

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



قسم التربية البدنية والرياضية

العنوان

الطلاقة النفسية عند لاعبي الفرق الرياضية المدرسية لكرة الطائرة  
في الطور الثانوي (15-18 سنة)

بحث وصفي اجري على لاعبي الفرق الرياضية المدرسية لكرة الطائرة  
في الطور الثانوي (15-18 سنة)

إشراف :

أ. حمزاوي حكيم

إعداد الطلبة :

بطاهر محمد الأمين

السنة الجامعية: 2018\_2019

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل اعملوا فسيرى الله عملكم و المؤمنون )

صدق الله العظيم

إلى الله عز وجل فلا تطيب الدنيا إلا بذكره ، ولا تطيب الآخرة إلا بعفوه

ولا تطيب الجنة إلا برويته

و إلى من بلغ الرسالة و أدى الأمانة و نصح الأمة إلى نبي الرحمة سيدنا

محمد صلى الله عليه و سلم

إلى من أحمل اسمه و افتخر به و الذي ستبقى كلماته نجوم استنير بها

اليوم و في الغد و إلى الأبد

والذي العزيز رحمه الله

والذي ملاكي في الحياة و بسمتها و سر وجودي و إلى من كان دعائها

سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي إلى أغلى إنسان

أمي الحبيبة

بطاهر محمد الأمين

## إهداء

إلى الإخوة الذين لم تلدهم أمي  
إلى من اتصفوا بالوفاء و العطاء و الصدق الصافي  
إلى من معهم سعدت برفقتهم  
في الحياة الحلوة والحزينة  
إلى من كان معي في طريق النجاح و الخير  
وعرفت كيف أجدهم  
و علموني كيف لأضيحهم  
والى المشرف الذي تشرف بهذا البحث  
فجزاه الله عنا كل الخير  
و له منا كل التقدير و الاحترام ...

# شكر و عرفان

في الأول طاعة نشكر الله عز و جل على كل شيء

و على فضل توفيقه لنا

كما نقوم بشكر أساتذتنا الكرام

الذين قدموا لنا الكثير من الجهود الكبيرة

في بناء جيل الغد

ونتوجه بالشكر الخاص إلى كل من وقف بجانبنا

و ساندنا في طريق النجاح

فلولاهم لما وصلنا إلى هنا فلهم منا كل الشكر.

بطاهر محمد الأمين .

# ملخص الدراسة

تعتبر دراسة بحثنا على أنها بحث وصفي قمنا بتطبيقه على لاعبي الفرق الرياضية المدرسية للكرة الطائرة للطور الثانوي ، وكان ذلك في ولاية الشلف .

تهدف هذه الدراسة إلى قياس مستوى الطلاقة النفسية لديهم وأخذنا عينة مكونة من 80 لاعب ولاعبة (40 إناث و 40 ذكور) وكانت أعمارهم ما بين 15-18 سنة ، وشمل مقياس الطلاقة النفسية 6 أبعاد و مجموعة من الأسئلة حيث طرحناها عشوائيا على التلاميذ.

لقد أظهرت نتائج الدراسة إلى ارتفاع في مستوى الطلاقة النفسية لدى اللاعبين ووجود فروق ما بين الجنسين إناث وذكور و كانت تصب لصالح الذكور و من أهم ما خرجنا به من اقتراحات هو تطوير الطلاقة النفسية للاعبي الفرق المدرسية وخاصة في سن المراهقة وهذا بإجراء محاضرات و اختبارات لكل من المدربين و التلاميذ وتمثلت الكلمات المفتاحية في : الطلاقة النفسية و الرياضة المدرسية والفرق الرياضية و الكرة الطائرة .

## Résumé de l'étude

Notre étude est considérée comme une recherche descriptive que nous avons appliquée aux joueurs des équipes sportives de l'école pour le volley-ball pour le secondaire , et c'était a Chlef.

Cette étude vise a mesurer leur niveau de maitrise psychologique et nous avons pris un échantillon de 80 joueurs (40 hommes – 40 filles) et leurs âge était compris entre 15-18 ans et l'échelle de maitrise psychologique comprenait 6 dimensions et un ensemble de questions ou nous avons pose au hasard aux élèves.

Les résultats de l'étude ont montre une augmentation du niveau de fluidité psychologique parmi les joueurs ,et qu'il y avait des différences entre les sexes ,les femmes et les hommes , et étaient destines aux hommes, lune des suggestions les plus importes que nous avons formulées est le développement de la maitrise psychologique des joueurs des équipes scolaires , en particulier a ladelesense , en organisant des conférences et des testes pour les entraîneurs et les élèves, les mots clés étaient : maitrise psychologique , équipes sportives et volleyball.

## **Study summary**

Our research study is considered a descriptive research that we applied to players of school sports teams for volleyball for the secondary stage, and that was in Chlef.

This study aims to measure their level of psychological fluency and we took a sample of 80 players (40 boy – 40 girl) and their ages were between 15-18 years and the psychological fluency scale included 6 dimensions and a set of questions where we randomly asked the student.

The results of the study showed an increase in the level of psychological fluency among the players, and that there were differences between the sexes, females and males; and were intended for males, one of the most important suggestions that we came up with is the development of psychological fluency for school team players, especially in adolescence; by conducting lectures and tests for both coaches and students, the key words were: psychological fluency, sports teams, and volleyball.

## قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يبين عينة الدراسة لاستطلاعية.	
02	يمثل عينة البحث	
03	يبين فقرات أبعاد مقياس الطلاق النفسية.	
04	يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية.	
05	يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعء الثقة بالنفس لفئة الذكور في طور الثانوي.	
06	يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعء تركيز الانتباه لفئة الذكور في طور الثانوي .	
07	يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعء مواجهة القلق لفئة الذكور في طور الثانوي .	
08	يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعء الاستمتاع لفئة الذكور في طور الثانوي .	
09	يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعء التحكم والسيطرة لفئة الذكور في طور الثانوي	
10	يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعء آلية الأداء لفئة الذكور في طور الثانوي.	
11	يمثل مستوى الطلاق النفسية لجميع أبعاد الدراسة لفئة الذكور.	
12	يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعء الثقة بالنفس لفئة الإناث في طور الثانوي.	
13	يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعء تركيز الانتباه لفئة الإناث في طور الثانوي .	
14	يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعء مواجهة القلق لفئة الإناث في طور الثانوي .	
15	يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعء الاستمتاع لفئة الإناث في طور الثانوي .	
16	يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعء التحكم والسيطرة لفئة الإناث في طور الثانوي .	
17	يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعء آلية الأداء لفئة الإناث في طور الثانوي .	
18	يمثل مستوى الطلاق النفسية لجميع أبعاد الدراسة لفئة الإناث.	
19	يمثل دلالة الفروق لبعء الثقة بالنفس بين الذكور و الإناث .	
20	يمثل دلالة الفروق لبعء تركيز الانتباه بين الذكور و الإناث .	
21	يمثل دلالة الفروق لبعء تركيز الانتباه بين الذكور و الإناث .	
22	يمثل دلالة الفروق لبعء الاستمتاع بين الذكور و الإناث .	
23	يمثل دلالة الفروق لبعء التحكم والسيطرة بين الذكور و الإناث .	
24	يمثل دلالة الفروق لبعء آلية الأداء بين الذكور و الإناث .	

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
	يبين عينة الدراسة الاستطلاعية.	01
	يبين عينة البحث.	02
	يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعء الثقة بالنفس لفئة الذكور في الطور الثانوي .	03
	يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعء تركيز الانتباه لفئة الذكور في الطور الثانوي .	04
	يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعء مواجهة القلق لفئة الذكور في الطور الثانوي .	05
	يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعء الاستمتاع لفئة الذكور في الطور الثانوي .	06
	يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعء التحكم والسيطرة لفئة الذكور في الطور الثانوي.	07
	يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعء آلية الأداء لفئة الذكور في الطور الثانوي .	08
	يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعء الثقة بالنفس لفئة الذكور في الطور الثانوي .	09
	يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعء تركيز الانتباه لفئة الذكور في الطور الثانوي .	10
	يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعء مواجهة القلق لفئة الذكور في الطور الثانوي .	11
	يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعء الاستمتاع لفئة الذكور في الطور الثانوي .	12
	يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعء التحكم و السيطرة لفئة الذكور في الطور الثانوي	13
	يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعء آلية الأداء لفئة الذكور في الطور الثانوي .	14
	يمثل دلال الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء الثقة بالنفس .	15
	يمثل دلال الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء تركيز الانتباه .	16
	يمثل دلال الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء مواجهة القلق .	17
	يمثل دلال الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء الاستمتاع .	18
	يمثل دلال الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء التحكم والسيطرة .	19
	يمثل دلال الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء آلية الأداء .	20

# محتوى البحث

الموضوع	رقم الصفحة
إهداء.....	أ.....
إهداء.....	ب.....
شكر و تقدير.....	ج.....

## قائمة المحتويات

قائمة الجداول.....	د.....
قائمة الأشكال.....	ه.....

## التعريف بالبحث

المقدمة.....	2.....
1- المشكلة.....	3.....
2- أهداف الدراسة.....	4.....
3- الفرضيات.....	4.....
4- أهمية البحث.....	4.....
5- مصطلحات البحث.....	5.....
5-1- الطلاقة النفسية.....	5.....
5-2- الفريق الرياضي.....	6.....
5-3- مفهوم الرياضة المدرسية.....	6.....

- 6.....6-4-5 مفهوم الكرة الطائرة.
- 7.....7-6 الدراسات و البحوث المشابهة.
- 10.....10-7 التعليق على الدراسات السابقة.
- 10.....10-8 نقد الدراسات السابقة.

## الباب الأول: الدراسة النظرية

### الفصل الأول: الطلاق النفسية

- 14.....14-مقدمة.
- 14.....14-1 تعريف الطلاق النفسية.
- 15.....15-2 أبعاد الطلاق النفسية.
- 17.....17-3 الطلاق النفسية عند الرياضيين.
- 17.....17-4 الفروق الفردية في الطلاق النفسية.

## الفصل الثاني

### الرياضة المدرسية و الكرة الطائرة

- 20.....20-تمهيد.
- 20.....20-1 مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر.
- 21.....21-1-1 اهداف الرياضة المدرسية في الجزائر.
- 21.....21-2 المنافسة الرياضية المدرسية.
- 22.....22-1-2 المنافسة.
- 22.....22-2 الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية.
- 24.....24-2-3 تأثير المنافسة الرياضية على النتائج.
- 24.....24-2-4 نظريات المنافسة.
- 25.....25-2-5 اهداف المنافسة الرياضية المدرسية.
- 27.....27-2-6 مفهوم و تنظيم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر.

- 3- الفرق الرياضية المدرسية.....27
- 4- الكرة الطائرة.....30
- 4-1- تعريف الكرة الطائرة.....30
- 4-2- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم.....30
- 4-3- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر.....32
- 4-4- مميزات و خصائص الكرة الطائرة.....33
- 4-5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة.....34
- 4-6- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.....35

### الفصل الثالث: المراقبة

- تمهيد.....52
- 1- تعريف المراقبة.....52
- 2- التحديد الزمني للمراقبة.....53
- 3- أنماط المراقبة.....53
- 4- أهمية دراسة مرحلة المراقبة.....55
- 5- أزمة المراقبة.....56
- 6- القلق عند المراقبة.....56
- 7- خصائص النمو في مرحلة المراقبة.....57

### الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

#### الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية

- تمهيد.....66
- 1- الدراسة الاستطلاعية.....67
- 1-1- نتائج الدراسة الاستطلاعية.....69
- 1-2- المنهج المستخدم.....69

70.....	3-1- مجتمع و عينة البحث
72.....	4-1- متغيرات البحث
72.....	5-1- مجالات البحث
73.....	6-1- أدوات البحث
75.....	7-1- الشروط العلمية للأداة
77.....	8-1- الأدوات الإحصائية

## الفصل الثاني

### عرض و تحليل و مناقشة النتائج

82.....	عرض وتحليل ومناقشة نتائج أبعاد مقياس الطلاقة النفسية
82.....	1- نتائج الذكور
92.....	2- نتائج الإناث
102.....	عرض وتحليل ومناقشة نتائج لدلالة الفروق بين الجنسين
111.....	3- الاستنتاج العام
111.....	4- تحليل و مناقشة الفرضيات
113.....	5- الاقتراحات و التوصيات
115.....	الخاتمة
116.....	قائمة المصادر و المراجع
119.....	الملاحق

# التعريف بالبحث

## المقدمة :

لقد عرفت الأنشطة الرياضية تطورا كبيرا و ذلك راجع لنتيجة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة أدت إلى تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً في جميع المجالات وان استغلال التداخل بين العلوم من حيث الجانب التطبيقي والنظريات يهدف بالنهاية إلى تطوير المستويات والانجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية أثناء المنافسات من خلال الإعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية

تعتمد التربية الرياضية في زيادة تطورها على أسس التخطيط العلمي الذي يستخدم العلوم و المعارف باحترافية تامة من اجل بناء قاعدة اساس صلبة و قوية للنشاط الرياضي ومن أهم هذه العلوم الأساسية علم النفس الرياضي الذي يشرع في أن يدرس بصورة علمية سلوك و خبرة الفرد و عملياته العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاتها ومستوياتها و ممارساتها ،ومحاولة الوصف و التفسير و التبوء بها للإفادة من المعارف و المعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي ،وتعد الشخصية وحدة الحياة العقلية و النفسية و هي أساس دراسة علم النفس و لذا اهتم علماء النفس بدراستها و تحليلها بجانب الاهتمام بدراسة الصفات المميزة لكل فرد ، والتي تجعل منه وحدة فريدة في ذاتها و مختلفة عن غيرها . ومن أهم مواضيع علم النفس الطلاقة فهي من المواضيع و المظاهر النفسية المهمة التي تواجه الرياضيين وخاصة المتمدرسين ،حيث ان التلميذ ان كان سلبيا و غير مستقر فهذا راجع لعدم استقرار الطلاقة النفسية لديه و بالتالي تعود عليه بالسلب .

اذا فكل ما قدمناه في بحثنا حتى الان و كل ما سنقدمه ،راجع الى تبيان مدى اهمية موضوعنا المطروح اي معرفة مستوى الطلاقة النفسية عند لاعبي الكرة الطائرة

المدرسية في الطور الثانوي والتعرف فيما إذ كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الفرق الرياضة المدرسية في الطور الثانوي لولاية الشلف (ذكور و اناث).

## 1- المشكلة:

لقد اهتم العلماء و الباحثين في دراسة موضوع الطلاقة النفسية حيث عن طريقها و بفضلها يمكن لاي رياضي ان يصل الى مستوى عالي و مقبول اذ يتعين علا اللاعب ان يكون في احسن حالة نفسية للوصول الى احسن مستوى رياضي مما ادى الى دراسة علماء النفس الرياضي للعوامل النفسية على الاداء الرياضي.

الطلاقة النفسية هي إحساس يطره الإنسان ليتعرف على أنماط الأداء التي تستحق الاحتفاظ بها (Csikzenetmihalyi M، 1991)، فعن طريقها يستطيع الرياضي الوصول الى اعلى مستوى لديه و يحقق نتائج افضل، وهذا راجع الى تهيئة الحالة النفسية للرياضي ووضعه في عالم يخلو من التوتر و الضغوطات، و من هنا تكمن مشكلة بحثنا الحالي في دراسة مفهوم الطلاقة النفسية و جعلها موضوع هام للحالة النفسية التي يحتاجها معظم الرياضيين في مختلف الانشطة، وبشكل خاص نحن نصب نظرنا الى لاعبي الفرق الرياضة المدرسية للكرة الطائرة في الطور الثانوي من 15\_18 سنة و من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثين وبالتحديد للإجابة عن التساؤلات التالية :

### 1-1- التساؤل العام:

ما هو مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الفرق الرياضة المدرسية للكرة الطائرة في الطور الثانوي ؟

## 1-2- التساؤل الفرعي:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الفرق الرياضية المدرسية للكرة الطائرة في الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث)؟

## 2- أهداف الدراسة :

- ❖ التعرف على مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية للكرة الطائرة في الطور الثانوي .
- ❖ الكشف عن الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الفرق الرياضية المدرسية
- ❖ معرفة الحالة النفسية للفئات الصغرى.
- ❖ تحسيس المدرسين بضرورة وأهمية الطلاقة النفسية لدى اللاعبين وخاصة في هذا السن.
- ❖ التركيز على الجانب النفسي للفئات الصغرى .

## 3- الفرضيات:

- ❖ مستوى الطلاقة النفسية مرتفع لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية للكرة الطائرة في الطور الثانوي .
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية بين الذكور و الإناث للاعبي الفرق الرياضية المدرسية للكرة الطائرة في الطور الثانوي لصالح الذكور.

## 4- أهمية البحث و الحاجة له :

يمكن تلخيص أهمية البحث في ما يلي :

#### 4-1- الأهمية النظرية :

تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على الطور الثانوي بصفة خاصة وهذا راجع إلى التهميش الغير متعمد لهذه الفئة، والنتائج التي سوف نتحصل عليها سوف تكون فائدة أو مرجع للعديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي، و بالتالي نكون قد فتحنا نقطة بداية للعديد من الدراسات الجديدة و البحوث.

#### 4-2- الأهمية التطبيقية:

تعتبر الرياضة المدرسية المركز الاول و الاساسي في اعطاء نفس للجيل الصاعد او بالاحص لتلاميذ الفرق الرياضية حيث تهدف الدراسات المتوقعة في تطوير المستوى الرياضي المدرسي بصفة خاصة و الرقي بمستوى الاداء، وهذا بوضع برامج إرشادية تهدف الى تحسين الحالة النفسية و الرفع من مستوى الطلاقة النفسية .

#### 5- مصطلحات البحث:

#### 5-1- الطلاقة النفسية :

يشير مفهوم الطلاقة إلى أنها حالة عالية للتعاون و التفاعل النفسي و العقلي، يصبح الفرد خلالها مندمجا تماما في النشاط .

هي حالة نفسية يمكن اكتسابها وتطويرها من خلال تعلم الفرد كيفية السيطرة و التحكم في افكاره، و مشاعره السلبية و تعليمه التركيز على الجوانب اليجابية المتعلقة بواجباته الحركية والاداء و تجنب تشتت الانتباه في امور لا علاقة لها بالواجبات و الاداء الذي يقوم به، و تزويده بالمعرفة و المعلومات الكافية عن العلاقة بين عقله و جسمه. (صدقي نورالدين، علم النفس الرياضة، عمان، 2004، صفحة 197)

### 5-1-1- الطلاقة النفسية اصطلاحا :

على حسب ما جاء في مجال علم النفس على انها مرادف لمصطلحات أخرى مثل :  
الخبرة المثلى للأداء ،الشعور ببلوغ الذروة ،اللعب في المنطقة .  
و نظريا يقول بعض الباحثين على ان الطلاقة النفسية هي عملية الشعور بالاستقرار و  
الاتزان النفسي للفرد في مختلف الاختصاصات التي يقوم بها الفرد.

### 5-2- الفريق الرياضي :

هو عبارة عن مجموعة من الأفراد الرياضيين الذين يختصون بنشاط رياضي معين ،  
و يتفاعلون فيما بينهم تفاعلا حركيا في إطار معايير و يعمل اعضاء الفريق بتحديد  
الاهداف و اتخاذ القرارات، و التواصل وادارة التعارض و حل المشكلات في جو داعم  
و ثقة من اجل تحقيق اهدافهم .

### 5-3- مفهوم الرياضة المدرسية:

تعد الرياضة المدرسية المحرك الاساسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي  
ولعلها من اهم الدعائم للحركة الرياضية ، حيث تتجه اساسا نحو تلاميذ المدارس و  
الثانويات بالعمل على وضع الخطوات الاولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من  
ان يصبح رياضيا بارزا في المستقبل و يساهم في بناء المنتخبات المدرسية و  
تمثيل بلاده في المحافل الدولية و القارية. (مديرية التربية لولاية ميله،-www.de-  
.(mila.edu.dz)

### 5-4- مفهوم الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقان فوق الميدان الذي يبلغ طوله  
18 م و عرضه 09 م و تقسمه شبكة إلى جزئين متساويين؟و ارتفاع الشبكة هو

2.43م للذكور و2.33م للإناث، و الهدف من هذه اللعبة هو محاولة إسقاط الكرة من جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به، و تتحرك الكرة فوق الشبكة، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة، و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم و هو ما يسمّى بالإرسال، و لكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرّات دون حساب لمسة الصّد إن وجدت، و لا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرّتين متتاليتين و يستمر اللعب حتّى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح .

## 6- الدراسات و البحوث المشابهة :

**6-1- دراسة جوليا سيبيلي (Julia Sibulylle) :** هدفت الدراسة إلى التعرف إلى خبرة الطلاقة النفسية والأداء الرياضي وخاصة لدى لاعبي المراثون ،وستخدم الباحثان المنهج الوصفي ،ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها(286) عداء من لاعبي المراثون و خلصت الدراسة إلى إن الطلاقة تؤثر على مستوى أداء لاعبي المراثون بشكل غير مباشر ،حيث أن الطلاقة النفسية ترتبط بمستوى الدافعية لمواصلة السباق و بالتالي لا ترتبط بشكل مباشر بالأداء .

## 6-2- دراسة سوجياما و انوماتا (sugiyama & inomata ,2005)

:هدفت لدراسة إلى التعرف إلى العوامل المؤثرة على الطلاقة النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية في اليابان ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على (29)لاعب ممن تراوحت أعمارهم بين (18-29)سنة ،وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير إيجابي لارتفاع مستوى الأداء والثقة بالنفس و الاسترخاء والدافعية و غياب الاعتقادات السلبية عل الطلاقة النفسية كما

أظهرت النتائج إلى الخصائص المميزة للرياضيين أثناء الطلاقة النفسية كانت الاسترخاء و الثقة بالنفس و ارتفاع مستوى الدافعية .

**3-6- دراسة (علي وصالح 2012) :** هدفت التعرف إلى علاقة مستوى الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم و استخدم الباحثان المنهج الوصفي للاتمته وطبيعة الدراسة وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي أندية المنطقة الشمالية للدوري الممتاز وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية التي اشتملت على أندية (نينوى ،اوصل ،الفتوة ،بلد ،الانباب ،الوحدة ،الدور،و آشتي) إذ بلغ عدد العينة (63) من أصل (80) لاعبا بعد استبعاد عينة الثبات وعددهم (10) لاعبين وسبع لاعبين لم يشتركوا بالبطولة وأظهرت النتائج الدراسية بتمتع لاعبو خماسي كرة القدم بارتفاع مستوى الطلاقة النفسية ،كما أظهرت أن الطلاقة النفسية أثرت بشكل مباشر في مستوى الإنجاز المهاري.

**4-6- دراسة (محمد ، 2009) :** هدفت إلى التعرف على حالة الطلاقة النفسية و دافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الفرق المشتركة في بطولة الكرة الطائرة بأسبوع شباب الجامعات الثامن، و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب الجامعات المصرية و التي أقيمت بجامعة المنوفية ، و اختارت الباحثة 72 لاعبا و توصلت الباحثة إلى وجود حالة الطلاقة النفسية و دافعية إنجاز عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستويات العليا ، ووجود حالة الطلاقة النفسية و دافعية إنجاز منخفضة لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى المنخفض

**5-6- دراسة (نافع ،2006):** هدفت إلى التعرف على الطلاقة النفسية وعلاقتها بالدافع للإنجاز ومستوى أداء لاعبات الجمباز الإيقاعي ،و استخدمت الباحثة المنهج

الوصفي واشتملت عينة البحث على ناشآت الجمباز الإيقاعي والمشاركات في بطولة الجمهورية للأندية والتي أقيمت بالإسكندرية وبلغ عدد الناشآت 19 ناشئة تمثلن ستة أندية وتوصلت الباحثة إلى ضرورة إهتمام المدربين بتنمية الجوانب التي من شأنها تحسين مستوى الطلاقة النفسية للناشآت لما له من تأثير إيجابي على مستوى الأداء واهتمام المدربين بتنمية دافعية الإنجاز من خلال الارتقاء ببعدها إنجاح لما له من تأثير إيجابي على مستوى الأداء .

#### 6-6- دراسة (السيد 2001) :هدفت التعرف إلى بناء مقياس للطلاقة النفسية

لمعرفة الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق أفضل انجاز رياضي لدى رياضي القمّة ،و دراسة الفروق بين الأنشطة الرياضية لدى عينة البحث في محاور المقياس ،واستخدم الباحث المنهج الوصفي ،واشتملت العينة على 290 لاعب لمختلف الأنشطة الرياضية (العاب فردية وجماعية) وقد تضمنت أدوات البحث تحديد ستة محاور لبناء مقياس الطلاقة النفسية هي (الثقة بالنفس ،تركيز الانتباه ،مواجهة القلق ،التحكم والسيطرة ،الاستمتاع ،آلية الأداء ) وأشارت أهم النتائج إلى أن لاعبي كرة اليد يتميزون (بالثقة بالنفس ،التحكم والسيطرة ،آلية الأداء) عن باقي لاعبي الأنشطة المختارة .

#### 6-7- دراسة محمد عبد العزيز عبد المجيد (2005) : هدفت إلى إيجاد

العلاقة بين الطلاقة النفسية و الإنجاز لمتسابقى الميدان و المضمار و استخدم الباحث المنهج الوصفي و اشتملت عينة البحث على عدد 193 متسابقا من متسابقى الميدان والمضمار يمثلوا أندية جمهورية مصر العربية و المشتركين في بطولة الجمهورية ومن أدوات الدراسة مقياس حالة الطلاقة النفسية -مقياس الدافعية للإنجاز

الرياضي ،ولقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية و مستوى الانجاز لدى أفراد مجتمع الدراسة .

**8-6 - دراسة قصوري رضوان و يصرف إبراهيم 2016:**هدفت هذه الدراسة الى البحث عن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد باستعمال المنهج الوصفي .

### **7- التعليق على الدراسات السابقة :**

من خلال إطلاع الباحثان على الدراسات السابقة في مستوى الطلاقة النفسية واستعراضها لنا تبين الآتي:

- ❖ غالبية الدراسات اهتمت بدراسة العلاقة بين الطلاقة النفسية و الإنجاز لدى الرياضيين ،وكانت العلاقة إيجابية بينهما مثل دراسة (عبد المجيد، 2005) ،(نافع،2006) ،(محمد ،2009) ،(علي و صالح ،2012)
- ❖ تناولت الدراسات السابقة مستوى الطلاقة النفسية في المجال الرياضي وعلاقته بعوامل أخرى مثل (القلق ،الضغط ،الدافعية الإنجاز ) واختارت هذه الدراسات العينات من فئات عمرية مختلفة وبمختلف الألعاب الرياضية .
- ❖ استخدمت معظم الدراسات للمنهج الوصفي مثل دراسة (السيد ،2001) ،ودراسة (عبد المجيد ،2005) ، ودراسة (نافع ،2006)ودراسة (جوليا سيبالي ،2009) ما جعل الباحثان يستخدمان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية .

### **8- نقد الدراسات السابقة :**

غالبية الدراسات استخدمت مقاييس الطلاقة النفسية ومن أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها من خلال الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى الطلاقة

النفسية ودافعية الإنجاز في حين الدراسات السابقة همشت نوعا ما الجانب المدرسي و  
كذا الكرة الطائرة .

# الباب الأول:

## الدراسة النظرية

# الفصل الأول

## الطلاق النفسية

**مقدمة:**

الطلاقة النفسية من الموضوعات النفسية المهمة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بنفسية الإنسان و شخصيته لارتباطها الوثيق بموضوع الثقة بالنفس، حيث يعد هذا الأخير من أهم جوانب الطلاقة النفسية و تظهر أهميتها للرياضي حيث تقوم بتهيئته نفسياً لتحسين الأداء المهاري و تحقيق انجازات ايجابية و أداء أفضل، لهذا بصفتي الباحث حاولت في هذا الفصل التماس جل ما يهم للتعرف على الطلاقة النفسية بشتى أبعادها .

**1- تعريف الطلاقة النفسية :**

الطلاقة النفسية تبين الجانب الايجابي من الطاقة النفسية فهي أفضل تهيئة لدى الرياضي إذ يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة .

تعرف الطلاقة النفسية بأنها أفضل تعبئة أو تهيئة لدى الرياضي و التي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء . (راتب وصدقي، 1995 ، 2004، صفحة 146).

الطلاقة النفسية هي الخبرة الايجابية التي تحدث للفرد بحيث يكون مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف تتساوى فيه المهارات مع التحديات المطلوبة . (March & Jackson، 1996)

الرياضيون الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم أكثر . (عبده، 2001، صفحة 20)

الطلاقة النفسية هي حالة نفسية تجريبية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما وقدرته الذاتية لإنجاز أو مواجهة هذه التحديات . (صدقي نور الدين، 2004)

الطلاقة النفسية هي حالة يستطيع أن يستمتع بها اللاعب في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة. (علاوي، 1987، صفحة 251)

خلال حدوث الطلاق يكون لدى الفرد وعي ذاتي بما يؤدي ويفقد لحظيا الوعي بما يحيط به و لكنه يستمتع بالأداء ونتائجه (محمد عبدالعزيز عبد المجيد، 2008) .  
تعرف الطلاق النفسية بأنها حالة تعكس غياب التوتر، القلق، الملل و مشاعر سارة تصف مثالية الاستثارة (Robert N. et al، 2001).

الفرد أو الرياضي بصفة خاصة يميل لإدراك التوازن بين التحديات التي يواجهها و تم وضع مقياس الطلاق كسمة وهو مقياس لتقدير خبرة الطلاق مع أي فرد تقدير مكونات سمة الطلاق .  
و الطلاق النفسية هي نوعان طلاق اختياري تكون مرتبطة بالنشطة الترويحية و المنافسات و أيضا الطلاق الموجهة بهدف و التي ترتبط بالبحث و غيرها من الأهداف المحددة .

## 2- أبعاد الطلاق النفسية :

### 2-1- الثقة بالنفس:

هي توقع الرياضي و تأكده بأنه سيحقق النجاح و يجب أن يكون دائما نصره صوب الهدف المراد تحقيقه.

الثقة بالنفس هي درجة التأكد بان اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة.  
(علاوي، 1987، صفحة 340).

### 2-2- تركيز الانتباه:

تطبيق الانتباه وتثبيته نحو مثير معين و استمرار الانتباه على هذا المثير المختار لفترة من الزمن . (علاوي محمد حسن ، 2002)

## -3-2 التحكم والسيطرة (ascendant and control) :

مقدرة الرياضي على إدارة وتنظيم التحكم في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة . (راتب أسامة كامل ، 2004)

استطيع رؤية أي شيء في هذه الحالة. (المجيد، 2008، صفحة 21)

هو مقدرة الرياضي على إدارة وتنظيم التحكم في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة . (راتب أسامة كامل ، 2004)

## -4-2 آلية الأداء : (mechanical performance) :

تحدث الأشياء بصورة تلقائية، الشعور بالتوحد مع الاداء كما ان الذراع جزء من الجسم. (المجيد، 2008، صفحة 20)

هي مقدرة الرياضي على أداء متطلبات المهارة الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء . (راتب أسامة كامل ، 2004)

## -5-2 مواجهة القلق (facing anxiety):

يعد القلق من اهم المشاكل الحيوية المعاصرة التي تناولتها علم النفس الرياضي و يمثل احد الابعاد الاساسية للخبرات الانفعالية للرياضيين. (العجيلي، 1990، صفحة 15)

مقدرة الرياضي على مواجهة أعراض القلق الجسدي والمعرفي الذي قد يحدث له قبل المنافسات أو أثناء المنافسات الرياضية العامة . (راتب أسامة كامل ، 2004)

## 2-6- الإستمتاع (enjoyment):

شعور الرياضي أن الأداء الرياضي يمثل له خبرة إيجابية ودافع ذاتي مصدر إثابة في حد ذاته يجعل الرياضي يشعر بالرضا و السعادة والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء . (راتب أسامة كامل ، 2004)

## 3- الطلاقة النفسية عند الرياضيين:

هناك العديد من وجهات النظر المختلفين عند الباحثين و العلماء في حالة حدوث الطلاقة يفقد الفرد لحظيا الوعي بما يحيط به و يستمتع بالاداء و نتائجه. (محمد، 2012، صفحة 12)

إمكانية الأداء في المواقف التي تتضمن تحديات أكبر من الحد الأعلى لقدرات ومهارات الرياضي .(Jackson S.A & Csikszentmihalyi M ., 1999)

## 4- الفروق الفردية في الطلاقة النفسية :

لقد أوضح البحث على خبرة الطلاقة النفسية بأنه يوجد أحيانا فروقا كبيرة بين العديد من الافراد فبعض الافراد تكون لديهم فاعلية كبيرة و عالية في التركيز, الافراد اللذين يشعرون بالضبط أكثر لأحداثهم الشخصية أو الذاتية يكونون أكثر ملائمة ليكونوا مدفوعين داخليا و بالتالي تكون فرصتهم للمرور بخبرة الطلاقة أكبر أي أن هناك علاقة بين الطلاقة و الدافعية الداخلية ،حيث أن أحد مكونات الطلاقة النفسية هي الخبرة الذاتية. (ديزي، 1985)

**الخلاصة:**

لقد شملت الطلاق النفسية شتى المجالات في حياة الفرد حيث لفتت اعين الباحثين ، لانها حالة و طاقة نفسية تعود بالإيجاب للفرد من الجانب الدراسي او في العمل او في الرياضة حيث تجرده من التوتر و الصغوطات النفسية المتداولة حيث يعيش مجربها او ممارسها في عالم ايجابي و هادئ.

# الفصل الثاني:

## الرياضة المدرسية

### والكرة الطائرة

## تمهيد:

الرياضة المدرسية تعتبر الدعم الاول و المهم للحركة الرياضية و هي الممول الاساسي لمعرفة المستوى الرياضي و تلتمس اساسا تلاميذ المدارس و الثانويات ، حيث اخذت هذه الاخيرة طابع المنافسات و اثبات الذات و الكشف عن المواهب قصد تكوين المستقبل ورفع مستوى الرياضة.

و لان كرة الطائرة من أهم الانشطة الرياضية المدرسية التي يتم تدريسها للتلاميذ في جميع الأطوار، فنحن نحاول في هذا الفصل التطرق اليها.

### 1- مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر:

ان الرياضة المدرسية في الجزائر هي احدى الركائز الاساسية التي يعتمد عليها من اجل تحقيق اهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة و مختلفة في شكل منافسات فردية او جماعية وعلى كل المستويات.

الرياضة المدرسية هي عبارة عن أنشطة مختلفة و منظمة في شكل منافسات فردية او جماعية ، وعلى جميع المستويات تسهر على تنظيمها الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية و هناك تنسيق مع الرابطات الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي

نظرا للمكانة الهامة و البعد التربوي المعترف به للرياضة المدرسية قررت وزارة التربية الوطنية جعل ممارسة التربية البدنية والرياضية إجبارية لكل التلاميذ حسب التعليم رقم 09-95 بتاريخ 25/02/1995 من خلال المادتين 6 و 5 مع إعفاء كل الذين يعانون من المشاكل الصحية، كما وجهت الوزارة تعليمة تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي حيث يتم تسليم الاعفاء عن طريق شهادة طبية بعد الفحص الطبي و دراسة ملفهم الطبي .

ونص القرار على استفادة الأطفال الذين لا يستطيعون ممارسة بعض الأنشطة البدنية والرياضية من الإعفاء، حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلاميذ ودراسة ملفهم الصحي المعد من طرف طبيب أخصائي. (جريدة الخبر، اجبارية ممارسة الرياضة المدرسية، 1996/11/26، صفحة 4)

### 1-1- أهداف الرياضة المدرسية في الجزائر:

تهدف ممارسة الرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية للنمو الجسمي النفسي الحركي، الإجتماعي والاقتصادي، وبهذا يمكننا القول أن ممارسة التربية البدنية تساهم في إعداد رجل الغد من كل الجوانب منها الصحية و العقلية و الثقافية و الاجتماعية .

### 2- المنافسة الرياضية المدرسية:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم.

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم. (أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 2003، صفحة 211)

تهدف المنافسات الرياضية المدرسية الى استخراج و انتقاء ابطال و مواهب من خلال مسابقات و بطولات وطنية مصغرة فردية او جماعية التي تنظمها وزارة التربية و الرياضة المدرسية في العطل الشتوية أو العطل الربيعية.

## 2-1- المنافسة:

اصلها اصطلاحا (concurrency) المنافسة مشتقة من المصطلح اللاتيني cum- ludere و الذي يعني jouer ensemble يعني يلعب في جماعة ،هي مصطلح يعني حالة خصومة و تنافس و حالة عداا مستمرة وهذا لا يعني ان المنافسة تتطلب وجود علاقات تربط بين الاعضاء .

باختصار فالمنافسة هي صراع بين اشخاص او مجموعات لكن الهدف يكون واحد .

المنافسة هي كل شكل للمزاحمة تهدف للبحث عن النصر ،هي النشاط الذي يحصل داخل اطار مسابقة مثقفة في اطار او نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الثقة القصوى . (روبار،كتاب الرياضة، 1983، صفحة 13)

المنافسة هي كل حالة يتواجد فيها إثنان أو عدد كبير من الأشخاص من صراع للأخذ بالجزء الهام أو النصيب الأكبر. (فيرناندر)

وحتى في علم النفس اهتم بدوره بالمنافسة ويعطي لها التعريف التالي: "نفهم المنافسة كمجابهة للغير أو عند المحيط الطبيعي، الهدف نصر الأشخاص أو جماعات لكن كلمة المزاحمة هي اقرب معنى لمنافسة في ميدان الرياضة لأن هذه الأخيرة تخص مجابهة بين أشخاص من أجل أحسن لمحة ولأحسن مستوى. (محمد عادل حطاب، 1965، صفحة 67)

## 2-2- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

### 2-2-1- الخصائص السيكولوجية العامة:

ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد او للجماعة أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه، فهي ترتبط بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل.

### 1-1-2-2- الخصاص السيكولوجية الايجابية:

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة وإن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه.

تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية. (أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، القاهرة، مصر، 2003)

### 2-1-2-2- الخصاص السيكولوجية السلبية:

تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية، وغالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعي إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها. (أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، القاهرة، مصر، 2003، الصفحات 213-214)

### 3-2- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر ( ماير ) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

### 2-4- نظريات المنافسة:

#### 2-4-1- المنافسة كشرط إيجابي:

حسب رد اردمان المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور وحسب برکس دورسن المنحة هي دائما التي تدفع أو تعقد من حد المنافسة، إذن المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة بذلك. (لكل حبيب و اخرون،مكانة الرياضة المدرسية، صفحة 53)

#### 2-4-2- المنافسة كوسيلة للمقاربة:

تتغير حالة الشخص في المنافسة بطبيعة و حالة المحيط التنافسي المتعلقة به و بكم ذلك بالمعاملات و السلوكات المتبادلة من طرف الرفاق او المدرب او الجمهور ...

#### 2-4-3- المنافسة كمهمة متبادلة:

بين الرغبة في تحسين القدرات والرغبة في تقييمها، الدرمان يعيد قوله النفساني فيذكر أن التصرفات في المنافسة هي نتيجة للراغبين في المنافسة للأشخاص، والرغبة في تحسين قدراتهم والرغبة في تقسيمها وبهذا نصل لقولنا أن كلما كانت الرغبة في تحسين القدرات

كبيرة، كلما كانت الرغبة في تقييمها أكبر، وكلما كان الشخص في احتياج التقدير والتقييم لقدراته بالمنافسة. (لكحل حبيب و اخرون،مكانة الرياضة المدرسية، صفحة 54)

## 2-5- أهداف المنافسات الرياضية المدرسية:

### 2-5-1- هدف النمو البدني:

- تقوية الجسم بصفة عامة من عضلات و بنية و قامة ...
- تنمية القدرات البدنية للرياضيين المتنافسين.
- اكتساب و تحسين دقة و اتقان المهارات الاساسية لكل لاعب .
- تنمية القدرات الجسمانية لكل لاعب بحسب النشاط الخاص به.
- الحفاظ و اكتساب الصحة البدنية الجيدة.
- تقوية العضلات والأجهزة العضوية المختلفة للجسم.
- تحقيق تحمل الأداء الخاص لكل المهارات كالسرعة، والرشاقة، القوة، المقاومة.

### 2-5-2- هدف النمو الاجتماعي:

إن للمنافسات هدف اجتماعي يتمثل في خلق جو التعاون لكل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بما عنده بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدرة والمثل من اجل تحقيق هدف اجتماعي يعود بالفائدة على المجتمع مثلا أن يتنازل اللاعب عن حقه في تسديد ضربة جزاء أو تسديد مخالفة كي يتجنب التخاصم مع أعضاء فريقه الخصم وهذا التعاون لا يتحقق إلا عن طريق الجماعة والتنافس.

### 2-5-3- هدف النمو العقلي:

إن المنافسات الرياضية المدرسية تلمس كل الجوانب حتى الجانب العقلي فهي تفيد الناحية البدنية والعقلية وحتى يتحقق تفكير واكتساب المعارف المختلفة ذات طبيعة المنافسة

الرياضية كتاريخ اللغة التي تمارس فوائدها وطرق التدريب لها، بالإضافة إلى ما تنتجه من فرص لأسباب خيارات ومعلومات تتعلق بالبيئة المحلية والخارجية للفرد، فيجب التذكر أن العقل والجسم مرتبطان إذ أنه ليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل ولكنه يؤدي استعمال العقل استخداما فعالا مؤثرا.

#### 2-5-4 - هدف النمو النفسي:

إن المنافسات الرياضية كغيرها من المنافسات الرياضية نحقق اللذة والإنتاج فيتحرر من كل ماهو مكبوت ويغمره السرور والابتهاج وعندما يسيطر على حركته، أضف إلى هذا أنها تهدف إلى إشباع الميول العدوانية العنف لدى بعض المراهقين عن طريق الألعاب التنافسية العنيفة كالملاكمة مثلا، هذا إن شدد الملاكم ضربات للخصم فإنه في هذه الحالة يعبر عن دوافعه المكبوتة بطريقة مقبولة ومفيدة بوجه عام، ويحرز إلى إعادة التوازن بسبب نجاحه في نشاطه الرياضي، إذ أن الحل السليم للتخلص من العبرات والإندفاعات غير المناسبة هو كبتها في اللاشعور ووضعها في السلوك المقبول اجتماعيا وشخصيا (محمد عادل خطاب، 1965، صفحة 68)

#### 2-5-5 - هدف النمو الخلفي:

إن المنافسات الرياضية هي عملية تربوية خلقية، نظرا لما يوفره النشاط التنافسي من سلوك أخلاقي وهذا بالنظر إلى حماسة المنافسة ومما يجري بها من اصطدام وهجوم والخوف من الهزيمة وفي كل هذه المنافسات تهتم بالتهدئة وذلك بتوضيح ما يجب وما لا يجب القيام به من المنافسة وهذا ما يساعد الفرد على العمل الصالح والثقة في النفس والإخاء والصدقة وروح التعاون والمسؤولية.

## 2-6- مفهوم وتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر:

إن المنافسات الرياضية المدرسية كغيرها من المنافسات تمر عبر مراحل من التصنيفات مات بين الأقسام الولائية، الجهوية ثم الوطنية وأخيرا الدولية وفي كل مستوى هناك هيئات تعمل لهذه المنافسات وبدورها هذه الأخيرة تنقسم إلى نوعين من المنافسات الفردية والجماعية ولكلا الجنسين وفي كل الأصناف. (وثيقة من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، صفحة 05)

## 3- الفرق الرياضية المدرسية:

### 3-1- الغرض من إنشاء وإعداد الفرق المدرسية:

كل مؤسسة تربوية يجب أن تنشئ جمعية رياضية تتكفل بإعداد الطلاب الرياضيين وكذلك التفوق للمنافسات مع المؤسسات التربوية الأخرى.

وقد أقرت النصوص إجبارية إنشاء الجمعيات الرياضية على مستوى المؤسسات التربوية حيث نصت المادة 05 أنه يتم إنشاء الجمعية الثقافية والرياضية المدرسية بالضرورة على مستوى كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية.

وسيكون الإنضمام إلى الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية على النحو التالي:

تكون الجمعية المنشأة على مستوى الثانوية ملف اعتماد وتضعه لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية حيث يتكون ملف الإعتماد من:

- طلب الإنضمام.

- قائمة اللجنة المديرة بأسماء وعناوين ومناصب الأعضاء.

- ثلاث نسخ من اعتماد الجمعية ومحضر الجمعية العامة.

- اللجنة المديرة هي المسؤولة أمام الرابطة والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

- الرابطة الولائية الرياضية المدرسية ترد على الانضمام أي جمعية في كل 15 يوم التي تلي والاتحادية تحدد كل موسم مصاريف الإنضمام، البطاقات، التأمينات، تصب كل النفقات إلى الرابطة. (القانون العام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، الانضمام والتأهيل، المادة (02).

### 3-2- طرق اختيار الفرق المدرسية:

توكل مهمة الاختيار إلى الجمعية الرياضية على مستوى كل مؤسسة تربوية ومن بين أعضاء هذه الجمعية أساتذة التربية البدنية والرياضية في الثانوية الذين تستند إليهم مهمة اختيار الفرق الرياضية وتشكيلها، وفي الغالب يقع الاختيار على الطلاب الرياضيين المتفوقين في دروس التربية البدنية والرياضية المنهجية المقررة والإجبارية. ويرى الدكتور قاسم المندلاوي وآخرون أن طريقة اختيار وانتقاء الفرق الرياضية المدرسية تكون كمايلي:

يقوم مدرس التربية الرياضية باختيار أعضاء الفريق من الطلاب ذوي الاستعدادات الخاصة وكذلك الممتازين منهم وذلك من واقع الأنشطة الرياضية المختلفة لدرس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي، يتم تنفيذ ما سبق بإعلان عن موعد تصفية الراغبين في الإنضمام لكل فريق ثم يقوم بإجراء بعض الاختيارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم، وينجر لكل طالب استمارة أحوال شخصية ومستواه ومدى استعداده ومواضبه وبعد الانتهاء من اختيار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع التدريبية يجب على كل طالب إحضار رسالة من ولي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي لمدرسة، وبعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات لياقته الصحية حيث يوقع ويختتم الطبيب على ظهر الرخصة لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي. (قاسم المندلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية في التربية الرياضية، الجزائر، صفحة 56)

وبالنسبة لهذا النوع الأخير من الممارسة، ثمة نظام انتقاء يسمح لأحسن الفرق المشاركة في البطولات الوطنية بعد تأهيلها خلال المراحل التصفيات المختلفة التي تتم على مستوى الدائرة، الولاية، المنطقة والجهة.

هذا و تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم و ذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية ، فلقد تطورت تحولت إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات و تتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها و أهدافها و درجة تعقيدها وتنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال و الإعداد و الضربات الساحقة، و مهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال و الصد و الدفاع عن الملعب.

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

فمن الواجب معرفة كل الجوانب العلمية و التدريبية لهذه الطريقة الحديثة حتى تتم بالشكل الصحيح و الفعال و تحقق الأهداف المرجوة.

**4- الكرة الطائرة:****4-1- تعريف الكرة الطائرة :**

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقان فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 9م و تقسمه شبكة إلى جزئين متساويين؛ و ارتفاع الشبكة هو 2.43م للذكور و 2.33م للإناث، و الهدف من هذه اللعبة هو محاولة إسقاط الكرة من جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به، و تتحرك الكرة فوق الشبكة، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة، و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم و هو ما يسمّى بالإرسال، و لكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرّات دون حساب لمسة الصّد إن وجدت، و لا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين و يستمرّ اللعب حتّى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح . (منشورات الخارجية للكرة الطائرة، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف الاتحادية الدولية للكرة الطائرة. )

**4-2- لمحة تاريخية عن كرة الطائرة في العالم :**

يرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "وليام مورغان" مدرّس التربية البدنية و المدير السّابق لجمعية الشّباب المسيحية و قد أطلق عليها إسم "مانتونات" و قد شاهد هذه اللعبة "هالستد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأنّ الفكرة الأساسية للعب هي طيران الكرة عاليا، و خلفا و أماما لعبور الشبكة و كان هذا عام 1895 (علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، صفحة 11)

وقد عملت جمعية الشّباب المسيحية على التّعريف بهذه اللعبة عبر كافّة أنحاء العالم لتنتشر بذلك بشكل كبير و سريع حيث احتضنتها كندا سنة 1900، لتظهر بكوبا

سنة 1905م تمّ في المشرق و الإتحاد السوفيتي، و الصين، و اليابان سنة 1913م. (احسان بوجليدة، دروس نظرية في الكرة الطائرة، 2006)

وفي سنة 1923 وصلت الكرة الطائرة إلى إفريقيا عن طريق مصر و تونس و المغرب وفي سنة 1929 اللجنة الأولمبية الوطنية لأمريكا الوسطى تدخل الكرة الطائرة للرجال في الألعاب الأولمبية في كوبا (عصام الوشاحي، الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994، الصفحات 66-67) في 20 أبريل 1947م عقد مؤتمر باريس الذي تمّ فيه تأسيس الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة (FIVB) وتمّ توحيد القواعد وظهر القانون الدولي الحالي وذلك عقب مؤتمر "بودابست" سنة 1946م الذي أظهر خلافات بين الدول وشدة الحاجة إلى التوحيد (عصام الوشاحي، الكرة الطائرة المصغرة، القاهرة، مصر، صفحة 08)

- سنة 1948م : تنظيم أول بطولة أوروبية للذكور.
- سنة 1949م : تنظيم أول بطولة عالمية للذكور و أول بطولة عالمية للإناث.
- سنة 1952م : إجراء ثاني بطولة عالمية للذكور و أول بطولة عالمية للإناث.
- سنة 1960م : الكنفدرالية الأوروبية للكرة الطائرة تؤسس الكأس الأوروبية لنادي الأبطال.
- سنة 1990م : الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة تؤسس الرابطة العالمية للكرة الطائرة.
- سبتمبر 1993م : الكرة الطائرة الشاطئية Beach-Volley (2×2) يعترف بها كرياضة أولمبية.
- سنة 1996م : ظهور رياضة الكرة الطائرة الشاطئية (2×2)، و لأول مرة في برنامج الألعاب الأولمبية بأطلنطا (نكور / إناث) (احسان بوجليدة، دروس نظرية في الكرة الطائرة، 2006، صفحة 08)

### 4-3- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر :

قبل الاستقلال كانت الكرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين، و نادرا ما تمارس من طرف الجزائريين.

- سنة 1962م تمّ إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب"، وفي السنة نفسها تمّ إنشاء المنتخب الوطني للذكور وسنتين 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 :
- سنة 1991م: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم و احتلّ المركز التاسع وفي السنة نفسها أول مشاركة للفريق الوطني للنشآت في بطولة العالم واحتلن المركز الثاني عشر. (عصام الوشاحي، الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994، صفحة 58)
- سنة 1992م: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتلّ المركز الثاني عشر

أما بالنسبة للمحافل القارية :

- سنة 1989م: إحتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).
- سنة 1991م: الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).
- سنة 1993م: الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).
- سنة 1997م: الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).
- سنة 1988م: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية

#### 4-4- مميزات و خصائص الكرة الطائرة :

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر ويوافق بين جهازيه العصبي والعضلي ويعرف كيف يحلل مواقف اللعب، متى يسرع ومتى يبطئ وأين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف يتمكن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب، وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف في وضع نصف القرفصاء أم من الطيران أماما حسب متطلبات الموقف . (محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، القاهرة، 2001، الصفحات 17-18)

- تعتبر الكرة الطائرة شعبية جدا و تلعب في الكثير من الأماكن مثل المنتزهات أو على الشواطئ أو الأماكن الأخرى.

- الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة وتعتبر شيقة و مثيرة للمتفرجين.

- تتضمن انسجام أو استرخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات. (عصام الوشاحي ، المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، القاهرة، مصر،، 1991)

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية هي اللعبة الجماعية الوحيدة التي تلعب ولا تلمس الكرة الأرض و يمكن إعادة الكرة و لعبها حتى ولو كانت خارج الملعب

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.

- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ماعدا اللعب الحر "Libiro" في المراكز الخلفية فقط.

- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.

- يعدّ الشّوط وحدة مستقلة بذاتها. (علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، صفحة 16)

- سهلة التّكاليف.

- لا بدّ أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.

- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدّد.

#### 4-5- أهمّ القوانين الخاصّة بالكرة الطائرة :

ملعب الكرة الطائرة هو عبارة عن مستطيل مقاساته 18م×09م، يجب أن يكون مسطحاً وبلون فاتح خاصّة في الملاعب المغطّاة، يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى جزئين متساويين، يمتدّ هذا الخط تحت الشّبكة حتى الخطوط الجانبية وتقسّم كل جزء إلى منطقتين المنطقة الأمامية وتسمى منطقة الهجوم طولها 09م وعرضها 03م والمنطقة الخلفية طولها 09م وعرضها 06م، وتوضع شبكة عموديا فوق خط المنتصف وتكون حافتها العليا بارتفاع 2.43م للرجال و2.24م للسيدات ويكون عرضها 01م وطولها من 9.50م إلى 10م، ويثبّت على الشّبكة شريطين باللّون الأبيض . (WWW.BADANIA-NET, 23/04/2009)

عموديا هما بعرض 5سم وبطول 01م، ويعتبران جزءا من الشّبكة، وهي مصنوعة بعيون مربّعة سوداء بقياس 10سم، ويثبّت في كل شريط من الأشرطة الجانبية للشبكة عسان هوائيتان بطول 1.80م وبقطر 10ملم مصنوعتان من الألياف الرّجاجة أو بأي مادة مماثلة (WWW.BADANIA-NET, 23/04/2009) القائمان المثبتان للشبكة يوضعان على مسافة تتراوح ما بين 0.5م إلى 01م خارج الخطّين الجانبيين وهما بارتفاع 2.55م ويفضل أن يكون القائمان قابلان للتّعديل ويكونان مستديران وأملسان، أما الكرات فتكون

مستديرة مصنوعة من جلد مرن أو جلد اصطناعي ويكون محيطها من 65 إلى 67 سم، ووزنها من 260 إلى 280 غ، و يجب أن تكون مطابقة لمقاييس الإتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIBV). (حسان بوجليدة، دروس نظرية في الكرة الطائرة، 2006، صفحة 09)

يجب أن يتكوّن الفريق من 12 لاعبا كحد أقصى ومدرب ومساعد وممرض وطبيب، 06 لاعبين أساسيين و 06 احتياطيين ولا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني (06 لاعبين)، تظم المباراة 05 أشواط يفوز فيها من يحرز 03 أشواط قبل الآخر ولا يجوز أن تنتهي المباراة بالتعادل، بل يفوز أحد الفريقين بإحدى النتائج التالية: (3-0)، (3-1)، (3-2)، 25 نقطة لكل شوط وبفارق نقطتين . (إبراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، القاهرة، مصر، 2002، صفحة 40)

يدير المباراة حكم أساسي يساعده قاضي ومسجل رسمي ومراقبان للخطوط في كل جهة يتخلل اللعب أوقات للاستراحة مدتها 02 دقيقة في الأشواط الثلاثة الأولى و 05 دقائق في الشواطين الرابع و الخامس، يحق لكل فريق طلب وقت مستقطع مرتين في كل شوط بمدة 30 ثانية و له الحق في وقتان مستقطعان فنيان في كل شوط في النقطة 08 والنقطة 16. (إبراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، القاهرة، مصر، 2002، صفحة 40)

#### 4-6- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

##### 4-6-1- الإرسال : في رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثل الإرسال أحد المهارات

على الأقل التي يجب أن توضع في الاعتبار وتكون محور اهتمام لكثير من المدربين ومساعدتهم وكذا اللاعبين، ويقول البعض أنّ الإرسال أحد الأسلحة المؤثرة والفعالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة أو مناسبة، تستطيع أن تشق طريقك من خلاله في المباراة.

وهو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن (رقم 01) المتواجد في منطقة الإرسال حيث يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة، أو بأي جزء من الذراع و يسمح

بقذف الكرة مرّة واحدة، ويجب على المرسل عند لحظة الإرسال أو الإرتقاء للإرسال بالقفز، وعدم لمس الملعب (خط العمق). (حسان بوجليدة، دروس نظرية في الكرة الطائرة، 2006، صفحة 15)

ومن الطّبيعي أن يختار المرسل بين أسلوبين لأداء الإرسال إما من الثّبات أو الوثب و سرعة الكرة المرسلّة وقوتها من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثّر. (محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، القاهرة، 2001، صفحة 59) الإرسال هو الأداء أو التّصرّف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطّائرة، و فرصة الفريق الأولى ليسجّل نقطة . (عصام الوشاحي ، المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، القاهرة، مصر، ، 1991، صفحة 141)

#### 4-6-1-1-أنواع الإرسال :

نستطيع من خلال التكتيك الصّحيح لأداء ضربات الإرسال من حيث الطّريقة أن

نقسم الإرسال إلى نوعين :

#### أ-الإرسال من الأعلى :

الإرسال من الأعلى يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى الأعلى، بحيث تقابل اليد الكرة و هي أعلى من مستوى الكتف و تكون رجل متقدّمة على الأخرى حسب المنقذ باليمنى أو باليسرى ، ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس الذي يسمى بإرسال التنس.

#### ب-الإرسال من الأسفل :

والإرسال العادي البسيط ويعتبر من أسهل أنواع الإرسال ويتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى، بحيث أن اليد الضاربة تتّجه من الأسفل

إلى الأعلى، يستعمله المبتدئين لسهولة أدائه وعدم حاجته إلى قوّة كبيرة فهو في أغلب الأحيان مضمون النّجاح إلّا أنّ من السّهل على الفريق المنافس استقباله والدّفاع عنه. وهذه نقطة ضعف فيه إلّا أنّ اللاعب يستطيع توجيه هذا النّوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللّعب الخالية في ملعب الفريق الخصم، ويتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف. (علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، الصفحات 61-60)

#### 4-6-1-2- تدريب الإرسال:

الإرسال هي لعبة البداية أو وضع الكرة في اللّعب، كما هو مفتاح النّجاح في الكرة الطائرة وكلّما نجح اللاعبون في تأدية هذه المهارة أصبح للفريق المرسل صفة المبادرة وتسيير الملعب وبالتالي ربح المباراة.

لابد من أن يأخذ كل لاعب من الفريق دوره في ضربات الإرسال والتّأكيد على كل مرسل أن يؤدي إرسالاً جيداً ومؤثراً من بداية المباراة إلى نهايتها، ويتّضح لنا من العامل الأول وجوب ممارسة الإرسال بانتظام لكل لاعب في الفريق، أما العامل الثاني فيشير إلى أن التدريب على الإرسال يجب أن يتم في بداية وأثناء ونهاية التّدريب، فعند بداية اللّعب لابد أن يتعامل اللاعب المرسل مع الشد العصبي وقبل المنتصف يكون الإعتقاد على شدة اللّعب والتي تؤدّي إلى زيادة التوتّر. (محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، القاهرة، 2001)

يمثّل الغرض من هذا التّدريب تحسين مهارة الإرسال، وذلك من خلال تصحيح المدرب لأي خطأ يحدث في الأداء المهاري للإرسال، خاصة عندما ترسل الكرة أكبر عدد من المرّات وتكون إرسالات فاشلة أو خارج الملعب، ويتضمن الغرض تركيز المدرب على تصحيح أخطاء الإرسال والتي يمتاز بها كل لاعب بهدف منع اللاعبين من ارتكاب أو

تكرير أي خطأ. (زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة إستراتيجيات الدفاع و الهجوم، الإسكندرية، مصر ، 1998، صفحة 125)

#### 4-6-1-3- أهمية و مميزات الإرسال :

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الإحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة و دقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، ولاعب الإرسال يكون أداؤه مستقلا و بدون التأثير من زملائه و لاعبي الخصم. (أحمد عبد الدائم الوزير، علي مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة، ط القاهرة، مصر،، 1999، صفحة 35)

#### 4-6-1-4- الأخطاء الشائعة في الإرسال :

- ✓ ضرب الكرة بأصابع اليد.
- ✓ عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- ✓ قذف الكرة بعيدا إلى الأمام حيث لا يستطيع اللاعب ضربها باليد كاملة.
- ✓ عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.
- ✓ القذف المبكر قبل أرجحة الذراع خلفا. (زكي محمد حسن، الكرة الطائرة أسس ومواهب وأداء، دط، الجزء الأول، الإسكندرية، مصر، 1977، صفحة 45)
- ✓ قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفه أو بجانبه مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الإمتداد والسيطرة عليها.
- ✓ عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.

- ✓ عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.
- ✓ أرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروج الكرة خارج الملعب.
- ✓ عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.

#### 4-6-2- الاستقبال:

واستقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك لامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعية اللاعب المستقبل. (علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، صفحة 71)

#### 4-6-2-1- أهمية الاستقبال :

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات الأهمية الكبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر، تنوّعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكتفين أو الذراعين، بعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت طريقة متبعة بالذراعين من الأسفل وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها لزميل وبدون حدوث أخطاء . (ختار سالم: حول الكرة الطائرة، بيروت، 1996، صفحة 121)

#### 4-6-2-2- طريقة استقبال الإرسال:

يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لاستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تماما، ثم يبدأ في ميل الجذع قليلا إلى الأمام بسرعة مساوية لسرعة اندفاع الكرة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض والركبتان منثنيتان قليلا، وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع

الحوض، الرأس يكون عموديا على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعين متباعدتين عن بعضهما بمسافة حوالي اتساع الكتفين وممدودتان للأمام ومائلتان إلى الأسفل . (علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، صفحة

(03)

#### 4-6-2-3- أنواع الاستقبال:

##### أ- الاستقبال من الأسفل :

هو الأكثر استعمالا وتكون مساحة الاستعمال أو الإرجاع بمقدمة اليدين، ويكون اللاعب مقابلا للكرة من توجيهها مع ضرورة استقامة اليدين.

##### ب- الاستقبال من الأعلى :

هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدمة اليدين، وهذا من وضعية عالية فوق الرأس ."

##### ت- الاستقبال الجانبي :

يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين، وهذا عندما يكون اتجاه الكرة على جانب الجسم.

##### ث- الاستقبال مع الانبطاح :

كون بيد واحدة أو بكلتا اليدين وهذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية مية، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض.

#### 4-6-2-4- الأخطاء الشائعة في الاستقبال :

- ✓ الأرجحة الزائدة للذراعين أماما، وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود الملعب.
- ✓ عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة، مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.

- ✓ وضع الذراعين بمستوى عال جدا، مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة.
- ✓ ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.
- ✓ عدم المحافظة على استقامة الظهر (بمعنى وضع منخفض على الركبتين لثني منطقة فوق الوسط . (زكي محمد حسن، الكرة الطائرة إستراتيجيات الدفاع و الهجوم، الإسكندرية، مصر ، 1998 ، صفحة 316)
- ✓ ضرب الكرة باليد على سطح الساعدين، مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.
- ✓ عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة . (علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999 ، صفحة 71)

#### 4-6-3- التمرير :

يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية والرئيسية لتكتيك رياضة الكرة الطائرة، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق، نستطيع أن نقول أن التمرير هو قاعدة اللاعب بحيث يتطلب تنقل سريع وتمركز جيد بدون كرة وتحريك كبير للذراعين خاصة تحرك جيد للأصابع، فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب.

#### 4-6-3-1- أهمية التمرير :

التمرير هو الأساس في لعب الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم وتوجيه الكرة في كل الإتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية خاصة تلك التي تمرر نحو المعد وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها فريق اللعب، يستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن بأكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدودة في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية . (زينب فهمي و آخرون: الكرة الطائرة، ط1، مصر، 1994 ، صفحة 84)

والتمرير من الأعلى بالأصابع، هو اللمسة الهامة التي يجب أن تتقن إتقاناً تاماً، الأمر الذي يؤدي لوصول الكرة إلى الزميل بطريقة تمكنه من إحراز نقطة أو كسب إرسال . (محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، القاهرة، 2001، صفحة 69)

#### 4-6-3-2- أنواع التمرير :

لقد تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة، حيث يمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من الأعلى وتمرير من الأسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين أو تمرير باليد الواحدة، وعموماً يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين هما: (علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، صفحة 71)

#### أ- التمرير العالي :

#### - التمرير إلى الأمام : (التمريرة الصدرية)

التمريرة الصدرية هي الأكثر استعمالاً في اللعب للمسافات القصيرة والطويلة، فإتقانها هو الخطوة الأولى نحو التقدم والاندماج وذلك برفع اللاعب لذراعيه أمام الوجه في وضع التكور، وعند وصول الكرة إلى ارتفاع 15 إلى 20 سم تقريباً على مستوى الرأس، تتحرك اليدين إلى الأعلى لاستقبال الكرة وعندما تلامسها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيداً لدفعها إلى الاتجاه المرغوب فيه.

#### ▪ التمرير إلى الأمام بعد الدوران :

وفيه يدور اللاعب على مشط القدم الأمامية لوجه اللاعب الذي سيعده له الكرة على أن يعود الجسم إلى وضع الاتزان.

#### ▪ التمرير إلى الأمام من وضع الطعن :

فيه تمتد الرجل الخلفية الى أقصى مداها بينما تكون الساق مع الفخذ في الرجل الأمامية بزواوية قائمة، على اللاعب العودة بأقصى سرعة إلى وضع الاستقبال الأصلي .  
(لموسوعة الرياضية، كرة السلة-كرة الطائرة، ط1، ، 1996، الصفحات 40-28)

#### ▪ التمرير للجانبين :

يقف اللاعب وظهره للشبكة، ويرفع الكرة بعد ثني اليد في الإتجاه المعاكس لاتّجاه الكرة وهي تمريرة صعبة تحتاج إلى تدريب مكثّف.

#### ▪ التمرير مع الدّرجة :

يستخدم هذا النوع عند استقبال كرة قوية وسريعة نتيجة ضربة هجومية والمقصود امتصاص قوتها، ويلزم اللاعب مرونة بحيث يؤدّيها دون أن يصاب بأذى، ويمكنه العودة إلى الوضع الأصلي بأقصى سرعة. (علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، الصفحات 73-72)

#### ▪ التمرير مع الوثب :

عبارة عن عملية خداع لمواجهة عملية الصّد التي يقوم بها الفريق المضاد بشكل يظهر وثبة اللاعب لأداء التمرير، كأن ينوي أداء ضربة هجومية فيقوم بإعدادها للزميل الآخر .  
(إبراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، القاهرة، مصر، 2002، صفحة 40)

#### ب- التمرير من الأسفل :

يمكن أن نطلق على مهارة التمرير من الأسفل بالسّاعدين بأنّها حركة إيجابية للرجلين باتّجاه الهدف، وذلك بمواجهة اللاعب للكرة متحرّكا إليها بالسرعة المناسبة التي تتفق مع مسافة أو بعد الكرة، وكذلك في الإتجاه الذي ستلعب إليه الكرة دافعا إياها بيديه بالقدر المناسب ويتوقّف نجاح الفريق أو فشله إلى حد كبير على مهارته في تمرير الكرة من الأسفل بالسّاعدين حيث أنّها أأمن الطّرق في جميع حالات ومواقف

اللعبة ويجب أن نميز بين ثلاثة أنواع من التمرير من الأسفل . (محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، القاهرة، 2001، صفحة 64)

#### ▪ التمرير باليدين (يتم التنفيذ بطرق مختلفة):

- يجرى بتلاصق الكفين جنباً إلى جنب، يتجهان إلى أعلى امتداد الأصابع فتلامس الكرة الجزء العرضي من مؤخرة اليدين قرب الرسغ.

- يتلاصق الكفان جنباً إلى جنب ويتجهان إلى الأسفل مع امتداد الأصابع فتلامس الكرة ظهر الكفين.

- يتلاصق الكفان وجهاً لوجه مع إنشاء أصابع إحدى اليدين حول أصابع اليد الأخرى، فتلامس سطح الإبهامين و السبابتين.

#### ▪ التمرير باليد الواحدة :

تستعمل عادة للتخلص من موقف حرج، خاصة في الظروف التي لا تسمح باستخدام اليدين معاً.

#### ▪ التمرير مع الانبطاح :

يتم ذلك عند وصول الكرة إلى مكان قريب من اللعب بحيث يمررها اللاعب بالطريقة العادية فيندفع لإنقاذها من السقوط على الأرض، فيلامس الكرة قبل وصولها إلى الأرض فيرفعها قليلاً . (إبراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، القاهرة، مصر، 2002، الصفحات 40-41)

#### 4-6-4 - السّحق :

- يعتبر السّحق روح الكرة الطائرة ورونقها، والغرض منه هو ضرب الكرة أو إرسالها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية بحيث يفشل هذا الأخير في إعادتها.

- السحق هو توجيه قوي للكرة يؤدّيه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة وتكون حركته منسجمة . (حسن عبد الجواد، المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي، ط1، القاهرة، مصر، 1999، صفحة 20)

- إن الضربات السّاحقة هي إحدى الوسائل الرّئيسية الهامة في إحراز النّقاط و استخدامها غالبا ما يكون من اللمسة الثالثة ويؤثر فيها عاملان هما: القوة والتّوجيه. (محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، القاهرة، 2001، صفحة 74)

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

#### 4-6-4-1- أهمية السّحق :

الهدف من الضّرب السّاحق في لعبة الكرة الطّائرة هو الحصول على نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال وتتطلّب هذه المهارة نوعية معيّنة من اللاعبين يتميّزون بالسرّعة وحسن التّصرّف والثّقة بالنّفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرّجلين والسرّعة الحركية الفائقة والرّشاقة والتّوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضّرب والدّقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات إلى نقطة معيّنة بالإضافة إلى الهبوط الصّحيح. ولهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضّل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة ثمّ اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات. (علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، صفحة 101)

#### 4-6-4-2- أنواع السّحق :

##### أ-السّحق الأمامي :

هو أسهل أنواع السّحق وأهمّها، لذلك تجد المدرّبين يعطونه اهتماما كبيرا خاصّة عند المبتدئين، ويكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضّارب. (حسن عبد الجواد،المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي، ط1، القاهرة، مصر، 1999، صفحة 20)

##### ب-السّحق الجانبي :

يؤدّى هذا النوع من السّحق عندما يكون اللاعب بين الشّبكة والكرة ويكون الإقتراب يأخذ الخطوة والوثبة بالموازاة مع الشّبكة ويتم الإرتقاء في الضّرب الأمامي ويطلق عليه بعض المدرّبين "الضّرب الخطافي" أو "الضّرب بدوران الذّراع".

##### ج-السّحق الخلفي :

يؤدّى عندما يكون الظّهر موجّها للشّبكة فيوثب اللاعب ويدور في الهواء حتى يواجه الشّبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة وبسرعة في أعلى أجزائها، ويعتبر من أصعب أنواع السّحق من حيث الأداء . (عقيل عبد الله،الكرة الطائرة التكتيك و التكنيك الفردي، جامعة بغداد، 1987، صفحة 93)

#### 4-6-5- الصّد :

يعتبر الصّد النّواة الأساسية لمجموع التّصرّفات التي يقوم بها الفريق للدّفاع عن الملعب طريق الوثب إلى أقصى إرتقاء مع مد الذّراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط اتّجاه الكرة عند أداء السّحق من قبل الخصم بمواجهة الشّبكة أو قريب منها، وقد يقوم بعملية الصّد لاعب أو لاعبين أو ثلاث لاعبين شرط أن يكون في المنطقة الأمامية.

(حسن عبد الجواد، المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي، ط1، القاهرة، مصر،  
1999، صفحة 94)

- أو هو الاعتراض للكرة المضروبة سحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة  
العليا للشبكة.

#### 4-6-5-1- أهمية الصّد :

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

#### 4-6-5-2- أنواع الصّد :

❖ الصّد الهجومي.

❖ الصّد الدفاعي.

#### 4-6-5-3- أشكال الصّد :

❖ الصّد بلاعب واحد.

❖ الصّد بلاعبين.

❖ الصّد بثلاثة لاعبين (علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، دار الفكر العربي،

القاهرة، مصر، 1999، الصفحات 137-136)

#### 4-6-6- الإعداد :

ونعني به إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو  
مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل. وفي الحقيقة  
فإن معظم أنواع الإعداد التي تنفذ نجد أنّها عادة ما تستخدم التمير من أعلى فوق الرأس  
أو من الأعلى للخلف. ولكن هذا لا يمنع أنّه في أحيان أخرى قد نلجأ إلى استخدام الإعداد

من الأسفل (بالسّاعدين) وذلك كله بهدف إعداد الكرة . (زكي محمد حسن، صانع الألعاب في الكرة الطائرة-العقل المفكر للفريق، الإسكندرية، 2004، صفحة 03)

#### 4-6-6-1- أهمية الإعداد :

مهارة الإعداد من المهارات الصّورية الهامة في الكرة الطّائرة، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة، ويعتمد الإعداد كلياً على التمرير من الأعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب الحساسة والمهمة حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه، ولذا يجب على المدربين تهيئة لاعبيهم على إجادة أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة . (علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، صفحة 139)

#### 4-6-6-2- أنواع الإعداد :

أ-الإعداد الأمامي : هو أكثر الإعدادات استعمالاً لسهولة أدائه، وهو أساس لجميع أنواع الإعداد الأخرى، ويؤدّى من وقفة الاستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذراعين والرجلين، مع المحافظة على توازن الجسم في نهاية الحركة.

ب-الإعداد الخلفي من فوق الرّأس : يستعمل في الأغراض الخطئية ويتطلّب درجة عالية من الإحساس بالحركة، حيث أنّ اللاعب لا يرى الهدف المراد التّوجيه إليه لحظة أداء الإعداد وهو يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء.

#### ج-الإعداد الجانبي :

يستخدم عندما يكون اللاعب قريباً من الشّبكة، ولا يوجد مكان ووقت كاف للدوران يستعمل للخداع حيث يقف اللاعب وقفة الإستعداد جانباً لاتّجاه الإعداد.

د- الإعداد بالوثب :

يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية في عملية الخدع الهجومية، ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع، ويستخدم فيه الوثب بالرجلين، وعلى اللاعب ملاقة الكرة في الوقت المناسب . (إبراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، القاهرة، مصر، 2002، صفحة 46)

## خلاصة:

الرياضة المدرسية في الجزائر تعتبر الهدف الاساسي و الرئيسي لاعداد الفرد و الفريق الرياضي للوصول به الى اعلى المستويات الممكنة و من خلال تطرقنا إلى المفهوم والأهداف وكذا مميزات وخصائص التلاميذ في مختلف المراحل المدرسية كذلك بالنظر إلى تعريفنا للمنافسة والأهداف المرجوة من المنافسات الرياضية المدرسية وإلى كيفية إنشاء الفرق الرياضية وتكلمنا في الأخير عن التنظيم والتسيير للرياضة المدرسية .

نستخلص أن السلطات الجزائرية خطت خطوة كبيرة لحاولتها بقدر الإمكان الاعتناء بالرياضة المدرسية وأرادت أن تعطي لها مكانتها المرموقة وذلك لان ازدهار و تطور الرياضة الوطنية بصفة عامة راجع اليها .

هذا و ان لعبة الكرة الطائرة عرفت انتشارا كبيرا و حيزا معقولا من الجماهير و المنتبعين و الممارسين والذي شمل جميع أنحاء العالم، حيث هذا التطور لم يأتي من وليد الصدفة وليس أيضا من خلال المنافسات البراقة، وليس من خلال الترويج المقنع به، فهذا أمر وارد إلا أنّ اللعبة من بداية نشأتها وتطورها لازالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة أولمبية نظرا لما تتمتع به من خصائص ميّزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى.

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

# الفصل الثالث

## المراهقة

**تمهيد:**

المراهقة هي مرحلة فطرية يمر بها كل فرد و تعتبر مرحلة من مراحل نمو الإنسان حيث يبدئ بتغيير طباعه المعتاد عليها و يظهر عليه القلق و الانزعاج و قلة الصبر و تحمل الغير .

عندما نقول المراهقة فاننا نعني بكلامنا مرحلة النمو السريع غير المنتظم و ايضا هي عدم توافق النمو العضلي و العصبي فهي مرحلة اساسية في حياة الانسان حيث تكون مختلفة و معقدة عليه لاختلافها عن باقي المراحل لكونها تمس عدة تغيرات عقلية و بدنية ،ومعنوية حيث يبدئ الفرد بالتخيل و الطموح الزائد، ولهذا ابدى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النمو البشري من اجل تكوين مجتمع بناء .

**1- تعريف المراهقة:**

أ- لغة: - كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من اللحم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في غشي أو لحق أو دنا من .

إن كلمة المراهقة تعني التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي .

(محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي، علم النفس التربوي، 1958، صفحة 153)

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

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين (11-21) سنة ولذلك تعرف المراهقة أحيانا باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين. (حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، صفحة 323)

## 2- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):

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

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 - 13 - 14

- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 16 - 17

- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 19 - 20.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي العشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجا جسديا وفيزيولوجيا وجنسيا وعقليا وإنفعاليا وإجتماعيا.

يمكن ادراج المراهقة في مرحلتين وهما : مرحلة التعليم المتوسط و مرحلة الثانوي

## 3- أنماط المراهقة:

بعض الباحثين و المختصين يروا بان للمراهقة أربعة أنماط عامة يمكن تلخيصها فيمايلي:

**3-1- المراهقة المتكيفة:** وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الإستقرار

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

**3-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:**

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

**3-3- المراهقة العدوانية المتمردة:**

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

**3-4- المراهقة المنحرفة:**

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت صورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الإنحلال الخلقي والإنهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي. (محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي، علم النفس التربوي، 1958، الصفحات 154-155)

**4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:**

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

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضا للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشدا فشيخا. (حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، الصفحات 329-328)

**5- أزمة المراهقة:**

دائماً ما نرى ان المراهقين سواء ذكور ام اناث يريدون التصرف على اساس انهم كبار في السن و يسعون الى تحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار حيث يبدأ باستعمال العديد من التصرفات فالمراهق في هذه المرحلة يريد اثبات رجولته يريد الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقه والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة.

ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة . (أبو بكر مرسى محمد مرسى، أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي، القاهرة، مصر، 2002، صفحة 79)

**6- القلق عند المراهق:**

يبدو لنا انه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها.

وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى.

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

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعاً ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضاً حول أثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم إغراضاً بناءة لدى الفرد. (أبو بكر مرسى محمد مرسى، أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، القاهرة، مصر، 2002، الصفحات 91-92)

## 7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

كما ذكرنا سابقاً في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتنضح الصفات الانفعالية كما تظهر

صفاته الاجتماعية , علاقاته , اتجاهاته , قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعت الجماعة من قيم ومثل علي . (محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، 1975، صفحة 152)

**7-1- النمو الجسمي:** تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو 8 العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانه الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات. (محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطيء، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية،، 1992، صفحة 147)

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يببط هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة. (قاسم المندلأوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، بغداد، العراق، 1990، صفحة 21)

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

**7-2- النمو الفيزيولوجي:** يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لايتماشى مع 8 سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه . (محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي، علم النفس التربوي، 1958، صفحة 154)

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلأوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطوهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس. (قاسم المندلأوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، بغداد، العراق، 1990، صفحة 21)

### 7-3- النمو العقلي المعرفي:

- **الذكاء:** ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع

الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

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

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

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

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

● **الاستدلال والتفكير:** التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات

ليتييسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم. (محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي، علم النفس التربوي، 1958، الصفحات 158-157)

#### 7-4- النمو الجنسي:

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

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

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

#### 7-5- النمو الأخلاقي: مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم

المشاركة الوجدانية والتسامح<sup>8</sup> والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة

المدرسين ومشاعبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية. (حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، الصفحات 394-399)

## خلاصة:

المراهقة هي عبارة عن مرحلة يمر بها الانسان و هي فترة زمنية غير عادية و غير منتظمة حيث ينتقل فيها الفرد من طفل الى رجل بحد المعنى و يكون الانتقال معنوي و عقلي قبل البدني ، حيث تصاحبها تغيرات نفسية و فيزيولوجية و لا بد ان يكون هناك نضج ووعي فكري لكي تمر علينا هذه المرحلة باطمئنان، من دون ان تلحق أي اذى على شخصية الفرد، لهذا يجب على الوالدين اولا و المسؤولين سواء في المنزل او في المؤسسات التربوية تفهم المراهق بعقلانية لعدم المساس بنفسيته .

ولا ننسى ان الرياضة عامل اساسي في الترويح عن المراهق فالرياضي يتنسى كل المشاكل و الضغوطات النفسية التي مرت عليه و بالتالي فهي تلبي حاجياته و متطلباته بتحقيقها للمراهق فترة سعادة و راحة نفسية تامة ، و تمتعه لابتعاده عن القلق و الانشغالات .

# الباب الثاني:

# الدراسة التطبيقية

# الفصل الأول:

## الدراسة

## الاستطلاعية

**تمهيد :**

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة ففي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

طبيعة الموضوع المتعلق بمعرفة صحة الفرضيات التي وضعها الباحث لموضوعه تتطلب القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية وكذلك استشارة بعض الأساتذة و المدرسين للفرق الرياضية المدرسية.

ويتم ذلك بإخضاع فرضياته إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم بطبيعة الدراسة، ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى إصلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وقبل شروعنا في الدراسة الميدانية أردنا أن نقوم بدراسة استطلاعية حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوعنا.

الدراسة استطلاعية هي الخطوة الاولى التي قام بها الباحث للتأكد من وجود افراد العينة (عينة البحث)، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها إلى البحث العلمي، وقد تم ذلك نتيجة عدة مقابلات ومشاورات مع رؤساء المؤسسات التربوية (الثانويات) والأساتذة والتلاميذ.

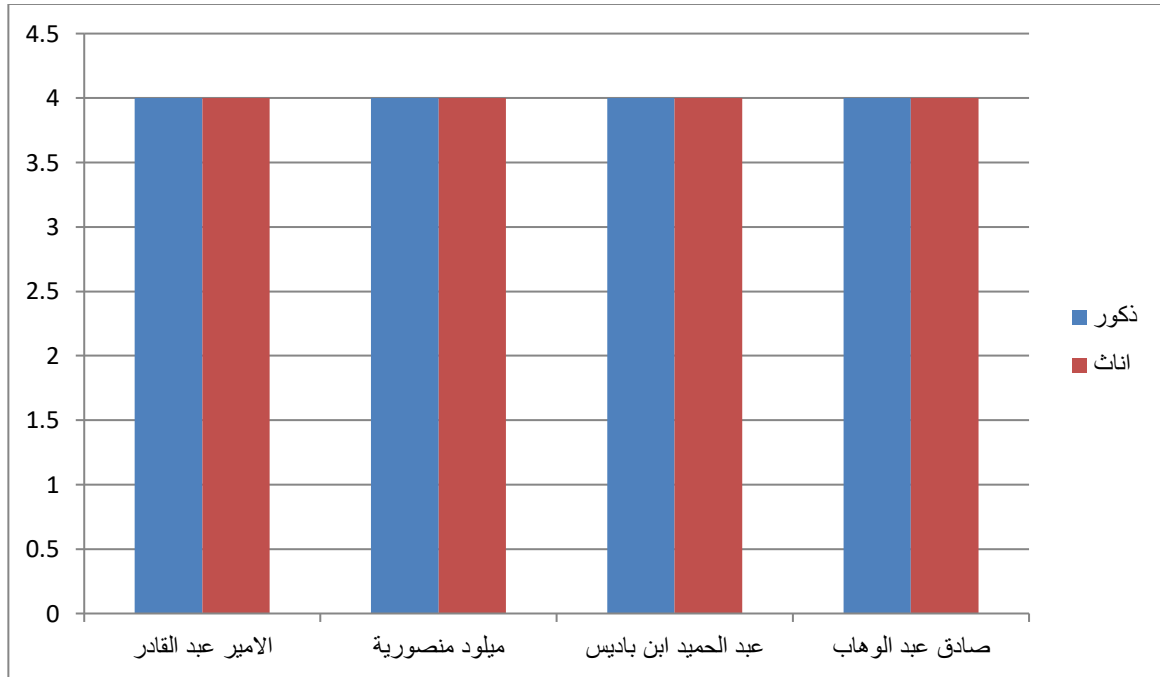
وقد شروعنا في هذا العمل بداية من 23 سبتمبر الى غاية 2 نوفمبر 2019، حيث استطعنا خلال هذه المدة الاتصال بمجموعة التي تمثل عينة البحث التابعين الى مرحلة التعليم الثانوي على مستوى ولاية الشلف والمتمثلة في ثانوية زروقي الشيخ، ثانوية بلحاج عبد الادي الشارف، ثانوية دعلوز الحاج، ثانوية الظهرة .

والهدف الرئيسي والاهم في هذا العمل هو التعرف على التلاميذ او بمجال او مجتمع البحث، وهذا قصد معرفة أوقات تدريب الفرق ، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء المقابلة مع تلاميذ الفرق الرياضة المدرسية لكرة اليد وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني.

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية مقدره بـ 33.32% من عدد العينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو التالي:

اسم المؤسسة	ذكور	إناث	المجموع
دعلوز الحاج	04	04	08
بلحاج عبد الهادي الشارف	04	04	08
زروقي الشيخ	04	04	08
الظهرة	04	04	08
المجموع	16	16	32

جدول رقم (01): يبين عينة الدراسة الاستطلاعية.



شكل رقم(01): يبين عينة الدراسة الاستطلاعية.

حيث قمنا بتوزيع مقياس حالة الطلاق النفسية من إعداد أسامة كامل راتب ومنى مختار المرسي و عمرو احمد السيد ذو 06 أبعاد على عينة الدراسة الاستطلاعية، ولقد قمنا بشرح

طريقة ملئ الاستمارات والإجابة على تساؤلاتهم ليتمكنوا على الإجابة لكل بنود استمارات البحث بسهولة .

وقمنا باسترجاع الاستمارات وبعد يومين قمنا أيضا بتقسيم الاستمارات على نفس العينة وتحت نفس الظروف البيئية ومن ثم قمنا باسترجاع الاستمارات ومعالجتها إحصائيا .

### 1-1- نتائج الدراسة الاستطلاعية :

أثبتت نتائج الدراسة الاستطلاعية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وجود تطابق كبير بين النتائج وعلاقة ارتباطيه بين الاختبار القبلي و البعدي ووجدناه قريب من 01 بالنسبة لجميع إبعاد المقياس وذلك وفقا لقانون معامل بيرسون الذي يكون محصور بين 1- و 1 وبالتالي فالمقياس ثابت وصادق فيما اعد لقياسه.

### 1-2- المنهج المستخدم:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره لطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن **المنهج الوصفي** يصلح للتعامل مع المعطيات المشتقة من حالات الملاحظة البسيطة سواء كانت قد تم ملاحظتها فعليا وطبيعيا أو قد تم ملاحظتها من خلال الإستبيان أو الفنيات الأخرى. (**عبد الجواد بكر، منهج البحث المقارن، بحوث ودراسات، الاسكندرية، 2002، صفحة 09**)

كما يعرف في مجال التربية والتعليم بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر يقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية. (**نويري بوبكر وآخرون، دور مديرية الشباب والرياضة والجماعات المحلية في تسيير وتطوير الجمعيات والنوادي الرياضية، كلية العلوم الاقتصادية، المسيلة، 2007، صفحة 57**)

وتم إتباع الخطوات التالية :

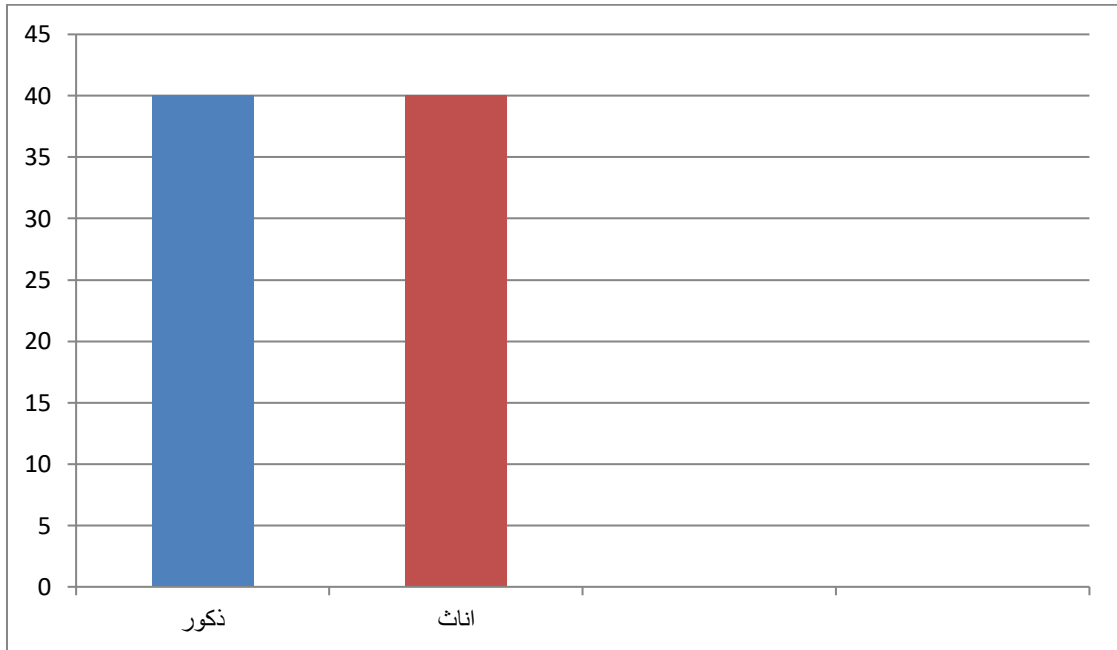
- وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا وذلك من خلال جمع المعلومات الكافية
- التحقق من المعلومات المجموعة حول موضوع الدراسة بالوصف الدقيق و التحليل ذا النتائج الجيدة اعتمادا على الظروف المصاغة والمحددة سابقا بغية استخلاص التعليمات ذات النتائج الجيدة.

### 1-3-مجتمع وعينة البحث:

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها وبذلك فالمجتمع يمثل حجم الجموع ومجتمع بحثنا هذا يشمل الثانويات، "العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث" (بشير صالح الراشدي بلا تاريخ، 59). وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو الفرق الرياضية المدرسية لكرة الطائرة في الطور الثانوي ولقد كان عدده 10 فريق ذكور 10 إناث وتضم 240 لاعب ولاعبة وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في عينتين العينة الأولى ذكور وشملت على 40 تلميذ والعينة الثانية إناث وشملت على 40 تلميذة ما يمثل 33,33 من المجتمع الأصلي.

العدد	الجنس
40	ذكور
40	إناث
80	المجموع

جدول رقم 02: يمثل مجتمع البحث



شكل رقم (02): يبين عينة البحث.

**1-4- متغيرات البحث:**

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين إثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع.

**1-4-1- تعريف المتغير المستقل:** متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع" وهو الأداء التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.(عروسي عبد الغفار، دحمان معمر، دور خلق المنافسة في التأثير على مردود لاعبي كرة القدم، مذكر الليسانس غير منشورة، الجزائر، 2004-2005، صفحة 60)

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- **تحديد المتغير المستقل:** وهو "الطلاقة النفسية".

**1-4-2- تعريف المتغير التابع:** متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع ( - محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب 1999، 219).

- **تحديد المتغير التابع:** وهو "لاعبي الفرق المدرسية لكرة الطائرة".

**1-5- مجالات البحث:**

❖ **المجال المكاني:** لقد أجرينا دراستنا الميدانية على مستوى ولاية لشلف للفرق الرياضية

المدرسية لكرة الطائرة وكان عدد الفرق هو: 08 فرق تنتمي لأربع ثانويات وهي ثانوية دعلوز

الحاج (عين مران) ،ثانوية بلحاج عبد الهادي الشارف(عين مران) ،ثانوية زروقي الشيخ (تاوقريت)،ثانوية الظهره.

❖ **المجال الزمني:** كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية من: 02 جانفي 2018 إلى 02 نوفمبر 2019 حيث تم توزيع المقياس على التلاميذ .

❖ **المجال البشري:** فرق الرياضة المدرسية لكرة الطائرة في طور الثانوي وضمت 04 فرق ذكور و04 فرق إناث.

1-6- أدوات البحث:

1-6-1- مقياس الطلاقة النفسية :

من أجل قياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة الطائرة

تم استخدام مقياس راتب وآخرون (أسامة كامل راتب وآخرون) (2004 ، 676) والذي أشتمل على (72) فقرة موزعة على ستة مجالات هي:

- **الثقة بالنفس:** وكان عدد فقراته (13) فقرة هي (1- 7- 11- 24- 30- 35- 40- 46- 50- 55- 60- 63- 67).

- **تركيز الانتباه:** وكان عدد فقراته (16) فقرة هي (2- 4- 16- 20- 25- 31- 36- 41- 47- 51- 56- 61- 64- 68- 72).

- **مواجهة القلق:** وكان عدد فقراته (13) فقرة (5- 8- 12- 21- 26- 32- 37- 42- 48- 52- 57- 65- 69).

- **الاستمتاع:** وكان عدد فقراته (5) فقرات (5- 13- 27- 38- 43- 58).

- **التحكم والسيطرة:** وكان عدد فقراته (16) فقرة هي (3- 6- 9- 14-18- 22- 28- 33- 39- 44- 49- 53- 59- 62- 66- 70)
- **آلية الأداء:** وكان عدد فقراته (9) فقرات هي (10- 15- 17- 19- 23- 29- 34- 45- 54)

الرقم	إبعاد مقياس الطلاقة النفسية	فقرات الإبعاد
1	الثقة بالنفس	(1- 7- 11- 24- 30- 35- 40- 46- 50- 55- 60- 63- 67)
2	تركيز الانتباه	(2- 4- 16- 20- 25- 31- 36- 41- 47- 51- 56- 61- 64- 68- 72)
3	مواجهة القلق	(5- 8- 12- 21- 26- 32- 37- 42- 48- 52- 57- 65- 69)
4	الاستمتاع	(13- 27- 38- 43- 58)
5	التحكم والسيطرة	(3- 6- 9- 14-18- 22- 28- 33- 39- 44- 49- 53- 59- 62- 66- 70)
6	آلية الأداء	(10- 15- 17- 19- 23- 29- 34- 45- 54)

### جدول رقم (03): يبين فقرات أبعاد مقياس الطلاقة النفسية.

وتكون الاجابه عن فقرات المقياس بطريقة لبركت (سلم الاستجابة) حيث تكونت من ثلاث استجابات هي (درجة كبيرة 3 درجات) (درجة متوسطة 2 درجة) (درجة قليلة 1 درجة) بالنسبة للفقرات الايجابية و (درجة كبيرة 1 درجة) (درجة متوسطة 2 درجة) (درجة قليلة 3 درجات) بالنسبة للفقرات السلبية وكان عدد الفقرات الإيجابية (40) فقرة والفقرات السلبية (32) فقرة .

## 1-7- الشروط العلمية للأداة:

1-7-1- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار ( محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين غضين 1996 ، 321 )

كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار ( محمد صبحي بلا تاريخ، 183 ) يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما ( مروان عبد المجيد إبراهيم 1999 ، 68 ) ويتم التأكد من صدق الاختبار باستخدام بعض الأساليب الإحصائية منها إيجاد معامل الارتباط (كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسنين بلا تاريخ، 39،40 ) ويعرفه (ماسيك 1994م) صدق الاختبار على أنه: " تقييم شامل يوفر من خلاله الدليل المادي والمبرر النظري اللازمين لإثبات كفاية وملائمة ومعنى أي تأويل أو فعل يبني على درجة الاختيار ( احمد محمد الطيب بلا تاريخ، 230)"

وقد تم تحقيق صدق المقياس عن طريق استطلاع رأي المحكمين على أسئلة المقياس والمتمثلين في مجموعة من الأساتذة المختصين في المجال الرياضي.

ويمكن حساب صدق أي أداة قياس بعدة طرق من بينها استخراج الصدق من ثبات وهو الأمر الذي خرجنا إليه وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الاختبار وثباته. صدق الاختبار = الجذر التربيع للثبات.

1-7-2- الثبات: يعني الثبات أن الاختبار يحقق نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة، ويتم التعرف على ثبات الاختبار باستخدام أساليب إحصائية عديدة، أهمها هي طريقة إعادة الاختبار، وقد توصل الباحث إلى تحقيق عنصر الثبات عن طريق إعادة الاختبار.

وقام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين مجموع الدرجات التي أحرزها المستجيبون في التطبيق الأول للأداة (المقياس) وحصيلة الدرجات التي أحرزتها المجموعة نفسها في التطبيق الثاني للأداة نفسها، واستخرج الثبات عن طريق تطبيق معادلة الارتباط البسيط (بيرسون) حيث بلغ معامل الثبات للأبعاد التي اشتمل عليها الاستبيان كما هو مبين في الجدول.

**1-7-3- الموضوعية:** الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمن، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي.

يجب أن تكون تعليمات الاختبار ومحتويات الاستبيان واضحة ومفهومة، وكلما تحقق الثبات تحققت الموضوعية.

الابعاد المقياس	عدد افراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدالة الاحصائية
ثقة بالنفس	16	0.76	0.87	دالة
تركيز الانتباه	16	0.98	0.98	دالة
مواجهة القلق	16	0.96	0.97	دالة
الاستمتاع	16	0.89	0.94	دالة
التحكم والسيطرة	16	0.93	0.96	دالة
آلية الأداء	16	0.92	0.95	دالة

**جدول رقم (04):** يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية

**1-8-الأدوات الإحصائية:**

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا طريقة الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداة الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث و الاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

**1-8-1- النسبة المئوية :** بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان وفق مفتاح التصحيح للمقياس فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية التي تمثل المتوسط الحسابي لكل بعد.

**طريقة حسابها النسب المئوية تساوي : ( عبده علي ،صيف السامرائي 1977 ، 75 )**

متوسط الحسابي للعينة  $\times 100$  / متوسط الحسابي للبعد

ع 100%

ت ← س =  $100 \times$  ع

ع: م ح للبعد

ت: م ح للعينة

س: النسبة المئوية

مج س

**1-8-2-المتوسط الحسابي =** \_\_\_\_\_

ن

حيث  $م$  س = مجموع الدرجات في البعد

$ن$  = عدد عبارات البعد

### 1-8-3- الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز:  $ع$ ، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح (نزار الطالب، محمود السامراني 1975، 55).

هذه الصيغة ل:  $ع$  تكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث:

$ع$ : تمثل الانحراف المعياري.

$س$ : قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

$\bar{س}$ : المتوسط الحسابي.

$ن$ : عدد العينة.

1-8-4- معامل ارتباط بيرسون: وقد تم استعماله في ثبات ادات القياس كي نتأكد من أن

هذا المقياس (مقياس الطلاقة النفسية يصلح للدراسة أم العكس (نزار مجيد الطالب . محمد

السمراني 1980 ، 76)

## 1-8-5-ت - ستودنت:

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{m}_1 - \bar{m}_2}{\sqrt{\frac{22e + 21e}{(n-1)}}}$$

حيث T : معيار ستودنت .

م1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

م2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

درجة الحرية:  $2(n-1)$

$$d = 2(n-1)$$

$$d = 2(80-1) = 78$$

**خلاصة:**

و هكذا فبكل ما جاء في هذا الفصل الذي ركزنا فيه على أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض وكان هذا على ارض الواقع، مع نفض الغبار على العناصر والتي وردت في هذا الفصل، كما تأكدنا من شروط صحة الاستبيان المتمثلة في الصدق والثبات التي كانت درجة عالية تسمح لنا بالوثوق في النتائج التي نتوصل إليها.

# الفصل الثاني

عرض و تحليل

و مناقشة النتائج

عرض وتحليل ومناقشة نتائج أبعاد مقياس الطلاقة النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية للكرة الطائرة:

### 1- نتائج الذكور :

#### 1-1- بعد الثقة بالنفس:

العينة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات الطلاقة النفسية	مستوى البعد
ذكور	36.43	93.41	(22-13) (30-22) (39-30)	مرتفعة

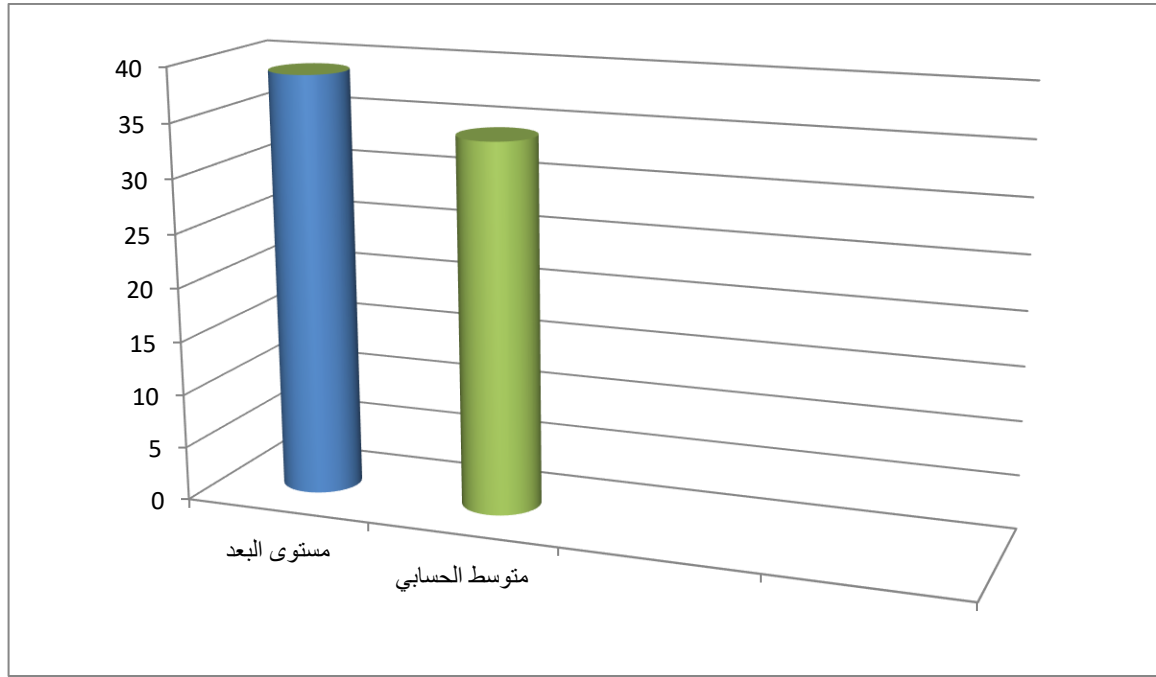
جدول رقم (05): يمثل مستوى الطلاقة النفسية لبعء الثقة بالنفس لفئة الذكور في الطور الثانوي

#### عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم 05 يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعء الثقة بالنفس الخاص بالذكور تقدر ب 36.43 أما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر ب 93.41 %

#### الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص ببعء الثقة بالنفس لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة الطائرة في طور الثانوي مرتفعة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية



شكل رقم (03): يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعد الثقة بالنفس لفئة الذكور في طور الثانوي .

1-2- تركيز الانتباه:

العينة	متوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات الطلاقة النفسية	مستوى البعد
ذكور	37.12	77.33	(27-16) (37-27) (48-37)	مرتفعة

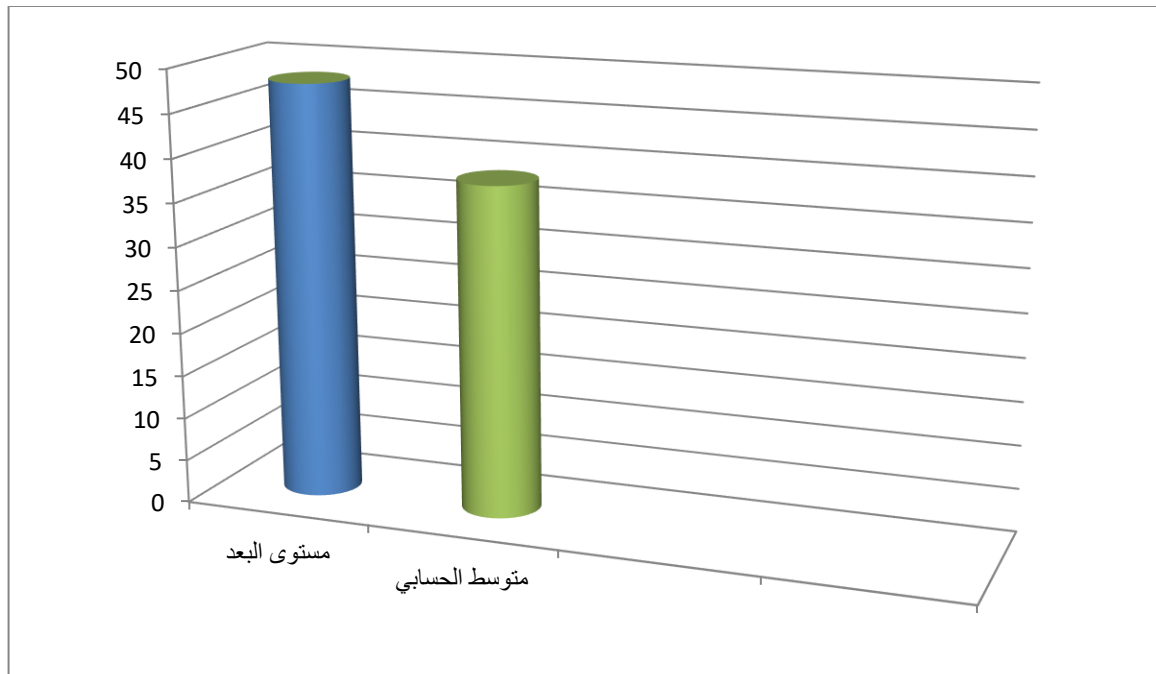
جدول رقم(06): يمثل مستوى الطلاقة النفسية لبعد تركيز الانتباه لفئة الذكور في طور الثانوي .

## عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم (06) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية الطور الثانوي لبعد تركيز الانتباه الخاص بالذكور تقدر بـ 37.12 أما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر بـ 77.33%

## الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص ببعد تركيز الانتباه لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة الطائرة في طور الثانوي مرتفعة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية.



شكل رقم (04): يبين لنا مستوى الطلاقة النفسية لبعد تركيز الانتباه لفئة الذكور في طور الثانوي .

## 1-3- مواجهة القلق:

العينة	متوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات الطلاق النفسية	مستوى البعد
ذكور	31.926	81.86	(22-13) (30-22) (39-30)	مرتفعة

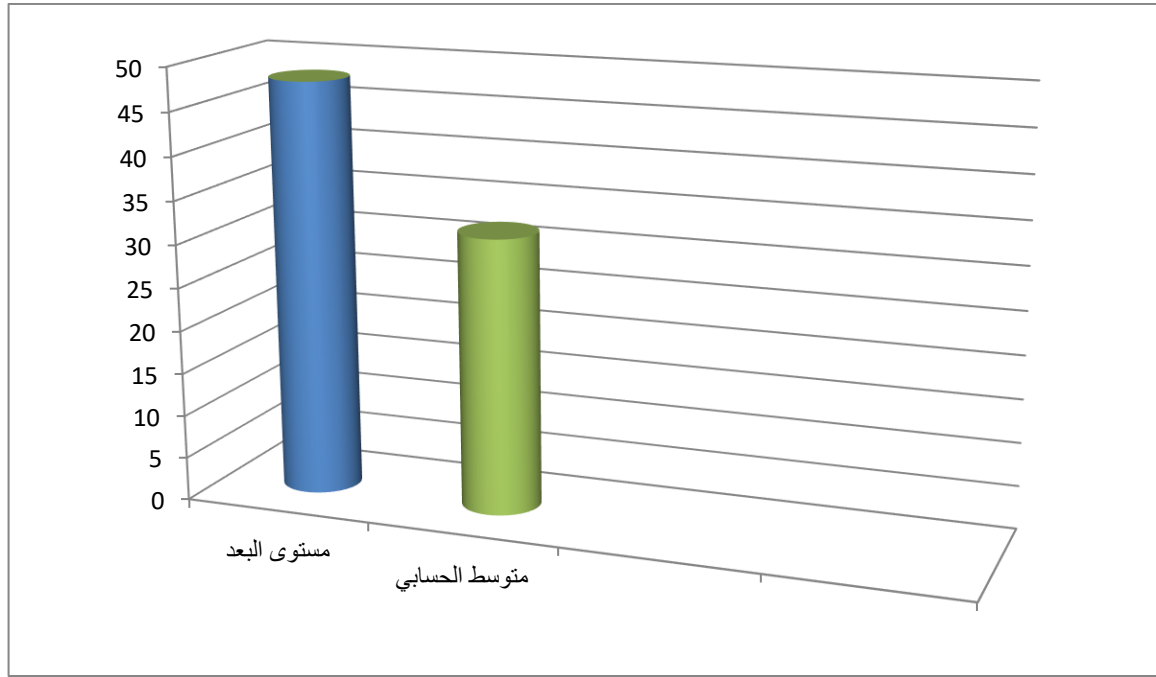
جدول رقم (07): يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعده مواجهة القلق لفئة الذكور في طور الثانوي .

## عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم (07) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعده مواجهة القلق الخاص بالذكور تقدر بـ 31.926 أما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر بـ 81.86%

## الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاق النفسية الخاص ببعده مواجهة القلق لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة الطائرة في طور الثانوي مرتفعة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاق النفسية



شكل رقم (05): يبين مستوى الطلاق النفسية لبعدها مواجهة القلق لفئة الذكور في طور الثانوي .

1-4- بعد الاستماع:

العينة	متوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات النفسية	الطلاق	مستوى البعد
ذكور	14.09	93.93	-منخفضة (05-08) -متوسطة (08-12) -مرتفعة (12-15)		مرتفعة

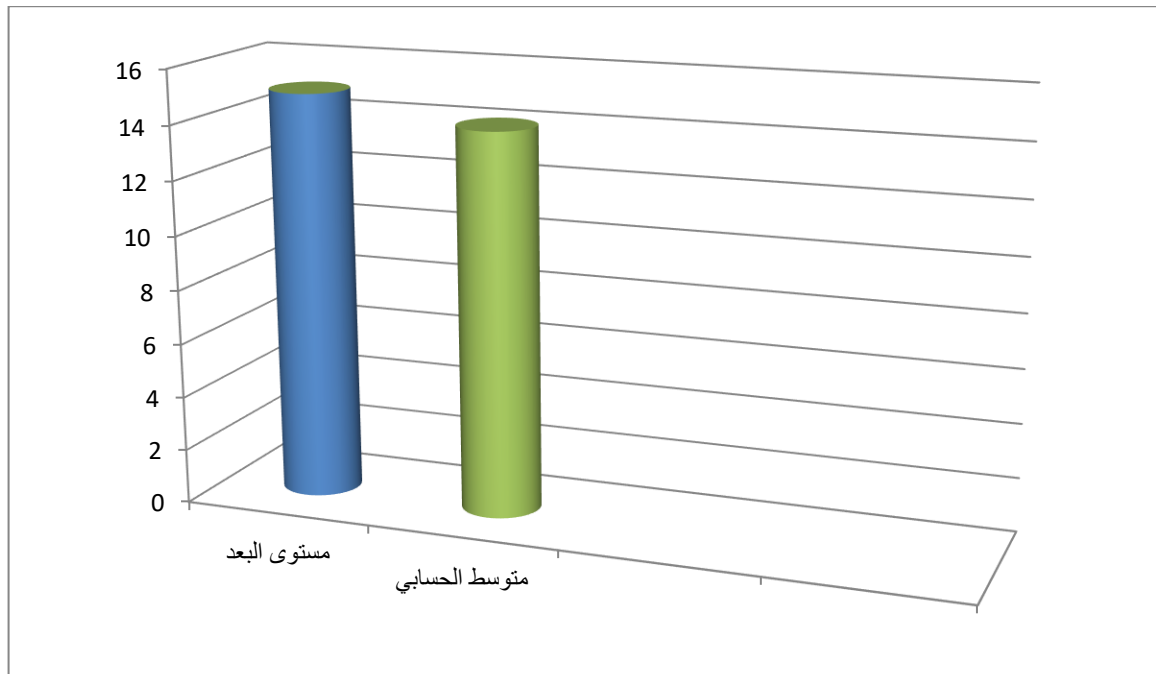
جدول رقم (08): يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعدها الاستماع لفئة الذكور في طور الثانوي

## عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم (08) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعدها الاستمتاع الخاص بالذكور تقدر بـ 14.09 أما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر بـ 93.93%

## الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص ببعدها الاستمتاع لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة الطائرة في طور الثانوي مرتفعة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية.



شكل رقم (06): يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعدها الاستمتاع لفئة الذكور في طور الثانوي .

## 1-5- بعد التحكم والسيطرة:

العينة	متوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات النفسية	الطلاق	مستوى البعد
ذكور	37.01	77.10	-منخفضة (16-27) -متوسطة (27-37) -مرتفعة (37-48)		مرتفعة

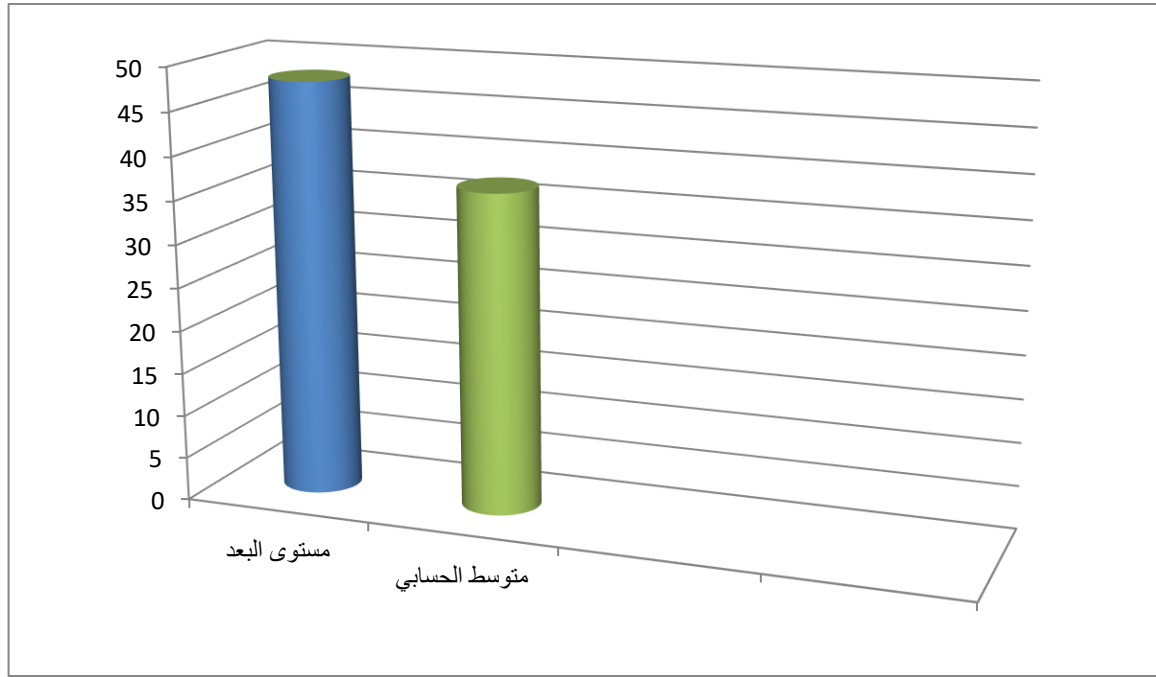
جدول رقم (09): يمثل مستوى الطلاقة النفسية لبعء التحكم والسيطرة لفئة الذكور في طور الثانوي .

## عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم (09) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعء التحكم والسيطرة الخاص بالذكور تقدر بـ 37.01 اما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر بـ 77.10 %

## الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص ببعء التحكم والسيطرة لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة الطائرة في طور الثانوي مرتفعة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية.



شكل رقم (07): يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعء التحكم والسيطرة لفئة الذكور في طور الثانوي.

#### 1-6- بعد آلية الأداء :

العينة	متوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات النفسية	الطلاقة	مستوى البعد
ذكور	15.63	65.125	-منخفضة (08-14) -متوسطة (14-19) -مرتفعة (19-24)		متوسطة

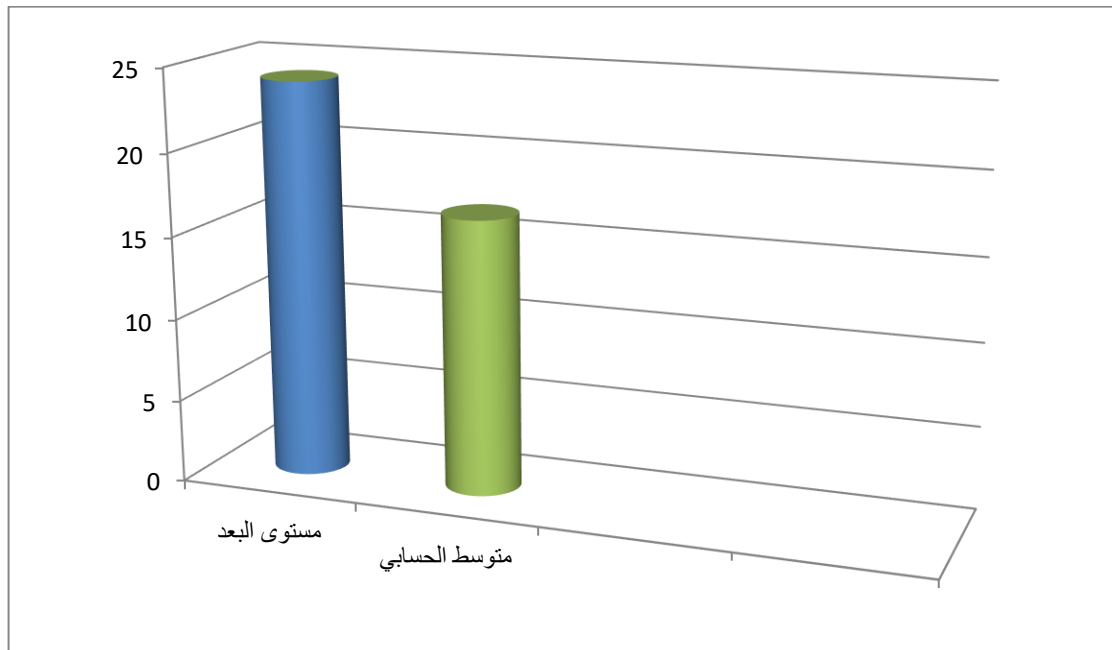
جدول رقم(10): يمثل مستوى الطلاقة النفسية لبعء آلية الأداء لفئة الذكور في طور الثانوي.

#### عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم (10) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعء الية الاداء الخاص بالذكور تقدر ب 15.63 اما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر ب65.125 %

## الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص ببعد آلية الأداء لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة الطائرة في طور الثانوي متوسطة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية.



شكل رقم (08): يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعء آلية الأداء لفئة الذكور في طور الثانوي

مستوى الطلاقة النفسية	المتوسط الحسابي	ابعاد الطلاقة النفسية
مرتفعة	36.43	الثقة بالنفس
مرتفعة	37.12	تركيز الانتباه
مرتفعة	31.926	مواجهة القلق
متوسطة	14.09	الاستمتاع
مرتفعة	34.22	التحكم والسيطرة
مرتفعة	15.63	الية الاداء

**الجدول رقم (11) :** يمثل لنا الجدول مستوى الطلاقة النفسية لجميع أبعاد الدراسة لفئة الذكور.

## 2- نتائج الإناث:

2-1- بعد الثقة بالنفس:

العينة	متوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات الطلاق النفسية	مستوى البعد
إناث	29.18	74.82	(22-13) (30-22) (39-30)	متوسطة

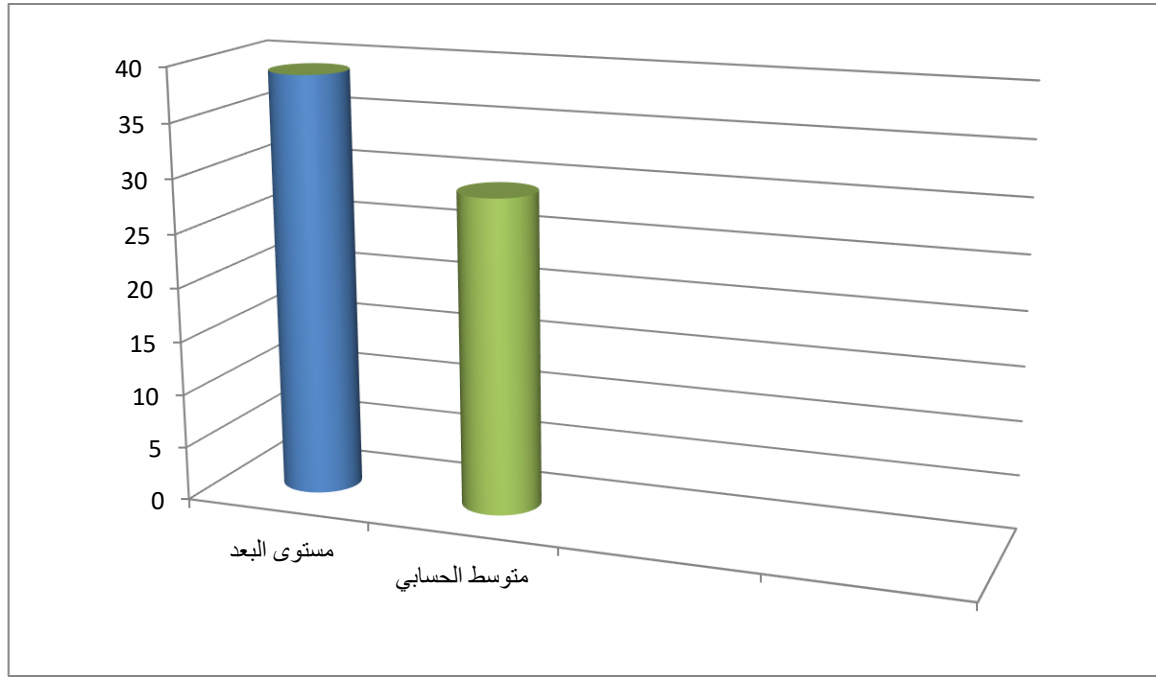
جدول رقم(12): يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعء الثقة بالنفس لفئة الاناث في طور الثانوي.

## عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم (12) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعء الثقة بالنفس الخاص بالإناث تقدر ب29.18 اما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر ب74.82%.

## الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاق النفسية الخاص ببعء الثقة بالنفس لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة الطائرة في طور الثانوي متوسطة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاق النفسية.



شكل رقم (09): يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعد الثقة بالنفس لفئة الإناث في الطور الثاني .

2-2- تركيز الانتباه:

العينة	متوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات الطلاقة النفسية	مستوى البعد
إناث	36.41	75.85	(27-16) (37-27) (48-37)	متوسطة

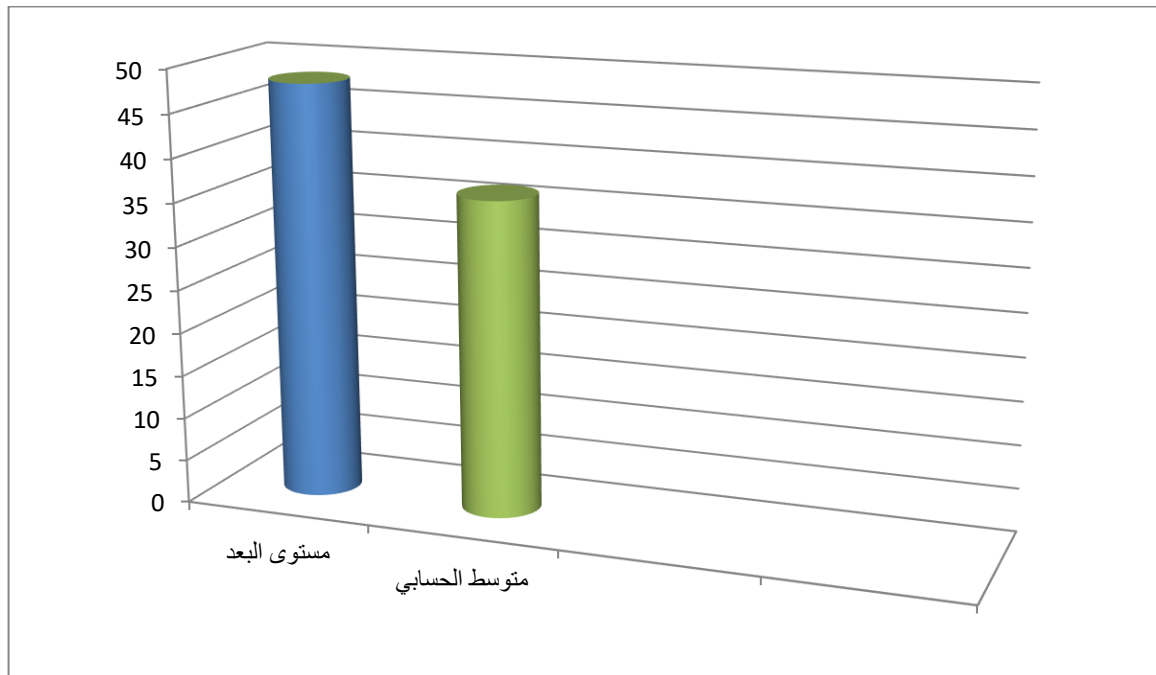
جدول رقم(13): يمثل مستوى الطلاقة النفسية لبعد تركيز الانتباه لفئة الإناث في طور الثاني .

## عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم (13) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعده تركيز الانتباه الخاص بالإناث تقدر ب 36.41 أما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر ب 75.85 %

## الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص ببعده تركيز الانتباه لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة الطائرة في طور الثانوي متوسطة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية.



شكل رقم (10): يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعده تركيز الانتباه لفئة الإناث في طور الثانوي .

## 2-3- مواجهة القلق:

العينة	متوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات الطلاق النفسية	مستوى البعد
الإناث	31.02	79.53	(22-13) (30-22) (39-30)	مرتفعة

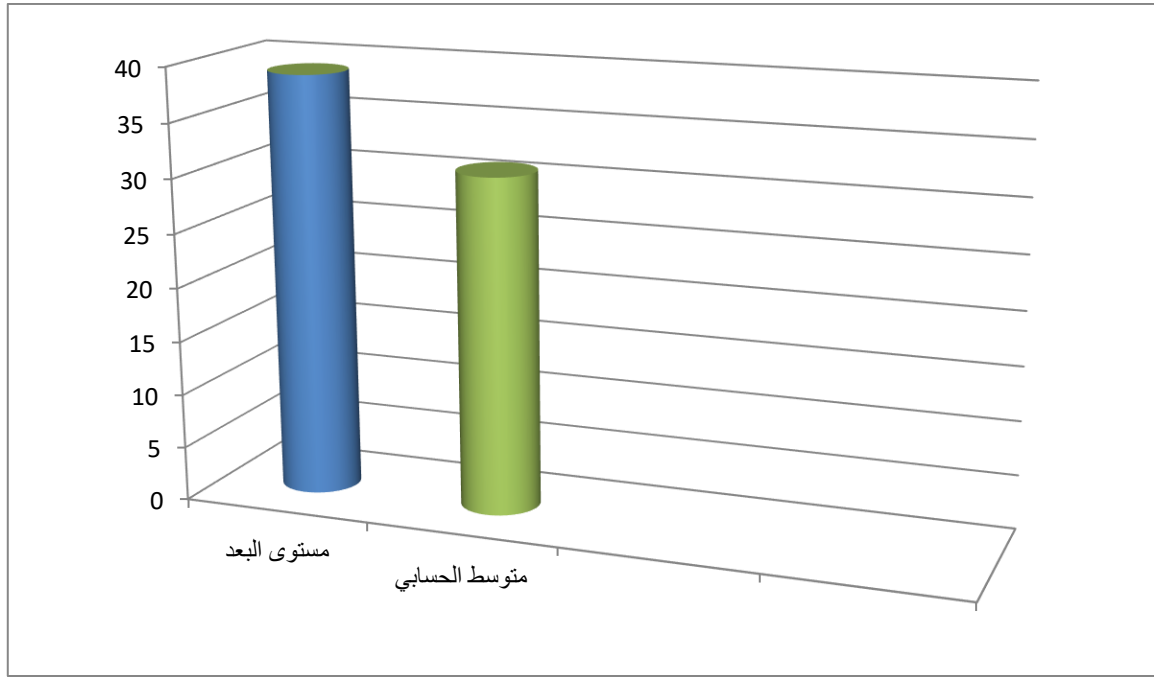
جدول رقم(14): يمثل مستوى الطلاق النفسية لبعده مواجهة القلق لفئة الإناث في طور الثانوي .

## عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم (14) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعده مواجهة القلق الخاص بالإناث تقدر ب 31.02 أما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر ب 79.53 %.

## الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاق النفسية الخاص ببعده مواجهة القلق لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة الطائرة في الطور الثانوي مرتفعة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاق النفسية.



شكل رقم (11): يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعدها مواجهة القلق لفئة الإناث في الطور الثاني .

#### 4-2- بعد الاستمتاع:

العينة	متوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات النفسية	الطلاقة	مستوى البعد
الإناث	14.72	98.13	-منخفضة (05-08) -متوسطة (08-12) -مرتفعة (12-15)		مرتفعة

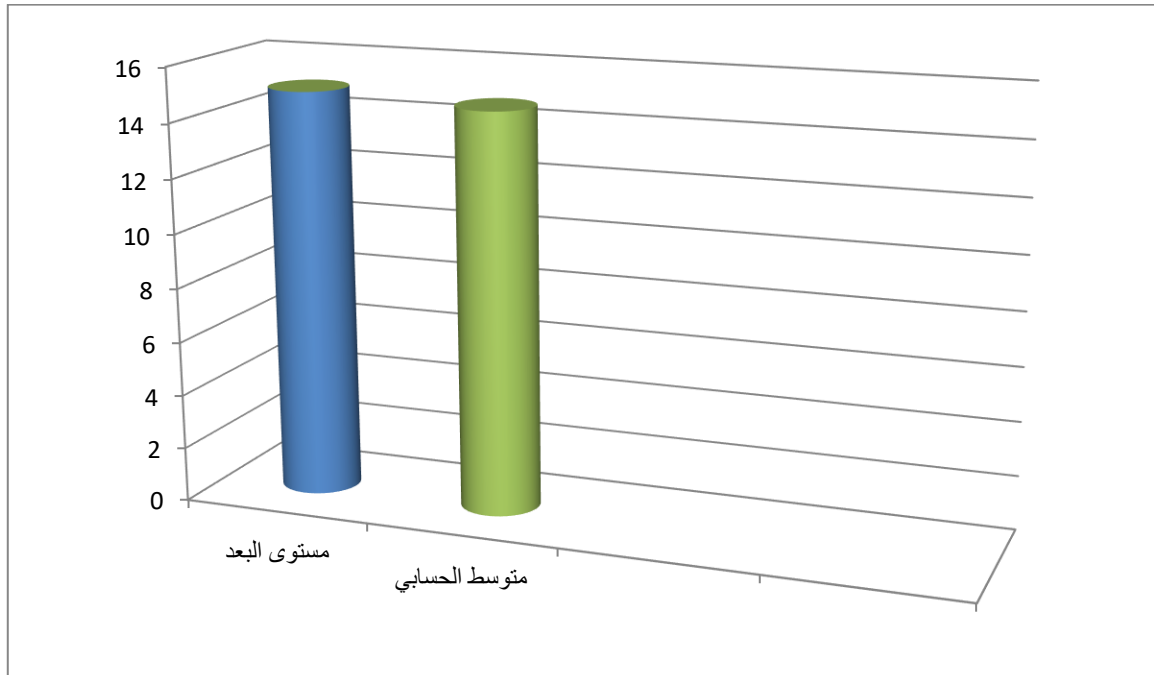
جدول رقم (15): يمثل مستوى الطلاقة النفسية لبعدها الاستمتاع لفئة الإناث في الطور الثاني

#### عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم (15) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعدها الاستمتاع الخاص بالإناث تقدر بـ 14.72 أما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر بـ 98.13 %

## الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص ببعيد الاستمتاع لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة الطائرة في الطور الثانوي مرتفعة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية.



شكل رقم (12): يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعيد الاستمتاع لفئة الإناث في الطور الثانوي

## 2-5- بعد التحكم والسيطرة:

العينة	متوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات النفسية	الطلاق	مستوى البعد
الإناث	30.59	63.72	-منخفضة (16-27) -متوسطة (27-37) -مرتفعة (37-48)		متوسطة

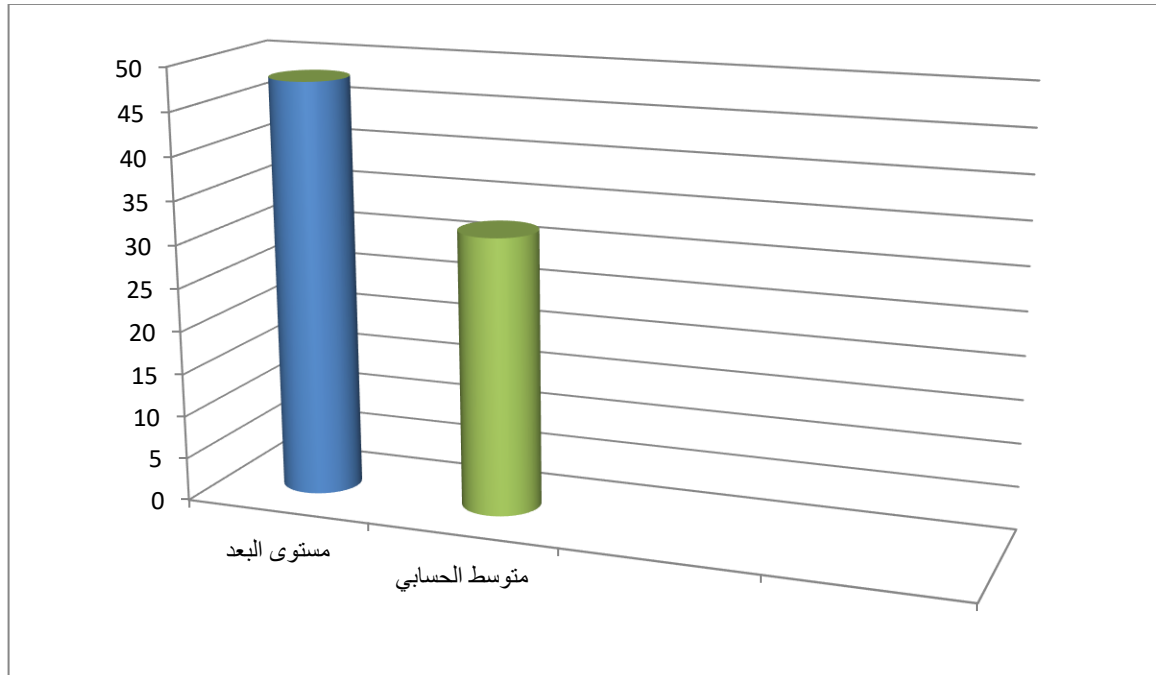
**جدول رقم (16):** يمثل مستوى الطلاقة النفسية لبعء التحكم والسيطرة لفئة الإناث في الطور الثانوي

## عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم (16) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعء التحكم والسيطرة الخاص بالإناث تقدر 30.59 أما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر ب 63.72 %.

## الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص ببعء التحكم والسيطرة لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة الطائرة في الطور الثانوي متوسطة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية.



شكل رقم (13): يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعء التحكم و السيطرة لفئة الإناث في الطور الثاني .

2-6- بعد آلية الأداء :

العينة	متوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات النفسية	الطلاقة	مستوى البعد
الإناث	16.72	69.66	-منخفضة (08-14) -متوسطة (14-19) -مرتفعة (19-24)		متوسطة

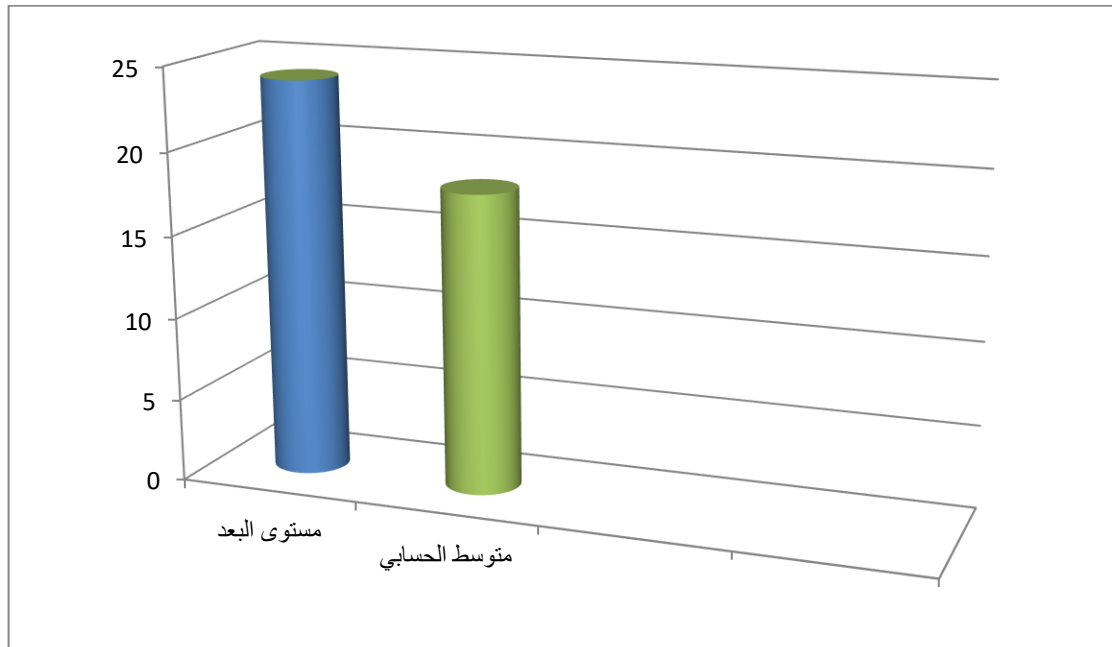
جدول رقم(17):يمثل مستوى الطلاقة النفسية لبعء آلية الأداء لفئة الإناث في الطور الثاني .

## عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم (17) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعد الية الاداء الخاص بالإناث تقدر ب 16.72 اما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر ب 69.66 %.

## الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص ببعد آلية الأداء لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة الطائرة في الطور الثانوي متوسطة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية.



شكل رقم (14): يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعد آلية الأداء لفئة الإناث في الطور الثانوي

مستوى الطلاقة النفسية	المتوسط الحسابي	ابعاد الطلاقة النفسية
مرتفعة	29.18	الثقة بالنفس
متوسطة	36.41	تركيز الانتباه
مرتفعة	31.02	مواجهة القلق
مرتفعة	14.72	الاستمتاع
متوسطة	30.59	التحكم والسيطرة
متوسطة	16.72	الية الاداء

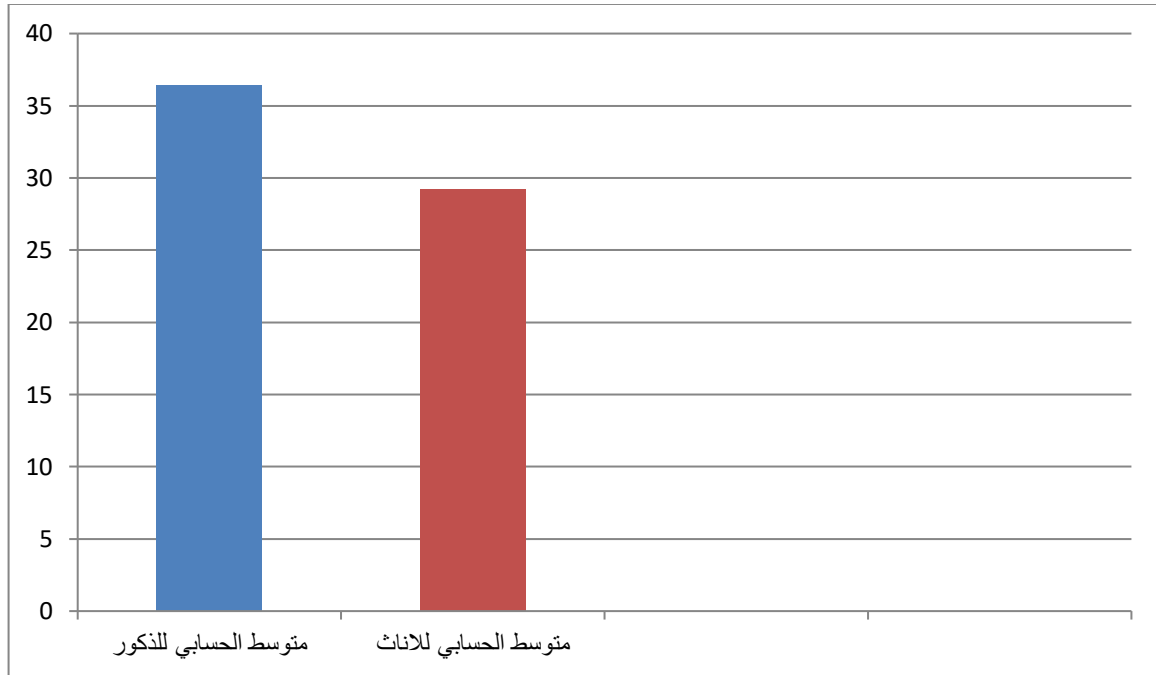
الجدول رقم (18) : يمثل مستوى الطلاقة النفسية لجميع أبعاد الدراسة لفئة الإناث.

بعد الثقة بالنفس						
الجنس	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
ذكور	36.43	5.36	40	5.991	1.671	
إناث	29.18	5.40	40			

الجدول رقم (19) : يمثل دلالة الفروق لبعد الثقة بالنفس بين الذكور و الاناث .

#### عرض وتحليل النتائج:

يبين لنا الجدول (19) نتائج عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية في بعد الثقة بالنفس تبعا لمتغير الجنس اذ أظهرت النتائج المتوسط الحسابي : بالنسبة للذكور هو (36.43) و (29.18) بالنسبة للإناث . و الإنحراف المعياري بالنسبة للذكور هو (5.36) و (5.40) بالنسبة للإناث, و باستخراج قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (5.991) و مقارنتها مع (ت) الجدولية و البالغة (1.671) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (79). فوجدنا قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور.



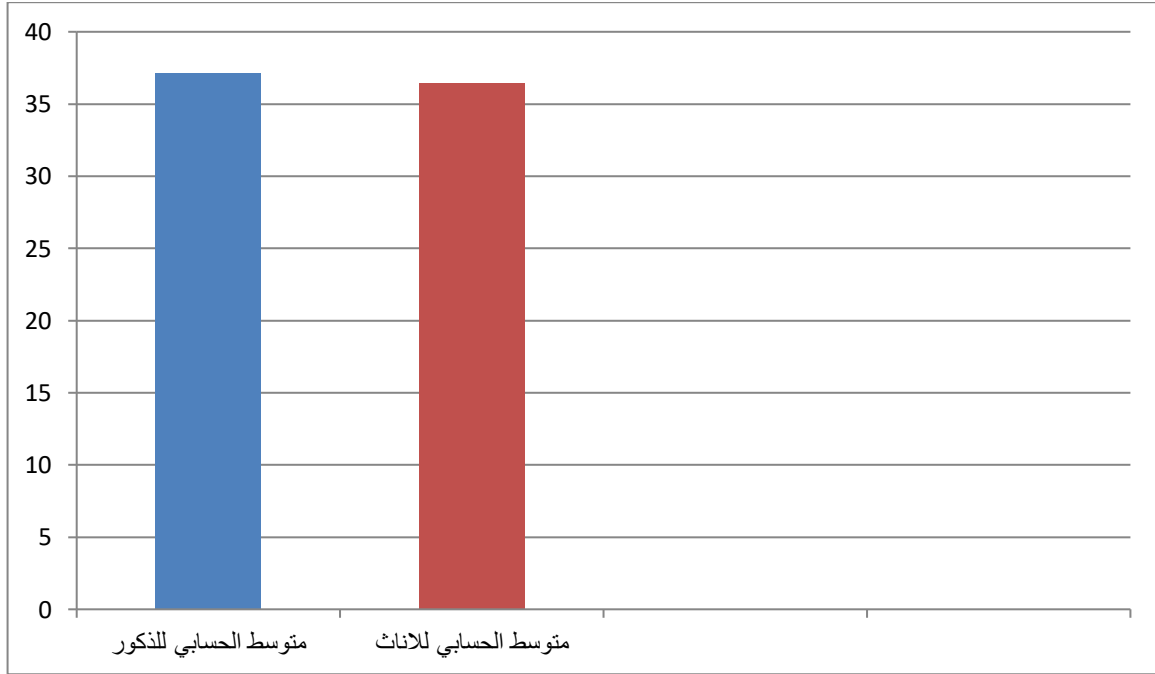
شكل رقم (15): يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء الثقة بالنفس .

بعء تركيز الانتباه						
الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الجنس
	1.671	3.27	40	4.58	37.12	ذكور
			40	5.66	36.41	إناث

الجدول رقم (20) : يمثل دلالة الفروق لبعء تركيز الانتباه بين الذكور و الإناث .

## عرض وتحليل النتائج:

يبين لنا الجدول رقم (20) نتائج ايجابات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية في بعد الثقة بالنفس تبعا لمتغير الجنس اذ أظهرت النتائج المتوسط الحسابي : بالنسبة للذكور هو (37.12) و (36.41) بالنسبة للإناث . و الإنحراف المعياري بالنسبة للذكور هو (4.58) و (5.66) بالنسبة للإناث, و باستخراج قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (3.27) و مقارنتها مع (ت) الجدولية و البالغة (1.671) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (79). فوجدنا قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور.



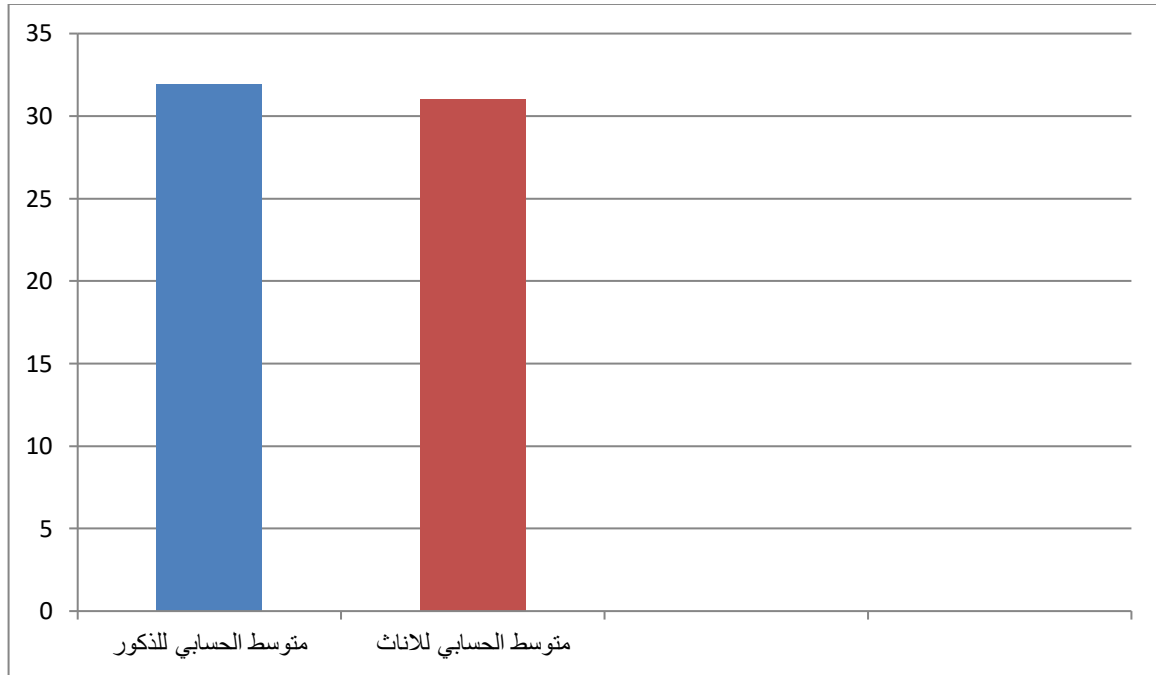
شكل رقم (16): يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعده تركيز الانتباه

بعد مواجهة القلق						
الجنس	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
ذكور	31.92	3.43	40	3.892	1.671	
اناث	31.02	2.25	40			

الجدول رقم (21) : يمثل دلالة الفروق القلق الانتباه بين الذكور و الإناث .

### عرض وتحليل النتائج:

يبين لنا الجدول رقم (21) نتائج ايجا بات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية في بعد الثقة بالنفس تبعا لمتغير الجنس اذ أظهرت النتائج المتوسط الحسابي : بالنسبة للذكور هو (31.92) و (31.02) بالنسبة للإناث . و الإنحراف المعياري بالنسبة للذكور هو (3.43) و (2.25) بالنسبة للإناث, و باستخراج قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (3.89) و مقارنتها مع (ت) الجدولية و البالغة (1.671) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (78). فوجدنا قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور.



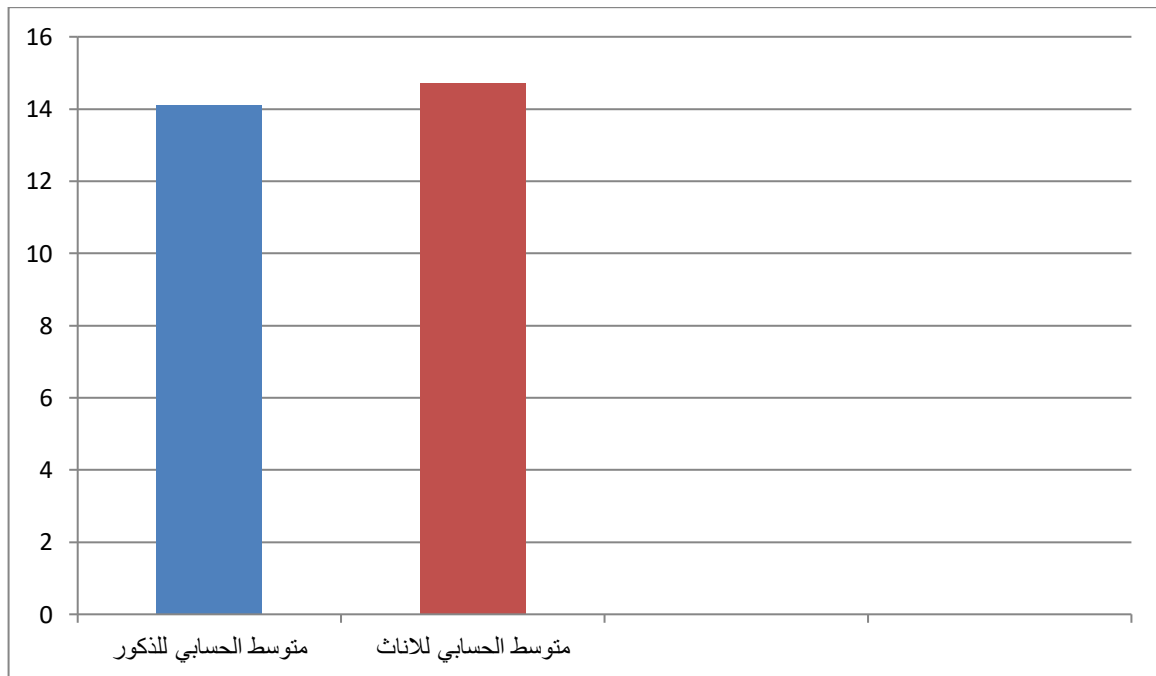
شكل رقم (17): يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء مواجهة القلق

بعء الاستمتاع						
الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الجنس
	1.671	2.15	40	1.49	14.09	ذكور
			40	2.15	14.72	إناث

الجدول رقم (22) : يمثل دلالة الفروق لبعء الاستمتاع بين الذكور و الإناث .

## عرض وتحليل النتائج:

يبين لنا الجدول رقم (22) نتائج ايجابات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية في الاستمتاع تبعاً لمتغير الجنس إذ أظهرت النتائج المتوسط الحسابي : بالنسبة للذكور هو (14.09) و (14.72) بالنسبة للإناث . و الإنحراف المعياري بالنسبة للذكور هو (1.49) و (2.15) بالنسبة للإناث, و باستخراج قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (2.15) و مقارنتها مع (ت) الجدولية و البالغة (1.671) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (79). فوجدنا قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور.



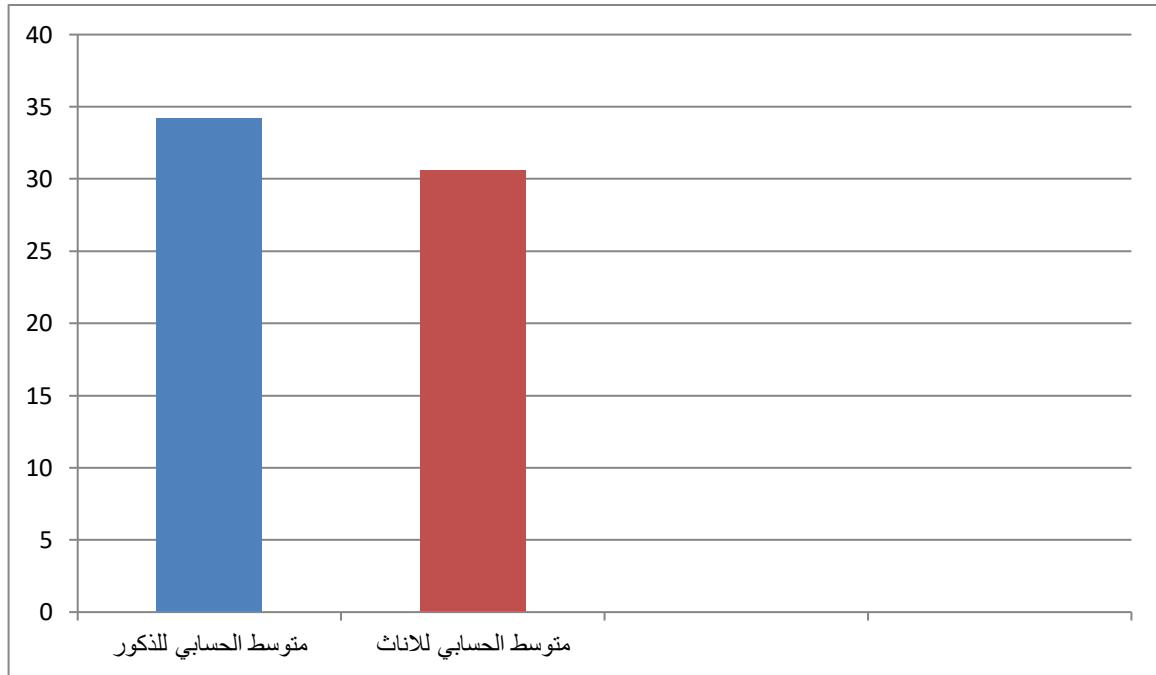
شكل رقم (18): يمثل دلال الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء الاستمتاع .

بعد التحكم و السيطرة						
الجنس	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
ذكور	34.22	4.85	40	2.099	1.671	
اناث	30.59	4.11	40			

الجدول رقم (23) : يمثل دلالة الفروق لبعء التحكم والسيطرة بين الذكور و الإناث .

#### عرض وتحليل النتائج:

يبين لنا الجدول رقم (23) نتائج ايجا بات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية في الاستمتاع تبعاً لمتغير الجنس اذ أظهرت النتائج المتوسط الحسابي : بالنسبة للذكور هو (34.22) و (30.59) بالنسبة للإناث . و الإنحراف المعياري بالنسبة للذكور هو (4.85) و (4.11) بالنسبة للإناث, و باستخراج قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (2.099) و مقارنتها مع (ت) الجدولية و البالغة (1.671) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (79). فوجدنا قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور.



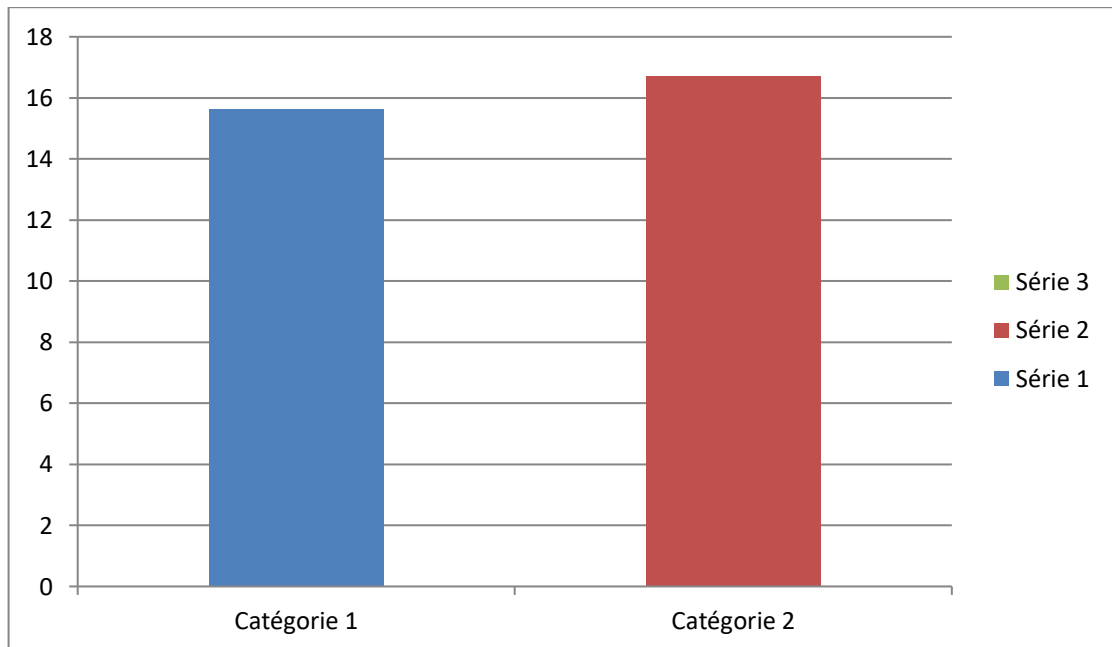
شكل رقم (19): يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء التحكم والسيطرة .

بعء آلية الأداء						
الجنس	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
ذكور	15.63	1.92	40	3.16	1.671	
إناث	16.72	2.47	40			

الجدول رقم (24) : يمثل دلالة الفروق لبعء آلية الأداء بين الذكور و الإناث .

## عرض وتحليل النتائج:

يبين لنا الجدول رقم (24) نتائج ايجابات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية في الاستمتاع تبعاً لمتغير الجنس إذ أظهرت النتائج المتوسط الحسابي : بالنسبة للذكور هو (15.63) و (16.72) بالنسبة للإناث . و الإنحراف المعياري بالنسبة للذكور هو (1.92) و (2.47) بالنسبة للإناث, و باستخراج قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (3.16) و مقارنتها مع (ت) الجدولية و البالغة (1.671) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (79). فوجدنا قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور.



شكل رقم (20): يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد آلية الأداء .

**3- الاستنتاج العام:**

من خلال التجربة التي قام بها الباحث وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها والتي تمت معالجتها احصائيا وفي حدود عينة البحث تم التوصل الى مايلي:

(1) كان مستوى الطلاقة النفسية لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية للطور الثانوي مرتفعا وذلك نظرا الى اغلبية ابعاد مقياس الطلاقة النفسية المطبق على العينة حيث كانت مستوياتهم مرتفعة.

(2) اتضح لنا من نتائج الجدول الذي يبين مستويات جميع الابعاد للمقياس لفئة الذكور ان هناك تفاوت في مستويات الأبعاد التي حققت مستويات عالية ماعدا بعد التحكم والسيطرة كان في مستوى المتوسط.

(3) استخلصنا من نتائج الجدول الذي يبين مستويات جميع الأبعاد للمقياس لفئة الإناث ان هناك تفاوت في مستويات الأبعاد التي حققت مستويات عالية ماعدا ثلاث ابعاد حققت مستوى متوسط وهي كالتالي: تركيز الانتباه - التحكم والسيطرة - آلية الأداء.

(4) يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الطلاقة النفسية لصالح الذكور.

(5) مستوى الطلاقة النفسية للذكور اكبر من مستوى الإناث في جميع الأبعاد وهذا ما بينته نتائج الدراسة.

**4- تحليل ومناقشة الفرضيات:**

1. الفرضية الأولى: القائلة مستوى الطلاقة النفسية مرتفع عند لاعبي الفرق الرياضية المدرسية للطور الثانوي وفي ضوء نتائج الجداول التي تبين نتائج مستويات الطلاقة النفسية لأبعاد المقياس اتضح لنا تحقق الفرضية وذلك نظرا إلى النسبة المؤوية الممثلة لمستوى الطلاقة النفسية مقارنة بمستوى البعد وجاء على النحو التالي: الثقة بالنفس 93.41 % بالنسبة لذكور إما بالنسبة للإناث 74.82%

تركيز الانتباه %77.33 بالنسبة لذكور اما بالنسبة للإناث %75.85 مواجهة القلق  
بالنسبة لذكور %81.86 اما بالنسبة للإناث %79.53 الاستمتاع بالنسبة لذكور  
%93.93 اما بالنسبة للإناث %98.13 التحكم والسيطرة بالنسبة لذكور %77.10  
اما بالنسبة للإناث %63.72 الية الاداء بالنسبة لذكور %65.12 اما بالنسبة  
للإناث %69.66 .

- وهذا ما يؤكد لنا عن صحة الفرضية لارتفاع مستوى الطلاقة النفسية لدى الفرق الرياضية  
المدرسية لكرة الطائرة الطور الثانوي.

2. الفرضية الثانية:القائلة " يوجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الطلاقة النفسية بين  
الذكور والإناث للاعبين الفرق المدرسية لكرة الطائرة الطور الثانوي لصالح الذكور " وعلى ما  
توصلنا اليه من نتائج الجداولالسابقة التي تبرز الفروق بين الجنسين في مستوى الطلاقة  
النفسية واعتمدنا بدراسة كل بعد على حدا - فبعد الثقة بالنفس وجدنا ت المحسوبة (5.99)  
أكبر من قيمة ت الجدولة المقدره (1.67) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية  
(78) وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لصالح  
الذكور مقارنة بالإناث

- فبعد تركيز الانتباه وجدنا (ت) المحسوبة (3.27) أكبر من قيمة (ت) الجدولة المقدره  
(1.67) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (78) وهذا ما يشير إلى وجود فروق  
ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لصالح الذكور مقارنة بالإناث

-فبعد مواجهة القلق وجدنا (ت) المحسوبة (3.83) أكبر من قيمة (ت) الجدولة المقدره  
(1.67) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (78) وهذا ما يشير إلى وجود فروق  
ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لصالح الذكور مقارنة بالإناث

-فبعد الاستمتاع وجدنا (ت) المحسوبة (2.15) أكبر من قيمة (ت) المجدولة المقدرة (1.67) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (78) وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاق النفسية لصالح الذكور مقارنة بالإناث

-فبعد التحكم والسيطرة وجدنا (ت) المحسوبة (2.099) أكبر من قيمة (ت) المجدولة المقدرة (1.67) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (78) وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاق النفسية لصالح الذكور مقارنة بالإناث

-فبعد آلية الأداء وجدنا (ت) المحسوبة (3.16) أكبر من قيمة (ت) المجدولة المقدرة (1.67) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (78) وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاق النفسية لصالح الذكور مقارنة بالإناث

وفي نظر الباحث فان مستوى الطلاق النفسية مرتفع عند الذكور على حساب الإناث وذلك راجع لسبب ارتياح الذكور على الإناث و عدم رغبة أكثرية الإناث في ممارسة الرياضة وهذا راجع لعامل التأقلم السريع عند الذكور عكس الإناث يشعرون بارتياح اكبر ويندمجون مع اي وسط بسهولة مقارنة بالإناث.

## 5- الاقتراحات والتوصيات:

❖ القيام بدورات على المؤسسات التعليمية و التربوية لتوعية الاساتذة خصوصا أساتذة التربية البدنية و الرياضية والمسؤولين عن الفرق الرياضية المدرسية بأهمية الطلاق النفسية

❖ يجب انساب كل مؤسسة أو بالأخص كل فريق رياضي مدرسي بطبيب أو مختص نفساني رياضي لتنمية و توعية التلاميذ.

❖ القيام بتجديد و تكرار الدورات التكوينية و المسابقات لمدربي الفرق الرياضية المدرسية لتوعيتهم بمدى اهمية الطلاق النفسية.

- ❖ القيام بمحاضرات و دروس للتلاميذ والمدرسين او الاساتذة المشرفين على الفرق الرياضية المدرسية لتحسيسهم بأهمية الطلاقة النفسية و دورها في الرفع من مستوى المنافسة الرياضية.
- ❖ تحضير أعضاء الفرق المدرسية الرياضية من الجانب النفسي.
- ❖ استعمال شتى المقاييس والاختبارات للتأكد من تطور مستوى الطلاقة النفسية عند التلاميذ أو الفرق الرياضية المدرسية.

# الخاتمة

و مما سبق قوله تبين لنا اهمية هذا البحث و الجهد المبذول فيه ،و بمساعدة الله عز و جل  
أولاً و آخراً ، و في النهاية نخلص من هذا البحث الذي جاء في صدد نيل شهادة ليسوسن  
تربية بدنية و رياضية و المتمثل موضوعه في الطلاقة النفسية عند لاعبي الفرق الرياضية  
المدرسية للكرة الطائرة في الطور الثانوي ، و لقدوصلنا في نهاية هذا البحث بعد التحاليل و  
مناقشة الجداول الى وجود ارتفاع في مستوى الطلاقة النفسية لدى معظم التلاميذ في حين  
كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث وكانت لصالح الذكور .

و في خاتمة هذا البحث اذكركم و نفسي بتقوى الله تعالى و نرجو منه ان تكون رحلة ممتعة  
و شقية ، و كفانا نحن شرف المحاولة و نرجو ان يكون البحث قد نال اعجابكم .

## ❖ المصادر الأجنبية:

- Csikzenetmihalyi M .(1991) .*Talent and enjoyment: findings from a longitudinal study keynote address at the annual meeting of the association for the advancement of the association of applied sport psychology* . savannah.Ga.
- development and validation of a scale to measure optimal experience,the .(1996) .March & Jackson .exercice psychology,p17-37 & U.S.A: journal of sport .*flow state scale*
- flow in sports the keys to opimal experiences and .(1999) . Csikszentmihalyi M & Jackson S.A .New York: library of congress cataloging in publication data ,human kinetics . *performance*
- the relationshipbetween percived factors that help to ettained optimal flow .(2001) .Robert N.et al . Sons inc. 2ed & hand book of sport psychology John Eiley . states
- WWW.BADANIA-NET. (23/04/2009).

## ❖ المصادر العربية:

- إبراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، القاهرة، مصر. (2002). مصر: دار الثقافة للنشر.
- إبراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، القاهرة، مصر. (2002). الموسوعة الرياضية، ط1. مصر.
- أبو بكر مرسى محمد مرسى، أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي، القاهرة، مصر. (2002). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، ط1، مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، القاهرة، مصر. (2003). مصر: دار الفكر العربي.
- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي. مصر: دار الفكر العربي.
- أحمد عبد الدائم الوزير، علي مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة، ط القاهرة، مصر. (1999). مصر: دار الفكر العربي.
- العجيلي. (1990).
- القانون العام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، الانضمام والتأهيل، المادة 02.
- جريدة الخبر، اجبارية ممارسة الرياضة المدرسية. (1996/11/26). اجبارية ممارسة الرياضة المدرسية.
- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة. علم النفس النمو والطفولة والمراهقة.
- حسان بوجليدة، دروس نظرية في الكرة الطائرة. (2006). دروس نظرية في الكرة الطائرة، قسم الإدارة و التسيير الرياضي، ا.
- حسن عبد الجواد، المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي، ط1، القاهرة، مصر. (1999). مصر: دار الفكر العربي.
- ختار سالم: حول الكرة الطائرة، بيروت. (1996). لبنان: مؤسسة المعارف.
- رابح تركي، أصول التربية والتعلم، الجزائر. (1990). رابح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- راتب. (2004).
- راتب أسامة كامل . (2004). *النشاط البدني والإسترخاء* . القاهرة: داؤ الفكر العربي.
- راتب وصدقي. (1995 ، 2004).
- روبار،كتاب الرياضة. (1983).
- ريان ديزي. (1985).
- زكي محمد حسن،الكرة الطائرة أسس ومواهب وأداء، دط، الجزء الأول، الإسكندرية، مصر. (1977). مصر: منشأة المعارف.
- زكي محمد حسن،صانع الألعاب في الكرة الطائرة-العقل المفكر للفريق، الإسكندرية. (2004). مصر: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- زكي محمد حسن،الكرة الطائرة إستراتيجيات الدفاع و الهجوم، الإسكندرية، مصر . (1998). مصر: منشأة المعارف.
- زينب فهمي و آخرون:الكرة الطائرة، ط1، مصر. (1994). مصر: دار المعارف.
- صدقي نور الدين. (2004). *عالم النفس الرياضة الطبعة الأولى*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر ،ص216.
- صدقي نور الدين،علم النفس الرياضة، عمان. (2004). *علم النفس الرياضة، ط1*. عمان: دار الفكر للطباعة.
- عبد الجواد بكر، منهج البحث المقارن، بحوث ودراسات، الإسكندرية. (2002). *عبد الجواد بكر، منهج البحث المقارن، بحوث ودراسات، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر*. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- عبد المجيد. (2008).
- عبد المجيد. (2008).
- عبد. (2001).
- عروسي عبد الغفار، دحمان معمر، دور خلق المنافسة في التأثير على مردود لاعبي كرة القدم، مذكر الليسانس غير منشورة، الجزائر. (2004-2005). *نور خلق المنافسة في التأثير على مردود لاعبي كرة القدم، مذكر الليسانس غير منشورة، م.ت. البنينة والراضية، سيدي عبد الله* . جامعة الجزائر: جامعة الجزائر.
- عصام الوشاحي ، المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، القاهرة، مصر. (1991). مصر: دار الفكر العربي.
- عصام الوشاحي،الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر. (1994). *الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عصام الوشاحي،الكرة الطائرة المصغرة، القاهرة، مصر. *الكرة الطائرة المصغرة*، مصر.
- عقيل عبد الله،الكرة الطائرة التكتيك و التكتيك الفردي، جامعة بغداد. (1987). بغداد: جامعة.
- علاوي. (1987).
- علاوي. (1987).
- علاوي محمد حسن . (2002). *علم النفس التدريب والمنافسات الرياضية* . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر. (1999). *الكرة الطائرة- تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، ط1*. مصر: دار الفكر العربي.

فيرناندر.

قاسم المنذلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية في التربية الرياضية، الجزائر. الجزائر.

قاسم المنذلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، بغداد، العراق. (1990). *دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بدون طبعة. العراق.*

لكحل حبيب و آخرون، مكانة الرياضة المدرسية. *مكانة الرياضة المدرسية. الجزائر: مذكرة لنيل شهادة ليسانس.*

لموسوعة الرياضية، كرة السلة-كرة الطائرة، ط1، . (1996). دار الشمال للطباعة و النشر.

محمد. (2012).

محمد سعد زغول، محمد لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، القاهرة. (2001). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

محمد عادل حطاب. (1965). القاهرة: دار النهضة العربية.

محمد عبدالعزيز عبد المجيد. (2008). *الطلاقة النفسية*، . مدينة النصر، القاهرة: الطبعة الأولى، ص12.

محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.*

محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي، علم النفس التربوي. (1958). *علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2. السعودية: دار الشروق.*

محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام. (1975). *دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، بدون طبعة. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.*

مديرية التربية لولاية ميله، [www.de-mila.edu.dz](http://www.de-mila.edu.dz). ميله: مديرية التربية ميله.

منشورات الخارجية للكرة الطائرة، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف الاتحادية الدولية للكرة الطائرة. *منشورات الخارجية للكرة الطائرة. الاتحادية الدولية للكرة الطائرة.*

نويري بوبكر وآخرون، دور مديرية الشباب والرياضة والجماعات المحلية في تسيير وتطوير الجمعيات والنوادي الرياضية، كلية العلوم الاقتصادية، المسيلة. (2007). *نويري بوبكر وآخرون، دور مديرية الشباب والرياضة والجماعات المحلية في تسيير وتطوير الجمعيات والنوادي الرياضية، كلية العلوم الاقتصادية، قسم الإدارة والتسيير الرياضي. المسيلة: سم الإدارة والتسيير الرياضي.*

وثيقة من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

وزارة التعليم والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

تحضير مذكرة ليسانس بعنوان:

الطلاق النفسية عند لاعبي الفرق الرياضية المدرسية لكرة  
الطائرة في الطور الثانوي (15-18 سنة)

عزيزي الرياضي : في إطار تحضير مذكرة لنيل شهادة ليسانس  
تربية بدنية ورياضية نود منك ملء هذه الاستمارة التي تتمثل في  
مجموعة من العبارات حيث تعبر عن رأيك حول السلوك المتبع  
في المنافسة الرياضية لكرة الطائرة المدرسية علما أنه ليس هناك  
إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

وضع علامة (+) في الخانة التي تعبر عن رأيك و ما  
تشعر به و شكر.....

الاسم ( لمن يريد): .....

المستوى الدراسي: .....

السن: .....

اسم النادي: .....

سنوات الممارسة: .....

أفضل النتائج .....

الرقم	العبارات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
01	أثق في قدراتي لمواجهة ضغوط المنافسة			
02	أستطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المباراة			
03	أستطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المباراة			
04	أرتكب أخطاء كبيرة بسبب عدم التركيز			
05	أشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي			
06	أحتفظ بهدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة			
07	لدي المقدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل			
08	أرتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر			
09	التحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم			
10	يتميز أدائي بالإتقان والدقة في المنافسة			
11	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة			
12	أشعر بأنني مرتبك في المنافسة			
13	أشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المنافسة			
14	أحتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغط المنافسة			
15	لدي القدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة			
16	أشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة			

			يقلفني أداء الآخرين في مستوى أدائي	17
			يسهل إثارتي أثناء المباراة	18
			أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة	19
			يصعب علي التركيز في بعض مواقف المباراة	20
			أشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة	21
			لدي القدرة على ضبط النفس	22
			أجد صعوبة في إتقان الأداء المهاري	23
			أستطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة	24
			نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز	25
			أشعر بالخوف في حضور عدد كبير من الجمهور	26
			أنتظر المنافسة بشوق و رغبة	27
			لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني احد المنافسين	28
			أحقق أفضل كفاءة الأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة	29
			لدي درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المباراة	30
			يصعب علي استعادة التركيز عندما يشنت انتباهي	31
			اشعر بالتوتر عندما يشاهد أدائي بعض الأشخاص المهمين	32
			يسهل استثارتي في مواقف الأداء الصعبة	33
			أدائي المهاري يفتقد إلى الدقة في المنافسات الهامة	34
			أثق في تحقيق أهدافي بالرغم من ضغوط المنافسة	35
			أجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس	36
			أشعر بالقلق أثناء المنافسات الهامة	37
			أتمتع بدرجة عالية من مستوى الاداء في المنافسة	38
			لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس	39
			أضع أهدافا محددة أستطيع تحقيقها في المنافسة	40
			أشعر أن تركيزي يكون ضعيفا في بداية المباراة	41
			أخشى الفشل في تحقيق أهدافي	42
			أشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي	43
			أفقد أعصابي بسرعة اذا هزمت في أول المباراة	44
			[صعب علي إتقان الأداء أثناء المنافسة	45
			يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي	46

			أشعر بعدم تركيزي في الأوقات الصعبة في المباراة	47
			أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المباراة	48
			أحسن التصرف في اللحظات الحرجة في المباراة	49
			أنا واثق من أدائي الجيد	50
			صياح الجمهور يشتت انتباهي	51
			أشعر بان ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة	52
			استطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس	53
			أصل إلى قمة الأداء المماري في المنافسة	54
			لدي القدرة على تحقيق أفضل أداء في المنافسة	55
			أخشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المباراة	56
			أشعر بان جسدي متوتر	57
			أشعر بالملل وعدم الرغبة في الاشتراك أو المنافسة	58
			لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة	59
			أنا غير متأكد من قدراتي و مهاراتي الرياضية	60
			تشغلني نتيجة المباراة مما يؤثر على تشتت انتباهي	61
			أفقد التحكم في انفعالاتي بسهولة أثناء المباراة	62
			لا أخشى تفوق المنافس أثناء المباراة	63
			أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء	64
			أشعر بتقلصات المعدة في المنافسة	65
			أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير النتائج في صالح المنافس	66
			أستطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافس	67
			أرتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز في المباراة	68
			أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف	69
			أتحكم في انفعالاتي طوال فترة المباراة أو المنافسة	70
			أستطيع استعادة التركيز بسرعة عندما يشتت انتباهي أثناء الأداء	71
			يسهل علي التركيز لتحقيق أهدافي المباراة	72

