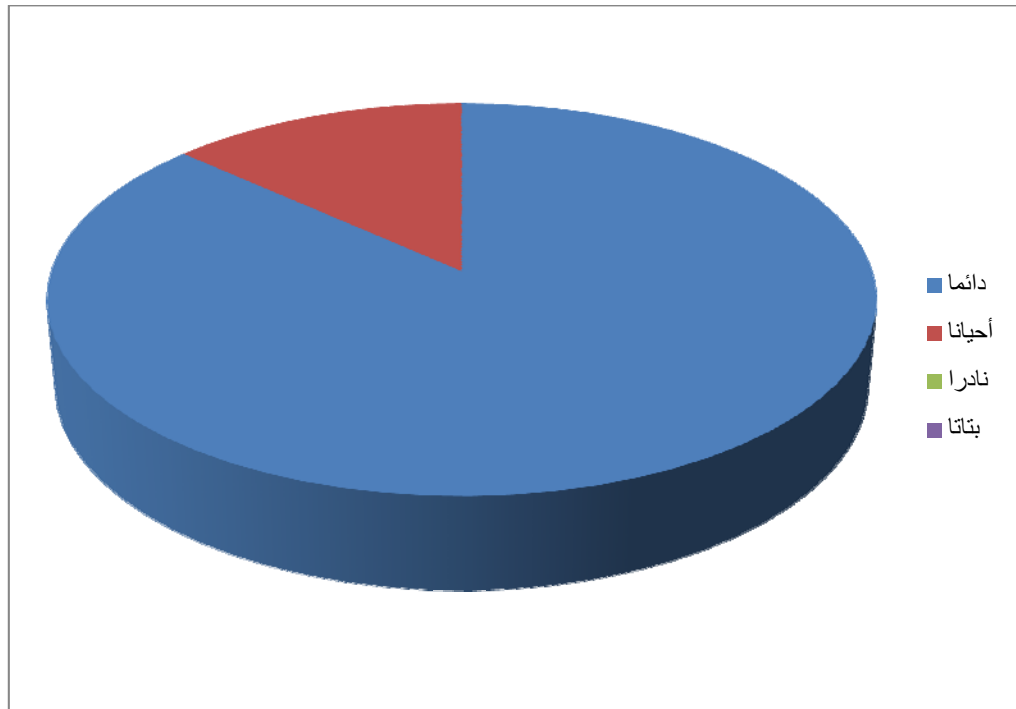
إن مدى اتفاق مدربي الكرة الطائرة في إتقان تدريب فرقهم من خلال الجدول رقم 03 كان ب دائما بنسبة تقدر ب : 60

% و تكرار قدر ب : 18 في حين يجب عدد من المدربين بأحيانا الذي بلغ 12 تكرار و نسبة مئوية تقدر ب 40 % في حين

لم يجب أي أحد على نادرا و بئاتا .

4. جدول رقم (04) يبين أهمية عملية تطوير بعض المهارات في الكرة :

30				العينة
السؤال (06)	دائما	أحيانا	نادرا	بئانا
التكرار	26	04	0	0
النسب المئوية	% 86.66	% 13.33	0	0



بيان رقم (04) يبين أهمية عملية تطوير بعض المهارات في الكرة الطائرة :

التحليل: 04: أهمية عملية تطوير بعض المهارات في الكرة الطائرة :

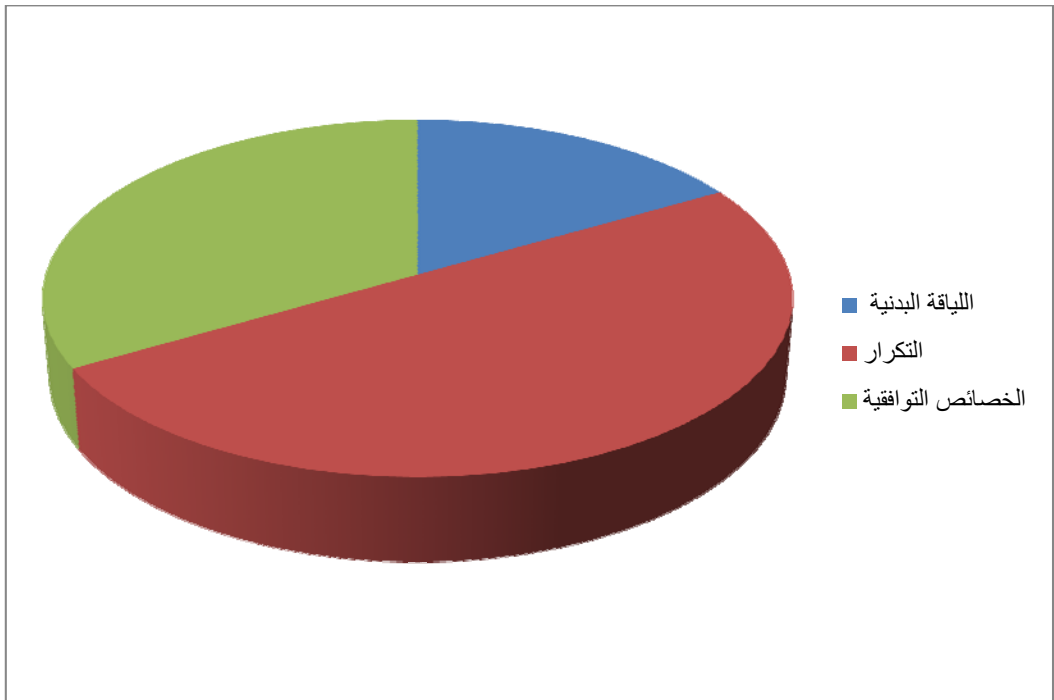
يبين استبيان أن عدد كبير من المدربين يجمعون على أن عملية تطوير بعض المهارات في الكرة الطائرة على أنها عملية هامة

بنسبة مئوية تقدر بـ 86.66% و تكرر يقدر بـ 26 في حين يجيب بعض المدربين بأحيانا بنسبة مئوية تقدر بـ 3.33%

و تكرر بلغ 04 .

5. جدول رقم (04) يبين نسب اعتمادات عملية تطوير بعض المهارات في الكرة الطائرة

30			العينة
الخصائص التوافقية	التكرار	اللياقة البدنية	السؤال (07)
10	15	05	التكرار
% 33.33	% 50	% 16.66	النسب المئوية



بيان رقم 04 يبين نسب اعتمادات عملية تطوير بعض المهارات في الكرة الطائرة .

التحليل : 4: أهمية نسب اعتمادات عملية تطوير بعض المهارات في الكرة الطائرة .

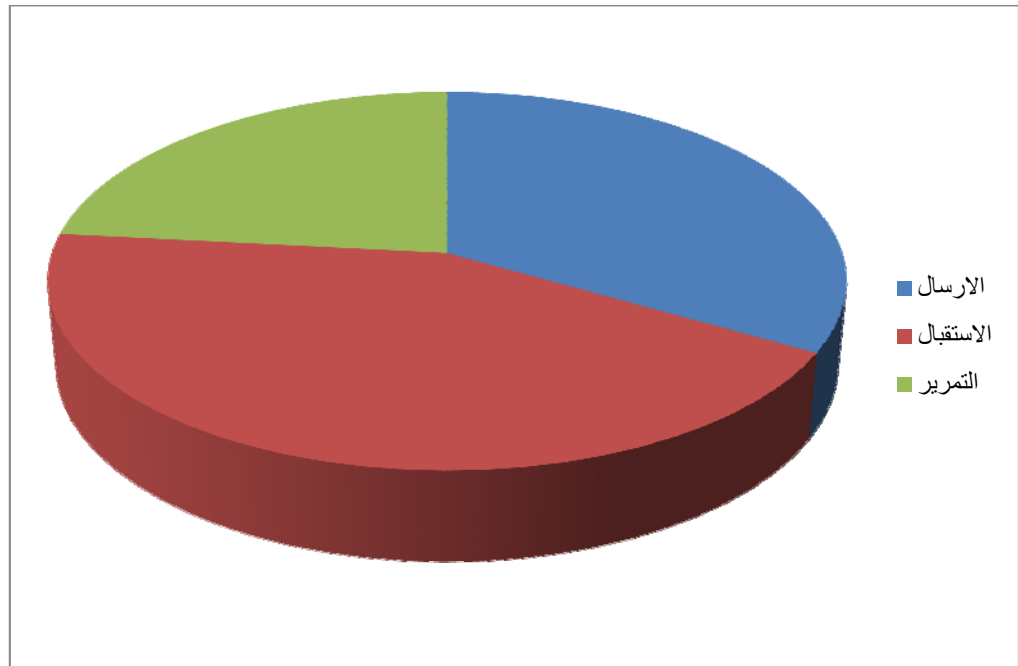
بالنسبة إلى اعتماد بعض المدربين على اللياقة البدنية من خلال الجدول رقم (05) فقد بلغت 16.66% و تكرار بلغ 05

أما بالنسبة إلى التكرار فقد بلغ نسبة 50% و تكرار بلغ 15 في حين أجاب البعض على الخصائص التوافقية بتكرار قدر ب

10 و نسبة مئوية قدرت ب 33.33%.

6. جدول رقم (06) يبين اهتمام المدربين بالخصائص التوافقية في تعليم المهارات :

30			العينة
التمرير	الاستقبال	الإرسال	السؤال (08)
07	13	10	التكرار
% 23.33	% 43.33	% 33.33	النسب المئوية



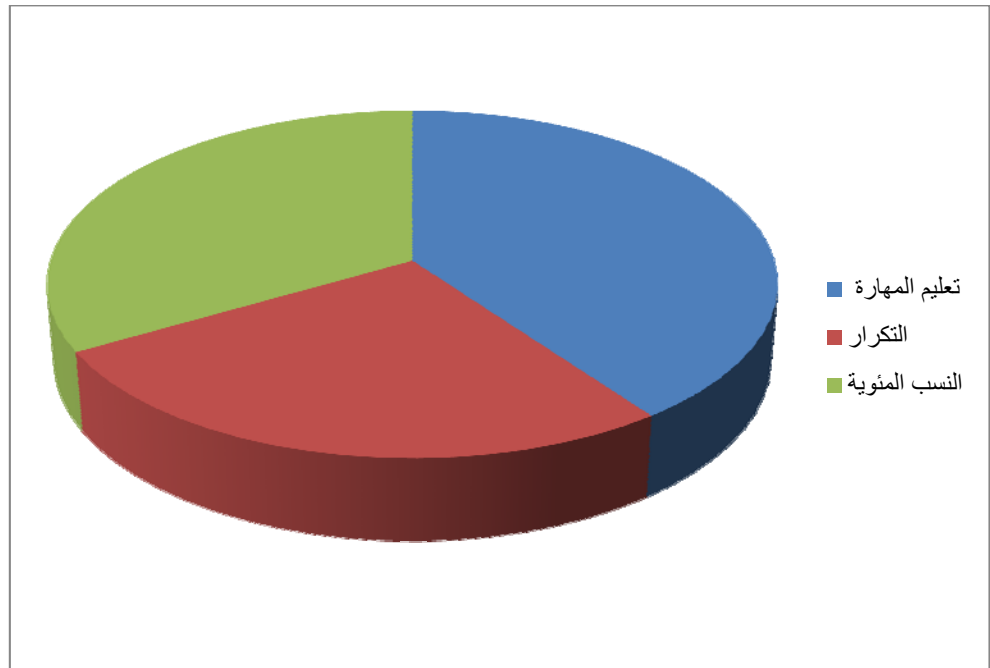
بيان رقم 06 يبين اهتمام المدربين بالخصائص التوافقية في تعليم بعض المهارات :

التحليل : 06: أهمية اهتمام المدربين بالخصائص التوافقية في تعليم بعض المهارات :

إن بالنسبة للخصائص التوافقية في تعليم بعض المهارات فإن بعض المدربين أجابوا على الإرسال بنسبة مئوية بلغت 33.33% و تكرار بلغ 10 في حين أجاب البعض على الاستقبال بنسبة مئوية 43.33% و تكرار قدر ب 13 في حين أجاب 07 آخرون على التمرير بنسبة بلغت 23.33%.

7. جدول رقم (07) يبين دور الخصائص التوافقية :

30			العينة
تطوير بعض المهارات	تصحيح الأخطاء	تعلم المهارة	السؤال (09)
10	08	12	التكرار
% 33.33	% 26.66	% 40	النسب المئوية



بيان رقم 07 يبين دور الخصائص التوافقية :

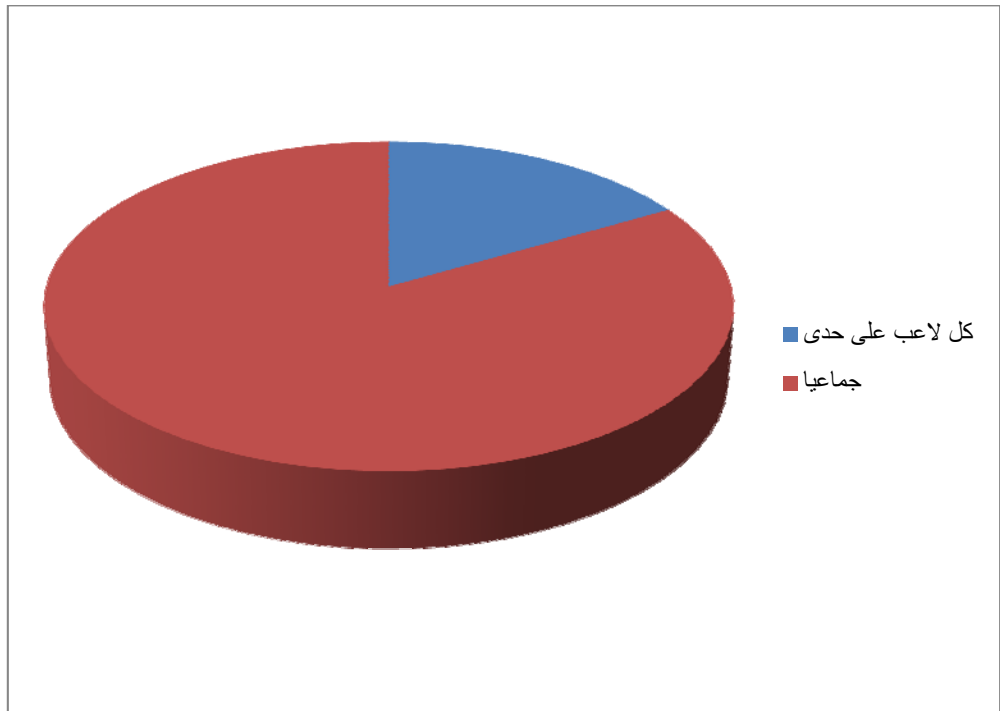
التحليل : 07 : دور الخصائص التوافقية :

إن بالنسبة لدور الخصائص التوافقية في تعلم المهارة فقد أجاب 12 مدرب على هذا السؤال بنسبة بلغت 33.33 % و

أجاب 08 على تصحيح الأخطاء بنسبة بلغت 26.66 %.

8. جدول رقم (08) يبين كيفية تطوير المهارات في الكرة الطائرة

30		العينة
جماعيا	كل لاعب على حدى	السؤال (10)
25	05	التكرار
% 83.33	% 16.66	النسب المئوية



بيان رقم 08 يبين كيفية تطوير المهارات في الكرة الطائرة

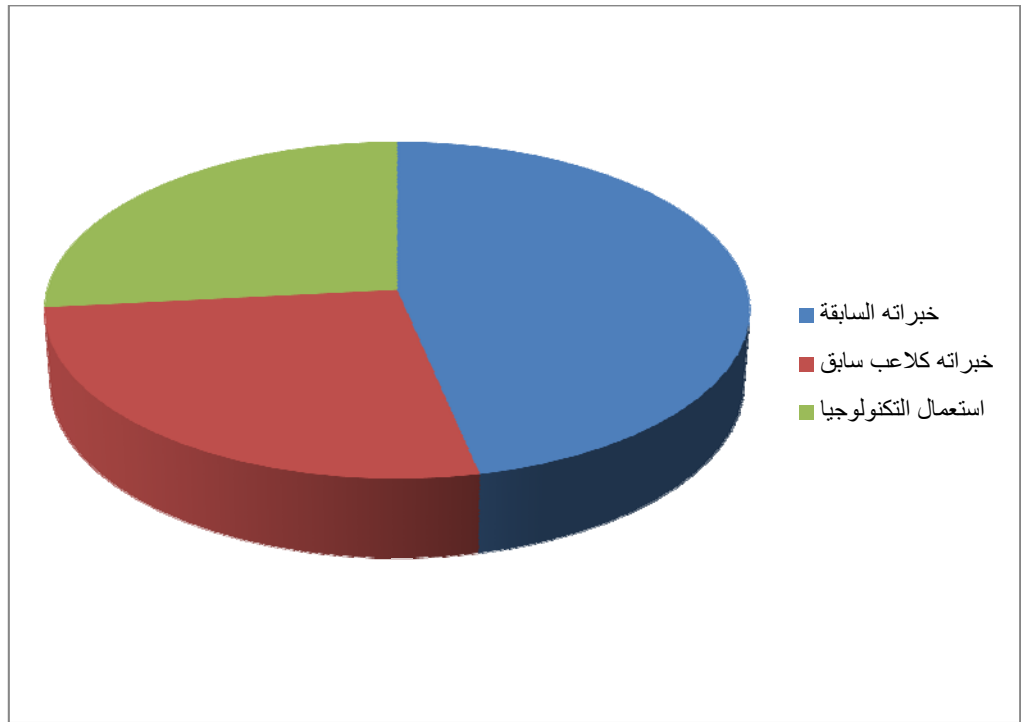
التحليل : 08: كيفية تطوير المهارات في الكرة الطائرة

بما أن الكرة الطائرة لعبة جماعية فأجاب جل المدربين على جماعيا بتكرار بلغ 25 و نسبة مئوية قدرت ب 83.33% في

حين أجاب البعض على كل لاعب على حدى بتكرار بلغ 05 و نسبة مئوية بلغت 16.66% .

9. جدول رقم (09) يبين استعمالات المدرب لتطوير المهارات في الكرة الطائرة :

30			العينة
السؤال (11)	خبراته السابقة	خبراته كلاعب سابق	استعمال التكنولوجيا
التكرار	14	8	8
النسب المئوية	% 46.66	% 26.66	% 26.66



بيان رقم 09 يبين استعمالات المدرب لتطوير المهارات في الكرة الطائرة :

التحليل : 09 : استعمالات المدرب لتطوير المهارات في الكرة الطائرة :

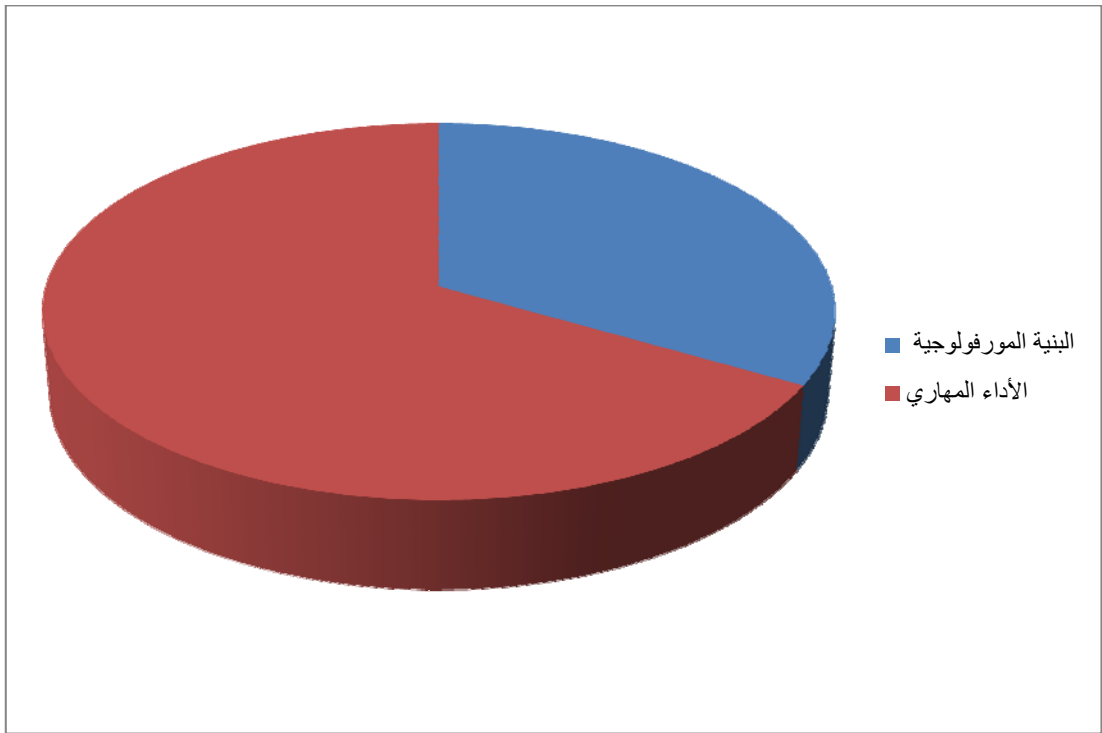
نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن جل المدربين يستعمل خبراتهم السابقة بنسبة بلغت 46.66% و تكرار قدر

ب14 في حين أجاب البعض على خبراته كلاعب سابق بنسبة بلغت 26.66% و تكرار قدر ب 08 بينما أجاء 08 آخرون

على التكنولوجيا بنسبة بلغت 26.66% .

10. جدول رقم (10) يبين كيفية اختيار المدربين لاعبيهم :

العينة		30
السؤال (12)	البنية المورفولوجية	الأداء المهاري
التكرار	10	20
النسب المئوية	% 33.33	% 66.66



بيان رقم 10 يبين كيفية اختيار المدربين لاعبيهم قبل بداية الموسم التدريبي :

التحليل : 10 . كيفية اختيار المدربين لاعبيهم قبل بداية الموسم التدريبي .

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن جل المدربين يختارون لاعبيهم قبل الموسم التدريبي على الأداء المهاري بنسبة مئوية

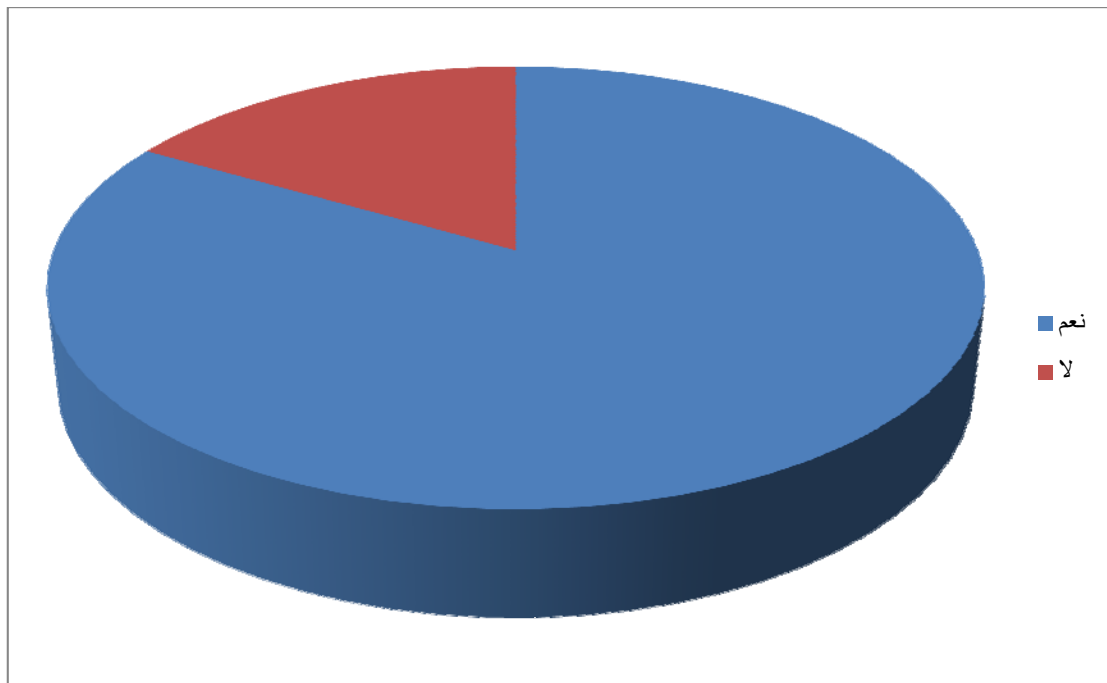
قدرت ب 66.66 % و تكرار بلغ 20 ، في حين أجاب البعض على البنية المورفولوجية بنسبة مئوية بلغت ب 33.33 % و

تكرار قدر ب 10 .

11. جدول رقم (11) يبين مساعدة عملية تطوير بعض المهارات في الكرة الطائرة بتحسين مستوى الفريق أثناء

المنافسة و إعطاء أكثر فاعلية :

30		العينة
لا	نعم	السؤال (13)
05	25	التكرار
% 16.66	% 83.33	النسب المئوية



بيان رقم 11 يبين مساعدة عملية تطوير بعض المهارات في الكرة الطائرة بتحسين مستوى الفريق أثناء المنافسة و إعطاء أكثر فاعلية :

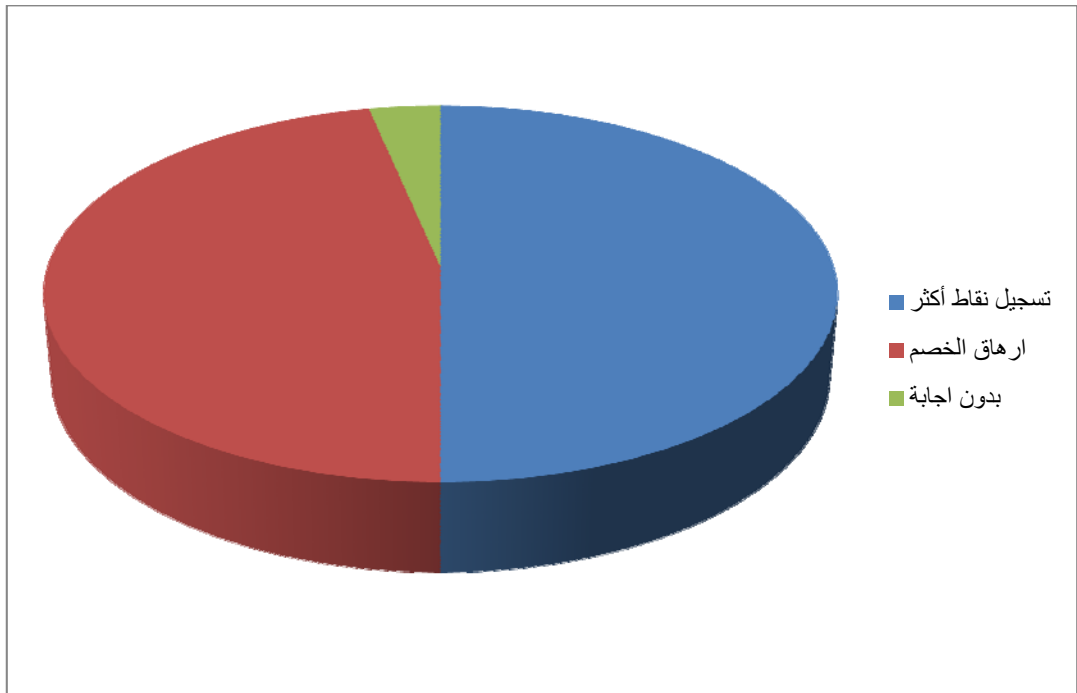
التحليل : 11 : أهمية عملية تطوير بعض المهارات في الكرة الطائرة بتحسين مستوى الفريق أثناء المنافسة و إعطاء أكثر فاعلية:

إن من خلال الجدول و البيان رقم (11) يشير جل المدربين و بنسبة كبيرة بلغت % 83.33 بعم و بتكرار بلغ 25 في

حين يجيب البعض ب لا بنسبة مئوية قدرت ب % 16.66 و تكرار قدر ب 05 .

12. جدول رقم (12) يبين كيفية مساعدة تطوير المهارات في إعطاء أكثر فاعلية

30			العينة
بدون إجابة	إرهاق الخصم	تسجيل نقاط أكثر	السؤال (14)
1	14	15	التكرار
% 3.33	% 46.66	% 50	النسب المئوية



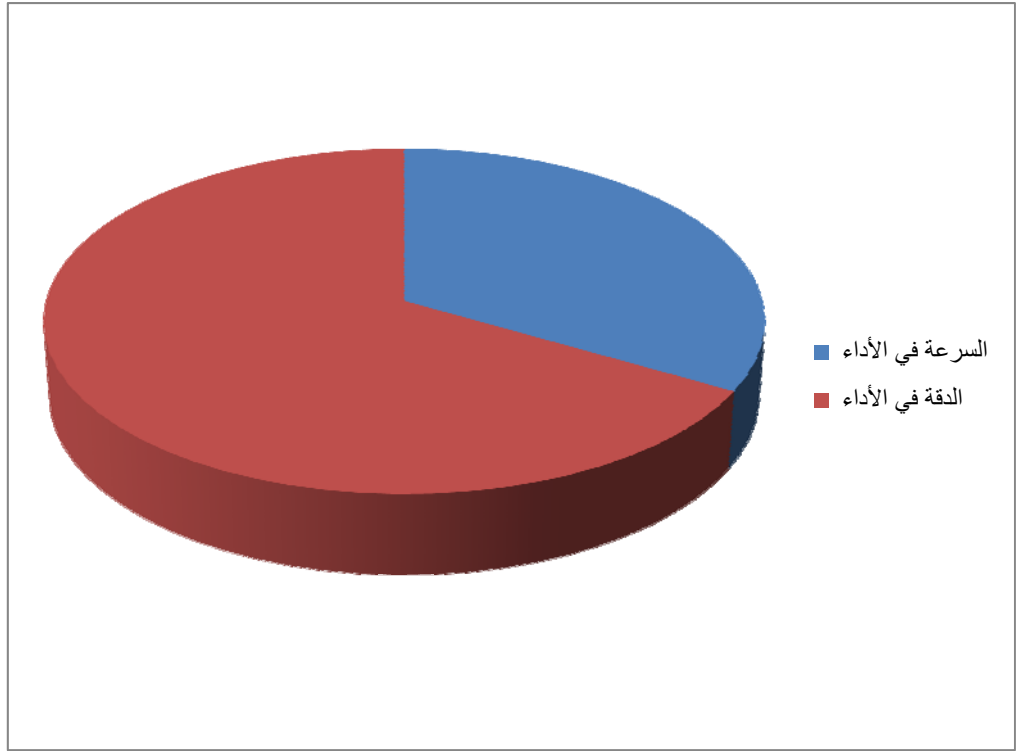
بيان رقم 12 يبين كيفية مساعدة تطوير المهارات في إعطاء أكثر فاعلية :

التحليل : 12 : كيفية مساعدة تطوير المهارات في إعطاء أكثر فاعلية :

بينت النتائج من خلال الجدول رقم (12) أن عملية تطوير المهارات في الكرة يساعد في تحسين مستوى الفريق أثناء المنافسة و إعطاء أكثر فاعلية و يظهر ذلك في تسجيل النقط التي بلغت إجاباتها نسبة مئوية 50 % و تكرار بلغ 15 و تليها إرهاق الخصم بنسبة مئوية قدرت ب 46.66 % و تكرار قدر ب 14 في حين لم يجب واحد عن السؤال بنسبة مئوية قدرت ب 3.33 % .

13. جدول رقم (13) يبين مميزات اللاعب المهاري في الكرة الطائرة

العينة		30
السؤال (15)	السرعة في الأداء	الدقة في الأداء
التكرار	10	20
النسب المئوية	% 33.33	% 66.66



بيان رقم 12 يبين مميزات اللاعب المهاري في الكرة الطائرة .

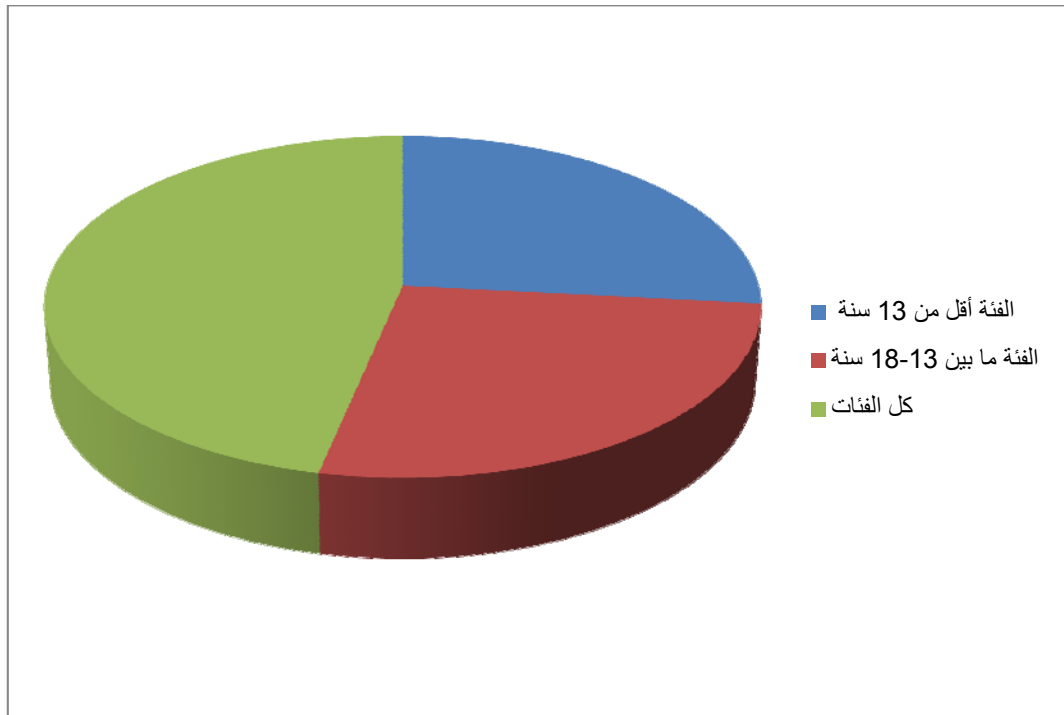
التحليل 13 : مميزات اللاعب المهاري في الكرة الطائرة .

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن الدقة في الأداء بلغت من حيث الإجابة نسبة مئوية قدرت ب 66.66 % و تكرار

قدر ب 20 في حين بلغت السرعة في الأداء 5 تكرارات و نسبة مئوية بلغت 33.33 %.

14. جدول رقم (14) يبين الفئة العمرية التي يكون خلالها التعلم أكثر فاعلية :

30			العينة
السؤال (16)	الفئة أقل من 13 سنة	الفئة ما بين 13-18 سنة	كل الفئات
التكرار	8	8	14
النسب المئوية	% 26.66	% 26.66	% 46.66



بيان رقم 14 يبين الفئة العمرية التي يكون خلالها التعلم أكثر فاعلية :

التحليل : 14 : الفئة العمرية التي يكون خلالها التعلم أكثر فاعلية :

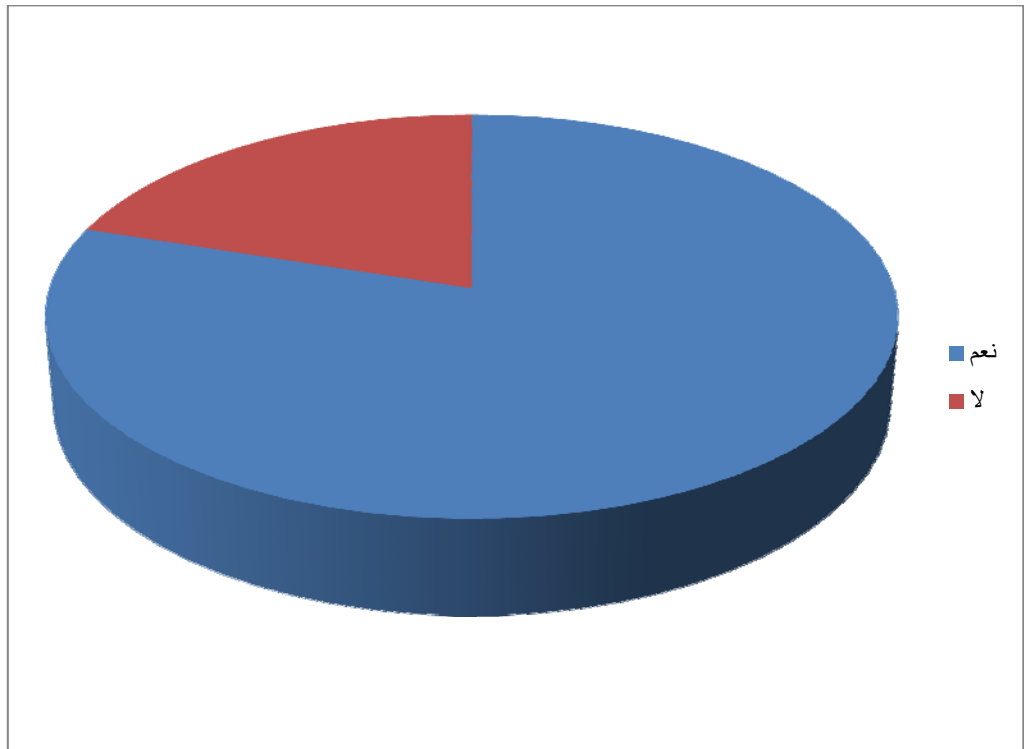
من خلال الجدول رقم (14) نستنتج أن التعلم يكون أكثر فاعلية في كل الفئات بنسبة مئوية بلغت 46.66% و تكرار

قدر ب 14 لتأتي في المرتبة الثانية الفئة أقل من 13 سنة و الفئة ما بين 13-18 سنة بنسبة مئوية قدرت ب 26.66% و

تكرار قدر ب 8 .

15. جدول رقم (15) يبين تأثير الخصائص التوافقية بشكل مباشر في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة .

العينة		30
السؤال (17)	نعم	لا
التكرار	20	5
النسب المئوية	66.66	16.66



بيان رقم (15) يبين تأثير الخصائص التوافقية بشكل مباشر في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة .

التحليل 15 : هل تأثر الخصائص التوافقية بشكل مباشر في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة ؟

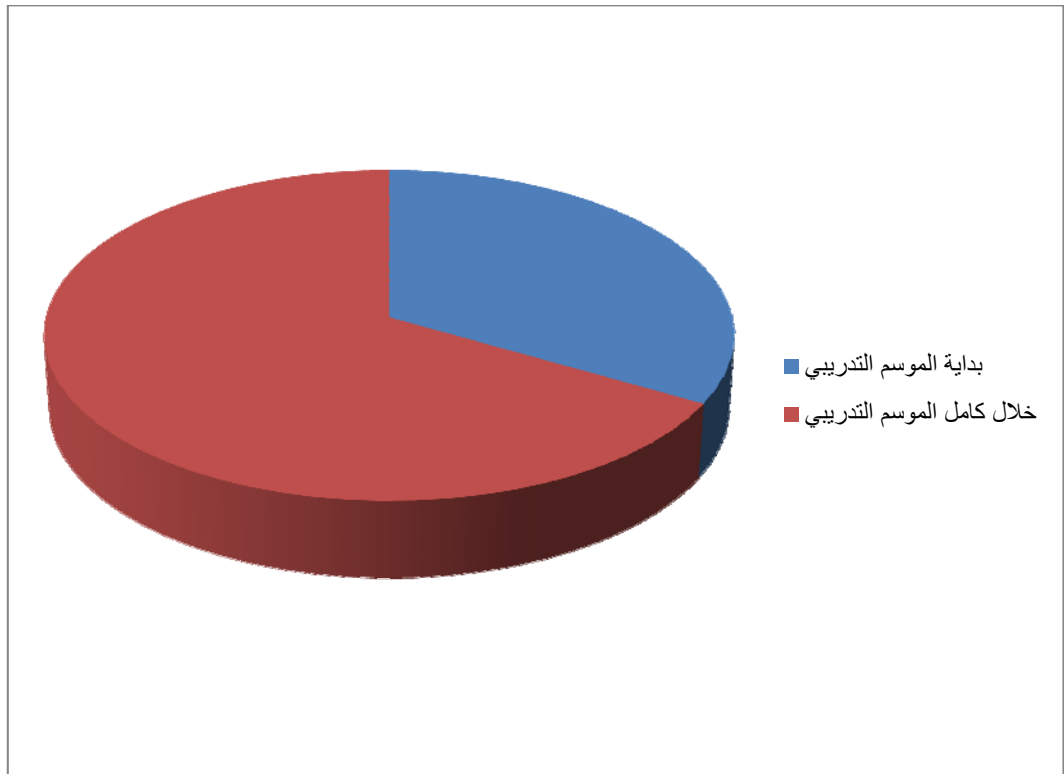
إن بالنسبة لتأثير الخصائص التوافقية بشكل مباشر في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة نلاحظ و من خلال الجدول رقم

15 أن جل الإجابات كانت بنعم بنسبة مئوية بلغت 66.66 % و تكرار بلغ 20 في حين أجاب 5 مدربين ب لا بنسبة

مئوية قدرت ب 16.66 %.

16. جدول رقم (16) يبين وقت تعلم المهارات في الفئة العمرية أقل من 13 سنة :

العينة		30
السؤال (08)	بداية الموسم	خلال كامل الموسم التدريبي
التكرار	10	20
النسب المئوية	% 33.33	% 66.66



بيان رقم (16) يبين وقت تعلم المهارات في الفئة العمرية أقل من 13 سنة :

التحليل 16 : وقت تعلم المهارات في الفئة العمرية أقل من 13 سنة :

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن معظم الإجابات كانت بخلاف الموسم التدريبي بنسبة مئوية بلغت 66.66 % و تكرار

بلغ 20 لتأتي بداية الموسم التدريبي ب 10 تكرارات و نسبة مئوية بلغت 33.33 %.

الفصل الثاني

تحليل و مناقشة النتائج

مناقشة النتائج :

1- أهمية الخصائص التوافقية :

من خلال الجدول التلخيصي رقم (01) يبين أن المدربين يعطون الاهتمام الكبير للخصائص التوافقية لما لها من أهمية في تعليم بعض المهارات و خاصة الفترة الزمنية أقل من 13 سنة حيث بلغت نسبة الإجابات لنعم 73.33% في حين بلغت الإجابة بلا 26.66%.

فمن خلال هذا يمكن أن نستنتج أن المدربين يعتمدون و بنسبة كبيرة على الخصائص في تعليم المهارات في الكرة الطائرة .

2- الوظيفة الأساسية للمدرب :

من خلال الجدول التلخيصي رقم (02) يمكن أن نستنتج و من خلال إجابات المدربين أن الوظيفة الأساسية للمدرب خلال الوحدة التدريبية تكمن في التدريب و تعليم المهارات و التكتيك حيث كانت الإجابات متشابهة بنسبة بلغت 33.33% لكل إجابة .

3- أهمية إتقان مدربي كرة الطائرة تدريب فرقههم :

إن العديد من المدربين يجيبون أن جل المدربين يتقنون تدريب فرقههم دائما بنسبة تقدر ب 60% في حين بلغت نسبة تقدر ب 40% بالنسبة للذين يرونها بأحيانا في حين لم يجب أي أحد عن بتاتا و نادرا .

4- أهمية عملية تطوير المهارات في الكرة الطائرة :

و من الواضح من خلال الجدول التلخيصي رقم (04) أن عملية تطوير المهارات في الكرة الطائرة هامة حيث بلغت نسبة الإجابات بدائما 86.66% و يرى البعض أنها عملية هامة أحيانا بنسبة 13.33%.

و من هنا يمكن القول أن أغلب المدربين يهتمون بتطوير و تعليم المهارات في الكرة الطائرة و هذا راجع إلى اختلاف إمكانيات كل مدرب عن الآخر .

5- اعتمادات عملية تطوير المهارات في الكرة الطائرة :

من خلال الجدول التلخيصي رقم (05) يبرز جليا أن عملية تطوير المهارات في الكرة الطائرة تعتمد على التكرار بنسبة 50% لتأتي الخصائص التوافقية في المرتبة الثانية بنسبة بلغت 33.33% و تبقى اللياقة البدنية في المرتبة الأخيرة بنسبة 16.66% .

6- أهمية المدربين بالخصائص التوافقية في تعليم المهارات :

سمحت لنا جميع البيانات و من خلال الجدول التلخيصي رقم (06) أن المدربين يعطون الاهتمام الكبير في تعلم مهارة الاستقبال بنسبة 43.33 % يليها الإرسال بنسبة 33.33 % ليبقى التمرير في المرتبة الأخيرة بنسبة 23.33 % .
و من هنا يمكن القول أن الاستقبال له أهمية كبيرة في الكرة الطائرة عند المدربين و يأتي في المرتبة الثانية الإرسال الذي يبقى المهارة الأساسية في إحراز النقاط .

7- دور الخصائص التوافقية :

سمحت لنا البيانات التي جمعت بالجدول التلخيصي رقم (07) أن عدد كبير من المدربين يستعمل الخصائص التوافقية في تعلم المهارة و هذا بنسبة 40 بينما جاءت تطوير بعض المهارات في المركز الثاني بنسبة 33.33 % و في المركز الثالث تصحيح الأخطاء بنسبة تعادل 26.66 % .
و من هنا يمكن القول أن أغلب المدربين يتخذون من الخصائص التوافقية من أجل غاية تعلم المهارة لأن التعلم بالشكل الصحيح هو الأساس .

8- كيفية تطوير المهارات في الكرة الطائرة :

من خلال الجدول التلخيصي رقم (08) أوضحت النتائج أن أغلب المدربين يكون التعلم عندهم جماعيا و هذا بنسبة 83.33 % ليجيب البعض ب كل لاعب على حدى و هذا بنسبة 16.66 % .
و من هنا يمكن القول أن التعلم يكون جماعيا في الكرة الطائرة هذا من أجل التنسيق بين اللاعبين و من أجل ميزة الكرة الطائرة على أنها لعبة جماعية .

9- استعمالات المدرب لتطوير المهارات في الكرة الطائرة :

من خلال الجدول التلخيصي رقم (09) يبرز جليا أن عملية تطوير المهارات في الكرة الطائرة يعتمد فيها المدرب على خبراته السابقة في التدريب بنسبة بلغت 46.66 % في حين يعتمد البعض الآخر على خبراته كلاعب سابق و استعمال التكنولوجيا بنسبة قدرت ب 26.66 % لكل منهما .

10- اختيار المدربين للاعبين :

سمحت لنا النتائج من خلال الجدول التلخيصي رقم (10) أن المدربين يختارون لاعبيهم قبل الموسم التدريبي على أساس الأداء المهاري بنسبة بلغت 66.66% ثم تأتي البنية المورفولوجية في المركز الثاني بنسبة 33.33%، و من هنا نستنتج أن للمهارة دور كبير في الكرة الطائرة .

11- مساعدة عملية تطوير المهارات في الكرة الطائرة في تحسين مستوى الفريق أثناء المنافسة و إعطاء أكثر

فاعلية :

من خلال الجدول التلخيصي رقم (11) نلاحظ أن لعملية تطوير المهارات في الكرة الطائرة دور كبير في تحسين مستوى الفريق أثناء المنافسة و إعطاء أكثر فاعلية و هذا من خلال إجابة المدربين ب نعم بنسبة بلغت 83.33% في حين أجاب البعض ب لا بنسبة بلغت 16.66 .

12- كيفية مساعدة تطوير المهارات في إعطاء أكثر فاعلية :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن عملية تطوير المهارات تساعد في إعطاء أكثر فاعلية و ذلك من خلال تسجيل نقاط أكثر بنسبة بلغت 50% تليها إرهاب الخصم بنسبة مئوية قدرت ب 46.66% في حين لم يجب واحد عن السؤال و من هذا نستنتج أن تسجيل النقاط و إرهاب الخصم دور كبير في إعطاء الفاعلية و الحصول على النتائج الجيدة ..

13- مميزات اللاعب المهاري في الكرة الطائرة :

من خلال الجدول التلخيصي رقم (13) نلاحظ أن الدقة في الأداء بلغت نسبة 66.66% تليها سرعة في الأداء 10% و من هنا نستنتج أن رياضة الكرة الطائرة تعتمد على الدقة في الأداء .

14- المرحلة العمرية التي يكون التعلم خلالها أكثر فاعلية :

من خلال الجدول التلخيصي رقم (14) نلاحظ من خلال إجابات المدربين أن التعلم في الكرة الطائرة يكون في كل الفئات بنسبة بلغت 46.66% تليها الفئتين أقل من 13 سنة و ما بين 13-18 سنة بنسبة قدرت 26.66%. و من خلال الجدول يمكن الاستنتاج أن التعلم المهاري يكون في كل الفئات لما له دور كبير في الكرة الطائرة و مواكبة لتطورات رياضة الكرة الطائرة .

15- تأثير الخصائص التوافقية في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة :

من خلال الجدول التلخيصي رقم (15) نلاحظ أن الخصائص التوافقية تؤثر بشكل مباشر في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة و هذا بنسبة 66.66 % في حين أجاب البعض ب لا و هذا بنسبة 16.66 % لتبقى الخصائص التوافقية جد مهمة في الكرة الطائرة .

16- وقت عملية تطوير المهارات في الفئة أقل من 13 سنة :

من خلال الجدول التلخيصي رقم (16) نلاحظ أن عملية تطوير المهارات في الفئة أقل من 13 سنة يكون خلال كامل الموسم التدريبي و هذا بنسبة 66.66 % تليها بعض الإجابات في بداية الموسم التدريبي و هذا بنسبة 66.66 % .
و من هنا نستنتج أن التعلم المهاري دور كبير في الكرة الطائرة و لهذا يكون التعلم خلال كامل الموسم التدريبي .

الخاتمة :

قمنا بهذه الدراسة من أجل معرفة دور و أهمية الخصائص التوافقية و تأثيرها في تعلم بعض المهارات في رياضة الكرة الطائرة لدى الناشئين (أقل من 13 سنة) و قد هدفت إلى وضع و معرفة فاعلية البرامج المقترحة في نشاط الكرة الطائرة إضافة إلى المستوى التحضيري و المهاري و قد شملت عينة البحث 30 مدربا و قد تم الأخذ بآراء المختصين في مجال هذه الرياضة (الكرة الطائرة) .

من خلال ما سبق نستنتج أن التعلم المهاري المدروس أهمية كبيرة في نشاط الكرة الطائرة في حين تؤثر على المستوى التحفيزي رغم اختلاف بين تأثيرها حيث كلما زاد مستوى التعلم زاد المستوى التحضيري .

كذلك نستنتج أن أسلوب المنافسة و المنافسة التقليدية التي لها دور كبير في التعلم المهاري .

كل هذا يقودنا إلى تفكير عقلائي فيما يخص هذه الفئة العمرية (أقل من 13 سنة) و لما تتميز من خصائص بدنية و اجتماعية ووجدانية مما يجب علينا نحن كمدرسين أن نجتهد من أجل وضع برامج لمختلف الأنشطة تتماشى و قدرات هذه الفئة العمرية من خلال إنشاء حاجيات النفسية و البدنية ، كذلك تطوير الجانب المهاري .

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الأنشطة الرياضية - خروبة

من أجل المساعدة في بحثنا و المتمثل في الخصائص التوافقية و أثرها في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة (الفئة العمرية أقل من 13 سنة) ، نطلب منكم المساهمة من خلال إجابتكم على هذه الأسئلة . شاكرين لكم على الأهمية التي تقدمونها لنا من خلال أجوبتكم

الاسم :

اللقب :

الفريق :

الخبرة الميدانية :

الشهادة المتحصل عليها :

1. ما هي الطريقة المثلى لتعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة ؟

.....

2. ما هو أثر الخصائص التوافقية في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة في الفترة الزمنية أقل من 13

سنة ؟

3. هل يعطي المدربون اهتمام أكبر بالخصائص التوافقية في تعليم بعض المهارات و خاصة في الفترة

الزمنية أقل من 13 سنة؟ .

نعم

لا

4. وظيفة المدرب خلال الوحدات التدريبية هي :

التدريب

التكتيك

تعليم المهارات

5. هل يحسن مدربي كرة الطائرة تدريب فرقهم ؟

دائما

أحيانا

نادرا

بتاتا

6. هل تعتبر عملية تطوير بعض المهارات في كرة الطائرة عملية هامة ؟

دائما

أحيانا

نادرا

بتاتا

7. تعتمد عملية تطوير بعض المهارات في كرة الطائرة على :

تنمية اللياقة البدنية

التكرار

الخصائص التوافقية

8. يعطي المدرب الاهتمام الكبير للتوافقية في تعلم مهارة

الإرسال

الاستقبال

التمرير

9. للخصائص التوافقية دور هام في :

تعلم المهارة

تصحيح الأخطاء

تطوير بعض المهارات و إتقانها

10. هل تطوير المهارات في الكرة الطائرة يكون بتعلم :

كل لاعب على حدى

جماعيا

11. يستعمل المدرب لتطوير المهارات في الكرة الطائرة :

خبراته السابقة في التدريب

خبراته إذا كان لاعب سابق

استعمال التكنولوجيا

12. كيف يختار المدرب لاعبيه قبل الموسم التدريبي؟

البنية المورفولوجية

الأداء المهاري

13. هل تساعد عملية تطوير بعض المهارات في الكرة الطائرة بتحسين مستوى الفريق أثناء المنافسة و

إعطاء أكثر فاعلية؟

نعم

لا

14. و إذا كانت الإجابة بنعم أين يظهر ذلك؟

تسجيل نقاط أكثر

إرهاق الخصم

بدون إجابة

15. يمتاز اللاعب المهاري في الكرة الطائرة بـ :

السرعة في الأداء

الدقة في الأداء

16. هل يكون التعلم المهاري أكثر فاعلية في :

الفئة أقل من 13 سنة

الفئة ما بين 13-18 سنة

كل الفئات

17. هل تؤثر الخصائص التوافقية بشكل مباشر في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة ؟

نعم

لا

18. تكون عملية تعلم المهارات في الفئة العمرية أقل من 13 سنة خلال :

بداية الموسم التدريبي

خلال كامل الموسم التدريبي

قائمة المصادر والمراجع

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
2. أحمد سعاد جلال، الإختبارات والمقاييس النفسية،الدار الدولية للإستثمارات الثقافية،القاهرة،مصر،2008.
3. بوني ماكملان ترجمة حسين بستاني،ما سر اختلاف الفتيان عن الفتيات اكديما انترناشيونان ، 2007.
4. حامد عبد السلام زهران،علم النفس النمو -الطفولة والمراهقة، الطبعة الخامسة، عالم الكتب ، القاهرة،1955 .
5. حامد عبد السلام زهران،علم النفس النمو الطفولة والمراهقة،دار الثقافة،لبنان،1983.
6. حسين عبد الجواد: الكرة الطائرة المبادئ الأساسية دار العلم للملايين-بيروت-1964.
7. حسين عبد الجواد، الكرة الطائرة المبادئ الأساسية ، 1996
8. رشيد حميد زغير،سيكولوجية النمو،دار الثقافة للنشر والتوزيع ،الطبعة الأولى،عمان،2010.
9. رضا المصري، فاتن عمارة مراهقة بلا إرهاق،دار الدولية للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى ،الجزائر،2010.
10. صلاح الدين العمري، علم النفس النمو، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى ،عمان،2001.
11. عادل فاضل على التوافق الحركي و مساراته و منحنياته 2005 الأكاديمية العراقية الرياضية الالكترونية .
12. عباس أحمد صالح : طرق التدريس في التربية الرياضية 1919 ، ط 1 ، المكتبة الوطنية ، بغداد .
13. عصام نور سرية،علم النفس النمو،مؤسسة شباب الجامعة،الإسكندرية،مصر،2006.
14. علي الديري، طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية (التربية الحركية)، الطبعة الأولى،دار الكندي للنشر و التوزيع ،الأردن ،199.
15. فاهدة عيديد الدليمي ، أ ساسيات في التعلم الحركي ، دار الضياء للطباعة و النشر .

16. كمال الدوسقي، النمو التربوي للطفل و المراهقة، دار النهضة العربية، الطبعة الأولى.
17. مجيد تركي و آحران : نظريات تدريب الأثقال 2002 ، العراق بغداد.
18. محمد الحمامي، أمين الخولي، أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، 1990.
19. محمد رمضان القداي، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، الطبعة الثانية ، المكتبة الجامعية الإسكندرية، 2000.
20. محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق، نشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996.
21. مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني و التعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع ودار الثقافة للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2002.
22. مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني و التعلم الحركي.
23. منذر هاشم الخطيب و علي الخياط : قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، 2000 ، عمان ، دار المنهاج للطباعة .
24. الين وديع فرج خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، دار المعارف للنشر و التوزيع الإسكندرية ، 1996.
25. يوسف حمة الصالح مصطفى، سيكولوجية التمايز لدى المراهقين، دار دجلة، الطبعة الأولى، 2009.

الفهرس

	الإهداء
	كلمة شكر
	مقدمة البحث
	الإشكالية
	الفرضية
	أهداف البحث
	المهام
	الدراسات المشابهة
	عينة البحث
	التعليق على الدراسات السابقة
الباب الأول : الدراسة النظرية	
الفصل الأول : كرة الطائرة	
	تعريف كرة الطائرة وخصائصها
	محتوى التدريب في كرة الطائرة
	المنافسة
الفصل الثاني : الخصائص التوافقية	
	التوافق
	التمارين التوافقية
	التوافق الحركي
	أنواع التوافق الحركي
	التوافق الحركي بين أعضاء الجسم جميعا وتوافق الأطراف
	مرحلة التوافق الدقيق الجيد
	مميزات التوافق الحركي ثبات
	مرحلة التوافق الحركي الثابت
الفصل الثالث : المهارات الأساسية في كرة الطائرة	

	المهارة الأساسية في كرة الطائرة
	الاستقبال
	التمرير
	الإرسال
الفصل الرابع : التعلم الحركي	
	مراحل مسار التعلم الحركي
	المرحلة الأولى : مرحلة التوافق التام للحركة
	المرحلة الثانية : مرحلة التوافق الجيد الدقيق للحركة
	المرحلة الثالثة : مرحلة التوافق الآلي للحركة
الفصل الخامس : خصائص المرحلة العمرية أقل من 13 سنة	
	تمهيد
	الخصائص المورفولوجية
	الخصائص الفسيولوجية
	خصائص الجهاز الدوري القلبي
	خصائص الجهاز الدوري التنفسي
	الخصائص النفسية وارتباطها بالمراهقة
	ماهية المراهقة
	الخصائص النفسية
	الخصائص الاجتماعية والانفعالية
	الخصائص النفسو حركية
	الخصائص العقلية الابتكارية
	خصائص النمو وعلاقتها بوضع برامج الألعاب
	البرامج والأنشطة في هذه المرحلة
	خلاصة
الباب الثاني : منهجية البحث وتنظيمه	
	1- الدراسة الاستطلاعية
	المنهج المتبع
	عينة البحث

	مجالات البحث :
	المجال الزمني
	المجال المكاني
	أدوات البحث
	صدق الاستبيان
	صدق المحكمين
	الأساليب الإحصائية المستعملة في البحث
	الخاتمة العامة
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

رقم	الجدول
	جدول رقم (1) : يبين اهتمام المربين بالخصائصالتوافقية في تعلم بعض المهارات الفتره الزمنية أقل من 13 سنة
	جدول رقم (2) : يبين الوظيفة الأساسية للمدرب
	جدول رقم (3) : يبين مدى إتقان مدربي كرة الطائرة تدريب فريقهم
	جدول رقم (4) : يبين أهمية عملية تطوير بعض المهارات في الكرة
	جدول رقم (5) : يبين نسبة اعتيادات عملية تطوير بعض المهارات في كرة الطائرة
	جدول رقم (6) : يبين اهتمام المدربين بالخصائص التوافقية في تعليم المهارات
	جدول رقم (7) : يبين دور الخصائص التوافقية
	جدول رقم (8) : يبين كيفية تطوير المهارات في كرة الطائرة
	جدول رقم (9) : يبين استعمالات المدرب لتطوير المهارات في كرة الطائرة
	جدول رقم (10) : يبين كيفية اختيار المدربين لاعبيهم
	جدول رقم (11) : يبين مساعدة عملية تطوير بعض المهارات في كرة الطائرة بتحسين مستوى الفريق أثناء المنافسة وإعطاء أكثر فاعلية
	جدول رقم (12) : يبين كيفية مساعدة تطوير المهارات بإعطاء أكثر فاعلية
	جدول رقم (13) : يبين مميزات اللاعب المهاري في كرة الطائرة
	جدول رقم (14) : يبين الفئة العمرية التي يكون خلالها التعلم أكثر فاعلية
	جدول رقم (15) : يبين تأثير الخصائص التوافقية بشكل مباشر في تعليم المهارات في كرة الطائرة
	جدول رقم (16) : يبين وقت تعلم المهارات في الفئة العمرية أقل من 13 سنة

قائمة الأشكال

رقم	الأشكال
	بيان رقم(01) : يبين اهتمام المدربين بالخصائص التوافقية في تعلم المهارات (الفترة الزمنية أقل من 13 سنة)
	بيان رقم(02) : يبين الوظيفة الأساسية للمدرب
	بيان رقم(03) : يبين مدى إتقان مدري كرة الطائرة لتدريب فرقهم
	بيان رقم(04) : يبين أهمية تطوير بعض المهارات في كرة الطائرة
	بيان رقم(05) : يبين نسب إعتيادات تطوير بعض المهارات في كرة الطائرة
	بيان رقم(06) : يبين إهتمام المدربين بالخصائص التوافقية في تعليم بعض المهارات
	بيان رقم(07) : يبين دور الخصائص التوافقية
	بيان رقم(08) : يبين كيفية تطوير المهارات في كرة الطائرة
	بيان رقم(09) : يبين استعمالات المدرب لتطوير المهارات في كرة الطائرة
	بيان رقم(10) : يبين كيفية إختيار المدربين لاعبيهم قبل بداية الموسم التدريسي
	بيان رقم(11) : يبين مساعدة عملية تطوير بعض المهارات في كرة الطائرة بتحسين مستوى الفريق أثناء المنافسة وإعطاء أكثر فاعلية
	بيان رقم(12) : يبين كيفية مساعدة تطوير المهارات في إعطاء أكثر فاعلية
	بيان رقم(13) : يبين مميزات اللاعب المهاري في كرة الطائرة
	بيان رقم(14) : يبين الفئة العمرية التي يكون خلالها أكثر فاعلية
	بيان رقم(15) : يبين تأثير الخصائص التوافقية بشكل مباشر في تعلم بعض المهارات في كرة الطائرة
	بيان رقم(16) : يبين وقت تعلم المهارات في الفئة العمرية أقل من 13 سنة

ملخص البحث:

عنوان دراستنا واقع الانتقاء الرياضي للمواهب الشابة في سباق الموانع 3000 متر من وجهة نظر مدرب العاب القوى لولاية وهران, حيث تهدف الدراسة العلمية إلى المستوى المحدود الذي تعكسه النتائج المحصل عليها في اختصاص الموانع يعود إلى تطبيق المبادئ العلمية المعمول بها حاليا في عملية الانتقاء و محاولة إعطاء نظرة موحدة نموذجية في عملية الانتقاء العلمي لعدائي سباق الموانع, لذا قمنا بدراسة الإشكالية التالية و المتمثلة في: "كيف ينظر مدربو سباقات الموانع إلى عملية الانتقاء الرياضي كوسيلة للاستغلال الأمثل للإمكانات الذاتية للناشئين؟

كما نسعى من خلال هذا البحث الوقوف على أهمية المعايير التي تمر بها عملية انتقاء عدائي سباق الموانع لدى فئة (13-15 سنة) مع مراعاة الخصائص الفيزيولوجية و المرفولوجية لهذه الأخيرة. كما اعتمدنا على المنهج الوصفي و إتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من انجح الطرق للحصول على معلومات.

Résumé de recherche:

Titre étudier la réalité de la sélection des sports pour les jeunes talents dans le steeple de 3000 mètres à partir du point de vue des entraîneurs d'athlétisme du mandat d'Oran, où l'étude scientifique visant à le niveau limité reflète dans les résultats obtenus dans la juridiction d'inhibitions en raison de l'application des principes scientifiques établis actuellement dans le processus de sélection et une tentative de donner look uniforme typique de sélection scientifique scientifique de steeple hostile, donc nous avons étudié le problème et la suite de: "Comment les entraîneurs de course à obstacles du processus de sélection de sport comme un moyen pour une utilisation optimale du potentiel de l'auto-junior? Nous cherchons aussi à travers cette prise de position de la recherche sur l'importance des normes rencontrées par la sélection d'un processus de steeple hostile la catégorie (13-15 ans) en tenant compte des caractéristiques physiologiques et morphologiques de ces Alojerh.kma nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive et suivons la technique du questionnaire qui est l'un des moyens les plus efficaces pour obtenir information.