

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

بحث متقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في تخصص

تدريب رياضي

عنوان:

تقدير الذات البدنية و المهارية لدى لاعبي
كرة الطائرة

دراسة ميدانية بنادي نجمة الرياضي لبلدية حاسي ماماش و فريق
سريع المحمدية - صنف اشبال-

تحت اشراف الدكتور

بن برنو عثمان

من اعداد الطلاب :

بودية عبد الرحمن جيلالي

بطاهر طاهر

بودالي فتحي

الموسم الجامعي 2014 / 2015

اهداء

إلى أغلى امرأة في الوجود،
إلى من غمرتني بعطفها وحنانها
إلى قرّة العين "أمي"
إلى من كان سببا في وجودي
إلى من وهبني أعزّ ما يملك
إلى من علّمني مبادئ الحياة وقيمها
إلى من ضحى بأغلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه "أبي" الغالي
إلى إخوتي وأخواتي و كل عائلتي
و أهدي هذا العمل البسيط و المتواضع إلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر
أسماءهم ودون أن أنسى كل الذين ساعدوني من قريب و من بعيد،

بطاهر طاهر

إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى بر الأمان
... أُمي العزيزة
إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمة
وقوتي ... أبي العزيز.
إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء
إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم
إلى كل الأصدقاء والأحباب
إلى من شاركوني الغرفة
إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم
إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة

بودالي فتحي

اهداء

إلى أعز ما أملك في هذه الدنيا،
إلى التي وهبتي من قلبها و ورقتها جمًا، إلى ريحانة قلبي،
إلى من وضعت الجنة تحت أقدامها أُمي الحبيبة أطال الله في عمرها.
إلى الذي منحني من جهده وعنايته،
إلى من علّمني مبادئ الحياة وقيمها
إلى من ضحى بأغلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه "أبي" الغالي -
رحمه الله-

إلى أعز ما وهبني الله إخوتي "حفظهم الله"،
وإلى جميع الأهل والأقارب.
إلى كل الأصدقاء بالمعهد وخاصة طلبة قسم التدريب الرياضي،
إلى كل أساتذتي الكرام
ودون أن أنسى كل الذين ساعدوني من قريب و من بعيد
وإلى كل من جمعني بهم القدر في مشواري الدراسي ...

بودية عبدالرحمن جيلالي

تشكرات

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل
المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير
وجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف بن برنو عثمان الذي لم يبخل
علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، و
لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من قدم لنا يد
العون والمساعدة

الفهرس

اهداعات

التشكرات

الاطار العام للدراسة

- 1 - مقدمة البحث 01
- 2 - مشكلة البحث 02
- 3- الفرضيات 02
- 4- اهداف البحث 02
- 5- أهمية الدراسة 02
- 6- أسباب اختيار البحث..... 03
- 7- مصطلحات البحث 03
- 9- الدراسات السابقة 04

الباب الاول الجانب النظري

الفصل الأول : الذات البدنية و المهارية

- 1- تمهيد 09
- 1-1 مفهوم الذات البدنية 09
- 2-1 مفهوم و تعريف اللياقة البدنية 09
- 3-1 مكونات اللياقة البدنية 10
- 4-1 الاعداد البدني 11
- 4-1 1- الاعداد البدني العام 11
- 4-1 2- الاعداد البدني الخاص 12

- 13-4-1 العلاقة المتبادلة بين الاعداد البدني العام و الخاص.....13
- 13-4-1 خصائص تمرينات الاعداد البدني العام13
- 13-4-1 خصائص تمرينات الاعداد البدني الخاص13
- 2- الذات المهارية14
- 1-2 المهارات الأساسية في كرة الطائرة14
- 1-1-2 وقفة الاستعداد14
- 2-1-2 مهارة الارسال15
- 3-1-2 مهارة الاستقبال15
- 4-1-2 مهارة التمير16

الفصل الثاني : الكرة الطائرة

- تمهيد19
- 1 تعريف كرة الطائرة19
- 2-1 خصائص لعبة كرة الطائرة20
- 1-2 تاريخ و نشأة كرة الطائرة21
- 2-2 بعض التواريخ عن تطور كرة الطائرة21
- 3-2 اللعبة في الجزائر22
- 3 اهم قوانين كرة الطئرة22
- 1-3 الملعب22
- 2-3 فضاء اللعب الحر22
- 4- مفهوم الأداء المهاري في كرة الطائرة24
- 1-4 مواصفات الأداء المهاري في كرة الطائرة25
- 5 اهم المهارات التقنية لكرة الطائرة26
- 6 أصناف اللاعبين في كرة الطائرة31
- 7 خصائص و مميزات كرة الطائرة32
- 8- متطلبات لاعبي كرة الطائرة البدنية33
- 34..... خلاصة

الفصل الثالث : المراهقة

تمهيد	36
1 تعريف النمو	37
2-1 أنواع النمو.....	37
3-1 مراحل النمو	37
2 المراهقة	38
1-2 معنى المراهقة	38
2-2 ازمة المراهقة	38
3-2 خصائص المراهقة	39
4-2 أفكار الاواقعية للمراهق	40
5-2 التقمص	40
3 المراهقة في مرحلة متاخرة	41
1-3 النمو البدني و الحركي	41
1-1-3 النمو العقلي	42
2-1-3 النمو الانفعالي	42
3-1-3 النمو الاجتماعي	43
4- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة	43
خلاصة	44

الباب الثاني

الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد	47
1- الدراسة الاستطلاعية	48
2- نوع الدراسة	48
3- منهج البحث	48

- 4- عينة البحث و خطوات اختيارها48
- 5- حدود البحث49
- 6- أدوات البحث49

الفصل الثاني

عرض وتحليل و مناقسة النتائج

- عرض و مناقشة نتائج مقياس الذات البدنية51
- عرض و مناقشة نتائج مقياس الذات المهارية71

الفصل الثالث :

الاستنتاجات و التوصيات

- مقابلة النتائج بالفرضيات92
- الاستنتاجات و التوصيات93

فهرس الاشكال و البيانات:

الصفحة	الاشكال و البيانات	الرقم
51	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الأول	01
52	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الثاني	02
53	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الثالث	03
54	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الرابع	04
55	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الخامس	05
56	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال السادس	06
57	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال السابع	07
58	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الثامن	08
59	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال التاسع	09

60	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال العاشر	10
61	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الحادي عشر	11
62	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الثاني عشر	12
63	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الثالث عشر	13
64	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الرابع عشر	14
65	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الخامس عشر	15
66	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال السادس عشر	16
67	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال السابع عشر	17
68	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الثامن عشر	18
69	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال التاسع عشر	19
70	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال العشرين	20
71	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الواحد و العشرين	21

72	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الثاني و العشريون	22
73	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الثالث و العشريون	23
74	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الرابع و العشريون	24
75	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الخامس و العشريون	25
76	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال السادس و العشريون	26
77	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال السابع و العشريون	27
78	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الثامن و العشريون	28
79	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال التاسع و العشريون	29
80	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الثلاثون	30
81	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الواحد و الثلاثون	31
82	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الثاني و الثلاثون	32
83	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الثالث و الثلاثون	33

84	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الرابع و الثلاثون	34
85	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الخامس و الثلاثون	35
86	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال السادس و الثلاثون	36
87	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال السابع و الثلاثون	37
88	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الثامن و الثلاثون	38
89	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال التاسع و الثلاثون	39
90	شكل يبين نسبة الجواب على السؤال الاربعون	40

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
51	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الاول	01
52	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الثاني	02
53	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الثالث	03
54	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الرابع	04
55	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الخامس	05
56	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال السادس	06
57	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال السابع	07
58	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الثامن	08

59	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال التاسع	09
60	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال العاشر	10
61	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الحادي عشر	11
62	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الثاني عشر	12
63	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الثالث عشر	13
64	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الرابع عشر	14
65	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الخامس عشر	15
66	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال السادس عشر	16

67	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال السابع عشر	17
68	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الثامن عشر	18
69	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال التاسع عشر	19
70	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال العشرين	20
71	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الأول	21
72	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الثاني	22
73	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الثالث	23
74	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الرابع	24

75	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الخامس	25
76	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال السادس	26
77	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال السابع	27
78	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الثامن	28
79	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال التاسع	29
80	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال العاشر	30
81	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الحادي عشر	31
82	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الثاني عشر	32
83	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الثالث عشر	33

84	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الرابع عشر	34
85	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الخامس عشر	35
86	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال السادس عشر	36
87	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال السابع عشر	37
88	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال الثامن عشر	38
89	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال التاسع عشر	39
90	جدول يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 للسؤال العشرين	40

الفصل التمهيدي :

مقدمة :

إن الاهتمام بإعداد الرياضيين لا يتوقف عند تعليمهم فقط بل يتعدى ذلك إلى بنائه بناء متكاملًا يشمل شخصيتهم في جميع جوانبها من أجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات وهذا ما تهدف إليه الرياضة كونها علما مرتبطين ارتباطا وثيقا بمختلف العلوم كعلم الفسيولوجيا وعلم التشريح وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الفلسفة وعلم الاجتماع وعلم التاريخ ويعد الجانب البدني و المهاري إحدى المتطلبات الرئيسية في لعبة الكرة الطائرة كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية من خلال ما يتم تحقيقه من نتائج ، و تتميز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب بأنها تعتمد على القدرات والبدنية و المهارية بقدر اعتمادها على الجوانب أعلاه من خلال توافق جهازي اللاعب العصبي والعضلي والقدرة على التكيف للمواقف المختلفة السريعة.

ومن المعروف أن لعبة الكرة الطائرة تعتمد على مهارات أساسية مترابطة ترابطا وثيقا فيما بينها وهي (الإرسال، استقبال الإرسال ، الإعداد، الهجوم ، حائط الصد ، الدفاع عن الملعب) ويعد إتقان هذه المهارات من أهم العوامل التي تحقق للفريق النجاح والتفوق مما يستوجب أدائها بشكل متكافئ من قبل اللاعبين كي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب بصورة صحيحة وتعد الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة ، إذ كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته ، لذا فأن امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وأن يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه.

وللدقة الحركية هنا اثر بالغ الأهمية وبالأخص إذا ما علمنا أن لعبة الكرة الطائرة تتميز بتغيير مواقف اللعب من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس مما يستلزم توظيفها بشكل امثل لمتطلبات اللعب للسيطرة على مجريات اللعب.

المشكلة:

تعد الكرة الطائرة رياضة جماعية، عرفت منذ ظهورها تطوراً كبيراً و انتشاراً واسعاً عبر دول العالم ، كونها تتمتع بخصائص ميزتها عن بقية الرياضات الجماعية الأخرى ، فهي تتطلب تفاهم و انسجام و تنسيق كبير بين لاعبي الفريق حيث انه لكل لاعب مركز معين وبعده الجانب البدني و المهاري إحدى المتطلبات الرئيسية في لعبة الكرة الطائرة كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية من خلال ما يتم تحقيقه من نتائج ، و تتميز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب بأنها تعتمد على القدرات البدنية و المهارية بقدر اعتمادها على الجوانب أعلاه من خلال توافق جهازي اللاعب العصبي والعضلي والقدرة على التكيف للمواقف المختلفة السريعة ومن خلال هذه الدراسة التي تعرضت لعدة نقاط خاصة بلاعبي كرة الطائرة والتي تتعلق بالجوانب البدنية و المهارية غير أنها تغاضت عن دراسة علاقة اللاعبين بعضهم البعض من خلال الترابط والتفاهم الحاصل بينهم أثناء الأداء المهاري الذي يظهر بصورة جدية على كل لاعب على حدي ومن خلال تمعننا لدراسة إشكالية موضوع بحثنا هذا قمنا بطرح التساؤل العام وكان كما يلي **هل هناك علاقة إيجابية بين مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف اشبال؟**

الفرضية العامة: هناك علاقة إيجابية بين مستوى تقدير الذات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال

الفرضية الجزئية: هناك علاقة إيجابية بين مستوى تقدير الذات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال- التعرف على مستوى الذات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة

أهداف الدراسة: التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة

معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية و المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة

اهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في التعرف على إمكانيات وطاقات لاعبي كرة الطائرة من خلال الجوانب البدنية والمهارية ومدى مساهمة المدرب وطاقمه في تحفيز قدرات اللاعبين وبعث الروح الهجومية قصد الحصول على نتائج مرضية وإرضاء الجماهير الرياضية

أسباب اختيار البحث:

هو التعريف بهذا النوع من الرياضة وإعطائه تعريفيا شاملا يتضمن تاريخها وقواعدها وكذا قوانينها والتعرض إلى دراسة مرفولوجية اللاعبين البدنية والمهارية ومدى تداخل هاته العناصر في تركيبة اللاعب في إطار الجماعة أثناء هذه العملية التدريبية المخصصة خلال تسطير برامج يقوم المدرب بتطبيقها في الميدان يكون مرتبط بمدة زمنية معينة، وأيضا محاولة منا التعرف على العلاقة الموجودة بين الذات البدنية والمهارية .
رغبة مني في دراسة هذا الموضوع من زوايا أخرى انطلاقا مما توصل إليه الباحثون في دراستهم السابقة لهذا الموضوع.

تحديد المصطلحات :

الاعداد البدني :

يقصد الإعداد البدني كل إجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ليتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة اللياقة البدنية بدونها لا يستطيع لاعب كرة الطائرة أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، والإعداد البدني يهدف إلى تنمية الصفات البدنية السرعة ، القوة ، المرونة ، التحمل.

الاعداد المهاري :

يقصد بالإعداد المهاري بأنه كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الخفة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة الطائرة حيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 9م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويين ، و إرتفاع الشبكة هو : 2.43م للذكور ، و 2.23م للإناث ، و الهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم ، و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به ،

معنى المراهقة : المراهقة مرحلة من مراحل النمو السريع ،وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز العامين ، ولهذا فالمرهقة بهذا المعنى تعني إرهاق للبلوغ ، و المراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تصل بالطفولة المتأخرة الى سن الرشد .

والمراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و إكمال النضج فهي بهذا المعنى عملية بيولوجية حيوية في بدنها ، وظاهري اجتماعي في نهايتها ، ويختلف المدى الزمني القائم بين و نهايتها حسب الاختلاف من فرد إلى فرد و من سلالة إلى أخرى .
ويخضع هذا الإختلاف للعوامل الجينية و البيئية و الوراثة و الغذائية.

الدراسات السابقة:

سوف نستعرض أهم هذه الدراسات

الدراسات الأجنبية:

دراسة Korner Eich & Straka

قام هذا الباحثان بدراسة التطابق بين الذات المدركة والذات المثالية، و كان هدف هذه الدراسة هو معرفة مدى الارتباط بين درجة التطابق وبين صورة الجسم لدى مجموعتين من المراهق ين إحداهما حسنة الخلقية، والأخرى بما بعض العيوب الخلقية، وقد أسفرت النتائج على وجود تطابق لدى المجموعة الأولى أكثر منها لدى الثانية

الدراسات العربية:

دراسة تيمور احمد راغب 1990

الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة طبقا لمتغيرات الجنس والمستوى"
الرياضي وبعض السمات الشخصية" أجريت هذه الدراسة في مصر، وهدفت إلى التعرف على الفروق في مفهوم الذات) تقدير الذات البدنية، تقدير الذات المهارية (بين كل من لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية، كذلك هدفت التعرف على طبيعة الفروق في مفهوم الذات بين لاعبي الكرة الطائرة طبقا لمتغيرات المستوى الرياضي) دولي، محلي، أساسي احتياط مراكز اللعب 2 3 فضلا عن دراسة الفروق في مفهوم الذات طبقا لبعض سمات الشخصية، وتألقت عينة البحث من 130 لاعبا ولاعبة تم تقسيمهم

إلى مجموعتين (75) لاعبا مقابل (55) لاعبة وجاء التقسيم في ضوء متغيرات) السن، المستوى التعليمي، عدد سنوات الممارسة، الحالة الاجتماعية (وقد أستخدم في هذه الدراسة مقياسين لمفهوم الذات هما مقياس تقدير الذات البدنية للاعبين الكرة الطائرة ومقياس تقدير الذات المهارة للاعبين الكرة الطائرة، وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة ن كذلك أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات بين اللاعبين الدوليين واللاعبين المحليين طبقا لمتغير المستوى الرياضي، فضلا وجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبين مرتفعي الدرجات في سمات الشخصية واللاعبين منخفضي الدرجات ولصالح مرتفعي الدرجات.

دراسة تماضر عبد العزيز محسن 2001:

علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في الجمناستيك" أجريت هذه الدراسة في بغداد وهدفت إلى التعرف على نوع العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في درس الجمناستيك فضلا عن التعرف على الاختلافات لبعض عناصر اللياقة البدنية وابعاد مفهوم الذات بين طالبات المراحل الدراسية المختلفة وتألقت عينة البحث من (47) طالبة (24) منها يمثلن المرحلة الثانية و (19) منها يمثلن المرحلة الثالثة و (4) منها يمثلن المرحلة الرابعة، وقد استخدم في هذه واطهرت الدراسة عدم وجود فروق معنوية بين (S، C، S، T) الدراسة مقياس) تنسي لمفهوم الذات طالبات المراحل الثلاث في أبعاد مفهوم الذات وفي بعض عناصر اللياقة البدنية وفي الأداء المهاري في الجمناستيك كذلك أظهرت وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الرابعة، أيضا وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية والأداء المهاري لدى طالبات المرحلة الثالثة. في حين هدفت إلى التعرف على نوع العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في درس الجمناستيك فضلا عن التعرف على الاختلافات لبعض عناصر اللياقة البدنية وابعاد مفهوم الذات بين طالبات المراحل الدراسية المختلفة.

دراسة عبد السلام زهران: 1966

قام حامد عبد السلام زهران بدراسة مفهوم الذات علاقة بالإدارة التربوية النفسي للمراهقين، وقد استعمل عينة قوامها 220 مراهقا ومراهقة من الإنجليز، واستخدم عدد كبير من مقاييس مفهوم الذات والحاجة إلى

التوجيه والإرشاد النفسي والتوافق النفسي وسمعات الشخصية، و قد أثبت زهران الاساس النظري لروجرز بأن مفهوم الذات ارتباطا ايجابيا بمفهوم التوافق النفسي، وعليه فإن أي اضطراب في مفهوم الذات لدى الفرد يعني سوء التوافق النفسي.

تمهيد:

يعتبر مفهوم الذات ذا أهمية بالغة في فهم شخصية الفرد، وهو بمثابة حجر الزاوية الذي تقوم عليه الشخصية، وهذا ما أكده العديد من الباحثين فمفهوم الشخص لذاته يجعله أكثر تحررا من الاضطرابات النفسية ويجعله يعيش حالة من التوافق والتكيف النفسي كما أن الشخص السوي يكون أكثر تحررا في تقرير مصيره اعتمادا على نفسه وثقته في مقدراته. ونظرا لتعدد الحياة أصبح الإنسان يمارس نماذج عديدة من السلوك للمواقف المختلفة و لقد فرضت عليه المرونة في التصرف أن يمارس أكثر من نموذج سلوكي إزاء مثيرات تبدو متماثلة. ولقد زاد تذبذب الشخصية وتأرجحها بين التيارات المتباينة للفكر الإنساني و باتت وحدة الذات أو فهم الذات بعدا بعيد المنال.

1-1- مفهوم الذات البدنية:

يرى الباحث من خلال استقرائه للذات البدنية بأنها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه ، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاوله والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب ومنها

1-2- مفهوم و تعريف اللياقة البدنية:

تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية والرياضية اللياقة البدنية أنها: "القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بمهمة وبقظة دون تعب، لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقاومة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ". (شحاتة، 1991، صفحة 9)

ويرى "كيورتن" اللياقة البدنية بأنها: "الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة ولمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد". (حسنين، 1987، صفحة 62)

أما "بوتشروبرنتس 1985 " يرى أن: "مصطلح اللياقة البدنية يعني أن الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية القومية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ" (المنصور م.، 2000، صفحة 13) وأكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن "هارسون كلارك 1976 م": "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر. ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة" (سيد، 1993، صفحة 12)

1-3- مكونات اللياقة البدنية:

يوجد اختلاف بين العلماء في تحديد القدرات البدنية SIEITILAB ALICPHYS وتصنيف مكوناتها، فبينما يستخدم فريق من العلماء مصطلح القدرات البدنية على النحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل اللياقة البدنية أو اللياقة الحركية فان فريقا آخر من العلماء يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن كلا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية.

هذا ويميز هؤلاء العلماء بين اللياقة البدنية واللياقة الحركية، ذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها فيستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين وتشمل مكوناته: "القوة العضلية، والجلد العضلي، والجلد الدوري التنفسي والمرونة، والسرعة"، بينما يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين، وتتضمن مكوناته:

"السرعة، القوة أي القدرة العضلية، التوافق والرشاقة، والتوازن". (راتب، 1994، صفحة 221)

ولقد قام "محمد صبحي حسنين" بمسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت آراء ثلاثين عالما من كبار رجال التربية البدنية من الغرب أمثال: كلارك ومك كاوي وكازنز وفليشمان وولارسون وكيورتن "وجونسن ونيلسون ويوتشر ويوكم وبافرد وغيرهم.

ومن الشرق أمثال: "هاره وماتيفيف وزاستورسكي ونوفيكوف"، فوجد أن المكونات التالية هي التي أجمع (عليها معظم هؤلاء العلماء مرتبة حسب أهميتها وترتيب العلماء لها:

*القوة العضلية

*المدامومة

*الجلد الدوري التنفسي

*المرونة

*الرشاقة

* السرعة. (حسانيني، 1997، صفحة 57)

1-4-الاعداد البدني:

يعتبر الاعداد البدني احد عناصر الاعداد الرئيسية اواحد أجزاء الاعداد العام الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء و أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية و الخاصة .

وتهدف عملية الاعداد بصفة عامة الى اكتساب الأسس البدنية و الوظيفية العامة و الخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية و تحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم و الكيف التي تتناسب مع مستوى اللعب و مرحلته السنوية وكذا نوع النشاط الخاص او الممارس و تستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية بكاملها .

ولسهولة تنظيم عملية الاعداد و تناسبها مع المتطلبات الخاصة بكل نشاط رياضي يقسم الاعداد او التحضير البدني الى قسمين أساسيين هما:

-التحضير البدني العام

-التحضير البدني الخاص

و تقسيم الاعداد البدني يكون بغرض التوضيح و سهولة تنظيم و ترتيب المحتويات التدريبية فالاعداد العام و الخاص متعاقبين و يرتبطان مع بعضهما ارتباطا وثيقا لدرجة صعوبة وضع حد فاصل بينهما طوال مراحل التدريب الا ان الاعداد العام يأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج الاعداد و تختلف نسبة كل منهما تبعا لمراحل التدريب و فتراته لاختلاف اتجاهاته في كل مرحلة تدريبية و كذا خلال فترات الموسم التدريبي. (البساطي، 1998، صفحة 21)

1-4-1-الاعداد البدني العام :

تبدأ تدريبات الاعداد البدني العام في بداية فترات الاعداد وتهدف الى رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي بصفة عامة حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الاعداد الخاص بمساعدة الاعداد العام

ويمثل هذا الاعداد العام القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الاعداد الخاص ولذلك يوجه هنا نحو المكونات العامة و الأساسية لعنصر اللياقة البدنية السبعة التالية طبقا لراي العلماء وهي:

-القوة العضلية

-التحمل

-السرعة

-الرشاقة

-المرونة

-التوافق

-التوازن

وعلى المدرب مراعاة التنمية الشاملة و المتزنة لهذه العناصر برفع الكفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين البنائية ذات الصفات التطورية العامة و التي تتم في الصالات المغلقة او الملاعب المفتوحة ذات التأثير المباشر و الغير مباشر باستخدام الاثقال - الكور الطيبة -أجهزة الاثقال -الاثقال الحرة - والمقاعد السويدية و الحواجز و الحبال وغيرها وكذا باستخدام الحري لمسافات متنوعة و الألعاب الرياضية المختلفة غير النشاط التخصصي و بصفة عامة يمكن تقسيم التمرينات الاعداد البدني العام من حيث التأثير الى :
-تمارين ذات التأثير غير المباشر.

-تمارين ذات التأثير المباشر. (البساطي، 1998، صفحة 22)

1-4-2- الاعداد البدني الخاص:

ويهدف الى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي وتقوية أنظمة و أجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية و البدنية طبقا لمتطلبات النشاط الممارس و خاصة المنافسات. تطوير العناصر البدنية التي يجب ان يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية. حيث تختلف المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب الكرة الطائرة عن لاعب العاب المنازلات
وهنا تصبح العناصر البدني الخاصة و المركبة و التي تتميز كل رياضة عن الأخرى حيث تتخذ العناصر الأساسية للياقة البدنية /القوة-السرعة-التحمل- المرونة /مع بعضها البعض في اشكال مختلفة لتكون بما يسمى بالعناصر البدنية الخاصة و المركبة. (البساطي، 1998، صفحة 23)

1-4-3- العلاقة المتبادلة بين الاعداد البدني العام و الخاص:

ان العلاقة المتبادلة بين الاعداد البدني العام و الخاص علاقة وطيدة في نطاق القوانين الأساسية للتدريب الرياضي فلا يمكن استغناء عن أي منهما كذلك لا يمكن ان يعوض احدهما الاخر أيضا كل منهما يتاثر بالآخر وعندما يكون الحدث عن مبادئ التدريب الرياضي يجب التأكيد على مبدأ التكامل جوانب التدريب مع ملاحظة عدم وضع الناحيتين /العام و الخاص/ في مقابل بعضهما و محاولة التفضيل بينهما وهي نقطة جوهرية يجب التركيز عليها عند تناولنا العلاقة المتبادلة بينهما فهذه العلاقة تزيد لدرجة تصعب معها إيجاد حد فاصل بينهما في بعض الأحيان لذلك يوصي خبراء التدريب بعدم الفصل بينهما اطلاقا الا ان الضرورة تحتم الفصل بين الاعدادين اذ يختلفان فعلا في الأهداف كما يختلفان في الوظائف و أيضا الوسائل و الطرق كذلك مكان كل منهم في التدريب.

و ارتباطا بالخصائص التي تميز كل من الاعدادين وتختلف و سائل كل منهما و افضل طريقة لتقسيم هذه الوسائل هي ان يتم تبعا لقربه او بعده من حيث الشكل او التكوين عند ذلك النشاط الحركي الذي يؤدي اثناء المنافسة.

1-4-5- خصائص تمارين الاعداد البدني العام :

عادة ما تهدف هذه النوعية من التمارين الى التنمية و التطوير الشامل المتزن لجميع أجهزة الجسم الحيوية و هذه التمارين مرتبطة و تتأسس عليها التنمية الخاصة نظرا للعلاقة بين الاعداد البدني العام و الخاص مع الملاحظة ان هذه التمارين تؤدي اثناء فترة الاعداد البدني العام

1-4-6- خصائص تمارين الاعداد الخاص:

عادة تستخدم تمارين الاعداد البدني الخاص لتطوير القدرات الفيزيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية و هي تهدف في المقام الأول الى تطوير هذه القدرات و بالذات القدرات القوة و السرعة و الرشاقة و القوة المميزة بالسرعة وذلك بالصورة التي هي عليها هذه القدرات اثناء ممارسة النشاط الرياضي الممارس و من المثلة قوة الوثب سرعة أداء الحركات المتكررة تحمل سرعة الجري مع الملاحظ الحقيقة الهامة وهي ان يتم هذا التطوير بالصورة التي يحتاجها بدقة كبيرة.

2-الذات المهارية:

هي عبارة" عن تقدير لاعب الكرة الطائرة لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة الكرة الطائرة ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة من خلال الاطلاع على بعض أدبيات علمالنفس الرياضي فقد خلص الباحث إلى تعريف الذات المهارية بأنها عبارة عن وعي الرياضي وإدراكه لما يتمتع به من مهارات حركية ومدى تطابقها مع مستواه الفعلي وصولاً إلى تحقيق أفضل الإنجازات . (المنعم، بدون سنة، صفحة 218)

2-1المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

2-1-1-1-وقفه الاستعداد :

تعريف :

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير الى جميع الاتجاهات في الملعب فيستطيع اللاعب ان يتخذ أوضاعاً معينة تتناسب مع الظروف وصول الكرة اليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:

-الوقفة المنخفضة و التي تتناسب التغطية للهجوم

- الوقفة المتوسطة وهي الأكثر استعمالاً وتناسب التمرير و الاعداد

-الوقفة المرتفعة وهي تناسب التمرير و الاعداد للخلف (طه، 1999، صفحة 11)

1-طريقة أداء وقفه الاستعداد :

في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الاتي

-يقف اللاعب على كلتا القدمين و احدى قدميه متقدمة على الأخرى و متباعدتان و

المسافة بينهما باتساع الحوض

-ثني الركبتين قليلاً و الظهر مفرداً بارتياح

-النظر في اتجاه سير الكرة

-التحرك للامام يكون بتقدم القدم الامامية ثم الخلفية

-التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الامامية (طه، 1999، صفحة 55)

2-1-2-مهارة الارسال :

تعريف :

الارسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ وهو عبارة جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق و الذي يضرب الكرة باليد المفتوحة او مقفلة بهدف ارسالها من فوق الشبكة الى ملعب الفريق المنافس.

أهمية و مميزات الارسال:

ترجع أهمية الارسال الى انه احد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث ان الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به. فيجب على لاعبي الكرة الطائرة ان يدركوا ان الارسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة. ولكن يجب على لاعبي الفريق ان يجيدوا أداء الارسال بطريقة جيدة و دقيقة. ويستطيع الفريق احراز النقاط من خلال الارسال. لاعب الارسال يكون ادائه مستقبلا وبدون تأثير من زملائه او الفريق المنافس. (طه، 1999، صفحة 59)

2-1-3-مهارة الاستقبال:

تعريف :

هو استقبال الكرة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او الزميل في الملعب. وذلك بامتصاص سرعتها و قوتها و بتمريرها من اسفل الى اعلى بالساعدين او بالتمرير اعلى حسب قوة الكرة و سرعتها ووضع اللاعب المستقبل.

أهميته:

يعتبر الدفاع عن الارسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة. فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر تنوعت و تتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين او الذراعين. وبعد ان كانت تؤدي من اعلى أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من اسفل يطلق عليها بيجر و تؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين. وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء.

2-1-4-مهارة التمرير :

تعريف:

هو استلام الكرة باليدين او بيد واحدة من اعلى او من اسفل بتوجيهها لاعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

أهمية التمرير:

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة. حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة و التحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات و بطريقة صحيحة وقانونية وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع و الهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب. ويستخدم في مهارة التمرير اطراف الأصابع و الايدي و الاذرع على الاغلب اكثر من أي جزء من الجسم. ويمكن ان نعتبر الاعداد تمريرا. ولكن اكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء و مرتبط بالضربة الهجومية.

أنواع التمرير:

لقد تنوع التمرير في الكرة الطائرة ويمكن ان نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه الى تمرير من الثبات و تمرير من الحركة. و نقسمه من حيث طريقة ادته الى تمرير من الثبات و تمرير من اسفل. كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد او اليدين الى تمرير باليدين وتمرير واحدة و عموما يمكننا ان نقسم التمرير الى نوعين هما

1-التمرير من الأعلى :

*التمرير من اعلى الى الامام

*التمرير من اعلى للخلف

*التمرير من اعلى للجانب

*التمرير من اعلى مع الوثب

*التمرير من اعلى مع الدحرجة

*التمرير من اعلى بعد الدوران

*التمرير من اعلى من وضع الطعن اماما

*التمرير من اعلى مع السقوط

ب-التمرير من الأسفل :

*التمرير من اسفل باليدين

*التمرير من اسفل بيد واحدة

*التمرير من اسفل مع السقوط و الطيران (طه، 1999، الصفحات 70-77)

تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة خاصة و الألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية و الأولمبية و المنافسات الوطنية أي ما يعرف بالبطولات.

1- تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 9م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويين ، و إرتفاع الشبكة هو : 2.43م للذكور ، و 2.23م للإناث ، و الهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم ، و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به. يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم ، وهو ما يسمى بالإرسال ، ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون إحتساب لمسة الصد إن وجدت.

تُحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر ، وعند إكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة ، وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات

وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولاً على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم ، وفي حالة التعادل أي مثلاً 24-24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى (غاية نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط . الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تلعب في إطار تنافس بين الفريقين ، كل فريق مكون من ستة لاعبين ، وتجري هذه اللعبة في ملعب محدد مساحته مقسمة إلى منطقتين متساويتين بواسطة شبكة محددة طولها وعرضها.

الهدف من اللعبة هو رمي واستقبال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها في منطقة المنافس ، وتبدأ الكرة بضربة الإرسال إلى المنافس الذي يقوم باستقبال الكرة و إعادتها إلى ميدان الفريق الآخر ، وهكذا يستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا ، أو يفشل الفريق بإعادتها بصورة صحيحة

الفريق الفائز يكسب الحق في الإرسال إذا كان مستقبلاً و يحتفظ بالإرسال إذا كان مرسلاً. (طه، 1999،
صفحة 11)

1-2- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة اصغر ملعب في الألعاب الجماعية
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة اكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي تمس الكرة الأرض
- يمكن إعادة الكرة الطائرة و لعبها حتى و لو خرجت خارج الملعب
- يمكن للاعب ان يلعب في جميع المراكز الامامية و الخلفية ماعدا اللاعب الحر فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد
- حتمية أداء ضربة الارسال لجميع افراد الفريق
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني اثناء الأداء
- يعد الشوط وحده مستقل بذاته
- سهولة التكاليف
- لا بد ان تنتهي المباراة بفوز احد الفريقين
- لا يمكن التقدم بالكرة للامام حيث انها لا تمسك و لا تحمل
- لا يوجد بها تسليم و تسلّم. (طه، 1999، صفحة 16)

2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

1-2- في العالم :

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

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية ببوليود بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها . إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عاليا وخلفا، وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84 سم) وكانت الكرة المستعملة هي مائة كرة السلة الداخلية ولما كانت المئات خفيفة. (طه، 1999، صفحة 11)

2-2- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.

1928: أول خطوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

1932: الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الاولمبية في السلفادور.

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

1949: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور ببراغ.

1996: ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية بأطلنطا.

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

2-3- اللعبة في الجزائر:

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

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية:

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

1991: أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتل المركز الثاني عشر.

1992: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز الثاني عشر.

1994: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر

أما بالنسبة للمحافل القارية:

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

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

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

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

أما بالنسبة للأندية.

1988: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية. (محمد سعد زغلول، 2001، صفحة 17)

3- أهم قوانين كرة الطائرة:

3-1- الملعب :

إن ميدان اللعب يأخذ شكل مستطيل ضلعه 18 متر و 9 أمتار محاط بمنطقة حرة تبلغ على الأقل 3 أمتار عرضها في كل الاتجاهات.

3-2- فضاء اللعب الحر :

هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية ، المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 5 أمتار من بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل 8 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو 12.5 متر على الأقل ابتداء من مساحة اللعب

3-3- الكرة :

يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على متانة مطاطية أو من مواد مماثلة ، يجب أن تكون الكرة مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية للكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 و 75 سم ووزنها ما بين 260 إلى 280 غ والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 و 0.325 كغ /سم³ .

3-4- الشبكة :

طول الشبكة يكون 9.5 متر و عرضها 1 متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافة الشبكة عصي طول كل منها 1.8 متر وبقطر 10 مم مصنوعة من الألياف الزجاجية (فايبر كلاس) تدعي بالعصي الهوائية وتكون هذه العصي ممتدة بحيث يبلغ علوه الشبكة بالنسبة للرجال 2.43 متر و السيدات 2.24 متر .

3-5- الفرق:

الفريق يتكون من 12 لاعبا على الأكثر ومدرب و نائبه ، ومعالج الفريق يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة لا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة الدخول الميدان و المشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكيلة الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب .

3-6- اللاعب الحر :

اللاعب الحر دفاعي فقط .

ممنوع عليه القيام بالإرسال ، والصد السحق من أي مكان ، إذا الكرة فوق إرتفاع الشبكة .

يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه .

-تغيرات للاعب ليست محددة في حدود المنطقة التفاعلية

عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول يقوم بالدوران من أجل التداول على الإرسال ، أما في حالة فوز الفريق المرسل بالتداول فلا يحدث الدوران بل يبقى نفس اللاعب في الإرسال.

3-7-7-الحكام : يدير المباراة هيئة من الحكام وتتكون من :

3-7-1-الحكم الأول : وهو مكلف بتحديد

- طبيعة الخطأ .

- الفريق الذي يقوم بالإرسال .

- اللاعب المخطئ .

3-7-2-الحكم الثاني : وهو مكلف بتحديد

- طبيعة الخطأ .

- اللاعب المخطئ .

- الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقاً للحكم الأول .

3-7-3-المسجل : يقوم بتسجيل كل من النقاط ، الأخطاء الخاصة باللاعبين وكذلك التبديلات .

3-8- الشوط الفاصل : يكون التنقيط فيه حتى 15 نقطة وتنتهي حين يكون الفرق بين الفريقين

نقطتين. (القانون الدولي للكرة الطائرة، صفحة 8)

3-9- التمريرات الثلاثة:

يسمح للفريق الذي بحوزته الكرة بالقيام بثلاث تمريرات على الأكثر بالإضافة إلى تمريرة الصد ، قبل تمريرها إلى الفريق المنافس ، ويحتسب خطأ عند القيام بأربعة تمريرات.

3-10- تغيير اللاعبين:

في الكرة الطائرة هناك ستة لاعبين أساسيين فوق الميدان ، وستة لاعبين احتياطيين على الأكثر ويسمح لكل فريق بستة تغييرات في كل شوط ، لكن لا يسمح للاعب الخارج من الملعب بالدخول إلا في مكان اللاعب الذي دخل مكانه ، أما عن اللاعب الحر ، فدخوله و خروجه فهو لا يحسب كتغيير رسمي . (طه،

1999، صفحة 12)

4- مفهوم الأداء المهاري في الكرة الطائرة :

في الكرة الطائرة الحديثة يلعب الأداء المهاري الجيد دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب الية المهارة دورا بارزا في عملية اتقان و نجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدي الى ارباك فريق الخصم و عدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب و الأداء و بالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لاعضاء الفريق ان يأخذ زمام المبادرة دائما و ذلك بالتواجد في اماكن و مواقف جيدة تسهل له القدرة على القيام بالواجب الدفاعي و الهجومي على اكمل وجه . وذلك كله بعكس الفريق الذي يفتقد الأداء المهاري . فنحن فعلا لا نجد هناك سيطرة على الكرة بسبب عدم التواجد في الأماكن الصحيحة. خاصة اثناء الاستقبال الارسال او الدفاع. أيضا لا نجد التمريرات الجيدة و الاعداد المنظم كل ذلك بالطبع سوف يؤثر على طريقة اللعب بدرجة تصل بالفريق الى حالة الياس و الإحباط .

4-1- مواصفات الأداء المهاري في الكرة الطائرة و الخصائص المميزة له:

حدد الخبراء المتخصصين في مجال الكرة الطائرة بضرورة توافر بعض الخصائص التي يجب ان يتميز بها الأداء المهاري في الكرة الطائرة. حتى نضمن الإنجاز الأمثل لهذه المهارات. وعليه يمكن ان تتحدد هذه الخصائص او المواصفات في الآتي :

- 1-الاقتصاد في بذل الجهد
- 2-الدقة و الانسابية في الأداء
- 3-السرعة في إنجاز الواجب المحدد
- 4-التحكم و الدقة في الأداء
- 5- مرونة الحركة
- 6-التوافق بين عناصر الحركة
- 7-التوقيت و التوقع الحركي
- 8-التكيف مع الظروف و المواقف المختلفة في المنافسة.

5-أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة:

إن المهارات الأساسية لهذه اللعبة متعددة ومتنوعة لذا لا ينبغي أن يتم تعلمها في مدة قصيرة، كما أنه يجب الإهتمام بها، وذلك عن طريق تدريب اللاعبين على عدة نواحي قبل البدء باللعب كما يمكننا إدخال اللاعب ضمن ألعاب إعدادية صغيرة، كل هذه النشاطات وما شابهها تساهم مساهمة فعالة في إتقان المبادئ الخاصة وأنها تجذب المبتدئين وتبعد عنهم روح الملل و تحركهم بالمنافسة نحو الفرح و البهجة وتنقسم هذه المهارات إلى ما يلي : الإستقبال ، التمير ، الإرسال ، السحق ، الصد
نقسم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة إلى مهارات بالكرة ومهارات بدون كرة.

5-1-المهارات بدون كرة:

5-1-1-وضعية الاستعداد الأساسية:

إن اتخاذ الوضعيات الأساسية بالصورة الصحيحة هي التي تتيح للمعلم سرعة الحركة وسهولتها ، في جميع الاتجاهات مع المحافظة على اتزان الجسم ، وأن تقدم المتعلم على أدائها تساعده على التهيؤ بالصورة الجيدة قبل وصول الكرة بغية القدرة على إعدادها بالصورة الصحيحة للزميل ، وترجع أهمية اتخاذ الوضعيات الأساسية إلى فائدتها في استقبال الكرة وصد الكرات القوية من الإرسال والضربات الساحقة وكذلك حركات الخداع وتنقسم وضعيات الاستعداد إلى ثلاثة أنواع تختلف تبعا للمسافة بين القدمين ومدى انثناء مفاصل الجسم خاصة مفاصل الركبة و هي كالآتي:

5-1-2-وضعية الاستعداد المرتفعة :

تستخدم هذه في تحقيق عملية التمير ، وإعداد الكرة عاليا إلى الزميل ، وكذلك في بعض حالات التمير من الوثب حيث تكون فيها وضعية الجسم في حالة وقوف مع اقتراب مع بعضهما البعض وانثناء طفيف على مستوى الركبتين حيث يكون الجسم عموديا

5-1-3-وضعية الاستعداد المتوسطة :

تختلف هذه الوضعية عن السابقة حيث تكون المسافة بين القدمين تتراوح بين 30 - 40 سم تقريبا مع انثناء الركبتين قليلا ، ويوزع ثقل الجسم على القدمين وميل الجذع إلى الأمام تستخدم هذه الوضعية أساسا في عملية استقبال الكرات من الإرسال ويكون التمير من الأسفل باليدين

وضعية الاستعداد المنخفضة

هي أقل من وضعية الاستعداد المتوسطة تستخدم أساسا في عملية التمرير باليد الواحدة أو اليدين واستقبال الكرات المنخفضة مع عملية السقوط على الأرض ، حيث تكون فيها زيادة انثناء المفاصل خاصة في الركبتين إلى درجة كبيرة مقارنة بالوضعية السابقة مع ازدياد ميل الجذع أماما ونقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية قريبا من الأرض

التحرك في الملعب

تفرض ظروف اللعب ومتطلباته أن يتحرك اللاعب في كثير من الأحيان باتجاه الكرة ليقوم بتمريرها أو بإعدادها أو يرجع إلى منطقة الخصم ، فالتحرك في الملعب يختلف في لعبة كرة الطائرة عن الألعاب الأخرى في كون اللاعب لا يحتاج للتحرك لمسافات طويلة بل تنحصر معظم تحركاته في حدود مسافات قصيرة تتراوح ما بين 3 و 4 امتار ومن مختلف أنواع التحركات الأكثر استخداما خلال اللعب

2-5 المهارات بالكرة:

1-2-5 الإرسال :

وهي الطريقة التي يبدأ بها اللاعب اللعب في المباراة ، أو يستأنف بعد إنتهاء الأشواط أو بعد وقوع خطأ عند أحد الفريقين ، إنه عبارة عن وضع الكرة في حالة لعب بواسطة : اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي في الفريق ، فيقوم بضرب الكرة باليد المفتوحة أو المغلقة ، أو أي جزء من الذراع لإرسالها من فوق الشبكة كي تصل إلى ملعب الفريق الخصم.

أنواع الإرسال :

تستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال ومن حيث الطريقة أن تقسم الإرسال إلى نوعين:

الإرسال من الأسفل و الإرسال من الأعلى و التآرجح و المتموج الطائي وإرسال السحق

أ- الإرسال من الأسفل : وهو الإرسال العادي البسيط ويعتبر من أسهل أنواع الإرسال ، ويتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى ، بحيث أن اليد الضاربة تتجه من أسفل إلى أعلى ، ويستعمله المبتدئون لسهولة أدائه وعدم حاجاته إلى قوة كبيرة ، فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح إلا أنه من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه وهذه نقطة الضعف فيه إلا أن اللاعب

يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الخالية في ملعب الفريق الخصم ، ويتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف.

ب - الإرسال من الأعلى:

الإرسال من الأعلى بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى أعلى بحيث تقابل اليد الكرة ، وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون رجل متقدمة على الأخرى المنفذ باليسرى أو اليمنى ، ويشبه عليه الإرسال في لعبة التنس لذا سمي بإرسال التنس

ج- الإرسال المتأرجح:

في هذا الإرسال يكون الكتفان في وضعية متعامدة للشبكة ، حيث تنفذ الحركة بعد حركة دائرية من الأسفل إلى أعلى مع إبقاء الذراع مستقيم

د- الإرسال المتوج الطافي:

بتنفيذ ضربة موجهة نحو تفادي التوازن العمودي للكرة و هذا لمنع دورانها حول نفسها
هـ- إرسال السحق :

يتم تنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى أعلى "الارتقاء" والذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقق فكرة الإرسال وهو عبارة عن هجوم.

5-2-2-الإستقبال:

هو استقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل من الفريق المرسل لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب وذلك لامتناس سرعتها وقوتها وتمريرها من الأسفل لأعلى بالساعدين أو من الأسفل بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعية اللاعب المستقبل و أنواعه

الإستقبال من الأعلى

الإستقبال الجانبي

الإستقبال مع الانبطاح

5-2-3-التمرير:

يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية والرئيسية للكثير في رابطة كرة الطائرة فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق .

تستطيع ان تتقoul التمرير هو قاعدة اللعب بحيث يتطلّب تنقل سريع وتمركز جيّد بدون الكرة تحرك كبير للذراعين وخاصة تحرك جيّد للأصابع فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب .

وهناك عدّة أنواع للتمرير

التمرير العالي

التمريرة الصّدرية * التمرير إلى الأمام بعد الدّوران

التمرير للجانبين * التمرير مع الدحرجة

التمرير مع الوثب

التمرير من أسفل

ويستعمل لإنقاذ الكرة من السقوط على الأرض بواسطة اليدين معا وذلك بعد ضمهما ، ونظرا لأنّ أجزاء

اليدين التي تلامس الكرة في تغطية بمجملها لذلك فإنّ الكرة ترتد مع شيء من القوة فهي تسهل

صد الضربات الهجومية القويّة أو ضربات الإرسال وهي أنواع

التمرير باليدين

التمرير باليد الواحدة

التمرير مع الانبطاح

السّحق : يعتبر السّحق روح لعبة الكرة الطّائرة ، والغرض من السّحق هو ضرب أو إرسال الكرة في -

ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية ، بحيث يفشل في كثير من الأحيان عن ردها أو إعادتها السّحق هو

ضرب الكرة من أعلى إلى أسفل والتي تسحق الكرة في الأرض دون أن يتمكّن الخصم من استقبالها في

حدود الملعب ، والفريق الذي يجيد عناصره مختلف أنواع الضربات وبأساليب مختلفة تكون معنويات مرتفعة

السّحق هو توجيه قوي للكرة يؤدّيه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشّبكة وتكون

حركاته منسجمة .

السحق الخلفي . السحق الجانبي . السحق الأمامي

5-2-4-الصد :

يعتبر الصد النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب الخاصة به ، وذلك

عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة

عند أداء السحق من قبل الخصم بمواجهة الشبكة أو قريبة منها وقد يقوم بعملية الصد لاعب أو لاعبين ،
شرط أن يكون في المنطقة الأمامية .

أنواع الصد:

الصد الهجومي : الكرة ترجع مباشرة نحو الخصم

الصد الدفاعي : تصد الكرة لكن تبقى في منطقتك

الصد الفردي : يكون من طرف لاعب واحد فقط

الصد الجماعي : يكون من طرف لاعبين أو ثلاثة

5-2-5- الإعداد:

هو عملية تمرير الكرة إلى أعلى و إلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة و تحويلها إلى اللاعب المهاجم و يكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية ومهارة الإعداد من المهارات الضرورية و الهامة في الكرة الطائرة وهي الخطوط التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط المباراة

و اللاعب المعد يجب أن يمتاز بالذكاء وحسن التصرف في المواقف المختلفة .

أنواع الإعداد:

الإعداد الأمامي . - الإعداد الخلفي من فوق الرأس

الإعداد الجانبي . - الإعداد بالوثب

5-2-6- الدفاع:

فن الدفاع يعادل في الأهمية فن الهجوم إن لم نقل انه يفوقه ، فإذا كان الفريق متمكنا أساليب الهجوم فانه سيكون عديم الجدوى إذ لم يستطع صد ضربات الهجوم واستقبالها بحيث يقدمها من جديد لهجوم ناجح أو هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس . أو المرتدة من حائط الصد

أنواع الدفاع:

الدفاع باليدين من الوقوف

الدفاع بيد واحدة مع الوقوف

الدفاع بيدين أو يد واحدة بالسقوط المتدرج

الدفاع بيدين أو بيد واحدة بالسقوط العاطس . (حسن، 1998، صفحة 14)

6- أصناف اللاعبين في الكرة الطائرة:

في الكرة الطائرة يوجد ثلاث أصناف من اللاعبين هم : الموزعين ، المهاجمين ، المدافع الحر

6-1-الموزع : هو اللاعب الذي يقوم بتمرير الكرات إلى المهاجمين ، كما أنه يشارك في الصد -1-2 عندما يكون في المنطقة الأساسية ، ويشارك في الدفاع وتغطية الهجوم ، لكن لا يقوم باستقبال الإرسال ، فللموزع دور أساسي في بناء اللعب

6-2-المدافع الحر : هو لاعب دوره دفاعي بحيث يساهم في أغلب العمليات الدفاعية، واستقبال

الإرسال وتغطية الهجوم . ولا يستطيع المدافع الحر أن يكون قائد للفريق، لأنه لا يوجد دوما في الفريق ، وهو لا يقوم بالإرسال ولا بالهجوم ، ويكون لباسه مختلف عن الفريق ، ويحدد في ورقة المقابلة في الخانة الخاصة به ، وتغييراته لا تحسب كتغيير رسمي ، ودخوله وخروجه يكون في منطقة 06 أمتار بعد إنتهاء التبادل (سقوط الكرة) وقبل صافرة الحكم

6-3-المهاجمين : هم لاعبون يقومون بجميع المهام من استقبال و إرسال ودفاع خلفي وصد وسحق

وتخصصهم يكون في السحق ، فهم يختلفون حسب نوعية السحق الذي يقومون به وتصنيفهم هو :

أ-مهاجم الجانب:

يقوم عادة بسحق الكرات العالية و المتوسطة ، في المنطقة رقم "04"

ب-المهاجم المركزي:

يقوم بسحق الكرات السريعة ، ويشارك في الصد بشكل رئيسي كونه يلعب في منتصف الشبكة

ج-الموزع الثانوي:

يقوم بسحق كرات المنطقة رقم "02" كما يقوم بسحق الكرات الخلفية عندما يكون مدافعا وهو يخلف الموزع عندما يشارك الموزع في اللمسة الأولى. (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية للكرة الطائرة، 2001 2004، صفحة 88)

7- خصائص و مميزات الكرة الطائرة:

لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها بحيث نجد منها:

تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة وذلك لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية.

يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية هي اللعبة الجماعية التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب.

قانون تبديل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب لإظهار قدراته في الأماكن الدفاعية و الهجومية ما عدا اللاعب الحر - يمكن ممارستها في كل فصول السنة ، في ملاعب مكشوفة و مغطاة ويمكن ممارستها ليلا و نهارا.

هي قليلة التكاليف من الناحية المادية لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة دائما هي شبكة ، كرة ، ملعب 9*18 م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ.

قليلة الإحتكاك الجسماني - . لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين ، فعدد أفراد كل لاعبين 06 لاعب مع الفريق الخصم ، فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر.

قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة، مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الإشتراك في اللعب

تعتبر من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج إحناء الظهر الناتج عن الجلوس الغير السليم لذلك

تتم المعالجة من خلال الأوضاع التي يتخذها اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي و تنشيط الدورة الدموية و الجهاز التنفسي يمكن تعلمها و ممارستها بسهولة لما فيها من إرسال و تمرير... الخ ، بحيث تعطي الحرية للاعب لأداء أي نوع من أنواع الإرسال

لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين

هذه اللعبة ليس لها وقت محدود بل تلعب بأشواط. (طه، 1999، صفحة 16)

8-متطلبات لاعبي الكرة الطائرة البدنية:

تتطلب لعبة كرة الطائرة العصرية مجموعة من الصفات البدنية الأساسية التي من الواجب ان يتمتع بها كل لاعب وذلك قصد تحقيق أداء متكامل للحركات و الفنيات التي تتناسب ووضعيته داخل الميدان بشكل احسن .

ويمكن القول ان لعبة الكرة الطائرة تعتمد على مؤهلات بدنية وعلى درجة كفاءة اللاعب لاداء المهارات الأساسية للعبة و ان هذه اللعبة هي عبارة عن عمل جماعي ناتج عن مجهودات فردية يقوم بها اللاعب و يتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل وعلى تخطيط المدرب في اعداد اللاعبين اعداد كامل من الناحية البدنية و المهارية . (البساطي، 1998، صفحة 21)

خلاصة:

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

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، خاصة وأنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة و الرشد وتختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التغيرات التي تمس الجوانب الاجتماعية و الانفعالية و الفيزيولوجية للفرد مما يستوجب على المربين والأخصائيين في هذا المجال إعطاءها القدر الكافي من العناية و الإهتمام .

1-تعريف النمو : " النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات الإنشائية التي تسير الإنسان نحو النضج "

وتتميز مراحل النمو بالارتباط الوطيد فيما بينها حيث كل مرحلة تعتبر بمثابة تكملة للمرحلة التي بينها .

وتتضمن هذه التغيرات نواحي الفرد النفسية و الاجتماعية و الانفعالية وكذا الفيزيولوجية، "

ومن هذا المفهوم يمكن تحديد أهم خصائص النمو " (فوزي، 2003، صفحة 41)

1. لا يحدث فجأة بل يحدث تدريجيا و بانتظام .
2. التغيرات الناتجة التي تطرأ على الإنسان تهدف إلى الإرتقاء به وتمكينه من التكيف مع بيئته المادية و الاجتماعية .
3. الإرتباط الوطيد بين مراحل النمو .
4. يسير النمو من العام الى الخاص ومن الكل الى الجزء .
5. معدل النمو لدى الفرد ليس ثابتا خلال مراحل الحياة المختلفة .
6. الفروق الفردية بين الأفراد خلال عملية النمو .

2-1- أنواعه :

- **النمو العضوي :** ويقصد به نمو الفرد من حيث الطول و الوزن والحجم و الشكل و التكوين بصفة عامة ونتيجة نمو هذه الأبعاد المختلفة
- **النمو الوظيفي (السلوكي) :** ويقصد به نمو الوظائف الجسمية والعقلية و الاجتماعية و الإنفعالية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته. (علاوي، 1992، صفحة 17)
- 3-1- مراحل له :

- مرحلة ما قبل الولادة : وتبدأ من الإخصاب إلى الولادة .
- مرحلة المهد (الرضاعة) : وتشمل السنتين الأولتين من الحياة .
- مرحلة الطفولة : وتمتد من سنتين الى 12 سنة .
- مرحلة المراهقة : وتمتد من 12 سنة الى ظهور البلوغ الجنسي حتى سن 20 أو 25 (المراهقة المتأخرة).
- مرحلة الرشد : تمتد من 19 سنة الى 45 سنة .
- مرحلة الشيخوخة : وتمتد من سن 60 فما فوق . (طواب، 1995، صفحة 18 19)

2- المراهقة مفهومها و تعريفها :

- المعنى اللغوي للمراهقة : إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الإقتراب و الدنو من الحلم فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و إكتمال النضج (السيد، 1985، صفحة 257)

- وتعني الإقتراب من النضج و هي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة سن الرشد (بهاحو، 1950، صفحة 25)

2-1- معنى المراهقة : المراهقة مرحلة من مراحل النمو السريع، وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز العامين ، ولهذا فالمراهقة بهذا المعنى تعني إرهاب للبلوغ ، و المراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تصل بالطفولة المتأخرة الى سن الرشد .

والمراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و إكمال النضج فهي بهذا المعنى عملية بيولوجية حيوية في بدئها ، وظاهري اجتماعي في نهايتها ، و يختلف المدى الزمني القائم بين و نهايتها حسب الاختلاف من فرد إلى فرد و من سلالة إلى أخرى .
ويخضع هذا الإختلاف للعوامل الجينية و البيئية و الوراثية و الغذائية .

ويرى "دوسترانس" بأن المراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي و ظاهري و إجتماعي ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة (أسعد، صفحة 255)

2-2- أزمة المراهقة :

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل من الطفل إنسانا راشدا وهي تخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع و تقاليده و حدوده فهي إذا مرحلة مرنة تصطبغ بشعائر الجماعة التي تنشأ في إطارها ، و تمتد في مداها الزمني أو تقتصر وفقا لمطالب هذه الجماعة ومستوياتها الحضرية التي ينشأ المرهق في إطارها .

وتنشأ الأزمة في المراهقة من طول المدى الزمني الذي يفصل النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي.

وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف ، وذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج

الاقتصادي في الأولى و تقاربها في الثانية ، فما يكاد الفتى الريفي يبلغ متى يتزوج ، فنجد فتيان المدينة

وخاصة المتعلمين منهم يتأخر النضج الاقتصادي بهم إلى أن تنتهي جميع مراحل التعليم.

وأزمة المراهقة هي نتيجة عن الطقس أو جو نفسي إجتماعي ، وتأتي مباشرة بعد مرحلة البلوغ ، وتظهر أزمة المراهقة على شكل اضطرابات نفسية وتعتبر كجزء من المراحل الحساسة في حياة الشخص وهي صعبة جدا .

نلاحظ هذه الأزمة خاصة عندما تظهر بعد الرسوبات المتكررة عند المراهقة في المستوى الدراسي و الإجتماعي و الثقافي ، تعطينا سلوكيات خطيرة أو تتطور إلى عرقية عصبية أو ذهنية تؤدي إلى الإنحراف .

2-3- خصائص المراهقة :

هناك عدة خصائص للمراهقة نذكرها مع الشرح :

أ- **الإثارة الجنسية :** عند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التناسل، و قذف الحيوانات المنوية بالنسبة للذكور و الحيض بالنسبة للبنات، و تتميز بانفجار لبيدي و اندفاع نزوي تناسلي بالإضافة الى حركة تكون ما قبل التناسلية والصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبي، و إنما هو صراع تجمع لصراعات بدائية قديمة . وهذا الانفجار اللبيدي المصحوب بتغيرات سواء اقتصادية أو ديناميكية يؤدي الى اضعاف الانا في دوره الباقي في الاثارة فيما نلاحظه هنا هو اندفاع لبيدي و تعزيز لمتطلبات نزوية للانا .

ب- **اشكالية الجسم :** إن ظهور العلامات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية و كذلك العلامات الثانوية لها تأثير بليغ على سيورة المراهق، و إذ يرى بعض العلماء على رأسهم

"DW WINECOTT" " MELANIE KLEIN"

" ANNATREUP"

بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الاضطراباتالتوازن النفسي للمراهق وفي دراسة متأخرة ل: " EDITHJAKOBSON" وضحت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية في

إستيقاض

و إحياء قلق الإحصاء .

أما عند البنات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهن يؤدي إلى تغيرات و تحولات شاملة و التي يعرفها الجسم في اضطراب صورته في مجالات عديدة ، و يعتبر الجسم وسيلة قياس و مرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط .

فصورة الجسم تلعب دور مهم في مرحلة المراهقة و يظهر المراهق اهتماما كبيرا بجسمه ، و يدل هذا على البعد النرجسي في التوظيف العقلي في هذه المرحلة ، كما أن للجسم ارتباط وثيق بالشعور بالهوية . (جابر، 1992، صفحة 20)

2-4- الأفكار اللاواقعية للمراهق : إن للمراهقين تكوين خاطئ في المفاهيم و الأفكار و هي غير واقعية على مستوى طموحهم و توقعاتهم الخاصة و أهدافهم .

وهذه الطموحات و المفاهيم التي يكونها المراهقون عن أنفسهم و آبائهم و أصدقائهم تكون جزء من ظاهرة قابليتهم الإنفعالية التي تشكل بداية المراهقة .

ولكن في الواقع يصادف المراهق عكس طموحاته و تطلعاته وهذا ما يجعله يشعر بالنقص و عدم القدرة على القيام بمختلف الأعمال .

وهذه اللاواقعية تجعل المراهق يتميز بالمثالية الرائدة حيث أنه من المعروف أن لكل مراهق مثالا أعلى و قدوة في الحياة في نفسه ، كما يضع له والديه صورة يريدونه أن يكون عليها و لكن نادرا ما يصل إلى

المستوى الذي حدوده له . وهذا ما يجعله يعاني توتر داخلي و خارجي (السيد د.، صفحة 331)

2-5- التقمص :

يبدأ الطفل في عملية التقمص عادة مع عائلته في مرحلة الطفولة . وهذا التقمص يعطيه الشعور بالأمن و

الإطمئنان و يتعلم منهم كيفية القيام بدوره النفسي و الإجتماعي داخل عائلته ، فإذا لم يحدث بطريقة

غير صحيحة فإن المراهق يعيش صراعات كبيرة وكذلك نفس الشيء إذا تأخر حدوثه .

فالطفل لا يتقمص أشخاصا في بيئته الغريبة فقط بل تأخذه الجرأة إلى تقمص شخصيات بعيدة من عالم

الخيال ، ومن المشاهير السينمائيين و غيرهم ، و من النادر هنا على المراهق أن يتقمص والديه لأن ما

يميزها هو التمرد على السلطة ، و طلب الاستقلالية و البحث عن تأكيد الذات .

2-6- الرغبة في الاستقلالية و البحث عن الذات : من أهم ما يسعى إليه المراهق هو اكتساب

الاستقلالية بحيث يحاول التخلص من سيطرة الأسرة و تأكيد شخصيته الجديدة التي بدأ يشعر بها و وضع

مكانة له و يحاول أن يربح الأفراد المحيطين به ، و يبدأ إحساسه بالذات لأنه يجب عليه أن يؤكد لها أن العامل النفسي يجنب إهتمامه على نفسه كما جذب التغيير الجسمي انتباهه إلى جسمه ، فيميل إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه ، ويتعلق نجاحه في ذلك على والديه اللذين يساعدهن علا اكتساب درجة الاستقلال التي تلائم سنه .

التردد و عدم الثبات :

من أهم ما يتميز به المراهق التردد و عدم الثبات المستمر في سلوكه و تصرفاته ، فأحبنا يتصرفوا كما لو كان رجلا ناضجا و راشدا و أحيانا يتصرف كما لو كان طفلا صغيرا غير ناضج عقليا ، وهذا التردد دليل المراهق و عدم ثباته هو النمو الجسمي و التغيير الفيزيولوجي السريع الذي يمر به ، فبعد أن كان نموه مستقرا و بطيئا في مرحلة الطفولة المتأخرة سرعان ما يتصف نموه بالسرعة الإجتماعية و سوء تعامل الكبار معه و عدم مساعدته (السيد د.، صفحة 132)

3- المراهقة في المرحلة المتأخرة:

3-1- النمو البدني و الحركي في هذه المرحلة :

تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع إستمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم و تناسب الطول مع الوزن و يزداد في هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي ، و ترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة ، و زيادة رشاقة الأداء الحركي بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل و من هذه المظاهر المختلفة للنمو البدني و الحركي ، و أطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية .

و يختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة إختلاف كبيرا في التكوين البدني حيث يتميز البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام و النسيج العضلي و قلة نسبة الدهن ، ولهذا يتفوق البنون على البنات في القوة والجهد العضلي ، بينما تتفوق البنات عن البنين في القدرة على مقاومة البرد و الحرارة مما يساعد على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة .

3-1-1- النمو العقلي:

يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة ، و لكن القدرات العقلية تستمر في النمو بمعدل سريع و يتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق و الجو الإنفعالي المحيط به .

تظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة ، كما تظهر الفروق بين البنين و البنات في القدرات العقلية ، حيث تتفوق البنات في بعض القدرات و يتفوق البنون في قدرات أخرى .
تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم و الإستيعاب و التفكير المجرد ، كما تزداد أيضا القدرة على الإحتفاظ بالمعلومات و الصور الحركية و إمكانية إستدعائها كاملة دون أي نقص أو زيادة ، و لهذا تعتبر هذه المرحلة من النمو مرحلة التثبيت و الإتقان للمهارات الحركية الرياضية و خطط اللعب .
يمثل المراهق في هذه المرحلة إلى نقد الذات و نقد الآخرين ، و تكوين رأي خاص عن كل الموضوعات التي يتعامل معها .

3-1-2- النمو الانفعالي :

تتأثر المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثرا كبيرا بطبيعة التنشئة الإجتماعية و العادات و التقاليد و الأعراف السائدة في المجتمع .
فإذا إعترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال و له الحق في التحرر و الإستقلال و تكوين الأفكار الخاصة و التعبير عن ذاته فإن ذلك يساعد في إختفاء الكثير من المشكلات الإنفعالية التي تظهر في هذه المرحلة و التي يمكن تلخيصها فيما يلي :

- تقلب الحالة المزاجية .
- التردد في تحمل المسؤولية .
- نقص الثقة في النفس و فرط الحساسية .
- نقص القدرة على التعبير عن رأي و مواجهة الآخرين .
- فقد الأمل في المستقبل .
- كثرة الإستيقاظ في أحلام اليقظة .
- تأنيب الضمير و لوم النفس على التصرفات الخاطئة .

- التردد و الخوف من التعامل مع المجتمع .

3-1-3 النمو الاجتماعي :

يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر ، و أن تعترف به الجماعة و تقدره ، و يحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية و الحديثة و الغريبة ، وكذلك بالنصح في طريقة الكلام و إقحام نفسه في مناقشات في مستواه الفكري .

و يشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة و تزيد من قوتها و فعاليتها إلا أنه لا يجد تجاوبا و تقديرا من كثير من أفراد الجماعة لآرائه و مقترحاته ، مما يجعله يعتقد بأن الجماعة تريد تحطيم أفكاره ، وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل . (امين، صفحة 68)

4- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهق:

يجب على البيئة الرياضية توفير البرامج التي تنصف بالشمول و تعدد نواحي النشاط لإتاحة الفرصة للمراهق في هذه المرحلة من إستغلال قدراته العقلية في النشاط المناسب ، و تكوين الميول الرياضية حيث إن هذه المرحلة من النمو هي أنسب المراحل لتكوين الميول .

(1) - إتاحة فرص التنافس بين الجماعات الرياضية ، مع العناية بالقوام وذلك من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها .

(2) - توفير برامج رياضية خاصة بالبنين و أخرى خاصة بالبنات لوجود تباين كبير في النمو الجسمي و الميول في هذه المرحلة بين الجنسين ، حيث يفضل البنون النشاط الذي ينصف بالقوة و الإحتكاك البدني ، بينما يفصل البنات الأنشطة التوقيعية و معظم الأنشطة التي تتطلب الرشاقة و التوازن مثل كرة الطائرة و كرة اليد و كرة السلة .

(3) - إتاحة الفرص للتنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى ، و تنظيم الرحلات و المعسكرات الرياضية التي تساعد المراهق على الفطام الإجتماعي و تأكيد الذات .

(4) - العمل على ترقية التوافق العضلي و العصبي و العناية بالقوام من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها .

توفير الفرص المناسبة للتعرف على الذات وما طرأ عليها من تغيرات و تأكيد محاولات الانضمام إلى عالم الكبار ، تحت توجيه و إرشاد للتعرف على الدور الحقيقي في المجتمع ، مما يؤدي إلى تحسين علاقة المراهق بالأسرة و المدرسة . (امين، صفحة 65 66)

خلاصة :

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد و أهمها في نفس الوقت ، حيث أنها تمتاز بتغيرات و تحولات فيزيولوجية و مرفولوجية و نفسية ، و قد تأثر سلبيا في الفرد و هذا يتوقف على عدة ظروف و شروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يعيش فيه ، و هي مرحلة حساسة جدا حيث يتم فيها إعداد المراهق ليصبح متشردا و مسؤولا و يكون عضوا في المجتمع. فهي تعتبر عملية بيولوجية حيوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها .

تمهيد:

تعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم و البحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث ، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية وعلى ذلك فان قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث.

وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة بحثه من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات، وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل.

الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي يساعد الباحث على إلقاء نظرة استشرافية من اجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية، وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية، كانت بدايتها بتوجه الباحث إلى شباب معسكر، وذلك لتسهيل مهمة الاتصال بمدربي الكرة الطائرة وللحصول على معلومات إحصائية ومعلومات حول المنهج الإحصائي، ومعرفة خصائصه ومميزاته، ولكي يسهل علينا عملية اختبار العينة والطريقة التي يجب أن تختار بها العينة

نوع الدراسة:

يندرج هذا البحث ضمن البحوث الإرتباطية الوصفية، لأننا بصدد البحث عن العلاقة بين متغيرين قابلين للقياس، و هو كما عرفه أسامة كامل راتب: ذلك البحث الذي يسعى إلى محاولة تحديد العلاقة بين المتغيرين أو أكثر قابلين للقياس و درجة هذه العلاقة فكأن البحث الارتباطي هو محاولة التحقق من وجود أو عدم وجود علاقة بين متغيرين أو أكثر قابلين للقياس، أشار العديد من الباحثين إلى أن المنهج الارتباطي هو أكثر المناهج البحثية انتشارا في مجال دراسة الشخصية الرياضية

منهج البحث:

تهدف البحوث العلميّة عموما إلى الكشف عن الحقائق ، و تكمن قيمة هذه البحوث أهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها ، و هذه الأخيرة تعني مجموعة المناهج و الطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، و بالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ، ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها و قياسها و تحليلها من أجل استخلاص نتائجها و الوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

وتماشيا مع طبيعة الدراسة الحالية فقد اتبعنا المنهج الوصفي و الذي عرفه فيصل ياسين الشاطي على أنه "استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه و إيجاد العلاقة بينهما و بين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها ، و يبقى الهدف تشخيص الواقع"

عينة البحث وخطوات اختيارها:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في انه إذا كان هدفنا الوصول إلى التعميمات حول ظاهرة معينة فإننا بالطبع لا بد لنا من

دراسة بعض الحالات لا تقتصر على حالة واحدة فإذا كان عدد الحالات التي يشملها الكل الذي ينتمي إليه أو يتضمنها الجميع الذي يحتويها كبيرا أصبح من الصعوبات الإمكان دراسة جميع هذه الحالات ولهذا يلجأ الباحث إلى اختيار عدد محدود من هذا الكل يكون موضع الدراسة والبحث ويسمى هذا الجزء المختار عينة البحث بعد الحصول على الموافقة مسيري فريق شباب المحمدية و شباب حاسي مماش لكرة الطائرة حصل الباحث على أسماء وبلغ عددهم 30 .

حدود البحث:

المجال المكاني : اقتصر البحث على دون غيرهم ولكون الباحث من سكان هذه المدينة وما تتيح له من سهولة في تطبيق بحثه تم إجراء هذا المقياس لهذا البحث في قاعة المتعددة الرياضات بالمسيلة

المجال الزمني : من 01 ديسمبر 2014 إلى 04 أبريل 2015.

المجال البشري: لاعبي لكرة الطائرة

أدوات البحث:

مقياس الذات البدنية:

مقياس تقدير الذات البدنية أعده الدكتور محمد حسن العلاوي و عصام الهلالي و تيمور واصف للوقوف على تقدير لاعبي كرة الطائرة للصفات البدنية التي يتمتع بها في إدراكه لمواطن القوة والضعف في كفايته البدنية الخاصة بلعبة كرة الطائرة.

مقياس تقدير الذات المهارية للاعبي كرة الطائرة:

مقياس تقدير الذات المهارية أعده الدكتور محمد علاوي و عصام الهلالي و تيمور واصف للوقوف على تقدير لاعبي كرة الطائرة لمدى ما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة كرة الطائرة ومدى كفايته واستعداده بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة

بالنسبة لمقياس الذات البدنية:

السؤال الأول: أستطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير

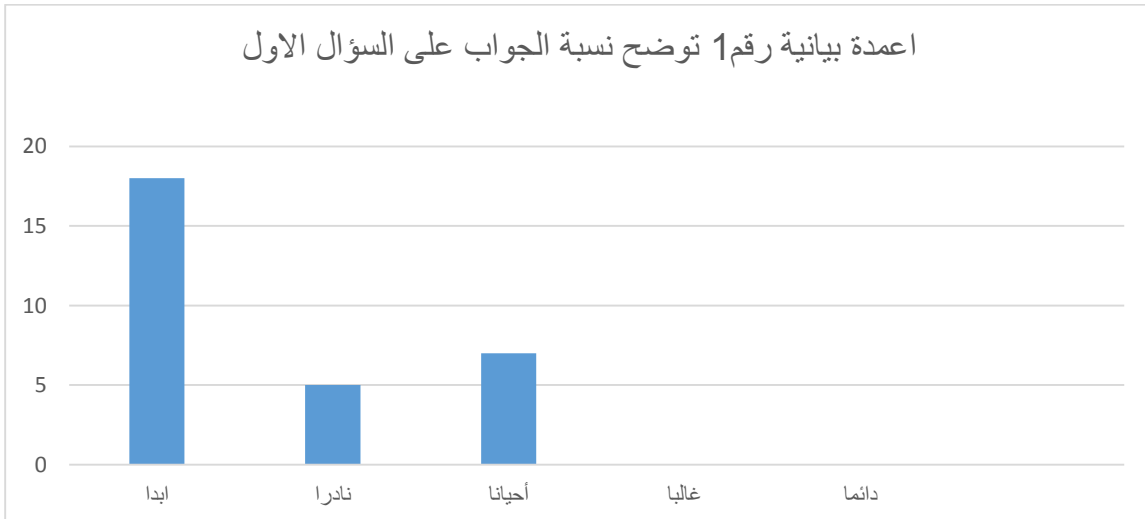
مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	اصغر او اكبر	كا2 المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	اكبر	24.32	4

جدول رقم 1 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 1 يتضح ان اللاعبين باستطاعتهم الوثب عاليا لارتفاع كبير و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 24.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدرة ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

كما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الثاني: عندما أتدرب بالأثقال لا أستطيع أن أكرر التمرين عدة مرات

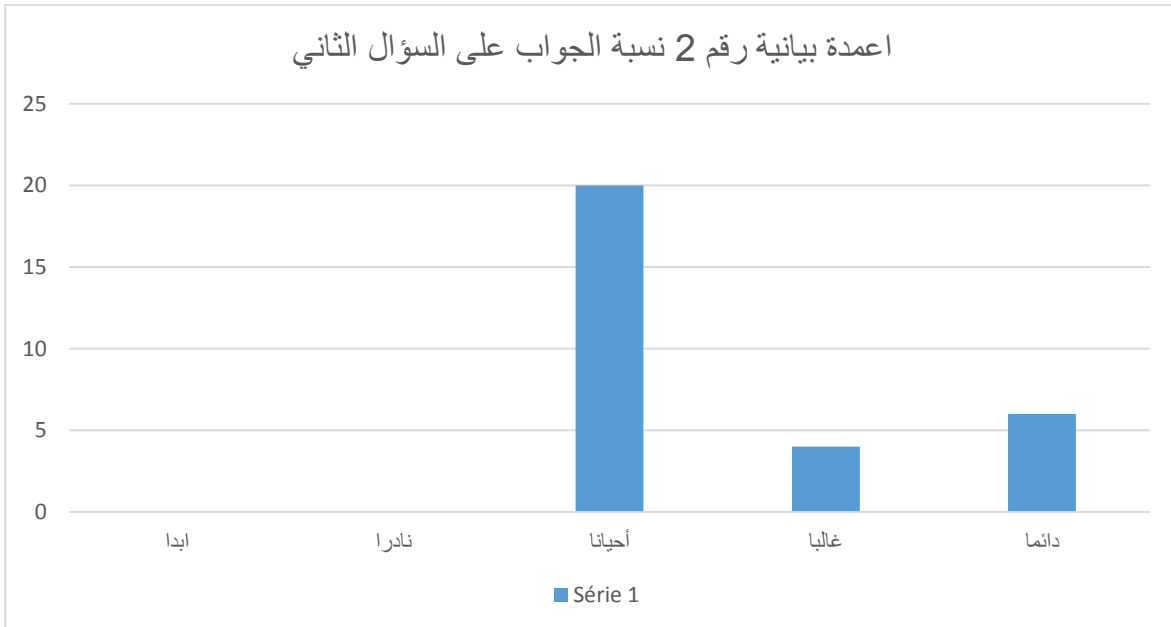
درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	33.32	اكبر	9.49	0.05

جدول رقم 2 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 2 يتضح ان اللاعبين عندما يتدربون بالأثقال لا يستطيعون ان يكررو التمارين و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 33.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الثالث: لا أستطيع الوثب للامام لمسافة كبيرة

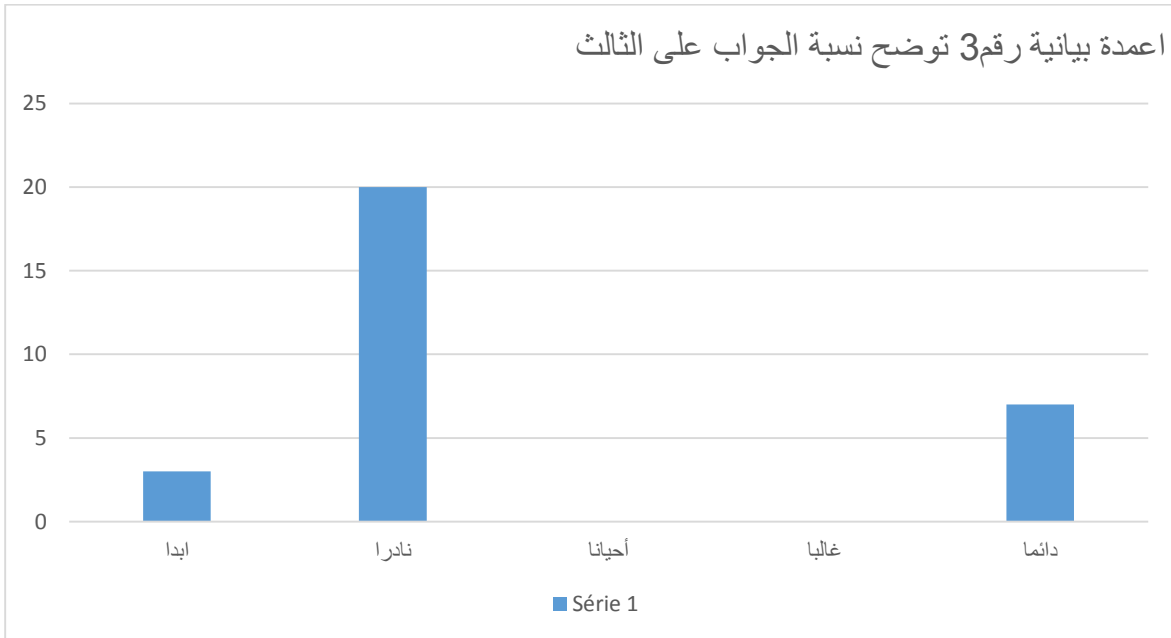
مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	اصغر او اكبر	كا2 المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	اكبر	33.66	4

جدول 3 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 3 يتضح ان اللاعبين لا يستطيعون الوثب للامام لمسافة كبيرة و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 33.66 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدرة ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



السؤال الرابع: اشعر بالضعف في عضلات الرجلين

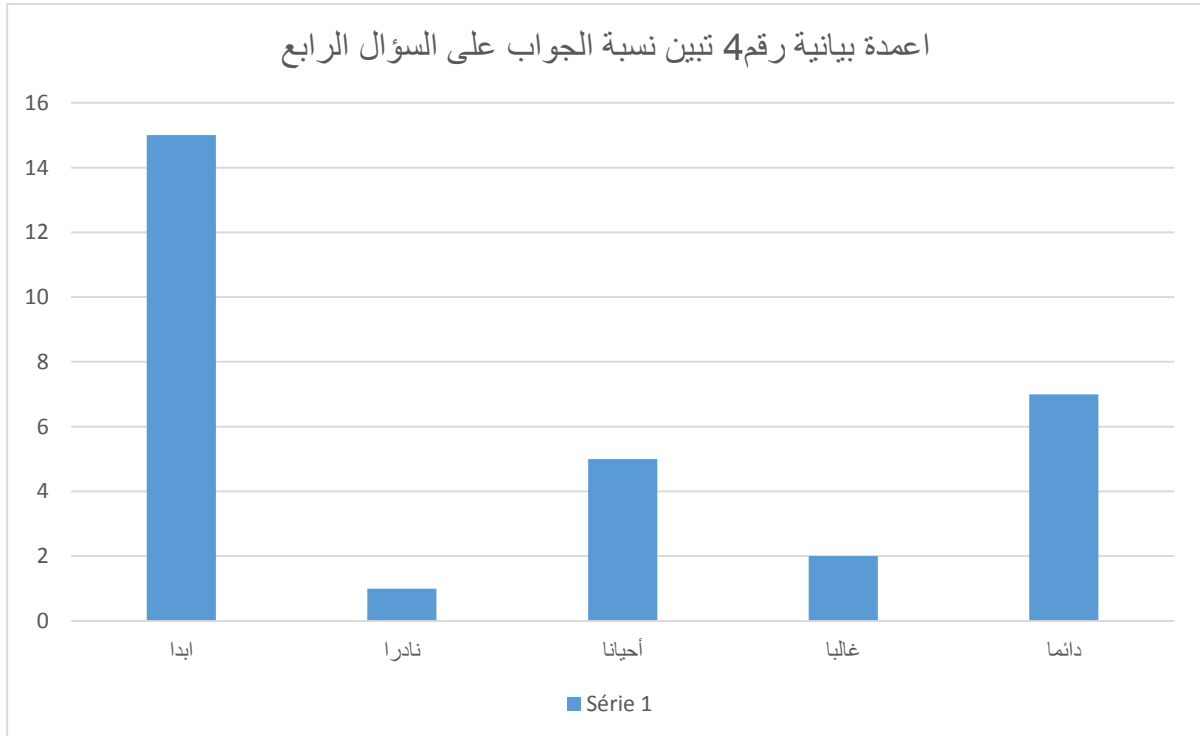
مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	اصغر او اكبر	كا2 المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	اكبر	20.64	4

جدول 4 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 4 يتضح ان اللاعبين يشعرون بالضعف في عضلات الرجلين و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 20.64 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدرة ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الخامس: أنا لاعب سريع الحركة

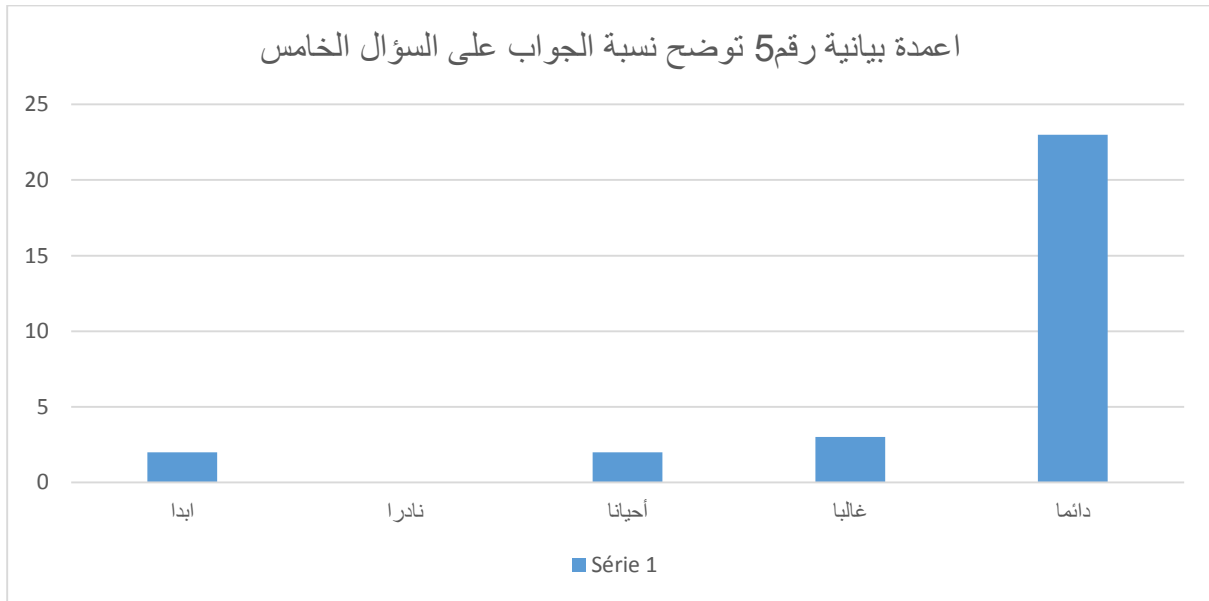
مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	اصغر او اكبر	كا2 المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	اكبر	54.98	4

جدول 5 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 5 يتضح ان اللاعبين سريعو الحركة و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 54.98 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

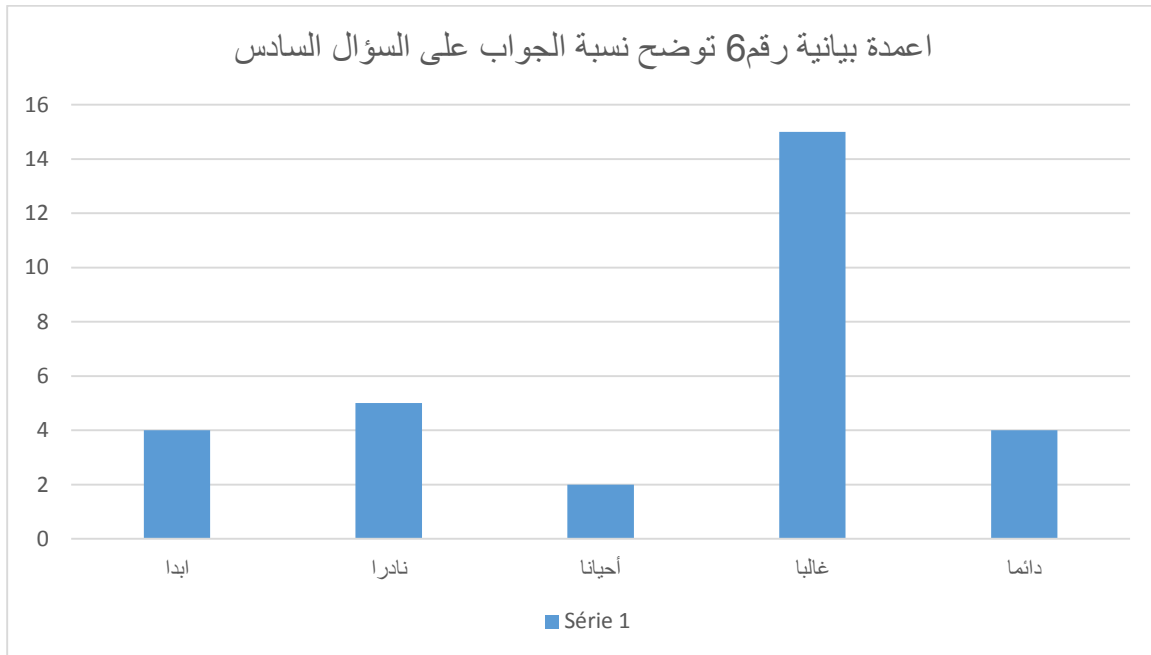
السؤال السادس: استطيع أن اغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب

مستوى الدلالة	كأ	اصغر او أكبر	كأ المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	أكبر	17.64	4

جدول 6 يبين قيمة كأ المحسوبة مقارنة مع كأ الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 6 يتضح ان اللاعبين باستطاعتهم تغيير أوضاع جيمهم تبعا لتغيرات مواقف اللعب و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كأ المحسوبة 17.64 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 أكبر من قيمة كأ الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



السؤال السابع: أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لانني اشعر بالتعب

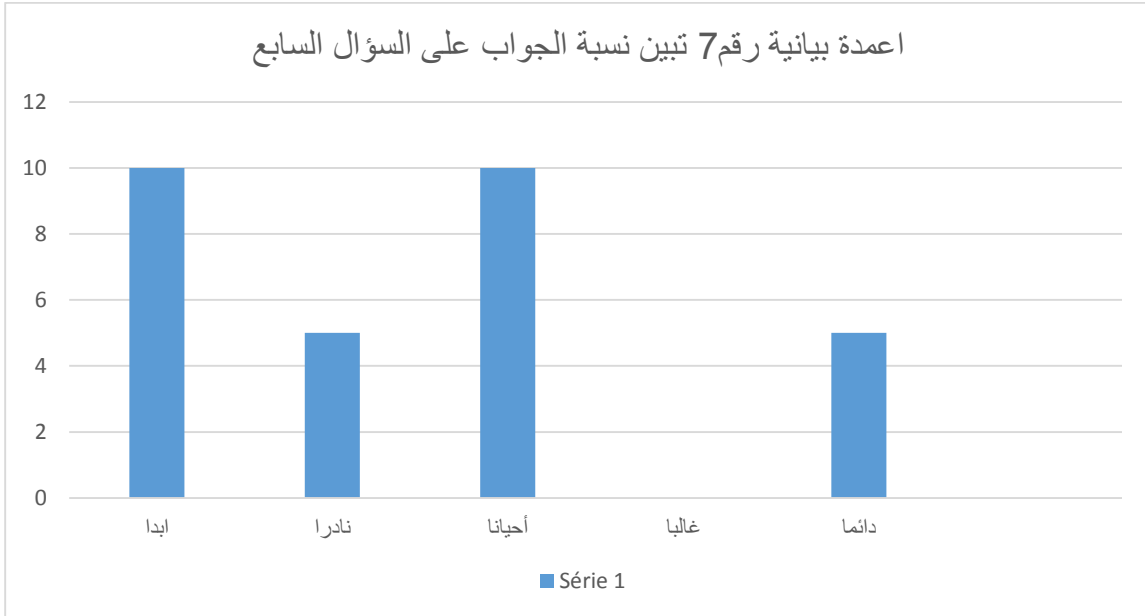
درجة الحرية	2كا	اصغر او اكبر	2كا	مستوى الدلالة
4	9.49	اصغر	5.64	0.05

جدول 7 يبين قيمة 2كا المحسوبة مقارنة مع 2كا الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 7 يتضح ان اللاعبين أثناء اشتراكهم في المباريات يتمنون ان تنتهي بسرعة عند شعورهم بالتعب و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة 2كا المحسوبة 5.64 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اصغر من قيمة 2كا الجدولية المقدرة ب 9.49 ما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائيا

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



السؤال الثامن: يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد

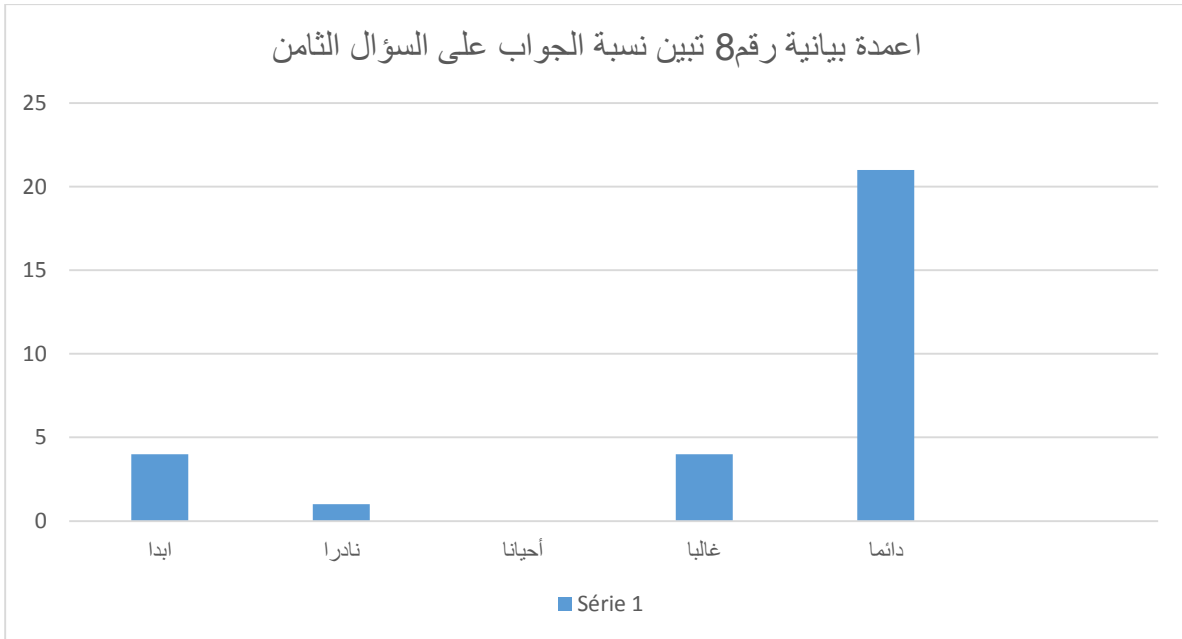
مستوى الدلالة	2كا الجدولية	اصغر او اكبر	2كا المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	اكبر	42.98	4

جدول 8 يبين قيمة 2كا المحسوبة مقارنة مع 2كا الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 8 يتضح ان اللاعبين بإمكانهم الانطلاق بسرعة بدون تردد و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة 2كا المحسوبة 42.98 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة 2كا الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



السؤال التاسع: يصعب على الاحتفاظ بتوازي

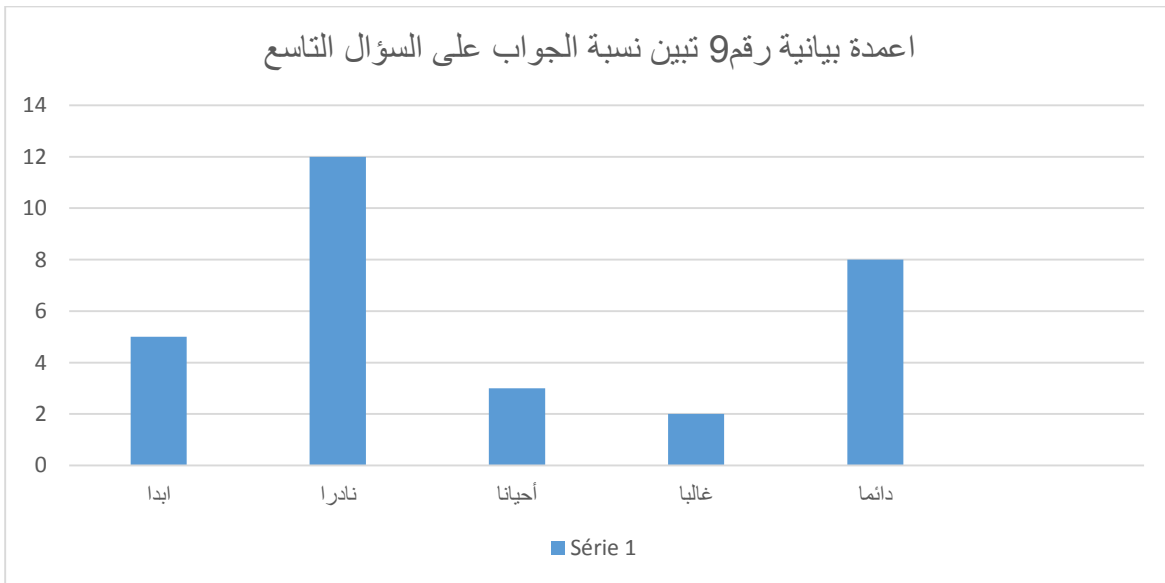
مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	اصغر او اكبر	كا2 المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	اكبر	10.98	4

جدول 9 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 9 يتضح ان اللاعبين يصعب عليهم الاحتفاظ بتوازنهم و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 10.98 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدرة ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



السؤال العاشر: استطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة أثناء اللعب

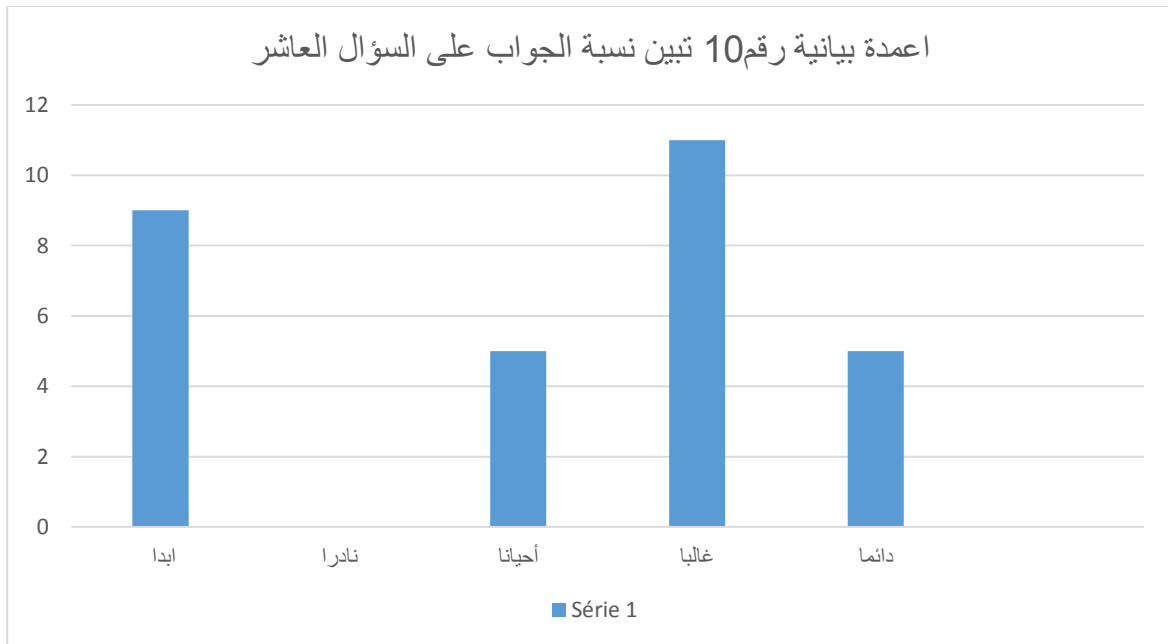
درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او أكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	5.98	اصغر	9.49	0.05

جدول 10 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 10 يتضح ان اللاعبين يصعب عليهم تغير اتجاهات جسمهم بسهولة أثناء اللعب و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 4.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اصغر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائيا

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



السؤال الحادي عشر: أؤدي معظم المهارات بسرعة

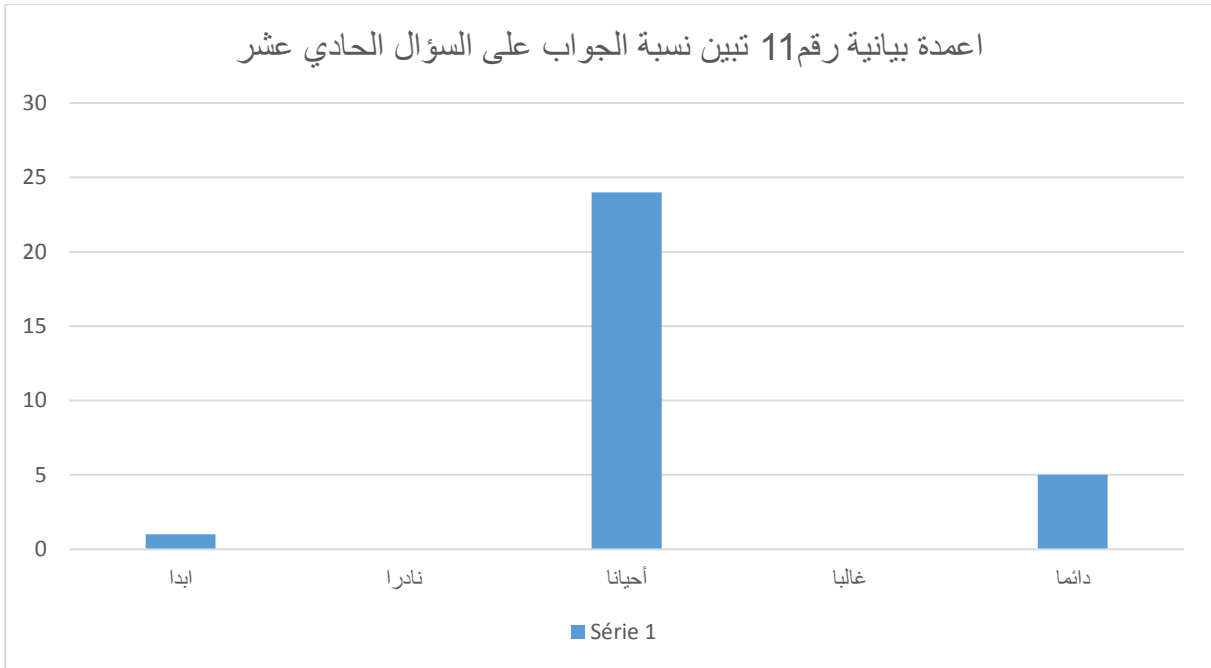
مستوى الدلالة	2كا الجدولية	اصغر او اكبر	2كا المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	اكبر	58.32	4

جدول 11 يبين قيمة 2كا المحسوبة مقارنة مع 2كا الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 11 يتضح ان اللاعبين يؤدون المهارات بسرعة و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة 2كا المحسوبة 58.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة 2كا الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الثاني عشر: هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب

مرونة كبيرة

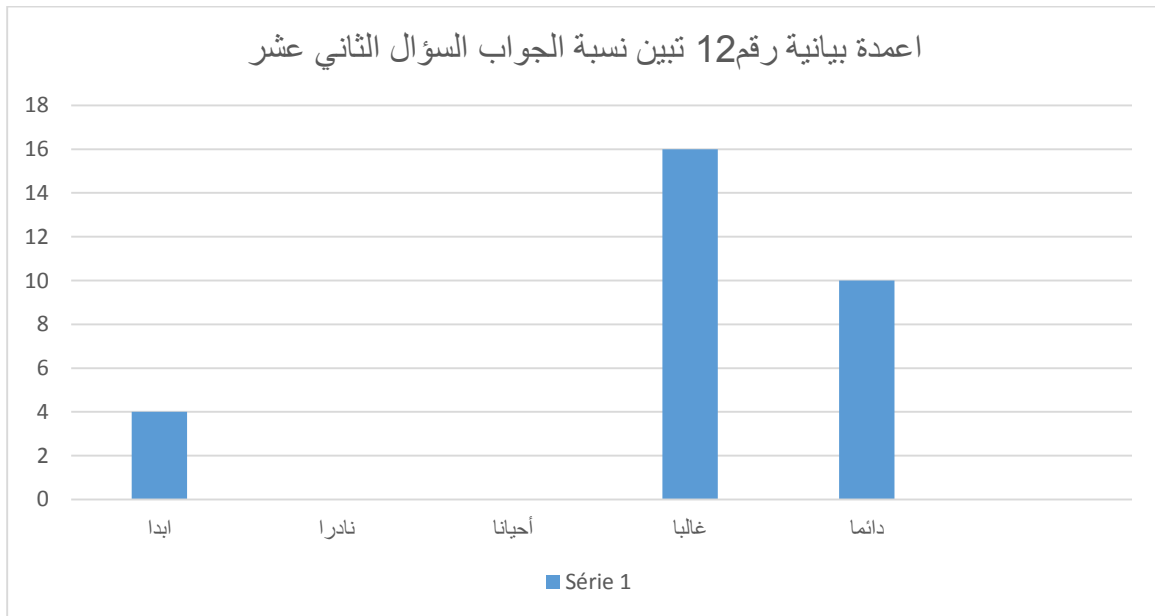
مستوى الدلالة	2كا الجدولية	اصغر او اكبر	2كا المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	اكبر	17.32	4

جدول 12 يبين قيمة 2كا المحسوبة مقارنة مع 2كا الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 12 يتضح ان هناك بعض الحركات يصعب على اللاعبين تاديتها على الوجه المطلوب لاهما تتطلب مرونة كبيرة و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة 2كا المحسوبة 17.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة 2كا الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



السؤال الثالث عشر: استطيع أن أتدرب بالأثقال لمدة طويلة

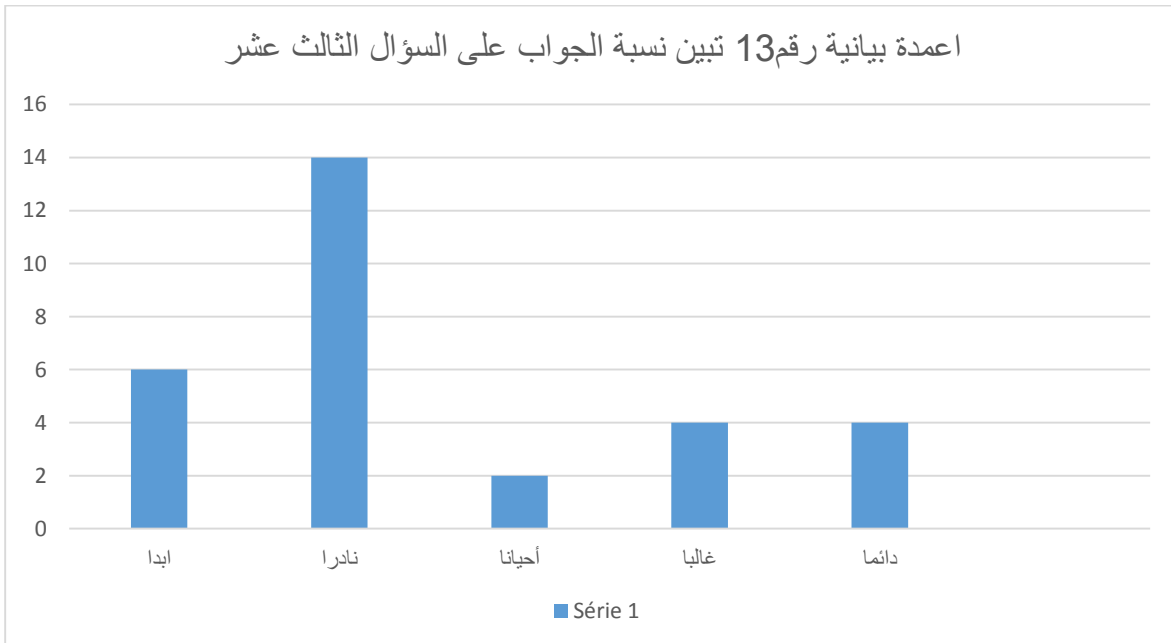
مستوى الدلالة	2كا الجدولية	اصغر او أكبر	2كا المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	أكبر	24.14	4

جدول 13 يبين قيمة 2كا المحسوبة مقارنة مع 2كا الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 13 يتضح ان اللاعبين باستطاعتهم التدرّب بالأثقال لمدة طويلة و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة 2كا المحسوبة 24.14 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة 2كا الجدولية المقدرة ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الرابع عشر: اسبق معظم زملاء في السباق

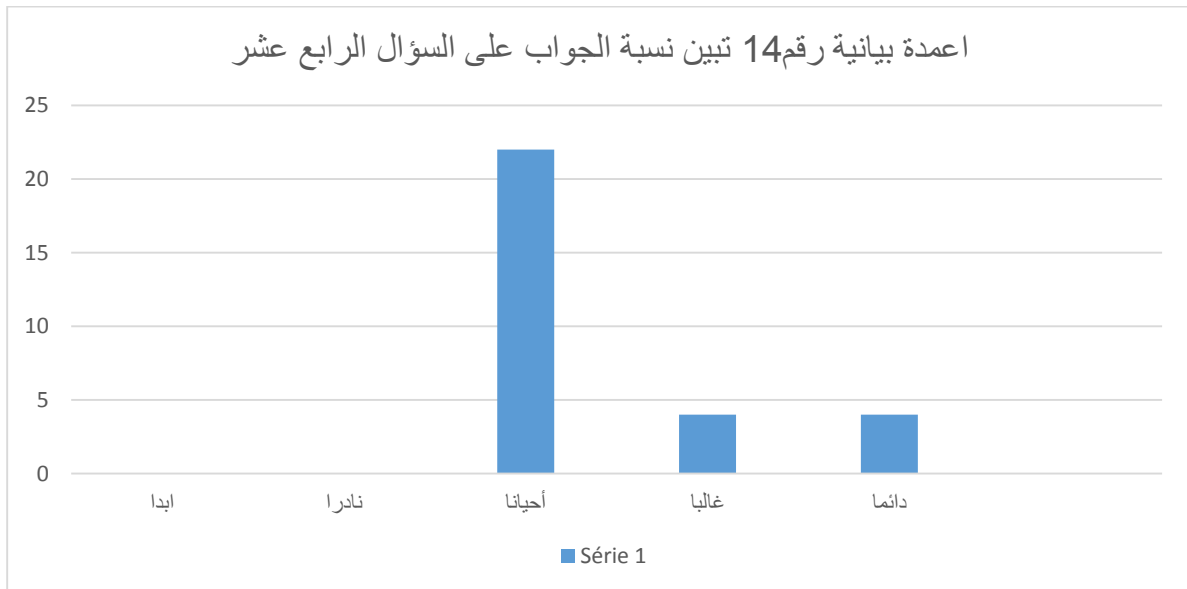
مستوى الدلالة	كا الجدولية	اصغر او اكبر	كا المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	اكبر	43.98	4

جدول 14 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 14 يتضح ان اللاعبين باعتقادهم يسبقون زملاءهم في السباق و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 43.98 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الخامس عشر: عندما أتدرب بالأثقال اشعر بالتعب السريع

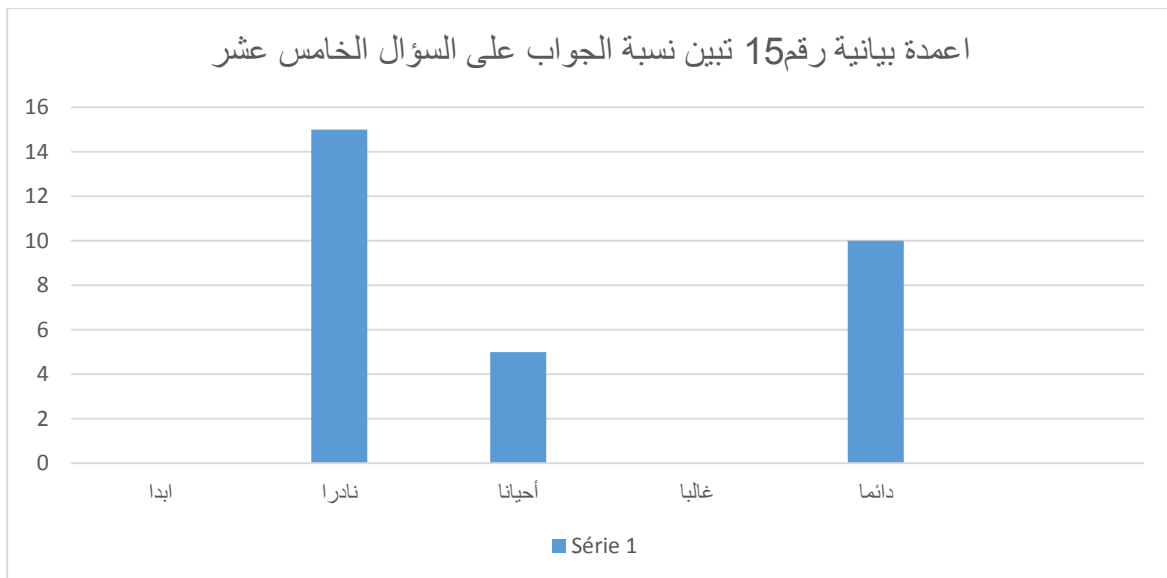
مستوى الدلالة	كأ الجدولية	اصغر او أكبر	كأ المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	أكبر	16.32	4

جدول 15 يبين قيمة كأ المحسوبة مقارنة مع كأ الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 15 يتضح ان اللاعبين عندما يتدربو بالأثقال يشعرون بالتعب السريع و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كأ المحسوبة 16.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كأ الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال السادس عشر: أتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب

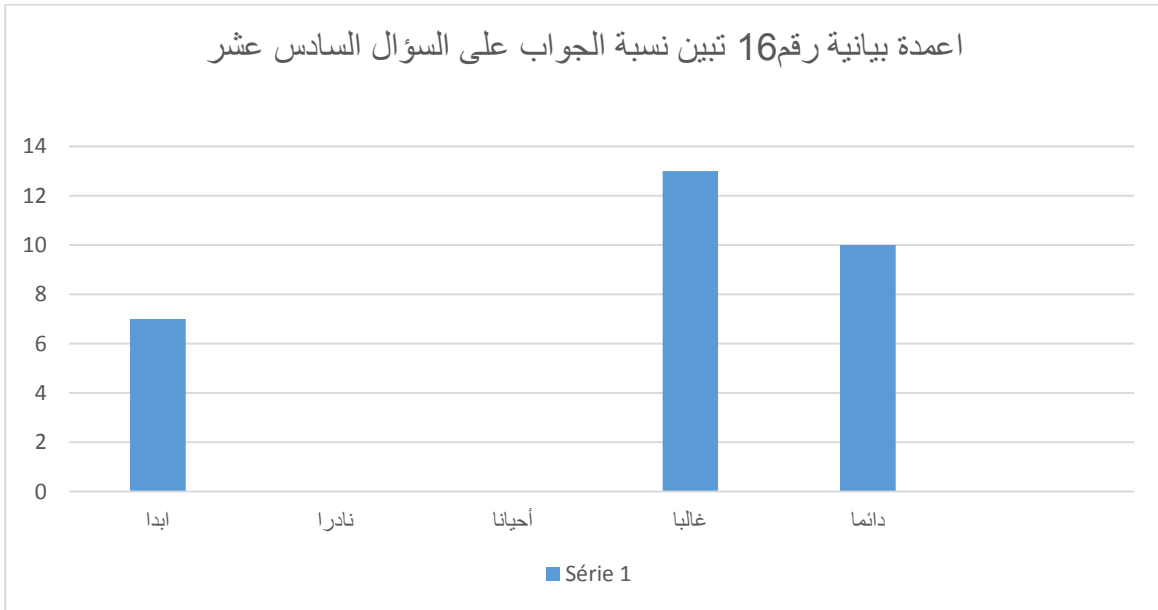
مستوى الدلالة	كا الجدولية	اصغر او اكبر	كا المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	اكبر	10.98	4

جدول 16 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 16 يتضح ان اللاعبين يتحركون بسرعة لاخذ المكان المناسب و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 10.98 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

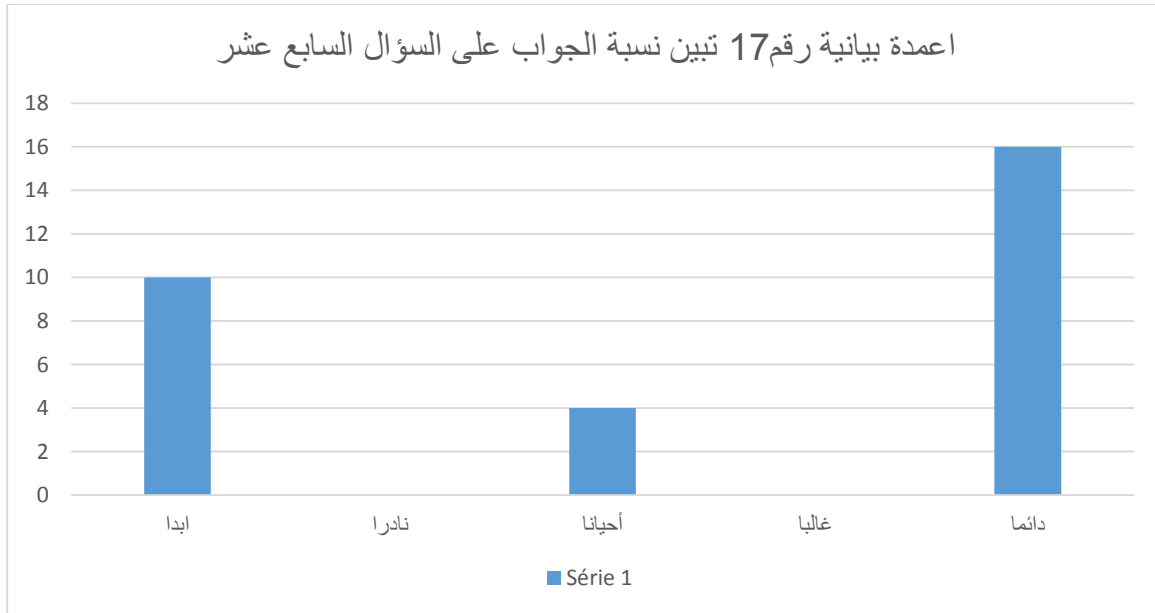
السؤال السابع عشر: عندما أتعرض للسقوط استطيع أن أغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب

مستوى الدلالة	كأ2 الجدولية	اصغر او اكبر	كأ2 المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	اكبر	19.89	4

جدول 17 يبين قيمة كأ2 المحسوبة مقارنة مع كأ2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 17 يتضح ان اللاعبين باستطاعتهم تغيير وضع جسمهم لامتصاص الصدمة حتى لا يصابوا عند التعرض للسقوط وهذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تأكده مقدار قيمة كأ2 المحسوبة 19.89 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كأ2 الجدولية المقدرة ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

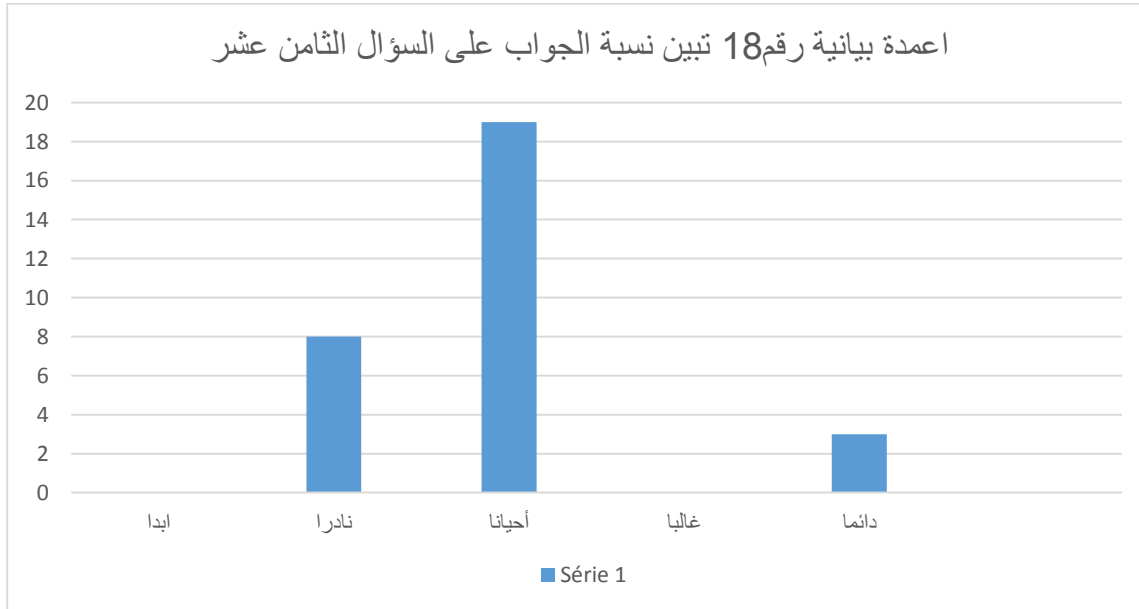
السؤال الثامن عشر: في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقاط أنفاسي

درجة الحرية	2كا المحسوبة	اصغر او اكبر	2كا الجدولية	مستوى الدلالة
4	30.32	اكبر	9.49	0.05

جدول 18 يبين قيمة 2كا المحسوبة مقارنة مع 2كا الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 18 يتضح ان اللاعبين في المباريات يشعرون بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقاط انفسهم و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة 2كا المحسوبة 30.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة 2كا الجدولية المقدرة ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

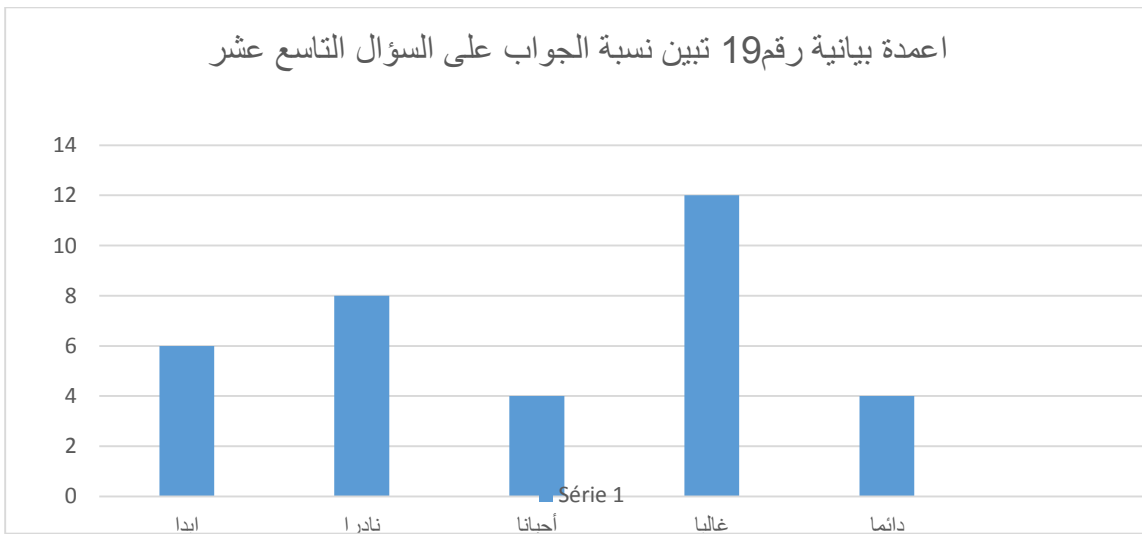
السؤال التاسع عشر: أتميز بخفة الحركة

مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	اصغر او اكبر	كا2 المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	اصغر	7.98	4

جدول 19 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 19 يتضح ان بعض اللاعبين يتميزون بخفة الحركة و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 4.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اصغر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائيا مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني

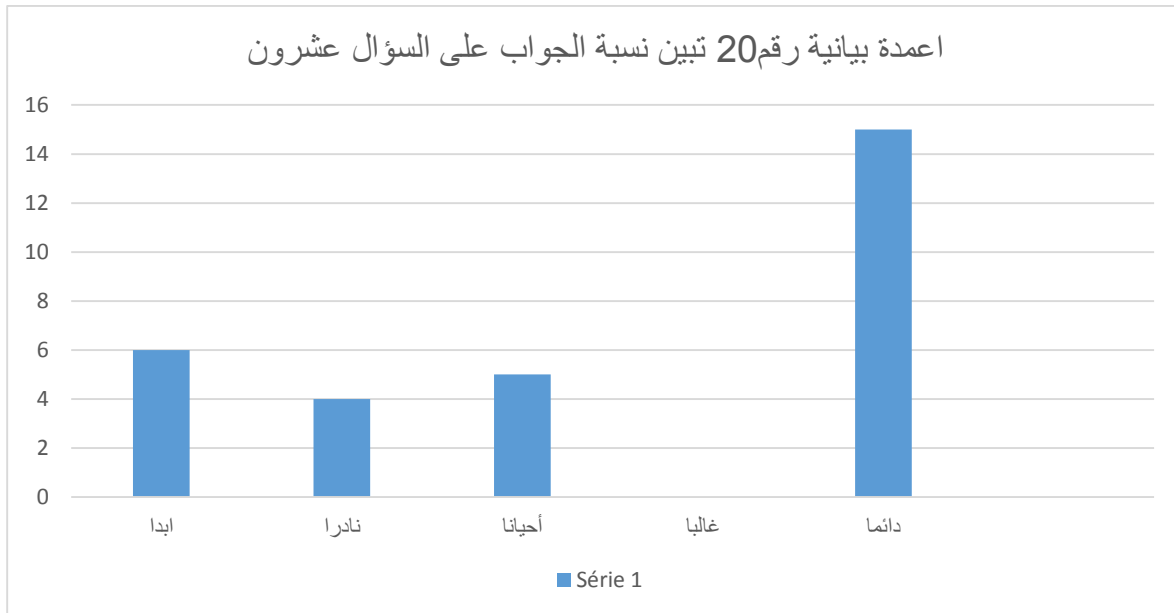


السؤال العشرون: أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع

مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	اصغر او أكبر	كا2 المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	أكبر	14.32	4

جدول 20 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05
عرض و تحليل :

من خلال الجدول 20 يتضح ان اللاعبين سخشون الإصابة بالتمزق العضلي عند اداؤ بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 14.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدر ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



بالنسبة لمقياس الذات المهارية:

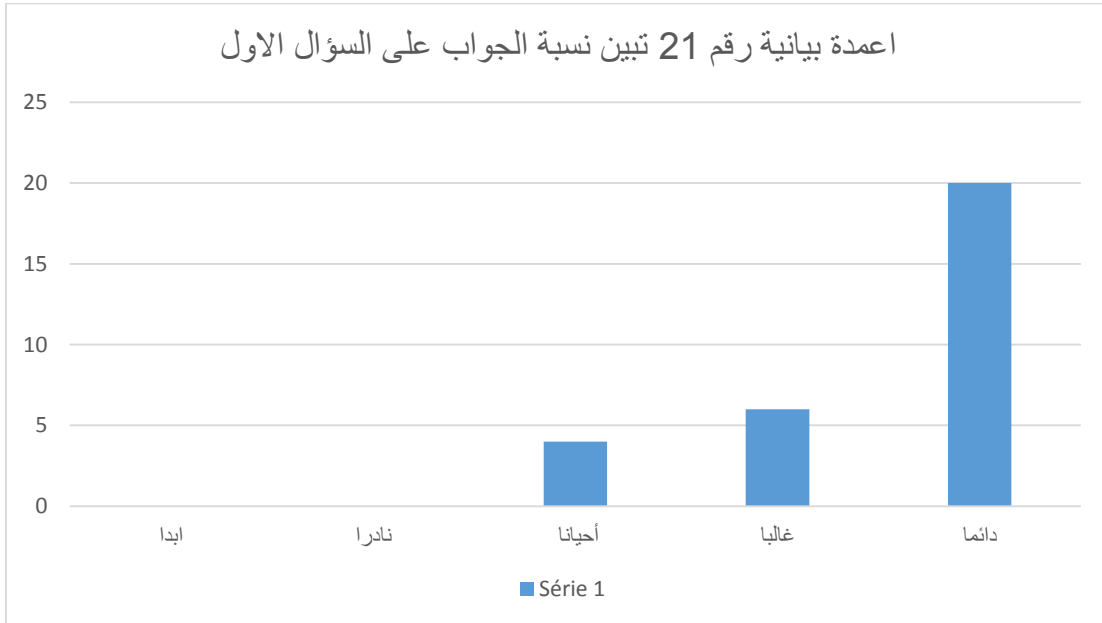
السؤال الأول: أستطيع أداء الارسلات التي تلعب من أسفل بسهولة

درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	33.32	اكبر	9.49	0.05

جدول 21 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 21 يتضح ان اللاعبين باستطاعتهم أداء الارسلات التي تلعب من أسفل بسهولة و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 33.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الثاني: أتميز بالدقة في تمرير الكرة

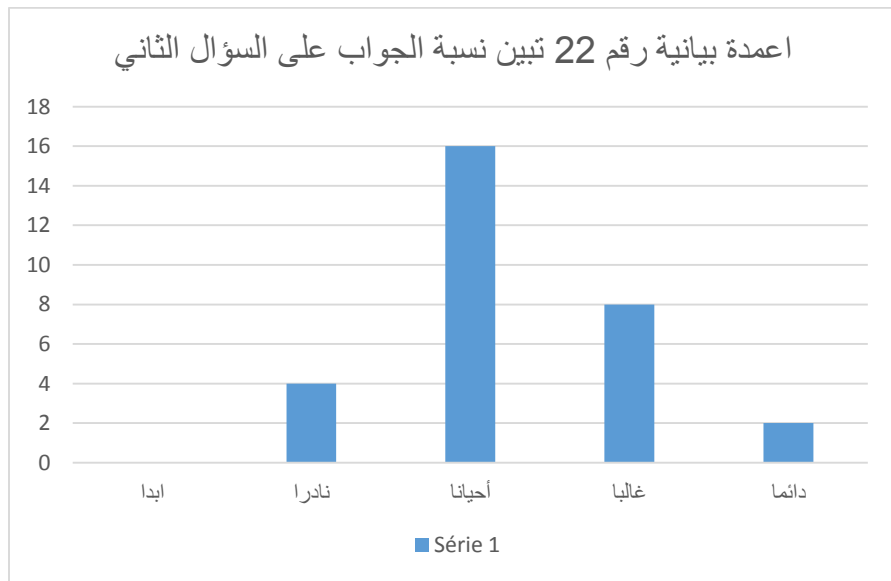
درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	20.64	اكبر	9.49	0.05

جدول 22 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 22 يتضح ان اللاعبين يتميزون بالدقة في تمرير الكرة و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 20.64 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدرة ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الثالث: أتحرك بالسرعة المناسبة

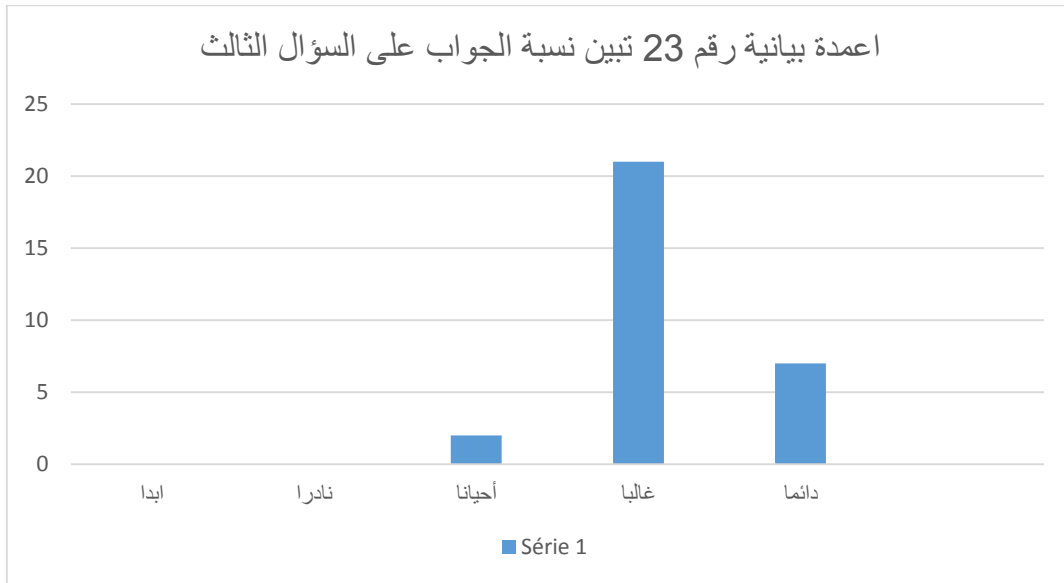
درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	40.32	اكبر	9.49	0.05

جدول 23 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 23 يتضح ان اللاعبين يتحركون بالسرعة المناسبة و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تأكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 40.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

كما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

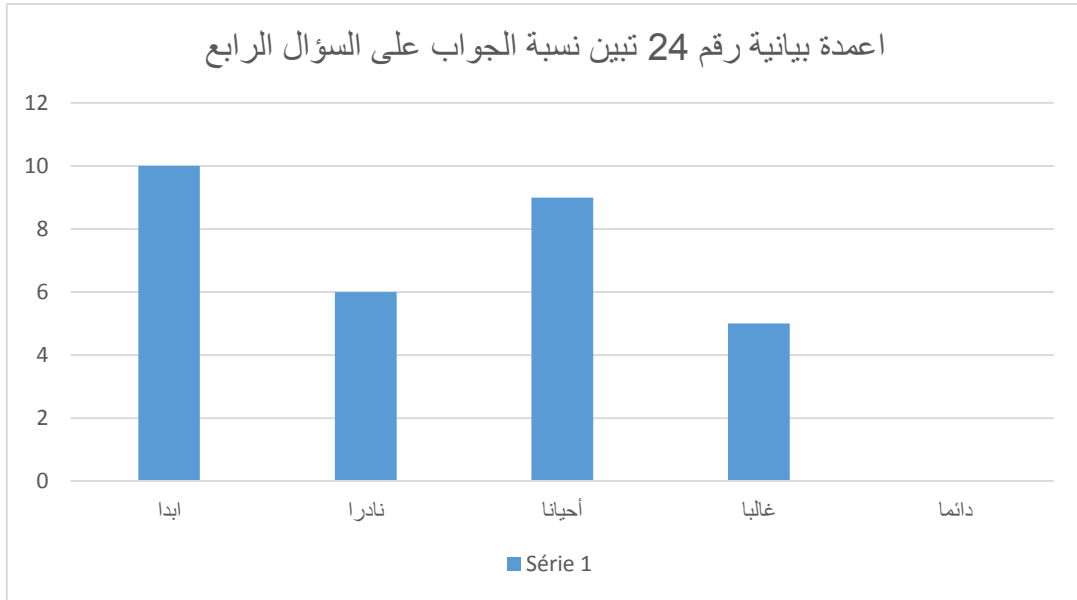
السؤال الرابع: يصعب على الحركة للخلف

درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	4.32	اصغر	9.49	0.05

جدول 24 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 24 يتضح ان اللاعبين يصعب عليهم الحركة للخلف و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 4.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اصغر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائيا مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الخامس: بعد الدفاع يمكنني أن أتحرك للمكان المناسب للتغطية أو الهجوم

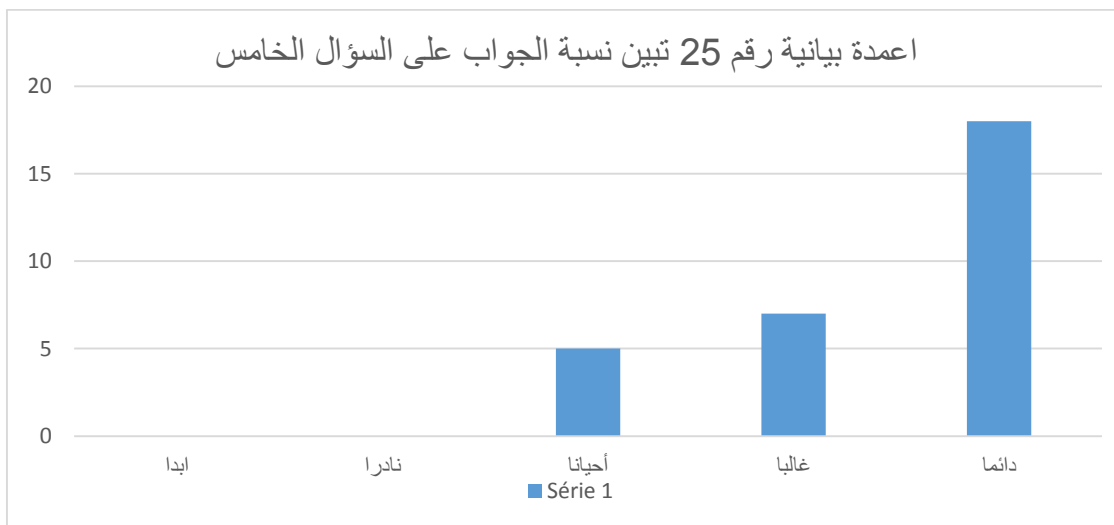
مستوى الدلالة	كأ الجدولية	اصغر او أكبر	كأ المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	أكبر	24.32	4

جدول 25 يبين قيمة كأ المحسوبة مقارنة مع كأ الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 25 يتضح ان اللاعبين بعد الدفاع يمكنهم ان يتحركو للمكان المناسب للتغطية او الهجوم و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كأ المحسوبة 24.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 أكبر من قيمة كأ الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

كما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال السادس: يمكن أن أوجه ضربتي الساحقة على اللاعب الذي يتصف دفاعه بالضعف

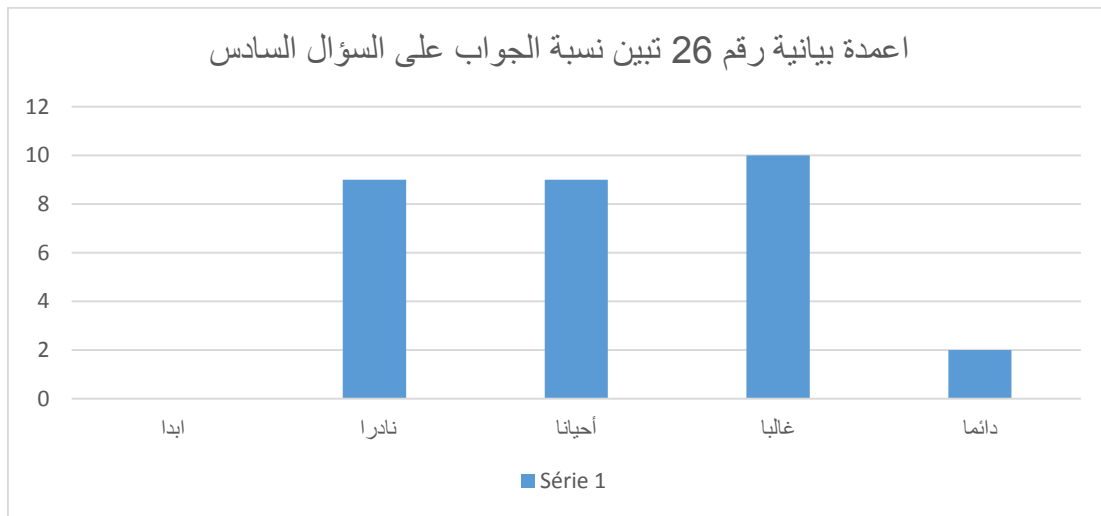
درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	8.32	اصغر	9.49	0.05

جدول 26 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 26 يتضح ان اللاعبين لا يمكنهم ان يوجهو ضربتهم الساحقة على اللاعب الذي يتصف دفاعه بالضعف و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 8.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اصغر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائيا

كما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

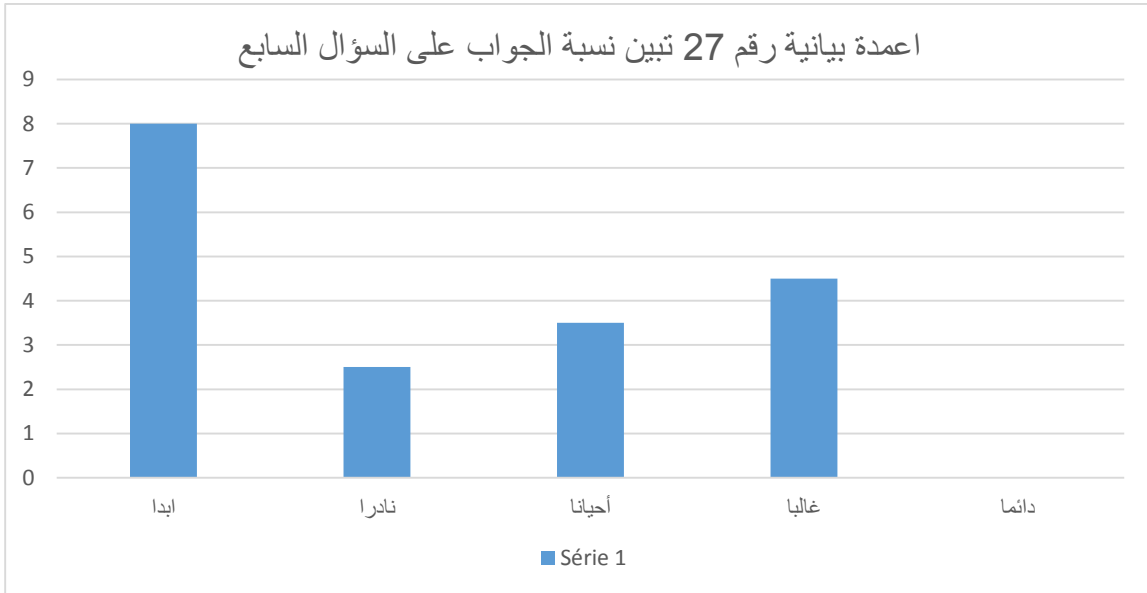
السؤال السابع: أتردد عند استقبال الإرسال

درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او أكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	8.98	اصغر	9.49	0.05

جدول 27 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 27 يتضح ان اللاعبين يترددون عند استقبال الإرسال و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 8.98 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اصغر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائيا مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الثامن: يمكنني أن أنواع ارسالاتي

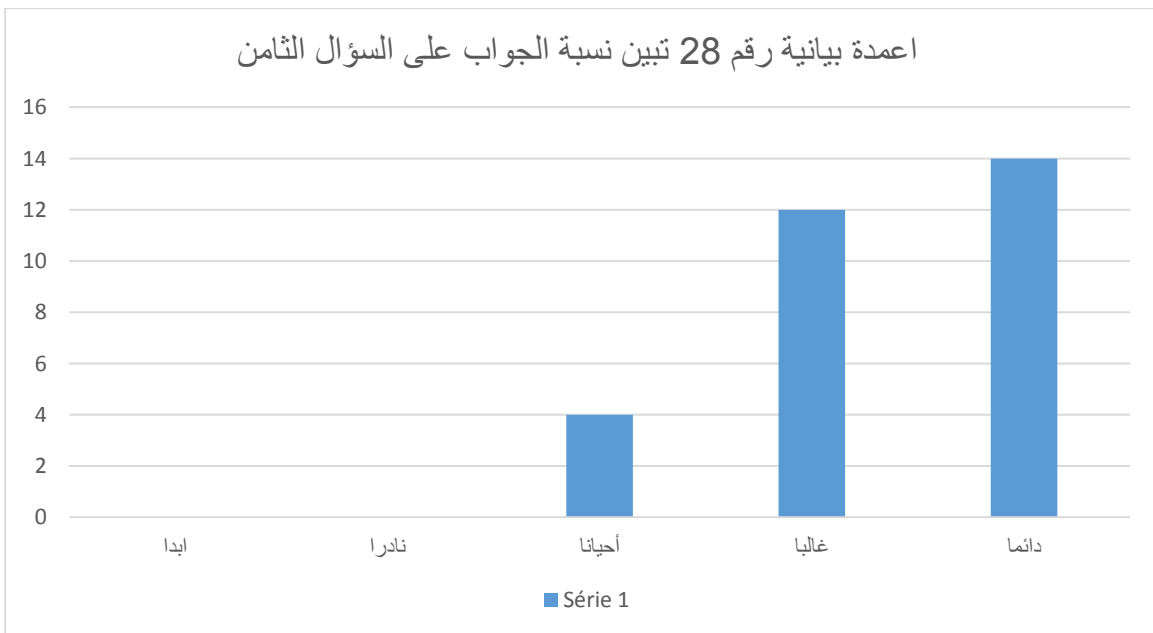
درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	19.32	اكبر	9.49	0.05

جدول 28 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 28 يتضح ان اللاعبين يمكنهم أن ينوعو ارسالاتهم و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 19.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدرة ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

كما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال التاسع: لا أجد الضرب الساحق السريع

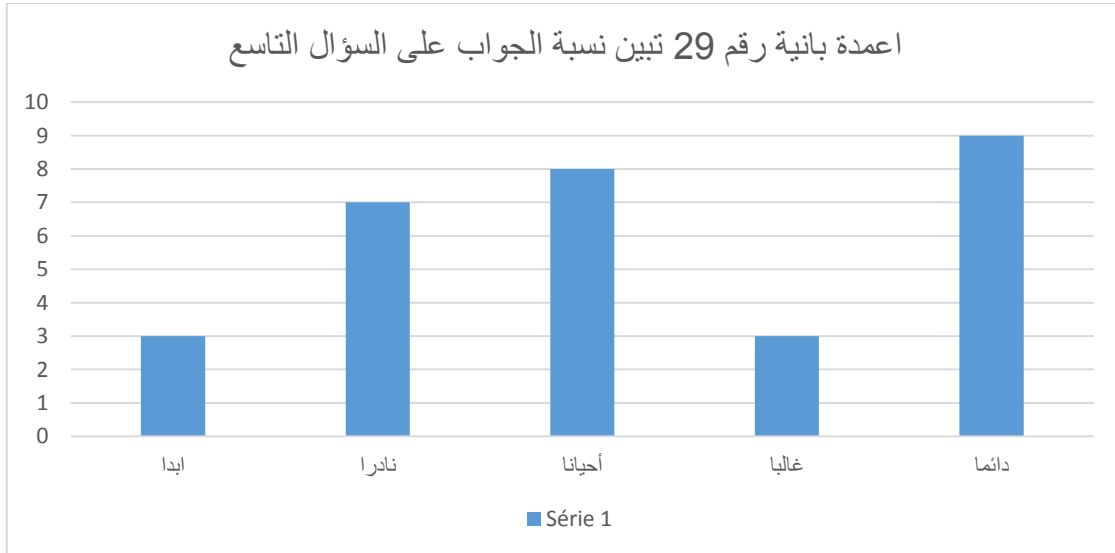
مستوى الدلالة	2كا الجدولية	اصغر او اكبر	2كا المحسوبة	درجة الحرية
0.05	9.49	اصغر	5.32	4

جدول 29 يبين قيمة 2كا المحسوبة مقارنة مع 2كا الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 29 يتضح ان اللاعبين لا يجيدون الضرب الساحق السريع و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة 2كا المحسوبة 5.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اصغر من قيمة 2كا الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائيا

كما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال العاشر: يصعب على عمل حائط صد جيد للضرب السريع

درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	8.32	اصغر	9.49	0.05

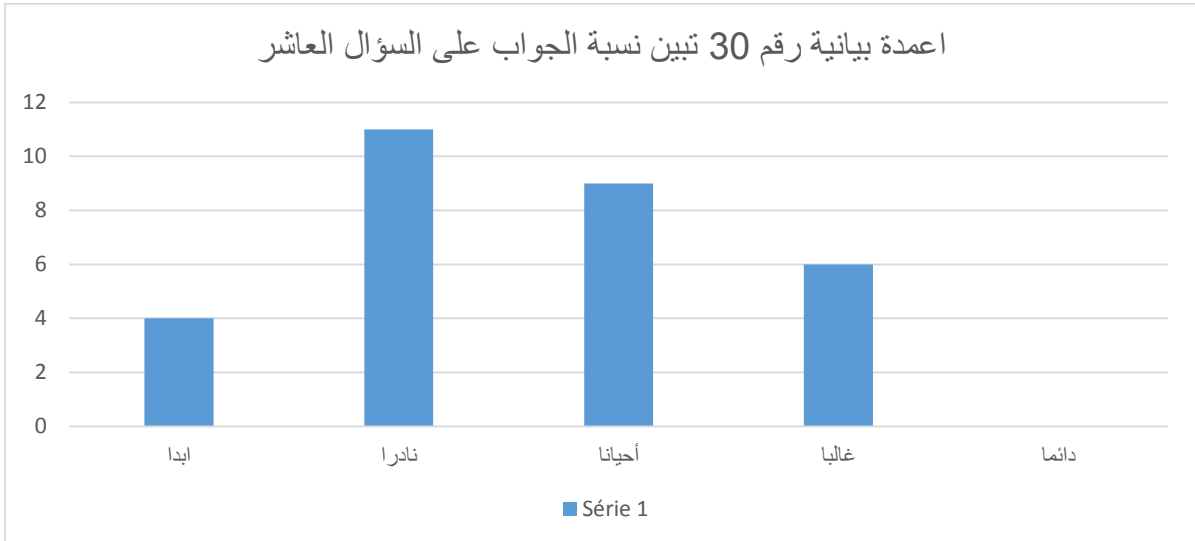
جدول 30 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 30 يتضح ان اللاعبين يصعب عليهم عمل حائط صد جيد للضرب السريع و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 8.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اصغر من قيمة كا2 الجدولية المقدرة ب 9.49 ما يدل على وجود فروق

غير دالة إحصائيا

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الحادي عشر: أستطيع أن أسجل نقطة من ضربة الإرسال

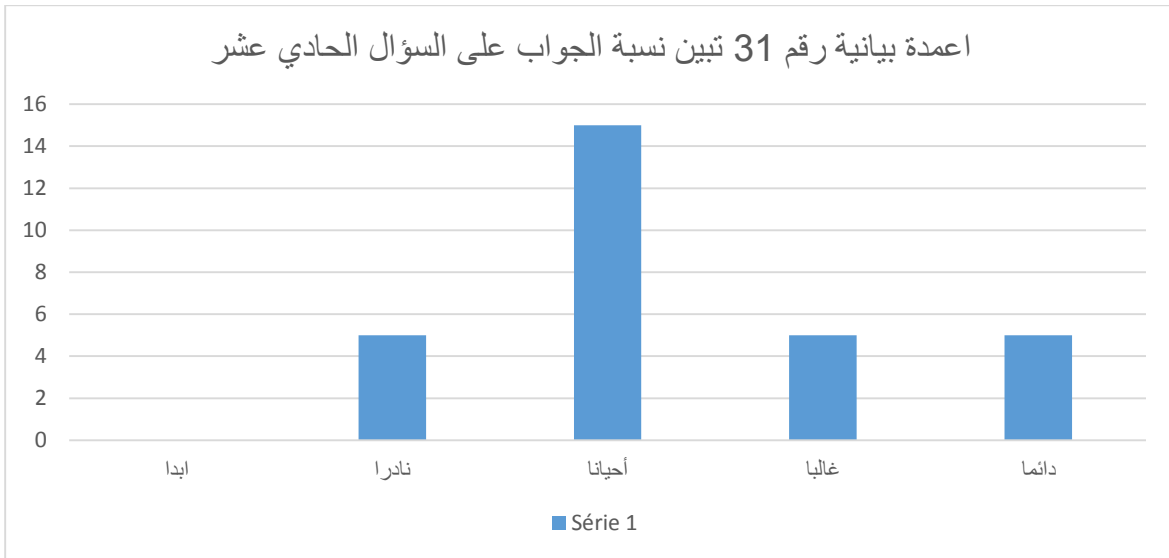
درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	13.98	اكبر	9.49	0.05

جدول 31 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 31 يتضح ان اللاعبين باستطاعتهم تسجيل نقطة من ضربة الإرسال و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 13.98 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الثاني عشر: أجدد الدفاع في أي مركز بالملعب

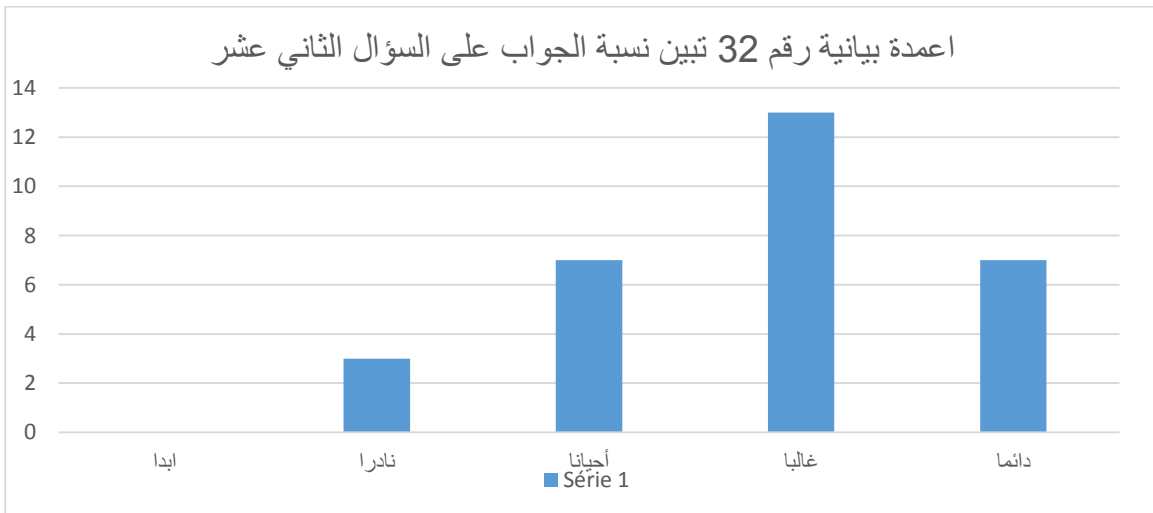
درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	9.98	اكبر	9.49	0.05

جدول 32 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 32 يتضح ان اللاعبين يجيدون الدفاع في أي مركز بالملعب و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 9.98 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الثالث عشر: يمكنني أن امرر الكرة مباشرة إلى المكان الخالي في ملعب المنافس

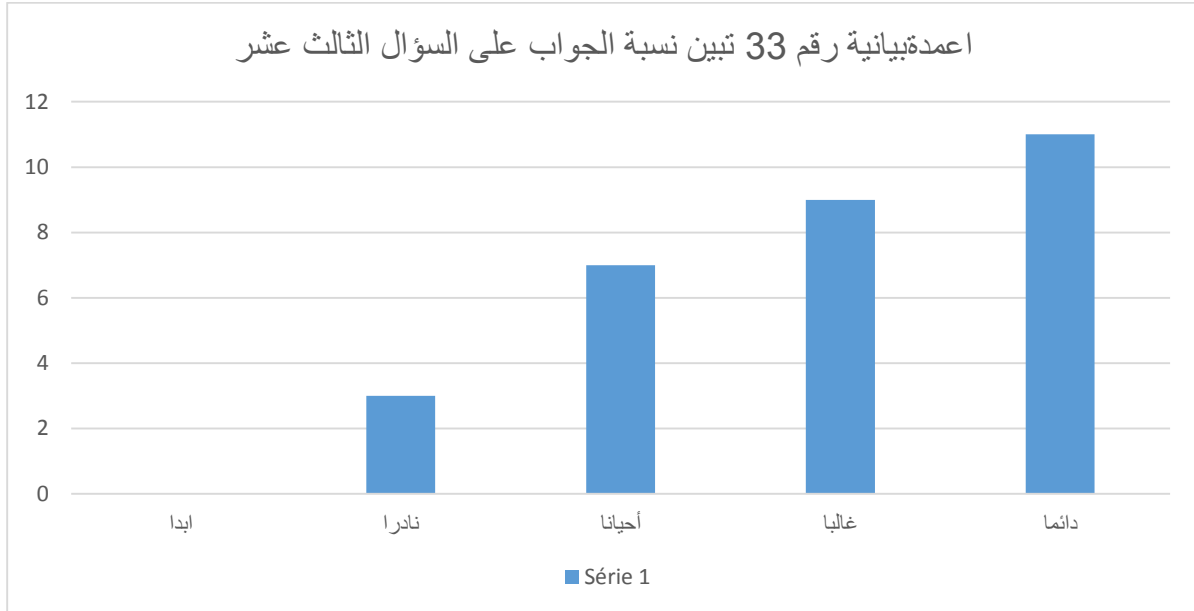
درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او أكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	7.32	اصغر	9.49	0.05

جدول 33 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 33 يتضح ان اللاعبين لا يمكنهم ان يمررو الكرة مباشرة الى المكان الخالي في ملعب المنافس و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 7.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اصغر من قيمة كا2 الجدولية المقدرة ب 9.49 ما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائيا

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الرابع عشر: أجد ضرب الكرة من المنطقة الخلفية

درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	8.64	اصغر	9.49	0.05

جدول 34 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

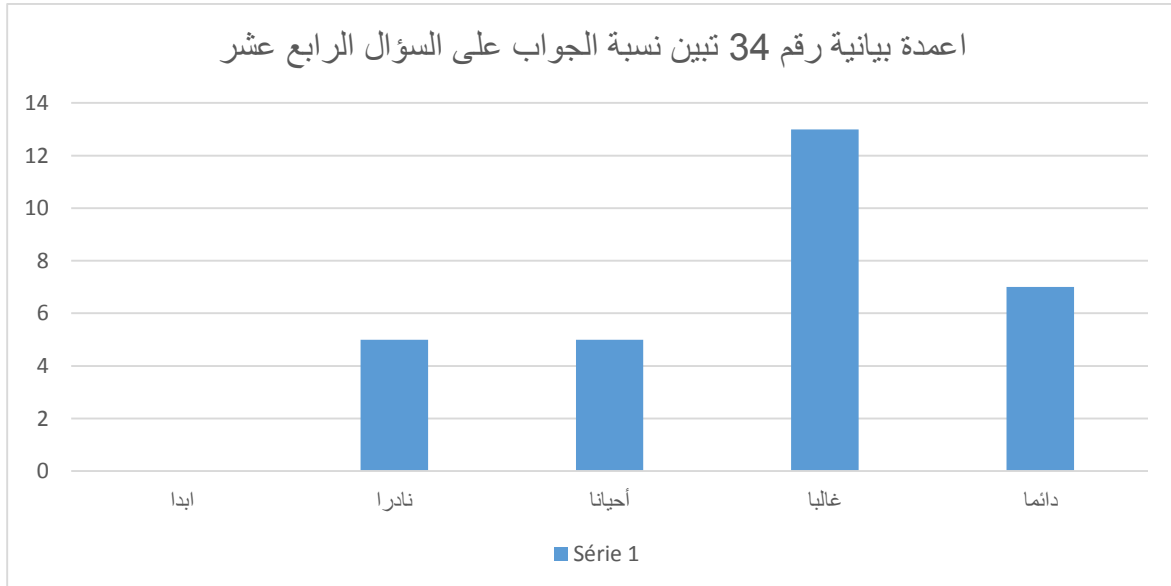
من خلال الجدول 34 يتضح ان اللاعبين لا يجيدون ضرب الكرة من المنطقة الخلفية و هذا ما يظهر فرق

جوهرى في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 8.64 عند مستوى الدلالة

0.05 و درجة الحرية 4 اصغر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق غير

دالة إحصائيا

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



السؤال الخامس عشر: من السهل علي أن أتحرك في أي اتجاه في الملعب

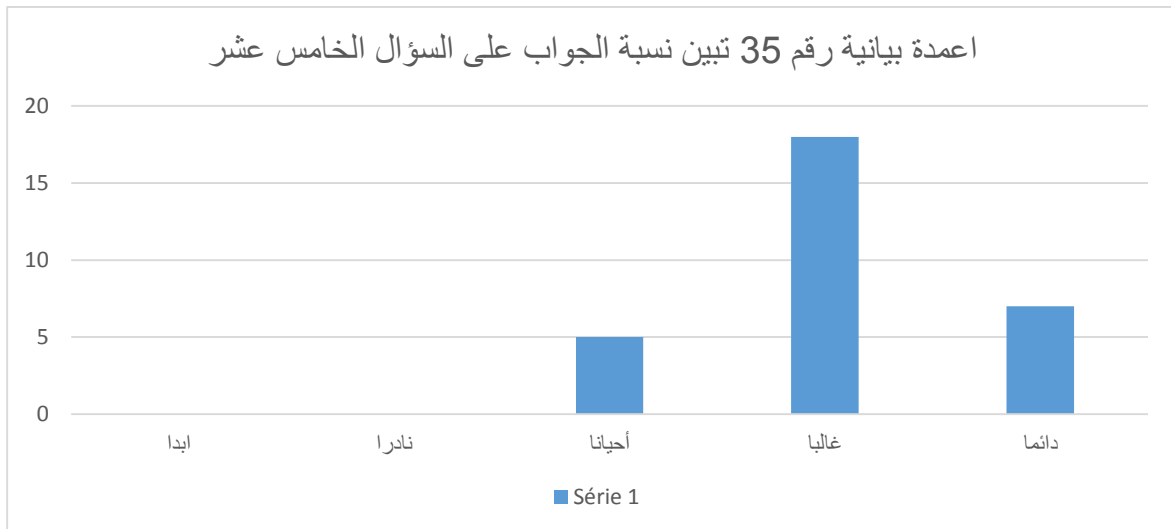
درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	24.32	اكبر	9.49	0.05

جدول 35 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 35 يتضح ان اللاعبين من السهل عليهم ان يتحركو في أي اتجاه في الملعب و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 24.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدرة ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



السؤال السادس عشر: يمكنني أن أستقبل الإرسال في أي مركز في الملعب

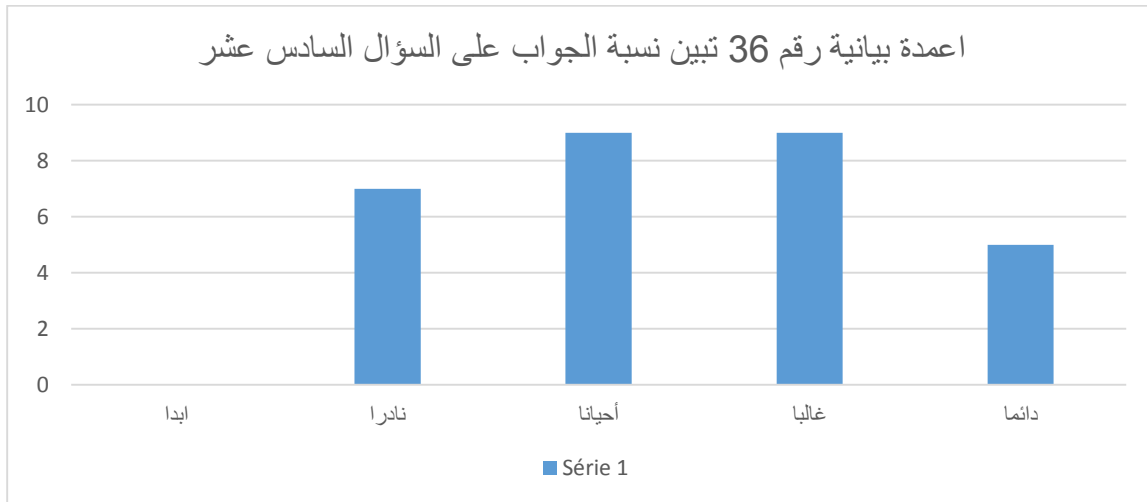
درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	3.32	اصغر	9.49	0.05

جدول 36 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 36 يتضح ان اللاعبين لا يمكنهم ان يستقبلو الارسال في أي مركز في الملعب و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 3.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اصغر من قيمة كا2 الجدولية المقدرة ب 9.49 ما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائيا

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



السؤال السابع عشر: أستطيع أن أتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم

درجة الحرية	2كا المحسوبة	اصغر او اكبر	2كا الجدولية	مستوى الدلالة
4	6.64	اصغر	9.49	0.05

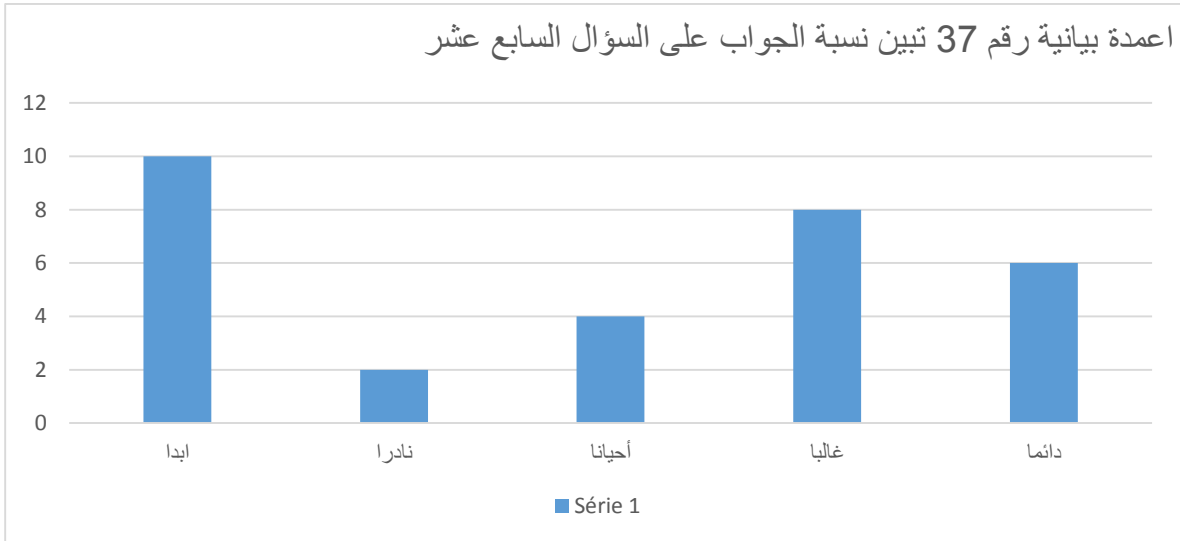
جدول 37 يبين قيمة 2كا المحسوبة مقارنة مع 2كا الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 37 يتضح ان اللاعبين لا يستطيعون التحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة 2كا المحسوبة 6.64 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اصغر من قيمة 2كا الجدولية المقدر ب

9.49 ما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائية

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



السؤال الثامن عشر: تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتها على الشبكة

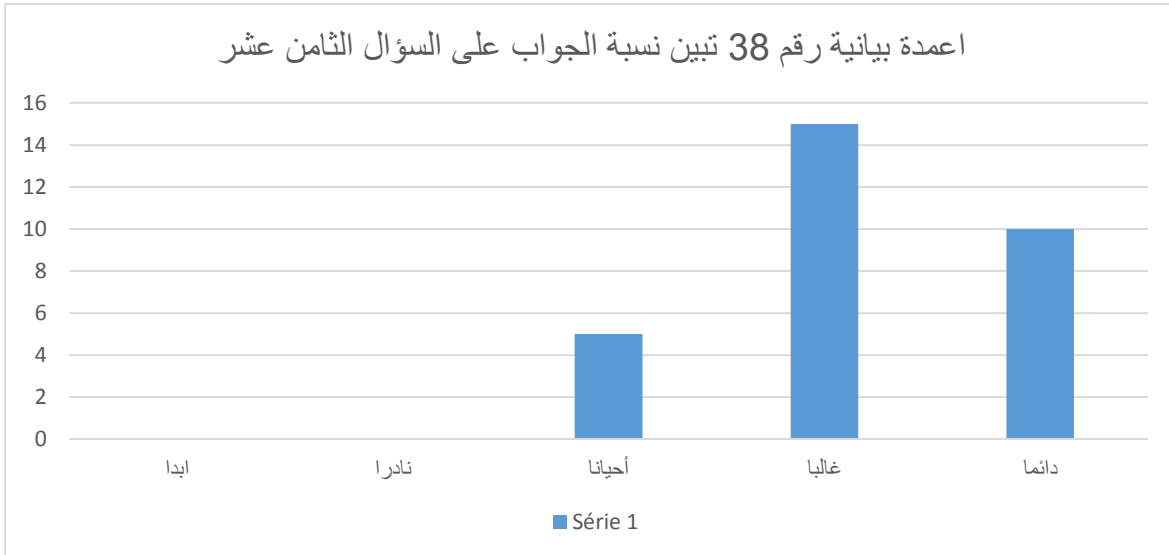
درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	16.32	اكبر	9.49	0.05

جدول 38 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 38 يتضح ان الفرق تعرف خطورة اللاعبين على الشبكة و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 16.32 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدرة ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



السؤال التاسع عشر: أستطيع أن أعمل دفاع ناجح ضد أي كرة مضروبة تجاهي

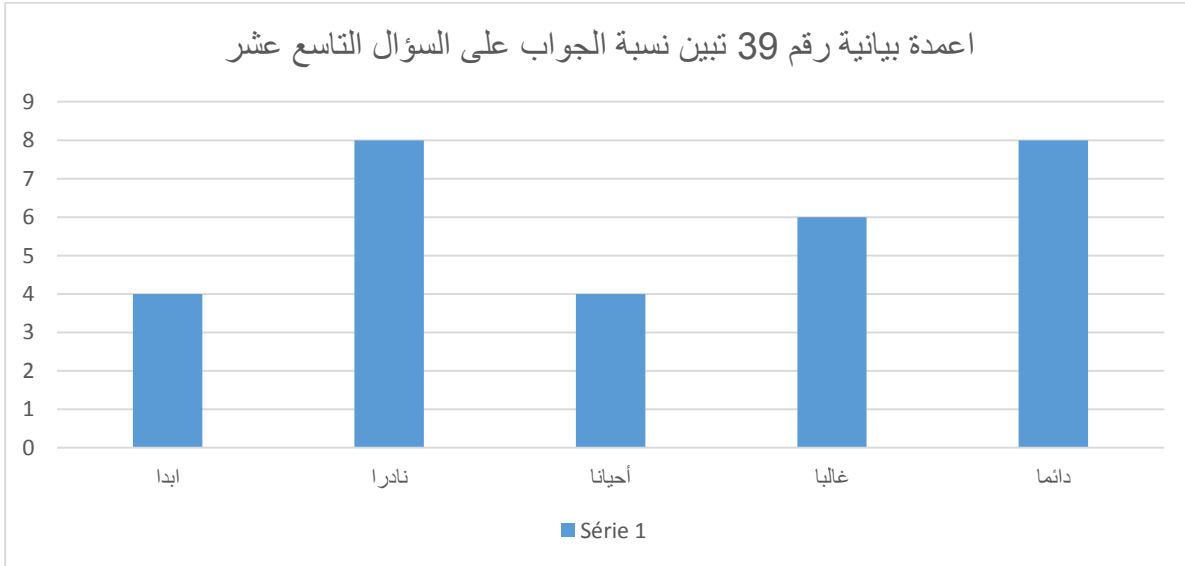
درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	2.64	اصغر	9.49	0.05

جدول 39 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 39 يتضح ان اللاعبين لا يستطيعون ان يعملوا دفاع ناجح ضد أي كرة مضروبة اتجاههم و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 8.98 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اصغر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائيا

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



السؤال العشرون: يصعب على الفريق المنافس أن يصد ضربتي الساحقة

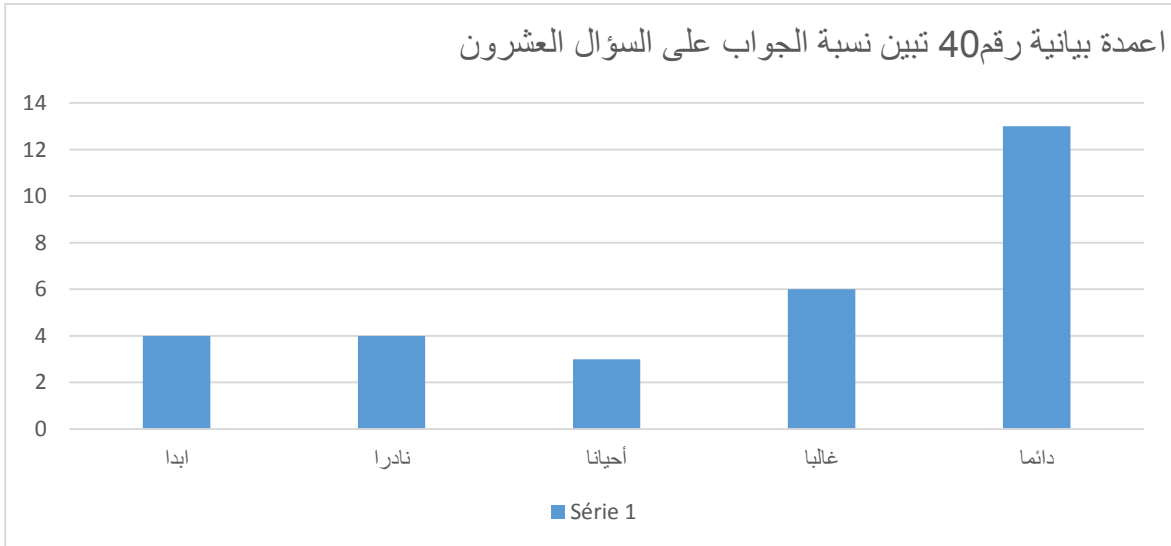
درجة الحرية	كا2 المحسوبة	اصغر او اكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	10.98	اكبر	9.49	0.05

جدول 40 يبين قيمة كا2 المحسوبة مقارنة مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

عرض و تحليل :

من خلال الجدول 40 يتضح ان الفريق المنافس يصعب عليه صد الضربة الساحقة للاعبين و هذا ما يظهر فرق جوهري في عدد الإجابات، الامر الذي تاكده مقدار قيمة كا2 المحسوبة 10.98 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 اكبر من قيمة كا2 الجدولية المقدره ب 9.49 ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر

مما سبق يمكننا ان نلخص و نقول ان اغلبية اللاعبين كانوا على حق و هذا ما يمثله التمثيل البياني



مقابلة النتائج بالفرضيات:

بعد العرض و مناقشتنا للنتائج ضمن الفصل الثاني من الباب الثاني يأتي الدور لمقابلتها بالفرضيات البحث كانت كالتالي:

الفرضية العامة:

نصت الفرضية على وجود علاقة بين تقدير الذات البدنية و المهارة لدى عينة الدراسة لفريق سريع المحمدية و نجم الرياضي لحاسي مماش للكرة الطائرة وقد جاءت نتائج الدراسة الحالية مؤيدة لصحة هذا الغرض لاسيما أن اللاعبين لديهم فكرة واضحة عن حقيقة مستواهم البدني و المهاري مما أوجد العلاقة بين ذاتهم وأدائهم البدني المهاري مما يمثل صحة إدراكهم لمستوى قابليتهم وقدراتهم البدنية و المهارة إذ أن مقدرة اللاعب على تقييم ذاته يعد ذا قيمة كبيرة تساهم في الإنجاز والتفوق و لذا فان الفرضية الأولى تحققت.

الفرضية الجزئية:

الفرضية 1:

كانت العلاقة معنوية بين تقدير الذات البدنية و المهارة عند لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال وهذا يرجع حسب علم الباحث إلى قدرة تقدير الذات من طرف اللاعبين أنفسهم من حيث التحضير البدني و المهاري الذي يتمتعون به حيث أن الذات البدنية و المهارة هي أحد الأبعاد التي تلعب دورا هاما في المجال الرياضي ولذلك فان الفرضية تحققت.

الفرضية 2:

و التي نصت على معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية و المهارة لدى لاعبي الكرة الطائرة و بالتالي فان هناك علاقة بين الذات البدنية و المهارة اذن الفرضية الثانية تحققت لوجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية و المهارة و بالتالي من خلال تحقق الفرضيات يتحقق موضوع مذكرة التخرج

الاستنتاجات والتوصيات:

1-الاستنتاجات:

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية و المهارة لدى لاعبي الكرة الطائرة
- الذات البدنية و المهارة لها أهمية كبيرة لدى لاعب الكرة الطائرة
- التحضير البدني و المهاري الجيد يؤدي الى الحصول على نتائج إيجابية و مرضية

2-التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بالاتجاهات البدنية و المهارة
- ضرورة تفعيل العمل المشترك بين المدرب واللاعبين في الإعداد لمتطلبات المستوى البدني والمهاري والخططية بما يخدم لعبة الكرة الطائرة
- الاهتمام الجيد و الجاد و تهيئة كل الظروف و المكانية لتطوير المهارات الأساسية في كرة الطائرة
- اتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التدريبية تحدم اهداف الحصة

قائمة المراجع

- 1- (شحاتة، 1991)
- 2 - (حسنين، 1987)
- 3 - (المنصور، 2000)
- 4 - (سيد أبو علاء محمد عبد الفتاح، 1993)
- 5 - (رتب، 1994)
- 6 - (حسانيني، 1997)
- 7 - (البساطي، 1992)
- 8 - (المنعم)
- 9 - (طه، 1999)
- 10- (محمد سعد زغول، 2001)
- 11- (القانون الدولي للكرة الطائرة)
- 12- (محمد، 1998)
- 13- (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية للكرة الطائرة ، 2001 2004)
- 14 - (فوزي، 2003)
- 15- (علاوي، 1992)
- 16- (طواب، 1995)
- 17- (السيد، 1985)
- 18- (بهاحو، 1950)
- 19- (أسعد)
- 20- (جابر، 1992)

ملخص البحث

عنوان الدراسة : دراسة الذات البدنية و المهارة لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف الاشبال

تهدف الدراسة الى: التعرف على مستوى الذات البدنية و المهارة لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف

اشبال

الغرض من الدراسة: تحفيز قدرات اللاعبين البدنية و المهارة و بعث الروح الهجومية قصد الحصول على

النتائج المرضية

العينة: 30 لاعب و كيفية اختيارها: عشوائي نسبتها: نادي سريع المحمدية و نادي النجم الرياضي

لحاسي مماش

الأداة المستخدمة: مقياس الذات البدنية و المهارة

اهم استنتاج: وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية و المهارة لدى لاعبي الكرة الطائرة

اهم توصية: ضرورة الاهتمام بالاتجاهات البدنية و المهارة و ضرورة تفعيل العمل المشترك بين المدربو

اللاعبين في العداد لمتطلبات المستوى البدني و المهاري و الخططي بما يخدم لعبة الكرة الطائرة

Résumé de recherche

Titre de l'étude : Self physique et les compétences techniques pour les Cubs de classe d'étude des joueurs de volley-ball

L'étude vise à : Identifier les compétences et l'auto Albdnbh les petits de la classe de niveau des joueurs de volley-ball

Le but de l'étude : pour stimuler les joueurs des capacités et des compétences physiques et esprit offensif envoyé afin d' obtenir des résultats satisfaisants

Échantillon : 30 joueur et comment certaines : augmentation aléatoire : rapide Muhammadiyah club et Star Sports Club à Hassi mamach

L'outil utilisé : auto- physique compétences et d'échelle

La conclusion la plus importante : qu'il y avait corrélation positive significative entre soi physique et l'habileté de la relation des joueurs de volley-ball

La recommandation la plus importante : la nécessité de prêter attention aux tendances et des compétences techniques et nécessité physique d'activer le travail conjoint entre les entraîneurs et les joueurs à l' encontre des exigences et le niveau de compétences physiques et tactiques pour servir le jeu de volley-ball