الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في

التدريب الرياضي

تحت عنوان

مدى كثافة المنافسة الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية و الوظيفة للاعبي الكرة الطائرة

دراسة ميدانية للاعبي كرة الطائرة لوفاق – سيق – صنف أصاغر .

إعداد الطلبة:

بن محمد هاجر

عماري عبد الجليل

إشراف الأستاذ:

د. ميم مخطار

السنة الجامعية: 2015/2014

الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.... ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك.... ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك.... ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك ، جل جلاله

الى من بلغ الرسالة

و أدى الأمانة و نصح الأمة إلى نبي الرحمة المهداة ونور العالمين ...

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم .

الى من كلله الله بالهبة و الوقار .... الى من علمني العطاء بدون انتظار .. الى من أحمل اسمه بافتخار .... أرجو من الله أن يحفظه ، وستبقى كلماته نجوم أهتدي بها اليوم وفي الغد و الى الأبد

والدي العزيز.

الى ملاكي في الحياة .... الى معنى الحب و الى الحنان و التفاني ، الى بسمة الحياة و سر الوجود الى من كان دعائها سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي الى أغلى الحبايب .

أمي الحبيبة

الى أخي الذي هو سندي وعوني في هذه الحياة و الكتكوت إسلام

الى من عمل معي بكد بغية اتمام هذا العمل ، الى زملائي و زميلاتي الذين أمضيت أفضل اللحظات معهم .

الى جميع أساتذة قسم علوم وتقنيات النشطات التربية البدنية ، الى كل طلبة السنة ثالثة LMD

الى كل من يحملهم قلبي ولا تحملهم مذكرتي

أهدي عملي هذا راجيا من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نفعا يستفيد منه جميع الطلبة المقبلين على

شكر و تقدير

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم و المعرفة و أعاننا على أداء هذا الواجب وفقنا الى إنجاز هذا العمل .

قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

في البداية نشكر الله عز و جل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع كما نتوجه بالشكر الجزيل الى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث .

سواء من قريب أو بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر و التقدير الى الأستاذ المشرف " ميم مخطار " الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر و العرفان الى أساتذة قسم علوم و تقنيات النشطات التربية البدنية على صبرهم معنا طوال دراستنا .

الموضوع	رقم الصفحة
- اهداء	ج
- شكر و تقدير	د

قائمة المحتويات :

- قائمة الجداول	ط
- قائمة الأشكال	ي

التعريف بالبحث :

- المقدمة	1
- المشكلة	3
- أهداف البحث	4
- الفرضيات	4
- تحديد المفاهيم و المصطلحات	5
- الدراسات المشابهة	6
- دراسة: نحوي عماد	6
- دراسة: نيازي حمزة طيب	7
- دراسة: عبد الله رمضان	8
- دراسة: رومان لخضر	8

- التعليق على الدراسة 9

- نقد الدراسات 10

الباب الأول :

الفصل الأول: التدريب في كرة الطائرة

- تمهيد 11

I. التدريب الرياضي

1- تعريف التدريب الرياضي 12

2- خصائص التدريب الرياضي 12

2.1 يعتمد على أسس تربوية 12

2.2 تأثير شخصية و قيم المدرب 13

2.3 تواصل عملية التدريب و عدم انقطاعها 13

3- أنواع الطرق التدريبية 13

3.1 طريقة التدريب المستمر 13

3.2 طريقة التدريب الفتري 13

3.3 طريقة التدريب التكراري 14

3.4 طريقة التدريب الدائري 14

II. كرة الطائرة 14

1 - تاريخ نشأة كرة الطائرة في العالم 15

2 - تاريخ نشأة كرة الطائرة في الجزائر 16

3 - اللياقة البدنية

3.1 تعريفها 17

3.2 اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة 18

3.3 الإعداد الرياضي لكرة الطائرة 19

1.1.3 الإعداد البدني العام 19

2.1.3 الإعداد البدني الخاص 19

4 - عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة 20

- خلاصة 21

الفصل الثاني: الأداء و المنافسة الرياضية

- تمهيد 22

1 - مفهوم الأداء 23

2 - أنواع الأداء 23

2.1 أداء المواجهة 23

2.2 أداء الدائري 23

2.3 أداء المحطات 23
2.4 أداء في المجموعات 24
2.5 أداء يتحكم في أداء الجسم 24
3 – العوامل المساهمة في الأداء 24
3.1 القوة العضلية 24
3.2 المرونة 24
3.3 التحمل 25
4 – مفهوم المنافسة الرياضية 25
5 – أنواع المنافسة الرياضية 25
5.1 المنافسة التمهيدية 26
5.2 المنافسة الاختبارية 26
5.3 المنافسة التجريبية 26
5.4 المنافسة الرئيسية 26
6 – نظريات المنافسة 26
6.1 المنافسة كشرط ايجابي 26
6.2 المنافسة كوسيلة للمقارنة 27
6.3 المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال 27
6.4 المنافسة كوسيلة للتقييم 27

7 - الهدف من المنافسة 27

8 - مكونات عملية المنافسة 28

8.1 المنافسة الرياضية كعملية 28

8.2 الموقف التنافسي الموضوعي 28

8.3 الموقف التنافسي الذاتي 28

- الإستجابة 29

- النتائج 29

9 - قواعد و ضوابط المنافسة الرياضية 30

10 - تحليل الأداء التنافسي الرياضي 30

10.1 تدعيم ثقة الرياضي لنفسه 31

10.2 خبرات النجاح 31

10.3 الاداء بالثقة 31

11 - الخصائص النفسية للمنافسة و تأثيرها على أداء اللاعب 31

12 - تصنيف الرياضي على أساس نتائج المنافسة و نوعية الأداء الرياضي 32

12.1 المكسب و الأداء الجيد 32

12.2 المكسب و لكن الأداء ضعيف 32

12.3 الخسارة و لكن الأداء جيد 32

12.4 تقدير الجهد و الأداء المتميزين رغم الخسارة 33

12.5 الخسارة و اللعب ضعيف 33

- خلاصة 34

الفصل الثالث: المرحلة العمرية (09-12 سنة)

- تمهيد 35

1 - مفهوم الطفولة المتأخرة 36

2 - مميزات الطفولة المتأخرة 36

3 - خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة 37

3.1 النمو النفسي 37

3.2 النمو الجسمي 37

3.3 الفروق الفردية 38

3.4 النمو العقلي المعرفي 38

3.5 النمو الحسي 38

3.6 النمو الحركي 39

3.7 النمو الاجتماعي 39

3.8 النمو الانفعالي 39

4 - متطلبات النمو خلال مرحلة الطفولة المتأخرة 40

5 - الفروق الفردية بين الأطفال في السن (9-12) 40

1.5 الفروق الجسمية 40

2.5 الفروق المزاجية 40

3.5 الفروق العقلية 41

4.5 الفروق الاجتماعية 41

6 – الخصائص البدلية للطفولة المتأخرة 41

- المداومة – القوة
- المرونة – الرشاقة
- السرعة – التفواق
- الدقة – التوازن

7 –بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9-12) 42

- عدم ضبط النفس – الإنطواء على النفس
- الهروب من المدرسة – أسباب الإنطواء

– خلاصة 43

الباب الثاني :

الجانب الميداني

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

– تمهيد

1. منهجية البحث و الإجراءات الميدانية 45

1.1 الدراسة الاستطلاعية 46

1.2 منهج البحث 46

1.3 مجتمع و عينة البحث 46
1.4 عينة البحث و كيفية اختيارها 47
1.5 الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث 47
1.6 مجالات البحث 47
1.6.1 المجال البشري 47
1.6.2 المجال المكاني 47
1.6.3 المجال الزماني 47
2 . أدوات البحث 47
1.7.2 اختبار كوبر 48
1.7.2 ضبط الاختبار 48
3. الأسس العلمية للاختبارات المستعملة 49
1.3 الصدق 49
2.3 الثبات 49
2.4 الموضوعية 49
4. متغيرات البحث 49
1.4 المتغير المستقل 49
1.5 المتغير الثابت 49
5. الدراسات الإحصائية 49
6. صعوبات البحث 51-50

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

- عرض وتحليل الجداول 52
- مناقشة النتائج 52
- الاستنتاجات 56
- مناقشة الفرضيات 57
- الاقتراحات 58
- خلاصة عامة 59
- المصادر و المراجع
- الملاحق

قائمة الأشكال

- **01** يوضح نتائج الاختبار كوبر لاختبار القبلي و البعدي للعينة 52
- **02** نتائج الاختبار القبلي لصفة التحمل 53
- **03** نتائج الاختبار البعدي لصفة التحمل 54

قائمة الجداول

- **01** يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لنتائج اختبار كوبر

- **02** يوضح نتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية في اختبار كوبر
- **03** يوضح الاختبار القبلي للعينة التجريبية في اختبار كوبر

المقدمة

يشهد العالم تطورا كبيرا في الإنجازات الرياضية نتيجة الجهد المبذول من طرف الباحثين وذلك للاستفادة من العلوم الأخرى في المجال الرياضي وذلك من اجل الرفع من مستوى الأداء و الوصول بها الى الأفضل،وذلك لتحقيق الأرقام القياسية والألعاب العالمية .

وتعد كرة الطائرة من الرياضيات الجماعية التي اكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين ولضمان استمرارية ومكانة هده اللعبة لدى محبيها وأملا في تطوريها الى الأفضل عمد القائمون عليها الى البحث و التخطيط عن طريق تنمية المهارات وكذا العمل على الحفاظ على القدرات البدنية وتنميتها من خلال تطوير الصفات البدنية المختلفة،حيث يساهم المستوى البدني بشكل فعال في ترقية مستوى اللاعبين في كرة الطائرة ويظهر ذلك جليا في النتائج التي يحققها من جراء ذلك ولكي يصبح اكثر تطورا وجب ان يتبع فيه برامج تدريبية تأخذ بعين الاعتبار كل الجوانب التي قد تساهم في تحسين وتنمية مستوى اللاعبين ولتحقيق الفوز على الفرق الرياضية سواء في الالعاب الفردية او الالعاب الجماعية بحيث ان عملية الوصول الى المستويات العالية يعتمد على مقومات عديدة منها العملية التدريبية التي تسير مواكبة مع علوم التدريب الحديث الذي ينظر اليه على انه إعداد اللاعب لمستوى عالي من الأنشطة الرياضية ويعرف التدريب الرياضي على انهَ "عملية تربوية تخضع الى أسس ومبادئ علمية،تهدف الى إعداد اللاعب من الناحية البدنية و المهارية لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع من الأنشطة الرياضية"او هو"مجموعة من التمرينات و المجهودات البدنية التي تؤدي الى احداث تكيف او تغير وظفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال من الإنجاز الرياضي".

حيث تلعب رياضة كرة الطائرة مجالا شريفا وساميا للتنافس لتحقيق نتائج جيدة وتنمية أداء اللاعبين من الناحية البدنية،من أجل تحقيق أسس وشكل لهذه اللعبة ، وهذا من اجل تحقيق درجات الأداء المهاري ، وهذا ما يسعى اليه المدربون من خلال وضع برامج تدريبية تساعد اللاعبين في الارتقاء بالمستوى من الناحية الوظيفية وإتقان المهارات الحركية من الناحية التكنيكية والتكتيكية في المواقف المختلفة بتحديد الحمل المناسب لكل لاعب وإعطاء الشكل المناسب آي يتلائم مع القدرات البدنية والحركية للاعبين حتى لا تكون النتيجة سلبية وعكسية لتحقيق الهدف .

وقد شملت دراستنا جانبين ، الجانب النظري الذي يتكون من فصليين ، الفصل الاول تحدثنا فيه عن التدريب الرياضي في كرة الطائرة ، اما الفصل الثاني فتطرقنا الى الاداء و المنافسة الرياضية ، اما الفصل الثالث فتناولنا فيه المرحلة العمرية من 09 الى 12 سنة .

اما الجانب التطبيقي يتكون من فصليين ، الفصل الاول تم ذكر فيه الطرق المنهجية للبحث ، أما الفصل الثاني تطرقنا ال تحليل و مناقشة النتائج .

الإشكالية :

يعد علم التدريب الرياضي من اهم العلوم التي دخلت النشاط الرياضي التي ساهم بشكل كبير في تطوير وتنمية القدرات البدنية للاعبين،حيث هناك نصيب كبير في الوصول باللاعب الى اعلى المراتب الرياضية ومعرفة افضل السبل التي تجعل اللاعب في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن الأحوال .

وتعد رياضة كرة الطائرة من الألعاب الأكثر شعبية التي تتطلب من اللاعبين المهارات الاساسية و الخطط و اللياقة البدنية التي تعتبر قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات و العودة للحالة الطبيعية،وهي عنصر أساسي هام في بناء وتقدم اللاعب في كرة الطائرة .

ويعمل تحسين مستوى اللياقة البدنية على تنمية أداء المهارات و الخطط،كما تساعد على تعلم المهارات الجديدة و المعقدة بسرعة،وان ضعف اللياقة البدنية لدى اللاعبي كرة الطائرة يؤدي الى ضعف الأداء المهاري و الخططي لاعتماد مهارات كرة الطائرة المختلفة كالسرعة والرشاقة والقدرة العضلية.

ومن هدا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني لتنمية وتطوير القدرات البدنية التي تساهم بشكل كبير في تنمية المستوى الرياضي للاعب كرة الطائرة والذي له تأثير هام في تطوير اللياقة البدنية .

فعملية التدريب الرياضي يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب ولاعبيه حتى يتمكن من كسب الأسس البدنية والخططية و المهارية التي تساهم في الارتقاء بمستواهم ، لأن عملية تدريب على المنافسة من المواقف التي تحتاج الى تحضير بدني جيد ، من الناحية البدنية اما بصورة سلبية او ايجابية تعكس ذلك .

حيث أصبح للعامل البدني دور في التأثير على نجاح أو فشل الأندية والفرق لهذا يسعى المدربون دائما الى الارتقاء بمستوى قدراتهم البدنية وذلك بإتباع مختلف التدريبات الضرورية التي يقوم بها المدربون من أجل الرفع و الحفاظ على مستوى اللاعبين .

حيث تبقى المنافسة المجال الخصب الذي يؤثر على اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة وهذا مأخذنا الى طرح التساؤل التالي:

- هل تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة خلال فترة المنافسة راجع الى التحضير البدني الجيد ؟
- هل النشاط الرياضي التنافسي يساهم في تنمية اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة ؟
- هل اهمال الجانب البدني يؤثر على مرودية اللاعبين اثناء المنافسة ؟

1. فرضيات الدراسة :

– الفرضية العامة :

المنافسة الرياضية تساهم في تنمية اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة .

– الفرضية الجزئية :

- تحسين أداء اللاعبي كرة الطائرة خلال فترة المنافسة راجع الى التحضير البدني الجيد .
- النشاط الرياضي التنافسي يساهم في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة .
- اهمال الجانب البدني يؤثر على مردودية اللاعبين اثناء المنافسة .

2. أهمية الدراسة :

تكمن طبيعة الموضوع في دراسة جانب من جوانب كرة الطائرة الذي يساهم في تنمية اللياقة البدنية للاعبين التي تساهم في تحسين الأداء المهاري و البدني و الارتقاء بالمستوى ، اضافة الى التحضير البدني و اهميته البالغة في ارتقاء بمختلف الاجهزة الوظيفية للاعب كرة الطائرة اثناء المنافسة .

3. أهداف الدراسة :

يهدف هذا البحث الى التعرف على مايلي :

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني و النتائج خلال المنافسة .
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى الأداء اللاعبين خلال فترة المنافسة .

- كما يسعى هذا البحث الى لفت الانتباه المدربين لأهمية الجانب البدني في مرحل المنافسة .

4. تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث :

1- تعريف كرة الطائرة :

هي احدى الرياضات الجماعية التنافسية التي تتطلب تواجد ستة لاعبين على كل جانب من الملعب ، تفصل بينها شبكة تمنع من احتكاك الجسماني للاعبين ، بحيث تعتمد في أساسها علة السرعة ويحاول كل فريق جعل الكرة تسقط في ملعب المتنافس . (الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية، صفحة 76)

2- المنافسة الرياضية :

هي نشاط الذي يحدث في اطار مسابقة او نمط استعدادات معروفة و ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى .

و حسب " alderman" هي صراع بين عدة اشخاص للوصول الى الهدف المنشود او النتيجة المنشودة .

اما " فوانداز " يرى ان المنافسة ماهي إلا حالة يتواجد فيها اثبات او عدد كبير من الاشخاص في صراع لأخذ النصيب الأكبر . (مظاهر السلوك العدائي عند الرياضيين أثناء المنافسة الرياضية)

3- اللياقة البدنية :

هي عنصر أساسي وهام في بناء وتقدم اللاعب ، وتعمل على تحسين الأداء المهاري و الخططي ، فهي قدرة الجسم على التكيف مع مختلف التدريبات و العودة الى حالته الطبيعية . (الكرة الطائرة ، صفحة 319)

5. الدراسات المشابهة :

الدراسة الاولى :

انجزها الطالب :

- نحوي عماد

تحت عنوان : " مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم " تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضة

وهدفت الدراسة الى اعطاء فكرة للمدربين عن المدة المناسبة للتحضير البدني والتي تتضمن النتائج الايجابية في مرحلة المنافسة .

الاشكالية العامة للدراسة :

هل لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين ؟

الفرضية العامة للدراسة : ان لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم .

و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة مشكلة الدراسة ، وتكونت العينة من 10 لاعبين و مدرب وتكونت اداة الدراسة اداة الاستبيان و قد حدد المجال المكاني والزماني على مستوى الملاعب من نهاية جانفي الى 20 افريل 2012.

وكان من اهم نتائج الدراسة :

- كثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين .
- للتحضير البدني دور في تحسين الاداء للاعبين خلال فترة المنافسة .

الدراسة الثانية :

انجزها الطالب :

- نيازي حمزة الطيب

تحت عنوان " اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة و مستوى الاداء المهاري في كرة الطائرة " تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه .

وهدفت الدراسة الى التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتنمية مستوى الاداء المهاري في كرة الطائرة .

الاشكالية العامة للدراسة :

ما مدى تأثير البرامج التدريبية المقترحة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري في كرة الطائرة؟

الفرضية العامة للدراسة : يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة .

و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة مشكلة الدراسة ، بحيث تم اختيار العينة بطريقة عمدية ، وتكونت اداة الدراسة من الاختبارات . و قد حدد المجال المكاني والزماني في طلاب التربية البدنية و البدنية من 2007 الى غاية 2010 .

وكان من اهم نتائج الدراسة :

- تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث في كل من المرونة – الرشاقة – القوة – التحمل .
- تحقيق البرنامج الغرض المطلوب وفق شقيه المهاري و البدني في الرفع من مستوى اللياقة البدنية ومستوى الاداء المهاري .

الدراسة الثالثة :

انجزها الطالب :

- عبد الله رمضان

" اثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية القوة – المرونة – الرشاقة " تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضة .

وهدفت الدراسة الى التوصل الى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضة باستعمال الالعاب الصغيرة لما لها من اهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية .

الإشكالية العامة للدراسة :

هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية " القوة – المرونة – الرشاقة " ؟

الفرضية العامة للدراسة : للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية .

و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة مشكلة الدراسة ، بحيث تم اختيار العينة بطريقة تجريبية و ضابطة مكونة من 45 تلميذا ، وتكونت اداة الدراسة من الاختبارات . و قد حدد المجال المكاني والزماني في ساحة المدرسة من 2007/02/12 الى غاية 2007/04/30 .

وكان من اهم نتائج الدراسة :

- تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة .
- للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة .

– الدراسة الرابعة :

انجزها الطالب :

- رومان لخضر

" تأثير القلق علة مستوى اداء لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية " تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضة .

وهدفت الدراسة الى معرفة اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية .

الاشكالية العامة للدراسة :

ماهية تأثير القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية .

الفرضية العامة للدراسة : للقلق تأثير سلبي على اداء لاعبي كرة القدم قيل المنافسة الرياضية .

و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة مشكلة الدراسة ، بحيث تم اختيار العينة بطريقة قصدية مكونة من 60 لاعبا ، وتكونت اداة الدراسة من الاستبيان . و قد حدد المجال المكاني والزماني على مستوى المركبات الرياضية من شهر جانفي الى غاية شهر ماي 2012.

وكان من اهم نتائج الدراسة :

- تحسين المردود و الانفعالات النفسية السلبية .
- الاداء الرياضي وتؤثر فيه الانفعالات السلبية كالخوف والقلق التي تنجم عن اهمال التحضير النفسي للاعب.

1. التعليق على الدراسات المشابهة :

يتضح من خلال الدراسات السابقة و المرتبطة في مجالات متعددة شملت "كرة الطائرة –كرة القدم – الالعاب الصغيرة " والتي أفادت الباحث في دراسته ، والتي هدفت الى التعرف على اثر القدرات البدنية على اداء اللاعبين لكرة الطائرة وتحسين هده الصفات وعناصر اللياقة البدنية لكرة الطائرة . كما ساهمت في صياغة الاهداف ووضع الفروض والتساؤلات ، وتحديد المنهج المناسب لطبيعة كل دراسة ، واختيار العينة الملائمة له و الادوات والاختبارات والتمرينات الخاصة المستخدمة في الدراسة الحالية .

كما اشارت الى اهمية ترابط الجانب البدني بالجانب المهاري في الرفع من المستوى المهاري ، واختيار الاسلوب الانسب للمعالجة الاحصائية للدرجات الخام للعينة.

2. نقد الدراسات :

من خلال الدراسات التي تم ذكرها يلحظ القارئ أن هناك نقاط عدة و نود ان نشير الى هذه النقاط من خلال هذه الدراسات استخدمت مقاييس خاصة باللياقة البدنية على عينات مختلفة منها ما كان بأعمار كبيرة و منها ما كان بأعمار صغيرة ومنها ما كان للطلبة .

وهدفت هذه الدراسات الى التعريف بخصائص العينة ، فضلا على ذلك فان معظم هذه الدراسات قارنت بين عينتين من نفس المجتمع ولكن لكل عينة خصائص معينة .

اما المعالجات الاحصائية فهي متشابهة في معظم الدراسات للحاجة الموحدة لها في المعالجة .

تمهيد :

ان من الرياضيات الجماعية رياضة كرة الطائرة التي تعتبر من بين الرياضيات الاكثر شعبية في العالم،وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات والمتطلبات حتى يتمكن اللاعب من اللعب في مختلف المنافسات و المستويات ، وهي من الألعاب التي انتشرت و ازاد مستواها من حيث الأداء في كل أنحاء العالم حيث استقطبت اهتمام الجماهير و مارستها الشعوب بشغف كبيرين وأعطوها أهمية خاصة ، فأصبحت تمارس بانتظام. وتنظم لها البطولات وتتميز بروح المنافسة .

وقد تطرقنا في هدا الفصل الى التعريف بهده اللعبة وتطورها عبر العالم والجزائر و التعرف على اهم القوانين المنظمة لها والمبادئ الأساسية،وكدا الصفات البدنية التي تتميز بها لاعب كرة الطائرة وطرق لعب هذه اللعبة .

1. التدريب الرياضي

1 تعريف التدريب الرياضي :

يشير مفهوم التدريب الرياضي الى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق مبادئ علمية و تربوية مستهدفة الى مستويات مثلى في احدى اللاعب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب و جاهز يته للأداء . (الفاتح – السيد، 2002 م، صفحة 14)

–ويعرفه هارا :"إعداد الرياضيين للوصول الى مستويات العليا فالأعلى"

– يرى ماتفيف 1976م "إن التدريب الرياضي هو إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا ،عقليا ، نفسيا وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية والحمل التدريبي" (بسطوسي، 1999 م، صفحة 14)

– كما يعرفه التدريب الرياضي على انه "العمليات التعليمية و التنموية التي تهدف الى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (حماد، 2001 م، صفحة 201).

2 خصائص التدريب الرياضي :

تتحدد عناصر التدريب الرياضي في ما يلي:

2.1. يعتمد على أسس تربوية:

يعتمد علم التدريب الرياضي اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفي مقدمة دلك :

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديمها وجعلها نمط الحياة .
- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة .
- غرس وتطوير السمات الخلقة والإرادية الايجابية للاعبين .

2.2 تأثير شخصية وقيم المدرب:

أن شخصية وقيم المدرب تلعب دورا هاما وحيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق الأهداف الرياضية.

2.3 تواصل عمليات التدريب وعدم انقطاعها:

استمرار عملية التدريب الرياضي مند بدأ التخطيط لها مرورا بالانتقاء حتى الوصول لأعلى مستويات الرياضة دون التوقف حتى اعتزال اللاعب التدريب. (حماد، 2001 م، صفحة 41)

3 أنواع الطرق التدريبية :

3.1 طريقة التدريب المستمر

يقصد بها تقدم الحمل التدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا .

أهدافها و تأثيرها :

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الذاتي.
- ترقية الجهاز التنفسي .

3.2 طريقة التدريب الفتري :

يقصد بها تقسيم الحمل التدريبي يعقبه راحة متكررة ، أو التبادل المثالي للحمل . (حماد، 2001 م، صفحة 211)

أهدافها: هناك نوعين

-طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة .

-طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .

3.3 طريقة التدريب التكراري:

تتميز هده الطريقة بازدياد الشدة عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة تتصل الى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفتري اذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة و كدالك لإعداد مرات التكرار . (البصير، 1999م، صفحة 161)

أهدافها:

هدف هده الطريقة الى تنمية لقدرات البدنية-القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة و كدالك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية . (البيسوني، صفحة 24)

3.4 طريقة التدريب الدائري :

هي طريقة تنظيمية لإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاثة: مستمر- فتري - تكراري . (حماد، 2001 م، صفحة 216)

مميزات التدريب الدائري :

- توفير الجهد
- مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد .
- تطوير القدرات البدنية .
- التقويم الذاتي للاعب .

2 كرة الطائرة :

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تلعب في ايطار تنافس بين فريقين،كل فريقين مكون من ستة لاعبين وتجرى المباراة في ملعب محدد مساحته مقسمة الى قسمين يبلغ طوله 18م وعرضه 9 امتار بواسطة شبكة محددة

طولها للرجال 2.43م وللإناث.23م والهدف يدور حول إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به .

يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة ودلك بإرسالها فوق الشبكة الى منطقة فريق الخصم،وهو ما يسمى بالإرسال.وكل فريق له الحق بلمس الكرة بثلاث مرات دون احتساب لمسة الصد ان وجدت. (منشورات اتحادية كرة الطائرة الجزائرية، 2000 -2004)

- تحسب النقاط في كرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر،وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة،وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات وللوصول الى شوط المباراة فان الفريق الذي يحصل أولا على مجمعة من النقاط قدرها 25 نقطة بشرط يكون الفرق نقطتين على الأقل عن الخصم ،وفي حالة التعادل مثلا 24 مقابل 24 نقطة تمكن الفريق من الفوز بثلاثة أشواط .

- الفريق الفائز يكسب الحق في الارسال ان اكان مستقبلا وتحتفظ بالإرسال اذا كان مرسلا . (الطائرة، 2001 – 2004، صفحة 3)

3 تاريخ ونشأة كرة الطائرة في العالم :

إن فكرة الطيران في الهواء و اعادتها هي لعبة قديمة جدا مند 3000 سنة و هو ما تدل عليه الاثار الموجودة في مقابر الفراعنة في مصر.

وهناك صور قديمة في امريكا و اندونيسيا تشير الى قذف الكرة و لقفيها من جانب اخر،اما في اليابان قديما كانت محاولات كرة الطائرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما ،و هناك معلومات و تقارير الفريقين يحاول كل منهما الوصول الى الكرة ورميها الى فريقه،اما حديثا فيقال ان كرة الطائرة نشأة عند الشعب الايطالي خلال العصور الوسطى ثم انتقلت

الى المانيا برغم من ان تاريخ رياضة كرة الطائرة يراهن في الالعاب الجماعية الحديثة التى جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لقضاء اوقات الفراغ و ترجع نشأة كرة الطائرة الى **"وليام مورغان"**مدرس التربية البدنية وقد اطلق عليه اسم"مينتونات"وهذا لم يدم طويلا حيث اقترح السيد "هانسيد"تسمتها بكرة الطائرة لان الفكرة الرئيسية لهده اللعبة هو طيران الكرة . (طه، 1999م، صفحة 11)

وقد انتشرت هده اللعبة بسرعة في أوساط الجامعات الأمريكية،وموورست من طرف عدة جامعيات ومنظمات شبانية ولم تبقى لعبة ترفيهية بل أصبحت لها فرق ومشجعين،وفي البداية استعمل وليام مورغان شبكة لعبة التنس وقام بتثبيتها على ارتفاع 1.84م،وانتشرت هده اللعبة بصفة سريعة عبر دول العالم وتعتبر كندا اول دولة تمارس هده اللعبة ثم انتقلت الى الفلبين والبيرو ثم الى كوبا بفضل فرق جمعيات الشبان وفرق الكشافة،ثم انتقلت الى انجلترا عام 1914 وقد دخلت كرة الطائرة الى أوروبا عن طريق الجيش الامريكي اثناء الحرب العالمية الأولى وبعد الانتشار الواسع الذي عرفته بدأ التفكير في انشاء إتحاد دولي يرعى هده الرياضة ويقوم بتطويرها فكانت محاولة 1918 لكنها فشلت بسبب الظروف وفي سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي لكرة الطائرة FIVB برئاسة**"جاول لياد"** أقام الاتحاد الدولي أول بطولة عام 1948 في روما ومن ثم بطولة ثانية في براق عام 1949 وفي سنة 1952 في موسكو في البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة بفرق

السيدات وفي عام 1955 قامت المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الالعاب الاولمبية وتقرر ادخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1984 ادخل الجيش الفرنسي هده اللعبة الى المغرب العربي،وقد انتشرت فرق البلدان العربية في شمال افريقيا وانطلقت هده اللعبة في كل من مصر،لبنان عام 1995 حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة وبيروت . (صقلي، 1996 م، الصفحات 11-12)

4 تاريخ نشأتها في الجزائر:

ظهرت كرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى وكانت هناك فرق قليلة موجودة في الفدرالية الافريقية لكنها لم تلعب إلا بعد عام 1936،ودلك بعد ظهور الفدرالية الافريقية الشمالية،حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم اتجهت نحو الشرق الجزائري .

-وفي بداية الاستقلال انتشرت الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 8 ديسمبر 1962 وكان عدد الفرق المنخرطين 120 منخرط فقط،لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الاتحادية بعث هده الرياضة الى داخل المجتمع بحيث شملت جميع فئات الشعب،قامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هده الرياضة كما عمدت ان تضعها ضمن مناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبقها في المدارس .

-وفي الاربعينات كان يوجد أسماء لامعة في كرة الطائرة في الجزائر مثل مزكري و بن حداد ...الخ.وعند الاستقلال أنشأت الفدرالية الوطنية لكرة الطائرة كغيرها من الاتحادات الوطنية المتخصصة وهي تشرف على 27 رابطة ولائية و 5 رابطات جهوية ومجموعها 353 جمعية رياضية وعدد اللاعبين 9408 لاعب في جميع الفئات وهده الى غاية 1997 .

-كما شاركت كرة الطائرة الجزائرية في عدد من المنافسات الرياضية الدولية ،الجهوية، القارية وعالمية ،حيث حققت النخبة الوطنية نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألعاب عربية وافريقية لدى الجنسين،وهي التي مكنتها من تمثيل الجزائر وإفريقيا في نهائيات كأس العالم في اليابان عام 1991 و الألعاب الأولمبية ببرشلونة عام 1992 و يمثل تاريخ 1967 أول مشاركة جزائرية في الألعاب المتوسطية،وأحسن نتيجة للمنتخب الجزائري هي المرتبة الخامسة سنة 1993 . (معوش، 1994 م، صفحة 8)

5 اللياقة البدنية:

1. تعريفها:

بأنها احد مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي تشمل اللياقة العاطفية واللياقة العقلية والاجتماعية واللياقة البدنية هي خلو الجسم من الامراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام اعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن،مع قدرة الفرد على السيطرة على بذله وعلى مدى استطاعته مجابهة الاعمال الشاقة لفترة طويلة دون اجهاد زائد .

ويعرفها مارتيز بأنها مقدرة الفرد على اداء عمل معين ، ويعرفها محمد صبحي على انها مدى كفاءة البدن على مواجهة متطلبات الحياة. (عبد الحميد- حسانين، 1980 م، صفحة 151)

ويشير محمد ابراهيم يمكن تعريف اللياقة البدنية على انها العملية التي يتكيف معها الشخص بشكل ناجح مع الضغوط الناتجة عن نمط الحياة وهي عملية مبنية على اساس علمي ، وبالنسبة للرياضي تعتبر البرامج التدريبية المنظمة الركيزة الاساسية التي تبنى عليها اللياقة البدنية ومن خلالها يستطيع التغلب على مختلف الضغوطات . (شحاته، 2006 م، صفحة 58)

ويرى محمد نصر الدين ان التدريبات الرياضية عامل اساسي لاكتساب اللياقة البدنية والملاحظة ولكي يكون لها تأثير فعال يجب اختيار التمرينات و الأنشطة المناسبة للجنس والسن والحالة الصحية العامة والحاجات الاساسية لكل فرد ، كما يجب ان تخلف الشدة وكثافة الاداء البدني وفقا لتلك الحاجات الاساسية . (نصر الدين، 2004 م، صفحة 15)

2. اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة :

ان لعبة كرة الطائرة تتطلب من اللاعبين تحضيرا وإعدادا جيدا لمكونات اللياقة البدنية وذلك لخصوصية اللعبة فبالرغم من صغر حجم الملعب إلا ان المتطلبات البدنية لهده اللعبة كثيرة ومتنوعة ، من اجل الوصول الى المستويات العليا فيجب توفرها لمستوى عال فهي تحتاج الى الركض ، القفز ، وتحتاج الى مكونات بدنية عالية من القوة والسرعة ، الرشاقة ، المرونة، التركيز ، الدقة ، سرعة رد الفعل ، التوازن.وهذا يعني التدريب في جميع النواحي والتطوير في التدريبات البدنية والانجازات . وهي أسس التدريبات البدنية للعبة كرة الطائرة حيث يتطلب الامر التحكم السريع للاعب لحركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري وتغير الاتجاه وكذلك القوة.فالتدريبات العامة للسرعة تكون من خلال التدريب على الحركات السريعة .

وتدريبات المرونة والحركة تكون بالتدرب على الحرات المعتادة داخل الملعب للتعليم والتأقلم عليبها في المنافسات ، وكذلك سرعة رد الفعل فانه مطلب ضروري للعبة فالأداء سريع وخاطف . اما تمرينات القوة وهي تمرينات الاستمرار و بقاء القوة وتكيفها في جسم اللاعب خاصة القفز مع متابعة الكرة في كرة مستمرة ومتتابعة .

اما القوة الانفجارية سواء كانت الوثب او الضرب فأنها من القدرات البدنية الهامة في كرة الطائرة وقد تكون العامل الحاسم في الفوز في المباريات . (خطيبه، 1996 م، صفحة 149)

3. الاعداد البدني في كرة الطائرة :

3.1 الاعداد البدني العام :

الاعداد البدني العم من اهم ما يجب ان يتبع لصحة وسرعة تعلم المهارات الاساسية فلا نستطيع تنمية اللياقة البدنية العامة للاعبين ما لم تكن لياقتهم الصحية عالية وسليمة لأنه كلما كان تعلمه لأداء الحركات اسهل وأسرع ، وهدا ما يؤكد على الناحية الفسيولوجية والجانب الصحي لا يمكن فصلها عن اللياقة البدنية للاعب .

ولهذا فالإعداد البدني العام ينمي عضلات الجسم بدرجة متزنة ويعمل على تحسين وظيفة اعضاء الجسم الداخلية الحيوية كالقلب والأوعية الدموية ، كما يساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي ، ولهذا يعتبر الاعداد البدني العام الاساس الذي يعتبر عليه كافة التدريبات الخاصة باللعبة كرة الطائرة .

3.2 الاعداد البدني الخاص :

اي التركيز على قدرات بدنية معينة دون غيرها وفي مراحل هو الاعداد البدني الطائرة يعني مجموعة من التدريبات التي تختلف محتوياتها لكل مهارة من مهارات كرة الطائرة ويخدم نوع النشاط الممارس .

فالإعداد البدني الخاص يعمل على تحسين الاداء المهاري و الخططي حيث ان اللاعب الذي يمتلك الكفاءة البدنية لا يتأثر بكثرة التكرار في اداء المهارات المختلفة ويمكن ملاحظة ذلك بتأخر ظهور التعب عليه .فمثلا يستطيع اللاعب في كرة الطائرة تنفيذ ضربات الصد والدفاع عن الملعب والإعداد من الوثب فهدا يتطلب من لاعب كرة الطائرة ان يتميز

بالسرعة التحرك وسرعة التحرك وسرعة رد الفعل وقوة الرجلين ، ومن هنا يتوجب على اللاعب اعداده بدنيا ومهاريا واختبار التمرينات الخاصة التي تحقق الغرض . (خطيبه، 1996 م، صفحة 88)

4 عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة :

ان عناصر اللياقة البدنية العامة هي القاعدة الواسعة للأنشطة الرياضية في جميع المراحل السنية و التي تنبثق عليها اللياقة البدنية الخاصة و التي تعني خصوصية شكل الرياضة وما يلزمها من اعداد طبقا لطبيعة الرياضة عند كل فرد من حيث الاتجاه الحركي للأداء و الاجهزة العضوية المشاركة في الاداء و ان عناصر اللياقة البدنية تتكون من :

1- القوة 2- السرعة 3- التحمل

2- المرونة 5- الرشاقة 6-التوافق (ابو العلا – نصر الدين، 1993 م، صفحة 34)

الخلاصة

تعد كرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الحديثة النشأة والتي تشغل حيزا كبيرا في الساحة الدولية اليوم ، والتي انتشرت في جميع الدول بشكل سريع ومن بينها الجزائر ، حيث اصبحت لعبة اولمبية لها خصائصها ومتطلباتها التي يتميز بها اللاعب بصفة خاصة ولهذا وجب الاهتمام بإعداده و تنمية الصفات و الخصائص التي يجب ان تتوفر فيه من اجل اعطاء النتائج المرجوة منه .

حيث ان التدريب المنظم يجعل اللاعب في احسن الظروف ويضمن اللياقة البدنية للاعبين ، بحيث تساعده على تعليم المهارات وتثبيتها للرفع من مستوى الاداء لدى اللاعبين ولعل الطريقة و الاسلوب و الخصائص و القوانين هده اللعبة هي التي ساهمت بشكل كبير في ممارسة رياضة كرة الطائرة.

لذا وجب على لاعب كرة الطائرة تشجيعه و الرفع من دافعتيه بغرض الاستثمار و اكتساب المهارات و تثبيتها لرفع التحديات للوصول لأعلى مستوى من الاحترافية و العالمية.

تمهيد:

ان الاداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكات ونشطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل افعاله و اقواله لتحقيق اهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته و اغراضه المحددة سواءا كان في المجال العلمي او المجال التعليمي او في المجال الرياضي و للوصول بالفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على اتقان افراد الفريق للمبادئ الاساسية للعبة في جميع المواقف ، ويعتمد على الاسلوب الصحيح و العلمي في طرق التدريب و التحضير الجيد للوصول باللاعب الى نتائج جيدة في الاداء مع افضل اقتصاد في الجهد ، ولان اي اداء و نشاط رياضي في اطار منظم له طبيعته و خصائصه ، وذلك لإغراض لابد من الوصول اليها ، سوءا كانت مادية او معنوية ، و للوصول اليها يجب ان تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين و احكام فالمنافسة الرياضة جزء هام وضروري بالنسبة لكل انواع النشاط الرياضي على الاطلاق التي تبرز و تحكم الاداء الرياضي .

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي اليه التدريب الرياضي ، ومن ناحية اخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين .

1 مفهوم الأداء :

يعرفه عصام عبد الخالق " انه عبارة عن انعكاس لقدرات و دوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية ، وغالبا ما يؤدى بصورة فردية ، وهو نشاط او سلوك يوصل الى نتيجة ،كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم ، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا . (كامل راتب، 1997 م، صفحة 195)

و يستخدم محمد نصر الدين رضوان مصطلح الأداء بالنفس المعنى او المفهوم حيث يطلق عليه الأداء الاقصى ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها و ملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات و اظهار القدرات و المهارات . (نصر الدين رضوان، 1992 م، صفحة 182)

2 أنواع الأداء :

تتمثل انواع الأداء الرياضي في :

2.1 أداء المواجهة :

اسلوب مناسب لجميع اداء اللاعبين لنوع الأداء نفسه في الوقت واحد ، ويستطيع المدرب ان يوجه جميع اجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

2.2 أداء دائري :

طريقة هادفة من طرق التدريب الرياضي تؤدي الى تنمية الصفات البدنية و خاصة القوة العضلية والمطاولة ، وفي هدا النوع من الأداء يقسم اللاعبين الى مجوعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متتالية .

3.2 أداء في المحطات :

اسلوب مناسب لجميع أداء اللاعبين مع تغيير في المحطات او أداء الصف كله في محطات مختلفة و اداءات ، اي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل .

4.2 أداء في المجموعات :

يقصد بالأداء في المجموعات استخدام مجموعات متعددة او الصف او التدريب الرياضي على شكل محطات ، حيث يقوم اللاعبين الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية ، وتعد من اقدم طرق التدريب الرياضي .

5.2 أداء رياضي يتحكم في أداء الجسم :

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية ، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الاصابة ، ويوجه وظائف الاجهزة الوظيفية ، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لان اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه و ادراكه مهما كانت الحركة بسيطة ، وتؤدي الحركة الى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الاصلية . (حسن حسين، 1984 م، صفحة 84)

3. العوامل المساهمة في الأداء :

يشمل الأداء الانساني العديد من اوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في السنوات العمر الاولى ، و تعتبر الانشطة الرياضية واحدة من الانشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط ، وقد كشفت تلك محاولات عن الكثير من العوامل منها :

- **القوة العضلية :**

تعتبر القوة العضلية من اهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الالعاب الرياضية ،وتكمن هذه الاهمية بصفة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة اثناء المنافسة او التدريب و اكتساب المهارة ، وفي تثبيتها و تحسينها .

- **المرونة :**

تشير المرونة الى مدى الحركة على المفاصل المعينة او مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة ، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تركيب المفاصل و بالخصائص الفسيولوجية للعضلات والأربطة و الاوتار ، وتعتمد المهارات في الالعاب الرياضية على المرونة اكثر من المفصل واحد .

- **التحمل :**

يسهم التحمل في أداء الالعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة الانشطة ويتفق العديد من الباحثين على اهمية كل من التحمل العضلي و التحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الانشطة الرياضية كالسباحة و العدو وغيرها من الالعاب (حسن علاوي – نصر الدين، 1987 م، صفحة 42)

4 مفهوم المنافسة الرياضية :

تعتبر المنافسة من العوامل الهامة و الضرورية لكل نشاط رياضي ، سواء في المنافسة مع الذات او المواجهة مع العوامل الطبيعية ، او المنافسة في مواجهة منافس لوجها لوجه او المنافسة في مواجهة منافسين اخرين وغير ذلك من انواع المنافسة الرياضية .

وهناك العديد من التعاريف التي قدمها الباحثون لمفهوم المنافسة ، ومن بينها تعريف **"مورتون دوتش"** والذي اشار الى ان المنافسة بصفة عامة هي موقف يتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين او المتنافسين وهدا يعني ان مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز المنهزم .

وهذا التعريف الذي قدمه " **مورتون**" كان اساسا للمقارنة بين عملتي المنافسة التعاون على اساس ان التعاون على التنافس يقصد به ان المشاركين يتقاسمون المكافآت بصفة متساوية او طبقا لإسهامات الفرد وليس كما هو الحال في المنافسة .

(حسن العلاوي، 2002 م، صفحة 28)

5 انواع المنافسة الرياضية :

هناك انواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية و الرئيسية .

5.1 المنافسة التمهيدية :

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات ، ويعتبر وسيلة من وسائل الاعداد المتكامل .

5.2 المنافسة الاختبارية :

تستخدم المنافسة الاختبارية لغرض اختبار مستوى اعداد الرياضي و دراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية ، والتعرف على نقاط الضعف والقوة ، ودراسة تركيب النشاط التنافسي ، وبناءا على تحليل نتائج هده المنافسة يتم التخطيط لبرنامج التدريبي للمرحلة .

5.3 المنافسة التجريبية :

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي ، بصفة خاصة على الدور المطلوب خلال المنافسة ، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة .

5.4 المنافسات الرئيسية :

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق اعلى مستوى ممكن و يتحقق دلك عن طريق التعبئة القصوى لكافة امكانيات الرياضة البدنية و المهارية والخططية والنفسية . (ابو العلا، 1997 م، الصفحات 25-26)

6 نظريات المنافسة :

6.1 المنافسة كشرط ايجابي :

حسب "**الدرمان**"المنافسة حافز يسمح للشخص بالتطور ، اي انها احدى الدوافع التي تسمح للشخص ان يصل الى نتيجة مشرفة .

6.2 المنافسة كوسيلة للمقارنة :

حالة الشخص تكون معلقة بالعوامل المرتبطة بها او المحيطة به ، ادن سلوكاته ومعاملاته يمكن ان تتغير حسب معاملات زملائه ، مدربين ، منافسين و متفرجين .

6.3 المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال :

من أهمية المنافسة عموما موجهة إلى تطوير التدريب الرياضي ، فهي تعتبر كوسيلة خاصة للتدريب وبفضلها يتم تحسين وتطوير النتائج المحصل عليها ، وأهمية التي تكتسبها في المهام عوامل التطوير للنتائج التي لا يمكن الحصول عليها خارج نطاق المنافسات من الحمولة وتقسيم المنافسة الى مراحل والتعرف على اخطاء التدريبات .

6.4 المنافسة كوسيلة للتقييم :

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقيم المستوى وفعالية التدريب و يمكن ملاحظة مختلف الجوانب للمنافسة وفي :

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات الفسيولوجية في المنافسة .
- ايجاد الحلول التقنية والتكتيكية اثناء اللعب .
- المقاربة بين مستوى النتائج المحددة . (ابراهيمي، 2004 م، صفحة 3)

7 الهدف من المنافسة :

ان الهدف من المنافسة هو الحصول على اداء جيد وتحديد الفائز كذلك جعل حوصلة اعداد الرياضيين حول الاستجابة و التحكيم الرياضي . المنافسة تكون شرط اساسي وضروري لكل عمل تدريبي . ان ترتيب المنافسة لا يمكنها ان تحقق عفويا ولكن تنظيم وتحضير الرياضي للمنافسة كل فكل متسابق يمكنه المشاركة بتفوق اذا كان يعرف غاية المنافسة وهدفه .

- تنمية القدرات البدنية للرياضيين المنافسين .
- تحقيق الذات و الانتاج للفرد ، فيتحرر من كل المكبوتات الى اتباع الميول العدواني و العنف لدى بعض اللاعبين

- تلمس كل الجوانب العقلي فهي تقيد من الناحية البدنية و العقلية ، وحتى بتحقيق تفكير و اكتساب المعارف المختلفة الدالة بطبيعة المنافسة كتاريخ اللاعب و طرق التدريب بالاظافة الى نتيجة من الفرص لاكتساب الخبرات و المعلومات التي تتعلق بالبيئة المحلية والخارجية للفرد . (عادل، 1995 م، صفحة 67)

8 مكونات عملية المنافسة :

8.1 المنافسة الرياضية كعملية :

اشار "**راتير مارتين** " لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فانه ينبغي علينا النظر اليها الى انها عملية " process" تتضمن العديد من الجوانب و المراحل في اطار مدخل " التقييم الاجتماعي"

وفي ضوء دلك اشار ان المنافسة الرياضية عملية تتضمن مقارنة اداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض مستويات في حضور شخص اخر على الاقل كما اشار "**مارتيز**" الى هناك اربعة مراحل في اطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخر وتتأثر بها وهي :

8.2 الموقف التنافسي الموضوعي :

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة ،فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ،ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة ،وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ. (الخولي، 1996 م، صفحة 204)

8.3 الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل:إستعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته،إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة. حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي ،ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه

ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.

وقد أشارت "**دياناجل**"1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة،فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية. (كامل راتب، 1997 م، صفحة 190)

- **الإستجابة:**

مرحلة الإستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق قي اليدين أو الإستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس ،أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق ،أو الإستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

- **النتائج:**

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه. بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي. (حسن العلاوي، 2002 م، صفحة 31)

9 قواعد وظوابط المنافسة الرياضية :

النشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللّعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام الّعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية. وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية،وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين. (ابراهيمي، 2004 م، الصفحات 3-4)

10 تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرّف على نقاط الضّعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحبة العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة. (ابراهيمي، 2004 م، صفحة 2)

10.1 تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل ، ويلاحظ ان اللاعب الذي يتمتع بالثقة بالنفس يقترح لنفسه اهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل الى اعلى مستوى بينما اللاعب الذي تنقصه ثقة

بالنفس يخاف من الفشل لدرجة مبالغ فيها ، وينعكس دالك على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز .ويتحقق دلك عن طريق:

10.2 خبرات النجاح :

يعتبر اهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب ، بمعنى ان اللاعب الذي يتميز اداءه بالنجاح يزيد ثقته في المستقبل.

10.3 الاداء بالثقة :

ان حرص اللاعب على الاداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى اثناء الاوقات الصعبة من المباراة و اظافة الى دالك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ماهي المشاعر التي يتميز بها اللاعب .

11 الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثريها على اداء اللاعب :

من اهم هده الخصائص هي كالتالي :

-ان المنافسة الرياضية ماهية إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي الى تحقيق الفوز ، تسجيل احسن مستوى من الاداء ولا يتأسس دلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب ، بل ايضا على الدوافع الاجتماعية اد انه من اهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول الى اعلى المستويات الرياضية .

- تتطلب المنافسة ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل احسن مستوى ممكن من الاداء ، وتعتبر هده المرحلة من اهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر على في شخصية الفرد تربويا وتسهم في تطوير و تنمية الكثير من خصائصه وسمات النفسية الخلقية .

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الادراك و الانتباه والتفكير ، اد تحتاج المنافسة الرياضية الاستخدام هده الوظائف كأقصى مدى ممكن .

– وقد يرى البعض ان التنافس بطبيعته إلا صراع يستهدف الفوز و التفوق على الاخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له . (العلاوي، 1987م، صفحة 30)

12 تصنيف الرياضي على اساس نتائج المنافسة و نوعية الاداء الرياضي :

ان نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الاربعة التالية ، بحيث يمكن للرياضي او الفريق ان يكسب او يخسر المباراة ، كما يمكن ان يكون مستوى الاداء او اللعب جيدا او ضعيفا ويحدد في الفئات التالية :

12.1 المكسب و الاداء الجيد :

تعتبر هده الفئة الاسهل في التعامل مع الرياضيين حيث ان الاداء الجيد ، و المكافأة او الفوز تحقق وينصح للمدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هدا الانجاز ، كذلك من اهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من مهارات بدنية و مهارية ، حيث دلك يزيد من ثقتهم في نفسهم وقيمة الذات لديهم ، اظافة الى دللك يجب التركيز على الجهد الذي يبدله الرياضيين خلال المباراة وأهداف الاداء .

12.2 المكسب ولكن الاداء ضعيف :

عندما يكسب الفريق المباراة او يحقق الفوز بالرغم من مستوى الاداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الاهمية ان يعرف الفريق ان المكسب الذي تم تحقيقه جاء وراء ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية ، ويمثل دلك اهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون انفسهم على النتائج و وينسبون دللك لقدراتهم وجهدهم ودلك مبالغ فيه .

12.3 الخسارة ولكن الاداء جيد :

تمثل هده الفئة من النتائج المتوقعة الاكثر صعوبة ، فما اقصى على النفس بالخسارة و الاداء الجيد .وربما كان من المناسب ان يتقدم المدرب بمجوعة من النصائح ، حيث ان لكل رياضي يعيش تجربة الفشل والنجاح ، ويتضمن الحديث النقاط التالية :

12.4 تقدير الجهد والأداء المتميزين رغم الخسارة :

الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة ، ولا تنقص من التقدير على الاداء الجيد و الجهد المبذول .

يمكن الاقلال من نتائج هده المسابقة ، ودلك للتقليل من الاداء السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته .

12.5 الخسارة واللعب ضعيف :

عندما يواجه المدرب هده الفئة ، فمن الاهمية ان يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في بدل الجهد و الحاجة الى تحسين المهارات البدنية والنفسية ، كما ان من الاهمية ان يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين . (كامل راتب، 1997 م، صفحة 405)

الخلاصة :

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة و الدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين ، و الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي ، فإذا كان الأداء جيدا فان الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية ، التقنية و النفسية) و لان الأداء الرياضي مرتبط بالحالة التي يتواجد فيها الرياضي و بطبيعة المنافسة و نوعها ، فتلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي اذ تعتبر من العوامل الهامة و الضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات او المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات و المهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية اخراج المكبوتات الداخلية للرياضي او الفرد الرياضي .

كما انها تعتبر وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جمهوع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية .

تمهيد:

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسيكولوجية وفسيولوجية وعقلية مختلفة ، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة الشيخوخة وكل مرحلة من هذه المراحل التي يمر بها الإنسان التي تتناسب مع عينة بحثنا ألا وهي مرحلة الطفولة المتأخرة ولذا سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الطفولة المتأخرة ومميزاتها والخصائص والسمات التي يمر بها الفرد (الطفل) في هذا السن بالإضافة إلى الخصائص البدنية والنفسية وبعض المشكلات التي يتعرض لها الطفل في هذه المرحلة كما سوف نعرض في هذا الفصل الأسباب التي تؤدي بالطفل إلى الانطواء والعزلة عن بقية الأطفال الأخرين والفروق الفردية بينهم

1. مفهوم الطفولة المتأخرة :

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية والعقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان ، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك ، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنة. (عيساوي، 1992م، صفحة 15)

إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة ويتوقع الجدية من الكبار ،إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة ،فتارة نطلبه أن يكون كبيرا ،وتارة أخرى نذكره انه مازال طفلا صغيرا،فإذا بكى مثلا ،عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير ،وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير. (جلال، 1991 م، صفحة 189)

ولما كانت معايير الأطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار ،يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخامسة ، الذي يسعى في إرضاء من حوله وتقديرهم ،ولما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببدء انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقاءه أهم في إرضاء والديه.

ونظرا لطاقة النشاط التي تميز أطفال هذه المرحلة ،نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب ،ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقاءه في اللعب. (جلال، 1991 م، صفحة 200)

2. مميزات الطفولة المتأخرة :

-من أهم مميزات هذه المرحلة نجد:

-اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العدية .

-تنمية المهارات الأساسية للقراءة،والكتابة والحساب .

- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية .

ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي والعصبي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالاتزان، ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته ، كما تعتبرانها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية (زيدان، 2001 م، صفحة 39)

3. خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة:

3.1 النمو النفسي:

في هذه المرحلة يحب الأطفال اللعب بشدة لذا يجب على المربى أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له فالطفل يحتاج إلى مربي كي يسطر له أهداف النشاط كما يميلون إلى أفكار و إنجازات الآخرين في المزيد من الإستقلالية ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ويميل إلي التعاون مع الآخرين حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وتزداد رغبته في اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب المنظمة ،ويكون لدى الأطفال العزيمة والإرادة للتمرين علي المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم في اللعب (فرج، 1996 م، صفحة 88).

3.2 النمو الجسمي :

يسير النمو الجسمي في هذه المرحلة بطريقة بطيئة ومنتظمة بالمقارنة مع مراحل النمو الأخرى ولا تحدث تغيرات مفاجئة إلى أن يصل الطفل ألي سن البلوغ وتنمو العضلات الكبيرة وتزداد المهارات الحركية المتصلة بها اتزانا وإتقانا مما يساعد الطفل علي ممارسة أعماله والألعاب التي تحتاج إلي العضلات الكبيرة والكثير من التآزر العضلي والعصبي كما تلعب البيئة وثقافة المجتمع دورا كبيرا في تفصيل الغاب حركية معينة لنوع أخر، مما يكون له أثر في تنمية مهاراته الحركية وللمربي دور في تقديم المعارف والمعلومات فيما يتعلق بمفهوم الواجبة الغذائية المتكاملة والمتوازنة في تنمية الاتجاهات المتصلة بالتغذية والنظافة الشخصية والصحة البيئية (شفق، 1985 م، صفحة 43)

3.3 الفروق الفردية :

تبدو الفروق الفردية واضحة ، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات ، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل(طويل، نحيف) أو (قصير، طويل) (زهران، 1995م، صفحة 265).

3.4 النمو العقلي المعرفي :

يطلق"**جان بياجيه**" على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي ، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبنيا على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العيانية (7- 12) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها . إن هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم والمدركات، أي يصبح تفكيره واقعيا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات ، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلال. (عبد الرحمان، 2004م، صفحة 30)

3.5 النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية ، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور

بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة ، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعا ، وفي هذه المرحلة أيضا يميز الطفل

بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة. وتزداد دقة السمع وميز الطفل للأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط (زهران، 1995م، صفحة 268)

3.6 النمو الحركي :

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل ، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة،ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممتلؤون نشاطا وحيوية ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه (زهران، 1995م، صفحة 269).

3.7 النمو الاجتماعي :

يقدم لنا " اريك اريكسون " نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل " فرويد " قام "اريكسون" بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع . ويقسم "اريكسون" النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ .

والمراحل الخمسة هي :

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد) .
- مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب (من الخامسة من العمر) .
- مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص (من الثامنة من العمر) .

-مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور بالخوف (من الثانية عشر من العمر) (زيدان، 1975م، صفحة 61)

4. متطلبات النمو خلال مرحلة الطفولة المتأخرة :

سنوضح في ما يلي أهم المظاهر الرئيسية للمطالب خلال مراحل العمر حتى نبين مدى تتابعها وأهميتها في عملية التكيف التي تساعد الفرد على أن يتقبل الحياة التي يحياها بقبول حسن دون عسر وهي :

* يكوّن الفرد اتجاها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو.

* يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.

* يتعلم المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.

* يكوّن مفاهيم والمدركات الخاصة بالحياة اليومية.

5. الفروق الفردية بين الأطفال في السن من (9 – 12) سنة:

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي :

1.5 الفروق الجسمية :

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف ، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية .

2.5 الفروق الميزاجية :

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم .

3.5 الفروق العقلية :

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس .

4.5 الفروق الاجتماعية :

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والجوار وغير ذلك ، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية (يوسف، 1962 م، صفحة 23) .

6. خصائص البدنية للطفولة المتأخرة :

بما أن الألعاب الرياضية تتطلب مجهودا بدنيا ونفسيا فمن الضروري معرفة الخصائص البدنية في هذه المرحلة العمرية الحساسة وذلك لما لها من الأهمية في نموه السليم .

المداومة :

المرحلة المفضلة لتنميه قدرة المداومة هي من 8-12 سنة في هذه المرحلة الطفل الذي يمارس الرياضة بانتظام يكون جهازه التنفسي متطور عن الطفل الذي لا يمارس أية رياضة .

السرعة:

السرعة لها مرحلة تتطور فيها وهي 5-13 سنة إذا لم يطورها المربي فإنه في المستقبل لن يستطيع تطويرها إلا بنسبة قليلة وحسب "بلاسر" الذي لا يتطور في الوقت المناسب ربما لن يتطور أبدا (رابح، 2001-2000 م، صفحة 30)

القوة:

إن معاينة الألعاب يلاحظ علي الطفل عند الاحتكاك مع الزميل أو عند قذف الكرة يستعمل القوة و بالتالي ففي مرحلة الطفولة المتأخرة لا يجب أن نبحث عن تنمية القوة عن طريق التمارين وإنما نبحث عن تقوية عضلية طبيعية دون شده إضافية .

الدقة :

يلاحظ النمو الكبير لقدرة الأطفال ما بين 7-10 نسه وبعد ذلك بين 10-12 سنه علي دقة أداء الحركة في الفضاء وتثبت في هذه الفترة أن الطفل يتعلم سرعة الحركات و يعرف كيف يستعملها و استعمال العادات الحركية التي تعلمها لإنجاز نشاط حركي مع متطلبات الوضعية التي تختلف .

الرشاقة:

تعتبر من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة حيث أنها نرتبط بجميع مكونات الأداء البدني والتي يأتي في مقدمتها القوة العضلية والسرعة والتوافق والتوازن الحركي و تعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه علي تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة و بدقة

7. بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 – 12) سنة :

أولا : عدم ضبط النفس :

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل منفعلا وثائرا غير قادر على التحكم في مشاعره وضبطها . وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاولة إجباره على الخضوع لانحناء سلوكه .

ثانيا : الهروب من المدرسة :

تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعلى أهمها :

- عدم راحة التلميذ في المدرسة .
- عدم إشباع المدرسة لحاجاته وميوله

- كرهه لبعض المدرسين .
- كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه .

ثالثا : الانطواء على النفس :

قد يعمد الطفل لهذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط ، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء طاعة وامتثال ، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تجد لها متلبيا في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل والسلوك الانطوائي يرجع أصلا إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل (البسيوني، 1992 م، الصفحات 36-37).

خلاصة :

النشاط البدني والرياضي له مكانة هامة في حياة الطفل ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يؤدي إلى الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء ممارسة النشاط الرياضي مما يتطلب منه مجهود بدني ونفسي .

وبعد التطرق في هذا الفصل إلى أهم خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة يلاحظ أن للأطفال قابليات هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية وذلك من خلال التحولات التي تطرأ على الطفل في هذه المرحلة و على مختلف أجهزته وتعتبر هذه المرحلة أساسية في انتقاء اللاعبين .

تمهيد :

ان من متطلبات البحث العلمي ان يكون الباحث واضحا و دقيقا في تحديده لعناصر البحث ، فبعد تحديد لإشكالية البحث وما وصلت اليه الدراسات السابقة في محور البحث ، على الباحث اتباع المنهج السليم لمعالجة اشكالية بحثه وهذا باستعمال ادوات ووسائل بحث لها علاقة بموضوع بحثنا كالاختبارات البدنية و التي يتم التركيز على صدقها وثباتها و موضوعيتها حتى تكون النتائج موضوعية .

وفي هذا الفصل سنتطرق الى الاختبارات البدنية التي تم استخدامها لجمع البيانات و المعلومات عن عينة البحث وتوضيح صدق و مدى ثبات الاختبارات .

1 منهجية البحث والإجراءات الميدانية

1.1 الدراسة الاستطلاعية :

ان اي دراسة ميدانية تعتمد في خطواتها الاولى على الدراسة الاستطلاعية ، وبعد تحديد لإشكالية البحث وصياغة سؤالها العام و طرح الفرضيات ثم وضع الادوات و الوسائل العلمية لتأكيد او نفي صحة الفرضيات ، وحتى نعطي لموضوع دراستنا الصيغة العلمية .

في بادئ الامر تم الاتصال بالأستاذ المشرف للاتفاق على عنوان المذكرة و كيفية سيرورة العمل ثم قمنا مباشرة في انجاز المذكرة ، حيث قمنا في مرحلة الإياب للموسم الدراسي بزيارة استطلاعية لفريق وفاق سيق ، حيث قمنا بدراسة ميدانية بالإمكانيات المتوفرة لدى الفريق مع مراعاة اوقات التدريب ، كما قام الطاقم المسؤول بالمساعدة التامة و توفير الظروف الملائمة من أجل التسيير الحسن للدراسة .

كما قام الباحث الى اجراء أفضل طريقة للاختبار و تحديد الزمن الكافي للاختبار ، وتحديد الأسس العلمية للاختبار (الصدق، الثبات، المصداقية) .

شرح لفريق العمل مواصفات الاختبار و كيفية اجرائها .

1.2 المنهج البحث :

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، وفي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول اليها . (السماك، 1989م، صفحة 42)

وفي بحثنا هذا استوجبت المشكلة اتباع المنهج التجريبي .

وتمثل البحوث التجريبية ادق انواع البحوث العلمية التي يمكن ان تأثر على العلاقة بين المتغير الثابت و المتغير المستقل .

1.3 مجتمع البحث و عينة البحث:

من الناحية الاصطلاحية هو " تلك المجموعة الاصلية التي تؤخذ من العينة ، وقد تكون هده المجموعة مدراس ، فرق او تلاميذ "

ويطبق المجتمع الاحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على انه كل الاشياء التي تمتلك الخصائص و السمات القابلة للملاحظة و القياس و التحليل الاحصائي ، ولذا ارتأينا في بحثنا على ان يكون مجتمع البحث خاص بفريق وفاق سيق . (نصر الدين رضوان، 2003م، صفحة 41)

1.4 عينة البحث و كيفية إختيارها :

هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية ، وتعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون مماثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة فهي جزء معين او نسبة معينة من افراد المجتمع كله ، ووحدات العينة قد تكون اشخاصا او تكون احياء ، وبالنسبة لعلم التربية البدنية و الرياضة تكون اشخاصا . (عبد الحفيظ، مرجع سابق، صفحة 152)

وتتمثل عينة البحث في دراستنا في فريق وفاق سيق لكرة الطائرة الذي يتألف من 12 لاعبا .

و هي التي يتم اختيارها بناءا على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لابد الوقوع في التحريف الناتج اما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الاعلام و أخذ رأيهم حول اعلام الدولة و اعتبار رأيهم هو الرأي العام .

1.5 الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث :

1.6 المجالات البحث:

1.6.1 المجال البشري :

اجري البحث على 12 لاعبا في كرة الطائرة لفريق وفاق سيق ، تم اختيارهم بصفة قصدية .

1.6.2 المجال المكاني :

تمت اعمال بحثنا في مركب طه محمد المدعو عبد الجليل .

1.6.3 المجال الزماني :

تم اجراء الدراسة في الفترة الممتدة بين 12-03-2015 الاختبار القبلي للعينة الى 12 غاية -04- تاؤيخ الاختبار البعدي للعينة 2015 .

1.7 أدوات البحث

لإضفاء الموضوعية والدقة اللازمة لأي دراسة علمية لابد من استعمال بعض الأدوات والوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب عن على الظاهرة محل الاهتمام والدراسة وقد استخدمنا في دراستنا أداة من الأدوات ألا و هي الاختبار.

1.7.1 اختبار "كوبر" :

من أكثر الاختبارات انتشارا ، وهو اختبار جيد للتعرف على لياقة الفرد ، لذا توجب علينا القيام بالاختبار لكونه يعتبر من أهم وسائل وطرق التقييم في التدريب الرياضي وهذا للحصول نتائج دقيقة مما يجعل بحثنا أكثر دقة وموضوعية .

وقد استخدمنا اختبار"كوبر " " جري لمدة 12 دقيقة " ويعد من أهم الاختبارات الميدانية وأكثرها انتشارا في مجال تقدير اللياقة الهوائية للرياضيين بصفة عامة ، ويقوم الاختبار على أساس إمكانية استمرار الفرد الجري لمدة 12 دقيقة مع مراعاة السن والجنس ، ويتم تقييم مستوى اللياقة البدنية وفقا لمعايير خاصة بذالك ، ،كما انه يمكن تقدير مستوى الحد الأقصى للأوكسجين من نفس النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام الجدول الذي هو عبارة عن منظومة آلية لتحديد الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .

جدول يمثل الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بواسطة اختبار كوبر . (نصر الدين، 2003م، صفحة 471)

المتغير	الملاحظات			
	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز
جري 12د المسافة بالكلم	2000	2400	2800	3200
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين مل/كغ/د	30.00	45.35	55.45	65.56

1.7.2 ضبط الاختبار :

للقيام بالاختبار قمنا بالإطلاع على مختلف الكتب و الدراسات و الطرق الاحصائية التي تطرقت الى تقييم مستوى اللاعبين في الكرة الطائرة .

1.8 الأسس العلمية للاختبار:

1.8.1 الصدق :

للتأكد من صدق الاختبار المطبق في التجربة الميدانية قمت بعرضها على عدد كبير من الاختصاصين في التدريب الرياضي لكرة الطائرة حيث اشاروا الى وضوحها وسهولة تطبيقها .

1.8.2 الثبات :

يعتبر ثبات الاختبار واحد من اهم المعاملات الوثوق بها ،فثاب اي اختبار هو ان يعطي الاختبار نس النتيجة عند اعداته مرة او مرات متكررة اما بالنسبة للثبات الاختبار فقد توصلنا الى معامل قدره 0.10 عند درجة الحرية 11 .

1.8.3 الموضوعية :

جل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية.

1.9 متغيرات البحث :

إن الدراسة تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل بقية المتغيرات الداخلية من جهة أخرى وقد تم ضبط متغيرات الدراسة على النحو التالي :

1.9.1 المتغير المستقل :

هو العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النتائج ، وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة . وفي دراستنا هذه كثافة المنافسة الرياضية .

1.9.2 المتغير التابع :

هذا المتغير هو الذي يوضح النتائج أو الجواب بأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها ، وفي بحثنا المتغير التابع هو تاثير المنافسة على اللياقة البدنية.

1.10 الدراسات الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها.
و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:

1- المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{مج\ س}{ن}$$ **بحيث:**

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم.

ن : عدد العينة. (السامرائي، بدون سنة، الصفحات 55-56)

2- الانحراف المعياري : نستعمل القانون التالي

$$ع = \sqrt{\frac{مج\ (س - \bar{س})^2}{ن}}$$ **بحيث:**

ع: الانحراف المعياري.

س: مجموع القيم.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة. (عبد الجبار، 1988، صفحة 53)

3– معامل الارتباط بيرسون :

$$ر = \frac{مج (س - \bar{س}) (ص - \bar{ص})}{\sqrt{مج (س - \bar{س})^2 \; مج (ص - \bar{ص})^2}}$$

بحيث:

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الأول.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

ص : قيم الاختبار الثاني.

$\bar{ص}$:المتوسط الحسابي للاختبار الثاني .

4– ت – ستودنت :

$$ت = \frac{م ف}{\sqrt{\frac{مج ح^2ف}{ن(ن-1)}}}$$

حيث: م ف: متوسط الفروق = $\frac{مج ف}{ن}$

ح ف^2 : مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق .

ن:عدد أفراد العينة .

(ن – 1) : درجة الحرية .

وتحتسب (t) الجد ولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (ن – 1).

3– الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين: ويرمز له بالرمز **V_2O max** وعلاقته:

V_2O max = 2.351* م-11.288

حيث م : المسافة المقطوعة خلال 12 دقيقة.

- **VAM = V_2O max – 3.5** (الشافعي، 2004م، الصفحات 346-361)

1.11 صعوبات البحث :

إن القيام بأي بحث علمي مهمة تتطلب المرور بعدة مراحل و القيام بعدة إجراءات فلا يمكن اعتبار هذا العمل و الاجراءات التي تدخل من ضروريات البحث العلمي و لكن رغم هذا وجدنا صعوبات مما تتطلب منا مجهودات إضافية و تتمثل هذه الصعوبات في :

- نقص المراجع و المصادر في المكتبة .
- عراقيل من طرف مدربي الفرق الرياضية .
- عدم الاستقبال الحار من طرف اللاعبين .
- عدم تقيد اللاعبين بالاختبار (الجري مسافة 12 م) .

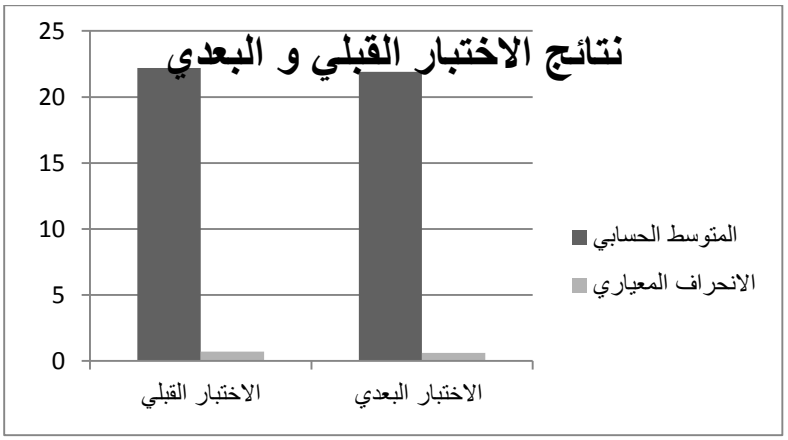
1. عرض و تحليل النتائج :

الجدول رقم :01 يبين نتائج الإختبار القبلي و البعدي لنتائج إختبار كوبر.

الإختبارات	عدد العينة	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة
الإختبار القبلي	**12**	**22.20**	**0.70**	**0.42**	**0.21**	**دال إحصائيا**
الإختبار البعدي		**21.91**	**0.62**			

من خلال نتائج الجدول رقم(1) المتحصل عليها يبن ان هناك فرق بين الاختبار القبلي و البعدي في مقياس صفة التحمل فقد سجل المتوسط حسابي للاختبار القبلي 22.20 ومع مقارنة نتائج الاختبار البعدي كانت نتيجة المتوسط الحسابي 21.91 أما الانحراف المعياري بلغ 0.70 في الاختبار القبلي و 0.62 في الاختبار البعدي ، بعد حساب **ت م** عند درجة الحرية 11 نجدها تساوي 0.42 أكبر من **ت الجدولية** التي تساوي 0.21 نستنتج ان الفرق بين الاختبارين معنوي ويرقى لمستوى الدلالة الإحصائية.

الشكل رقم 01: يبين نتائج اختبار كوبر للإختبار القبلي و البعدي للعينة.

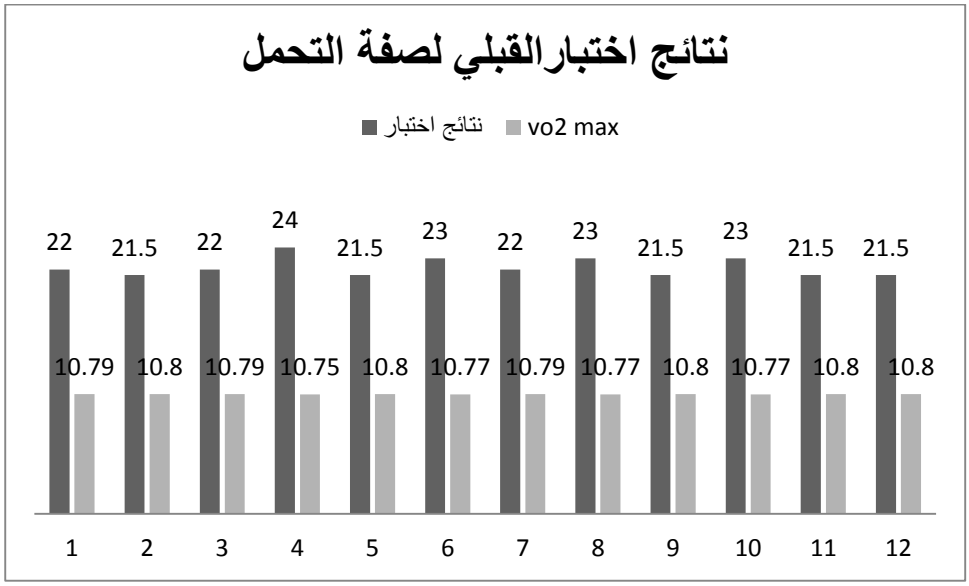


يوضح الشكل رقم (1) لنتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة ارتفاع في عمود المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار القبلي للعينة نجده 22.20 مقارنة مع الاختبار البعدي 21.91 ، اما الانحراف المعياري فكانت نتيجته في الاختبار البعدي 0.62أقل من نتيجة الاختبار القبلي الذي بلغ 0.70 في اختبار التحمل وهذا ما يوضح الفرق بين الاختياريين ، وهدا ما يدل على أن للمنافسة تأثير سلبي على اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة.

الجدول رقم :(2) يبين نتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية في اختبار كوبر .

VAM Km/h	VO2 MAX Mil/min.kg	نتائج الإختبار	العينة
3.08	10.79	22	1
3.08	10.80	21.5	2
3.08	10.79	22	3
3.07	10.75	24	4
3.08	10.80	21.5	5
3.07	10.77	23	6
3.08	10.79	22	7
3.07	10.77	23	8
3.08	10.80	21.5	9
3.07	10.77	23	10
3.08	10.80	21.5	11
3.08	10.80	21.5	12

الشكل رقم (2) يبين نتائج اختبار القبلي لصفة التحمل

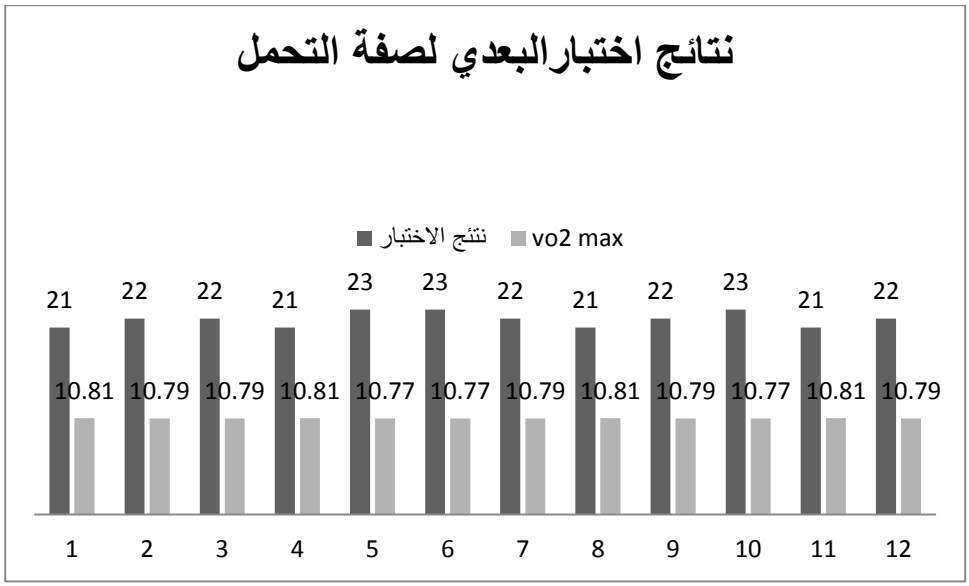


الجدول رقم :(2) يبين نتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية في اختبار كوبر.

VAM Km/h	VO2 MAX Mil/min.kg	نتائج الإختبار	العينة
3.08	**10.81**	**21**	**1**
3.08	**10.79**	**22**	**2**
3.08	**10.79**	**22**	**3**
3.08	**10.81**	**21**	**4**
3.07	**10.77**	**23**	**5**
3.07	**10.77**	**23**	**6**
3.08	**10.79**	**22**	**7**
3.08	**10.81**	**21**	**8**
3.08	**10.79**	**22**	**9**
3.07	**10.77**	**23**	**10**
3.08	**10.81**	**21**	**11**
3.08	**10.79**	**22**	**12**

من خلال نتائج الجدول رقم (1) و (2) المسجلة الذي يبينها الاختبار القبلي و البعدي نستنتج ان العينة في تحسن وتطور مستمر فيما يخص اختبار صفة التحمل وهذا ما يؤكده النتائج المتحصل عليها فقد كانت أكبر نسبة مسجلة في صفة التحمل 23 وأدنى نتيجة 21 حيث كانت نتيجة ال vo2 max تتراوح بين 10.77 الى 10.81 و بعد التحويل الى VAMفي الاختبار القبلي كانت نسبتها متقاربة مع الاختبار البعدي وهذا يدل ان الاختبار أعط صدقه من خلال نتائج العينة .

الشكل رقم (2) : يبين نتائج الاختبار البعدي لصفة التحمل



من خلال الشكل رقم (1) و (2) نستنتج ان نتائج الاختبار البعدي شهدت تحسن ولكنها متقاربة مع الاختبار القبلي للعينة وعند التحويل الى vo2 max كانت النتائج شبه متساوية وهذا ما يؤكد ان الاختبار اعطى صدقه من خلال النتائج و الشكل .

2. الاستنتاجات :

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصلت إلى الاستنتاجات التالية:

- تقارب بين نتائج الاختبار للعينة التجريبية في مستوى صفة التحمل المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.
- استقرار وثبات في مستوى صفة التحمل المستهدفة في بحثنا لدى العينة أثناء الاختبارات القبلية والبعدية التي حقق تحسن خلال هذه الفترة .
- تحسن في مستوى صفة التحمل لدى العينة التجريبية في الاختبارات القبلية بالنسبة للاختبارات البعدية
- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى صفة التحمل خلال الاختبارات القبلية منه عن الاختبار البعدية.
- من خلال النتائج المتحصل عليها ان المنافسة لها تأثير سلبي على عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي و هذا ما يوضح التأثير على عناصر التحمل للياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة الطائرة .
- لعناصر اللياقة البدنية (التحمل) تأثير كبير على مستوى اللاعبين لكرة الطائرة .

3. مناقشة الفرضيات:

- **الفرضية الأولى** : المنافسة الرياضية تساهم في تنمية اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة .

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول رقم (1)و الشكل رقم (2) حيث قمنا بإجراء اختبار وبحسابنا لقيمتي ت.م و ت.ج تحصلنا على **ت.م** = 0.42 أكبر من **ت.ج** =0.21 ومنه نستنتج أن النتيجة معنوية وترقى لمستوى الدلالة الاحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية حيث وجد أن هناك تطور في مستوى صفة التحمل المستهدفة بالنسبة للعينة .

– كما يتضح من خلال الجدول رقم (1) ان المتوسط الحسابي للاختبار قد زاد بصورة كبيرة في الاختبار البعدي للعينة ،وهذا ما يدل على أن المنافسة الرياضية تساهم في تنمية اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة , هذا ما يراه " الدكتور عبد الرحمان عيساوي " أن الطفل يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس و مقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين ،ومقارنة بالنتائج المتحصل عليها في الدراسة السابقة ل نحوي عماد بعنوان " مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم " وفي ضوء النتائج المتحصل عليها لخص الباحث إلى أن للتحضير البدني دور في تحسين الاداء للاعبين خلال فترة المنافسة ، وهذا ما يتماشى مع النتائج المتحصل عليها.

- **الفرضية الثانية** : اهمال الجانب البدني يؤثر على مردودية اللاعبين اثناء المنافسة .

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة ومن خلال الجدول رقم (2) و (3) والأشكال البيانية نستنتج أن للفرضية أعطت صدقها حيث وجد **ت.م** أكبر من **ت.ج** عند درجة الحرية 11و هذا يدل على أن هناك تطور في مستوى صفة التحمل المستهدفة بالنسبة للعينة.

– كما يوضح الاختبار صفة التحملvo2 max تقارب بين النتائج القبلية والبعدية للعينة ، وهذا ما يدل على أن المنافسة الرياضية تساهم في تنمية اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة ،ومقارنة بالنتائج المتحصل عليها في الدراسات السابقة

لكل من " اثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية القوة – المرونة – الرشاقة " حيث توصلت الدراسة إلى تأكيد النتائج التي تثبت أن للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة.وهذا ما يتماشى مع النتائج المسجلة في هذه الدراسة.

4. الإقتراحات :

بعد عرض نتائج البحث والخروج ببعض الاستنتاجات ، ارتأينا إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي نراها ضرورية قد تلقى آذان صاغية و بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع و فهم أكثر نذكر منها :

- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة و بصفة مستمرة باعتبارها عاملا من عوامل التفوق والنجاح .
- لعناصر اللياقة البدنية أهمية كبيرة بالنسبة لنشاط كرة الطائرة حيث تؤثر على المستوى التحضيري للاعب .
- أهمية و الدور الكبير الذي تلعبه المنافسة في تطوير عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة .
- دور التحضير البدني الجيد في تحسين مستوى أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة .
- وضع برامج تدريبية مقننة وخاصة لتنمية الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة لما لها من تأثير ايجابي على تقدم مستوى أداء اللاعبين .
- ضرورة تواصل التدريب على القدرات البدنية الخاصة خلال فترة المنافسة لضمان استمرار تحسن مستوى أداء اللاعبين .
- نقترح توفير مختلف العتاد و الامكانيات للاعبين و التي تعمل على تطوير و تنمية قدراتهم البدنية .

.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

1- الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية .

2- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدى،المينيا، 2002 ص 13 .

3- بسطوسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي – دار الفكر العربي – مصر .القاهرة 1999 ص99 .

4- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، مدينة النصر ، القاهرة ، 2001 ، ص 201 .

5- عادل ع البصير علي ، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة – مصر - ، 1999 ص 161 .

6- محمد عوض البيسوني ، ياسين الشاطئ ، نظريات و طرق التدريب في التربية البدنية ، " د،م،ج" الجزائر ، ص 24.

7- منشورات اتحادية كرة الطائرة الجزائرية ، القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة ، 2000 -2004 .

8- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة ، المترجم العالمي لكرة الطائرة – المانيا 2001 – 2004 ص 3

9- علي مصطفى طه –كرة الطائرة تعليم – دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ص 11 .

10- محمود صقلي : الاسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة ، القاهرة ، للطباعة و النشر 1996 ، ص 11 و 12 .

11- علي معوش : الكرة الطائرة ، دار الفكر عين ميلة الجزائر ، 1994 ص 8

12- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 ص 151

13- محمد ابراهيم شحاته : اساسيات التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية ، الاسكندرية ، 2006 ص 58

14- محمد نصر الدين : اللياقة البدنية للجميع ، ط1 ، العربية للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2004 ص 15

15- اكرم زكي خطيبه : موسوعة كرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر ، مصر ، 1996 ص 61 -62 .

16- ابو العلا احمد ، احمد نصر الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993 ص 34

17- أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات) ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، مصر ، 1997 ، ص 195

18- محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم و التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط3 ، القاهرة ، 1992 ، ص 168
19- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، مطبعة الجامعة ، العراق ، 1984 ، ص 42-41
20- محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان ، الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 1987 ، ص 41-42
21- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002 ،ص 28
22- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 1997 ، ص 25-26
23- نبيل محمد ابراهيم : الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية ، دار الوفاء للطباعة و النشر ، ط1 ، الاسكندرية ، 2004 ، ص 02-03
24- محمد عادل : التربية البدنية للخدمات الاجتماعية ، دار النهضة العربية ، 1995 ، ص 67
25- امين انور الخولي : الرياضة و المجتمع ، المجلس الوطني للفنون و الادارة ، ط1 ، الكويت ، 1996 ، ص 204
26- عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو- دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، ،دار النهضة العربية ب ط ،بيروت،1992،ص15
27- سعد جلال: الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي،ط2 القاهرة،1991،ص198
28- محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي،ديوان المطبوعات الجامعية، ط1 الجزائر،2001،ص39
29- وديع فرج إلين :خبرات في الألعاب للصغار والكبار ،منشأة المعارف ،ب ط ،الإسكندرية ،1996 ،ص 101
30- محمد عبد الرزاق شفق : إدارة الصف المدرسي ،دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1985، ص 43.
31- حامد عبد السلام زهرات :علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ،عالم الكتب ،ط5 ، القاهرة ،1995 ،ص265
32- عبد الرحمان الوافي ، زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للشر والتوزيع ،ب ط، قطر ،2004 ، ص 30.
33- -محمد مصطفى زيدان : دراسة سيكولوجية الطفل، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط ، الجزائر ، 1975 ص 61 .
34- ليلى يوسف : سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ، مكتبة الآجلو مصرية ،ب ط ،القاهرة ،1962 ،ص23

35- محمد عوض البسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ،ديوان المطبوعات الجامعية ،ط2 ، الجزائر، 1992 ،ص36-37 .

36- محمد أزهر السماك و أخرون : الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة و النشر الموصل ، 1989نص42 . .

37- محمد نصر الدين رضوان ، الاحصاء الاستدلالي في علوم ت-ب-ر ،دار الفكر العربي القاهرة ،، 2003ص 41.

38- احمد نصر الدين : فيزيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 2003 ، ص 417.

39- السامرائي نزار محمد : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية و الرياضية ، ،دار النشر،جامعة الموصل ،العراق ، ص 55 – 56 .

40- أحمد حسن الشافعي : التحليل الاحصائي في ت.ب.ر ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، مصر ، 2004 ، ص 346-361 .

نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار كوبر

الرقم	اللقب	الاسم	السن	الوزن	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1	حامد	محمد رضوان	12	44	22	21
2	بن يخلف	ياسين	12	45.5	21.5	22
3	بو نمري	ياسين	12	49.5	22	22
4	زرداب	أمين محمد	12	47	24	21
5	بن بطو	حمزة	09	44	21.5	23
6	بن سايح	محمد	12	51.5	23	23
7	دحو	مازوي	09	44.5	22	22
8	سفير	عبد الجليل	09	46.5	23	21
9	دادوين	محمد	12	46.5	21.5	22
10	سحران	حمو عادل	12	51.5	23	23
11	حفيضي	عادل	09	44	21.5	21
12	زيود	حسين	09	46	21.5	22

نتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية لصفة التحمل لاختبار كوبر

الرقم	اللقب	الاسم	الاختبار	Vo2max	Vam
1	حامد	محمد رضوان	22	10.79	3.08
2	بن يخلف	ياسين	21.5	10.80	3.08
3	بو نمري	ياسين	22	10.79	3.08
4	زرداب	أمين محمد	24	10.75	3.07
5	بن بطو	حمزة	21.5	10.80	3.08
6	بن سايح	محمد	23	10.77	3.07
7	دحو	مازوي	22	10.79	3.08
8	سفير	عبد الجليل	23	10.77	3.07
9	دادوين	محمد	21.5	10.80	3.08
10	سحران	حمو عادل	23	10.77	3.07
11	حفيضي	عادل	21.5	10.80	3.08
12	زيود	حسين	21.5	10.80	3.08

نتائج الاختبار البعدي لصفة التحمل لاختبار كوبر

الرقم	اللقب	الاسم	الاختبار	Vo2max	Vam
1	حامد	محمد رضوان	21	3.08	10.81
2	بن يخلف	ياسين	22	3.08	10.79
3	بو نمري	ياسين	22	3.08	10.79
4	زرداب	أمين محمد	21	3.08	10.81
5	بن بطو	حمزة	23	3.07	10.77
6	بن سايح	محمد	23	3.07	10.77
7	دحو	مازوي	22	3.08	10.79
8	سفير	عبد الجليل	21	3.08	10.81
9	دادوين	محمد	22	3.08	10.79
10	سحران	حمو عادل	23	3.07	10.77
11	حفيضي	عادل	21	3.08	10.81
12	زيود	حسين	22	3.08	10.79

ملخص الدراسة :

لقد تناولنا في دراستنا ثلاث جوانب : الجانب التمهيدي ، الجانب النظري و الجانب التطبيقي.

في الجانب التمهيدي تناولنا طرح مشكلة الدراسة و الفرضيات التابعة لها كما قمنا بتحديد أهداف البحث و تعريف المصطلحات كما تطرقنا الى الأهمية و في الأخير قمنا بعرض ملخص لبعض الدراسات السابقة و المشابهة لدراستنا .

وفي الجانب النظري تناولنا ثلاث فصول وهي موضوع دراستنا .

ففي الفصل الأول تطرقنا الى تعريف التدريب الرياضي ، خصائص التدريب الرياضي ، أنواع الطرق التدريبية ، كرة الطائرة ، تاريخ ونشأة كرة الطائرة في العالم و الجزائر ، وتطرقنا في هذا الفصل الى تعريف اللياقة البدنية و الاعداد البدني العام والخاص للاعبي كرة الطائرة ، كما تم الحديث عن صفات لاعب كرة الطائرة .

أما الفصل الثاني فقد خصصناه للأداء و المنافسة الرياضية فتطرقنا في البداية الى مفهوم و أنواع الأداء و العوامل المساهمة له ، ثم تناولنا مفهوم المنافسة و نظرياتها ، الهدف من المنافسة ، مكونات عملية المنافسة ، قواعد وضوابط المنافسة و التحليل الأداء التنافسي و كذا الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية .

و الفصل الثالث تناولنا فيه المرحلة العمرية مفهومها ، مميزات الطفولة المتأخرة ، و خصائص سمات الطفولة المتأخرة وكذا تحدثنا فيه الى متطلبات النمو خلال مرحلة الطفولة و بعض مشكلات هذه المرحلة .

و بالمرور الى الجانب التطبيقي و بعد عرض الاجراءات الخاصة بالبحث قمنا بعرض و تحليل ومناقشة نتائج الاختبار الذي قمنا بصياغة فرضياته الى فرضية رئيسية وهي المنافسة الرياضية تساهم في تنمية اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة .

حيث قمنا بتقسيم هذه الفرضية الى فرضيات جزئية للتأكد من صحة الفرضيات و بالتالي صحة الفرضية ككل ، الذي أعطى بدوره نتائج ايجابية و ذات دلالة احصائية و هذا ما أكد صحة الفرضيات .

وفي الأخير يمكن القول من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا أثبتت أن للمنافسة الرياضية تأثير ايجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية و الوظيفية للاعبي كرة الطائرة .

Résume:

Nous avons abordé dans notre étude, trois aspects: le côté primaire, le côté théorique et le côté pratique.

Dans la partie introductive, nous avions soulevé le problème de l'étude et ses hypothèses que nous avons identifié les objectifs de recherche et la définition des termes aussi traité de l'importance et de la dernière, nous avons présenté un résumé de certaines études antérieures et semblable à notre étude.

Sur le plan théorique, nous avons eu trois saisons est l'objet de notre étude.

Le deuxième chapitre a été consacré à la performance et la compétition sportive Vttrguena au début pour les types de concepts et de performance et de contribuer à ses facteurs, ensuite nous avons parlé avec le concept de la concurrence et les théories, le but de la compétition, les composantes du processus de concurrence, règles et règlements de la compétition et l'analyse de la performance compétitive et ainsi que les caractéristiques psychologiques de la compétition sportive.

Et le troisième trimestre, nous avons eu l'idée de l'âge, les caractéristiques fin de l'enfance, les caractéristiques et attributs fin de l'enfance, ainsi que là où nous avons parlé aux exigences de la croissance pendant l'enfance et certains des problèmes de ce stade.

Et passer au côté pratique et après avoir vu les mesures spéciales que nous avons présentés recherche et l'analyse et la discussion des résultats des tests, que nous avons formulées hypothèses à une prémisse majeure, un sport concurrence contribuent à la forme physique des joueurs, le développement de volley-ball.

Où nous avons divisé cette hypothèse à des hypothèses partielles de vérifier des hypothèses et donc la santé de l'hypothèse dans son ensemble, qui à son tour a donné des résultats positifs et statistiquement significatif, ce qui est ce que confirme l'hypothèse.

Enfin, nous pouvons dire à travers les résultats obtenus par notre étude a montré que la compétition sportive un effet positif sur certains remise en forme et des éléments fonctionnels de joueurs de volley-ball.