

رقم الترتيب...../كلية العلوم/ج ب/2024
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أمحمد بوقرة بومرداس



كلية العلوم
أطروحة دكتوراه LMD
مقدمة من طرف : مدور شيماء
لنييل شهادة دكتوراه LMD في :
شعبة : تدريب رياضي
تخصص : تدريب رياضي نخبوي

التوافق الحركي العام وتأثيره على المهارات الحركية الأساسية
لدى لاعبات الكرة الطائرة في الجزائر

لجنة المناقشة مكونة من السادة :

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
تقيرولت بلال	استاذ تعليم عالي	جامعة بومرداس	رئيسا
عصام سمير	استاذ تعليم عالي	جامعة بومرداس	مشرفا ومقررا
ولد احمد وليد	استاذ تعليم عالي	جامعة بومرداس	مشرفا مساعدا
كمال خباز	استاذ محاضر أ	جامعة بومرداس	مناقشا
بن سعادة	استاذ تعليم عالي	جامعة الشلف	مناقشا
يحياوي سعيد	استاذ تعليم عالي	جامعة باتنة 2	مناقشا

السنة الجامعية 2023-2024

رقم الترتيب...../كلية العلوم/ج ب/2024
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أمحمد بوقرة بومرداس



كلية العلوم
أطروحة دكتوراه LMD
مقدمة من طرف : مدور شيماء
لنييل شهادة دكتوراه LMD في :
شعبة : تدريب رياضي
تخصص : تدريب رياضي نخبوي

تقييم التوافق الحركي العام وتأثيره على المهارات الحركية
الاساسية لدى لاعبات الكرة الطائرة في الجزائر

السنة الجامعية 2023-2024



Handwritten calligraphy in Arabic script, featuring large, bold letters and decorative flourishes. The text is arranged in a circular or semi-circular pattern. The calligraphy is written in black ink on a light-colored background. The letters are highly stylized and interconnected, characteristic of the Thuluth or Maghribi script. There are several vertical lines extending upwards from the main body of text, resembling a decorative border or a specific part of the calligraphic composition. At the bottom of the calligraphy, there is a signature and the date 1440.

جوهر
1440

الاهداء

إلى نبع المحبة والإيثار والكرم أمي الموقرة
إلى من علّمني كيف أقف بكل ثبات فوق الأرض أبي المحترم
إلى قُرّة عيني ونبض فؤادي ابنتي فرح
إلى من كانوا سنداً لي اخوتي
إلى أقرب الناس إلي زوجي وإلى كامل عائلته
وإلى كل اسرتي التي احببني ولم تبخلني بالدعاء والتشجيع
إلى جميع من تلقّيتُ منهم النصيح والدعم
إلى جميع الباحثين، وطلبة العلم أهديكم خلاصة جهدي
العلمي



شكر وتقدير

أتقدم بالشكر والامتنان للأستاذ المشرف عصام سمير لما أبداه من صبر وتعليقات لا تقدر بثمن. وتصحيحات غير منتهية وارشاد كامل في كل خطوة

كما أنني لم أتمكن من القيام بهذه الرحلة بدون مساعدة الأساتذة الافاضل يحيوي سعيد هدوش عيسى بوشارب رفاهية من جامعة باتنة 2، الذين نظروا في تدويناتي وأجابوا بصبر لا ينقطع عن العديد من الأسئلة أتقدم لهم بجزيل الشكر والامتنان لتقديمهم بسخاء المعرفة والخبرة والمناقشة في كامل التفاصيل

كما أنني ممتنة لزملائي وأعضاء المجموعة وكامل استاذتنا في المعهد، وخاصة الزميل سعدون محمد الأمين الذي كان رئيس الفوج، لمساعدته في كامل الأمور الادارية. ويجب أن أتوجه بالشكر أيضاً إلى أمناء المكتبات ومساعدتي الأبحاث والمشاركين في الدراسة وكل الباحثين وأصحاب الدراسات السابقة

أخيراً، سأكون مقصرتاً في عدم ذكر عائلتي، وخاصة والديّ لقد أبقى إيمانهم بي معنوياتي ودوافعي عالية خلال كامل المشوار، لم أكن لأصل ولم أكن لاقف لولاهما أود أيضاً أن أشكر خالتي رقية وخالي يونس وعائلتهما على كل الدعم المعنوي وحسن الاستقبال في كل مرة.



ملخص الدراسة

ملخص باللغة العربية
ملخص باللغة الأجنبية

ملخص باللغة العربية

من اجل التقدم بمستوى الكرة الطائرة في الجزائر خصوصا في صفوف الناشئين المهمة; وتحديدًا عند الاناث قمنا من خلال دراستنا بتقييم التوافق الحركي العام وتأثيره على المهارات الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الجزائر 9-12 سنة

حيث تطرقنا الى جانبين، الجانب النظري والذي حاولنا من خلاله شرح المتغيرات المكونة للبحث في ثلاثة فصول فصل الكرة الطائرة فصل المهارات الحركية وفصل يشرح المرحلة العمرية المراد دراستها.

والجانب التطبيقي الذي يوضح طريقة جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها من أجل الوصول الإجابة على الإشكالية المطروحة وتأكيد أو نفي الفرضيات المطروحة.

حيث طرحنا عدة تساؤلات افترضنا من خلالها أنه توجد علاقة ارتباطية بين التوافق الحركي والمهارات الحركية لدى اللاعبات.

وقد استعملنا في دراستنا عينة مكونة من 171 لاعبة من مختلف فرق الجزائر للكرة الطائرة جميعهم من نفس المرحلة العمرية ويختلفون في السن تأكدنا من تجانسها وصلاحيّة تطبيق الاختبارات عليها بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية.

ومن اجل التقييم الجيد والتعمق في الدراسة تم استخدام مجموعة من الاختبارات الخاصة بالتوافق الحركي لمعرفة تأثيره وارتباطه بالمهارات الحركية والتي تمثلت في اختبارات سرعة الاطراف اختبارات الجري اختبارات التوازن واختبارات التنسيق.

وتم التوصل إلى وجود علاقة ارتباط بين المهارات الحركية والتوافق الحركي تزداد وتتناقص مع اختلاف العمر عند اللاعبات وتختلف أيضا من مهارة إلى أخرى.

الكلمات المفتاحية : الكرة الطائرة التوافق الحركي مرحلة الطفولة المتأخرة

Research Summary:

In order to advance the level of volleyball in Algeria, especially among the neglected youth ranks, through our study we evaluated the general motor coordination and its effect on the motor skills of the players.

Volleyball in Algeria for 9-12 years old, where we touched on two aspects: the theoretical aspect, through which we tried to explain the variables that make up the research in three chapters: the volleyball chapter, the motor skills chapter, and a chapter that explains the age stage to be studied.

The applied aspect explains the method of collecting, analyzing and discussing data in order to reach the answer to the problem at hand and confirm or deny the hypotheses presented.

We raised several questions through which we assumed that there is a correlation between motor coordination and motor skills among players.

In our study, we used a sample consisting of 171 players from various Algerian volleyball teams, all of them from the same age group and differing in age. We confirmed its homogeneity and the suitability of applying tests to it after conducting the exploratory study.

In order to properly evaluate and delve into the study, a set of tests were used for motor coordination to determine its effect and relationship to motor skills, which were represented by limb speed tests, running tests, balance tests, and coordination tests.

It was found that there is a correlation between motor skills and motor coordination that increases and decreases with the age of the players and also varies from one skill to another.

key words : Volleyball, motor coordination, late childhood

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات :

	إهداء
	شكر و عرفان
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول والاشكال
الفصل الأول : الإطار المنهجي للدارسة	
02	المقدمة
04	الإشكالية
07	1- التساؤل العام
08	2- الفرضيات
08	3- أهداف البحث
09	4- أهمية البحث
09	5- متغيرات البحث
09	6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث
11	7- طرق ووسائل البحث
11	7-1 الدراسات السابقة والمثابفة
29	7-2 خالصة الدراسات السابقة والمثابفة والاستفادة منها
الفصل الثاني : كرة الطائرة	
31	تمهيد
32	1- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة
34	2- تعريف الكرة الطائرة
35	3- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة

قائمة المحتويات

35	4- مميزات وخصائص الكرة الطائرة
37	5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:
41	6- العناصر الأساسية للعبة الكرة الطائرة
45	7- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
67	خلاصة الفصل
الفصل الثالث : الطفولة المتأخرة (9-12)	
69	تمهيد
70	1- تعريف الطفولة
70	2- خصائص مرحلة طفولة
71	3- احتياجات مرحلة الطفولة
71	4- مرحلة الطفولة المتأخرة
72	5- تعريف مرحلة الطفولة المتأخرة
72	6- خصائص ومميزات مرحلة الطفولة المتأخرة (من 9 إلى 12)
73	7- الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 12 سنة)
74	8- مظاهر النمو خلال مرحلة الطفولة المتأخرة
85	9- تأثير الممارسة الرياضية على النمو الاجتماعي
85	10- دور البيئة الرياضية في مرحلة الطفولة المتأخرة
86	11- كيفية مراعاة خصائص النمو في مرحلة الدراسة الابتدائية
87	12- حاجات الأطفال النفسية
91	13- الصفات النفسية للعمر المدرسي الواسطي والمتأخر
93	14- الطفل والممارسة الرياضية
95	15- تأثير ممارسة الرياضة على تعديل سلوكيات الطفل
98	16- تأثير الممارسة الرياضية على النمو النفسي

قائمة المحتويات

98	17- مشكلات الطفولة المتأخرة
103	خلاصة
الفصل الرابع : التوافق الحركي	
105	تمهيد
106	1- مقدمة في القدرات الحركية
106	2- معنى التوافق الحركي
108	3- أهمية التوافق الحركي
110	4- مميزات التوافق الحركي
111	5- الخصائص التشريحية والفسولوجية للتوافق الحركي
112	6- أهداف التوافق حركي
113	7- أنواع التوافق الحركي
114	8- التوافق الحركي والمراحل
120	9- تمارين التوافق
122	10- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند أداء تمارين التوافق
123	11- خصائص عمل تمارين التوافق
123	12- مكونات التوافق الحركي
124	13- مكونات القدرات التوافقية
123	14- مكونات التوافق الحركي
127	15- العوامل التي تؤثر على التوافق الحركي
128	خلاصة
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
130	تمهيد
130	1- الدراسة الاستطلاعية

قائمة المحتويات

130	1-1 الدراسة الاستطلاعية النظرية
130	2-1 الدراسة الاستطلاعية الميدانية
131	2- منهج البحث
132	3- مجتمع وعينة البحث
132	1-3 مجتمع البحث
133	3-2 عينة الدراسة
141	4- مجالات البحث
141	5- وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث
143	6- الأسس العلمية للاختبارات
145	7- الاختبارات المستخدمة في البحث
160	8- الوسائل الإحصائية
الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج	
162	1- الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات التوافق الحركي
170	2- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات المهارات الحركية حسب عمر اللاعبين
171	3- عرض نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين نتائج اختبارات المهارات الحركية في الكرة الطائرة والتوافق الحركي قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7
180	4- الاستنتاج
187	الخلاصة العامة
190	الخاتمة
193	قائمة المصادر والمراجع
204	الملاحق

قائمة الجداول والاشكال

قائمة الجداول والاشكال

أولاً : قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
136	التسلسل في الأرقام في الأداء المباشر والأداء العكسي	1
137	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للوزن حسب عمر اللاعبين	2
138	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للطول الجسم حسب عمر اللاعبين	3
139	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمؤشر كتلة الجسم حسب عمر اللاعبين	4
140	نتائج المتوسط يمثل الجدول أعلاه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لاختبار كورسي	5
144	ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة	6
145	التقييم الكامل عند الطلب	7
162	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات سرعة الأطراف	8
164	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات الرشاقة	9
166	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات التوازن	10
167	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار سرعة رد الفعل حسب عمر اللاعبين	11
168	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات التنسيق حسب عمر اللاعبين.	12
170	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات المهارات الحركية حسب عمر اللاعبين	13
171	نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين اختبارات سرعة الأطراف والمهارات الحركية في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7	14

قائمة الجداول والاشكال

173	نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين نتائج اختبارات الرشاقة والمهارات الحركية في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7	15
175	نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين نتائج اختبارات التوازن واختبارات المهارات الحركية في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7	16
177	نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين التنسيق واختبارات المهارات الحركية في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7	17
179	نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين سرعة رد الفعل والمهارات الحركية في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7	18

ثانيا : قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم شكل
135	خطة اختبار كتلة كورسي وفقاً لـ (Kessels et al. (2000	1
135	يتم استخدام كتل كورسي أثناء التقييم المركب للرؤية المكانية لذاكرة العمل.	2

مقدمة :

يشهد العالم تطورا كبيرا في الإنجازات الرياضية نتيجة الجهد المبذول من طرف الباحثين وذلك بالاستفادة من العلوم الأخرى في مجال التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي من أجل رفع مستويات الأداء ودعمها بالمقوم العلمي للوصول بها للأفضل دائما وتحقيق أحسن الأرقام القياسية والحصول على الألقاب الدولية.

حيث أصبحت أبحاث الرياضة تقام في مخابر ذات كفاءات عالية وأجهزة متطورة بإشراف طاقم متكامل من الأطباء والمختصين في كل ما يتعلق بالمجال.

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية التي شهدت تطورا ملحوظا كبيرا إذ أصبحت الآن في العديد من دول العالم تحتل المراتب الأولى من حيث ممارستها خصوصا لدى الإناث واجتذاب عدد كبير من اللاعبات والمشاهدين، وهي من الفعاليات التي تحتاج إلى قدرات حركية كبيرة والتي تتأثر بالأداء الفني المتميز للاعب ما يحتم التهافت وزيادة الرغبة للوصول إلى أفضل الطرق والوسائل التي يمكن من خلالها تطوير إمكانيات اللاعبات. فهم بحاجة إلى حركات سريعة وأداء عالي ومحترف ورغم الأداء البدني الممتاز والبنية المثالية للاعبين إلا أننا نلاحظ أحيانا عدم قدرة اللاعب في التطور أكثر بسبب ضعف التوافق حركي والعمليات العقلية التي ينتج عنها اتخاذ القرارات الملائمة في اللحظة الملائمة.

إن التوافق الحركي يعتبر شرطا أساسيا لمعظم الألعاب الرياضية إذ إنها تعتمد على الجانب الفني بشكل كبير فتتطلب نوع من التجانس والانسيابية ودقة أداء للحركة، وإذا اردنا التكلم عن الاحتراف في أي رياضة فإننا بالتأكيد نعني كمالية التحضير في جميع الجوانب مهما كانت تبدو ثانوية اثناء وضع خطة التدريب والتي بالتأكيد تختلف من فئة عمرية لأخرى حسب أولويات ومزايا اللاعبات في كل فئة فتطوير الجانب العقلي مثلا يكون غالبا في اول مرحلة ينظم فيها اللاعب للفريق والتي تخص الفئة الأصغر سنا فعلى المدرب هنا أن يعطي أهمية كبيرة لتطوير قدرة التوافق الحركي لعلاقته بالمهارات الأساسية للكرة الطائرة التي تكون القاعدة الأساسية لممارسة اللعبة.

إن التوافق هو قدرة اللاعب على الاستخدام الأمثل للعضلات في تسلسل وتوقيت صحيح لتحقيق التوافق الحركي،¹ ويذكر (Singer) بان التوافق هو القدرة في السيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية وبناسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي، وينقسم التوافق إلى توافق عام وتوافق خاص،² ما يعني أن الوقت المثالي لتنمية هذه الصفة هو المرحلة التعليمية في صفوف الناشئين فكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة لها متطلباتها الخاصة من القدرات الحركية وكون المدرب هو المسؤول الأول عن تطوير مستوى اللاعبات فإنه يتوجب عليه الوقوف على تطوير كل صفة في المرحلة العمرية المناسبة.

¹ Daley S.P., Palermo A.G., Nivet M., Soto-Greene M.L., Taylor V.S., Butts G.C., Johnson J., 2008.p 56

² ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية، دار وائل للطباعة والنشر، 2001م،

وقد حققت الجزائر نتائج مرضية في الماضي حيث استطاعت تسجيل اسمها في المرتبة 12 في بطولة العالم للرجال 1992 . والمرتبة 9 في كأس العالم سنة 1991 إضافة إلى الفوز بعدة بطولات افريقية سنة 1991 و 1993 ودورة العاب إفريقيا 1991.¹

إلا أن تسجيل أي نتائج عالية توقف منذ هذه الفترة. وقد لاحظنا ضعف المستوى حتى عند الفرق المحلية بالرغم من تطبيق مختلف البرامج التدريبية والدراسات حول مدى تأثيرها.

ما يدل أن المشكلة تعود إلى صفوف الناشئين أين يتم تعلم المهارات الأساسية للعبة والتي تعتمد أساسا على التوافق الحركي.

وسنتطرق في بحثنا هذا إلى مجموعة من الفصول والتي ستشمل على عرض نظري للموضوع ومتمثلة في فصل خاص بالكرة الطائرة والمهارات الأساسية لها حيث نقدم نبذة تاريخية عن نشأتها ثم نتحدث عن المهارات الحركية والأساسية في الكرة الطائرة الهجومية منها والدفاعية بكل أنواعها ويتم إبراز أهم الخطوات الفنية اللازمة لتعلم هذه المهارات من كل جوانبها وكذا العوامل المساعدة في تحسين أدائها وميزاتها والأخطاء الشائعة أثناء تعلمها كما نتحدث عن التوافق الحركي في الفصل الثاني بنوعيه العام والخاص ونقوم بإعطاء نظرة شاملة عن طرق وأساليب تطويره كما سنتطرق إلى الفئة العمرية التي تقوم عليها الدراسة وهي فئة الطفولة المتأخرة من 9 إلى 12 سنة بمختلف مميزاتها وخصائص نموها الجسمية، النفسية، الفيزيولوجية، الحسية والحركية.

أما العرض التطبيقي فسيضم بطارية الاختبارات المعدة لتقييم التوافق الحركي أثناء أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة والتي تتمثل في سرعة الأطراف، الرشاقة، التوازن، التنسيق، سرعة رد الفعل وكذا عرض وتحليل النتائج المحصل عليها من أجل الوصول إلى حلول للإشكالية المطروحة وإثبات أو إلغاء الفرضيات المطروحة لها.

¹ الموقع الرسمي للاتحادية /<https://www.afvb.org/>

الفصل الأول:

الإطار

المنهجي

للدائسة

الإشكالية :

الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية المنتشرة والممارسة بشكل كبير وطنيا وعالميا ولهذا تلقت عناية خاصة من حيث متطلباتها في التكوين والتدريب والانتقاء. وهي من الفعاليات التي تحتاج إلى مهارة ورشاقة وأداء فني عالي.

أن مستوى اللعب في الجزائر لم يصل إلى المستويات المطلوبة للاعتراف في ظل غياب تسجيل أي نتائج أو بطولات على المستوى النخبوي. رغم البرامج التدريبية المتبعة والجهد المبذول ما جعلنا نعود إلى الصفوف الأولى للانخراط في اللعبة ومحاولة علاج النقائص من البداية والبحث عن أي احتمال لوجود مشاكل في صفوف الناشئين حيث تعد المرحلة الأولى والاساسية في تعلم المهارات الحركية للكرة الطائرة وترسيخها لأدائها بصورة مثالية والتي تعتبر أساس ممارسة اللعبة. حيث من خلالها يستطيع اللاعب التحكم في سيرورة المباراة وأداء الجانب التكتيكي والخططي بكل اريحية.

تطلب المهارات الأساسية للكرة الطائرة استمرار صقلها إلى غاية الوصول بها إلى المستوى المثالي في التكنيك والأداء، ويتم ذلك عن طريق الضبط العالي لكل المتغيرات المؤثرة فيها. وتنمية جميع الجوانب الخاصة باللاعب الجانب العقلي، الجانب المهاري، الجانب النفسي، الجانب البدني.

إن التطور في الجهاز الحركي لمزاولة التمارين الرياضية ينصب في تطوير التكنيك العام للمهارات وصولا للأداء الصحيح والكامل. ويذكر هشام الجيوشي : "أن مستوى الأداء الحركي يعتمد على إمكانية الفرد في استغلالها لقدراته لتحقيق أهداف المهارة وفقا لتركيبها الحركي ومتطلباتها الحركية حيث استطاعت الدول المتقدمة الوصول للاستخدام الأمثل للتمرينات النوعية الخاصة باعتبارها تمثل الإعداد المباشر لتطوير إمكانيات اللعب لدفع أداء المستوى الفني، كما أن الأداء الحركي المركب لا يمكن تنفيذه بأسلوب مميز إلا إذا خضع للبحث والتحليل من أوجه متعددة للوصول لأفضل النتائج،¹ وعندما نقول التركيب الحركي للمهارة فهو يعني جمع عدة حركات بقدر كبير من التناسق والتوافق من أجل الوصول للأداء المثالي للمهارة ما يعني الخضوع لعمليات عقلية عالية وضرورة الاهتمام بالجانب العقلي للرياضي وتطويره باستمرار اثناء التدريبات خصوصا عند الناشئين

ويعد المكون الرابط ما بين الجانب العقلي والحركي عند الرياضي هو التوافق الحركي حيث يعتبر من القدرات التي تؤثر في الجهاز الحركي للجسم البشري ومن صفات اللياقة البدنية لذا وجب تنميتها والمحافظة عليها حتى في الأعمار المتقدمة وتطوير مستويات اللاعبين منذ المراحل المبكرة لانخراطهم في اللعبة.

فالتوافق الحركي يسمح بالتنظيم المتناسق للحركات الجزئية وهو الأساس في تعلم جميع المهارات والوصول إلى الجودة في الأداء الحركي أو المهاري الذي يظهر من خلال ترابط أجزاء الحركة أو المهارة حيث يتعلم الناشئ القدرة على تقدير الوضع والربط الحركي وأيضا القدرة على التوازن والاستجابة السريعة والتكيف مع الأوضاع المتغيرة ما يكسب الرياضي قدرة على تنسيق حركاته الجزئية مع بعضها البعض مكانا وزمانا وأداء.

¹الجيوشي، محمد هشام. الخصائص الديناميكية للتمرينات الخاصة وعلاقتها بالخصائص الديناميكية المؤثرة في المستوى الرقمي للقفز بالزانة. رسالة دكتوراه منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم. جامعة حلوان. مصر 2004. ص4

هذا التناسق يحدث عند مجابهته الخصم أو أثناء الأداء وهذا بسرعة رد فعل تجعله يقوم بربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها بشكل مباشر واستعادة التوازن بأسرع ما يمكن بعد اضطرابه وأيضا القدرة على تحقيق الإيقاع الحركي حيث يستطيع الرياضي إيجاد واستيعاب وتخزين مراحل أداء المجرى الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة واستدعائها. حيث يعتبر الفعل الحركي سلسلة من العمليات أو حركات تولد معلومات (ادراكات) أثناء المزاولة لاستعمالها في اكتساب مفاهيم جديدة.¹

فالتوافق الحركي هو تشكيلة من الحركات وهذه الحركات تكون مبدئيا منعزلة، فالتنسيق يبني على عمل فريق لعضوين أو جزئين من الجسم، وبمعنى آخر فان التنسيق يتعلق بترتيب حركات لمختلف أجزاء الجسم في تنفيذ حركة معينة ونذكر على سبيل المثال: الحركة المتزامنة لليدين والرجلين أثناء التنقل بالارتكاز على 4 قوائم، فالتنسيق يحتوي على الأقل على ترتيب حركتين معينتين، ونفس الشيء ينطبق على حركة الرجلين أثناء المشي، وكذلك تعديل أجزاء الجسم المستهدفة أثناء القيام بحركة الرمي.²

وتعد الطفولة المتأخرة من اهم المراحل العمرية التي يتم فيها تنمية الجانب العقلي عند اللاعبات والقدرات الحركية معا وبالتالي الاهتمام بتقييم التوافق الحركي وصلته جيدا أد عند وصول الطفل إلى عمر 9-12 سنة فان العضلات الكبيرة تنمو وتزداد المهارات الحركية المتصلة بها اتزاننا واثقانا مما يتطلب عمليات عقلية اكثر ومهارات عصبية تساعد الطفل على ممارسة أعماله والألعاب التي تحتاج الى الكثير من التأزر العضلي والعصبي.

ومن خلال متابعة لاعبات الكرة الطائرة في صفوف الناشئين وبعد التحدث مع المختصين والمدربين لاحظنا غياب التوافق والتوازن في القيام بالحركات والمهارات الخاصة باللعبة وغياب التناسق في الأداء خاصة المهارات التي تحتاج الى مجموعة من العمليات العقلية في ان واحد.

ومن هنا ارتأينا الى ضرورة تقييم التوافق الحركي العام في هذه المرحلة العمرية وتأثيره على المهارات الحركية في هذه المرحلة العمرية.

1- التساؤل العام

1-1 التساؤل العام :

هل هناك علاقة بين التوافق الحركي والتحكم في المهارات الحركية في الكرة الطائرة لدى لاعبات الكرة الطائرة ما بين 9-12 سنة لفريق الجزائر؟
وللإجابة على المشكلة المطروحة ندعم هذا التساؤل بالتساؤلات الجزئية التالية:

1-2 التساؤلات الجزئية

أ- هل يوجد علاقة ارتباطية بين اختبارات المهارات الحركية وسرعة الأطراف لدى لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة العمرية 9-12 سنة لدى فرق الجزائر؟

¹ Rigal Rebert, motricité humaine, fondements et applications pédagogiques, tome 2 développement moteur, 3ème édition, presses de l'université de québec, Québec, Canada, 2003 p6

² Lauzon Francine, l'éducation psychomotrice source d'autonomie et de dynamisme, presses de l'université de Québec, Québec, Canada 2001 p 37

- ب- هل يوجد علاقة ارتباطية بين اختبارات المهارات الحركية واختبارات الرشاقة لدى لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة العمرية 9-12 سنة لدى فرق الجزائر ؟
- ج- هل يوجد علاقة ارتباطية بين اختبارات المهارات الحركية واختبارات التوازن لدى لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة العمرية 9-12 سنة لدى فرق الجزائر ؟
- د- هل يوجد علاقة ارتباطية بين اختبارات المهارات الحركية واختبارات التنسيق لدى لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة العمرية 9-12 سنة لدى فرق الجزائر ؟
- هـ- هل يوجد علاقة ارتباطية بين اختبارات المهارات الحركية واختبار سرعة رد الفعل لدى لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة العمرية 9-12 سنة لدى فرق الجزائر ؟
- و- هل العلاقة بين التوافق الحركي والتحكم في المهارات الحركية يزداد بازدياد العمر؟

2- أهداف البحث :

وتكمن أهمية البحث في أن المهارات الحركية الأساسية بالكرة الطائرة هي القاعدة الأولى التي ينطلق منها اللاعب أثناء تعلم اللعبة، وذلك في طريق تعلم المهارات الأساسية الخاصة وأدائها بصورة جيدة ومثالية والدخول في المنافسة بمستوى عالي ويتطلب ذلك الاهتمام الخاص بها وترسيخها في صفوف الناشئين، من كامل الجوانب العقلية والبدنية والنفسية لذلك أردنا من خلال بحثنا هذا تقييم التوافق الحركي والاهتمام بالجانب العقلي ومعرفة العلاقة بينه وبين المهارات الحركية المتمثلة في التوازن والرشاقة والتنقل

3- الفرضيات :

1-3 الفرضية العامة :

هناك علاقة بين التوافق الحركي والتحكم في المهارات الحركية في الكرة الطائرة لدى لاعبات الكرة الطائرة ما بين 9-12 سنة لفرق الجزائر.

2-3 الفرضيات الجزئية :

- أ- يوجد علاقة ارتباطية بين اختبارات المهارات الحركية وسرعة الأطراف لدى لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة العمرية 9-12 سنة لدى فرق الجزائر.
- ب- يوجد علاقة ارتباطية بين اختبارات المهارات الحركية واختبارات الرشاقة لدى لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة العمرية 9-12 سنة لدى فرق الجزائر.
- ج- يوجد علاقة ارتباطية بين اختبارات المهارات الحركية واختبارات التوازن لدى لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة العمرية 9-12 سنة لدى فرق الجزائر.
- د- يوجد علاقة ارتباطية بين اختبارات المهارات الحركية واختبارات التنسيق لدى لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة العمرية 9-12 سنة لدى فرق الجزائر.
- هـ- يوجد علاقة ارتباطية بين اختبارات المهارات الحركية واختبار سرعة رد الفعل لدى لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة العمرية 9-12 سنة لدى فرق الجزائر.
- و- العلاقة بين التوافق الحركي والتحكم في المهارات الحركية يزداد بازدياد العمر.

4- أهمية البحث :

- تطوير مستوى الأداء الحركي والمهاري عند لاعبات الكرة الطائرة.

- الاهتمام بدراسة الجانب العقلي لدى اللاعبين إضافة الى باقي الجوانب.
- التعرف على فاعلية مستوى التوافق الحركي على دقة أداء المهارات الحركية للكرة الطائرة.
- الاهتمام أكثر بصفوف الناشئين.
- الاهتمام بالجوانب العقلية إضافة إلى الحركية والبدنية عند وضع البرامج التدريبية.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين والمدربين.

5- متغيرات البحث :

1-5 المتغير المستقل :

هو ذلك العامل الذي يؤثر في العلاقة ولا يتأثر بها وفي بحثنا هذا هو متمثل في: تقييم التوافق الحركي.

2-5 المتغير التابع :

هو ذلك العامل الذي يتأثر بالعلاقة ولا يؤثر فيها وفي بحثنا هذا هو متمثل في : المهارات الحركية في الكرة الطائرة.

6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث :

1-6 التوافق الحركي :

1-1-6 التعريف النظري : يعد التوافق من القدرات البدنية التي متى ما اكتسبها الرياضي توفرت له الإمكانية الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج مكونات اللياقة البدنية المختلفة ولا يمكن لأي رياضي أن يؤدي المهارات المطلوبة منه إلا إذا كان يمتلك توافقا بين عمل الجهاز العصبي من جهة والعضلات العاملة من جهة أخرى.¹

ويعرف فليشمان Fleishman التوافق بأنه قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.²

2-1-6 التعريف الإجرائي : هو قدرة لاعب الكرة الطائرة في السيطرة على كيفية عمل كافة أجزاء الجسم أثناء أداء مختلف المهارات الحركية وبالتالي تنظيم عمل الجهاز العصبي والعضلي والوصول إلى الانسجام الذي يظهر من خلال الأداء الحركي الجيد والدقة العالية للمهارة.

2-6 المهارات الحركية في الكرة الطائرة :

¹ يونس، أشرف ممتاز. أثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم. الموصل، العراق : رسالة ماجستير 2010. ص 11

² عامر فاخر شغاتي، علم تدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا)، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2014. ص 379-380.

6-2-1- التعريف النظري : وتعني المهارات الأساسية "الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي إلى غرض معين في إطار قانون ، اللعب سواء كانت الحركات بالكرة أم بدونها"¹ وعلى هذا الأساس ولكي يصبح اللاعب جيداً عليه أن يتدرب على المهارات الأساسية حتى يصبح أداء المهارة مثل عادة أخرى تعود عليها، وهذا الشيء يحتاج إلى توافر مجموعة من الصفات البدنية لهذا تعد مرحلة تعلم المهارات الأساسية أهم مراحل تعلم اللعبة واسبقها لرفع مستوى الفريق والارتقاء به نحو الإجابة والامتياز.²

6-2-2- التعريف الإجرائي : هي مجموعة من المهارات الأساسية في الحركة والتي تكسب الانسان القدرة على أداء مختلف حاجياته اليومية بسهولة ومن خلال التحكم في كامل الجسم بطريقة جيدة تمكنه من الوصول الى جمالية الأداء وكماليته وتوفير الجهد.

وفي الكرة الطائرة هي مجموعة من الحركات الاساسية التي يقوم بها لاعب الكرة الطائرة بطريقة خاصة باللعبة تميزها عن غيرها والتي لا بد من إتقانها والارتقاء بتنفيذها إلى أعلى المستويات الممكنة حتى يصبح التحكم في أداء المهارات الأساسية سهل وبالتالي توجيه نتيجة اللعبة لصالح الفريق. كطريقة التنقل في الملعب وتغيير الاتجاه والمحافظة على التوازن بعد الارتقاء.

6-3- الطفولة المتأخرة :

6-3-1- التعريف النظري : يعرفها الباحث عبد الفتاح دويدار : "نجد الطفولة المتوسطة تبدأ من 6 إلى 9 سنوات، فيها ينتقل الطفل من البيت إلى المدرسة، فتتوسع دائرة بيئته الاجتماعية وتتوسع تبعاً لذلك علاقاته، وتتحدد ويكتسب الطفل معايير وقيم واتجاهات جديدة، والطفل في هذه المرحلة يكون مستعداً لأن يكون أكثر اعتماداً على نفسه وأكثر تحملاً للمسؤولية وأكثر ضبطاً لانفعالاته وهي أنسب مرحلة للتنشئة الاجتماعية وغرس القيم التربوية والتطبيع الاجتماعي"³.

6-3-2- التعريف الإجرائي : هي مرحلة عمرية يمر عليها الفرد أثناء نموه وتعتبر آخر مراحل الطفولة التي ينتقل بعدها الطفل إلى المراهقة حيث تتميز بمجموعة من الخصائص الجسمانية والعقلية والنفسية والتي لا بد من دراستها وفهمها من أجل التحكم في العمليات العقلية والحركية الخاصة بالطفل ومعرفة الطرق الأنسب لتنميتها في هذه المرحلة.

7- طرق ووسائل البحث :

7-1- الدراسات السابقة والمشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة من اهم المصادر التي يتم بها اثراء البحث وتساعد في استخراج الفرضيات وكذلك تساعد الباحث اثناء مناقشة وتحليل النتائج وتجنب الصعاب التي واجهها الباحثون الاخرون والاعتماد على توصياتهم لعدم الوقوع في الخطأ والحصول على نتائج اكثر دقة في كل مرة يتم البحث في نفس الدراسة او دراسات أخرى مشابهة.

¹ عبد العزيز النمر ومدحت صالح . كرة السلة – تعلم – تدريب، دار التوزيع والنشر، 1997، ص11.
² عامر جبار السعدي. دراسة مقارنة بين المتغيرات البيوميكانيكية للارسلين المتموج الأمامي والساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية، 1998، ص8
³ عبد الفتاح دويدار. سيكولوجية النمو والارتقاء. دار المعرفة الجامعية. الأزرايطه. الطبعة الأولى. 1996. ص 218.

7-1-1 دراسة د. جمال خيري جامعة البويرة بعنوان أثر تمارينات لتطوير التوافق الحركي على دقة أداء مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية 2018

العينة : أندية الكرة الطائرة الناشطة بالقسم الوطني الثاني جهوي الوسط للكرة الطائرة 12-14 سنة، وتمثلت في 30 لاعبا مجموعة ضابطة 15 العبا من نادي (RCK) وتجريبية 15 العبا من نادي (ASJK).

الفرضيات :

- ❖ **الفرضية العامة :** لتمرينات تطوير التوافق الحركي أثر على دقة أداء مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية.
- ❖ **الفرضيات الجزئية :** توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في التوافق الحركي ومهارة استقبال الإرسال ولصالح القياس البعدي في الكرة الطائرة.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في التوافق الحركي ومهارة استقبال الإرسال ولصالح القياس البعدي في الكرة الطائرة.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التوافق الحركي ومهارة استقبال الإرسال ولصالح المجموعة التجريبية في الكرة الطائر

أهداف البحث :

تنمية التوافق الحركي الخاص بمهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة وهذا وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية الخاصة بالمهارة.

✓ التعرف على بيئة مساهمة بعض المتغيرات الميكانيكية التي لها تأثير على دقة أداء المهارة وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية الخاصة بها.

✓ التعرف على نسبة مساهمة بعض المتغيرات البيوكينماتيكية في نتيجة أداء المهارة، تبين أنه للمتغيرات البيوكينماتيكية أثر كبير في تحديد تمارينات التوافق الحركي الخاصة بالمهارة.

✓ التعرف على فاعلية تمارينات التوافق الحركي في تحسين دقة أداء مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة.

الاستنتاج العام :

➡ تطوير التوافق الحركي بالشكل المناسب والمدرّوس يساعد اللاعبين على أفضل أداء حركي للمهارة.

➡ تطوير التوافق الحركي له أهمية فائقة للفئة العمرية 12-14 سنة وهذا ملا يكسبهم من أداء حركي.

✍ للتدريبات المقترحة من طرف الباحثين أثر في تطوير قدرة التوافق الحركي لدى اللاعبين.

✍ لتدريبات التوافق الحركي المطورة وفق المتغيرات البيوكينماتيكية من طرف الباحثين أثر في تطوير مهارة استقبال الإرسال لدى اللاعبين في المجموعة التجريبية.

✍ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للتوافق الحركي ومهارة استقبال الإرسال للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي

✍ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي للتوافق الحركي ومهارة استقبال الإرسال لصالح التجريبية.

من كل هذا نستنتج ان التوافق الحركي له وقع كبير على أداء مهارة استقبال الإرسال من أسفل خصوصا اذا عرف كيفية التدريب عليها. منع وعلى ضوء ما توصلنا إليه نقول أن الفرضية العامة التي تفيد أن للتوافق الحركي بين العينين واليدين والرجلين أثر واضح على دقة أداء مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية هي فرضية صحيحة ومحقة.

7-1-2 دراسة أ. د ناهدة عبد زيد الدليمي، أ. م. د. عايد حسين عبد الامير. بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الثالث، 2010

"تأثير تمارين نوعية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري لمضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة."

أهداف البحث :

– نشاء تمارين نوعية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية للأداء المهاري للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

– التعرف على تأثير التمارين النوعية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

فرضية البحث :

❖ لتمرينات النوعية تأثيرا " معنويا" في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري للضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من ناشئي نادي الكوفة الرياضي المشارك في بطولة الدوري العراقي للناشئين بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2008-2009 وتم تقسيمهم كما يأتي :

◀ المجموعة التجريبية وتم العمل معها بالتمرينات النوعية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة وتتكون من 6 لاعبين ضاربين ناشئين

◀ المجموعة الثانية وتم العمل معها بالمنهج المتبع من مدرب الفريق وتتكون من 6 لاعبين ضاربين ناشئين.

استنتاجات البحث :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان كانت الاستنتاجات كالتالي :

- تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة بعد استعمال مفردات التمرينات النوعية
- إن الصفات الحركية والبدنية المرتبطة بسرعة الاستجابة الحركية برغم من صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة في تطوير الأداء الفني للضرب الساحق ودقته في الكرة الطائرة.

3-1-7 أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة. " اسم الباحث: كواسح نذير، تاريخ النشر، 2018-2019، جامعة المسيلة : معهد التربية البدنية والرياضية.

أهداف الدراسة :

- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة.
- معرفة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح على تعلم التصويب في كرة السلة من السلمي ومن القفز.
- التعرف على أهمية البرنامج التعليمي المقترح على تعلم التصويب في كرة السلة بالنسبة للجنسين.
- معرفة أي مرحلة عمرية يكون فيها البرنامج التعليمي المقترح أثر على تعلم التصويب في كرة السلة.
- إدراج بعض تمارين التوازن الحركي والتوافق الحركي في الوحدات التعليمية من خلال تعلم الأنشطة الرياضية.

الفرضيات :

❖ **الفرضية العامة :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المدمج المبني على التوازن والتوافق الحركي في تعلم التصويب في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي

الفرضيات الجزئية :

☞ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب السلمي في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.

☞ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب من القفز في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة تنسب لمتغير الجنس.

عينة البحث :

حيث تم اختيار العينة من بين تلاميذ الأولى متوسط لثلاث متوسطات من بلدية هنشير تومغني ولاية أم البواقي كان عددهم 30 تلميذ من متوسطتين مختلفتين، واتباع المنهج التجريبي.

نتائج البحث :

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب السلمي في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب من القفز في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة تنسب لمتغير الجنس.

✓ إن للبرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي دور في تعلم التصويب في كرة السلة.

✓ الطريقة المدمجة للصفات النفس حركية والمهارية دور كبير في تحسين الأداء المهاري.

7-1-4 دراسة الدكتورة فاتن إسماعيل محمد 2010 التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة أداء مهارتي الارسال والاعداد في الكرة الطائرة

ملخص البحث :

لقد حاولت الباحثة في هذه الدراسة ان تبين أهمية التوافق العضلي العصبي في لعبة الكرة الطائرة وتقييم العلاقة بينه وبين مهارتي الارسال والاعداد عند اللاعبين وتقديم ما يساعد في رفع مستوى اللاعبين في الكرة الطائرة.

وقد قدمت الباحثة فرضيات حول وجود علاقة بين التوافق العضلي العصبي وأداء مهارتي الارسال والاعداد في الكرة الطائرة باستخدام المنهج الوصفي في البحث ودراسة العلاقات الارتباطية.

وقد هدفت الدراسة الى :

- تقييم التوافق العصبي العضلي لدى عينة البحث.
- تقييم أداء مهارة الارسال من الأعلى والاعداد لدى عينة البحث.
- معرفة الارتباط بين التوافق العصبي العضلي ومهارتي الارسال من أعلى والاعداد لدى عينة البحث

وقد اشتملت عينة البحث على 74 طالب من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية بعد ان قامت الباحثة بدراسة تجانس العينة ثم القيام بالدراسة الاستطلاعية والشروع في اجراء اختبارات التوافق العصبي العضلي ودقة الأداء المهاري للمهارتين ثم معالجة النتائج باستخدام نظام spss وبعدها مناقشة وتحليل النتائج لتصل في الأخير إلى :

◀ وجود علاقة ارتباط معنوية ما بين التوافق العصبي العضلي وأداء مهارتي الارسال من اعلى والتمرير

توصيات الباحثة :

- ✓ ضرورة استعمال المدرب للتمارين المساعدة في تنمية التوافق العصبي العضلي وخاصة التي تخص منها المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.
- ✓ التمارين يجب ان تكون مشابهة للأداء الحقيقي للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة لزيادة مستوى اللاعبين.
- ✓ التمارين تساعد بشكل مختلف ودرجات متفاوتة في تنمية التوافق العصبي العضلي ولذلك لا بد من اختيار الأكثر تأثيراً منها.

7-1-5 دراسة علوان إسماعيل التميمي 2008 التوافق العصبي العضلي وعلاقته ببعض السمات النفسية ودقة أسلوب الضرب الساحق العالي في الكرة الطائرة للمتقدمين

ملخص البحث :

من وجهة نظر الباحث فان العلاقة الترابطية بين التوافق العصبي والعضلي والسمات النفسية يساعد في نجاح الفريق ودقة أداء اللاعب في الضرب الساحق اثناء المباريات وأداء الهجمات للفوز بالمباريات اذ ان القوة وحدها غير مفيدة بدون الحصول على الدقة الحركية والتركيز الجيد على الأداء خاصة اذا اقترنت مع السمات النفسية لدى اللاعبين.

وقد لاحظ الباحث أن اغلبية المدربين في الدوري العراقي لا يعطون أهمية كبيرة لصفات التوافق الحركي أو السمات النفسية عند اللاعبين رغم انها مهمة ولا بد من ان تدخل في تكوين البرنامج التدريبي العام للفريق حيث أكد معظمهم انهم لا يهتمون سوى بالجانب المهاري لدى اللاعبين.

وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي المسحي مع مجتمع البحث المتمثل في لاعبي الدوري الممتاز لمنطقة الفرات التي تحتوي على 7 فرق وتكونت العينة من 56 وتم في هذه الدراسة اعتماد اختبارات التوافق العصبي العضلي واختبار الثقة بالنفس والطلاقة واختبارات مهارية تخص الضرب الساحق.

أهداف الدراسة كانت :

- تقييم التوافق العصبي العضلي لدى لاعبي الدوري الممتاز للكرة الطائرة منطقة الفرات.
 - تقييم السمات النفسية لدى لاعبي الدوري الممتاز للكرة الطائرة منطقة الفرات.
 - تقييم أسلوب الهجوم الساحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة الدوري الممتاز منطقة الفرات.
 - تقييم العلاقة بين التوافق العصبي العضلي وبعض السمات النفسية ودقة أسلوب الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة في الدوري الممتاز منطقة الفرات.
- وقد توصل الباحث من خلال دراسته إلى :

- ✓ وجود ارتباط معنوي بين التوافق العصبي العضلي والضرب الساحق في الكرة الطائرة عند اللاعبين.
- ✓ وجود ارتباط معنوي بين السمات النفسية والتوافق العصبي العضلي لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ وجود ارتباط معنوي بين التوافق العصبي العضلي والسمات النفسية ودقة الساحق في الكرة الطائرة.
- ✓ وجود ارتباط معنوي بين السمات النفسية ودقة الضرب الساحق العالي.

وقد أوصى الباحث على ضرورة شمول البرنامج التدريبي العام للاعبين على تمارين تساعد في تنمية التوافق العصبي العضلي باستخدام العين واليد والرجل وكذلك ادخال أساليب تدريب تمس الدقة الحركية اثناء أداء المهارات الخاصة بالكرة الطائرة وفتح دورات وتكوينات للمدربين في المجالات النفسية والمهارية للارتقاء بمستوى اللاعبين والكرة الطائرة.

7-1-6 دراسة ناهدة عبد زيد الدليمي 2010 تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه

ملخص البحث :

يهدف البحث الى إعداد تمرينات تخص التوافق الحركي والتعرف على تأثيرها في تطوير دقة المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وتقييم العلاقة بين دقة بعض المهارات وتركيز الانتباه.

وافترضت الباحثة في الدراسة وجود ارتباط معنوي بين التوافق الحركي ودقة بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وأيضاً بين دقة أداء المهارات الأساسية وتركيز الانتباه واستعملت المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة على عينة من طلبة كلية التربية البدنية السنة الثالثة في جامعة بابل 2010_2011 تم اختيار العينة عشوائياً بمجموع 40 طالب تم تقسيمهم الى قسمين 20 طالب مجموعة تجريبية و20 طالب مجموعة ضابطة.

وقد استنتجت الباحثة ما يلي :

- تأثير تمارينات التوافق الحركي على أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة بطريقة إيجابية.
- يوجد دور فعال لتمارين التوافق الحركي المصاحبة للأداء لدى العينة التجريبية.
- تطوير دقة المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- وجود ارتباط معنوي بين دقة المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وتركيز دقة الانتباه.

وقد أوصت الباحثة باستعمال تمارينات التوافق الحركي لتطوير المهارات الأساسية ودقة أدائها عند اللاعبين وتخصيص وقت في الحصة الخاصة بمقرر الكرة الطائرة لتمارين التوافق الحركي والاهتمام بالقدرات العقلية خاصة تركيز الانتباه لزيادة الأداء عند اللاعبين وتطوير دقته.

كما أوصت بالقيام بدراسات تقوم على تطوير تركيز الانتباه وتقييمه في جميع الفعاليات الرياضية.

7-1-7 دراسة م.د أحمد عبد الأمير بشير 2008 التوافق العصبي العضلي ودقة أساليب الإرسال الساحق وعلاقته بترتيب فرق الدوري الممتاز للاعبين الكرة الطائرة لمنطقة الفرات الأوسط

هدف البحث الى التعرف وتقييم التوافق العصبي العضلي ودقة أساليب الإرسال الساحق وعلاقتها بترتيب فرق الدوري الممتاز عند لاعبي الكرة الطائرة لمنطقة الفرات الأوسط وقد أجريت الدراسة على مجتمع البحث المتمثل في لاعبي الدرجة الممتازة سنة 2007_2008 حيث تم اختيار عينة عشوائيا تتكون من 40 فرد تتمثل في 8 لاعبين عشوائيين من كل فريق حيث عدد الفرق المشاركة 5 وكان المنهج المستعمل المنهج الوصفي وكان المنهج المستعمل في الدراسة المنهج الوصفي المسحي ودراسة العلاقات الارتباطية وأيضا استعمال اختبارات المهارات الأساسية واختبارات التوافق العصبي العضلي وافترض الباحث على أنه :

☞ توجد علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العصبي العضلي وترتيب فرق الدوري الممتاز للكرة الطائرة لمنطقة الفرات.

☞ توجد علاقة ارتباط معنوية بين دقة الإرسال الساحق وترتيب فرق الدوري الممتاز للكرة الطائرة لمنطقة الفرات.

☞ توجد علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العصبي العضلي ودقة الإرسال الساحق وترتيب الفرق في الدوري الممتاز للكرة الطائرة لمنطقة الفرات.

وقد توصل الباحث في نهاية الدراسة الى ما يلي :

✓ توجد علاقة ارتباط معنوية وثيقة بين التوافق العصبي العضلي وترتيب فرق الدوري الممتاز للكرة الطائرة لمنطقة الفرات.

✓ توجد علاقة ارتباط معنوية وثيقة بين دقة الإرسال الساحق وترتيب فرق الدوري الممتاز للكرة الطائرة لمنطقة الفرات.
 ✓ توجد علاقة ارتباط معنوية وثيقة بين التوافق العصبي العضلي ودقة الإرسال الساحق وترتيب الفرق في الدوري الممتاز للكرة الطائرة لمنطقة الفرات.
 وفي نهاية الدراسة كانت توصيات الباحث كالتالي :

- التأكيد على استعمال تمارين تمس جانب التوافق العصبي العضلي لدى اللاعبين بالأخص التي تشمل اليد العين الرجل.
- تطوير الدقة الحركية اثناء أداء المهارات.
- تطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل جيد عند اللاعبين للرفع من مستواهم.

7-1-8 دراسة أسعد محمود الهيثي 2009 علاقة الأداء المهاري بالتوافق العضلي العصبي للاعبين الاسكواتش
ملخص الدراسة :

أراد الباحث في هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين الأداء المهاري في رياضة الاسكواتش والتوافق العصبي العضلي عند اللاعبين واشتملت عينة البحث مجموعة من لاعبي الاسكواتش في الأندية العراقية واستعمال المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته للدراسة. وافترض وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الأداء المهاري والتوافق العصبي العضلي للاعبين الاسكواتش.

كانت استنتاجات الباحث كالتالي :

وجود علاقة ارتباط معنوية بين الأداء المهاري رمي واستقبال الكرة واختبارات التوافق العصبي العضلي للاعبين الاسكواتش.
 وأوصى بضرورة البحث أكثر في اختبارات تطوير المهارات الأساسية للعبة ورفع أداء اللاعبين فيها.

7-1-9 دراسة محمود اسلام مسعد علي 2007 تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي لكرة القدم
ملخص البحث :

يهدف البحث الى دراسة تأثير تمرينات نوعية تخص التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم اقل من 17 سنة ولهذا الغرض تم استخدام المنهج التجريبي في الدراسة على عينة مقصودة تتكون من 24 لاعب لكرة القدم بمنطقة الدقهلية وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل منهما تحتوي على 12 لاعب.

وكانت استنتاجات الباحث من الدراسة كما يلي :

من خلال نتائج الدراسة وبعد مقارنة نتائج الاختبارات للعينة التجريبية ومع العينة الضابطة تم الوصول الى وجود تأثير إيجابي لتدريبات التوافق العصبي العضلي على فاعلية الاداءات المهارية المركبة عند لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة لمنطقة الدقهلية.

وكانت توصيات الباحث

- ضرورة تطبيق برامج تطوير الاداءات المهارية المركبة لتحسين مستوى اللاعبين.
- تطوير التوافق العضلي العصبي يزيد في مستوى أداء اللاعبين ودقة أداء المهارات في كرة القدم ولذلك لا بد للمدربين من ادخال التمرينات في البرامج التدريبية الخاصة.

10-1-7 دراسة الدكتور م.م علي محمد ياسين 2009 التوافق العضلي العصبي وعلاقتها بدقة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة

ملخص البحث :

يهدف الباحث في دراسته تقييم التوافق العضلي العصبي ومعرفة علاقته بأداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة خاصة وأن المناولة الطويلة تحتاج الى سرعة ودقة في الأداء والتهديف يعتبر أهم عامل في الفوز بالمباريات ويحتم على جميع اللاعبين اتقانه وعلى المدربين ضرورة تطويره بشكل مستمر والحرص عليه وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لدراسة العلاقات الارتباطية حيث شملت عينة البحث طلبة السنة الثانية من كلية التربية البدنية لعام 2009_2010 حيث تم اختيار 30 طالب بطريقة عشوائية وافترض الباحث وجود علاقة ترابطية بين التوافق العضلي العصبي وأداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة.

وكانت الاستنتاجات كالتالي :

- وجود ارتباط معنوي بين التوافق العضلي العصبي ومهارة المناولة الطويلة عند لاعبي كرة السلة
- وجود ارتباط معنوي بين التوافق العضلي العصبي ومهارة التهديف السلمي عند لاعبي كرة السلة.

وتوصيات الباحث كانت كالتالي :

- ✓ اجراء بحوث مشابهة تقوم بدراسة علاقة التوافق العصبي العضلي بجميع المهارات الأساسية في كرة السلة.
- ✓ اجراء بحوث مشابهة في جميع الفعاليات الرياضية.
- ✓ ضرورة تطوير التوافق العصبي العضلي الخاص واهمية ادخال المدربين لتمرينات خاصة باللعبة لتنميته عند اللاعبين .

7-1-11 دراسة م.د قيس سعيد دايم 2011 التعب العضلي الموضعي وأثره بدقة التصويب والتوافق العصبي العضلي لدى ناشئي منتخب محافظة القادسية بكرة اليد

ملخص البحث :

يهدف البحث الى ابراز أهمية التوافق العصبي العضلي في اكتساب المهارات الأساسية للعبة وادائها بدقة كبيرة واتقان وأثر التعب الموضعي اثناء الأداء في دقة التصويب والحصول على التوافق المثالي بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي مع عينة البحث المتكونة من 20 لاعب تتراوح أعمارهم بين 16_17 سنة.

وكانت استنتاجات الباحث كما يلي :

- ☞ ضعف التوافق العصبي العضلي عند اللاعبين بشكل عام.
 - ☞ تأثير التعب العضلي الموضعي تأثيرا سلبيا على الأداء الحركي للتصويب من القفز وبعد الخداع.
 - ☞ ارتباط التصويب بنوعية بتوافق العين مع الذراع والعين مع الرجل معنويا قبل حصول التعب.
- وكانت توصيات الباحث :

- التركيز على تدريب مهارة التصويب بجميع انواعه في حالة التعب.
- ضرورة الاهتمام بالتوافق العصبي العضلي لدى اللاعبين وتنميته لتخفيض التعب اثناء الأداء.
- ادخال المدربين تمرينات تطوير التوافق العصبي العضلي لدى اللاعبين.
- قياس التوافق العصبي عند اللاعبين اثناء الانتقاء.

7-1-12 دراسة الدكتورة م.م بسمة توفيق صالح 2010 التوافق العضلي العصبي بين العين والذراع والقدم وعلاقتها بدقة التصويب من القفز بكرة السلة

ملخص البحث :

يعتبر التصويب من اهم العوامل الحاسمة في المباراة وهذا ما يزيد من ضرورة تنمية المهارة بصفة مستمرة وتطويرها ويعتمد التصويب من القفز على مجموعة عضلية كبيرة ناهيك عن الضغوطات المختلفة المحيطة باللاعب اثناء أداء المهارة هذا ما يتطلب وجود توافق عضلي وعصبي والتحكم التام للجسم.

وتم الاعتماد في الدراسة على المنهج الوصفي لكونه مناسب مع مشكلة الدراسة لتطبيقه على عينة مأخوذة من مجتمع بحث يتمثل في لاعبي منتخب كلية التربية البدنية لجامعة القادسية البالغ عددهم 12 اختارت منهم الباحثة بالطريقة العشوائية 6 لاعبين.

واقترضت الباحثة :

❖ وجود علاقة ارتباطية بين التوافق العصبي العضلي بين العين والذراع والقدم مع دقة التصويب من القفز بكرة السلة.

وكانت الاستنتاجات بعد جمع نتائج الاختبار وتحليلها ومناقشتها كالتالي :

✓ وجود ارتباط معنوي بين التوافق العصبي العضلي والعين والذراع ودقة التصويب من القفز.

✓ وجود ارتباط معنوي بين التوافق العصبي العضلي والعين والقدم ودقة التصويب من القفز.

✓ وجود ارتباط معنوي بين التوافق العصبي العضلي للعين والذراع والقدم والذراع ودقة التصويب.

واوصت الباحثة :

✓ التركيز على تطبيق الاختبارات واسس التدريب اثناء وضع البرنامج التدريبي.

✓ ضرورة اجراء دراسات مشابهة تمس باقي مهارات كرة السلة الأساسية وأنواع التوافق العصبي العضلي.

✓ ضرورة ادخال الاختبارات الخاصة بالتوافق العصبي العضلي اثناء اختيار اللاعبين

7-13 دراسة د وليد المارديني 2003 تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير التوافق العصبي العضلي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة

ملخص البحث :

تحتوي كرة السلة على مجموعة كبيرة من المهارات الأساسية والمهارات المركبة والتي تحتاج في أدائها الى تناسق كبيرة ودقة في الأداء وهو ما يبين أهمية التوافق العصبي العضلي اثناء تعلم اللعبة حيث يتم الاعتماد على مجموعة كبيرة من الحزم العضلية في ان واحد لأداء عدة مهمات والوصول الى نتيجة تساهم في تقدم الفريق والفوز بالمباريات وقد كان مجتمع البحث لهذه الدراسة طالبات كلية التربية البدنية والرياضية سنة أولى واللاتي ليس لهن خبرة في اللعبة بلغ عددهم 40 طالبة تم اختيار منهم 20 طالبة لعينة البحث بطريقة عشوائية تم تقسيمهم الى مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية عدد افراد كل مجموعة 10 طالبات وتم اعتماد المنهج التجريبي لملائمته مع مشكلة الدراسة حيث تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط.

افترض الباحث :

❖ وجود تأثير للبرنامج التدريبي لتطوير التوافق العصبي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة.

واستنتج من خلال دراسته ما يلي :

وجود فروق دالة بين القياسات القبلية والبعديّة والاختبارات المقترحة لتطوير التوافق العصبي العضلي في تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية.

توصيات الباحث :

– فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير التوافق العصبي العضلي لتعلم المهارات الأساسية في كرة السلة يجعل من استعماله ضرورة لتعليم المهارات وادخاله في البرامج التعليمية للعبة عند المدربين.

– تطبيق دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة.

7-1-14 دراسة ايدير حاسان 2012 التوافق العصبي العضلي وعلاقته بأساليب أداء المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة لدى الناشئين 15_17 سنة

ملخص البحث :

أراد الباحث في دراسته تقييم التوافق العصبي العضلي و ابراز علاقته بالمهارات الدفاعية في الكرة الطائرة حيث قام باتباع المنهج الوصفي كونه يتوافق مع الإشكالية المطروحة تمثل مجتمع البحث في لاعبي البطولة الولائية للكرة الطائرة بولاية قسنطينة وتم اختيار فريق بلدية السمارة كعينة للبحث بطريقة عمدية بلغ عددهم 9 لاعبين.

وقد افترض الباحث وجود علاقة إيجابية بين التوافق العصبي العضلي وأساليب أداء المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة لدى الناشئين.

استنتاجات الباحث

وجود ارتباط معنوي بين التوافق العصبي العضلي والمهارات الدفاعية في الكرة الطائرة

توصيات الباحث :

✓ اجراء بحوث مشابهة في باقي الفعاليات الرياضية.

✓ تدريب اللاعبين على دقة أداء المهارات الأساسية.

✓ تنمية التوافق العصبي العضلي لدى اللاعبين واستعمال تمارين واختبارات خاصة بالعبة.

7-2- خالصة الدراسات السابقة والمشابهة والاستفادة منها :

7-2-1 أوجه التشابه

– أغلب الدراسات استخدمت كان هدفها تطوير التوافق الحركي.

– أغلب الدراسات اختارت العينة بطريقة عمدية.

– أغلب الدراسات استهدفت الناشئين.

– اغلب النتائج كانت إيجابية لصالح المجموعة التجريبية.

اغلب الدراسات احتوت على مهارة من مهارات الكرة الطائرة الأساسية.

7-2-2 أوجه الاختلاف

– تطرقنا إلى دراسة استخدمت المنهج الوصفي.

– تم دراسة تأثير التوافق الحركي على كل مهارات الكرة الطائرة الأساسية.

3-2-7 الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابفة :

- المساهمة في إثراء الخلفية النظرية للبحث.
- اختيار الأدوات الإحصائية المناسبة.
- استعمال نتائج هذه الدراسات في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.
- المساهمة في تحديد إشكالية البحث وصياغتها بشكل واضح.
- عد الوقوع في الأخطاء السابقة للباحثين
- الاطلاع على الصعوبات الموجودة في البحث

الفصل الثاني:

كرة الطائرة

تمهيد :

تعتبر كرة الطائرة من بين الرياضيات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحوية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات بدنية، نفسية، مهارية، خططية وعقلية وتتضمن كرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعيا وأهدافها ودرجة تعقيدها، وتنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال والإعداد والضربات الساحقة، ومهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال والصد والدفاع عن الملعب.

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

1- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة

1-1- تاريخ لعبة الكرة الطائرة في العالم:

إن نشأة الكرة الطائرة غير مؤكدة، لقد لعبت لعبات مشابهة من مئات السنين في وسط وجنوب أمريكا وكذلك في جنوب شرقي آسيا وفي دول أخرى إلا أنه لا يوجد تاريخ رسمي يثبت صحة ذلك، التاريخ الرسمي المثبت لها سنة 1895 في مدينة هو ليوك -ولاية ماسا شوتس Holyoke-Massa-Chusettes- عندما كان متر وليم جورج مروكن Milliam -G- Morgan والذي يعد عام تأسيسها.

وقد عملت جمعية الشباب المسيحية على التعريف بهذه اللعبة عبر كافة أنحاء العالم لتنتشر بذلك بشكل كبير وسريع حيث احتضنتها كندا سنة 1900 لتظهر بكوبا سنة 1905 ثم في المشرق والاتحاد السوفياتي والصين واليابان سنة 1913.¹

عندما كان متر مروكن مديرا لمؤسسة جمعية الشبان (Y M C A) واحتاج في ذلك الوقت الى لعبة ملائمة لرياضي ألعاب القوى والركبي خلال موسم الشتاء للمحافظة على اللياقة البدنية وقضاء وقت الفراغ للطلاب، لقد قام بتقييم حالة الجميز وأخذ يزاول اللعبة رمي الكرة وقد جرب أنواع عدة من الكرات وبعدها استعمل كرة القدم ثم كرة السلة وأخيرا استعمل الجزء المطاطي (المثانة الداخلية) من كرة السلة وبعدها اتصل بإحدى الشركات هناك لتصميم وضع كرة خاصة بالكرة الطائرة وأخيرا تم صنعها وهي شبيهة بالكرة الحالية، وبدأ بتطوير الكرة والملعب وكيفية اللعبة في حين لم يحدد عدد اللمسات التي يحق لكل لاعب أن يلمسها في ملعبه، ولم تحدد عدد اللاعبين في كل ملعب بل كان عدد الموجودين يقسمون الى مجموعتين كل مجموعة في ملعب، ولم تثبت قواعد للخطأ في حينها وبعد سنتين في عام 1897م عقد مؤتمر لمدراء جمعية الشبان المسيحيين في الولايات المتحدة الأمريكية.²

¹ حسان بوجليدة، دروس نظرية في الكرة الطائرة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، السنة الرابعة ليسانس، نوفمبر. 2006.

² د، سعيد حماد الجميلي، الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، دار دجلة المملكة الأردنية الهاشمية، ط 1، عمان، ص 21.

إن الكرة الطائرة في بداية ظهورها استخدمت كلعبة ترويحية للحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للاعبين (ألعاب القوى) وقضاء وقت الفراغ، وفي بداية القرن الحالي تحولت لعبة الكرة الطائرة من جانبها الترويحي الى لعبة المسابقات، وفي الجانب الآخر من العالم أي قارة آسيا كان هناك تطوير آخر قليلا من ارتفاع الشبكة بما يتناسب ومواصفاتهم الجسمية.

وجعلت عدد اللاعبين تسعة في كل فريق وبدافع الرغبة بدأ يمارسون اللعبة كلعبة تنافسية، ويمكننا كأسيويين ان نفتخر بحدوث مباريات متعددة وكثيرة لكرة الطائرة في مانيلا عاصمة الفلبين عام 1913م، في ضوء ذلك يمكن القول إن كرة الطائرة منذ ظهورها حتى الآن ظهرت بثلاثة أنواع هي :

– النوع الأمريكي باعتبارها لعبة ترويحية.

– النوع الاسيوي.

– النوع الأوربي.¹

1-2- لمحة تاريخية عن كرة الطائرة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1876 تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة تم 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 1991 : أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل المركز التاسع وفي نفس السنة أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتلال المركز الثاني عشر.²

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

✓ سنة 1994 : أول مشاركة للفريق الوطني في الدوري العالمي واحتل المركز الثالث عشر.

✓ سنة 2008 : أول مشاركة للفريق الوطني إناث في الألعاب الأولمبية تلتها مشاركة ثانية بلندن سنة 2012.

أما بالنسبة للمحافل القارية :

– سنة 1991 : الجزائر تحرز القبة الإفريقي للذكور بمصر.

– سنة 1993 : الجزائر تحتفظ بلقبها الإفريقي في الدورة المنظمة بأرضها.

¹ د : سعد حماد الجميلي، المرجع السابق، ص22.

² عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1994، ص 58.

– سنة 2009 : الجزائر تحرز لقبها القاري الأول للسيدات.

2- تعريف الكرة الطائرة :

كرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبل 81م وعرضه 1م وتقسمة شبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 7.43م للذكور و 7.74م للإناث والهدف من هذه محاولة إسقاط الكرة من جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به، وتتحرك الكرة فوق الشبكة.

يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم وهو ما يسمى بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت، ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح.¹

3- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

1922 أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.

1928 أول ندوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

1932 الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الأولمبية في السلفادور.

1947-18-20 أبريل انشاء الاتحاد الدولي لكرة الطائرة (FIVB).

1948 تنظيم أول بطولة أوربية للذكور.

1949 تنظيم أول بطولة عالمية للذكور ببراغ، وأول بطولة عالمية للإناث.

1952 إجراء ثاني بطولة عالمية للذكور.

1957 الاعتراف بالكرة الطائرة كرياضة أولمبية.²

1996 ظهور كرة الطائرة الشاطئية بأتلانتا.

1999 تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 8 ثواني من صفارة الحكم.³

2003 إجراء أول بطولة عالمية لأقل من 3.91م بإندونيسيا.

2004 ألعاب أثينا وفوز البرازيل بالذهبية عند الذكور والصين بالذهبية عند الإناث.

2005 بطولة العالم لأقل من 38 سنة بالجزائر.

4- مميزات وخصائص 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 ويوفق بين جهازيه العصبي والعضلي ويعرف كيف يحل مواقف

¹ منشورات خارجية للكرة الطائرة، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف FIVB.

² عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1994 ص66

³ علي مصطفى طه، الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 1999 ص12.

اللعب، متى يسرع ومتى يببطى 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.¹

- تعتبر الكرة الطائرة شعبية جدا وتلعب في الكثير من الأماكن مثل المنتزهات أو على الشواطئ أو الأماكن الأخرى.
 - الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة وتعتبر شيقة ومثيرة للمتفرجين.
 - تتضمن انسجام أو استرخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات.
 - تعتبر لعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكل الجنسين كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة من الجنسين لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية.²
 - يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
 - تعتبر اللعبة الجماعية التي تلعب وتلمس الكرة الأرض.
 - يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى ولو كانت خارج الملعب.³
 - يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
 - يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر "LIBRE" في المراكز الخلفية فقط.
 - حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
 - يعد الشوط وحدة مستقلة بذاتها.⁴
 - سهولة التكاليف.
 - لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
 - لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد
- ومن أهم المميزات التي تمتاز بها لعبة الكرة الطائرة هي:
- مساحة ملعبها صغيرة قياسا بمساحة ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى، إذ تلعب الكرة الطائرة على ملعب خاص تبلغ مساحته (18م) طولاً و(9م) عرضاً، مقسم إلى قسمين طول كل منهما (9×9م).

1 عصام الوشاحي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1991ص37.
 2 أكرم زاكي خطايبية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط 1، عمان، 1996 ص44.
 3 علي مصطفى طه: دار المعرف الرياضية والتربية سلسلة (1) دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004 ص 227.
 4 المرجع نفسه، ص.228.

- لعبة تكون بعيدة الاحتكاك بين اللاعبين، إذ يوضح فاصل بين ملعبى الفريقين وهي الشبكة التي تبتدأ ارتفاعها (2.43 م) للرجال و(2.24 م) للسيدات، بطول (9، 5-10 م) وبعرض (1 م).
- طريقة احتساب النقاط وكيفية الحصول عليها.
- تبدأ اللعبة بضربات الإرسال مما يجعلها تتميز عن بقية الألعاب الجماعية الأخرى، إذ يستطيع الفريق الحصول على نقاط مباشرة عند إجادة لاعبيه ضربات الإرسال.
- عدم استطاعة اللاعب الاحتفاظ بالكرة كما في ألعاب كرة السلة وكرة اليد وكرة القدم، وإنما يسم له بلمس (ضرب) الكرة ولمرة واحدة ولثلاث لمسات للفريق ككل عدا ضربة حائط الصد الأمر الذي يؤدي إلى زيادة صعوبة ممارستها.
- تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية ملعب الفريق المنافس، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا خفق لاعبو الفريق من صد الكرة وارجاعها بشكل صحي.

5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة :

❖ الملعب :

ملعب الكرة الطائرة هو عبارة عن مستطيل مقاساته 18 م X 9 م يجب أن يكون مسطح وبلون فاتح خاصة في الملاعب المغطاة، يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى جزئين متساويين، يمتد هذا الخط تحت الشبكة حتى الخطوة الجانبية وتقسّم كل جزء إلى منطقتين، المنطقة الأمامية وتسمى منطقة الهجوم طولها 9 م وعرضها 3 م.

والمنطقة الخلفية طولها 9 م وعرضها 6 م وتوضع شبكة عموديا فوق خط المنتصف وتكون حافتها العليا بارتفاع 2.43 م للرجال و 2.24 م للسيدات ويكون عرضها 1 م وطولها 9.50 م إلى 10 م، ويثبت على الشبكة شريطان باللون الأبيض¹.

عموديا هما بعرض 5 سم وبتول 1 م ويعتبران جزءا من الشبكة وهي مصنوعة بعيون مربعة سوداء بقياس 10 سم ويثبت في كل شريط من الأشرطة الجانبية للشبكة عصا هوائية بطول 1.80 م وبقطر 10 مصنوعة من الألياف الزجاجية أو بأي مادة مماثلة².

القائمتان المثبتتان للشبكة يوضعان على مسافة تتراوح بين 0.5 م - 1 م خارج الخطين الجانبيين وهما بارتفاع 2.55 م ويفضل أن يكون القائمان قابلان للتعديل ويكونان مستديران وأملسان، أما الكرات فتكون مستديرة مصنوعة من جلد مرن أو جلد اصطناعي ويكون محيطها من 65 - 67 سم ووزنها من 260 - 280

¹ www.badania.net

² www.badania.net

ويجب أن تكون مطابقة لمقاييس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة،¹ (FIVB) يجب أن يتكون الفريق من 12 كحد أقصى ومدرب ومساعدته وممرض وطبيب 6. لاعبين أساسيين و6 لاعبين احتياطيين، ولا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني. تتألف المباراة من 5 أشواط يفوز فيها من يحرز ثلاث أشواط قبل الآخر ولا يجوز أن تنتهي المباراة بالتعادل، بل يفوز أحد الفريقين بإحدى النتائج التالية (0-3)، (1-3)، (2-3)، 25 نقطة لكل شوط وبفارق نقطتين.²

يدير المباراة حكم أساسي بمساعدة قاضي ومسجل رسمي ومراقبان للخطوط في كل جهة يتخلل اللعب أوراق للاستراحة مدتها 2 دقائق، في الأشواط الثلاثة الأولى، و 5 دقائق في الشوطين الرابع والخامس لكل فريق طلب وقت مستقطع مرتين في كل شوط بمدة 30 ثا وله الحق في وقتان مستقطعان فنيان في كل شوط في النقطة 8 والنقطة 16.³

❖ **العصا الهوائية :** هي عبارة عن قضيب مرن طوله 1.80 (متر وبقطر 10مم) وتصنع من الألياف الزجاجية أو أي مادة مشابهة، تثبت العصا الهوائية على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب، وتوضح على الجانبين العكسيين للشبكة، ويمتد الجزء العلوي من كل عصا وطوله 80 سم فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول 10 سم وبألوان متباينة ويفضل الأحمر والأبيض، وتعد العصا الهوائية جزءا من الشبكة وتحددان مجال العبور.

❖ **اللاعبون :** يتكون الفريق على وجه الحصر من 14 لاعبا ويكون اثنان منهم لاعب حر.

❖ **الفوز بالشوط :** يفوز بالشوط الفريق الذي يحرز 25 نقطة ويتقدم نقطتين على الأقل ما عدا الشوط الفاصل الخامس، وفي حالة التعادل 25-25 يستمر اللعب حتى يتم الوصول إلى التقدم بنقطتين.

❖ **الفوز بالمباراة :** يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاثة أشواط من أصل خمسة أشواط، في حالة تعادل الفريقين 2-2 يلعب الشوط الفاصل الخامس إلى 15 نقطة ويتقدم نقطتين على الأقل.

❖ **تبديل اللاعبين :** يحق لكل فريق 6 تبديلات في كل شوط، أما تبديلات اللاعب الحر فتكون تبديلات ير محددة

❖ **الأوقات المستقطعة :** الوقت المستقطع هو توقف عادي للعب ويستغرق 30 ثانية، في المنافسات الرسمية، يحدد وقتان مستقطعان إضافيان بشكل اليا في الأشواط الأول والثاني والثالث والرابع عندما يصل أحد الفريقين النقطة 8 والنقطة 16، عدا الشوط الفاصل الخامس ويحق لكل فريق وقتان مستقطعان في الشوط كحد أقصى، مدة الوقت الواحد 30 ثانية.

¹ بوجليدة حسان: المرجع السابق، ص 9.

² إبراهيم مرزوقي: الموسوعة الرياضية، الدار الثقافية للنشر، ط 1، القاهرة، مصر، 2002 ص 40.

³ إبراهيم مرزوقي، المرجع السابق، ص 44.

❖ **ضربات الفريق:** يحق لكل فريق بثلاث ضربات كحد أقصى ارجاع الكرة فوق الشبكة، وتشتمل ضربات الفريق هذه على الضربات المتعمدة للاعب للمساحة بر المتعمدة للكرة أيضا لا يجوز للاعب ضرب الكرة مرتين متتاليتين.

❖ **تداول الكرة :-** يبدأ تداول الكرة مع صفارة الحكم الأول، ومع ذلك تعد الكرة في اللعب ابتداءً من ضربة الإرسال وينتهي تداول الكرة مع صفارة الحكم، ومع ذلك إذا كانت الصفارة بسبب حدوث خطأ في اللعب، فإن الكرة تعد خارج اللعب منذ لحظة ارتكاب الخطأ.

❖ **فترة الإحماء :** يعطى الفريقان قبل المباراة فترة إحماء على الشبكة مدتها 3 دقائق إذا كان لديهما من قبل ملعب آخر تحت تصرفهما، أما إذا لم يتوفر يجوز لهما فترة 5 دقائق.

❖ **حالات اللعب :** تتمثل حالات اللعب بالآتي :

☞ **الكرة في اللعب :** يبدأ تداول الكرة مع صفارة الحكم، ومع ذلك تعد الكرة في اللعب ابتداءً من ضربة الإرسال.

☞ **الكرة خارج اللعب :** ينتهي تداول الكرة مع صفارة الحكم، ومع ذلك إذا كانت الصفارة بسبب حدوث خطأ في اللعب، فإن الكرة تعد خارج اللعب منذ لحظة ارتكاب الخطأ.

☞ **الكرة داخل :** تعد الكرة داخل عندما تلمس أرض الملعب بما في ذلك الخطوط الحدودية.

☞ **الكرة (خارج) :** تعد الكرة خارجا عندما :

- ✓ تسقط على الأرض بالكامل خارج الخطوط الحدودية بدون ملامستها.
- ✓ تلمس جسما خارج الملعب أو السقف أو شخصا خارج اللعب.
- ✓ تلمس العصا الهوائية أو الحبال أو القوائم أو الشبكة نفسها خارج الأشرطة الجانبية والعصي الهوائية.
- ✓ تعبر بالكامل المستوى العمودي للشبكة كليا أو حتى جزئيا خارج مجال العبور في أثناء الإرسال أو الضربة الثالثة للفريق.

6- العناصر الأساسية للعبة الكرة الطائرة :

تتكون لعبة الكرة الطائرة من عناصر أساسية عدة وهي العناصر نفسها تقريبا التي تحتاجها أية لعبة جماعية أخرى، وهناك اتفاق عليها، والعناصر الأساسية هي كالآتي:¹

❖ **المهارات الأساسية الفنية للعبة الأداء الفني التكنيك :**

إن الأداء الفني في الألعاب الرياضية، لاسيما لعبة الكرة الطائرة من العوامل المهمة في تطور مستوى الأداء المهاري عن طريق إسهامه الفاعل في زيادة استيعاب اللاعب للمهارة، وضبط التحكم بالمستوى الحركي عند أداءها، ولاسيما إن جميعها يتطلب مستوا عالٍ من الإدراك، وبما يضمن تحقيق الأداء الأمثل لها.

¹ ناهدة عبد زيد الدليمي، الكرة الطائرة، كتاب لطلبة المرحلة الثانية في أقسام وكليات التربية الرياضية، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية، الطبعة الأولى 1432هـ - 2011م، دار الضياء للطباعة والتصميم / النجف الأشرف، ص ص 28-

والأداء الفني التكنيك بمعناه المختصر اقتصادية الحركة وهذا يعني قيام اللاعب بالحركة بأسلوب هادف واقتصادي للوصول إلى مستوى عال مع مراعاة قانون اللعبة في أثناء القيام بالحركة، إذ يكون له تأثير واضح على شكل الأداء وبصورة خاصة على أداء المهارات الأساسية الأداء الفني للعبة الكرة الطائرة، ولذا يجب الإشارة بأن تطوير المهارة جزءا مهما في العملية التدريبية كونها الأداة الفاعلة في تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية، فعن طريق تطوير فاعلية العمليات العقلية مثل الإدراك، والتوقع الحركي، والانتباه ومظاهره المختلفة كالتركيز والتوزيع، واتخاذ القرارات، وتلقي المعلومات، واستيعابها، وتمثيلها عن طريق تدريب أهدافه موجهة، وباستعمال خطوات متعددة لتكامل هذه الوظائف مع النشاط الحركي، والطرائق المستعملة في التدريب الفني للاعبين، والتي يجب أن يتم اختيارها طبقا ل أهداف العامة ثم تطبيقها مع التركيز في هدف معين، وتطوير واستقرار الأسلوب الفني واكتماله، ومن ثم سيصل اللاعب إلى مستوى عالي في الأداء الفني، فضلا عن إن استقبال المعلومات يشكل القاعدة الأساسية في تعلم المسار الصحي للمهارة، ولذا فإن أي أداء حركي وتصرف حركي يتم ربطه بالشرح والتوضيح المرتبط بالأنموذج العملي، والنتيجة النهائية هي تعلم المهارة بالشكل الصحي، وهذا الترابط بين العوامل السابقة، واستعمال الأنظمة والعمليات العقلية، فضلا عن تقدير المتعلم أو اللاعب الشخصي للمسار الحركي المنوع الذي يمثل إحدى الركائز المهمة في التدريب، فضلا عن الاستعداد العقلي للمتعلم أو اللاعب، أي إمكانيته لتعلم المهارة عندما يزود بأساليب التعلم المناسبة، كون أن الاستعداد يمثل عنصرا مهما في الأداء الفني المقترن بفرض مطالب معقدة على العمليات الحركية، وبما يحقق الوصول إلى الأداء الصحي، إذ يعد التوجيه الحركي والذي يضم الأسلوب الفني على درجة مهمة من عمليات تطوير الأداء وتقدمه، وهو الأساس والمرجح لكافة العمليات العقلية الأخرى في أثناء مراحل التحكم الحركي.

بمعنى أن الأداء الفني هو أحد الأساليب المهمة في تقدم أداء أي مهارة رياضية وتطويرها باعتمادها على العمليات العقلية التي لها علاقة وثيقة في تطوير المهارات التي يقوم بها أفراد الفريق للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية، وإن معرفة اللاعب بالأمور الفنية الخاصة بالأداء الفني والأداء الخططي، يعني الاختيار الصحي، وتهيئة الأشكال والوسائل باتجاه المنافسة الرياضية مرتكزا على التوجيه الخاص للحصول على نتيجة أو الفوز على المنافس.

❖ خطط ونظام اللعب التكتيك :

يعتمد الأداء الخططي بالدرجة الأساس على الأداء الفني، والاعداد البدني عن طريق أداء الواجبات الحركية المعينة في مواقف معينة، التي تعتمد أساسا على التفكير، فضلا عن تحليل متطلبات المباراة لتحقيق هدف الخطة المنشودة التي على اللاعب والفريق الوصول إليها والأداء الخططي التكتيك بمعناه الدقيق هو الاستعمال الهادف للجوانب الخططية من اللاعب الواحد مع مراعاة رد فعل لاعب الفريق المنافس في أثناء قيامه بهذه المهارات.

ويعد الأداء الخططي الوسيلة الحقيقية لتهيئة الفرق الرياضية لمواجهة المنافس، وبدون خطط لا يمكن التفوق أو الفوز في حالة تساوي القابليات للفرق الأخرى، فهو الوعاء الذي تبرز فيه أنواع الاعداد كافة لتحقيق هدف التدريب الرياضي، وهو إتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استعمالها طبقا لطبيعة المنافسة ومتطلباتها لتحقيق أهداف التنافس في مفهوم قواعد اللعبة.

وان للعمليات العقلية في الأداء الخططي دوار بارزا في نجا تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية الجديدة ليفاجئ بها لاعبو الفريق المنافس في أثناء المباريات، مما يمكن المدرب من الارتقاء بمستوى لاعبيه في جميع الجوانب، وذلك يتم عن طريق التدريب المستمر والمدرّس بشكل علمي إلى جانب إتباع الوسائل العلمية الحديثة بهدف الحصول على نتائج ذات طابع متقدم في الأداء.

وبما إن لعبة الكرة الطائرة هي إحدى الألعاب التي تتطلب تطوير القدرات العقلية، لما تتطلبه هذه اللعبة من اكتساب المعلومات الخاصة بطرائقها، وخططها، وقانونها التي سوف تساعد في تطوير الانتباه وتركيزه والادراك، فضلا عن قدرة اللاعب على التصرف الصحي وقابليته على ابتكار كل ما هو جديد بحيث يتمتع المشاهد، وهذا يتم عن طريق الأداء الحركي للواجب الخططي، ولذلك يعد اتخاذ القرار الخططي التكتيكي الدقيق والسريع أحد أهم قدرات اللاعب المميز أو التصنيف العالي من اللاعبين، ويحدا ذلك نتيجة للتحليل الفوري الذكي في أثناء المنافسات، ويختلف ذلك عن العمليات العقلية والفكرية الأخرى، وهذه القدرة غالبا ما تحدد نجا الأداء الفني والخططي، وهي المسؤولة في اغلب الأحيان عن التمايز في الأداء وفي الفروق الفردية.

ولذلك يجب على اللاعب إتقان المهارات ثم يتعلم كيفية استعمال هذه المهارات لمصلحة الحل المناسب للموقف الخططي المعين، وان من الأمور المهمة للقرارات الحركية التي يجب اتخاذها داخل إطار التفكير الخططي في أثناء اللعب، ويقح على اللاعب دوار كبيرا في قراءة الأفكار والنوايا التكتيكية لزملائه في الفريق، فضلا عن اللاعبين المنافسين في الفريق الآخر مسبقا، وعليه أن يكون رؤية فكرية وعقلية لخططه الخاصة بالتصرف الخططي، ولذلك عليه أن يتصور مسبقا حركات اللاعبين زملاء في الفريق، والفريق المنافس، وبذلك يتمكن من النجا في اتخاذ القرارات في أثناء اللعب، وان ذلك يتوقف على عدة عوامل أساسية منها مستوا قدرته، وسرعته في استيفاء المعلومات، واستعماله الدقيق والصحي للعديد من المعارف الخططية التكتيكية وخبراته ومهاراته، فضلا عن عوامل أخرى وهي الإرادة، والانفعال، والدافعية.

❖ اللياقة البدنية العامة والخاصة :

تعد اللياقة البدنية العنصر الأول والأساسي في تكوين فريق كرة طائرة ناجح، فهي تسم للاعب بالاستمرار في بذل الجهد في أثناء التدريب أوفي أثناء المنافسة والوصول إلى أعلى مستوا فني ومهاري، ومهمة المدرب الناجح هي في بناء فريق يتمتع أعضائه بأعلى نسبة من اللياقة البدنية، إذ أن أهم مشكلة تصادف المدرب في أثناء الاعداد للتدريب هي ضعف اللياقة البدنية في المنافسات والبطولات للكرة الطائرة مما يتسبب في عدم مقدرة اللاعبين

على تنفيذ خطة التدريب وبعدها الفوز في المنافسة، وتعرف اللياقة البدنية بأنها القدرة على تحمل مجهود بدني لمدة طويلة، وهي أيضا القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب أو إجهاد وكذلك توافر بعض الجهد للتمتع بالوقت الحر.

لذا يجب أن يتمتع لاعب الكرة الطائرة بصفات اللياقة البدنية والحركية الآتية :

- القوة العضلية.
- القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين.
- السرعة الحركية.
- التوافق الحركي.
- التوقيت.
- الرشاقة.
- التوازن الثابت والمتحرك.

❖ النواحي النفسية والارادية والأخلاقية والاجتماعية :

تعد من أساسيات الوصول باللاعب والفريق للنجا في تحقيق الأهداف الموضوعية، وهذه النواحي تأتي وبشكل عام من التدريب المبرمج والمخطط لها بكل عناية ودقة، ويجب على اللاعب التغلب على الصعوبات التي تعترض طريقه للوصول إليها، فالوصول إلى أعلى المراتب والمراكز الأولى في البطولات المختلفة ما هي إلا أهداف واضحة تتطلب من اللاعب لياقة عقلية ليفهمها.

إن التزام اللاعب الشخصي بالأهداف الموضوعية والتعاون مع المدرب لتحقيقها هي وسيلة ناجحة ومفيدة، إذ إن هذه الصفات مهمة جدا لان يتمتع بها كل لاعب من لاعبي الفريق وليس نصفها، فاللاعب المتكامل هو الذي يستطيع الوصول إلى أقصى درجات اللياقة العامة والخاصة، فعندما تكتمل هذه الصفات التي ذكرت في جميع اللاعبين فقد تم الوصول إلى الأهداف الأساسية لعملية التدريب الرياضي، ويمكن للمدرب أن يطمئن نفسه ويقول بأنه يملك فريق مستعد للمنافسة، وكذلك تجعله أن يكون سعيدا وفخورا بمجموعة اللاعبين الذين يعمل معهم، ويستطيع أن يفخر بأنه استطاع أن يوجد بجانب حسن التنفيذ الجيد للمهارة والخطة لاعبا يستطيع أن يفكر ويتعاون ويطور المهارة ويعطيها الطابع الذاتي والشخصي.

7- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

تمثل المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة مجموعة من الحركات الهادفة سواء كانت هذه الحركات بسيطة (مفردة) أو مركبة (فريقية) تحتاج الى أدائها في جميع مواقف اللعبة تقريبا والتي تطلبها اللعبة، وتمثل الغرض الأساسي من أداء هذه الحركات في الوصول إلى أفضل النتائج مع الإقصاء التام في المجهود لذلك يجب أن يجيدها لاعب كرة الطائرة إجادة تامة، إذ عن طريقها وبالتعاون مع جميع أفراد الفريق يمكن تنفيذ الخطط الفنية الموضوعية سواء كانت للدفاع أو الهجوم والتي تهدف في النهاية إلى تحقيق الفوز.

ولك هنا أن تتخيل فرقا يفتقد الى إتقان هذه المهارات السطحية أو المركبة، فسوف نلاحظ هنا فريقا مرتبكا أدائيا مشوشا ذهنيا يخرج من أي مباراة وهو يجر أذيال الخيبة.

إن العباء الأكبر في تحقيق الجانب المهارى يقع في الأول وفي الاخير على عائق المدرب أو المدرس كل منهما أن يعمل جاهدا على تطوير وصقل وتثبيت هذه المهارات الحركية التي يمكن أن يستخدمها خلال المنافسة، فلا أداء حركي مهاري يتميز إلا من خلال التدريب الشاق والتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد وحتى تخرج المهارات في أكمل استجابة للمواقف المتغيرة لتحقيق انجاز أفضل.

إن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي ضرورة حتمية يجب أن يجيدها لاعب الكرة الطائرة اجادة تامة عن طريقها وبالتعاون بين افراد الفريق يمكن تحقيق الجانب الخططي سواء الدفاعي أو الهجومي على أكمل وجه.

فعندما يتقن ويتسيد جميع اللاعبين كل المهارات الأساسية البسيطة والمفردة والمركبة وكذا المهارات غير الشائعة، هنا لا يكتفي بهذا التسيد فقط بل يجب على كل من المدرس أن يقدم لهم وسائل التدريب البسيط مع صغار السن والمركبة مع المتقدمين بغية الارتقاء بمستوى أداء هذه المهارات وإذا لم يفعلا سيكون من الصعب عليهما الحصول على فريق يلعب كرة طائرة حقيقية بدون إتقان هذه المهارات الأساسية.¹

لعبة تحتوي على مهارات أساسية والتي تقسم إلى نوعين هما:-

◀ **المهارات الهجومية :** وتشمل : (الارسال والاعداد والضرب الساحق وحائط الصد الهجومي).

◀ **المهارات الدفاعية:** وتشمل : (استقبال الارسال وحائط الصد والدفاع عن الملعب)

7-1-1- وقفة الاستعداد :

7-1-1-تعريف وقفة الاستعداد :

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تتناسب مع ظروف وصول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي :

◀ **الوقفة المنخفضة :** والتي تتناسب التغطية للهجوم.

◀ **الوقفة المتوسطة :** وهي الأكثر استعمالا وتناسب التمير والإعداد.

◀ **الوقفة المرتفعة :** وهي تناسب التمير والإعداد للخلف.

7-1-2- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

¹ أ، د، زكي محمدا حسن : الكرة الطائرة الاستراتيجية الحديثة في تدريس وتدريب المهارات الأساسية، دار الكتاب الحديث كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1433-2012م، ص135.

✓ يقف اللاعب على كلتا قدميه أو إحدى قدميه متقدمة على الأخرى، والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما باتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده.

✓ ثني الركبتين قليلا والظهر مفرودا بارتياح.

✓ ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا للتمرير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.

✓ اليدين تكونان مقعرتين وأوسع قليلا من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء وتلمس الكرة على بعد 31 حتى 03 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.

✓ النظر في اتجاه سير الكرة.

✓ التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.

✓ التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.

✓ التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة لجهة اليسار

7-1-3- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:

✓ عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.

✓ عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.

✓ عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.

✓ عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.

✓ الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة¹.

7-2- مهارة الإرسال:

7-2-1- تعريف مهارة الإرسال :

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد مفتوحة أو مقفلة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

7-2-2- أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ 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 ودقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، ولاعب الإرسال يكون مستقلا في أدائه وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.²

¹ علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، المرجع السابق، ص11
² حسن عبد الجواد، مبادئ الألعاب الإعدادية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1433، ص ص 2-3.

كما تكمن أهمية الإرسال في أنه أحد المهارات الهجومية المؤثرة في لعبة كرة الطائرة إذ أن الفريق لغا يستطيع الاستمرار في احراز النقاط بدون الاحتفاظ به، لذلك يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يدرك أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، وإنما عليه اجادة أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة.

فضلا عن مراعاته للمسافة والارتفاع والمكان المحدد وهذا ما يدفع لاعبو الفريق المنافس الى اتخاذ مواقف دفاعية جيدة ومناسبة ويستطيع الفريق المرسل إحراز النقاط من خلال لاعب الإرسال الذي يكون أدائه مستقلا وبدون تأثير من زملائه في الفريق أو الفريق المنافس، كما ان الفرصة الأكبر في الكرة الطائرة هي تطوير مهارة الإرسال التي تعد المهارة الخطرة في الوقت الحالي ولها أهمية التفوق في السنوات الماضية ففي بعض الأحيان على المدرب أن يختار ستة لاعبي إرسال كبار عندما يريد أن يفوز لا أكثر.

7-2-3- أهداف يمكن تحقيقها عند أداء الإرسال:

يمكن تحقيق أهداف عدة من لعب الإرسال بالكرة الطائرة وهي:

- كسب النقاط مباشرة.
- افضال خطط الفريق المنافس.
- إرهاق اللاعب الأفضل في الفريق المنافس بلعب الإرسال عليه
- محاولة كسب نقطة بلعب الإرسال على اللاعب الأضعف في الفريق المنافس.

7-2-4- شروط تعلم مهارة الإرسال :

- لتعلم مهارة الإرسال توجد شروط عدة لا بد من مراعاتها ومن هذه الشروط الآتي:
- قوة وسرعة الذراع والجدع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما.
 - قدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الفريق المنافس.
 - صحة رمي الكرة الى الأعلى عند أداء ضربة الإرسال لأنها تكون العامل الاساسي لنجاح هذه الضربة.
 - المقدرة على أداء أشكال مختلفة من الإرسال...

7-2-5- أنواع الإرسال :

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين:

❖ الإرسال من أسفل:

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.
- الإرسال من أسفل الجانبي.
- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي).

❖ الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل :

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- قذف الكرة بعيدا للأمام حيث لا يستطيع اللاعب من ضربها باليد كاملة.
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، واثنا الضرب على القدم الأمامية.

❖ الإرسال من أعلى :

- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.
- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).
- الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.
- الإرسال المتموج (الأمريكي)¹.
- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.

❖ الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى:

- قذف الكرة بعيدا عن الجسم خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها.
- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.
- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود الملعب.
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة ، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.

3-7- مهارة الاستقبال :

3-7-1- تعريف مهارة الاستقبال :

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين أو بالتمرير أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل².

استقبال الإرسال هو دفاع ضد إرسال المنافس ويطلق عليه المناولة من الأسفل، وأيضا هو عملية استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق

¹ علي مصطفى طه، المرجع السابق، ص10

² عصام الوشاحي، الكرة الطائرة الحديثة - مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي-، دار الفكر العربي، القاهرة 1994، ص27

المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب، وذلك لامتناع سرعة الكرة وقوتها لمناولتها من أسفل للأعلى بالساعدين.

7-3-2- أهمية مهارة الاستقبال :

منذ نشأت لعبة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر، تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين، وبعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حالياً بالذراعين من أسفل يطلق عليها Begger وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء.

7-3-3- طريقة استقبال الإرسال :

❖ **الاستعداد :** يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلاً والركبتان مثنيتان قليلاً، وتشكلان زاوية قائمة تقريباً مع الحوض، ميل الجذع قليلاً للأمام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين، وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل.

❖ **الأخطاء الشائعة في استقبال الإرسال :** المرجحة الزائدة للذراعين أماماً ولأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب.

➤ عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانباً.

➤ وضع الذراعين بمستوى عالي جداً مما يجعل طيران الكرة عمودياً وقصيراً المسافة.

➤ ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفاً.

➤ ضرب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.

➤ عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جداً مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة¹.

7-3-4- أهم خطط الاستقبال :

❖ **الخطة الثلاثية :** وقد استخدمها الأمريكيون والروس بكثرة بعد أن سمح لاعبي خط الهجوم عمل جدار الصد أو الضرب الساحق للإرسال مباشرة لذلك نرى وقوف لاعبين طوال القامة قرب الشبكة لاصطياد الإرسالات الواطئة، ولكن بعد تعديلات لوس أنجلس منع اللاعبين من ضرب الإرسالات مباشرة أو صده.

نلاحظ أن الفريق الذي يستعمل هذه الطريقة عليه أن يخصص قسم من اللاعبين لعمل وتشكيل قوس لاستقبال الإرسال بثلاثة لاعبين حتى يتحرر اللاعبون الأماميون والمعد لتركيبيات هجومية على الشبكة وخصوصاً التركيبات الهجومية السريعة

¹ زكي محمد الحسن، الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية)، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989، ص 31.

جدا، وهي خطة صعبة تحتاج إلى إمكانيات عالية ورد فعل واثقان تام لمهارة الاستقبال بشكل متميز لوجود فارغات كبيرة داخل الملعب.

❖ **الخطة الثانية :** استعمل اللاعبون الأمريكيون هذه الخطة في الثمانينات إذ خصص لاعبان فقط للاستقبال يمتازان بدرجة عالية من التكتيك لاستخدام مثل هذه المهارة.¹

وحماية الملعب بأجمعه وايصال الكرة بدقة للمعد ليصنع التراكيبات الهجومية، وكان أفضل هذه الفرق التي طبقت هذه الخطة الفريق الأمريكي في دورة لوس أنجلس وبطولة العالم في طوكيو سنة 1985.

وكذلك بدأ الروس باستعمال هذه الطريقة والتي نلاحظ صعوبة استعمالها من فرق العالم الثالث لأنها تحتاج إلى لاعبين يمتلكون قابليات وامكانيات عالية لحماية الملعب وتحتاج إلى تدريبات كبيرة ولساعات طويلة.

❖ **الخطة السادسة :** تستخدم هذه الخطة عندما يلعب الفريق (0-6) أي جميع اللاعبين يستقبلون وجميعهم يقومون بالإعداد وبالهجوم الكرة من غير تخصيص، ويتحرك أحد اللاعبين بعد استقبال الكرة للإعداد ويكون اللاعب المعاكس لسير طيران الكرة فإذا ذهبت الكرة في الإرسال إلى جهة اليمين تحرك اللاعب رقم 4 أو رقم 5 للإعداد وإذا ذهبت الكرة في الإرسال إلى جهة اليسار تحرك اللاعب رقم 1 أو 2 للإعداد وهذه الخطة تستعمل عند وجود فريق متكامل وعالي المستوى إذ يستطيع كل لاعب تنفيذ جميع المهارات الفنية من غير استثناء بمستوى واحد بينهم ولا يمكن لفرق الضعيفة استخدامها.

استعمال هذه الخطة يكون نادر في الفرق العالمية لصعوبة تطبيقها لأنها تحتاج إلى تفاهم كامل بين اللاعبين حتى لا يظهر سوء الفهم بينهم مما يؤدي إلى إضافة النقاط وخسارة فريق.

نلاحظ أن هذه الخطة فقط على الورق دون تطبيق عملي داخلي ويسعى جميع المدربين تطبيقها وهذا هدف صعب الوصول إليه لعدم توفر اللاعبين في الفريق الواحد بنفس المواصفات البدنية.

❖ **خطة اللاعب المدافع الحر:** استعملت هذه الطريقة في أواخر التسعينات، إذ استعمل لاعب واحد يطلق عليه اللاعب الحر واجبه في داخل الملعب هو الاستقبال وهذه أحدث وأصلح طريقة يستخدمها الفريق في تقوية دفاع واستقبال الكرة.

في حالة استخدامها نظام اللاعب المدافع الحر يحتاج الفريق إلى فنيات إضافية واحتياطية مختلفة عن لون تصميم الفريق، ويجوز للفريق أن يسجل لاعب مدافع حر واحد ضمن الإثني عشر لاعب في كشف التسجيل.

يجب تسجيل اللاعب المدافع الحر في التسجيل قبل بداية المباراة مع وضع علامة 1 بعد الاسم ويجب تسجيل رقم اللاعب المدافع الحر في ترتيب الدوران في الشوط الأول، وقد

¹ مختار سالم : حول الكرة الطائرة، بدون طبعة، منشورات مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان، 1996، ص 121.

تم تصميم جديد لاستمارة تسجيل المباراة بحيث يتضمن تسجيل المدافع والتعديلات الجديدة الأخرى.

❖ القوانين الخاصة للاعب المدافع الحر: وهي كما يلي :

ينحصر أداء اللاعب المدافع الحر كلاعب خط خلفي ولا يسمح له بتنفيذ أي ضربة هجومية من أي مكان بما في ذلك منطقة اللعب والمنطقة الحرة في حالة ما إذا كانت الكرة بكامل استدارتها فوق الحافة العليا للشبكة.

- لا يجوز للاعب المدافع الحر أن يؤدي الإرسال أو الصد أو محاولة الصد.
- إذا قام اللاعب المدافع الحر بإعداد الكرة من المنطقة الأمامية وعلى امتداد الشبكة فلا يجوز ضرب هذه الكرة ضربة هجومية كاملة أعلى من الحافة العليا للشبكة، أما إذا كان الإعداد من المنطقة الخلفية فيجوز ضرب الكرة ضربة هجومية كاملة، إذا تم إعداد الكرة من المنطقة الأمامية للاعب من الخط الخلفي جاز ضربها¹.
- لا يجوز تعيين اللاعب الحر رئيساً للفريق (قائد).
- على اللاعب المدافع الحر ارتداء فانيلة أو جاكيت بلون مخالف للون بقية أعضاء الفريق.
- التبديلات التي تشمل اللاعب المدافع الحر لا تحتسب من التبديلات العادية وعددها غير محدد بشرط أن يتم تداول الكرة بين كل تبديل وآخر.
- تتم التبديلات التي طرفها اللاعب المدافع الحر من الخط الجانبي أمام مقعد فرقه فيما بين خط الهجوم وخط النهاية، وذلك عندما تكون الكرة خارج اللعب وقبل أن يطلق الحكم الأول صافرته لضربة الإرسال.

❖ تبديل اللاعب الحر المدافع المصاب :

- يجوز بعد الحصول على موافقة مسابقة من الحكم الأول استبدال اللاعب المدافع الحر المصاب خلال المباراة بأي من اللاعبين المسجلين في استمارة التسجيل للمباراة وفي هذه الحالة لا يجوز إعادة اشتراك اللاعب المدافع الحر الأساسي (المصاب) لبقية المباراة.
- اللاعب الذي حل محل اللاعب المدافع الحر يحدد اشتراكه لاعبا مدافعا حرا لبقية المباراة²

7-3-5- شروط واشكال تعلم استقبال الإرسال بالكرة الطائرة :

عند تعلم الأداء الفني لاستقبال الإرسال بالكرة الطائرة توجد شروط عدة لابد أن تتوفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي :

¹ عقيل عبد اش : الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي، كلية التربية البدنية والرياضية، بغداد، 1987، ص 93.
² كي محمد محمد حسان : صانع الألعاب في الكرة الطائرة .. العقل المفكر للفريق، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، مصر، 2004، ص52.

- توافر تركيز الانتباه عند أداء هذه المهارة في مواقف اللعب المختلفة، لان أي خطأ في عملية استقبال الكرة ينتج عنه خسارة الفريق نقطة أكيدة.
- اكتساب اللاعب خبرة لاستقبال الدفاع جميع أنواع الارسال، والتكيف أو التعود على استقبال كل نوع بدقة، إذ تؤدي الخبرة والملاحظة الجيدة لمعرفة نوع الارسال القادم دورا هاما في أخذ اللاعب مكانه المناسب والاستعداد لأداء هذه المهارة.

أشكال استقبال الإرسال في الكرة الطائرة : توجد أشكال عدة لاستقبال الارسال في الكرة الطائرة وهي :

- ✓ استقبال الارسال من الوقوف.
- ✓ استقبال الارسال من الجانب.
- ✓ استقبال الارسال من السقوط.
- ✓ استقبال الارسال من الأعلى بالأصابع.

4-4-7- التمرير :

1-4-7- تعريف مهارة التمرير :

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

2-4-7- أهمية التمرير:

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

3-4-7- أنواع التمرير:

يعتبر التمرير عنصرا من 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، حيث يتطلب التمرير سرعة التنقل والتمركز الجيد بدون كرة، والتحرك المتواصل للذراعين والأصابع.

كما تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة ويمكن 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 أعلى التمرير من أسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو

اليدين إلى تمرير باليدين وتمرير بيد واحدة وعموما يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين هما¹:

❖ التمرير من الأعلى:

- ☞ التمرير من أعلى إلى الأمام.
- ☞ التمرير من أعلى للخلف.
- ☞ التمرير من أعلى للجانب.
- ☞ التمرير من أعلى مع الوثب.
- ☞ التمرير من أعلى مع الدحرجة.
- ☞ التمرير من أعلى بعد الدوران.
- ☞ التمرير من أعلى من وضع الطعن أماما.
- ☞ التمرير من أعلى مع السقوط.

❖ التمرير من الأسفل :

- ☞ التمرير من أسفل باليدين.
- ☞ التمرير من أسفل بيد واحدة.
- ☞ التمرير من أسفل مع السقوط والطيران.

7-5- مهارة الإعداد :

7-5-1- تعريف مهارة الإعداد:

الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريره وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية².

7-5-2- أهمية ومميزات الإعداد :

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يرتكز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كليا على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أهم مواقف اللعب، حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

7-5-3- مواصفات الإعداد :

لقد استطاع المختصون في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الإعداد من حيث:

- ☞ الإعداد من حيث البعد.

¹ علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة، 1999، ص 78.
² زكي محمد الحسن، الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية)، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 35.

➤ الإعداد من حيث الارتفاع.

➤ الإعداد من حيث الاتجاه.

4-5-7- أنواع الإعداد :

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

➤ الإعداد الأمامي.

➤ الإعداد الخلفي من فوق ال أرس.

➤ الإعداد بالدرجة خلفا.

➤ الإعداد الجانبي.

➤ الإعداد بالوثب.

5-5-7- شروط تعلم الإعداد (المناولة من الأعلى) :

لتعلم الاعداد المناولة من الأعلى توجد شروط عدة لا بد مراعاتها ومن هذه الشروط الآتي:

– تمتح اللاعب باللياقة البدنية الخاصة مثل قوة الأصابع وقوة الرجلين وسرعة في حركات الرجلين ومرونة في الجذع بعد استقبال الكرة والرشاقة والسرعة الحركية.... الخ.

– الاحساس الحركي بالكرة والتصرف بها بصورة جيدة مهما كان قدوم الكرة صعبا، وهذا يأتي من خبرة طويلة من خلال التمرين المتواصل لاكتساب الاحساس ويجب قبل كل شي التدريب على الكرة المعلقة.

– تطوير التوافق العضلي العصبي والمقدرة الحركية بحيث يصب أداء المهارة متناسقا وانسيابيا من جراء التمرين المتواصل.

6-5-7- أشكال مهارة الإعداد بالكرة الطائرة :

تقسم مهارة الاعداد بالكرة الطائرة إلى أشكال عدة من حيا طريقة الأداء الفني لها وهي كالاتي :

❖ **الإعداد من فوق الرأس للأمام :** يعد الشكل الأساس للمهارة وأبسط الأنواع التي تكرر في أثناء اللعب أكثر من يرها، وتعد الأساس للأشكال (المناولات من الأعلى) الأخرى، إذ يتوقف أداء الب هذه الأشكال في الكرة الطائرة على إتقان أداء هذا النوع من الاعداد (المناولات من الأعلى)، لذا يجب على المدرب تعليمه وإتقان أدائه للاعب حتى تسهل عملية تعلم الأشكال الأخرى وإتقانها، فضلا عن إعطاء اللاعب وقتا كافيا لتصحح الأخطاء التي يقوم فيها أثناء أدائه، وهنا يجب على اللاعب إتقان أداء الاعداد من الأعلى من حيا الارتفاع والبعد والاتجاه حتى تكون لديه القدرة على مواجهة المواقف كافة التي يتعرض إليها في أثناء اللعب.

❖ **الإعداد من فوق الرأس للخلف :** هو شكل المهارة الذي يستعمل في أثناء اللعب لخدمة الاغراض الخطئية لخداع لاعبي الفريق المنافس تقاديا لحائط الصد، فيؤدي قريبا من

الشبكة لتهيئة الكرة للاعب الضارب وزيادة التشكيلات الهجومية للفريق، ويتطلب هذا الشكل من المهارة إلى دقة وحساسية عالية للكرة لأنه يتم بصورة غير منظورة للاعب المعد وهو يعتمد على لحظة المباغته (الخداع) ليكون أكثر فاعلية تجاه حائط صد المنافس، لذا على اللاعب المعد عدم إظهار اتجاه الحركة إلا في اللحظة الأخيرة، والبا ما يكون من اللمسة الثانية ويؤدي من حالة الثبات ومن القفز.

❖ **الإعداد من السقوط :** يستعمل هذا الشكل من مهارة الإعداد لتفادي الكرات الواطئة والبعيدة عن اللاعب وكذلك الكرات الساقطة خلف حائط الصد، بأخذ خطوة كبيرة للجانب ثم تهيئتها إلى اللاعب الضارب بصورة عالية وامتصاص شدة الحركة بقيام اللاعب بالسقوط والدرجة وهذا ما يميزه عن باقي الأشكال الأخرى من هذه المهارة.

❖ **الإعداد من القفز :** يستعمل هذا الشكل من المهارة في الكرات العالية وفي عملية الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع بحيث لا يكون هنالك أهمية لاستعمال الرجلين نتيجة القفز لحظة الإعداد لأنه يكون في حالة ارتقاء مع الكرة في الهواء، وعلى اللاعب المعد ملاقاتة الكرة في الوقت المناسب، ويجب عليه أن يكون ذا توقيت جيد وعلى مستوى عالي من التدريب لأداء هذا الشكل من الإعداد، ولا يفضل استعماله من لاعب قليل الخبرة.

7-6- مهارة الصد :

7-6-1- تعريف مهارة الصد :

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعت ارض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة¹.

7-6-2- أهمية مهارة الصد :

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

7-6-3- أنواع حائط الصد :

– الصد الهجومي.

– الصد الدفاعي.

7-6-4- طريقة أداء الصد:

– وقفة الاستعداد.

– الوثب.

– الصد.

¹ زكي محمد الحسن، الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية)، المرجع السابق، ص 16.

- الهبوط.

7-6-5- أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام :

❖ **الصد بلاعب واحد :** يعد أداء حائط الصد من المهارات السهلة نسبة إلى أداء المهارات الأخرى في الكرة الطائرة إذا كان اللاعب يمتاز بالقفز الجيد بالرغم من إنها التي يقوم بها اللاعبون بأخطاء كثيرة نتيجة للمسهم الشبكة أو اجتياز خط المنتصف.

❖ **الصد بلاعبين :** إن هذا الشكل من المهارة هو الأكثر تكرارا في اللعب من حائط الصد بلاعب واحد أو حائط الصد بثلاثة لاعبين، ويكون الصد أما يكون بلاعبي مركزي (2 و3) أو مركزي (3 و4) ويكون العباء الأكبر هنا على اللاعب الذي يشغل مركز (3) فهو يتحرك مع لاعب مركز (2) لصد الضرب الساحق الذي يقوم به المنافس من مركز (2) وتحتاج عملية حائط الصد بلاعبين أداء فني عال وتركيز على اللاعب الضارب المنافس مع التوقيت المتناسق مع زميله للقيام بالنهوض معا في اللحظة المناسبة لصد الكرة.

❖ **الصد بثلاثة لاعبين :** إن حدوا هذا الشكل وتكراره في الملعب قليل جدا لصعوبة حماية الملعب بعد أن يقوم ثلاثة لاعبين بتشكيل حائط الصد، وفي الغالب يكون حائط الصد بثلاثة لاعبين في منطقة الوسط ويتقدم لاعب الجهة اليمنى ولاعب الجهة اليسار إلى لاعب الوسط، ويحتاج هذا الشكل من حائط الصد إلى توقيت دقيق يتمكن ثلاثة لاعبين من القفز في وقت واحد ضد اللاعب الضارب، ويتبع اللاعبون الثلاثة نفس الخطوات التي اتبعوها في حائط الصد بلاعبين ولاعبين اثنين ثم الهبوط والتحرك بسرعة لأخذ أماكنهم بعد عملية الصد لاسيما في عملية الصدير الناجحة أو بعد عملية الخداع من اللاعب الضارب.

7-6-6- التمارين اللازمة لتطوير مهارة حائط الصد :

حتى يستطيع اللاعب تكوين فكرة صحيحة عن المهارة ثم أدائها عمليا يجب شرح الحركة بصورة وافية وعرضها أمام اللاعبين مع تصحي الخطأ والتأكيد على أن يتم تعلم حائط الصد دائما داخل ملعب الكرة الطائرة، ومن التمرينات اللازمة لتطوير حائط الصد هي :

- القيام بالحركة بدون كرة وقريب من الشبكة والتدريب على أخذ المكان المناسب للنهوض، إذ يتعلم اللاعب كيفية تفادي مس الشبكة واجتياز خط الوسط.
- التمرين السابق نفسه مع الحركة للجانب وعمل حائط صد ثلاث مرات وبشكل مستمر ولمجموع الفريق.

- يقف أحد اللاعبين خلف الشبكة وعلى كرسي ويمسك بيديه كرة فوق الشبكة ويحاول كل لاعب النهوض وعمل حائط صد على الكرة بعد تحويطها من الأعلى.
 - التمرين السابق نفسه بثلاث كرات يتحرك اللاعب من اليمين إلى اليسار وعمل حائط الصد ثلاث مرات.
 - يقف اللاعبون على شكل صفيين متقابلين بحيث تفصل الشبكة فيما بينهم ثم يحاول كل لاعب أن يمس اللاعب الآخر من فوق الشبكة براحة اليدين وبدون لمس الشبكة.
 - التمرين السابق نفسه مع الحركة للجانب ومن اليمين وإلى اليسار للمس ودفع يد الزميل الماسك للكرة ثلاث مرات وعلى طول الشبكة.
 - يقف كل لاعب مقابل الآخر خلف الشبكة مع كرة تكون بيد أحدهم يحاول القفز بالكرة للأعلى ويقوم اللاعب الثاني من عمل حائط الصد ضد اللاعب الضارب بلاعب واحد بعد رمي الكرة له كالأعداد من قبل المدرب.
 - التمرين السابق نفسه بلاعبين اثنين.
 - التمرين السابق نفسه بثلاثة لاعبين.
- ملاحظة : يجب على المدرب تحذير اللاعب عند قيامه بحائط الصد بأن الشد على الكرة سوف يدفعه للخلف ويعرضه للسقوط والاصابة

7-7- مهارة الدفاع عن الملعب :

7-7-1- تعريف مهارة الدفاع عن الملعب :

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل من الملعب¹.

يقصد بالدفاع عن الملعب إنقاذ الكرة الهجومية (المضروبة) أو كرات الخداع (اللوب) أو الكرات المرتدة من الفريق المنافس بجدار حائط الصد، وتمريرها بالذراعين أو بالذراع الواحدة سواء أكانت التمريرة من الأسفل أو الأعلى.

يمكن تصنيف الدفاع عن الملعب إلى ثلاثة أصناف:

- ◀ الصنف الأول : اللاعبين الذين يقومون بصنع حائط الصد فوق حافة الشبكة.
- ◀ الصنف الثاني : اللاعبين الذين يقومون بحماية المنطقة خلف حائط الصد أو خلف المهاجمين سواء من لاعبي الخط الخلفي أو لاعبي الخط الأمامي.
- ◀ الصنف الثالث: اللاعبين الذين يقومون باستقبال الكرات الهجومية (المضروبة) من الفريق المنافس.

¹ علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، المرجع السابق، ص 85.

وتعتبر هذه المهارات المهمة في لعبة الكرة الطائرة ومن المهارات الدفاعية ضد هجوم الخصم بأنواعه وتسمى أحيانا بـ "التغطية" وتنفيذها يتكرر بنسبة 84% واهمالها يؤدي إلى نسبة 48% من حالات الفشل، ومما يرجح كفة الخصم من اكتساب نقاط غير متوقعة، ويستطيع الفريق المهتم بها كسب نقاط تعادل 33% من مجموع النقاط. وحالات التحرك فيها للكرات المنخفضة والسريعة والبعيدة جدا، وتنفذ من الانثناءات بأنواعها ومن الركض بأنواعه والدرجة الجانبية والدرجة الخلفية والسقوط الأمامي (الغطس) والقفز بأنواعهم وبجميع أجزاء الجسم. وتعد هذه المهارات الصعبة في الكرة الطائرة لدقة متطلباتها من المكونات البدنية في القوة العضلية وتقدير القدرات وقدرات رد الفعل والتركيز والتوازن والسرعة الحركية والرشاقة والمرونة وسرعة رد الفعل والقدرة على التحكم والشجاعة في إنقاذ الكرة من السقوط الأمامي (الغطس).

7-7-2- أهمية الدفاع عن الملعب :

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة، والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدرجة والطيران والانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة.

7-7-3- أنواع الدفاع عن الملعب :

- الدفاع عن الملعب بالذراعين وبذراع واحدة من الأسفل (التمريرة من الأسفل) من الوقوف والانثناء البسيط والانثناء المتوسط والانثناء العميق والقفز.
- الدفاع عن الملعب بالذراعين وبذراع واحدة من الأعلى (التمريرة من الأعلى) من الوقوف والانثناء البسيط والانثناء المتوسط والانثناء العميق والقفز.
- الدفاع عن الملعب من السقوط الأمامي (الغطس) بالذراعين وبذراع واحدة.
- الدفاع عن الملعب بالدرجة الجانبية (السقوط الجانبي) بالذراعين وبذراع واحدة من الأسفل ومن الأعلى.
- الدفاع عن الملعب بالدرجة الخلفية (السقوط الخلفي) بالذراعين وبذراع واحدة من الأسفل ومن الأعلى.
- الدفاع عن الملعب المقصود بها تغطية المهاجم وحائط الصد أينما وجد ومن المراكز الأمامية الثلاثة (2 و3 و4) وهي من الأمور المهمة جدا وتأخذ حيزا كبيرا من التدريبات في الكرة الطائرة الحديثة.
- ينفذ الدفاع عن الملعب في الغالب بقوسين، من القوس الأول والقوس الثاني ويكون اتجاهاهما حائط الصد والمهاجمين.
- الدفاع عن الملعب إما يكون بتقديم اللاعب في المركز رقم 6 وتأخر اللاعبان في المركز رقم 6 وتقديم اللاعبين في المركزين رقم 1 و5.

- يستعمل أحيانا في الفرق ذات المستويات العالية الدفاع عن الملعب باللاعب من المركز رقم 2 أو من اللاعب في المركز رقم 4.
- ينفذ الدفاع عن الملعب خلف حائط الصد أو خلف المهاجمين باللاعب الذي لا يشترك في الصد أو الهجوم أو من لاعبي الخط الخلفي القريب منهم لا على التعيين¹.

7-7-4- فن الأداء الحركي لمهارة الدفاع عن الملعب:

ينقسم الأداء الحركي لمهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة إلى خمسة مراحل فنية كالآتي:

✓ التهيؤ (الاستعداد).

✓ قدرات التوقع والتقدير والإحساس.

✓ قدرات رد الفعل.

✓ حركة القدمين.

✓ التنفيذ (الأداء).

ملاحظة : يمكن الرجوع إلى مهارة الاستقبال ومهارة الإعداد والاطلاع على تفاصيل المراحل التعليمية لهما.

خلاصة

ان رياضة الكرة الطائرة تعتبر إحدى الرياضات الجماعية المشهورة التي تتكون من مهارات هجومية وأخرى دفاعية، ويحدد استعمال لاعبي الفريق تلك المهارات واجادتها نتيجة الفريق و نسبة امتلاكه وسيطرته على المباراة ، إذ يسعى المدرب أثناء رسم خطته و منهجه التدريبي إلى الارتقاء دوما بمستوى لاعبيه وزيادة احترافيتهم في استعمال المهارات الخاصة بالرياضة وتوظيفها في الجانب الخططي بكل سهولة لاتقان اللعبة ، فالمهارة تعد القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها بناء الألعاب الرياضية، إذ يتوقف نجاح اللاعب والفريق معا على مدى اتقان هذه المهارات والتحكم فيها ثم العمل بها مع كامل الفريق .

¹ علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، المرجع السابق، ص150-151

الفصل الثالث :
الطفولة المتأخرة
(9-12)

تمهيد :

في رحلة الإنسان على صفحة هذا العالم أطوار ومراحل عديدة يمر بها الطفولة فالشباب فالكهولة والشيخوخة، وغالبًا ما تختزل هذه المراحل في عناوينها العريضة، متجاهلين أن داخل كل منها تقسيمات ومراحل فرعية لكل منها خصائصها ومتطلباتها، والأمير جلى بأكبر ما يكون في مرحلة الطفولة التي لا تتساوى سنواتها وأيامها في حالة الطفل واحتياجاته مع تصاعده العمرى وترقيه العقلي والنفسي يوماً بعد يوم، ولأن هذه المرحلة هي بداية صناعة الإنسان وصياغة شخصيته التي سيستكمل الحياة من خلالها، يتعين علينا - إذا أردنا أن نعلن حالة سلام حقيقية في هذا العالم، ونخوض حرباً ضد الصراع والأمراض والمشكلات النفسية - أن نبدأ بأطفالنا هذه مقولة للزعيم الهندي "مهاتما غاندي"، تلخص كل المعاني التي تحتاج إلى معرفتها واستيعابها، فالأطفال هم مستقبل الأمم وعلى أكتافهم وبسواعدهم تتقدم البلاد والمجتمعات، وإذا تمت تربية هؤلاء الصغار بشكل لائق، بحيث تتم تلبية كل احتياجاتهم ومتطلباتهم، وتنشئتهم بشكل سوى وواع، وتأسيس المبادئ والقيم داخلهم، ستصبح مرحلة الطفولة القاعدة الصلبة التي تستوعب بناء وتدعيم باقي مراحل الطفل العمرية وهنا لا بد من أن نتعرف بشكل علمي ومنهجي على مراحل الطفولة وتقسيماتها، وعلى متطلبات الطفل العضوية والنفسية خلالها كي نكون على وعى بالطريقة المثلى للتعامل مع الأطفال وتنشئتهم بطريقة سليمة.

وكذا تكوين وبلورة معالم الشخصية المستقبلية للطفل بجانبها الذاتي الفردي والاجتماعي وقد قسم علماء التربية عالم الطفولة إلى ثلاث مراحل: الطفولة المبكرة بين 2-6 سنوات، والطفولة المتوسطة بين 7 ونهاية 8. والطفولة المتأخرة بين 9-12 سنوات. وتسمى الطفولة المتأخرة مرحلة المدرسة الابتدائية لمن يدمج مرحلة الطفولة المتوسطة مع مرحلة الطفولة المتأخرة، ولهذا سوف نركز في دراستنا هذه على مراحل الطفولة وتقسيماتها وستركز خاصة على المرحلة العمرية لعينة بحثنا وهي مرحلة الطفولة المتأخرة حيث سنتطرق الى مظاهر النمو لمرحلة الطفولة المتأخرة والمهارات التي يتمتع بها طفل هذه المرحلة وذكر بعض المشكلات التي تصدر لبعض أطفال هذه المرحلة.

1- تعريف الطفولة :

المرحلة التي يعيشها الإنسان وهو تحت سن الثامنة عشر، فالطفل هو كل سن يقل عن 18 عاماً وهي كلمة مشتقة من طفيل، والطفيل هو الذي يعتمد على الآخرين لذلك. الطفل طفلاً وهي الفترة سمي العمرية التي تبدأ من لحظة الولادة وتمتد حتى يصبح هذا المخلوق بالغاً ناضجاً، وتعد هذه الفترة أطول فترة يحتاج فيها الإنسان إلى عائل يكفله ويهتم به ووفقاً لهذا التعريف تكون مرحلة الطفولة عند الإنسان أطول منها عند الكائنات الحية الأخرى فهي تمتد من لحظة الولادة حتى الثامنة عشر من العمر¹.

2- خصائص مرحلة طفولة :

الطفولة مرحلة مميزة عن باقي المراحل فكما ذكرنا هي أساس البناء، وعلى خلفية ما يتم زرعه في نفسية الطفل فإنه يتميز في هذه المرحلة بعدد من الخصائص والصفات:

¹ عمر بن عبد الرحمن، علم نفس المراحل العمرية النمو من الحمل إلى الشيخوخة والهرم الرياض، جامعة الملك سعود 1423، ص117.

- يتميز الطفل بصدق وتلقائية كبيرين فيما يخص تعبيره عن مشاعره، فلا يعمل العقل لديه في أي شيء يخص المشاعر أو يرتبط بها.
- السطحية أكثر الأمور والصفات التي تميز هذه المرحلة، فلا يدرك غير ما يرى، أما الأشياء المعنوية فإنه لا يدركها.
- الطفل في هذه المرحلة يكون اجتماعيا بدرجة كبيرة ويحب التعاون مع أقرانه وزملائه.
- يتميز الطفل في هذه المرحلة المبكرة بالفضول وحب اكتشاف كل ما هو جديد
- يرغب الطفل في هذه المرحلة في القيام بالأشياء الصعبة والتحديات الكبيرة، وتكون لديه رغبة جامحة في تطوير ذاته بشكل تلقائي¹.

3- احتياجات مرحلة الطفولة :

تتعدد احتياجات الطفل في مراحل طفولته المختلفة ، وفق طبيعة كل مرحلة ومتطلباتها، وتركيباتها النفسية والحياتية، وتنقسم هذه الحاجات الى حاجات عضوية وحاجات نفسية، فعلى صعيد الحاجات العضوية يكون الطفل محتاجا الى توفير الأساسيات والأمور الضرورية من قبيل الطعام والشراب والعلاج والملابس.

أما عن الحاجات النفسية والاجتماعية للطفل، فإنها تتمثل في الاحتياجات والرغبات الاجتماعية، مثل حاجته الى الشعور بالأمان والمحبة والتقدير من قبل الآخرين، كما انه يرغب في توفير فرص اللعب، فاللعب من الحاجات الرئيسية والمهمة للطفل.

4- مرحلة الطفولة المتأخرة من الثانية عشرة وحتى مرحلة البلوغ

إن مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة تعليمية هادفة لا تقل أهمية عن المرحلة التربوية متميزة، وقائمة بذاتها لها فلسفتها التربوية وأهدافها السلوكية والتعليمية الخاصة بها، حيث يعتبر الطفل في المناهج الحديثة هو المحور الأساسي في جميع النشاطات الذاتية، وتنوعي فيه عنصر التجريب والمحاولة والاكتشاف، وتشجعه وترفض مبدأ الإجبار والفسر بل تركز على مبدأ المرونة والإبداع والتجديد مع وجود نظام تربوي يستند على أحدث ما دفعت به نتائج البحث التربوي، حيث تعتمد التربية الحركية على الطبيعة المتاحة من خلال جسم الطفل فهي تربية قاعدية ملازمة لنمو الطفل في جميع مراحلها بأبعادها الفكرية والنفسية والاجتماعية والحسية الحركية وتمنح الصحة المتمثلة في تنمية عوامل التنفيذ المتداومة المقاومة، السرعة، المرونة القوة والدقة الضرورية للفرد الفاعل كما تساهم بقدر كبير في تنمية وتطوير الجانب المهاري بكل أبعاده التحكم.

الإدراك التوازن الاستجابات الصحيحة.. وكذا تكوين وبلورة معالم الشخصية المستقبلية للطفل بجانبها الذاتي الفردي والاجتماعي وقد قسم علماء التربية عالم الطفولة إلى ثلاث مراحل: الطفولة المبكرة بين 2-6 سنوات، والطفولة المتوسطة بين 7 ونهاية 8، والطفولة المتأخرة بين 9-12 سنوات، وتسمى الطفولة المتأخرة مرحلة المدرسة الابتدائية لمن يدمج مرحلة الطفولة المتوسطة مع مرحلة الطفولة المتأخرة، حيث يبدأ الطفل في دخول المدرسة الابتدائية بعد أن مر برياض الأطفال. في مرحلة الطفولة المتأخرة يتم التركيز

¹ علاونة شفيق، سيكولوجية النمو الإنساني الطفولة، دار الفرقان، عمان، الأردن، 2001، ص83.

على المهارات التي يتمتع بها طفل هذه المرحلة منها مهارات حركية ومهارات اجتماعية مهارات عقلية وفكرية هذا وسوف نقتصر دراستنا بمرحلة الطفولة المتأخرة باستبعاد مرحلة الطفولة المتوسطة، أي أننا نتناول الطفل من السنة 9 وإلى السن 12. وقد يطلق على مرحلة الطفولة المتأخرة بمرحلة ما قبل المراهقة ، لكن قد يبلغ الطفل في نهاية السن 12 كما في البلدان ذات المناخ الحار¹.

5- تعريف مرحلة الطفولة المتأخرة :

الطفل في هذه المرحلة يتسع عالمه ويبدأ في اكتساب العديد من المهارات في جميع النواحي المعرفية والحركية والفنية، ويبدأ حياته الاجتماعية، حيث يرتبط بصداقات مع زملائه خارج نطاق الأسرة، ويحاول دائماً التأكيد على استقلاله وقدرته على التكيف مع المجتمع.

ويستطيع الطفل في هذه المرحلة أن يستخدم جميع وسائل التعبير التخيلي التي قام بها طفل ما قبل المدرسة، وهي: الإنتاج الفني والأحلام والخيال وخلال تلك المرحلة تنمو المفردات اللغوية بسرعة فائقة لدي الطفل، إذ قد تصل في المتوسط إلى (22) ألف كلمة في نهاية الصف الأول الابتدائي، وتصل إلى حوالي (05) ألف كلمة في نهاية المرحلة الابتدائية. كما أن تفكير الطفل في هذه المرحلة يكون أكثر مرونة : نتيجة نقص تمرّكه حول الذات².

تمثل هذه المرحلة مرحلة الصفوف الثلاثة الأخيرة، ويطلق البعض على هذه المرحلة مصطلح قبيل المراهقة، يتراوح عمر الطفل فيها من 9-12 سنة.

6- خصائص ومميزات مرحلة الطفولة المتأخرة (من 9 إلى 12) :

هناك العديد من الخصائص تميّز طفل هذه المرحلة نقسمها إلى الخصائص التالية :

- ✓ بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة.
- ✓ زيادة التمايز بين الجنسين بشكل واضح.
- ✓ تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الأخلاقية والقيم وتكوين الاتجاهات وللاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات (0)
- ✓ تعتبر هذه المرحلة أنسب المراحل لعملية "التطبيع الاجتماعي".
- إن أهم مميزات هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فإن هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة الأنشطة تمتاز بما يلي :
- ☞ سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
- ☞ كثرة الحركة.
- ☞ انخفاض التركيز وقلة التوافق.

¹ الهنداوي، علي فالح، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، دار الكتاب الجامعي، العين، الامارات العربية المتحدة، ص 189.

² محمد عودة الريماوي، علم نفس الطفل، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن 1998م، من 80

☞ صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة.

☞ ليس هناك هدف معين للنشاط.

☞ نمو الحركات بإيقاع سريع.

☞ القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة.

يعتبر "ما ينيف" أن الطفل يستطيع في نهاية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحرة الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع.

وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحرة ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبياً بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان.¹

7- 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 :

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

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

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

❖ **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.

8- مظاهر النمو خلال مرحلة الطفولة المتأخرة :

8-1- النمو الجسمي في مرحلة الطفولة المتأخرة :

◀ **معدل النمو :** يثبت النمو الجسمي نسبياً لأطفال المدرسة الابتدائية من سنة إلى أخرى بشكل عام.

◀ **الطول :** يزداد الطول ابتداء من سن الخامسة بمعدل 5 إلى 7 سم. وفي بداية المرحلة يكون طول الولد 111 سم، ويكون طول البنت 110 سم. وحينما يصلان إلى سن 12 سنة يكون متوسط طول الولد 138.5 سم، بينما يكون متوسط طول البنت 141.5 سم. والسبب في ذلك أن البنات يصلن إلى مرحلة البلوغ قبل الذكور.

¹ ليلي يوسف: سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1962، ص.23-24.

◀ **الوزن :** يستمر الوزن في الازدياد، ففي بداية المرحلة يكون الوزن للذكور والإناث 18 كجم، وفي سن 12 سنة يكون 32 كجم للذكور، و34 كجم للإناث، وتكون الزيادة في الوزن بسبب تراكمات الدهون كما تؤثر العوامل النفسية في الوزن في هذه المرحلة.

شكل الجسم يبدأ الشكل الطبيعي للجسم في نهاية الطفولة المبكرة في التغيير من الاستدارة الطفولية إلي اتخاذ شكل يوحى بملامح الاستعداد للذهاب إلي المدرسة الابتدائية، حيث يبدأ الصدر في الاتساع، وتظهر معالم عضلات الصدر والأطراف، كما يبدأ وضع الأضلاع في التغيير من الوضع الأفقي إلي الوضع المائل.

◀ **المخ :** يعتري المخ طفرة في النمو من حيث الحجم والوظيفة معا، وتحدث هذه الطفرة في نمو المخ بين الخامسة والسابعة، ثم تأخذ عملية النمو في البطء أو تتوقف بالمرّة.

◀ **الفروق الفردية :** يلاحظ فروق فردية كبيرة في أطوال الأطفال في هذه المرحلة.

◀ **الأسنان :** تبدأ الأسنان المؤقتة في السقوط، والأسنان الدائمة في الظهور بدءًا من سن السادسة، وفي نهاية هذه المرحلة تكون قد نمت معظم أسنانه الدائمة، ونتيجة لذلك يتغير شكل الفم، ويزداد حجم الجزء الأسفل من الوجه وتحدث تغييرات في مدي تطابق الأسنان في الفك العلوي والفك السفلي مع ملاحظة ضرورة التطابق حتى يستقيم الوجه" ¹.

جانب النمو الجسمي :

من أهم خصائصه اهتمام الطفل بجسمه حيث ينمو مفهوم الجسم لديه وبذلك يؤثر في نمو شخصيته وتتعدل النسب الجسميّة، وتصبح شبه قريبة من خصائص الراشدين حيث تستطيل الأطراف، ويزداد النمو العضلي وتتكون وتصبح أقوى من ذي قبل، ويشهد الطول زيادة (5%) في السنة، بينما يشهد الوزن (10%) في السنة، حيث تزداد المهارات الجسميّة وتعتبر أساسا ضروريًا لعضوية الجماعة والنشاط الجماعي، وتزداد قدرته على مقاومة المرض بدرجة ملحوظة ويتحملة التعب. ويكون أكثر مثابرة، وتبدو الفروق الفردية بصورة واضحة، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات. ²

8-2-النمو الحركي :

الفروق الجنسية : يكون الأطفال في بداية سن المدرسة مهيين لاستخدام العضلات الكبيرة في الجري.

وتأزر اليدين والرجلين وتحقيق التوازن وتنفوق البنات في المهارات الدقيقة ويتفوق الأولاد في المهارات التي تحتاج إلى عضلات نمو المهارات تنمو المهارات اللازمة لتعلم الكتابة والقراءة والرسم والإنشاد. وتعتبر المباراة الاجتماعية التي يتعلمها طفل هذه المرحلة - والتي تتعلق بالأعمال المنزلية ومساعدة الأم في المنزل - مهمة للطفل، تعطيه إحساسا بأهمية الذات. تفضيل إحدى اليدين علي الأخرى : مع بداية هذه المرحلة تكون إحدى اليدين

¹ امحمد عودة الريماوي، في علم النفس الطفل، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، 1998م، ص 181-182

² حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة، ص 264-265.

قد أخذت السيادة والسيطرة في مهاراته الحركية، ويصعب عليه الانتقال من يد إلي أخرى¹.

جانب النمو الحسي الحركي : يصل النضج الحسي إلى ذروته في تمام سن التاسعة، ومع ذلك فإن الطفل في هذه المرحلة لا يزال ضعيف الحركة التي تعتمد على العضلات الدقيقة، وبعد لعقلية التاسعة يصبح مسيطراً على حركاته الدقيقة، وذلك نتيجة للنضج الواضح في المهارات العقلية،² كما ويميل الطفل في هذه المرحلة إلى النشاط الحركي، ويجب أن يقضي معظم وقته خارج المنزل فيمارس مختلف الحركات المتنوعة كألعاب المطاردة وركوب الدراجات والقفز العالي.³

3-8- النمو الفسيولوجي

النبض وضغط الدم يتناقص معدل النبض، ويزداد ضغط الدم.

النوم : نقل عدد ساعات النوم بالتدرج.

العضلات تنمو العضلات الكبيرة والصغيرة معا.

الحركة : يزداد التآزر بين العينين واليدين ويقل التعب، وتزداد السرعة والدقة.

نمو الجهاز العصبي : يتم تكوين نخاع الألياف العصبية في المخ والنخاع الشوكي والأنسجة العصبية المرتبطة، كما يتم تنظيم وظائف المخ والعملية الأولى تساعد على زيادة كفاءة الخلايا العصبية، وفي العملية الثانية يتم التخصيص العصبي حيث يصبح النصف الكروي الأيسر مسئولاً عن المهارات اللغوية، أما النصف الكروي الأيمن فيصبح مسئولاً عن المعلومات الإدراكية، وتفسير العلاقات المكانية، وفي الذكور يسيطر النصف الكروي الأيمن، وفي الإناث يسيطر النصف الكروي الأيسر.

جانب النمو الفسيولوجي : يزداد ميل الطفل إلى الاستطلاع، ويظهر ذلك في رغبته بكشف أسرار بيئته ويتسع انتباهه وإدراكه للعالم الخارجي، حيث يصبغ إدراكه بالصفة الكلية، أما في سن العاشرة فما فوق فينتقل إلى مرحلة تفسير العلاقات، وتتميز بأنها أرقى فكرياً من مجرد الوصف الذي تتميز به مرحلة الثامنة والتاسعة وتزداد قدرته على التجريد، ويقل تفكيره المرتبط بالمحسوسات تدريجياً فبعدما كان تفكير الطفل حسيّاً صرفاً، يصبح في هذه المرحلة عملياً - وظيفياً ، ثم يتطور إلى تفكير صرف في آخر الأمر.

4-8- النمو الانفعالي

مظاهر النمو: يتميز النمو الانفعالي في هذه المرحلة بطابع الاستقرار.

ضبط انفعالات الطفل : تلجأ البنات عادة إلى البكاء. أما الأولاد فيبتعدون عن ذلك تدريجياً، وفي كثير

¹ النضج النفسي - الحركي عند الطفل - ليونيل روسان، تعريب جورجيت الحداد، دار عويدات للنشر والطباعة، بيروت 2001م، ص215.

² أرتريجتس وآخرون، علم النفس التنوّي، ترجمة عبد العزيز القوسي وآخرون، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، 1966 ص80.

³ أحمد عبد الله أحمد وفهيم مصطفى محمد، الطفل ومشكلات القراءة، ص 20.

من الحالات يغير الطفل عن انفعالاته بنفس الطريقة التي كان يعبر بها عن انفعالاته في المرحلة السابقة، ولكنه مع ذلك يحاول البعد عن أساليب التعبير الانفعالي التي لا يتقبلها المجتمع، كما يتمثل في الرفاق والأسرة.

وتوجد لدي طفل هذه المرحلة دوافع قوية لتعلم التحكم في التعبير عن الانفعالات، إلا أن الطفل رغم ذلك يعبر عن انفعالاته في المنزل بطريقة حادة.

ويغلب علي الطفل الانفعالات السارة، ولكنه يعاني أحياناً من تقلب المزاج، حيث يعاني أحياناً من القلق والإحباط، ويلاحظ أن المعاناة من الانفعالات غير السارة قد تؤدي إلى سوء التوافق الأسري والمدرسي.

وتختلف الانفعالات في هذه المرحلة عنها في المرحلة السابقة من حيث طبيعة الموقف، ومن حيث صور التعبير عن الانفعال، وحتى يحصل على التقبل الاجتماعي يحاول مسايرة الأنماط الاجتماعية المقبولة للتعبير الانفعالي. وأشهر الانفعالات في هذه المرحلة هي انفعالات الخوف والغضب، والغيرة، وحب الاستطلاع، والابتهاج¹

تمثل هذه المرحلة محطة لإعادة استيعاب الطفل للخبرات الانفعالية السابقة، حيث تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ويطلق عليها بعض الباحثين.

5-8- نمو الشخصية

مفهوم الذات : يصبح مفهوم الذات إيجابياً إذا تلقى الطفل من الكبار بعض المهام والأعمال التي يستطيع إنجازها، وعلى الكبار أن يقدموا له التوجيه اللازم لتعلم الأداء وإتقانه حتى يشعر بالكفاءة والمهارة، كما أن إنجاز هذه المهارات يساعد على تنمية مفهوم صحيح للذات.

الملامح الشخصية : تتكون ملامح شخصية الأبناء سواء كانت في حالة إيجابية أو سلبية، منسحبة أو. عدوانية على أساس الخبرات التي يمرون بها.

وأزمة الطفل في هذه المرحلة هي ما يسمى "أزمة الكفاءة والإنجاز"، حيث يود الأطفال الحصول على التقدير من خلال عمل شيء ما، ومسئولية المعلمين هي تهيئة خبرات النجاح لكل طفل.

ويميل الطفل إلى التفكير في نفسه كفرد متميز ليست لديه أفكار واضحة محددة عن قدراته ونواحي قصوره، وكذلك يتبع النمط الذي تقبله الجماعة.

وفي نهاية المرحلة يكون الطفل قد وصل إلى مرحلة البحث عن نجم أو البحث عن بطل يحبه ويقلده. وعموماً، يكون الولد أكثر عدوانية من البنت، وتصبح الشخصية بعد ذلك أقل مرونة، وأكبر ثباتاً في نمط محدد يسمى : "سمات الشخصية".

6-8- النمو اللغوي

إتقان الكلام يبدأ طفل هذه المرحلة في إتقان الكلام، ويتعلم أن صور الاتصال البسيطة لم تعد كافية مما يدفعه لتحسين مستواه اللغوي، ويتعلم القراءة يضيف مفردات جديدة.

¹ حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط1، عالم الكتب القاهرة، بدون سنة، ص 267.

ويصبح أكثر ألفة بنمط الجمل الصحيحة، ويستطيع استخدام اللغة كأداة للتواصل وعلى الأخص عندما يريد أن يحدث تأثيراً في الآخرين.

◀ **النمو اللغوي** : يتوقف النمو اللغوي على عدة عوامل منها: المستوي العقلي والمستوي الثقافي والاجتماعي والاقتصادي، والجنسي. ومن الملاحظ أن المحصول اللغوي عند الإناث أكبر منه عند الذكور.

ويلاحظ أن فهم الطفل للكلمات يفوق استخدامه لها، ويتعلم الطفل بالإضافة للكلمات الجديدة الكثير من المعاني الجديدة للكلمات القديمة، وتجد أن مفردات الألوان عند البنات أكثر منها عند الذكور بسبب اهتمام البنات بالألوان.

ظواهر في لغة طفل الطفولة المتأخرة: وهناك ظاهرة في هذه السن قبل المراهقة بفترة قصيرة وهي ظاهرة اللغة السرية بين الأطفال، ويتحدث الأطفال في هذه المرحلة بصوت عال، مع استخدام أشباه الجمل بدلاً من الجمل الكاملة، وبطبيعة الحال يعاني الأطفال من ازدواجية اللغة ما بين العامية والفصحى.

◀ **عيوب الكلام** : وقد توجد بعض عيوب الكلام التي تكون قد نشأت في مرحلة النمو السابقة مثل التهتهة واللجاجة، وإبدال الحروف والحبسة وبعضها يرتبط بالتوتر العصبي الذي بدأ مع الحضانه وازداد مع دخول المدرسة الابتدائية.

◀ **محتوي الكلام** : يتركز محتوى الكلام في هذه المرحلة حول الذات في البداية ثم ينتقل تدريجياً إلى اللغة الاجتماعية، ويميل أطفال هذه المرحلة إلى انتقاد الآخرين والسخرية منهم بصورة صريحة، أو مستترة - في حالة الكبار، كما يميل إلى السباب والشتم مع أقرانه وتزداد لديهم الأسئلة الاستطلاعية.

◀ **التلاعب بالألفاظ** : يشتهر أطفال هذه المرحلة بحبهم للمزاح والدعابة ويميل بعضهم إلى المزاح الذي يتضمن ثورية أو تلاعباً بالألفاظ، فمثلاً عندما يُسأل الطفل في هذه المرحلة (هل أنت نائم؟) فيقول (لا أنا علي). ومعنى ذلك أن الأطفال قد نما لديهم الوعي بأن الكلمة يمكن أن يكون لها أكثر من معنى. والقدرة على الربط والتنسيق بين هذه المعاني.

◀ **فهم معاني الكلمات** : ويستطيع أطفال هذه المرحلة فهم معنيين لكلمة واحدة والربط بينهما، فمثلاً: يمكنهم توظيف كلمة (الامع) كخاصية لشيء أو شخص معين، فيقولون مثلاً: (سطح لامع)، أو شخص ويرتبط بالنقطة السابقة فهم الأطفال للقواعد اللغوية، والربط بين فكرتين كاملتين في جملة واحدة¹.

8-7- النمو العقلي

مرحلة العمليات العيانية المحسوسة يطلق العلماء على النمو العقلي في هذه المرحلة مرحلة العمليات العيانية المحسوسة حيث تظهر عمليات الاستدلال والتفكير المنطقي. والعمليات العقلية في هذه المرحلة تتصل تماماً بأصولها الحسية، كما أنها تكون مرتبة في إطارها الزمني الطبيعي، ولا يوجد بها سوي قدر ضئيل من التجريد ويتميز تفكير الطفل في هذه المرحلة بخاصيتين هامتين :

¹ حامد عبد السلام زهران، المرجع السابق، ص 276.

❖ **الخاصية الأولى :** وهي منطقية التفكير بمعنى أن الطفل يكون قد تخلص من صفة التفكير الذاتي التي كان يتصف بها في المرحلة السابقة، وأصبح موضوعيا في تفكيره.

❖ **الخاصية الثانية :** هي محدودية التفكير فيما هو عيني أو محسوس مما يقع في خبرة الطفل اليومية المباشرة.

التفسيرات التي تطرأ على النمو العقلي في هذه المرحلة التغير الجوهرى الذي يطرأ على الطفل في هذه المرحلة، أنه يستطيع التفكير باستخدام المعلومات، فبإمكان الطفل الآن تحويل انتباهه من جانب إدراكي معين إلى جانب إدراكي آخر، وتسمى هذه العملية باسم " الل اتمركز"، وتتطور وتصبح أكثر شيوعا في الاستخدام مع التقدم في العمر، حتى يصل إلى عمر المراهقة.

وهناك تغير جوهرى آخر يتمثل في قدرة الطفل على الانتقال من النقيض إلى النقيض في الفكر، أي قلب الأفكار وتحويل الواقع المادى إلى مجرد فكرة وبالتالي يصبح بإمكانه الإلمام بجميع جوانب الموقف على المستوي العقلي.

ويظهر ثبات الأعداد في عمر السادسة، ويظهر ثبات الكتلة في سن السابعة ويظهر ثبات الوزن في سن التاسعة، كما يظهر ثبات الحجم في سن الحادية عشرة، ويلاحظ أن ثبات العدد يسبق ثبات الكم. وهناك مظهر آخر لاختلاف التفكير يتمثل في القدرة على إدراك التغيرات وإمكانية تكوين صور ذهنية كلية عن تتابع الأحداث، ويستطيع وصف هذا التتابع في الماضى والحاضر والمستقبل دون إعادتها مرة أخرى، وبالتالي يصبح الطفل أكثر قدرة على الاستفادة من قواعد التحكم في السلوك إذا ما عرف النتائج مسبقا.

القدرة على التصنيف والتسلسل والوعي بالأشياء وتظهر لدي الطفل أيضا القدرة على التصنيف، أي تحديد الفئة، وتحديد قوائم العناصر الخاصة بالفئات (الرياضيات الحديثة)، فمثلا يمكنهم أن يتعرفوا على الورود والقرنفل والياسمين كأنواع فرعية ضمن فئة الزهور كما يمكن أيضا أن يتعرفوا على فئة الزهور كنوع فرعي من فئة أعم هي النباتات. كما يظهر لديه القدرة على التسلسل؛ أي وضع الأشياء والأحداث في سياقها الصحيح. وينمو الطفل ويزداد وعيه بالزمان والمكان، وكذلك فهمه للناس والأشياء عن طريق التعليم الرسمي في المدرسة وعن طريق أساليب الإعلام الأخرى، وكذلك عن طريق الصداقات خارج البيت، فتتمو لديه العديد من المفاهيم، كما تنمو لديه القدرة على النقد الذاتي وتجنب أخطاء الإدراك والتقدير، ويزداد مفهومه لذاته وضوحًا من خلال انعكاس صورته عند المعلمين والآباء، ومن خلال مقارنته لنفسه بالآخرين، ويتمكن أيضا من الوعي بالفروق الجنسية والأدوار الجنسية.

التفكير ومهارة الطفل ينمو التفكير من إدراك المحسوسات إلى إدراك المجردات وطفل المدرسة يكون غير متمركز في تفكيره بدرجة كبيرة. والطفل بين السابعة والحادية عشرة تقريبا يفهم ويستخدم مبادئ معينة من العلاقات فيما بين الأشياء والأفكار، ويستطيع الجمع والطرح، والقسمة والضرب. والترتيب.

وتزداد مهارة الطفل في التجميع، وربط الأشياء ببعضها وبتناسع عالم الطفل منذ التحاقه بالمدرسة تتزايد ميوله ومع تنوع الميول يزداد فهمه للناس ويستفيد في ذلك من جميع وسائل الإعلام¹.

8-8- النمو الاجتماعي :

❖ **مظهره الاستقلال** : تتميز هذه المرحلة بتحقيق مزيد من الاستقلال والاعتماد على النفس من ناحية ومزيد من القدرة على إنشاء علاقات اجتماعية مع أفراد من خارج الأسرة من ناحية أخرى.

الدعم النفسي والسلوك الاجتماعي البناء يساعد الدعم النفسي والاجتماعي لكل من الوالدين والمعلمين داخل المدرسة على تنمية جوانب السلوك الاجتماعي البناء، الذي يتمثل في مزيد من الإيثار وتحمل المسؤولية، وكفاءة التفاعل مع المحيطين داخل البيئة الأسرية وخارجها.

دور المدرسة في التنشئة الاجتماعية تعد المدرسة وسيطا جيدا للتطبيع الاجتماعي والتنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة، حيث يشجع المعلمون عن قصد الكثير من أنواع السلوك الاجتماعي، من خلال الأنشطة المختلفة التي يقوم بها التلميذ في المدرسة فتتمو العلاقات الاجتماعية ببطء في بداية هذه المرحلة، وبعد ذلك يمل الطفل من الوحدة ويبحث بنفسه عن إقامة العلاقات الاجتماعية مع زملاء لأنه يمل أيضا من الكبار.

الجماعات وتأثيرها الاجتماعي علي حياة الطفل في هذه المرحلة ينخرط الطفل في جماعة الأقران التي تتيح له الفرصة لممارسة أنواع من المهارات الجديدة، وينتقل من عالم الأسرة المؤلف الذي كان يعتمد عليه الي عالم غريب خارج الأسرة، ويتم التحول من الاعتماد علي الكبار إلي مزيد من ممارسة السلوك المسموح به، وبمشاركة الطفل في النشاط الذي تقوم به جماعة الأقران يصبح واحدا منهم، ويتعلم قيم المجتمع أو المهارات الاجتماعية كاتخاذ وجهة نظر الآخرين، ويكتسب خاصية أخرى، وهي البحث عن سمات تكون لها أهمية خاصة بالنسبة له مثل الشعبية، والقيادة، كما يساعده الأقران على التأثر بالجماعة عن طريق التنافس والتعاون.

ويصبح السلوك الاجتماعي أكثر نضجا، فتتناقص حدة العناد والمخالفة، مع ملاحظة أنه في سن العاشرة يبدأ الذكور من جديد في محاولة التمرد على سلطة الكبار مؤكداً بذلك ذكورتهم. ويحاول الأطفال في هذه المرحلة دائما الانتماء إلى جماعة يحصلون منها على التقبل الاجتماعي، وهذا يفسر لنا زيادة الوقت الذي يقضيه الطفل خارج المنزل. وتتكون (شلل) الأطفال وهي عادة للعب واللهو البريء، مع ملاحظة أنهم قد يقعون في أخطاء غير مقصودة، ويلاحظ أن جماعات الأطفال ترفض انضمام أطفال جدد إليها.

وتساعد الجماعات الطفل علي مسايرة معايير الجماعة والالتزام بها مع ملاحظة أنه في حالة تعارض معايير الجماعة مع معايير الوالدين فإن الطفل يساير معايير الجماعة².

وفي الجماعة يتعلم الطفل التنافس والتعاون وتحمل المسؤولية، وكل ذلك تنمية للروح الرياضية. وتدريب على التطبع الاجتماعي وذلك لا يحدث إلا داخل الجماعة أما عن

¹ حامد عبد السلام زهران، المرجع السابق، ص 223

² فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة، دار الفكر العربي القاهرة، 1990، ص 262

الصدقة في هذه المرحلة فتكون دائما بين أفراد نفس الجنس حيث تكون الاتجاهات نحو الجنس الآخر محايدة. وتلعب (شلة) الأطفال في هذه المرحلة دوراً مهماً والطفل الذي يحظى باهتمام (الشلة) واحترامها تتميز شخصيته بينهم وتكون له صفات مميزة تتحدد في الذكاء والحكمة والفهم والثقة بالنفس والالتزان الانفعالي والنشاط، وإدراك رغبات الآخرين والاهتمام بها ويجب أن يكون جديراً بثقتهم فيه. وتتجاهل الجماعات (الشلة) الطفل الهادئ المنطوي مهما كان ممتازاً في صفاته. وقد لوحظ في كثير من الدراسات أن الطفل الذي مر بخبرة القيادة في المرحلة السابقة يتوافر له الفرص ليكون قائد جماعة في هذه المرحلة، كما أن الطفل الأكثر شعبية يتوافر فيه عدد من السمات الإيجابية تحقق له درجة كبيرة من التوافق النفسي والاجتماعي.¹

❖ **الفروق الجنسية :** يغلب على اتجاهات البنات الطابع الانفعالي والنضج الجنسي المبكر لهن يجعلهن يشعرن بأنهن أكثر نضجاً من الذكور من الناحية الاجتماعية بالذات.

❖ **تعلم الأدوار :** عند سن السادسة والسابعة يكون الأطفال قد تعلموا معظم المعايير الاجتماعية للسلوك المتعلق بالأدوار المختلفة، كدور الولد في مقابل دور البنت ودور الوالد في مقابل دور الابن وهكذا.

❖ **العوامل المؤثرة فيه :** تؤثر الثقافة ووسائل الإعلام والخلفية الثقافية للأسرة والطفل والطبقة الاجتماعية التي تنشأ فيها في نموه الاجتماعي، ويلاحظ أن أثر الصحبة في هذه المرحلة أقوى من أثرها في المرحلة السابقة، فالصدقة هنا أكثر بقاء واستقراراً ويحتاج الطفل إلى النمو الاجتماعي في جو أسري دافئ هادئ ومستقر، ويحتاج إلى مساندة والديه، كما يحتاج للشعور بالتقبل في إطار الأسرة إذ أن شعوره بالرفض يؤدي إلى سلوك غير مقبول وأعراض واضطرابات أخرى ويؤدي بالطفل إلى رفض قرارات الوالدين وهكذا تتم الحلقة المفرغة التي يجب تجنبها حتى ينمو الطفل متوافقاً اجتماعياً يؤثر كذلك الإخوة الأكبر من الطفل وهو بدوره يؤثر في إخوته الأصغر منه ويتعالى عليهم وتلعب النوادي والمعسكرات دوراً هاماً حيث تنظم النشاط الاجتماعي وتشبع الميول والحاجات تحت إشراف الكبار. وفي السن المدرسية تظهر ميول الطفل ويهتم ببعض الهوايات التي ترتبط أساساً بوقت الفراغ المتاح وقد تكون الهوايات فردية أو جماعية، وتلعب النوادي دوراً هاماً في تشجيع الهوايات الجماعية وتشجع الهوايات التي تستهوي الطفل وتستوعب وقت فراغه وتنمي العادات الحسنة لديه.²

9- تأثير الممارسة الرياضية على النمو الاجتماعي

يظهر هذا التأثير من خلال الأهداف التي نوجزها في ما يلي:

- التفاعل الاجتماعي من خلال التكامل الذي يتم بين الفرد والمجتمع والفرد وبيئته.
- القدرة على صنع القرارات في إطار الموقف الجماعي.
- تعليم وتحسين القدرة على الاتصال بالآخرين.
- القدرة على تعديل وتقويم الأفكار داخل الجماعة.

¹ عماد محمد الدين إسماعيل، الطفل من الحمل إلى الرشد دار القلم الكويت، 1989، ص 63

² حامد عبد السلام زهران، المرجع السابق، ص 225

- تنمية المظهر الاجتماعي للفرد. اتجاهاته قيمه، في إطار تكوين الفرد الفعال نحو المجتمع.
- تنمية الشعور بالانتماء وبالقبول الاجتماعي
- تنمية السمات الإيجابية للشخصية.
- تعلم الاستخدام البناء لوقت الفراغ¹.

10- دور البيئة الرياضية في مرحلة الطفولة المتأخرة :

- توفير القوانين المعدلة والأجهزة اللازمة التي تساعد الطفل على تعلم المهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية الجماعية.
- نظرا إلى أن النمو العقلي لم يطل في هذه المرحلة إلى مستوى التحليل الإدراكي أو التفكير في الجزئيات، لذا فان تعلم المهارات الحركية الرياضية يجب إن يتم بالطريقة الكلية دون أي تجزئة في طريقة العرض أو الأداء.
- توفير برامج رياضية خاصة للبنين والبنات نظرا لما يظهر بينهم من فروق في النمو البدني والحركي.
- توفير البرامج الرياضية التي تساعد على ظهور القدرة الفردية للطفل في إطار العمل الجماعي.
- تنفيذ البرامج الرياضية بالأسلوب الذي يساعد الطفل على تكوين اتجاه سليم نحو الذات وأن تكون الممارسة الرياضية وسيلة لتكوين الضمير ومعايير الأخلاق والقيم الاجتماعية.

11- كيفية مراعاة خصائص النمو في مرحلة الدراسة الابتدائية :

إن الطفل هو محور العملية التعليمية، وعلى التربية أن تنطلق في استراتيجياتها من واقعه، وأن تستجيب لخصائص نموه واحتياجاته في كل مرحلة من مراحل هذا النمو وللطفولة في الإسلام منزلتها الحبيبة، وأهميتها الدقيقة ولقد عنى الإسلام بهذه المرحلة من عمر الإنسان، فحباها بالكثير من الرحمة والعطف، إلى جانب الصقل والتربية.

ولقد عمد علماء النفس إلى تقسيم مراحل الطفولة إلى خمس مراحل، ويعد هذا التقسيم على أساس النمو الجسمي للطفل، وما يواكب هذا النمو من خصائص نفسية ونمو عقلي ولغوي وهذه المراحل هي :

- مرحلة الطفولة الأولى وتبدأ من الولادة حتى سن ثلاث سنوات.
- مرحلة الطفولة المبكرة (الطفولة الثانية) من ثلاث إلى ست سنوات.
- مرحلة الطفولة المتوسطة (الطفولة الثالثة) من ست إلى تسع سنوات.
- مرحلة الطفولة المتأخرة وتمتد من سن التاسعة إلى الثانية عشرة

¹ محمد محمد الجماعي، فلسفة اللعب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 196

– مرحلة المراهقة التي تبدأ من سن الثالثة عشرة¹.

وعلى ضوء هذا التقسيم يقع تلاميذ المرحلة الابتدائية في الفئة العمرية من (6-12) عاما أي أن المرحلة الابتدائية تمتد لتشمل مرحلتين الطفولة المتوسطة والمتأخرة، ومن هذا المنطلق كان لزاما التعرف على خصائص هاتين المرحلتين للتعرف على ملامح شخصية تلميذ المرحلة الابتدائية وسماتها.

ويمكن عرض خصائص النمو ومتطلباته من خلال مرحلتين الطفولة المتوسطة والمتأخرة (تلاميذ المرحلة الابتدائية). إلا أن لكل مظهر من مظاهر النمو المختلفة تطبيقات تربوية خاصة به يجب أن يدركها المعلم أو من يقوم بعملية التدريس لهؤلاء التلاميذ في تلك المرحلة.

12- حاجات الأطفال النفسية :

الحاجة لافتقار إلى شيء ما، إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي، والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها الحاجة الفسيولوجية أو للحياة بأسلوب أفضل حاجة نفسية.

فالحاجة إلى الأكسجين ضرورية للحياة نفسها وبدونه يموت الفرد في الحال، أما الحاجة إلى المحبة فهي ضرورية إلى الحياة بأسلوب أفضل أو بدون إشباعها يصبح الفرد سيء التوافق، والحاجات سلوكيات الكائن الحي سعيا لإشباعها، وتتوقف كثير من خصائص الشخصية على حاجات الفرد ومدى إشباعه ولا شك أن فهم حاجات الطفل وطرق إشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو والتوافق والصحة النفسية، وأهم الحاجات الفسيولوجية للطفل الحاجة إلى الهواء، الغذاء الماء ودرجة الحرارة المناسبة، والوقاية من الجروح والأمراض والسموم، والتوازن بين الراحة والنشاط.

ومن أهم الحاجات النفسية الأساسية للأطفال :

✓ الحاجة إلى المحبة يريد أن يشعر الطفل بأنه مرغوب فيه وأنه ينتمي إلى جماعة وإلى بيئة اجتماعية سابقة، والطفل الذي لا يشبع هذه الحاجة يعاني من الجوع العاطفي ويشعر أنه غير مرغوب فيه ويصبح سيء التوافق.²

✓ الحاجة إلى رعاية الوالدين وتوجيههما تساعد هذه الرعاية في تحقيق مطالب النمو تحقيقا سليما يضمن الوصول إلى أفضل مستوى من مستويات النمو الجسمي والنفسي، إن غياب الأب أو الأم إما بسبب الموت أو الانفصال أو ظروف العمل وخاصة في حالة اشتغال الأم وانشغالها عن الطفل وتركه للخدم أو إبداعه في مؤسسة يؤثر تأثيرا سينا في نموه النفسي.

¹ حامد عبد السلام زهران، المرجع السابق، ص 246

² فؤاد البهي السيد، المرجع السابق، ص 224

- ✓ الحاجة إلى كسب رضا الكبار يحرص الطفل السوي في كل أوجه نشاطه على إرضاء الكبار رغبة منه في الحصول على الثواب ومن ثم تحسين سلوكه وتحقيق عملية التوافق النفسي والاجتماعي ويكون ذلك بقدر استجابات الكبار.
- ✓ الحاجة إلى إرضاء الأقران يحرص الطفل في سلوكه على إرضاء أقرانه بما يجلب له السرور ويكسبه حبه وتقديرهم وترحيبهم به كعضو في جماعتهم، ويجب الاهتمام بهذه الحاجة بإتاحة فرص التفاعل الاجتماعي مع الأقران والمشاركة معهم في اللعب والعمل.
- ✓ الحاجة إلى التقدير الاجتماعي : يحتاج الطفل إلى أن يشعر بأنه موضوع تقدير وقبول واعتراف واعتبار من الآخرين، وتلعب عملية التنشئة الاجتماعية دورا هاما في إشباع هذه الحالة وبلورة دور الطفل الاجتماعي.
- ✓ الحاجة إلى الحرية والاستقلال : يطمح الطفل إلى الاستقلال والاعتماد على النفس، ويسعى إلى تحمل بعض المسؤولية ويحتاج إلى الشعور بالحرية والاستقلال وتسيير أموره بنفسه دون معونة من الآخرين مما يزيد ثقته في نفسه، ويجب تشجيع التفكير الذاتي المستقل لدى الطفل ومعاملته على أنه شخصية مستقلة وله وجهة نظر خاصة.
- ✓ الحاجة إلى تعلم المعايير السلوكية يحتاج الطفل إلى المساعدة في تعليم المعايير السلوكية نحو الأشخاص والأشياء، ويحدد كل مجتمع هذه المعايير السلوكية، وتقوم مؤسسات القائمة على عملية التنشئة الاجتماعية مثل الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام وغيرها بتعليم هذه المعايير السلوكية، مما يساعد الطفل في توافقه الاجتماعي.
- ✓ الحاجة إلى تقبل السلطة : تختلف أنماط السلطة في الثقافات المختلفة، فبعضها يتيح للطفل ممارسة أي سلوك يختاره قبل السادسة بينما البعض الآخر تلزم الطفل منذ سن مبكرة بتقبل السلطة وتوجهها وهو في حاجة إليها كونه مازال غير ناضج وخبراته فجأة إلا انه يجب مراعاة مستوى نمو الطفل وعمره وأن تكون مرنة وحازمة في نفس الوقت.
- ✓ الحاجة إلى التحصيل والنجاح يسعى الطفل دائما عن طريق الاستطلاع والاستكشاف والبحث ليتعرف على البيئة المحيطة به ويحيط بالعالم من حوله، وهي حاجة أساسية في توسيع إدراكه وتنمية شخصيته وهو يحتاج إلى تشجيع الكبار وغرس روح المبادرة فيه.
- ✓ الحاجة إلى مكانة واحترام الذات يحتاج الطفل إلى أن يشعر باحترام ذاته وأن يشعر بأنه جدير بالاحترام، وأنه كفؤ يحقق ذاته ويعبر عن نفسه في حدود قدراته وإمكانياته، وهذا ما يصاحبه عادة احترامه للآخرين، فالنمو السوي للذات وتنمية مفهوم صحي موجب للذات يحتاج إلى إشباع هذه الحاجة الأساسية.
- ✓ الحاجة إلى الأمن يحتاج إلى الطمأنينة والأمن بالانتماء إلى جماعة في الأسرة والمدرسة والرفاق والمجتمع، ويجب أن يشعر بالأمن في حاضره ومستقبله وعليه يجب مراعاة الوسائل التي تشبع هذه الحاجة حتى لا يشعر بتهديد لكيانه مما يؤدي إلى أساليب سلوكية قد تكون إما بالانسحاب والاستلام أو العدوان.

✓ الحاجة إلى اللعب : للعب دور فعال في تطوير قدرات الطفل الابتكارية، حيث أن قدرات الطفل الابتكارية تنمو خلال اللعب.

كما أن اللعب يساعد على النمو العقلي المعرفي "هدى محمد قناوي. 1977 إن ممارسة الأطفال للألعاب تنمي لديهم روح الابتكار. حنفي عثمان 1980، ويرى جان بياجي أن الأنشطة البنائية يتعلم منها الطفل الابتكار والاختراع، بل وتنمو هذه القدرات من خلال الألعاب البنائية للعب أهميته النفسية في التعليم والتشخيص والعلاج وتؤكد على أهمية إشباع هذه الحاجة والاستفادة منها بآتاحة وقت الفراغ للعب وإفساح مكان لذلك واختيار اللعب المتنوعة والمشوقة وأوجه النشاط البناء وتوجيه الأطفال نفسياً وتربوياً أثناء اللعب، الذي هو عبارة عن سلوك يقوم به الفرد بدون غاية عملية مسبقة، فكل أفراد الجنس البشري يلعبون مثلما تفعله كذلك صغار الحيوانات بصفة غريزية واللعب يعتبر من أهم وسائل الطفل في تفهمه للعالم الخارجي، وهو أحد الوسائل الهامة التي يعبر عنها الطفل عن نفسه ويعتبره البعض مهنة الطفل.

ويرى نوربار سيلامي (Norbert Sillarmy) أن اللعب نشاط منظم يتمثل إما في تمرين الوظائف الحسية، الحركية، العقلية والاجتماعية، وإما في إعادة البناء الخيالي بشكل رمزي لوضعية معاشة.

كما عرف "ويستر" اللعب على أنه كل حركة أو سلسلة من الحركات يقصد بهل التسلية وسرعة تناول الأشياء أو استعمالها أو التصرف فيها¹.

ويقول ألفار كاميل مما لا شك فيه أنه لا أحد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته للهواء، الذي يتنفسه، إذ أنه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه. وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، ورغبة الطفل في اللعب إذا لم يتم إشباعها في الطفولة فإنها تؤثر سلباً في شخصيته مستقبلاً كمرهق وكراشد.

ويذكر شاتو (Chateau) أن اللعب دور في تطوير القدرات العقلية، فهو لا ينمي فقط العضلات بل حتى الذكاء، فيصبح الطفل مرناً وحيوي، كما أن اللعب قيمة بيداغوجية لا يمكن إنكارها، فهو يسمح للطفل بأداء تناسق حركي جديد، فالنضج العضوي دون أي نضج وظيفي ليس له أهمية.

ونظراً لأهمية اللعب في حياة الطفل نشأت العديد من النظريات على يد باحثين نوجزها فيما يلي :

◀ نظرية الطاقة الزائدة : حيث ينظر إلى اللعب على أنه تنفيس غير هادف للطاقة الزائدة عن الفرد.

◀ النظرية الغريزية : يقول أصحابها أن بعض الغرائز لا تتضح دفعة واحدة، ولكن بالتدرج، وعلى هذا يكون التعبير عنها أو إشباعها في شكل لعب يتيح فرصة تهذيب وتدريب ممارسة الأنشطة الغريزية الضرورية إن الغريزة معلمة بعيدة في حياة الرشد والنضج قبل نضجها.

¹ مصطفى عشوي مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994، ص 235

◀ نظرية التلخيص : وتفترض أن كل طفل يكرر تاريخ الجنس البشري في لعبه وتعتبر نشاط اللعب ملخصا للعادات الحركية لجنس البشري في ماضيه حتى حاضره، يقول أصحاب هذه النظرية" أنظر إلى الطفل وهو يسبح وهو يبني الكهوف، وهو يتسلق الأشجار ... إنه يلخص ما كان يعمله أجداده¹.

13- الصفات النفسية للعمر المدرسي الواسطي والمتأخر :

إن دراسة ومعرفة النمو وتطور نفسية الطفل تمكننا مع معرفة ظواهر وأسباب الانحرافات وكيفية معالجتها في الوقت المبكر، فقد أكد فلاسفة كثيرون على ضرورة التكيف باستمرار بناء الكائن الحي، وأكد علماء العصر الحديث على نظرية تدريب الصفات البدنية، وربط العمل الرياضي بالطبيعة وعدم إجهاد الطفل والتركيز على التشويق في النمو النفسي².

إن معرفة الفوارق النفسية ضروري في عملية تربية الطفل، وعن طريقها يمكن الدخول لمعرفة تفكيره وتصورات وأسلوبه في التفكير والتعلم ومقدرته الحركية مع فهم حالات السرور والحزن، كما أن أسلوب الطفل في هذه المرحلة لا يصدر عن تفكير بل تغلب عليه العاطفة فهو لا يقدر الأوامر ولا يستجيب لها.

إن وصول الطفل في عمر المدرسة الواسطي يختلف عن طفل المرحلة السابقة أي مرحلة ما قبل المدرسة في نظراته وتصرفاته وخاصة في بعض أنواع التصرفات النفسية، فعندما كانت سابقا تقسم بطابع العاطفة والتخيل نجدها هنا تتصف بالسذاجة الواقعية ويستعمل تعبيراً ساذجاً لأنه يتعرف على العالم مثلما براد، دون أن يحاول إيجاد قرائن وتعاليل أو النظر خلف الأمور. فالطفل في هذه المرحلة لا يتفحص أو يدقق بالأمور ويغير رأيه بسرعة طبقاً لرأي الشخص الذي براه قدوة دون تفكير أو تمعن، ومع كل ذلك فإن موقفه وتصرفه يكون واقعياً لأن رغبته ومقاييسه تركز على معطيات عالم الطفولة.

فالطفل يمكنه من تحليل المحيط الذي يعيش فيه ويركز على المفردات التي استوعبها وانعكست في عمليات تفكيره، بينما يلاحظ قابلية تركيزه لآلات غير ثابتة ورغبة قوية للحركة تظهر عدم جدوى التوضيح والشرح الطويل من قبل المربي المعلم والمدرّب وهو يريد التنويع وطرق حل الواجبات كما يلاحظ عنده تطور قابلية وقدرة الإدراك والتفكير والذكاء والصفات الإرادية بسبب نمو العقل السريع ويزداد عنده حب الاستطلاع فهو يسأل ويستفسر عن كل شيء يصادفه وأحياناً يجرح الآباء ببعض الأسئلة ومع ذلك فهو متغير الأطوار والميول إذ أنه يتعب بسرعة ويثور ويرغب ثم يكره ممارسة الألعاب فهو يحب الحركات الحرة وعرضها وله قابلية في أداء الحركات الصعبة ويحب اللعب المتميز بالتنافس والصراع ولكنه بعيد عن الروح الرياضية إذ أنه لا يحب الخسارة مطلقاً فهو يثور ويحزن عندما يخسر³.

ويلاحظ أن الذكور في هذه المرحلة ليس لهم ميل للإناث ونفس الشيء عند الإناث كذلك، فكلاهما يتعصب لجنسه، ويظهر ذلك من خلال عدم السماح للإناث باللعب مع الذكور وكثيراً ما تحصل حوادث وشجارات بينهما، إن ظروف المدرسة تجعل الطفل أمام واجبات

¹ نوربرت سيلامي، القاموس المعتاد لعلم النفس، بورداس باريس، 1983، ص 365

² روبرت جابلز، الاستقلالية والتكيف عند الأطفال والمراهقين، طبعة العمل بلجيكا، 1986، ص 64.

³ يوسف علي فهد الرجيب، علم النفس الارتقائي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت 2005م، ص 178

اجتماعية جديدة، إذ يفرض على الطفل واجبات أعلى حول إمكانية العلاقة مع المجموعة وتعين مركزه فيها، وتظهر لديه رغبة لتطوير هذه العلاقات الاجتماعية لذا يجب على كل مربى توجيه العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ بتأثير شخصي وبتأثيره كقدوة ويحبب في نفوس الأطفال الميل للعمل مع المجموعة، إن العلاقات الاجتماعية لأطفال هذه المرحلة تتصف بتكوين الجماعات الثابتة تشكل غالباً تلاميذ نفس القسم أو الفريق الرياضي كما أن التصنيف يعتمد أحياناً على المستوى الدراسي أو الرياضي أو الفني الشيء الذي يؤدي إلى انعزال البنات على البنين في مرحلة التطور بسبب اختلاف رغباتهم¹.

أما العمر المدرسي المتأخر، فإن الطفل يبدأ بتكوين علاقات جديدة في محيط مجتمعه ويساعده مستوى تفكيره على الولوج في قوانين الطبيعة والمجتمع، فيتحول التعلم عنده إلى عمل منتج، كما تحتل أعماله النافعة مجالاً أكبر وتزداد إمكانية مشاركته في الحياة الاجتماعية، وتتغير علاقات الأطفال بالآخرين وتأخذ علاقته، عائلته بشكل جديد ويكون له رأي داخل الأسرة².

وتتميز هذه الفترة بسرعة النمو البدني خاصة طول الأطراف، بينما لا تحدث تغيرات كبيرة للجذع وسبب ذلك يرجع إلى اضطراب في توازن نمو الجسم مما يخلق عدم التوازن الحركي لاسيما الذكور منهم، كما يلاحظ أن الذكور أثقل وزناً من الإناث حتى عمر الحادية عشر تقريباً، في حين تكون الإناث أثقل وزناً بداية من الثانية عشر. وفيما يخص الفروق النفسية بين الجنسين فهي أقل من الفروق الجسمية، بحيث تحدث لكلا الجنسين نفس الغرائز والشعور كالقلق والخوف والغضب والانفعالات، ثم تظهر لديهم ظاهرة المدح والتثناء، وقد يصل الأمر إلى البكاء الناجم عن الانفعال النفسي، كما تتميز هذه المرحلة بارتفاع نمو القوى العقلية كالحكم والتعليم والفهم والذاكرة والانتباه والإدراك والاستقلال الذاتي وقدرة الإتقان السريع للتمرينات والألعاب لمدة أطول³.

14- الطفل والممارسة الرياضية:

أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل :

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم، والطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي، ويمثل اللعب أحد أهم أهدافه، كما تزداد مهارته ويساعده خياله وحبه للتقليد على إتقان حركات معينة، ومن جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دوراً حاسماً، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضاً بالأسس المهارية والتي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول.

¹ عبد على نصيف قاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي دار المعرفة، بغداد، 1980، ص 59

² عبد علي نصيف قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص 64

³ fungen weineke، دليل تدريب، الطبعة الرابعة فيجوت، فرنسا، ص 83.

وتلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية والعنف لدى بعض الأطفال وذلك في الألعاب والمنافسات العنيفة مثل الملاكمة، الريكبي، وكما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما.

ويقول "مارك دوران" إن «الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة، بحيث تقدر بـ 05 ساعات في الأسبوع تقريبا، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل».

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام، وهي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه، ويعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل، لأن شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث أن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع وتختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع، ومما لا شك فيه يمكننا أن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدريبه أثناء نموه على الألعاب الجماعية.

مطالب الطفولة المتأخرة :

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى، فيرى الدكتور "مصطفى فهمي" أن هذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي¹ :

❖ **تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب والنشاطات العادية :** فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (09-06 سنوات) سوف نجد أن الحركات غير دقيقة، وفي هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته محدودة ودقيقة.

❖ **تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو :** ويتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم والنظافة وتكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا وتكوين نظرة سليمة نحو الجسم.

❖ **تعلم التعامل مع الرفاق والأقران :** تعلم أصول الأخذ والعطاء وتكوين الأصدقاء والتعامل مع الأطفال الآخرين.

❖ **تعلم دوره الجنسي في الحياة :** إذ يتعلم الطفل أنه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به.

❖ **تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب :** عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على القراءة والكتابة بخط واضح والقيام بالعمليات الحسابية الأساسية.

❖ **تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية :** اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية، المدنية والاجتماعية العادية، وتكوين روح المسؤولية وحب العمل.

❖ **تكوين الضمير والقيم الأخلاقية والمعايير السلوكية الخاصة والعالمية :** تدعم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة، من خلال التربية سواء في البيت أو في

¹ محمدي محمد وأميرة عبد الرحيم: تعليم المهارات الأساسية الرياضية في رياض الأطفال من خلال التربية الحركية، مؤسسة عالم الرياضة ودار وفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية، 2015، ص.289.

المدرسة وينتقل الطفل من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادراً على تقسيم أفعاله وتحمل تبعات سلوكه.

15- تأثير ممارسة الرياضة على تعديل سلوكيات الطفل

إن ممارسة الطفل للرياضة تعد من الأمور الهامة التي ستعود عليه بالكثير من الفوائد فمشاركة الطفل في الرياضات المنظمة والجماعية أمر سيمكنه من زيادة نشاطاته الجسمانية ومباراته ومهاراته، لأن الرياضة تفتح ذهن الطفل وتطور مداركه وتساعد في تنظيم الوقت، وقد تم إجراء الاجتماعية، وفي نفس الوقت يجب أن تكون الرياضة التي يمارسها الطفل مناسبة لعمره واهتماماته العديد من الدراسات المعرفة تأثير ممارسة الرياضة على الطفل من الناحية الاجتماعية، وبالطبع فإن ممارسة الطفل للرياضة أمر سيكون بدايته للتعرف على الأصدقاء واكتساب المزيد من الثقة.

ولابد من تشجيع الطفل على ممارسة النشاط الرياضي بالمدرسة لأن هذا النشاط يعود بالنفع على الأطفال ويجعل بينهم مودة تحت إشراف مدرسي وتقلل العدوانية بينهم، تتعدد فوائد الرياضة بالنسبة للطفل وهي لا تقتصر فقط على الفوائد الجسمانية، بل إن مشاركة الطفل في الرياضة تساعده على التفوق الدراسي إلى جانب أنها تزيد من ثقته بنفسه وتساعد في بناء الكثير من المهارات الاجتماعية.

تمنح الرياضة الطفل فرصة إتباع أسلوب حياة صحي كما أنها تساعد في وقاية الطفل من مخاطر الإصابة بأمراض كأمراض القلب والسكر، فممارسة طفلك للرياضة ستساعده على البقاء في صحة جيدة ليس فقط وهو صغير ولكن أيضاً مع مرور الوقت وتقدمه في العمر، وبالإضافة لما سبق فإن الطفل الذي يمارس الرياضة سيزداد إدراكاً بأنواع الأطعمة الصحية التي يجب عليه تناولها مع الوضع في الاعتبار أن الطفل يجب أن يرى أمثلة أمامه لممارسة الرياضة¹.

تساعد الرياضة الطفل على تنمية مهارات القيادة عنده وتشجيعه على اتخاذ قراراته بنفسه وتوزيع الوقت بين الدراسة وتنمية المهارات العقلية والجسمانية فتساعده على تنظيم الوقت ومعرفة كيف يقضيه أيضاً لابد أن تعلم الأسرة أن ممارسة الطفل للرياضة ستجعله يتعلم أيضاً كيف يمكنه مع التدريب أن يصل لما يريد تحقيقه. وبالإضافة لما سبق فإن التشجيع الذي يناله الطفل من أهله أو من مدربه أمر سيعنى له الكثير وسيساعد في بناء شخصيته.

إن ممارسة الطفل للرياضة تزيد ثقته بنفسه وتعلمه أنه فرد في فريق يعمل ضمن المجموع وأنه بدونه لا يمكن الفوز فيعزز ذلك من ثقته بنفسه وهذا أمر سيعلمه أيضاً كيفية العمل داخل فريق وأهمية تحمل كل فرد في الفريق مسؤوليته لضمان النجاح، كما أن الطفل يتعلم من ممارسة الرياضة كيف يستقبل التعليمات من مدربه وكيفية التأقلم مع المواقف المختلفة².

إن هذا يعزز أيضاً من طاعته لوالديه داخل الأسرة، وبالإضافة لما سبق فإن الطفل من خلال ممارسته لرياضة معينة سيبدأ في التعرف على أصدقاء لديهم نفس اهتماماته،

¹ عبد الفتاح دوبرار، سيكولوجية النمو والارتقاء، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1996م، ص 265

² المرجع نفسه، ص 266

فالمشاركة هنا تتطلب أيضا المعاونة من الأهل وزيادة فرص التعرف على آباء جدد لأصدقاء طفلك فيشعر بالاهتمام والثقة بالنفس والاطمئنان وسيتمكن الطفل أيضا من خلال ممارسة الرياضة تحقيق الفائدة على المستوى العاطفي والنفسي كما أنه سيتعلم قيمة المنافسة وبعض الدروس الإضافية التي يمكنه تطبيقها في مختلف مجالات حياته. وعلى الأم أن تعلم أنه حتى الوقت الذي يبدأ الطفل فيه في ممارسة الرياضة فإن كل تعاملاته مع الأشخاص البالغين ستكون مع أهله أو معلميه في المدرسة ولكن مع مرور الوقت وبمساعدة الأم أو الأب يمكن انضمام الطفل لفريق رياضي أو ممارسة رياضة فردية وبذلك سيكتسب المزيد من الخبرات في التعامل مع الناس وتكوين العلاقات المختلفة.

وبالنسبة للمراهقين فإن الرياضة تعلمهم العديد من المهارات الحياتية ومن بينها مهارات القيادة وقيمة العمل الجماعي وتعاون الناس مع بعضهم البعض، ويجب أن تعلمي أن انضمام الطفل لفريق رياضي معين يعلمه كيفية التعامل مع الضغوطات المختلفة وكيفية وضع حلول معينة للمشكلات التي تواجهه في حياته اليومية للوصول للهدف وبالتالي فإن الطفل سيتعلم كيف يتعامل مع الآخرين سواء في المنزل أو المدرسة أو في العمل مع تقدمه في العمر.

إن العمل الجماعي للطفل من خلال ممارسة الرياضة سيعلمه كيفية العمل مع الآخرين لتحقيق هدف مشترك وكيفية حل المشاكل مع الآخرين كلما مارس الطفل ألعابا ورياضة زاد نموه بشكل مطمئن ومستقر : وذلك لأن اللعب والرياضة يساعدان على نمو العضلات ليكتسب الطفل المهارات الحركية التي يحتاجها في تنقلاته.

ومن المهم قبل السماح للطفل بممارسة أي نوع من الكشف عن الأمراض التي يمكن أن يصاب بها الطفل في تلك المرحلة العمرية، وذلك بعرض الطفل على الطبيب وفحص قلبه خاصة. وربما يحتاج الى اجراء بعض الفحوصات الضرورية لاكتشاف بعض الأمراض الخفية، أن زيارة الطبيب تساعد على اختيار الرياضة المناسبة للطفل وتلاشي المضاعفات المتوقعة.

فالرياضة مطلب صحي هام يفرغ طاقة أطفالنا فيما يفيد وبالتالي ينشأ بشكل صحي ويعزز من خبراته في الحياة¹.

16- تأثير الممارسة الرياضية على النمو النفسي :

ويبرز هذا التأثير من خلال النقاط التالية:

– الاستجابة الصحية للنشاطات البدنية والرياضية من خلال إشباع الحاجات الأساسية للفرد.

– تنمية ردود الفعل الإيجابية لدى المشاهدين والممارسين تجاه النجاح والفشل الحد من التوتر العصبي من خلال المشاركة في النشاطات البدنية والرياضية المناسبة للفرد، والابتكار أو الإبداع في النشاط البدني والرياضة بصفة التعبير عن النفس عامة.

17- مشكلات الطفولة المتأخرة :

¹ عبد الفتاح دوبرار، مرجع سابق، ص 269

توجد مشكلات عديدة للطفولة المبكرة ولكن يمكن علاجها من خلال المدرسة أو الأسرة أو المعالج النفسي. هناك من قسم هذه المشكلات إلى :

المجموعة الأولى : السلوك العدواني والتقلبات المزاجية والعناد والخيرة وشدة الميل إلى المنافسة.

المجموعة الثانية وهي الخضوع والانطواء والخجل وقلة النشاط على المستوى العادي.

المجموعة الثالثة وهي الاهتمام الجنسي غير العادي والتهتهة واللججة.

المجموعة الرابعة مثل التبول اللاإرادي وهناك امراض متعلقة بالنفس مثل مخاوف الأطفال كالغيرة ونوبات الغضب والعناد والصراخ والسلوك التخريبي والكذب والسرقة والبول والتوتر وسوف تذكر بعض هذه المشكلات بالتفصيل وهي : أي أن الطفل قد يرسب أكثر من مرة ويتأخر دراسياً عن أقرانه في الصف بسبب عوامل وأسباب منها ضعف الذكاء العام حيث يعاني الطفل التأخر أو الضعف في كافة المواد الدراسية، أو يعاني من الضعف في مادة أو مقرر دراسي واحداً¹.

أولاً : التأخر الدراسي

◀ **أنواع التأخر الدراسي :** يعرف التأخر الدراسي على أساس انخفاض الدرجات التي يحصل عليها التلميذ في الاختبارات الموضوعية التي تقام له، ولهذا صنف التخلف الدراسي إلى أنواع منها :

- التخلف الدراسي العام : وهو الذي يكون في جميع المواد الدراسية ويرتبط بالغياء .
- التخلف الدراسي الخاص : ويكون في مادة أو مواد بعينها فقط كالحساب مثلاً ويرتبط بنقص القدرة.
- التخلف الدراسي الدائم حيث يقل تحصيل التلميذ عن مستوى قدرته على مدى فترة زمنية.
- التخلف الدراسي الموقفي : الذي يرتبط بمواقف معينة بحيث يقل تحصيل التلميذ عن مستوى قدرته بسبب خبرات سيئة مثل النقل من مدرسة لأخرى أو موت أحد أفراد الأسرة.
- التخلف الدراسي الحقيقي : هو تخلف يرتبط بنقص مستوى الذكاء والقدرات.

◀ علاج هذه المشكلة :

يجب أن يتعاون البيت مع المدرسة لعلاج مشكلة التأخر الدراسي، وحل الضعف التراكمي لدى هؤلاء الأطفال من قبل إدارة المدرسة، وأن يتابع الوالدين ابنهما في البيت والمدرسة².

ثانياً : الهروب أو التسرب من المدرسة

¹ عبد الفتاح دوبرار، دار المعرفة الجامعية، المرجع السابق من 268
² عبد الفتاح دوبرار، دار المعرفة الجامعية، المرجع السابق، ص 269.

إننا لا نقصد بالانقطاع المبكر الفشل الدراسي فكما هو معلوم عرف موضوع الفشل الدراسي عدة تعريفات وتسميات نذكر منها: التخلف الدراسي المتخلف دراسياً. التخلف الناتج عن التكرار (2)، وقد حدد عبد الدائم هذا المفهوم في الانقطاع النهائي عن المدرسة لسبب من الأسباب، قبل نهاية السنة الأخيرة من المرحلة التعليمية التي سجل فيها التلميذ¹، والانقطاع الدراسي وتوقف متابعة الدراسة من طرف المتعلم. وقد يكون هذا التوقف قبل نهاية مرحلة من مراحل التعليم، وللتسرب أو الانقطاع الدراسي عدة أسباب وعوامل منها: الانقطاع عن رغبة وطوعية. الانقطاع لظروف أسرية. الانقطاع بقرار من المؤسسة وسترکز بالأساس على نزعة التغيب المدرسي وهو ميل إلى التغيب الإرادي عن المدرسة والذي يرجع لأسباب اجتماعية أو نفسية أو إدارية. : اجتماعية مثل ضعف مستوى الأسرة نفسية مثل الإحساس بإحباط أو انعزال وإدارية : كموقف حاصل في الوسط الإداري¹.

❖ أسباب التسرب :

هناك عوامل كثيرة تتسبب في انقطاع الطالب عن المدرسة وبعض هذه الأسباب متداخلة إذ إنه لا يمكن أن نجزم بأن هذا الطالب ترك المدرسة لسبب بعينه دون الأسباب أو المؤثرات الأخرى التي ساهمت في انقطاعه عن المدرسة.

فمثلاً قد يترك الطالب المدرسة لشعوره بأنه أكبر سناً من زملائه على الرغم من أنه لم يرسب أو يعيد أي سنة أما سبب تأخره الدراسي فيعود إلى أمية والده الذي لم يلتحق بالمدرسة في حياته، ولذا فهو لم يلحق ابنه بالمدرسة إلا في سن متأخرة بعد أن أصبح عمره 8 سنوات وهنا لا يكون السبب المباشر في مغادرة هذا الطالب للمدرسة لأنه أكبر عمراً من زملائه بل السبب الحقيقي هو تأخر دخوله المدرسة بسبب جهل أو إهمال والده وهذا بالطبع يؤثر على نفسيته لشعوره بأنه أكبر زملائه في الفصل وأن أترابه قد سبقوه ويتسبب ذلك في إصابته بالإحباط الأمر الذي يؤدي في النهاية لانقطاعه عن 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 لعل أهمها:

- عدم راحة التلميذ في المدرسة.
- عدم إشباع المدرسة لحاجاته وميوله.
- عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها.
- كرهه لبعض المدرسين.
- كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه
- عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها.

وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولاً عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلاً يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل للذهاب إلى المدرسة، وقد يرجع ذلك إلى رداءة

¹ عبد علي نصيف قاسم حسن حسين، المرجع السابق، ص66.

ملاسه أو عدم اهتمام أهل الطفل بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان لإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها.

❖ علاج مشكلة التسرب

يجب أن تجرى الدراسات الميدانية للتعرف على أسباب المشكلة. كذلك تعاون بين البيت والمنزل. وتشجيع الطالب على حب الدراسة وإثارة دافعيته نحو التعلم وإعادة النظر في المناهج والكتب المدرسية لتلائم مراحل النمو للطفولة المتأخرة .

ضعف الثقة بالنفس يمثل الخوف أحد مضاعفات زعزعة الثقة بالنفس، ويؤدي ضعف الثقة بالنفس إلى هدم كيان الاستقلال والاعتماد على النفس لدى الطفل، مما يعني فقدان الطمأنينة وانعدام الشعور بالأمان. من أسباب ضعف الثقة بالنفس الفشل المتكرر بالدراسة والاتكالية والدلال الزائد وفرض آراء الكبار على الطفل واما علاج هذه المشكلة فتتمثل بتخفيف المخاوف لدى الطفل وتقبله كفرد فاعل له دور، وإشراكه في الأنشطة لكي يعتمد على نفسه، مع تشجيعه على الدراسة وإثارة دافعية التعلم لديه¹.

ثالثا : عدم ضبط النفس

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثيرا 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.

رابعا : الانطواء على النفس

قد يعتمد 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 وامثال، 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

❖ أسباب الانطواء:

يرجع إلى عدة عوامل بعضها منزلي والبعض الآخر مدرسي فقد تكون ظروف المنزل سيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التدليل الزائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفا عليه منهم، فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزويا غير متفاعل مع أصدقائه وقد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عاهة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه.

خلاصة

يتأثر الطفل بالمحيط، فهو ليس جامدا يستوعب ويستهلك دون رد بل هو نشيط ومؤثر فنمو الطفل ليس حصيلة العامل الوراثي والبيولوجي وتفاعله مع العامل البيئي فحسب، بل

¹ فايز محمد علي الحاج، بحوث في علم النفس العام، المكتب الإسلامي، بيروت لبنان، ط 3، 1980، ص 220-221.

الطفل من جهته يؤثر على المحيط بسلوكاته برفضه أو قبوله، بخضوعه أو تمرده. في كتابه بحساسية ودقة مدى تأثير الطفل على محيطه "كل طفل منذ B.Brazelton ويظهر ولادته له إيقاعات خاصة به النوم، الأكل، الغضب، التهيج ... وهذه السمات إذا لم تتكيف مع خصائصه فهذا يؤدي إلى اضطرابه مبكرا. وكلما تتطور وزاد وعيه بوجوده كلما زاد تأثيره على محيطه، فالوعي التدريجي بإمكانياته وقوته يجعله يستعمل كل الحيل للوصول إلى أهدافه فالإنسان ليس مركبا اجتماعيا ولا يستطيع أن يكون صفحة بيضاء لأن إمكانياته الوراثية والنفسية تمنع ذلك كما أنه ليس مركبا بيو وراثي لأن المحيط يلعب دورا كبيرا في فمع أو تطوير الاستعدادات هو كل الموروثة ودون محيط اجتماعي لا يرقى الفرد إلى مستوى إنسان، فالفرد اجتماعي لا يستطيع فصل هذه العوامل عن بعضها هذا التشابك بين العوامل هو الذي يزيد في تعقيد موضوع علم النفس وفي صعوبة دراسة الإنسان وعليه فإن النظرة الصحيحة للطفل يجب ألا تكون سطحية بل يجب أن تكون أعمق بعمق الجوانب الحساسة في بناء شخصيته.

الفصل الثالث: التوافق الحركي

تمهيد :

يعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي تحدد له الخبرة الحركية والتي هي حاصل جمع وتمازج عناصر ومكونات اللياقة البدنية المختلفة لأنه قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية الانسيابية ذات جهد فعال.

يعتبر التوافق من الوظائف المعقدة بالجسم والخاصة بالجهاز العصبي المركزي ففي استجابته للقيام بالتوازن أو التوافق نجد أن هناك ردود أفعال من داخل الجسم تؤثر وتتأثر بها، ويشترك في ذلك كثير من الأجهزة الحسية والحركية، ويتفق العلماء على اعتبار أن التوافقات بين نشاطات مجموعات مركبة من الأجهزة الحيوية وأنظمتها داخل الجسم والتي تعطي ميكانيكية عمل موحدة وتشتمل على الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسي، العضلي، العصبي، والجهازين البصري والسمعي.

ويؤدي التوافق العضلي العصبي دوراً أساسياً فعالاً في مختلف حركات الإنسان لذلك فإن الحاجة إلى التوافق تكون مهمة في أداء المهارات الرياضية.

ويعد التوافق بين العين واليد والرجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء اللاعب، إذ أنه خلال الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فإن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو حركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي.

01- القدرات الحركية :

تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير مهم في جميع الألعاب الرياضية والجماعية والفردية، وهي ذات أهمية كبيرة للرياضي في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة، وإن توافر القدرات الحركية لدى الرياضي عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات، إذ اهتم العديد من الباحثين والمختصين بها، وإن القدرات الحركية تقوم بدور مهم وفاعل في جميع الألعاب الرياضية.

ويعرفها (وجيه محبوب) بأنها "القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساس لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية"¹.

وكذلك نقلاً عن جونسون ونيلسون بأنها "الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية في المسابقات والألعاب"².

ويرى الباحثان أن مفهوم القدرة الحركية هي قدرة الرياضي على أداء جميع الحركات التي يقوم بها بتحكم عالي من خلال التدريب المستمر. علاوة على أنها تحتوي على أكثر من صفة بدنية في وقت واحد إنشاء الأداء حيث نجد أن كل قدرة حركية عند تنفيذها تستخدم

¹ نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي. مبادئ التعلم الحركي، النجف الاشرف : دار الضياء للطباعة والنشر، 2010، ص71.

² وجيه محبوب. التعلم الحركي، الموصل : دار الفكر للطباعة والنشر، 1989، ص27.

أكثر من صفة بدنية ولكن بدرجات مختلفة، وعلى سبيل المثال عند تنفيذ اختبار التوافق عن طريق الجري على شكل (8) نجد ان الفرد يستخدم السرعة والقوة والمرونة ولكن بأشكال مختلفة.

02- معنى التوافق الحركي :

قبل أن نتطرق إلى مفهوم التوافق الحركي علينا معرفة معنى التوافق حتى تتمكن من الوصول في الموضوع.

فالتوافق هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف ويختلف التوافق كل حسب العلم الذي يبحث فيه ففي الفلسفة معناه توافق عمل العضلات أو توافق العمل العصبي مع العضلي أو توافق الأنسجة العضلية وفي البيو ميكانيك معناه تنظيم عمل القوة ولكن في علم الحركة لا يأخذ ناحية دون أخرى فنأخذ التوافق على أساس وحدة واحدة.¹

ومعناه القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد، والتوافق الكلي للجسم هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة.²

ويعرف أيضا : على أنه قدرة الفرد على السيطرة على أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية بانسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم إلى توافق عام وخاص.³

إن التوافق هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات التكتيكية في وقت واحد.⁴ ويقصد بالتوافق الحركي قدرة الرياضة على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد.⁵

حسب سنجر هو المجال الذي يتضمن بشكل اولي القيام بحركات الموجهة توجيهها محددًا حيث تعتمد بشكل أو باخر على الاستجابة البدنية انه المجال الذي يهتم بحركات الجسم وكيفية تطويرها وتحكم فيها ضمن هذا المجال في انواع من السلوك ترتبط مع بعضها بعلاقات ارتباط متبادلة تجعلهم غير مستقلة استقلالًا تامًا.⁶

وبما إن التوافق الحركي هو تنظيم وتنسيق وترتيب وتبويب للحركة لهذا يمكننا القول بأن التوافق هو (قدرة الرياضي على أداء الواجبات الحركية المطلوبة بتوافق عصبي عضلي عال).

ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي عن طريق المستقبلات الحسية.

¹ وجيه محبوب. علم الحركة. جامعة بغداد، بيت الحكمة، 1989، ص41.

² المرجع نفسه، ص37

³ ساري أحمد حمدان، اللياقة البدنية والصحية، ط7 دار وائل للطباعة والنشر، ط1، 2007، ص22.

⁴ محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي القاهرة، 1999، ص497

⁵ أبو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص205

⁶مقداد زواوي، مزوز بلال أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى اصاغر كرة القدم (9-12 سنة)، مذكرة لنيل شهادة الماستر، تدريب وتحضير بدني، جامعة ام البواقي، 2013-

2014، ص87.

ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية، سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه، وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقاً للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء الحركي وشكله، والتقسيم الزمني للأداء الحركي واتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط، أي حدود المكان، وكلما ارتفعت دقة وسرعة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق.

ويرتبط التوافق بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر الارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط، وتعتمد كثير من الأنشطة الرياضية على التوافق كأحد العناصر الأساسية لإعداد الرياضي للمستويات العالية.¹

ذكر من طرف شوفالي وآخرون Chevalier et autres فيعرف التنسيق الحركي بأنه " تعديل فضائي-زمني للتقلصات العضلية لإنتاج حركة تتكيف مع الهدف المتبع".²

03- أهمية التوافق الحركي :

يؤدي التوافق العصبي العضلي دوراً أساسياً وفعالاً في مختلف حركات الإنسان، لذلك فإن الحاجة إلى التوافق تكون مهمة في أداء المهارات الرياضية.

إن التوافق شرط أساسي للحصول على أفضل النتائج، حيث أن الأداء موضوع وطريقة تنفيذ الحركة وخطوات سيرها، مع مراعاة مطالبها لقانون اللعبة الذي يعتبر عنصراً هاماً من عناصر فن الأداء.

لذلك فتنمية التوافق الحركي في السن المناسب بصورة صحيحة يعمل على تدريب العضلات تدريب جيد وينتج عن ذلك الأداء المهارى الجيد، ويؤدي ذلك إلى سهولة أداء الحركة من سرعة وتوقيت سليم وبذلك لا يحدث أي إصابات، حيث يؤكد فايت أن الوراثة تلعب دوراً مهماً في التوافق الحركي حيث يمكن القول أن التوافق صفة موروثية، فبعض الأشخاص لديهم أو بمعنى أدق لديهم حد ضعيف جداً من التوافق ومن الممكن تحسين هذا التوافق من خلال التدريب.³

حيث أن اللاعب الذي يمتلك توافقاً جيداً ليس لديه القدرة على أداء المهارة بصورة جيدة فقط، ولكنه يستطيع أيضاً إنجاز مهام التدريب بسرعة كبيرة.

ويعد التوافق من القدرات الحركية والتي تتكون من مجموعة قدرات مندمجة مع بعضها البعض تشكل في مجموعها الكلي والمكونات العامة للتوافق، كذلك يلعب التوافق داخل العضلة الواحدة وبين مجموعات العضلات العاملة دوراً عاماً في تحقيق التوافق الحركي، ويتحقق ذلك من خلال ما يلي :

– سرعة تنشيط الوحدات الحركية المطلوبة للمشاركة في العمل.

¹ أبو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 205

² Chevalier Nicole، Guay Marie-Claude، Achim André، Lageix Philippe، Poissant Héléne، trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité، press de l'université du québec، Canada 2009 p 70

³ كمال درويش وآخرون : الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 951.

- تحقيق التنسيق بين عمل العضلات الأساسية والعضلات المضادة لها.
 - سرعة التغيير ما بين التوتر او الانقباض العضلي والارتخاء العضلي.
- هذا وأن التوافق لا يقتصر على مجرد التنسيق بين عمل المجموعات العضلية وحدها ولكن أيضاً يمتد ليشمل التوافق ما بين الألياف العضلية داخل العضلة الواحدة بقدره الجهاز العضلي على تجنيد مجموعة الألياف المطلوبة لأداء حركة معينة بسرعة معينة¹.
- كما تظهر وظائف التوافق الحركي في :**

- ◀ توجيه الأداء الحركي بشكل صحيح عن طريق الأجهزة العضوية ولاسيما الجهاز الحركي الاستيعاب والعمل بموجب المعلومات الآتية بعد انتهاء العمل الحركي أو خلاله.
- ◀ أداء مسار الحركات طبقاً لمنهج موضوع وتوقع النتائج بين ما يجب ان يحصل وما حصل فعلاً، أي بين النتيجة والهدف.
- ◀ مقارنة نتائج الاستعلامات حول ما يجب ان يتم مع الهدف الموضوع مسبقاً ومنهج التصرف الحركي.
- ◀ التوجيه الذاتي وتنظيمه وتصحيح المثيرات الحركية الموجهة إلى العضلات².

04- مميزات التوافق الحركي :

- من أهم ما تتميز به مرحلة التوافق الحركي الثابت ما يأتي :
- تتصف الحركة بالانسيابية والجمال.
 - الواجب الحركي يتم تحت متطلبات صعبة وظروف مختلفة.
 - انسجام البناء الحركي وترابطه مع تحقيق الهدف المطلوب.
 - ثبات الحركة عند اعادتها، فضلاً عن انها تكون متساوية المجال تقريباً.
 - الثبات في الوزن الحركي وفي القوة المستعملة.
 - الثقة العالية بالنفس عند أداء المهارة تحت متطلبات مختلفة.
 - المعرفة الكاملة في الحركة والشعور العضلي بالمهارة.
 - الوصول بالمهارة الى متطلبات الاداء الفني التي يتمكن فيها اللاعب أو المتعلم من دخول المنافسة.
 - يتصرف اللاعب أو المتعلم بالمهارة وفق قانون اللعبة.
 - معرفة اللاعب أو المتعلم بهدف المهارة مسبقاً.
 - مرحلة تصور وخيال ابداعي عال³.

¹ وجيه محبوب وآخرون. نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000، ص57.

² قاسم حسن حسين؛ فعاليات الوثب والقفز، ط1 : الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999 م، ص28.

³ ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف : دار الضياء للطباعة والنشر، 2008، ص49

05- الخصائص التشريحية والفيولوجية للتوافق الحركي :

التنسيق الحركي ناتج عن التعلم النفسي الحركي، يؤدي الى الوصول الى التوافق الحركي المثالي وهو يعتبر الدعامة الأساسية لتعلم المهارات الحركية مستقبلا وكذلك الحركات التقنية المخصصة لرياضة معينة، ونوضح ذلك في المراحل التالية:

1-5 المرحلة الإدراكية :

وهي مرحلة أخذ المعلومات، وفي هذه المرحلة يكون دور كبير لمختلف المحللات :

- ❖ **المحلل البصري :** تعتبر الرؤية هي المحلل الأول، تمدنا بمعلومات حول الحركة وهي الرؤية المركزية والمحيط الخاص بها وهي الرؤية المركزية¹.
- ❖ **المحلل السمعي :** وهي الوسيلة التي ندرك بها الصوت والضجيج، وهو يلعب دورا ثانويا لأن الإشارات السمعية التي نتلقاها عند تنفيذ الحركات تكون محددة².
- ❖ **المحلل اللمسي :** تتواجد في البشرة وهو النظام الذي يخبرنا حول شكل ومساحة الأشياء التي نلمسها، وكذلك حول الضغط المطبق على بعض أجزاء الجسم.
- ❖ **المحلل الحركي :** وهو ناتج المعلومات الملتقطة من المستقبلات المتواجدة في العضلة، الأربطة، الأوتار، والمفاصل، وهو يخبرنا عن درجة ضغط العضلات، وكذلك يطلق الإحساسات الحركية الداخلية (proprioception)، كما يقدم مجموعة من المعلومات عن وضعية الأطراف ووضعية الجذع وعلى القوى المطبقة حول هذه العناصر، والمرحلة الأفضل لتطويره هي ما بين 25 و21 سنة.
- ❖ **المحلل القوامي الديناميكي dynamique-stato :** وهو العنصر الأساسي في التوازن، حيث تتواجد المستقبلات داخل الأذن الداخلية وتمد الرياضي بتوازن الجسم، ووضعية الرأس في الفضاء بالنسبة لوضع الجسم. حيث كلما كانت الخبرات الحسية والإدراكية كثيرة ومتنوعة، فإن إمكانيات التنسيق الحركي تكون أكبر.

2-5 مرحلة القرار :

هي مرحلة انتقاء الاستجابة التي خلالها يحلل الرياضي المشروع الحركي، فيختار السلوكيات الحركية الأكثر ملاءمة، ويقارنها مع الوضعيات والاستجابات السابقة

3-5 مرحلة التنفيذ :

هي مرحلة حركية تتناسب مع الناتج العضلي للتوجهات المحددة في المرحلة السابقة، فإذا كان للرياضي بعض التجارب سابقا يبحث في الذاكرة على الشكل العام الأقرب للحركة المراد القيام بها، باستعمال حركات يعرفها مسبقا، فيشرع في الحركة ويعديلها ويخزنها، وحتى يطورها أثناء التنفيذ بواسطة المعلومات العائدة الثابتة، وباستعمال المقارنة والتكيف وإعادة البرمجة لحركة متوقعة مسبقا. فان الاستجابة الحركية تظهر كعنصر خارجي لسلسلة

¹ Fédération française sport pour tous، la coordination، <http://reunisport.net/> CoursUC3103.pdf، consulté le 13 septembre 2015، a 15 :40 p4

² De Lièvre Bruno، Lucie States ; la psychomotricité au service de l'enfant de l'adolescence et de l'adulte، notions et applications pédagogiques، deboeck،6 éme édition 2014. Dotrolaux J.P، la coordination motrice support neuro-sensoriel du p17

من العمليات تسمى بمعالجة المعلومات، التي تسبق التنفيذ وتحدد النجاح، والثراء بالتجارب السابقة يسمح بتطوير مخزون حركي كبير الذي يؤثر بدوره على القدرات التوافقية.¹

06- أهداف التوافق حركي :

- ارتفاع النمو الحركي.
- تنمية الوعي بأجزاء الجسم مساعده الطفل على تكوين صورته عن جسمه.
- تنمية مفهوم الذاتي ايجابي من خلال الأنشطة التي تشعر الطفل بالقدرة الجسمية والقدرة على التحكم من خلال ادائه الأنشطة التي تحفيز شجاعته وخياله.
- إتاحة فرصه التعليم والتعبير من خلال الحركة المخطط بصوره بناءه.
- المساعدة على تحسين حركاتهم وفهمها من خلال تشجيعهم على الاكتشاف والتفكير من خلال توجيهي اكتساب حركات ذات كفاءه وفاعليه لأنفسهم.²

07- أنواع التوافق الحركي :

يتفق العديد من المختصين على تقسيم التوافق إلى الأنواع التالية :

❖ **التوافق العام:** هي الحركات التي تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس، والتي يستطيع بها الرياضي دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من اجزاء الجسم، في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم.³

هو قدره الرياضي على أداء مهارات حركيه بصوره معقوله بغض النظر عن اللعبة والفعالية الرياضية الممارسة والاعداد لجوانب مختلفة. ولا بد ان يتمتع الرياضي بقدر من التوافق الأساسي لتحسين التوافق الخاص.⁴

❖ **التوافق الخاص:** هي الحركات التي لا تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع بها الرياضي دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من اجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم.⁵

وهو الأكثر قابليه على أداء حركات مختلفة من اللعبة أو الفعالية الرياضية بصورة سريعة جدا وسهلة ودقيقة ويمكن تحسين توافق الخاص بواسطة أداة تكرارات كثيره جدا للمهارة خاصه طول حياة الرياضي كما أن التوافق الخاص يتماشى مع طبيعة النشاط المعين يرتبط بطبيعة النشاط الممارس مثل الدرجة كرة القدم ثم الرمي لكره اليد.⁶

¹ Fédération française sport pour tous، la coordination، <http://reunisport.net> /CoursUC3103.pdf، consulté le 13 septembre 2015، a 15 :40 p5

² Claud doucet.f، la psychomotricite du jeune de l' eveil a la preformation، aphora، 2007، p12.

³ ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص209

⁴ عصام محمد أمين حلمي، محمد جابر محمد بريقع، التدريب الرياضي، مطبعة القدس، ط1، 1997، ص131

⁵ ابو العلا احمد عبد الفتاح، المرجع السابق. ص209

⁶ عصام محمد أمين حلمي، محمد جابر محمد بريقع، المرجع السابق، ص131

❖ **توافق الجسم ككل:** هي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعات عضلات اجزاء الجسم المختلفة عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة وبياقاع حركي سليم.¹

وهي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعة عضلات الذراع أو الذراعين مع الرجل أو الرجلين عندما تعمل في اتجاهات وياقاع حركي سليم.²

❖ **توافق الاطراف:** هي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعة عضلات الذراع او الذراعين مع الرجل أو الرجلين، عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة وبياقاع حركي سليم.

❖ **توافق الذراعين مع حاسة البصر:** وهي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعات عضلات الذراع أو الذراعين عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وبياقاع حركي سليم.

❖ **توافق الرجلين مع حاسة البصر :** هي الحركات التي يستطيع فيها الرياضي دمج مجموعات عضلات الرجل أو الرجلين عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وبياقاع حركي سليم.³

وهناك من يعتبر أن توافق الذراعين والرجلين مع حاسة البصر تنتمي إلى توافق الأطراف وهذا لان توافق الأطراف : يظهر في الاعمال التي تتطلب توافق القدمين أو اليدين أو كلاهما.⁴

08- التوافق الحركي والمراحل :

من المفيد أن نطرح نظريتين في مجال مراحل التوافق هما : (النظرية المعرفية للمراحل ونظرية المراحل للمسارات)

1-8 النظرية المعرفية للمراحل

أولاً: المرحلة المعرفية :

وتتلخص هذه المرحلة كما يلي:

- الواجب الجديد على المتعلم.
- يقف المتعلم أمام قرارات جديدة.
- مرحلة نمطية معرفية وتكون فيها الأسئلة هي السائدة حول تحديد الهدف والتهيئة له.
- تقييم الأداء كل مرة ماذا يجب أن يفعل المتعلم أو مالا يفعل.
- العروض والأفلام معلومات إضافية لفائدة الحركة.

ثانياً : لمرحلة الحركية

¹ ابو العلا احمد عبد الفتاح، المرجع السابق، ص209

² عصام محمد أمين حلمي، محمد جابر محمد بريقع، المرجع السابق، ص131

³ ابو العلا احمد عبد الفتاح، المرجع السابق، ص209

⁴ عصام محمد أمين حلمي، محمد جابر محمد بريقع، المرجع السابق، ص131

وتتلخص ما يلي :

- كثير من المشاكل الحركية قد حلت.
- يبدأ التنظيم وتحل كثير من المشاكل.
- ازدياد الثقة وتصل إلى مستوى عال.
- يبدأ بناء برنامج حركي لإنجاز متطلبات الحركة.
- التطور يكون سريعاً.
- تبدأ الحركة تأخذ شكل الثبات.
- تجد طرق عديدة لحل المشاكل الحركية المعقدة.
- التوقيت الصحيح، واقامة الخطأ بالأداء.
- تغذية مركزة ناجحة.

ثالثاً : المرحلة المستقل الآلية

وتتلخص فيما يلي :

- الواجب الحركي يكون بصورة آلية.
- يتطور البرنامج الحركي بشكل ثابت.¹
- السيطرة على الأداء الحركي لفترة زمنية طويلة.
- التوصيات واضحة والمعلومات مفهومة.

8-2 نظرية المراحل للمسارات :

مسارات (مراحل) التوافق الحركي لقد قسم العالم الالماني (ماينل) مراحل التوافق الحركي الى (مرحلة التوافق الخام، مرحلة التوافق الجيد، مرحلة تثبيت التوافق الجيد) تثبيت المهارة واليتها)²

المرحلة الأولى : مرحلة التوافق الخام

ويطلق عليها بعض العلماء مرحلة اكتساب المسار الأساسي والأولى للحركة.

وتذكر ناهده الدليمي ان في هذه المرحلة يكتسب المتعلم المهارة الحركية الجديدة في صورتها البدائية أي بدون وضع أي اعتبارات لجودة الأداء أو مستواه ويكون نشاط المدرب هو تقديم المهارة الحركية ونشاط اللاعب أو المتعلم المبتدئ استيعاب هذه المهارة. ((وتهدف هذه المرحلة الى اكساب المتعلم مختلف المعاني والتصورات السمعية والبصرية والحركية للمهارة بما يمكنه من أدائها والاسهام في اثاره دافعيته لتعلمها واتقانها))³ وتبدأ هذه المرحلة التعليمية بإيصال المعلومات من المعلم ويتم استقبالها من قبل المتعلم من

¹ وجيه محجوب وآخرون. نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000، ص60.

² عبد الله حسين اللامي. اساسيات التعلم الحركي. مطابع مجموعة مؤيد الفنية. القادسية. ب ت ص66

³ يوسف الزامل. الثقافة الرياضية. مكتبة المجتمع العربي. عمان. 2006، ص 35.

خلال استخدام الشرح الشفوي للمهارة أو عن طريق رؤية النموذج العملي (البصري) أما من خلال عرض المعلم أو استخدامه وسائل تعليمية مثل الصور الفوتوغرافية، أفلام سينمائية توضح سير الحركة فيستوعب المتعلم الشكل الظاهري للحركة ويحصل على تصور أولي عن سيرها ويبقى هذا التصور بشكل خام. ويجب ان يستوعب المتعلم المهارة الحركية المطلوبة بعد ان يحصل على التصور الأولي عن المهارة الحركية حيث يتميز هذا التصور بالشكل الخام للحركة ويتميز بالعمومية وكثرة الأخطاء.

ونحن من خلال تعاملنا مع المبتدئين والناشئين في الالعاب الرياضية نلاحظ ان المحاولات الأولية لأدائهم تتسم بالصعوبة حيث لا يستطيع المتعلم في هذه المرحلة من السيطرة على اعضاء جسمه وتوجيهها في الاتجاه الصحيح والذي يتمشى مع خط سير الحركة فتكون المحاولات الأولى مصحوبة بالأخطاء التي يتم اكتشافها عن طريق مقارنتها بالأداء الصحيح للحركة وبذا يحصل (توافق خام) ونعني به نجاح الاداء الى حدا ما ان الصفاة الظاهرة للأداء الحركي في مرحلة التوافق الخام هي استعمال المتعلم قوة كبيرة غير ضرورية وعضلات كثيرة غير مطلوبة ويكون مجمل المسار الحركي متصلبا اثناء الأداء أي وجود حركات زائدة أي عمل عضلات اضافية وبالتالي يزداد مجهود القوى في بداية الاداء ونحن نعلم ان في جسم الانسان ما يقارب 500 عضلة وعند أداء حركة لأول مرة مثل ركوب دراجة هوائية يستعمل اللاعب في بداية تعلمه ركوب الدراجة عضلات عديدة اكثر مما يجب ويبذل قوة اكبر ويكون جسمه متصلب مما يؤدي الى التعب السريع ولكن بعد التكرار والتدريب ولمدة طويلة يسيطر على المقود وبعدها يستطيع ركوب الدراجة مع ترك اليدين للمقود كما ينعدم التناسق والتوافق والانسائية في الحركة.¹

مميزات وخاصة التوافق الخام :

- ✓ لا تتوازن ما يبذله اللاعب من قوة وجهد مع متطلبات المهارة.
- ✓ انعدام الانسيابية زمان، مجال، تبادل لين الشد والارتخاء.
- ✓ تأخر الانتقال بين الاقسام الثلاثة للحركة².
- ✓ التعامل مع الاجهزة غير مناسب.
- ✓ التوافق الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية.
- ✓ عدم النجاح بالأداء كل مرة.
- ✓ مقدار الاستجابة كبيرة بالنسبة إلى الحركة المؤداة وناتجة عن السيالات العصبية الهابطة.
- ✓ الاحساس بالتعب مبكرا نتيجة للعمل العضلي الكبير الذي تشترك فيه عضلات ليس لها دور في المهارة.
- ✓ التصرف والتصور الخاطئ وعدم الاستعداد الدائم للحركة.
- ✓ انعدام الرشاقة التي تنظم كافة الصفات الحركية.

¹ عبد الله حسين اللامي. المرجع السابق، ص6

² المرجع نفسه، ص67.

✓ ضعف في التوقيت ورد الفعل.¹

المرحلة الثانية : مرحلة التوافق الحركي الدقيق (الجيد)

هو قدرة الجهاز العصبي على تنظيم العمل العضلي أي تنظيم القوة الداخلية لتنسجم مع القوة الخارجية فنتجنب الحركات الزائدة وتأتي هذه المرحلة بعد مرحلة التوافق الخام وفيها يتحسن أداء المتعلم بصورة ملموسة وواضحة حيث يؤدي المتعلم المهارة بأخطاء أقل وتختفي الحركات الزائدة عن حاجة أداء المهارة إذ يستعمل المتعلم في هذه المرحلة قوته بطريقة (اقتصادية في الحركة). ويوازن بين الشد والارتخاء ويكون التوقع والنقل الحركي منسجم مع الهدف تقريبا إلا أن هذه المرحلة تتميز بعدم القدرة على مواجهة العوامل الخارجية الطارئة التي تدخل على خط سير الحركة إذ أنه لا يؤدي المهارة بشكل متكامل عندما تدخل عليه عوامل خارجية غير متوقعة.²

وسوف نوضح دور المدرب أو المدرس في عملية التطور والانتقال من مرحلة التوافق الحركي الخام الى التوافق الدقيق إذ عليه ان يستخدم اساليب تربوية وتدريبية لتوجيه اللاعب للجوانب المهمة في المهارة ويساعده على معرفة النقاط الصعبة فيها وتصحيح الاخطاء التي تحدث عن طريق الكلام واعادة العرض الصحيح لها، فضلا عن استخدام وسائل تعليمية (افلام، رسوم، صور) توضح سير المهارة الحركية من ناحية القوانين البيو ميكانيكية والتشريحية والسفلية لكي يصل باللاعب الى الاستيعاب ((فيتم التدريب على المهارة ككل أو كأجزاء مع التركيز على اصلاح الاخطاء اولا بأول)).³

مميزات التوافق الحركي الجيد :

✓ تتطور وتتهذب المهارة نتيجة الاحساس بالخطأ فيولد انسجام بين الحركة والاداء من خلال التركيز والانتباه.

✓ كبت الخوف يؤثر على التوافق الدقيق وهذا ما يسمى كبت الحركات الانعكاسية الموروثة.

✓ تتطور المهارة عن طريق الشرح والتوضيح والعرض.

✓ يتأثر شكل الحركة بوضع الجهاز، فجهاز القفز العالي أو الزانة اذا كان حديث يسهل عملية التعلم واللعب في قاعة مغلقة يختلف عن الساحة الخارجية والملعب المزروع بالثيل يختلف عن اللعب في ساحة ترابية.

✓ الاعداد والتكرار يؤدي الى الدقة ويعزل الحركات الزائدة.

✓ التوافق الدقيق يتميز بانسجام التكنيك مع بداية تعلم التكنيك.

المرحلة الثالثة : مرحلة التوافق الحركي الثابت (ثبات المهارة واليتها) :

أن آلية الحركة يعني ثباتها ويعني الأداء الاتوماتيكي مهما كانت الظروف الخارجية.⁴ أما ناهده الدليمي فتعرف الثبات الحركي هو ((تنظيم العلاقة وترتيبها وهو الحل الدقيق

¹ ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف : دار الضياء للطباعة والنشر، 2008، ص46

² المرجع نفسه، ص47.

³ يوسف الزامل. الثقافة الرياضية. مكتبة المجتمع العربي. عمان. 2006، ص36.

⁴ عبد الله حسين اللامي. المرجع السابق، ص67

والثابت للمهارة مع متغيرات التنوع الحركي وإمكانية أو تفسير المعلومات الحركية المعقدة في الدماغ بشكل عال وتتحول المراقبة والملاحظة الى حالة شعورية داخلية مما يحول الحركة الى آلية. أي ان الحركة تصبح مثل برنامج حاسوبي على الذاكرة ويمكن قياس انسيابية المهارة ومراحلها التكنيكية بواسطة الآلات المختبرية وآلات التصوير تتميز هذه المرحلة بالتقدم الكبير في الأداء حيث يتمكن المتعلم من التوصل إلى السيطرة على الأداء والتوافق والانسجام والانسيابية في الأداء فيصبح أداءه للمهارات الحركية بصورة اتوماتيكية أداء الي متقن بدون تفكير بل ينحصر التفكير فقط بالمهارة.¹

مميزات التوافق الحركي الثابت

من أهم ما تتميز به مرحلة التوافق الحركي الثابت ما يأتي:

- ✓ تتصف الحركة بالانسيابية والجمال.
- ✓ الواجب الحركي يتم تحت متطلبات صعبة وظروف مختلفة.
- ✓ انسجام البناء الحركي وترابطه مع تحقيق الهدف المطلوب.
- ✓ ثبات الحركة عند اعادتها، فضلا عن أنها تكون متساوية المجال تقريبا.
- ✓ الثبات في الوزن الحركي وفي القوة المستعملة.
- ✓ الثقة العالية بالنفس عند اداء المهارة تحت متطلبات مختلفة.
- ✓ المعرفة الكاملة في الحركة والشعور العضلي بالمهارة.
- ✓ الوصول بالمهارة الى متطلبات الاداء الفني التي يتمكن فيها اللاعب او المتعلم من دخول المنافسة.
- ✓ يتصرف اللاعب او المتعلم بالمهارة وفق قانون اللعبة.
- ✓ معرفة اللاعب او المتعلم بهدف المهارة مسبقا.
- ✓ مرحلة تصور وخيال ابداعي عال.²

09- تمارين التوافق :

هي الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العصبي والعضلي، فإذا ما كان التنسيق جيد بين عمل الجهازين العصبي والعضلي تصبح الحركة منسجمة وهذا ما يعبر عنه بالتوافق العصبي العضلي وعندها يشعر الفرد بالقدرة على الأداء بشكل جيد.³

ومن طرائق أو أساليب تطوير التوافق الحركي هي :

- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.
- أداء المهارات بالطرف العكسي.

¹ ناهدة عبد زيد الدليمي. المرجع السابق، ص48

² ناهدة عبد زيد الدليمي. المرجع السابق، ص49

³ أبو العلا احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997، ص25.

- تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة.
- الأداء في ظروف غير طبيعية¹.

كما يعددها عامر فاخر على انها الأساليب التدريبية المساعدة على تطوير التوافق :

- ✓ العمل بأداء تمرينات من أوضاع مختلفة وغير معروضة مسبقاً كأداء للتدريب مثل تمرينات القفز المتنوعة.
- ✓ أداء المهارات الحركية بالذراع أو بالرجل المعاكسة (بالطرائق العكسية) من أوضاع مختلفة وغير معروضة مسبقاً. مثل رمي الأدوات والطبطة بالكرة والدرجة بالكرة والعمل بالسلاح (المبارزة) والملاكمة بغير الذراع أو القدم الأساسية والمعتاد عليها بل المعاكسة.
- ✓ العمل على تغيير سرعة إيقاع أداء الحركة المراد تطويرها مثل التدرج عند أداء سرعة الإيقاع.
- ✓ الحد أو تحديد مكان العمل عند أداء المهارات. مثل صغر الملعب أو وضع علامات على الأرض وعلى وفق الهدف المراد تحقيقه من المدرب.
- ✓ العمل على زيادة صعوبة أداء التمرينات وذلك من خلال حركات مساعدة. مثل عدو الزكزاك مع الأدوات أو تمرينات التتابع وعلى وفق الهدف المراد تحقيقه من المدرب.
- ✓ العمل على أداء مهارات غير معروضة أو معروفة باللعبة التخصصية فضلاً عن العمل بالمهارات المعروفة باللعبة ثم دمج هذه المهارات مع بعضها مثل أداء مهارات من رياضة أو فعالية أخرى مغايرة وبطريقة اللعب.
- ✓ تنفيذ سرعة الأداء الحركي وإيقاعه وتحديد مسافة أداء المهارة.
- ✓ زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة.
- ✓ الأداء في ظروف غير طبيعية².

ويرتبط التوافق بكثير من الصفات والقدرات البدنية والحركية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة. وتشير الدراسات إلى وجود ارتباط معنوي بين التوافق الحركي وكل من التوازن والسرعة والرشاقة، بينما يوجد ارتباط منخفض مع كل من القوة العضلية والمطاولة.

ويعد مصطلح القدرة الحركية من أكثر المصطلحات اتساعاً إذ أن المكونات الأولية التي تتضمنها تشير إلى مفهوم القدرة الحركية في التربية الرياضية يعادل في اتساعها أهمية مفهوم الذكاء في علم النفس.

ويشير البعض إلى أن هنالك تمييز ما بين القدرات البدنية والقدرات الحركية من حيث مكوناتها وطبيعتها فيستخدم مصطلح القدرات البدنية للدلالة على الحالة الصحية والسعة

¹ هارة. أصول التدريب الرياضي، ط2، (ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل : مطبعة جامعة الموصل، 1990، ص296.
² عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد، مكتب النورن، 2011، ص343.

الوظيفية في أداء نشاط بدني معين. بينما يستخدم مصطلح القدرات الحركية للدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بالقدرات العقلية.¹

10- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند أداء تمارين التوافق :

- الاهتمام وسائل الأمن والسلامة للوقاية من الإصابات.
- الاهتمام بالتوزيع السليم لمحتوى تمارين التوافق.
- الاهتمام بالتوزيع السليم لتشكيل الحمل.
- العناية بصحة الاوضاع والأداء الصحيح للحركات.
- أن يتم التركيز على تمارين التوافق في مرحلة العمرية 2 -22 سنة.
- اعطاء تمارين لذر عين تعمل في اتجاهات مختلفة.
- اعطاء تمارين لرجلين تعمل في اتجاهات مختلفة.
- اعطاء تمارين لذر عين مع الرجلين تعمل كل منها في اتجاهات مختلفة .
- اعطاء تمارين للجسم.
- اعطاء تمرين الاسترخاء بعد تمارين التوافق.

11- خصائص عمل تمارين التوافق :

- ✓ سرعة اداء التمرين تتراوح من 64-90 بالمئة من اقصى مستوى الفرد.
- ✓ عدد المجموعات داخل الوحدة التدريبية تتراوح من 3-4 مجموعات.
- ✓ عدد مرات تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة يتراوح من 3-4 مجموعات.
- ✓ فترات الراحة بين الوحدات التدريبية لا تقل عن 42 ساعة.
- ✓ عدد مرات الوحدات التدريبية خلال الأسبوع من 2-3 وحدات.
- ✓ زمن اداء التمرين الواحد يتراوح بين 20 – 20 ثانية.
- ✓ فترات الراحة بين المجموعات داخل الوحدة التدريبية يتراوح من 220-240 ثانية.²

12- مكونات التوافق الحركي

القدرات التوافقية :

التعريف : تتمثل القدرة التوافقية أو قابلية الترابط الحركي بصفة الانسجام بين القدرات البدنية والقدرات الحركية وأجهزة الجسم المختلفة، بمعنى آخر تعني تنظيماً وترتيباً منسقاً ومتوازناً بين عمل العضلات أو وظائفها والأجهزة الداخلية الأخرى، كالتنظيم الذي ينظم عمل الألياف الحمراء المسؤولة عن صفة المطاولة أو التحمل، والألياف البيضاء المسؤولة

¹ سيرجي، بوليفسكي، التدريبات البدنية، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوه، ط1: (الاسكندرية، ما هي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، 2010)، ص 96

² سيرجي، بوليفسكي، المرجع السابق، ص ص 27-29.

عن قابلية السرعة الحركية، وقدرة الجهاز العصبي على إثارة أكبر عدد ممكن من هذه الألياف بشكل ينسجم والأداء المطلوب.

إن أي حركة يقوم بها الإنسان هي عبارة عن توافق بين الأجهزة الداخلية له، أي قدرة الجهاز العصبي على تنظيم هذه الأجهزة مع مختلف الفعاليات والألعاب التي تؤدي عن طريق القوة العضلية، كما أن سرعة المهارات أو الحركات تعبر عن قدرة التوافق الحركي العالي، وهذه القدرة تفسر عمل الجهاز العصبي العضلي في أداء تلك المهارات أو الحركات.

إن التوافق بين الجهاز العصبي والعضلات الهيكلية من جانب وبين المركز العصبي والأجهزة الداخلية من جانب آخر يأخذ دوراً متميزاً ومهماً في تطوير مستوى الأداء المهاري، حيث إن اكتساب المؤلفة المبكرة للتوافق يضمن الأساس للتنافس كما للصفات البدنية مكاناً أو ركناً أساسياً في هذا التنافس أيضاً، فضلاً عن إنها تتطلب عمليات عقلية مبرمجة للتحكم والسيطرة وفق الأهداف الرئيسية للقدرة التوافقية. فمن وضع أساس لهذه المؤلفة بين أجهزة الجسم المختلفة والعضلات عن طريق التركيز على تمارين تعتمد في أدائها على إشراك مجاميع عضلية مختلفة في الحركة الأنيبة للجسم وإن كانت تلك التمارين ليست مشابهة تماماً للحركة أو المهارة المطلوب تعلمها إلا أن من شأنها تطوير إمكانية أو قدرة الجهاز العصبية على إرسال إيعازات حركية مختلفة ومتناسقة في آن واحد، وبمعنى آخر تطوير القدرة التوافقية العامة للمتعلم

تتبعكس القدرات التوافقية على :

☞ نوعية الاداء الحركي.

☞ سرعة التعلم الحركي.

☞ القدرة على تكييف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ.

☞ فاعلية وجمال الحركات.¹

13- مكونات القدرات التوافقية :

❖ **قدرة الربط الحركي :** يعبر الربط الحركي عن قدرة الرياضي على تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية والتي تتضح من خلال قدرة ربط حركات أجزاء الجسم المختلفة بصورة تحقق الهدف النهائي من المهارة الحركية.

❖ **قدرة الإيقاع الحركي :** وتعبّر عن استطاعة الرياضي على إدراك الحركة الذاتي وأداء هذه الحركة بهذا الإيقاع وبالتالي فهي استطاعة الرياضي إيجاد الإيقاع المناسب بنفسه لحركة معينة . وبالتالي يتضمن التدريب الخاص لقدرة الإيقاع على تنمية قدرة الرياضي على إدراك المراحل الحركية الحرجة لحركة معينة من حيث بذل الجهد المناسب في الوقت المناسبة واستيعاب وتحقيق هذا الإيقاع بإيجاد الإيقاع المناسب للحركة ذاتياً وبالتالي يتطور ويتحسن الإحساس بالسرعة وقدرة التحكم في سرعة الانقباضات العضلية.

❖ **القدرة على بذل أقصى جهد :** القدرة على بذل الجهد هي استطاعة الرياضي أداء حركاته بصورة منسقة من حيث مقدار القوة والزمن والمكان بما يخدم تحقيق الهدف

¹ ناهدة عبد الدليمي، أساسيات في التعلم الحركي، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، 2008، ص67

المنشود، وبالتالي يتضمن تنمية قدرة الرياض ي على التميز الدقيق بين موصفات الحركة المكانية والزمنية ودرجة كل من انقباض وانبساط العضلات.

❖ **قدرة تقدير الوضع (التوجيه الحركي) :** هي قدرة اللاعب على التحكم في تغيير وضع وحالة جسمه حسب المكان المتاح له والزمن (الإحساس بالمكان، الزمن، الأداة).

❖ **قدرة التوازن :** التوازن يعنى قدرة الفرد الرياض ي على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة، حيث يتطلب ذلك سيطرة تامة من الأجهزة العضوية من الناحية العصبية والعضلية.

❖ **القدرة على سرعة الاستجابة الحركية :** القدرة على سرعة الاستجابة الحركية يقصد بها مقدرة الفرد الرياضي على الاستجابة لمثير معين بمجرد حدوثه في أقصر زمن ممكن، أي الاستجابة السريعة والصحيحة لتغيير مفاجئ.

❖ **القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة :** قدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة هي استطاعة الرياض ي على تغيير البرنامج الحركي الذهني المراد تنفيذه بما يتناسب مع تغير حالة الموقف الحركي وهذه القدرة تظهر أثناء التغيرات السريعة الحادثة خلال المنافسة وخاصة عند أداء حركي يتميز بالخداع أو التغيير المفاجئ في الاتجاه أثناء أداء الحركة.¹

ويقسمها عمر أبو المجد الى خمس قدرات رئيسيه وهي :

◀ **قدره التباين :** هي القدرة على تنفيذ حركات بدقه عالية تحت ضغط الوضعية الحركية التي يكون فيها اللاعب.

◀ **قدره التوجيه :** هي القدرة على الادراك والاحساس والملاحظة في حاله الهدوء والحركة نتيجة التغيرات الدائمة الزمن ومن امثلتها التمريرات الحاسمة التي يقوم بها لاعب الى مكان اللاعب المستقل وفي مختلف الوضعيات التي يكون فيها.

◀ **سرعه الاستجابة :** كما ذكرنا سابقا فان اللاعب في هذه المرحلة العمرية يتميز بسرعه رد فعل الكبيرة واطافة الى ذلك فانه يقوم برد الفعل المناسب والسريع وهي بذلك تكون على علاقة ارتباط وثيق بقدرة التوجيه لكي يقوم اللاعب برد فعل مناسب سريع يجب ان يكون قد اوجد لنفسه توجيها صحيح قبل ذلك.

◀ **قدره الربط :** يقصد الربط قدره اللاعبين على الرباط الفعال أو المؤثر نحرك في وقت واحد او متعاقب وراء بعضها من الحركات المركبة مثل الجري السقوط على الارض.

◀ **قدره التكيف :** آلية تصحيح الحركة أو تبديلها بأخرى مناسبة تسمى بقدره التكيف وهي مرتبطة ايضا القدرات التوافقية اخرى اللاعب يحتاج الى قدره التوجه لتحليل المواقف والي قدره الربط تركيب اول توفيق عناصر حركيه غير معتادة ولكنها تساعد على التكيف الامثل للأداء وتنفيذ التصرف وذلك في حاله سرعة استجابة جيدة.²

14- مكونات التوافق الحركي :

¹ دكتور موفق المولى، التوافق ومهارة الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2009، ص81
² عمر أبو المجد، الطريق نحو العالمية في كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2011، ص52.

لدى أي لاعب مستوى عالي في الاداء الحركي لابد أن يمتلك المستوى في بعض الصفات البدنية التي تعد اساس مكونات التوافق التي اتفق عليها كل من عبد الفتاح وحسانين 1987-1997 وهي على وفق الاتي :

☞ التوازن.

☞ الاحساس بالإيقاع.

☞ الرشاقة.

☞ لقدرة على الارتخاء الارادي للعضلات.

☞ التناسق الحركي.¹

15- العوامل التي تؤثر على التوافق الحركي :

- قدره الفرد السيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم.
- قصر ذراع القوه لعضلات الجسم.
- قاعده الارتكاز.
- العوامل الخارجية.
- السيطرة على عمل الأربطة والعضلات.²
- سيطرة تامه من الجهاز العصبي بحيث تتم عمليه الكف عن الحركة والإثارة ووفقا لتوقيت زمني سليم.³

خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل إلى عنصر مهم من القدرات الحركية الذي يلعب دور كبير في إنتاج الشكل المثالي للحركات الرياضية عامة وكرة الطائرة خاصة، والذي تناولنا فيه التوافق الحركي، الذي يعمل بالإضافة إلى الصفات البدنية الرئيسية والمهارات الأساسية لكرة الطائرة وبذلك تتكون الوحدة المتكاملة لإنتاج حركات الرياضي.

فالتوافق الحركي له دور كبير في رفع مستوى الأداء المهارى للرياضي للوصول إلى أعلى انجاز، ويعتبر التوافق الحركي من الصفات البدنية الحركية حيث تدخل عدة صفات في محتوياته فلهذا لابد من اعطاء الاهتمام لكل صفة من الصفات المركبة له، كما يرتبط التوافق الحركي بين عمل الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي.

إن التوافق الحركي صفة اساسية يجب العمل عليها جيدا في هذه المرحلة إذا ما أردنا رياضيين ذوو مستوى نخبوي.

¹ د اياد نور الدين محمد، بعض مكونات التوافق الحركي والتحكم بالكرة وعلاقتها بأداء أهم المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة، بحث منشور، جامعة السلمانية، 2011.

² نجاح مهدي سلتش، أكرم محمد صبحي، التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، ط1، الموصل، 2000، ص57.

³ أميرة حسين محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، ط1، 2008، ص219.

الفصل الخامس:
الإجراءات
المنهجية للدراسة
الميدانية

تمهيد :

يحتاج البحث العلمي إلى منهجية علمية مسطرة يتبعها الباحث حتى يكون منتظم ويصل إلى نتيجة ذات مصداقية أكثر وبالتالي الوصول إلى أهداف جديدة وزيادة المراجع والدراسات المفيدة للخبرات واثراء الخلفية العلمية وقد تنوعت المناهج العلمية حسب الأبحاث والباحثين وطبيعة المادة المدروسة ويحاول الباحث دائما اختيار المنهجية الأنسب لسير دراسته لضمان صحتها وجعلها مرجعا علميا مستهدفا مستقبلا

1- الدراسة الاستطلاعية :

إن الدراسة الاستطلاعية مهمة جدا من اجل أن يكون الباحث على دراية بالوسط المحيط به اثناء عمليه وتحققه من ملاءمة العينة وتوفر الأدوات التي يحتاجها والسماح له بالولوج الى العينة المراد العمل معها ومعرفة المعوقات التي يمكن أن يواجهها وكذلك تحديد المدة التي يستلزمها تقريبا.

وعرفها مروان عبد المجيد إبراهيم "أنها عملية استطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها واخضاعها للبحث العلمي"¹.

وقد قمنا في بحثنا بدراستين استطلاعتين :

1-1 الدراسة الاستطلاعية النظرية

حيث قمنا بالاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع والدراسات السابقة التي تبين لنا إمكانية البحث في الموضوع من عدمه ومساعدتنا في تحديد الاختبارات والأدوات اللازمة في جمع البيانات والمناسبة وضبط متغيرات الدراسة.

1-2 الدراسة الاستطلاعية الميدانية :

❖ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

حيث قمنا بزيارة مكان تدريب فريق الكرة الطائرة والاطلاع على مدى جاهزية اللاعبين للخضوع للاختبارات وملاءمتها لهم وكذلك استعداد المدرب والطاقم الإداري في المساعدة اثناء البحث والتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة وموافقة مكان التدريب لأداء الاختبار وتوفير شروط التدريب والعمل وكذلك دراسة العوامل السيكومترية للاختبارات

❖ الدراسة الاستطلاعية الثانية

قمنا بالدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة الممتدة من 1 الى غاية 30 افريل 2022 على عينة تتكون من 200 لاعبة اصغر ناحية الجزائر العاصمة حيث وافقت العينة شروط البحث من جانب العمر والتدريب وقد تم إجراء الاختبار في نفس الوقت على كامل العينة لتقييم التوافق الحركي لديهم :

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان الأردن، 2002، ص3

2- منهج البحث :

❖ **المنهج لغة :** المنهج جمع مناهج وهو الطريق الواضح ومنه نهج الطريق بمعنى أبانه وأوضحه وسلكه.¹

❖ **المنهج اصطلاحاً :** هو "الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة التي تهيمن عن سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة".²

ويعرف المنهج على انه الطريقة والخطوات التي يتبعها الباحث والإجراءات المناسبة اثناء دراسة المشكلة ذات الأسس العلمية من اجل اكتشاف الحقيقة والوصول الى نتيجة ذات أسس صحيحة فتختلف بذلك المناهج المتبعة حسب اختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه.

ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة مشكلة الدراسة وفرضياتها.³

وقد فرضت علينا دراستنا اتباع المنهج الوصفي نعرف المنهج الوصفي بأنه " أسلوب من أساليب التحليل المركزي على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد، أو فترة أو فترات زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية، ثم تفسيرها بطريقة موضوعية، بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة".

ويرى آخرون أن "المنهج الوصفي عبارة عن طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة، وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها "وتعريف آخر أنه وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة أو حجمها ودرجة ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى، وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطويرا يشمل عدة فترات زمنية.

يعتبر الوصف ركنا أساسيا من أركان البحث العلمي، ومنهجه من أهم المناهج المتبعة فيه، إذ إن الباحث الذي يرغب في الوصول إلى نتائج علمية يعتمد عليها لا بد من أن يحرص على وصف الوضع الراهن للظاهرة، وذلك برصدها وفهم مضمونها والحصول على أوصاف دقيقة وتفصيلية لها بغية الإجابة عن الأسئلة التي يطرحها والمشكلات التي يدرسها.⁴

3- مجتمع وعينة البحث :

1-3 مجتمع البحث :

¹ سعد الدين السيد صالح، البحث العلمي ومناهجه النظرية، دار العلوم للنشر والإسكندرية، 1993، ص10.

² عبد الرحمن بدوي، مناهج البحث العلمي، دار النهضة العربية، القاهرة، 2008، ص5

³ فاطمة عوض صابر ميرفت علي خفاجة، أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، ط1، 2002، ص 57

⁴ رجاء وحيد دويدري، البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العملية، دار الفكر المعاصر-بيروت-لبنان-دار

الفكر-دمشق-سورية الطبعة : الأولى - جمادى الآخرة 1421 هـ - أيلول سبتمبر 2000

يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد دراسة،¹ وفي بحثنا فان مجتمع البحث هو لاعبات الكرة الطائرة في فرق الجزائر العاصمة تتراوح أعمارهن ما بين 9_12 سنة عددهن 172 لاعبة .

3-2 عينة الدراسة :

والعينة هي فئة تمثل مجتمع البحث "Population Research" أو جمهور البحث، أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث.²

وتتكون عينة بحثنا من مجموع لاعبات فرق الكرة الطائرة اصاغر من مدينة الجزائر مجموعهم 171 لاعب تم اجراء الاختبارات عليهم تم تقسيمهم حسب العمر حيث وجدنا 39 لاعبة من عمر 9 سنوات و45 لاعبة من عمر 10 سنوات و41 لاعبة من عمر 11 سنة و47 لاعبة من عمر 12 سنة.

3-2-1 أسباب اختيار العينة

- قدرة الباحث على الوصول الى العينة.
- تسهيل الطاقم الإداري العمل مع العينة.
- توفر الشروط المناسبة لدى اللاعبات من أجل البحث.
- توفر الإمكانيات المادية من اجل البحث

3-2-2 تجانس عينة الدراسة

من اجل الوصول الى الهدف لا بد من التأكد من توفر التجانس لدى افراد العينة وعدم وجود افراد شاذة تسبب ظهور طفرات اثناء أداء الاختبارات ويتم الوصول اليها من خلال الطول الوزن العمر لدى جميع الافراد.

◀ **قياس الوزن :** يجب قياس الوزن بينما يرتدي الشخص الحد الأدنى من الملابس. يقف الطفل بشكل مستقيم وينظر للأمام، وتكون القدمان متباعدتين قليلاً بحيث يتم توزيع الوزن بالتساوي. يتم أخذ القراءة بدقة 0.5 كجم .

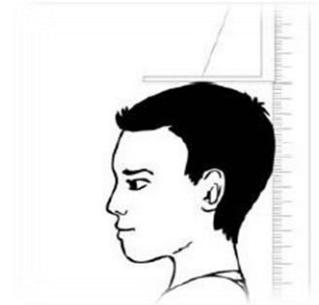
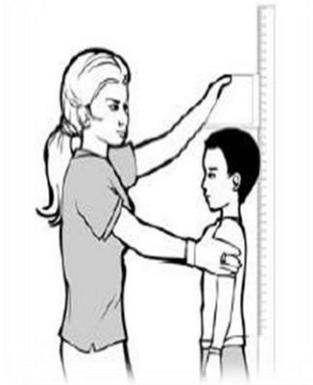
¹ ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم، مناهج وأساليب البحث العلمي، النظرية والتطبيق، دار الصفاء عمان، 2000، ص137

² رجاء وحيد دويدري، البحث العلمي أساسيته النظرية وممارسته العلمية، دار الفكر المعاصر، دمشق، 2000، ص 23



◀ **قياس الطول :** يقف الطفل في مواجهة المقيم. يجب أن يتم القياس بدون حذاء. باستخدام مقياس أنثروبومتر محمول، يتم قياس الطفل وهو واقف مع وضع الظهر والرأس في مركزهما مباشرة على الجهاز. وبمجرد وضع الجسم في مكانه، اطلب من الطفل أن يأخذ أقصى قدر من التنفس أثناء مد رقبته لأعلى. الرأس مستقيم والذقن منتصب، ويشير إلى الأمام وموازي للأرض.

بينما يحبس الشخص أنفاسه، ضع المثالث بلطف على أعلى الرأس (قمة الرأس). بمجرد تثبيت المثالث بشكل آمن، اطلب من الطفل أن يبتعد. خذ قراءة الحجم مباشرة أسفل قاعدة المثالث. الدقة المطلوبة هي 0.1 سم.



◀ **قياس التنسيق الحركي العام**

اختبار: "مكعبات كورسي"

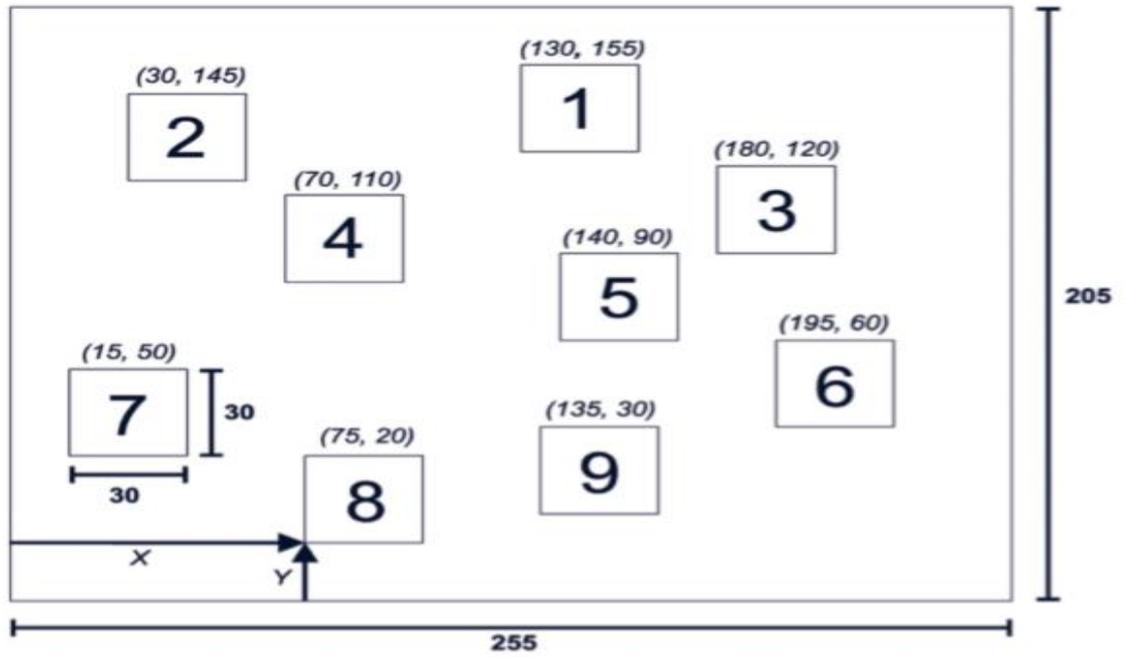
الغرض من الاختبار :

تم استخدام اختبار مكعب كورسي لعدة سنوات في التقييم النفسي العصبي، وهو يتضمن حفظ تسلسلات المواقع المكانية، وقياس هذا الاختبار المكون البصري المكاني للذاكرة العاملة ويتكون من إعادة إنتاج تسلسل من المواقع المكانية بنفس الترتيب أو بترتيب

عكسي لحركات الإشارة للمكعبات المختلفة التي يظهرها المراقب. يزداد عدد الكتل تدريجيًا ويجعل من الممكن تحديد المدى البصري المكاني وهو الحد الأقصى لعدد الكتل التي يتذكرها الشخص دون خطأ.

كيفية الأداء :

تشتمل الأداة ثلاثية الأبعاد على سبورة سوداء تم ترتيب عليها تسع مكعبات سوداء متماثلة، تظهر تسلسلاتها تباعا بواسطة الفاحص الذي يشير بإصبعه إلى سلاسل مختلفة من المكعبات، بتردد مكعب واحد تقريبا في الثانية، ثم نسأل المشارك بإظهار التسلسل مرة أخرى على الفور من خلال الإشارة إلى المكعبات بنفس الترتيب. هناك إصدارات مختلفة، والنسخة المختارة لهذه الدراسة هي تلك التي اقترحها كيسيلز وآخرون. (2000)، معايرة فورنييه وآخرون (2013)



الشكل رقم (01): خطة اختبار كتلة كورسي وفقاً لـ

Kessels et al. (2000)



الشكل رقم (02) : يتم استخدام كتل كورسي أثناء التقييم المركب للرؤية المكانية لذاكرة العمل.

The Corsi Block-Tapping Task: Standardization and Normative Martine J. E. van Zandvoort
Albert Postma. Jaap 2000

التسلسل في حالة الاداء المباشر			التسلسل في حالة الأداء العكسي		
مثال	2-6	7-9	مثال	1-8	4-6
المستوى	المحاولة الاولى	المحاولة الأولى	المستوى	المحاولة الأولى	المحاولة الأولى
2	8-5	6-4	2	9-4	7-5
3	4-7-2	8-1-5	3	6-8-5	4-6-3
4	3-4-1-7	6-1-5-8	4	2-5-1-8	9-3-5-2
5	5-2-1-8-6	4-2-7-3-1	5	5-3-2-9-7	3-1-9-4-7
6	3-9-2-4-8-7	3-7-8-2-9-4	6	1-6-8-4-7-5	2-6-9-3-8-5
7	5-9-1-7-4-2-8	5-7-9-2-8-4-6	7	5-3-8-6-2-7-4	2-3-8-5-1-9-7
8	5-8-1-9-2-6-4-7	5-9-3-6-7-2-4-3	8	4-9-1-6-3-8-7-5	4-8-5-9-2-1-6

9	5-3-8-7-1- 2-4-6-9	4-2-6-8-1- 7-9-3-5	9	3-7-8-1-2-6- 4-9-5	1-5-6-3-8- 4-9-2-7
---	-----------------------	-----------------------	---	-----------------------	-----------------------

جدول رقم (01) : يمثل الجدول التسلسل في الأرقام في الأداء المباشر والأداء العكسي

مدى تجانس أفراد العينة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية ن_2

أ- تجانس أفراد العينة من حيث الوزن

المتغيرات	المتوسط الحسابي				الانحراف المعياري				قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
	9	10	11	12	9	10	11	12			
العمر الزمني	9	10	11	12	9	10	11	12	1.45	2.02	غير دال
الوزن	32.04	34.57	41.76	46.24	8.79	8.38	10.82	10.44	1.78	2.02	غير دال

الجدول رقم (02) : يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للوزن حسب عمر اللاعبين

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمتغير الوزن لدى الافراد عمر 9 سنوات يساوي 32,04 والانحراف المعياري يساوي 8,79 عند قيمة ت الجدولية 2.02 أكبر من قيمة ت المحسوبة وغير دال احصائيا، وعند افراد عمر 10 سنوات المتوسط الحسابي يساوي 34,57 والانحراف المعياري 8,38 عند قيمة ت الدولية أكبر من قيمة ت المحسوبة 2.02 وغير دال احصائيا.

أما عند الافراد عمر 11 سنة المتوسط الحسابي يساوي 41,76 والانحراف المعياري 10,82 عند قيمة ت الجدولية 2.02 أكبر من قيمة ت المحسوبة وغير دال احصائيا، أما عند عمر 12 سنة فان المتوسط الحسابي للوزن 46,24 والانحراف المعياري 10,44 عند قيمة ت الجدولية 2.02 أكبر من قيمة ت المحسوبة وغير دال احصائيا، وبالتالي فإن متغير الوزن متجانس لدى افراد العينة.

ب- تجانس أفراد العينة من حيث الطول

المتغيرات	المتوسط الحسابي				الانحراف المعياري				قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة الإحصائية
	9	10	11	12	9	10	11	12			
العمر الزمني	9	10	11	12	9	10	11	12	0,53	2.02	غير دال
الطول	133.13	139.75	147.93	150.94	6.49	5.87	7.64	8.71	0.7	2.02	غير دال

الجدول رقم (03) : يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للطول الجسم حسب عمر اللاعبين

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمتغير الطول لدى الافراد عمر 9 سنوات يساوي 133,13 والانحراف المعياري يساوي 6,49 عند قيمة ت الجدولية 2.02 أكبر من قيمة ت المحسوبة و غير دال احصائيا.

وعند افراد عمر 10 سنوات المتوسط الحسابي يساوي 139,75 والانحراف المعياري 5,87 عند قيمة ت الجدولية أكبر من قيمة ت المحسوبة 2.02 و غير دال احصائيا.

أما عند الافراد عمر 11 سنة المتوسط الحسابي يساوي 147,93 والانحراف المعياري 7,64 عند قيمة ت الجدولية 2.02 أكبر من قيمة ت المحسوبة و غير دال احصائيا، أما عند عمر 12 سنة فان المتوسط الحسابي للوزن 150,94 والانحراف المعياري 8,71 عند قيمة ت الجدولية 2.02 أكبر من قيمة ت المحسوبة و غير دال احصائيا.

وبالتالي فإن متغير الطول متجانس لدى افراد العينة

ج- تجانس أفراد العينة من حيث الطول

المتغيرات	المتوسط الحسابي				الانحراف المعياري				قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة الاحصائية
	9	10	11	12	9	10	11	12			
العمر الزمني	9	10	11	12	9	10	11	12	0.41	2.02	غير دال
مؤشر كتلة الجسم	16.98	17.89	18.91	19.83	3.82	3.76	4.05	4.64	0.88	2.02	غير دال

الجدول رقم (04) : يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمؤشر كتلة الجسم حسب عمر اللاعبين

نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لدى الافراد عمر 9 سنوات يساوي 16,98 والانحراف المعياري يساوي 3,82 عند قيمة ت الدولية 2.02 أكبر من قيمة ت المحسوبة وغير دال احصائيا، وعند افراد عمر 10 سنوات المتوسط الحسابي يساوي 17,89 والانحراف المعياري 3,76 عند قيمة ت الدولية 2.02 أكبر من قيمة ت المحسوبة وغير دال احصائيا.

أما عند الافراد عمر 11 سنة المتوسط الحسابي يساوي 18,91 والانحراف المعياري 4,05 عند قيمة ت الدولية 2.02 أكبر من قيمة ت المحسوبة وغير دال احصائي، أما عند عمر 12 سنة فان المتوسط الحسابي للوزن 19,83 والانحراف المعياري 4,64 عند قيمة ت الدولية 2.02 أكبر من قيمة ت المحسوبة وغير دال احصائيا وبالتالي فان مؤشر كتلة الجسم متجانس لدى افراد العينة.

ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في القياسات بين أفراد العينة في المتغيرات البدنية (الطول، الوزن ومؤشر كتلة الجسم) ومنه نؤكد على أن العينة متجانسة

د- تجانس افراد العينة من حيث التنسيق العام
عرض نتائج اختبار كورسي المباشر والعكسي

الأساليب الإحصائية	أداء التسلسل المباشر	أداء التسلسل العكسي
المتوسط الحسابي	3	1,75
الانحراف المعياري	0,79	0,41
قيمة الحد الأقصى	5	4
قيمة الحد الأدنى	2	1
معامل الاختلاف (%)	26,33	23,42

الجدول رقم (05) : يمثل يبين نتائج المتوسط يمثل الجدول أعلاه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لاختبار كورسي

يبين الجدول رقم 05 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لاختبار كورسي حيث نلاحظ أن الوسط الحسابي عند أداء التسلسل المباشر هو 3 وعند أداء التسلسل العكسي 1,75 والانحراف المعياري في أداء التسلسل المباشر 0,79 وفي أداء التسلسل العكسي 0,41 أما معامل الاختلاف للاختبار في أداء التسلسل المباشر 33,26 والتسلسل العكسي 23,42.

وبالتالي فان العينة متجانسة

الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث

إن الدراسة العلمية تحتاج الى ضبط المتغيرات وذلك حفاظا على البحث من المتغيرات الدخيلة وسهولة التحكم فيه اثناء البحث وكذلك تسهيل مناقشة وتحليل النتائج المتحصل عليها وعزل المتغيرات الخاصة بالبحث والضبط الاجرائي يعني محاولة التخلص من أي متغير قد يؤثر في المتغير التابع وقد تم تحديد المتغيرات كما يلي :

❖ **المتغير المستقل** : المتغيرات المستقلة هي تلك الظروف التي تسبق التجربة (السبب)، والتي يتحكم فيها الباحث بزيادة أو نقصان.¹

والمتغير المستقل في بحثنا هو المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

❖ **المتغير التابع** : يعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل وبمعنى اخر هو المتغير المراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه.²

¹ عبد الفتاح محمد دويدار، مناهج البحث في علم النفس، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية : 1999، ص86
² بوداود عبد اليمن عطاء الله احمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 2009، ص 141

والمتغير التابع في بحثنا هو التوافق الحركي

❖ **المتغيرات الدخيلة :** هي نوع من المتغيرات الغير مرغوب فيها والتي تؤثر في عملية البحث وتدخل دون حساب او قصد من الباحث او افراد العينة ولا يستطيع السيطرة عليها وقد تؤثر في نتائج البحث ولمحاولة التخلص منها فقد قمنا بما يلي :

- القيام بالاختبارات لجميع افراد العينة في نفس الوقت.
- التأكد من تجانس جميع أفراد العينة.
- عزل الافراد الغير ملتزمين بالتدريبات.
- عزل الافراد المصابين.
- القيام بالاختبارات في نفس الملعب الذي يتدرب فيه الفريق

4- مجالات البحث :

- ◀ **المجال الزمني :** لقد تم القيام بالاختبارات على جميع اللاعبين في شهر أبريل 2022.
- ◀ **المجال المكاني :** ملعب الكرة الطائرة.
- ◀ **المجال البشري :** فريق الكرة الطائرة اصغر الجزائر.

5- وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

يحتاج الباحث لا محالة الى مجموعة كبيرة من المعلومات وأدوات جمع البيانات من اجل الوصول الى المعلومة الصحيحة والنتيجة الدقيقة في النهاية.

"إن أدوات جمع البيانات، هي مجموع الوسائل والمقاييس التي يعتمدها الباحث للحصول على المعلومات المطلوبة لفهم و حل مشكلته من المصادر المعنية بذلك¹.

وقد اعتمدنا في بحثنا على ما يلي :

❖ **المصادر والمراجع العربية والأجنبية :** لقد حاولنا الالمام في بحثنا هذا على أكبر عدد ممكن من المصادر العربية والأجنبية والتمثلة في مقالات وكتب وملتقيات ومدكرات وغيرها وكذلك مجموعة من الدراسات السابقة وذلك لإثراء البحث والحصول على معلومات صحيحة في الجانب النظري والتطبيقي.

❖ **المقابلات واللقاءات الشخصية :** حيث قمنا بقاء مجموعة من المدربين المختصين في الكرة الطائرة من اجل الوقوف على صحة الاختبارات وكيفية أدائها وأساتذة التعليم العالي المختصين في الميدان لتصحيح خطواتنا ومتابعتنا وتقويم مسارنا والوقوف على المنهجية بناء المذكرة.

¹ محمد زايد حمدان، البحث العلمي كنظام، دار التربية الحديثة للنشر، الأردن، 1989، ص77.

❖ الاختبارات المهارية والبدنية

◀ أجهزة البحث :

☞ حاسوب

☞ ساعة توقيت الكترونية

◀ أدوات البحث :

☞ شريط قياس.

☞ ميزان طبي.

☞ ملعب الكرة الطائرة قانوني.

☞ كرات الكرة الطائرة.

☞ كرات تنس.

☞ عارضة توازن.

☞ لوحة توازن.

☞ شريط قياس.

☞ برنامج وقت رد الفعل متاح مجاناً.

☞ هدف.

☞ أدوات مكتبية.

6- الأسس العلمية للاختبارات

❖ صدق الاختبارات : للتأكد من صدق الاختبارات تم استعمال صدق المحتوى عبر اطلاع

مجموعة من الخبراء في الاختصاص والتقويم والاختبار والقياس اللذين أكدوا أن الاختبارات صالحة لقياس الغرض الذي صممت لأجله كما انها سهلة الفهم والتطبيق للعينة وللباحثين والمدربين.

❖ ثبات الاختبارات : تم استعمال الاختبارات وتطبيقها على عينة تتكون من ستة افراد

وإعادة الاختبار بعد أسبوع وذلك لإثبات ثبات الاختبارات، كما في الجدول التالي.

ت	اسم الاختبار	قيمة R المحسوبة	القيمة الجدولية	النتيجة
1	اختبار سرعة الساق	0.87	0.81	معنوي
2	اختبار سرعة الذراع	0.88	0.81	معنوي
3	اختبار الجري 5م	0.82	0.81	معنوي
4	اختبار تشغيل الدائرة	0.87	0.81	معنوي
5	اختبار الجري بخطوات سريعة	0.85	0.81	معنوي
6	اختبار سباق التعرج	0.89	0.81	معنوي
7	التوازن الثابت على ساق واحدة	0,83	0,81	معنوي
8	التوازن الساكن على سطح غير مستقر	0,84	0,81	معنوي
9	سرعة رد الفعل	0,82	0,81	معنوي
10	التنسيق بين اليد والقدم	0.89	0,81	معنوي
11	الدقة في التنسيق بين اليد والعين	0,88	0,81	معنوي
12	السرعة في التنسيق بين اليد والعين	0,86	0,81	معنوي

الجدول رقم (06) : يمثل يبين ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة

من خلال الجدول رقم 06 يتبين لنا أن قيمة ر ومعامل الارتباط أكبر من قيمة ر الجدولية والتي بلغت 0.81 وهو ما يعني وجود ارتباط معنوي ما يبين ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة.

❖ موضوعية الاختبار

تتمتع الاختبارات بالموضوعية وهذا ما بينه الخبراء والمختصون بعد عرضها عليهم اد انها تتمتع بالوضوح وسهولة الفهم وشرح كامل للتعليمات والخطوات المتبعة وتوفير جميع الشروط المطلوبة لأدائها.

7- الاختبارات المستخدمة في البحث

7-1 اختبارات التوافق الحركي :

7-2-1 اختبار سرعة التفاعل

❖ وقت رد الفعل : اختبار وقت رد الفعل عبر الإنترنت.¹

¹ Jim Allen, <http://www.msc.univ-paris-diderot.frgywh.com> © اختبار زمن رد الفعل عبر الإنترنت، 2002 بواسطة

❖ كيفية أداء الاختبار :

- ابدأ الاختبار بالضغط على الزر الأيمن الكبير.
- انتظر حتى يتحول الضوء الأحمر إلى اللون الأخضر.
- بمجرد أن يتحول الضوء الأحمر إلى اللون الأخضر، انقر بأسرع ما يمكن على الزر الأيمن الكبير.
- انقر مرة أخرى على الزر الأيمن الكبير للمتابعة

❖ كيفية الأداء :

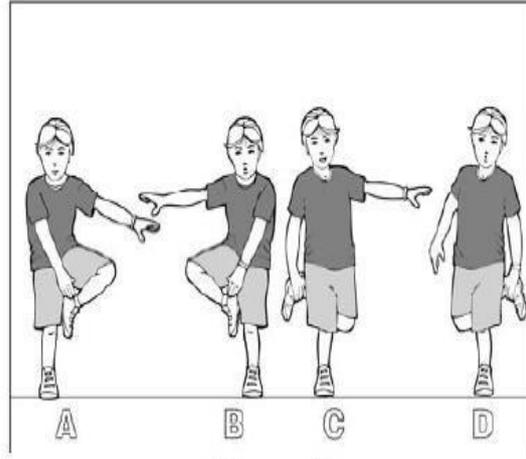
- ✓ قد يستغرق تغيير الضوء مدة تصل إلى سبع ثوانٍ. وقت الانتظار هذا عشوائي.
- ✓ يمكنك الضغط على أي مفتاح على لوحة المفاتيح بدلاً من النقر عليه، إذا كنت تفضل ذلك.
- ✓ سيتم حساب متوسط وقت رد الفعل (المتوسط) من خلال عشرة اختبارات مكتملة. سيكون لديك أيضاً الانحراف المعياري لوقت رد الفعل (STD)
- ✓ تحدير : هذا الاختبار ليس لديه صرامة تجربة علمية. ويتأثر القياس بالفأرة، وقوة الكمبيوتر، وطبيعة متصفح الإنترنت، ومحرك جافا سكريبت الخاص به، وما إلى ذلك.

7-2-2 اختبارات التنسيق والدقة

أ- التنسيق بين اليد والقدم

- ❖ الغرض من هذا الاختبار : قياس قدرة الطفل على تحريك أطرافه العلوية والسفلية بالتناوب وبأسرع ما يمكن مع التزامن.
- يتم إجراء الاختبار وفقاً للتسلسل التالي :

- المس القدم اليسرى باليد اليمنى عن طريق ثني الساق للأمام (أ)؛
- نفس الحركة، القدم اليمنى واليد اليسرى (ب)؛
- المس القدم اليمنى باليد اليسرى عن طريق ثني الساق للخلف (C)؛
- نفس الحركة، القدم اليسرى واليد اليمنى (د). يمثل هذا التسلسل (من أ إلى د) دورة. كما هو موضح في الشكل.
- كيفية التسجيل : النتيجة تتكون من الوقت اللازم لإكمال 4 دورات متتالية. يحق لكل مشارك محاولتين (يتم الاحتفاظ بأفضل وقت). الدقة المطلوبة هي 0.1 ثانية



ب- التنسيق بين اليد والعين (الدقة)

الغرض من الاختبار :

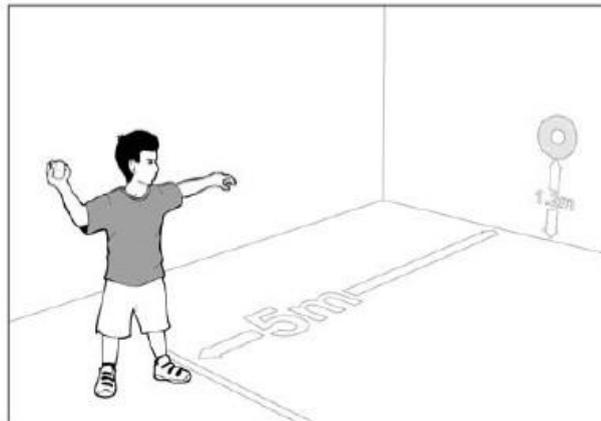
يقيس هذا الاختبار قدرة الطفل على أداء حركة باليستية من الذراع المسيطرة في لفظة تتطلب التنسيق بين اليد والعين أثناء الرمي الدقيق. كيفية الأداء :

يقف الطفل خلف خط يقع على بعد 5 أمتار من هدف قطره 60 سم (قطر المركز 20 سم) ويوضع على ارتفاع 120 سم من الأرض.

يجب على الطفل رمي كرة التنس نحو الهدف باستخدام حركة فوق الكتف. كما هو موضح في الشكل.

كيفية التسجيل :

يُسمح للطفل بـ 10 محاولات. يتم منح نقطة إذا تم الوصول إلى الهدف. يتم منح نقطة إضافية إذا وصلت الرمية إلى منتصف الهدف. عند الرمي فهو كذلك ممنوع عبور الخط بقدميك. والنتيجة هي عدد النقاط المتراكمة (بعد أقصى 20 نقطة). يتم إجراء هذا الاختبار مرة واحدة (10 كرات).



د- التنسيق بين اليد والعين (السرعة)

الغرض من الاختبار :

يتكون هذا الاختبار من قياس قدرة الطفل على تنطيط الكرة بيده المسيطرة. يقف المشارك مع ثني ساقيه قليلاً وعرض الكتفين متباعدين. ثم يقوم بمراوغة الكرة باستخدام اليد المهيمنة. الهدف من الاختبار هو إكمال أكبر عدد ممكن من المراوغات في 20 ثانية. يجب تنطيط الكرة بحيث تبقى للأمام وفي المساحة المحددة بقدمي المشارك. بالإضافة إلى ذلك، عند الارتداد، يجب أن ترتفع الكرة على الأقل إلى ارتفاع الورك. كما هو موضح في الشكل. كيفية التسجيل :

يُسمح لكل طفل بمحاولتين، النتيجة هي عدد المراوغات الناجحة في 20 ثانية يتم بعد ذلك تسجيل المحاولة الأفضل



7-2-1 سرعة الأطراف

أ- سرعة الذراع

❖ الغرض من الاختبار : يقيس هذا الاختبار السرعة التي يستطيع بها الطفل القيام بحركات الاختطاف والتقريب أفقيًا بالذراع المسيطرة.

❖ أداء الاختبار :

👉 يجلس المشارك على طاولة مرسوم عليها دائرتان من 20 قطرهما سم ويفصل بينها 60 سم.

- ☞ توضع اليد غير المسيطرة بين الدائرتين وتكون غير متحركة.
- ☞ عند الإشارة، يجب أن تضرب أصابع اليد المسيطرة وسط الدائرة اليمنى، ثم بعدها مباشرة، اليسرى كما هو موضح في الشكل.
- ❖ **الهدف من الاختبار :** هو تحقيق أكبر عدد ممكن من اللمسات في 20 ثانية.
- ❖ **كيفية التسجيل :** لتسهيل العد، احسب دورة واحدة = لمستين وبالتالي عدد الدورات X = 2 النتيجة النهائية.



ب- سرعة الساق

- ❖ **الغرض من الاختبار :** قياس قدرة الطفل على ثني وتمديد مفصل الورك في أسرع وقت ممكن.

❖ كيفية الأداء :

- ☞ يقف المشارك في مواجهة جدار مرسوم عليه مربع مساحته 30 سم².
- ☞ عند الإشارة، يجب على الطفل ثني الورك الأيمن بحيث تكون زاوية الفخذ والساق حوالي 90 درجة.
- ☞ من هذا الوضع، يجب ان يضرب مركز المربع بإصبع القدم مرتين متتاليتين ثم تكرر نفس الحركة بالساق اليسرى. كما هو موضح في الشكل
- ❖ **الهدف من الاختبار :** إجراء أكبر عدد ممكن من اللمسات المزدوجة خلال 20 ثانية.
- ❖ **كيفية التسجيل :** الحساب حسب عدد الدورات (1 الدورة = لمسة مزدوجة بالقدم اليمنى ولمسة مزدوجة بالقدم اليسرى) واضرب في 2.



2-2-7 اختبارات الرشاقة

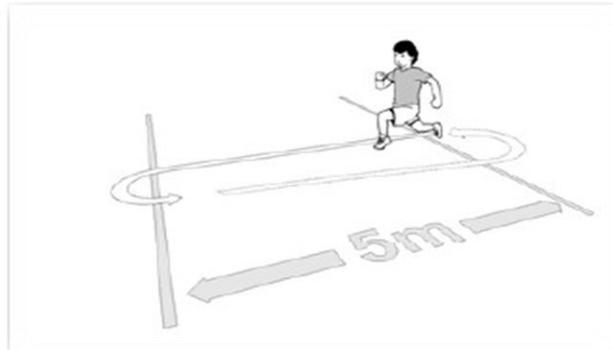
أ-مسافة 5 أمتار

❖ الغرض من الاختبار: قياس قدرة الطفل على تغيير اتجاه جسمه المتحرك بشكل مفاجئ وكامل، وفي أسرع وقت ممكن.

❖ كيفية الأداء :

- رسم خطين متوازيين تفصل بينهما مسافة 5 أمتار على الأرض.
- عند الإشارة، يجب أن يقطع المختبر مسافة 5 أمتار في أسرع وقت ممكن،
- يعبر الخط بالكامل (بكلتا القدمين)، ثم يقوم بالدوران بزاوية 180 درجة ثم يعود إلى خط البداية.
- وبالتالي يجب على الطفل قطع مسافة 25 مترا (5 × 5 أمتار) كما هو موضح في الشكل

❖ كيفية التسجيل : يتم حساب الوقت المستغرق في كل دورة وتسجيل الوقت بدقة 0.1 ثانية.



ب تشغيل الدائرة

❖ الغرض من هذا الاختبار : هو قياس قدرة الطفل على تغيير اتجاه جسمه المتحرك بشكل مستمر.

❖ كيفية الأداء :

➡ رسم دائرة قطرها 3.5 متر على الأرض (يفضل محاذاة المخاريط الصغيرة لتحديد الدائرة).

➡ نحدد نقطة البداية عن طريق رسم خط على الأرض (الشكل 30).

➡ عند الإشارة، يجب على المختبر أن يكمل في أسرع وقت ممكن،

➡ التكرار 5 مرات متتالية حول الدائرة (يتم تحديد اتجاه السباق من قبل المختبر). كما هو موضح في الشكل

❖ كيفية التسجيل :

الوقت الإجمالي للوقت لإكمال الاختبار.

يتم فرض عقوبة قدرها 0.5 ثانية في كل مرة يلمس فيها الطفل أو يتجاوز الخط الذي يحدد الدائرة.

الدقة المطلوبة هي 0.1 ثانية.



ج- الجري بخطوات سريعة

❖ الغرض من هذا الاختبار : قياس قدرة الطفل على تحريك جسمه بشكل جانبي، في أسرع وقت ممكن.

❖ كيفية الأداء :

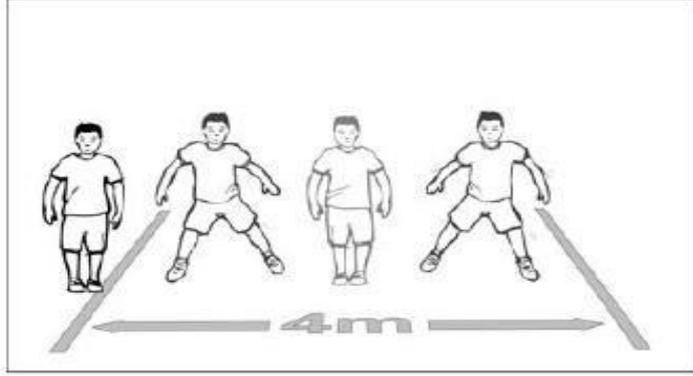
➡ رسم خطين متوازيين تفصل بينهما مسافة 4 أمتار.

➡ يأخذ الشخص موضعًا بكتفا قدميه خلف أحد الخطين.

عند الإشارة يجب على الطفل أن ينتقل من خط إلى آخر بخطوات سريعة ويقطع مسافة 4 أمتار 5 مرات متتالية لمسافة إجمالية قدرها 20 مترا وفي النهايات يجب عليه أن يلمس الخط بأقرب قدم قبل إعادة البدء منه في الاتجاه المعاكس.

بالإضافة إلى ذلك، لا يجوز عبور الساقين ويجب أن يكون جسد الطفل كذلك دائماً موجهاً في مواجهة المدرب كما هو موضح في الشكل.

❖ **كيفية التسجيل :** يتم توقيت الوقت وتسجيله بدقة 0.1 ثانية.



د- سباق التعرج

❖ **الغرض من هذا الاختبار :** قياس قدرة الطفل على تغيير وضعيته جسمه أثناء الحركة عندما يركض بأقصى سرعة مع تجنب العوائق.

❖ **كيفية الأداء :**

عند تركيب 6 مخاريط حسب الترتيب الموضح في الشكل.

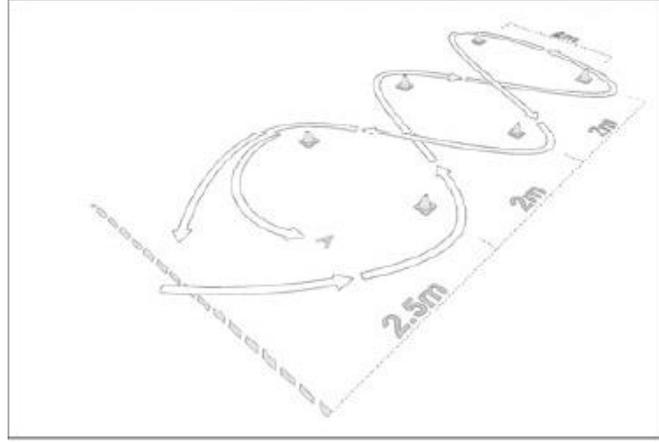
وبالتالي، يتم فصل صفيين من المخاريط الموازية لبعضهما البعض بمسافة 2 متر (في العرض). على طول المسار، يفصل خط البداية عن المخروط الأول مسافة 2.5 متر.

المسافة بين المخروطين التاليين هي 2.0 متر لكل منهما.

عند الإشارة، يجب على الشخص الركض بأسرع ما يمكن إلى يمينه والالتفاف حول كل العوائق (تعرج).

بمجرد الانتهاء من الدورة وبدون توقف، يبدأ الطفل من جديد (باتباع المسار أ) ثم ينهي سباقه بعبور خط البداية (ب). كما هو موضح في الشكل.

❖ **كيفية التسجيل :** سجل الوقت المقاس بدقة 0.1 ثانية.



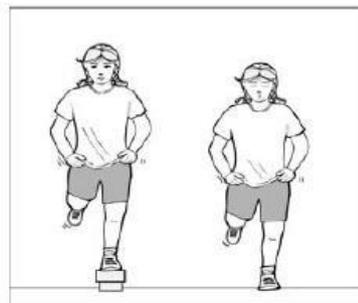
3-1-7 اختبارات التوازن

أ- توازن ثابت على ساق واحدة

❖ الغرض من هذا الاختبار : قياس قدرة الطفل على الحفاظ على التوازن أثناء الاستلقاء على ساقه المهيمنة.

❖ كيفية الأداء :

- يقف الطفل على سكة خشبية بارتفاع 9 سم وعرض 4 سم وطول 75 سم.
- يساعد المدرب الطفل في الحفاظ على توازنه من خلال إمساكه تحت الذراع حتى يبدأ الاختبار.
- يحاول الطفل تحقيق التوازن على الساق الأكثر هيمنة لأطول وقت ممكن.
- يتم وضع اليدين على الوركين.
- ينتهي الاختبار عندما يلمس الطفل الأرض أو العارضة أو الساق الثابتة بالساق الحرة أو إذا تركت اليدين الوركين. كما هو موضح في الشكل.
- ❖ **كيفية التسجيل :** وتتكون النتيجة من إجمالي الوقت الذي حافظ فيه الطفل على توازنه (بعد أقصى 60 ثانية). الدقة المطلوبة هي 0.1 ثانية.



ب- التوازن ثابت على ساق واحدة بعينين مغمضتين

يتم اجراء نفس الاختبار وعينيك مغمضتين ولكن القدم المرتكزة موضوعة مباشرة على الأرض (بدون عارضة التوازن). وتتكون النتيجة من توقيت إجمالي الوقت الذي حافظ فيه الطفل على توازنه (بحد أقصى 60 ثانية)، الدقة المطلوبة هي 0.1 ثانية.

ج- التوازن الساكن على سطح غير مستقر

❖ الغرض من هذا الاختبار : قدرة الطفل على الحفاظ على التوازن على سطح غير مستقر.

❖ كيفية الأداء :

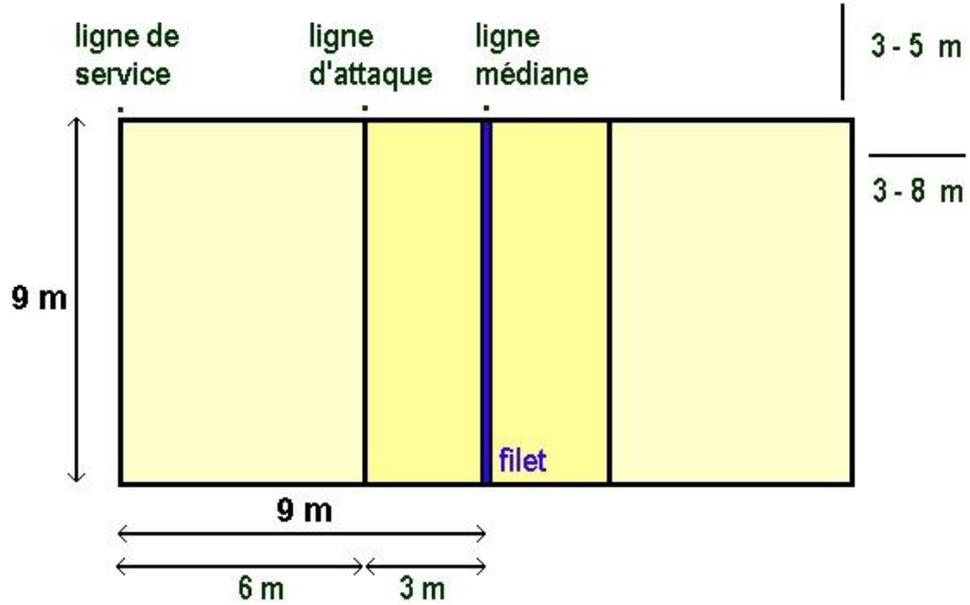
- ☞ يبلغ عرض المنصة 46 سم وطولها 46 سم وسمكها 3 سم.
- ☞ يوجد في الوسط وتحت المنصة قضيبان خشبيان مثبتان على شكل نصف قمر يبلغ طوله 21 سم وعرضه 3 سم وارتفاعه 10 سم.
- ☞ تم وضع القضبان بشكل متوازي مع بعضهما البعض على مسافة 35 سم.
- ☞ وبمساعدة المقيم يجب أن يجد الطفل نقطة توازنه.
- ☞ بمجرد الوصول إلى نقطة التوازن، يبدأ المدرب تشغيل المؤقت ويجب على الطفل الحفاظ على توازنه لأطول فترة ممكنة، وينتهي الاختبار عندما يلمس الطفل بأحد أطرافه المنصة الأرض، كما هو موضح في الشكل.
- ❖ **كيفية التسجيل :** الحد الأقصى لمدة الاختبار هو 60 ثانية ويتم الإشارة إلى الوقت باستخدام دقة 0.1 ثانية.



2-7 الاختبارات الخاصة بالمهارات الحركية :

يقام الحدث في الهواء الطلق على ملعب كرة طائرة أو على سطح مستو مجهز أو في الداخل في صالة للألعاب الرياضية أو غرفة مجهزة، الملعب له شكل مستطيل يبلغ طوله 18 مترًا وعرضه 9 أمتار ، مفصولة إلى قسمين خط وسط وشبكة ارتفاعها متر واحد، وحدودها العليا في وسط الملعب تبلغ 2.24 مترًا لجميع متنافسين يتم رسم خط الخدمة وخط الهجوم على الأرض في كل نصف من الملعب. - خط الهجوم على بعد 3 أمتار من الشبكة ("خط الـ 3 أمتار"). يتم ربط الشبكة بهوائيين (أشرطة رأسية تسمى "العصا") موضوعة على حدود المجال. ويجب أن تمر الكرة بين هذه الهوائيات أثناء مراحل اللعب.

بالنسبة لمسابقة العشاري، يجب أن يكون لديك أيضًا كرات طائرة، ودائرة مرسومة على الأرض بقطر 3.50 مترًا، وتوضع على بعد 50 سم من الخطوط، وشريط قياس وعداد للتحقق من المسافات وارتفاع الشبكة وساعة توقيت.



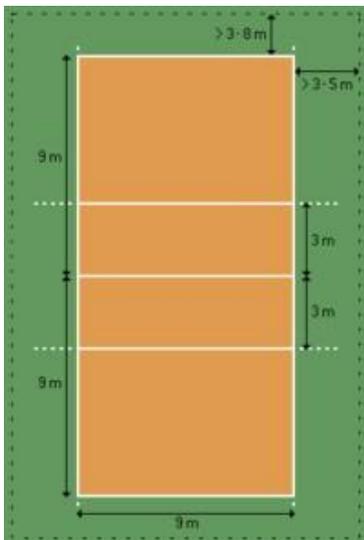
دورة محددة التوقيت يجب على المتنافسين إكمال دورة فنية محددة التوقيت في 4 مراحل مرتبطة :

◀ الخطوة الأولى : عبور الملعب بتمريرات عالية (على الأقل 10) .

◀ الخطوة الثانية : عبور الملعب بتمريرات الكفة (على الأقل 10) .

◀ الخطوة الثالثة : 5 خدمات.

◀ الخطوة الرابعة : 5 هجمات



وصف المراحل الأربع للاختبار

المغادرة : خلف خط الانطلاق . بداية ساعة الإيقاف.

❖ **تمريرات عالية** . عبور الملعب، من خط الخدمة، بتمريرات عالية، وتمرير الكرة فوق الشبكة يذهب المنافس تحت الشبكة إلى خط أساس ملعب الخصم، بواقع 5 تمريرات على الأقل على كل جانب من الأرض. يجب أن تتجاوز الكرة دائماً ارتفاع الشبكة عند التمرير. العبور الأول بـ 10 تمريرات عالية.

❖ **يمر العنوان** : العودة إلى نقطة البداية باستخدام تمريرات الكفة مع مرور الكرة فوق الشبكة بما لا يقل عن 5 تمريرات على كل جانب من الملعب. يجب أن تتجاوز الكرة دائماً ارتفاع الشبكة عند التمرير. العرضية الثانية بـ 10 تمريرات رأسية.

❖ **5 حصص (5 محاولات)** : يتم تسديد الكرات خلف خط الأساس، ويجب ضرب الكرات بعد إطلاقها أو رميها (عدم الإمساك بها) ووصولها إلى دائرة محددة بقطر 3.50 متر، توضع على بعد 50 سم من الخطوط (عندما تلمس الكرة خط الدائرة، يتم الاختبار تم التحقق من صحته). إذا ضربت الكرة الشباك، يتم تطبيق ركلة جزاء.

❖ **5 هجمات (5 محاولات)** : رمي الكرة بكلتا اليدين خلف خط الـ 3 أمتار (إيماءة الهجوم وعدم دفع الكرة). يتم التحقق من صحة الهجوم والمحاولة الناجحة إذا وصلت الكرة إلى الدائرة المحددة (قطر 3.50 متر) أو إذا لمست خط الدائرة. إذا لمست الكرة الشبكة، لا توجد عقوبة، ولكن تطبق عقوبة إذا لمس اللاعب الشبكة.

❖ **التوقيات** : يتم تفعيله في بداية التمرين الأول ويتوقف عندما تصطدم الكرة بالأرض في الهجوم الخامس. تتم معاقبة جميع العقوبات لمدة 5 ثوان.

❖ **عقوبات 5 ثواني :**

☞ إذا سقطت الكرة على الأرض خلال الخطوتين 1 و 2.

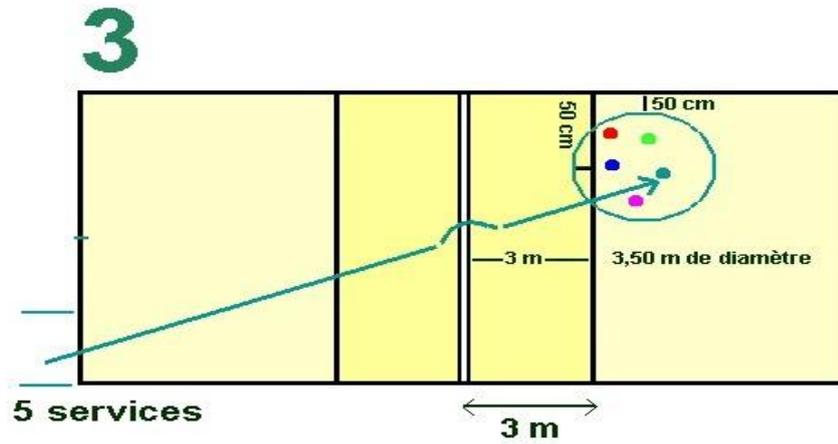
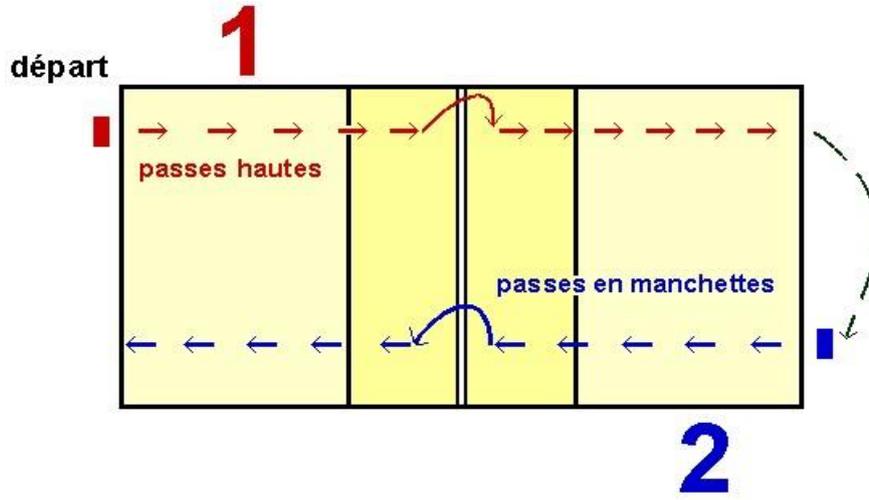
☞ إذا لم تهبط الكرة في الدائرة خلال الخطوتين 3 و 4 أو إذا لمست الشبكة (الخطوة 3).

☞ إذا لمس اللاعب الشبكة أثناء الهجوم (الخطوة 4)

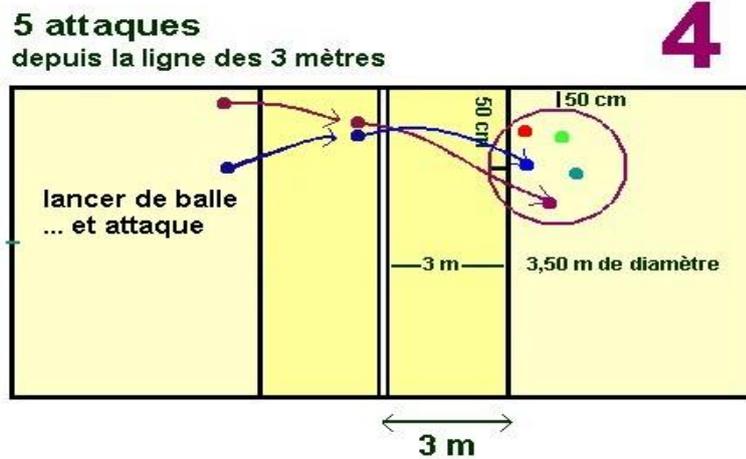
❖ **التقنية** : التطبيق والامتنال لقواعد الاتحاد الفرنسي للكرة الطائرة.

الرسوم البيانية

المرحلتان 1 و2 : عبور الملعب، للخارج (10 تمريرات عالية) (و العودة (10 تمريرات كفة)



الخطوة 3 و5 : خدمات في الدائرة المحددة (قطر 3.50 م و 50 سم من الخطوط)



الخطوة 4 و5 : هجمات في الدائرة المحددة من خط 3 أمتار

مقتطف من جدول التصنيف

نقاط	وقت	نقاط	وقت
1100	55"6	500	2'11"3
1000	1'01"7	400	2'33"0
900	1'10"4	300	2'57"4
800	1'21"7	200	3'24"3
700	1'35"6	100	3'53"9
600	1'52"1	10	4'22"7

جدول رقم (07) : التقييم الكامل عند الطلب

تم التقاط الصور أثناء الاختبارات في Lagardère Paris Racing ، Croix Catelan

شرح كيفية إجراء الاختبار والتوضيح



لننتقل إلى المرحلة الأولى من الاختبار ، حيث نعبّر الملعب بتمريرات عالية



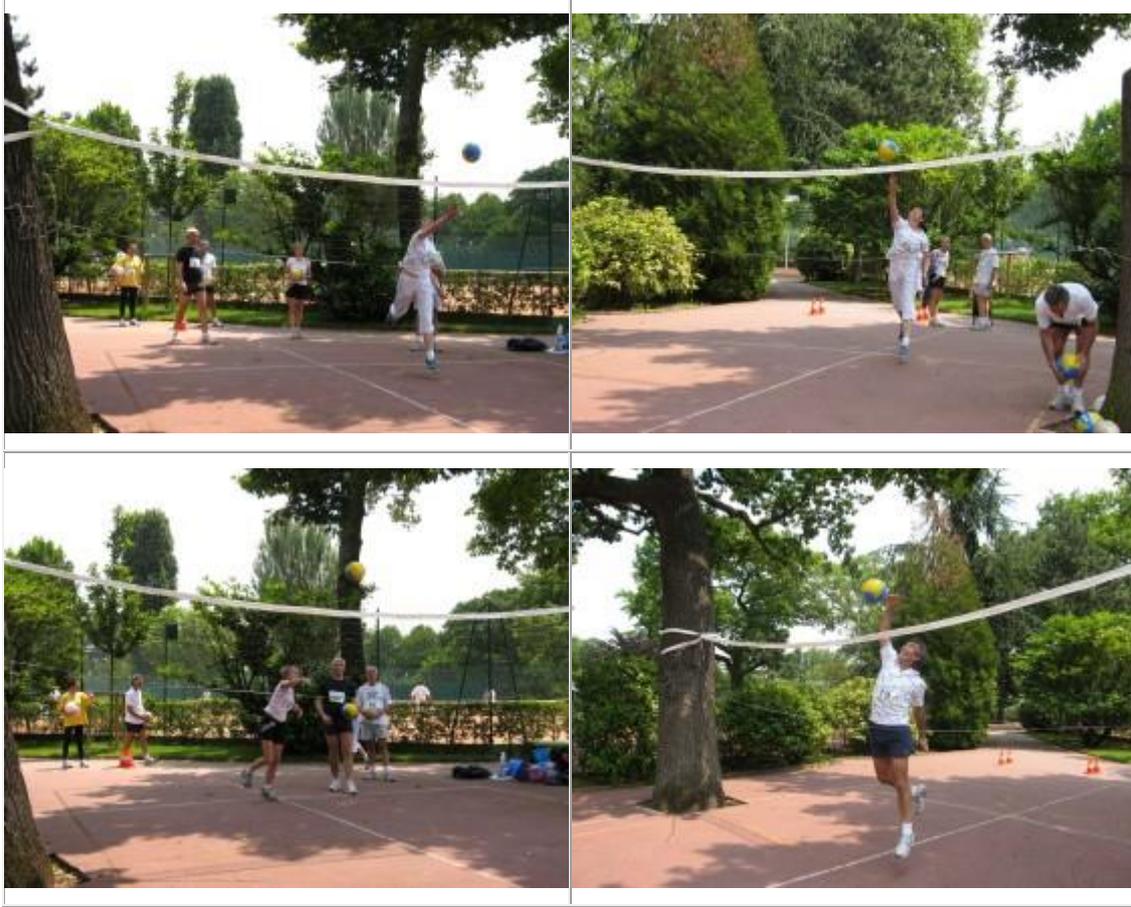
المرحلة الثانية العودة مع عبور الملعب بـ 10 تمريرات رأسية



المرحلة الثالثة من الاختبار: 5 خدمات في الدائرة المحددة (3.50 م)



الخطوة الرابعة: 5 هجمات في الدائرة من "خط الـ 3 أمتار"



أهداف اختبار العشاري للكرة الطائرة هي تطوير واختبار المهارة والقدرة الفنية والدقة وسرعة التنفيذ.

8 الوسائل الإحصائية : النسب المئوية، الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط بيرسون، معامل الاختلاف.

الفصل السادس:

عرض

ومناقشة

النتائج

1- الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات التوافق الحركي
1-1 الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات سرعة الأطراف

اسم الاختبار		سرعة الساق		سرعة الدراع
وحدة القياس		nb/20s		nb/20s
العمر	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري
9 سنوات	21,36	5,16	63,74	9,61
10 سنوات	22,52	5,11	68,29	10,34
11 سنة	23,08	4,43	71,28	10,73
12 سنة	24,31	5,45	73,50	11,45

جدول رقم (08) يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات سرعة الأطراف

يمثل الجدول أعلاه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات سرعة الأطراف حيث نلاحظ ان الوسط الحسابي لسرعة الساق عند اللاعبات عمر تسع سنوات هو 21,36 والانحراف المعياري 5,16 وعند لاعبين عمر عشرة سنوات المتوسط الحسابي 22,52 والانحراف المعياري 5,11 أما عند العمر 11 سنة فالمتوسط الحسابي 23,08 والانحراف المعياري 4,43 وعند اللاعبات عمر 12 سنة المتوسط الحسابي 24,31 والانحراف المعياري 5,45.

أما في اختبار سرعة الدراع فإن المتوسط الحسابي عند اللاعبات عمر 9 سنوات هو 63,74 والانحراف المعياري 9,61 وعند اللاعبات الدين اعمارهم 10 سنوات المتوسط الحسابي 68,29 والانحراف المعياري 10,34 اما عند اللاعبات الدين اعمارهم 11 سنة المتوسط الحسابي للاختبار هو 71,28 والانحراف العياري 10,37 وعند اللاعبات في عمر 12 سنة المتوسط الحسابي 73,50 والانحراف المعياري 11,45.

1-2 الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات الرشاقة

اسم الاختبار		اختبار مسافة 5امتار		اختبار مسافة 5امتار		اختبار مسافة 5امتار		وحدة القياس
العمر		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
9 سنوات		4.87	21.01	2.39	11.94	2.83	23.37	S
10 سنوات		3.98	19.89	2.02	11.05	2.60	22.48	S
11 سنة		2.23	19.27	1.94	10.92	2.71	21.97	S
12 سنة		2.77	18.98	1.58	10.54	2.52	21.02	S

جدول رقم (09) : يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات الرشاقة

يمثل الجدول أعلاه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات الرشاقة حيث في اختبار الجري مسافة 5 متر نلاحظ من الجدول ان المتوسط الحسابي للاعبين فئة عمر 9 سنوات 11.98 والانحراف المعياري 1.36 وعند اللاعبات بعمر 10 سنوات المتوسط الحسابي 11.53 والانحراف المعياري 1.43 وعند عمر 11 سنة فان المتوسط الحسابي 11.05 والانحراف المعياري 1.05 وعمر 12 سنة المتوسط الحسابي كان 11،93 والانحراف المعياري 1.64.

وبعد تطبيق اختبار تشغيل الدائرة يوضح الجدول ان المتوسط الحسابي عند فئة عمر 9 سنوات 23.37 والانحراف المعياري 2.83 وعند اللاعبات اللدين أعمارهم 10 سنوات المتوسط الحسابي 22.48 والانحراف المعياري 2.60 اما عند اللاعبات اللدين أعمارهم 11 سنة المتوسط الحسابي هو 21.97 والانحراف المعياري 2.71 والدين أعمارهم 12 سنة فان المتوسط الحسابي 21.02 والانحراف المعياري 2.52

كما يوضح الجدول نتائج اختبار الجري بخطوات سريعة أي الهرولة حيث المتوسط الحسابي عند فئة عمر 9 سنوات هو 11.94 والانحراف المعياري 2.39 اما عند عمر 10 سنوات فالمتوسط الحسابي 11،05 والانحراف المعياري 2.02 وعند عمر 11 سنة المتوسط الحسابي 10.92 والانحراف المعياري 1.94 وعند عمر 12 سنة المتوسط الحسابي 10.54 والانحراف المعياري 1.58.

أما في اختبار سباق التعرج فيوضح الجدول ان المتوسط الحسابي عند عمر 9 سنوات 21،01 والانحراف المعياري 4.87 وعند 10 سنوات المتوسط الحسابي 19.89 والانحراف المعياري 3.98 والمتوسط الحسابي عند عمر 11 سنة 19.27 والانحراف المعياري 2.23 وعند عمر 12 سنة المتوسط الحسابي 18.98 والانحراف المعياري 2.77

3-1 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات التوازن

اختبار التنسيق بين اليد والعين (الدقة)		اختبار التنسيق بين اليد والعين (الدقة)		اختبار التنسيق بين اليد والقدم		اسم الاختبار
Nb/s		S		S		وحدة القياس
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العمر
9.99	10.98	11.02	21.76	8.34	17.43	9 سنوات
11.27	15.93	10.72	27.29	10.43	20.34	10 سنوات
11.64	16.28	10.87	28.98	9.65	21.59	11 سنة
9.97	19.34	9.17	26.19	9.52	30.87	12 سنة

الجدول رقم (10) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات التوازن

يبين الجدول رقم 10 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات التوازن حيث المتوسط الحسابي لاختبار التوازن على ساق واحدة بعينين مغمضتين عند اللاعبات من عمر 9 سنوات 17.43 والانحراف المعياري 8.43 أما المتوسط الحسابي عند عمر 10 سنوات 20.34 والانحراف المعياري 10.34 وعند عمر 11 سنوات 21.59 والانحراف المعياري 9.65 وعند 12 سنة المتوسط الحسابي 30.87 والانحراف المعياري 9.52.

ويوضح الجدول رقم 10 نتائج اختبار التوازن على ساق واحدة حيث تظهر النتائج أن المتوسط الحسابي عند اللاعبات اللدين أعمارهم 9 سنوات 21.76 والانحراف المعياري 11.02 وعند عمر 10 سنوات المتوسط الحسابي 27.29 والانحراف المعياري 10.72 وعند اللاعبات من عمر 11 سنة فان المتوسط الحسابي 28،98 والانحراف المعياري 10.87 وعند عمر 12 سنة المتوسط الحسابي 26.19 والانحراف المعياري 9.17.

كما نلاحظ في الجدول نتائج اختبار التوازن على سطح غير ثابت عند عمر 9 سنوات المتوسط الحسابي هو 10.98 والانحراف المعياري 9.99 وعند عمر 10 سنوات المتوسط الحسابي 15.93 والانحراف المعياري 11.27 وعند عمر 11 سنة المتوسط الحسابي 16.28 والانحراف المعياري 11.64 وعند عمر 12 سنة المتوسط الحسابي 19،34 والانحراف المعياري 9،79.

1-4 الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار سرعة رد الفعل حسب عمر اللاعبين

اختبار سرعة رد الفعل		اسم الاختبار
S		وحدة القياس
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العمر
18.12	374.43	9 سنوات
37.58	363.61	10 سنوات
20.11	357.20	11 سنة
17.71	351.23	12 سنة

الجدول رقم (11) : الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار سرعة رد الفعل حسب عمر اللاعبات

نلاحظ من الجدول أن الوسط الحسابي لاختبار سرعة رد الفعل عند عمر 9 سنوات هو 374.43 والانحراف المعياري 18.12 اما عند عمر 10 سنوات فالمتوسط الحسابي للاختبار هو 363.61 والانحراف المعياري 37.58 وعند العمر 11 سنة المتوسط الحسابي 357.20 والانحراف المعياري 20.11 وعند عينة ذات العمر 12 سنة فالمتوسط الحسابي 351.23 والانحراف المعياري 17.71.

5-1 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات التنسيق حسب عمر اللاعبين

اسم الاختبار		اختبار التنسيق بين اليد والقدم		اختبار التنسيق بين اليد والعين (الدقة)		وحدة القياس
S		S		Nb/s		
العمر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
9 سنوات	15.43	4.91	4.17	2.85	38.02	5.06
10 سنوات	12.78	4.01	5.21	2.81	39.09	4.53
11 سنة	11.44	3.45	6.01	2.82	40.62	5.27
12 سنة	10.84	3.64	6.37	2.77	43.03	3.64

الجدول رقم (12) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات التنسيق حسب عمر اللاعبين.

نلاحظ من الجدول رقم 12 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار التنسيق بين اليد والقدم حيث المتوسط الحسابي لفئة عمر 9 سنوات 15.43 والانحراف المعياري 4.91 وعند عمر 10 سنوات المتوسط الحسابي 12.78 والانحراف المعياري 4.01 أما المتوسط الحسابي عند عمر 11 سنة هو 11.44 والانحراف المعياري 3.45 وعند عمر 12 سنة المتوسط الحسابي 10.48 والانحراف المعياري 3.64

كما يبين الجدول رقم 12 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار دقة التنسيق بين اليد والعين حسب عمر اللاعبين.

يوضح الجدول نتائج اختبار دقة التنسيق بين اليد والعين حيث المتوسط الحسابي عند اللاعبين من عمر 9 سنوات 4.17 والانحراف المعياري 2.85 وعند عمر 10 سنوات المتوسط الحسابي 5.21 والانحراف المعياري 2.81 وعند عمر 11 سنة المتوسط الحسابي 6.01 والانحراف المعياري 2.82 والمتوسط الحسابي عند عمر 12 سنة 6.37 والانحراف المعياري 2.77.

ويبين الجدول رقم 12 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار سرعة التنسيق بين اليد والعين حسب عمر اللاعبين

حيث يوضح الجدول رقم 12 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار سرعة التنسيق بين اليد والعين حيث المتوسط الحسابي عند اللاعبات من عمر 9 سنوات 38.02 والانحراف المعياري 5.06 وعند اللاعبات من عمر 10 سنوات المتوسط الحسابي 39،09 والانحراف المعياري 4.53 وعند عمر 11 سنة المتوسط الحسابي 40.62 والانحراف المعياري 5.27 وعند عمر 12 سنة المتوسط الحسابي 43.03 والانحراف المعياري 3.64.

2- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات المهارات الحركية حسب عمر اللاعبات :

اختبارات المهارات الحركية		اسم الاختبار
Nb/s		وحدة القياس
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العمر
5.06	12،553	9 سنوات
4.53	49،598	10 سنوات
5.27	76،635	11 سنة
3.64	53،723	12 سنة

الجدول رقم (13) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات المهارات الحركية حسب عمر اللاعبات

يبين الجدول رقم 13 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبارات المهارات الحركية في الكرة الطائرة حيث المتوسط الحسابي عند اللاعبات من عمر 9 سنوات 12.553 والانحراف المعياري 5.06 وعند اللاعبات من عمر 10 سنوات المتوسط الحسابي 49،598 والانحراف المعياري 4.53 وعند عمر 11 سنة المتوسط الحسابي 76.635 والانحراف المعياري 5.27 وعند عمر 12 سنة المتوسط الحسابي 53.723 والانحراف المعياري 3.64

- 3- عرض نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين نتائج اختبارات المهارات الحركية في الكرة الطائرة والتوافق الحركي قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7
- 3-1 نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين المهارات الحركية ونتائج اختبارات سرعة الأطراف في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7

النتيجة	اختبارات المهارات الحركية	الفئة العمرية	اختبارات التوافق الحركي اختبارات سرعة الأطراف
جد ضعيف	0,158	9 سنوات	سرعة الساق
جد ضعيف علاقة عكسية	-0,163	10 سنوات	
جد ضعيف	0,167	11 سنة	
معتدل علاقة عكسية	-0,402	12 سنة	
جد ضعيف علاقة عكسية	-0,076	9 سنوات	سرعة الذراع
جد ضعيف	0,071	10 سنوات	
ضعيف	0,062	11 سنة	
معتدل	0,556	12 سنة	

الجدول رقم (14) : نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين اختبارات سرعة الأطراف والمهارات الحركية في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7

من الجدول رقم 14 الذي يحتوي على قيم معامل الارتباط بين اختبارات سرعة الأطراف والمهارات الحركية في الكرة الطائرة نلاحظ ان معامل ارتباط اختبار سرعة الساق والمهارات الحركية عند اللاعبين من عمر 9 سنوات بلغ 0.158 وهو ارتباط جد ضعيف واللاعبات من عمر 10 سنوات بلغ -0.163 وهو ارتباط عكسي جد ضعيف اما اللاعبات من عمر 11 سنة فقد بلغ 0.167 وهو ارتباط جد ضعيف ومع عمر 12 سنة بلغ -0.402 ما يعني وجود ارتباط معتدل والعلاقة الارتباطية عكسية.

وبالتالي فان العلاقة الارتباطية بين اختبار سرعة الساق والمهارات الحركية في الكرة الطائرة عند جميع اللاعبات موجودة حيث هي ضعيفة عند عمر 9 و 11 سنة وجد ضعيفة عند عمر 10 سنوات علاقة جد ضعيفة وعكسية أما عند عمر 12 سنة فالعلاقة معتدلة.

ومع اختبار سرعة الذراع عند اللاعبات من عمر 9 سنوات بلغ -0.076 ما يعني ارتباط جد ضعيف وعلاقة عكسية واللاعبات من عمر 10 سنوات بلغ 0.071 ما يدل ان

الارتباط جد ضعيف اما اللاعبات من عمر 11 سنة فقد بلغ 0.062 اي ارتباط ضعيف ومع عمر 12 سنة بلغ 0.556 ارتباط معتدل.

وبالتالي فإن الارتباط جد ضعيف بين سرعة الدراع والمهارات الحركية في الكرة الطائرة عند الاعمار 9 و10 وضعيف عند عمر 11 سنة ومعتدل عند عمر 12 سنة.

2-3 نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين اختبارات المهارات الحركية ونتائج اختبارات الرشاقة في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7

اختبارات التوافق الحركي اختبارات الرشاقة	الفئة العمرية	اختبارات المهارات الحركية	النتيجة
اختبار 5 أمتار	9سنوات	-103,0	جد ضعيف علاقة عكسية
	10 سنوات	-079,0	جد ضعيف علاقة عكسية
	11 سنة	056,0	جد ضعيف علاقة عكسية
	12 سنة	294,0	ضعيف علاقة عكسية
اختبار تشغيل الدائرة	9 سنوات	171,0	جد ضعيف علاقة عكسية
	10 سنوات	-0.037	جد ضعيف علاقة عكسية
	11 سنة	228,0	ضعيف علاقة عكسية
	12 سنة	254,0	ضعيف
اختبار الهرولة	9 سنوات	23,0	ضعيف علاقة عكسية
	10 سنوات	079,0	جد ضعيف علاقة عكسية
	11 سنة	102,0	جد ضعيف علاقة عكسية
	12 سنة	3,0	ضعيف علاقة عكسية
اختبار سباق التعرج	9 سنوات	311,0	ضعيف علاقة عكسية
	10سنوات	135,0	جد ضعيف
	11 سنة	008,0	جد ضعيف علاقة عكسية
	12 سنة	331,0	ضعيف علاقة عكسية

الجدول رقم (15) : نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين نتائج اختبارات الرشاقة والمهارات الحركية في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0.66 ودرجة الحرية 7

يمثل الجدول رقم 15 نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين نتائج اختبارات الرشاقة في الكرة الطائرة والمهارات الحركية في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0.66 ودرجة الحرية 7.

حيث مع اختبار الجري 5م عند اللاعبات من عمر 9 سنوات بلغ 103.0- ارتباط عكسي جد ضعيف واللاعبات عمر 10 سنوات بلغ 0-079. ارتباط جد ضعيف علاقة عكسية أما اللاعبات من عمر 11 سنة فقد بلغ 056.0- ارتباط عكسي جد ضعيف ومع عمر 12 سنة بلغ 0-294. ارتباط ضعيف علاقة عكسية.

وبالتالي فإن الارتباط جد ضعيف بين اختبار الجري 5م المهارات الحركية في كرة الطائرة عند لاعبين من الاعمار 10 و11 و9 والعلاقة عكسية وضعيف عند عمر 12 علاقة عكسية.

أما في اختبار تشغيل الدائرة عند اللاعبات من عمر 9 سنوات بلغ 0-171 وهو جد ضعيف وعلاقة عكسية وعند اللاعبات عمر 10 سنوات بلغ 0-037 ارتباط جد ضعيف علاقة عكسية اما اللاعبات من عمر 11 سنة فقد بلغ 0-228. ارتباط ضعيف علاقة عكسية ومع عمر 12 سنة بلغ 0-254. ارتباط ضعيف.

وبالتالي فان العلاقة الارتباطية بين اختبار تشغيل الدائرة والمهارات الحركية في الكرة الطائرة عند العمر 9 سنوات و10 جد ضعيف وعلاقة عكسية ومع العمر 12 فالعلاقة الارتباطية ضعيفة ومع 11 سنة العلاقة ضعيفة وعكسية.

وفي اختبار الجري بخطوات سريعة (الهرولة) عند اللاعبات من عمر 9 سنوات بلغ 0-23 - وهو ارتباط ضعيف عكسي واللاعبات عمر 10 سنوات بلغ 0-079 ما يعني ارتباط جد ضعيف علاقة عكسية اما اللاعبات من عمر 11 سنة فقد بلغ 0-102 ما يعني ان الارتباط جد ضعيف علاقة عكسية ومع عمر 12 سنة بلغ 0-3 ما يعني أن الارتباط ضعيف والعلاقة عكسية.

وبالتالي فإن العلاقة الارتباطية بين اختبار الهرولة والمهارات الحركية في الكرة الطائرة ضعيف عند اللاعبات من عمر 9 سنوات و12 سنة العلاقة عكسية وجد ضعيف عند عمر 10 و11 العلاقة عكسية.

وفي اختبار سباق التعرج عند اللاعبات من عمر 9 سنوات بلغ 0-311 وهو ارتباط عكسي ضعيف واللاعبات عمر 10 سنوات بلغ 0-135 أي ارتباط جد ضعيف أما اللاعبات من عمر 11 سنة فقد بلغ 0-008 ما يعني وجود ارتباط جد ضعيف علاقة عكسية ومع عمر 12 سنة بلغ 0-331 أي ان الارتباط ضعيف علاقة عكسية.

وبالتالي فإن العلاقة الارتباطية بين اختبار سباق التعرج والمهارات الحركية عند عمر 9 و12 سنة ضعيف والعلاقة عكسية اما عند عمر 11 سنة جد ضعيف علاقة عكسية و10 سنوات ارتباط جد ضعيف.

3-3 نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين سرعة رد الفعل ونتائج اختبارات التوازن في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7

اختبارات التوافق الحركي اختبارات التوازن	الفئة العمرية	اختبارات المهارات الحركية	النتيجة
اختبار التوازن على ساق واحدة على سطح ثابت	9 سنوات	-0,168	جد ضعيف علاقة عكسية
	10 سنوات	043,-0	جد ضعيف علاقة عكسية
	11 سنة	196,0	ضعيف
	12 سنة	22,-0	ضعيف علاقة عكسية
التوازن الساكن على سطح غير مستقر	9 سنوات	-0,297	ضعيف علاقة عكسية
	10 سنوات	17,0	جد ضعيف
	11 سنة	139,0	جد ضعيف
	12 سنة	692,0	قوي
اختبار التوازن بعينين مغمضتين	9 سنوات	056,-0	جد ضعيف علاقة عكسية
	10 سنوات	023,-0	جد ضعيف علاقة عكسية
	11 سنة	11,-0	جد ضعيف علاقة عكسية
	12 سنة	23,-0	ضعيف علاقة عكسية

الجدول رقم (16) : نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين نتائج اختبارات التوازن واختبارات المهارات الحركية في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7

من الجدول رقم 16 الذي يمثل نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين نتائج اختبارات التوازن واختبارات المهارات الحركية في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0.66 ودرجة الحرية 7 فقد وجدنا معامل الارتباط مع اختبار التوازن الثابت على ساق واحدة عند اللاعبات من عمر 9 سنوات بلغ -0.168 أي ارتباط جد ضعيف عكسي واللاعبات من عمر 10 سنوات بلغ -0.043 أي ان الارتباط جد ضعيف علاقة عكسية أما اللاعبات من عمر 11 سنة فقد بلغ 196.0 أي ان الارتباط جد ضعيف ومع عمر 12 سنة بلغ -0.22 أي ان الارتباط ضعيف علاقة عكسية، وبالتالي فإن العلاقة الارتباطية بين اختبار التوازن الثابت على ساق واحدة عند عمر 9 و 10 و 12 سنة جد ضعيف والعلاقة عكسية اما عند عمر 11 سنة جد ضعيف.

وفي الاختبار الثاني للتوازن اختبار التوازن الساكن على سطح غير مستقر مع اختبارات المهارات الحركية عند اللاعبات من عمر 9 سنوات بلغ -0.297 ما يعني وجود ارتباط ضعيف عكسي واللاعبات من عمر 10 سنوات بلغ 17.0 أي وجود ارتباط جد ضعيف أما اللاعبات من عمر 11 سنة فقد بلغ 139.0 أي أن الارتباط جد ضعيف ومع عمر 12 سنة بلغ 692.0 اي ان الارتباط قوي، وبالتالي فإن العلاقة الارتباطية بين اختبار التوازن الساكن على سطح غير مستقر والمهارات الحركية في الكرة الطائرة عند عمر 9 ضعيف وعلاقة عكسية و 10 و 11 وعلاقة ارتباطية جد ضعيفة اما عند عمر 12 سنة الارتباط قوي.

وفي الاختبار الثالث اختبار للتوازن اختبار التوازن بعينين مغمضتين مع اختبارات المهارات الحركية في الكرة الطائرة للاعبات من عمر 9 سنوات بلغ 056.-0 ما يعني وجود ارتباط جد ضعيف عكسي واللاعبات عمر 10 سنوات بلغ 023.-0 أي وجود ارتباط جد ضعيف عكسي أما اللاعبات من عمر 11 سنة فقد بلغ 11.0- أي ان الارتباط جد ضعيف علاقة عكسية ومع عمر 12 سنة بلغ 23.-0 أي ان الارتباط ضعيف علاقة عكسية، وبالتالي فان العلاقة الارتباطية بين اختبار التوازن بعينين مغمضتين مع اختبارات المهارات الحركية في الكرة الطائرة عند عمر 9 و 10 و 11 سنة علاقة ارتباطية جد ضعيفة عكسية وعند 12 سنة علاقة ضعيفة و عكسية.

3-4 نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين التنسيق بين اليد والقدم ونتائج اختبارات سرعة الاطراف في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7

اختبارات التوافق الحركي اختبارات التنسيق	الفئة العمرية	اختبارات المهارات الحركية	النتيجة
اختبار التنسيق بين اليد والقدم	9 سنوات	001.0	جد ضعيف
	10 سنوات	092.-0	جد ضعيف علاقة عكسية
	11 سنة	088.-0	جد ضعيف علاقة عكسية
	12 سنة	217.0	ضعيف
اختبار دقة التنسيق بين اليد والعين	9 سنوات	245,0	ضعيف
	10 سنوات	114,-0	جد ضعيف علاقة عكسية
	11 سنة	043,0	جد ضعيف
	12 سنة	61,-0	قوي علاقة عكسية
اختبار سرعة التنسيق بين اليد والقدم	9 سنوات	077,-0	جد ضعيف علاقة عكسية
	10 سنوات	058,0	جد ضعيف
	11 سنة	083,-0	جد ضعيف علاقة عكسية
	12 سنة	355,-0	ضعيف علاقة عكسية

الجدول رقم (17) : نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين التنسيق واختبارات المهارات الحركية في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7

من الجدول رقم 17 نلاحظ ان معامل ارتباط التنسيق بين اليد والقدم مع اختبارات المهارات الحركية في الكرة الطائرة عند اللاعبات من عمر 9 سنوات بلغ 0،001 أي وجود ارتباط جد ضعيف واللاعبات عمر 10 سنوات بلغ 0،-092 أي وجود ارتباط جد ضعيف عكسي أما اللاعبات من عمر 11 سنة فقد بلغ 0،-088 ما يعني وجود ارتباط جد ضعيف عكسي ومع عمر 12 سنة بلغ 0،217 أي وجود ارتباط ضعيف، وبالتالي فإن العلاقة الارتباطية بين اختبار التنسيق بين اليد والقدم واختبارات المهارات الحركية في الكرة الطائرة عند عمر 9 جد ضعيف و عند 10 و 11 جد ضعيف علاقة عكسية وعند 12 سنة ارتباط ضعيف.

ومعامل الارتباط عند اختبار دقة التنسيق بين اليد والعين فنلاحظ ان الارتباط عمر 9 سنوات بلغ 0،245 أي وجود ارتباط ضعيف واللاعبات عمر 10 سنوات بلغ 0،-114 أي وجود ارتباط جد ضعيف عكسي اما اللاعبات من عمر 11 سنة فقد بلغ 0،043 ما يعني وجود ارتباط جد ضعيف وعند عمر 12 سنة بلغ 0،-61 أي وجود ارتباط قوي عكسي، وبالتالي فإن العلاقة الارتباطية بين اختبار دقة التنسيق بين اليد والعين والمهارات الحركية في الكرة الطائرة عند اللاعبات عمر 9 سنوات ضعيفة وجد ضعيفة عند عمر 10 سنوات والعلاقة عكسية وجد ضعيفة عند عمر 11 ولكن قوية عند لاعبين من عمر 12 سنة والعلاقة عكسية.

أما معامل الارتباط عند اختبار سرعة التنسيق بين اليد والقدم فنلاحظ ان الارتباط عمر 9 سنوات بلغ 0،-077 أي وجود ارتباط جد ضعيف علاقة عكسية واللاعبات عمر 10 سنوات بلغ 0،058 أي وجود ارتباط جد ضعيف اما اللاعبات من عمر 11 سنة فقد بلغ 0،-083 ما يعني وجود ارتباط جد ضعيف عكسي وعند عمر 12 سنة بلغ 0،-355 أي وجود ارتباط ضعيف عكسي، وبالتالي فإن العلاقة الارتباطية بين اختبار سرعة التنسيق بين اليد والقدم والمهارات الحركية في الكرة الطائرة عند اللاعبات عمر 9 سنوات و 11 سنة جد ضعيفة والعلاقة عكسية والارتباط جد ضعيف عند عمر 10 سنوات و ضعيف عند لاعبين من عمر 12 سنة والعلاقة عكسية.

5-3 عرض نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين نتائج اختبار سرعة رد الفعل والمهارات الحركية في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7

اختبار سرعة رد الفعل	الفئة العمرية	اختبارات المهارات الحركية	النتيجة
سرعة رد الفعل	9 سنوات	059,0	جد ضعيف
	10 سنوات	077,-0	جد ضعيف علاقة عكسية
	11 سنة	074,0	جد ضعيف
	12 سنة	813,0	جد قوي

الجدول رقم (18) : نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين سرعة رد الفعل والمهارات الحركية في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7

من الجدول رقم 18 الذي يحتوي على نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين اختبار سرعة رد الفعل ونتائج اختبارات المهارات الحركية في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7.

معامل ارتباط بين سرعة رد الفعل والمهارات الحركية في الكرة الطائرة عند اللاعبين من عمر 9 سنوات بلغ 059,0 أي وجود ارتباط جد ضعيف واللاعبات عمر 10 سنوات بلغ 077,-0 أي وجود ارتباط جد ضعيف عكسي اللاعبات من عمر 11 سنة فقد بلغ 074,0 ما يعني وجود ارتباط جد ضعيف ومع عمر 12 سنة بلغ 813,0 أي وجود ارتباط جد قوي، وبالتالي فإن العلاقة الارتباطية بين سرعة رد الفعل والمهارات الحركية في الكرة الطائرة جد ضعيفة عند اللاعبات من عمر 9 و 11 سنة وجد ضعيفة والعلاقة عكسية عند 10 سنوات ولكن عند عمر 12 سنة فالعلاقة جد قوية.

4- الاستنتاج

قبل بداية الدراسة و اجراء الاختبارات تم التحقق من تجانس العينة من حيث المؤشرات الجسمية أي الوزن والطول وذلك بأخذ القياسات لجميع الافراد وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للنتائج المتحصل عليها.

كما تم التحقق من تجانس المؤشرات النفسية والعصبية بتطبيق اختبار كورسي على جميع افراد العينة من اجل تفادي أي اضطراب في النتائج المتحصل عليها.

❖ الفرضية الأولى :

والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين اختبارات المهارات الحركية وسرعة الأطراف لدى لاعبي الكرة الطائرة في الجزائر في المرحلة العمرية 9-12 سنة والمتمثلة في سرعة الساق، سرعة الذراع، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 7 والتي توضح نتائج معامل الارتباط بين الاختبارات الحركية و سرعة الأطراف وبالتالي فان العلاقة الارتباطية موجودة مع جميع الاختبارات حيث وجدنا ان العلاقة الارتباطية بين اختبار سرعة الساق والمهارات الحركية في الكرة الطائرة عند جميع اللاعبين موجودة حيث هي ضعيفة عند عمر 9 و 11 سنة وجد ضعيفة عند عمر 10 سنوات علاقة جد ضعيفة وعكسية أما عند عمر 12 سنة فالعلاقة معتدلة.

وكذلك وجود ارتباط جد ضعيف بين سرعة الذراع والمهارات الحركية في الكرة الطائرة عند الاعمار 9 و10 وضعيف عند عمر 11 ومعتدل عند عمر 12 سنة.

وهذا ما توصل اليه الباحث م.د أحمد عبد الأمير بشير 2008 في دراسته التوافق العصبي العضلي ودقة أساليب الارسال الساحق وعلاقته بترتيب فرق الدوري الممتاز للاعبين الكرة الطائرة لمنطقة الفرات الأوسط حيث ان الارسال الساحق يحتاج الى سرعة كبيرة للأطراف عند اللاعبين وقد توصل الى انه توجد علاقة ارتباط معنوية وثيقة بين التوافق العصبي العضلي

وترتيب فرق الدوري الممتاز للكرة الطائرة لمنطقة الفرات، وايضا علاقة ارتباط معنوية وثيقة بين دقة الارسال الساحق وترتيب فرق الدوري الممتاز للكرة الطائرة لمنطقة الفرات، وأخيرا وجود علاقة ارتباط معنوية وثيقة بين التوافق العصبي العضلي ودقة الارسال الساحق وترتيب الفرق في الدوري الممتاز للكرة الطائرة منطقة الفرات.

❖ الفرضية الثانية :

التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين اختبارات المهارات الحركية واختبارات الرشاقة لدى لاعبي الكرة الطائرة في المرحلة العمرية 9-12 سنة لدى فرق الجزائر والمتمثلة في اختبار الجري 5م اختبار الهرولة اختبار تشغيل الدائرة واختبار سباق التخرج ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 8 والتي توضح نتائج قياس معامل الارتباط بيرسون بين نتائج اختبارات الرشاقة والمهارات الحركية في الكرة الطائرة قيمة ر الجدولية 0,66 ودرجة الحرية 7 وبالتالي فان العلاقة الارتباطية موجودة مع جميع الاختبارات حيث أن الارتباط جد ضعيف بين اختبار الجري 5م المهارات الحركية في كرة

الطائرة عند لاعبين من الاعمار 10 و 11 و 9 والعلاقة عكسية وعند عمر 12 علاقة ضعيفة عكسية.

كما أن العلاقة الارتباطية بين اختبار تشغيل الدائرة والمهارات الحركية في الكرة الطائرة عند العمر 9 سنوات و 10 جد ضعيف وعلاقة عكسية ومع العمر 12 فالعلاقة الارتباطية ضعيفة ومع 11 سنة العلاقة ضعيفة وعكسية.

أما بالنسبة لاختبار الهرولة والمهارات الحركية في الكرة الطائرة العلاقة الارتباطية ضعيفة عند اللاعبات من عمر 9 سنوات و 12 سنة وعكسية وجد ضعيفة وعكسية عند عمر 10 و 11.

والعلاقة الارتباطية بين اختبار سباق التعرج والمهارات الحركية عند عمر 9 و 12 سنة ضعيفة والعلاقة عكسية اما عند عمر 11 سنة جد ضعيفة علاقة عكسية و 10 سنوات يوجد ارتباط جد ضعيف.

وقد بينت دراسة د.جمال خيري جامعة البويرة 2018 بعنوان أثر تمارين لتطوير التوافق الحركي على دقة أداء مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة الذي يحتاج الى الرشاقة وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية حيث تم التوصل الى ان لتدريبات التوافق الحركي المطورة وفق المتغيرات البيوكينماتيكية من طرف الباحثين أثر في تطوير مهارة استقبال الإرسال لدى اللاعبات في المجموعة التجريبية. وانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للتوافق الحركي ومهارة استقبال الإرسال للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وكذلك بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للتوافق الحركي ومهارة استقبال الإرسال لصالح التجريبية.

كما نشير إلى أن التدريب في الغالب في المجال الاحترافي يحتاج الى تأثير تحسينات في أنواع معينة من أداء خفة الحركة ورشاقة اللاعبات¹

❖ الفرضية الثالثة :

التي تنص على وجود وجود علاقة ارتباطية بين اختبارات المهارات الحركية واختبارات التوازن لدى لاعبي الكرة الطائرة في المرحلة العمرية 9-12 سنة لدى فرق الجزائر والمتمثلة في التوازن الثابت على ساق واحدة والتوازن الساكن على سطح غير مستقر والتوازن بعينين مغمضتين.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 9 والتي توضح نتائج معامل الارتباط بين الاختبارات الحركية واختبارات التوازن.

فقد اتضح أن العلاقة الارتباطية بين اختبار التوازن الثابت على ساق واحدة عند عمر 9 و 10 و 12 سنة جد ضعيفة والعلاقة عكسية اما عند عمر 11 سنة جد ضعيفة.

¹ RELATIONSHIP OF JUMPING AND AGILITY PERFORMANCE IN FEMALE VOLLEYBALL ATHLETES BARNES, JACQUE L.; SCHILLING, BRIAN K.; FALVO, MICHAEL J.; WEISS, LAWRENCE W.; CREASY, ANDREA K.; FRY, ANDREW C. Journal of Strength and Conditioning Research 21, Novembre 2007.

والعلاقة الارتباطية بين اختبار التوازن الساكن على سطح غير مستقر والمهارات الحركية في الكرة الطائرة عند عمر 9 ضعيف وعلاقة عكسية و10 و11 وعلاقة ارتباطية جد ضعيفة اما عند عمر 12 سنة الارتباط قوي.

أما العلاقة الارتباطية بين اختبار التوازن بعينين مغمضتين مع اختبارات المهارات الحركية في الكرة الطائرة عند عمر 9 و10 و11 سنة علاقة ارتباطية جد ضعيفة عكسية وعند 12 سنة علاقة ضعيفة وعكسية.

ويمكن مقارنة نتائج الفرضية الثالثة بنتائج الدراسة السابقة للباحث كواسح نذير بعنوان أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة" حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة ومعرفة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لتأثير البرنامج التعليمي على تعلم التصويب في كرة السلة بنوعيه السلمي ومن القفز وكذلك معرفة أي مرحلة عمرية يكون فيها البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي أثر على تعلم التصويب في كرة السلة وقد توصل الباحث الى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة تنسب لمتغير الجنس واستنتج إن للبرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي دور في تعلم التصويب في كرة السلة .

إن من خلال تطوير مهارات التوازن وخفة الحركة لدى لاعبي الكرة الطائرة لدينا، يمكننا تحسين أدائهم وتطويرهم الحصول على نتائج أفضل.¹

❖ الفرضية الرابعة :

افترضنا وجود علاقة ارتباطية يوجد علاقة ارتباطية بين اختبارات المهارات الحركية واختبارات التنسيق لدى لاعبي الكرة الطائرة في المرحلة العمرية 9-12 سنة لدى فرق الجزائر والمتمثلة في التنسيق بين اليد والقدم ودقة التنسيق بين اليد والعين وسرعة التنسيق بين اليد والقدم.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 10 والتي توضح نتائج معامل الارتباط بين الاختبارات الحركية واختبار سرعة التنسيق بين اليد والعين.

فإن العلاقة الارتباطية بين اختبار التنسيق بين اليد والقدم واختبارات المهارات الحركية في الكرة الطائرة عند عمر 9 جد ضعيف وعند 10 و11 جد ضعيف علاقة عكسية وعند 12 سنة ارتباط ضعيف.

والعلاقة الارتباطية بين اختبار دقة التنسيق بين اليد والعين والمهارات الحركية في الكرة الطائرة عند اللاعبات عمر 9 سنوات ضعيفة وجد ضعيفة عند عمر 10 سنوات والعلاقة عكسية وجد ضعيفة عند عمر 11 ولكن قوية عند لاعبين من عمر 12 سنة والعلاقة عكسية.

¹ TESTING AGILITY AND BALANCE IN VOLLEYBALL GAME Sopa Ioan Sabin

وأخيراً فإن العلاقة الارتباطية بين اختبار سرعة التنسيق بين اليد والقدم والمهارات الحركية في الكرة الطائرة عند اللاعبين من عمر 9 سنوات و11 سنة جد ضعيفة والعلاقة عكسية والارتباط جد ضعيف عند عمر 10 سنوات وضعيف عند لاعبين من عمر 12 سنة والعلاقة عكسية.

وتساعد سرعة التنسيق بين اليد والعين في الاستقبال الجيد في الكرة الطائرة وقد بينت ذلك الدكتورة م.م بسمه توفيق صالح 2010 بعنوان التوافق العضلي العصبي بين العين والذراع والعين والقدم وعلاقتها بدقة التصويب من القفز بكرة السلّة حيث توصلت الباحثة الى وجود ارتباط معنوي بين التوافق العصبي العضلي والذراع ودقة التصويب من القفز وجود ارتباط معنوي بين التوافق العصبي العضلي والقدم ودقة التصويب من القفز وأيضاً بين التوافق العصبي العضلي للعين والذراع والذراع والقدم والذراع ودقة التصويب.

المهارات الفنية والتكتيكية لا تعتمد بشكل مباشر على قدرة تنسيقية وحيدة. إنما يتم تحقيقها من خلال مزيج من كل أو معظم قدرات التنسيق. يُظهر الرياضيون الذين يتمتعون بأعلى مستوى من التدريب التنسيقي أفضل كفاءة في نشاط اللعبة. يعد تطبيق التدريب التنسيقي الواسع مهم جداً في المراحل الأولى في مسيرة اللاعبين من أجل التحسين الرياضي طويل المدى وتعد شرطاً ضرورياً للتحسين اللاحق للمهارات الفنية والتكتيكية للاعبين الكرة الطائرة.¹

❖ الفرضية الخامسة :

افترضنا وجود علاقة ارتباطية بين اختبارات المهارات الحركية واختبار سرعة رد الفعل لدى لاعبي الكرة الطائرة في المرحلة العمرية 9-12 سنة لدى فرق الجزائر ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 والتي توضح نتائج معامل الارتباط بين الاختبارات الحركية واختبار سرعة رد الفعل فإن العلاقة الارتباطية بين سرعة رد الفعل والمهارات الحركية في الكرة الطائرة جد ضعيفة عند اللاعبين من عمر 9 و11 سنة وجد ضعيفة والعلاقة عكسية عند 10 سنوات ولكن عند عمر 12 سنة فالعلاقة جد قوية.

ومن الدراسات السابقة نجد دراسة أ. د ناهدة عبد زيد الدليمي، أ. م. د. عايد حسين عبد الامير. بحث منشور، جملة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الثالث، 2010 بعنوان تأثير تمارين نوعية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري لمضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة تؤكد هذه النتائج.

¹ Influence of motor coordination indicators on efficiency of game activity of volleyball players at the stage of specialized basic training Boichuk, R. Boychuk, R. Iermakov, S. Ermakov, S. Nosko, Mykola Oleksiiovich Journal of Physical Education and Sport 2017 erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/4661

حيث توصل الباحثان بعد تطبيق البرنامج الى ان مفردات التمرينات النوعية التي تم استعمالها كان لها التأثير الايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة.

وإن الصفات الحركية والبدنية المرتبطة بسرعة الاستجابة الحركية برغم من صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة في تطوير الأداء الفني للضرب الساحق ودقته في الكرة الطائرة.

أن لاعبي الكرة الطائرة ذوي الوظائف المعرفية الأساسية المتفوقة يقدمون أداءً بدنياً أفضل خاصاً بالرياضة. تشجع النتائج التي توصلنا إليها على توسيع المعرفة بالارتباطات بين المهارات المعرفية والحركية في سياق الأداء الرياضي.¹

كما أن أطول وقت من الممارسة يساهم أفضل في تطوير الجوانب المعرفية للممارسين، ما يوفر لهم فهم أفضل للعبة ويؤدي إلى بناء استجابات أسرع لأفعالهم.²

❖ الفرضية السادسة :

افترضنا العلاقة بين التوافق الحركي والتحكم في المهارات الحركية يزداد بازدياد العمر وهذا ما نلاحظه من خلال الجداول رقم 7 و 8 و 9 و 10 و 11 حيث نلاحظ ان علاقة الارتباط عند عمر 12 سنة تكون أكبر من باقي الاعمار وفي بعض الاختبارات قوية كاختبار التنسيق بين اليد والعين واختبار سرعة رد الفعل والتوازن الساكن على سطح غير مستقر وفي اختبارات سرعة الأطراف فان العلاقة الارتباطية مرتفعة عند عمر 12 سنة بعد أن كانت ضعيفة أو جد ضعيفة عند باقي الاعمار.

¹ Relationship between Cognitive Functions and Sport-Specific Physical Performance in Youth Volleyball Players *Brain Sci.* **2021**, *11*(2), 227; <https://doi.org/10.3390/brainsci11020227> Submission received: 7 December 2020 / Revised: 20 January 2021 / Accepted: 6 February 2021 / Published: 12 February 2021 by Athos Trecroci, Marco Duca Luca Cavaggioni Alessio Ross, Raffaele Scurati, Stefano Longo, Giampiero Merati Giampietro Alberti and Damiano Formenti

² TIME OF PRACTICE: A COMPARATIVE STUDY OF THE MOTOR REACTION TIME AMONG VOLLEYBALL PLAYERS Jeancléber Lotério Barcelos Anderson Pontes Morales Ronaldo Nascimento Maciel Márcia Maria dos Anjos Azevedo Vernon Furtado da Silva Barcelos JL, Morales AP, Maciel RN, Azevedo MMA, Silva VF. Time of practice: a comparative study of the motor reaction time among volleyball players. *Fit Perf J.* 2009 Mar-Apr;8(2):103-9.

الخلاصة العامة

لقد اردنا من خلال دراستنا التطرق الى جانب مهمل نسبيا في التدريبات الرياضية والذي هو الجانب العقلي حيث يتم التركيز على الجوانب البدنية والنفسية دون مراعاته من قبل المدربين أو ادخال تمرينات خاصة بتطويره عند اللاعبات وتهميش صفوف الناشئين التي هي القاعدة الأساسية لخلق لاعب ذو مستوى عالي في الصفوف النخبوية ومن هنا اردنا دراسة التوافق الحركي عند لاعبي الكرة الطائرة الاصغر وتقييمه من خلال عدة اختبارات تم تطبيقها على اللاعبات في مرحلة الطفولة المتأخرة من فرق الجزائر ودراسة العلاقة الارتباطية بينها وبين اختبارات المهارات الحركية والتي تمكن اللاعبات من تعلم المهارات الأساسية للعبة واتقانها وذلك بعد دراسة التجانس لدى افراد العينة.

وقد توصلنا الى وجود علاقة ارتباطية بين الاختبارات الخاصة بالتوافق الحركي واختبارات المهارات الحركية متفاوتة في درجة الارتباط بين جد ضعيفة وضعيفة ومعتدلة وقوية وهو ما أكد الفرضيات المطروحة في بداية البحث حيث أن التوافق الحركي دائما يشكل نسبة مهمة تدخل في أداء المهارة الحركية وأحيانا نسبة مرتفعة أي ان المهارة تعتمد عليه أساسا ثم باقي عناصر اللياقة البدنية.

وهذا ما تم التوصل اليه سابقا في الدراسات السابقة والمثابرة والتي تقوم بدراسة التوافق الحركي في عدة رياضات بعدة طرق ومع مختلف الفئات سواء بطريقة تجريبية عبر تطبيق برامج ودراسة تأثيرها أو عبر دراسة الاختلافات والعلاقات الارتباطية عند مختلف العينات

ومن خلال ذلك نستنتج ان التوافق الحركي لا بد من تطويره في بداية التعلم الحركي والمهاري عند اللاعبات والاهتمام به بصفة خاصة وتكثيف التمرينات الخاصة بتطويره والتحكم الكامل في كامل الجسم والأجهزة العصبية والعضلية والتنسيق بينها كما يجب أن يحظى اللاعبات الأصغر باهتمام كبير كما عند اللاعبات الاكابر إذ ان بعض المهارات يجب أن تطور في بداية التعلم ويجب استغلال العمر لتطوير الجانب العقلي اكثر حتى نجد لاعبي نخبة في المستقبل فاللاعب يصنع بالتدريب والتطور وليس وليد اللحظة وهي الطريقة الأمثل لرفع مستوى كرة الطائرة في الجزائر.

التوصيات والاقتراحات

- ☞ الاهتمام بدراسة الجانب العقلي عند اللاعبات وتطويره في صفوف الناشئين.
- ☞ القيام بنفس الدراسة عند فئات عمرية مبكرة لدراسة المهارات الحركية منذ بدايتها.
- ☞ ادخال المدربين لتمرينات تهتم بتطوير التوافق الحركي في الوحدات التدريبية.
- ☞ اجراء دراسات مشابهة في باقي التخصصات الرياضية.

الخطمة

الخاتمة :

إن تزايد الفرق الخاصة بالكرة الطائرة ووجود عدد معتبر من المقبلين عليها والمنظمين يدل على أنها رياضة تمتلك جمهورها ومحبيها في الجزائر وقابلة للممارسة والانتشار بسهولة غير أن مستوى الكرة الطائرة في الجزائر في تراجع مستمر بسبب اهمالها من الجانب العلمي والعملية حيث لم يتم تسجيل أي نتائج أو القاب للفرق الجزائرية في قاموس الاتحادية في السنوات الأخيرة.

وهذا الإهمال المتعدد الجوانب بين الدعم والكفاءة والبحث والتطبيق في الميدان وحتى أدى الى نقص الاحتواء والتأطير الذي تحتاجه ما جعل الخوف رقيقا لدى الممارسين من عدم القدرة على الوصول الى اعلى المستويات واللعب مع المحترفين عند الالعبات الاكابر ناهيك عن الاصاغر وإذا تحدثنا عن تطوير الجانب العقلي الذي بدوره ينمي الجانب البدني ويحسن ادائه فإننا لا نجد له اثرا في خطط المدربين العامة والجزئية.

وإذا أردنا تطوير الجانب العقلي فإننا بالتأكيد نتحدث عن فئة عمرية صغيرة مهمة كليا تحتاج الى الصقل والاهتمام على عكس المهارات البدنية التي تطور بالممارسة أو في مراحل متقدمة من العمر.

وبناء على هذه المعطيات جاءت دراستنا التي تقيم الارتباط بين المهارات الحركية والتوافق الحركي عند الالعبات الاصاغر حيث تم تقييم التوافق الحركي بعدة اختبارات وكذلك المهارات الحركية وتطبيق الوسائل الإحصائية من اجل تأكيد الفرضيات والبدء بالاهتمام اكثر بهذه الفئة من حيث هذا الجانب بالتحديد وحتى تحفيز الباحثين للقيام بدراسات اكثر عند باقي الفئات.

وقد توصلت دراستنا إلى تأكيد جميع الفرضيات المطروحة والوصول إلى وجود ارتباط بين المهارات الحركية والتوافق الحركي أحيانا يكون قوي جدا ما يعني ان بعض المهارات الحركية تعتمد أساسا في أدائها على التوافق الحركي المهم كليا ما يعني أن الدراسة تساهم بنسبة معتبرة في ابراز جانب يدفع بالتطور والاحتراف اكثر في هذه الرياضة.

وفي بعض المهارات الحركية يساهم التوافق الحركي بنسبة ضعيفة أو معتدلة قد تبدو غير مهمة لدرجة التدريب عليها إلا انها بمرور الزمن وعند الوصول الى المستويات المتقدمة من التدريب تظهر بصورة نقائص لدى لاعب لا يستطيع الارتقاء بمستواه رغم محاولاته المستمرة خصوصا مع وجود لاعبين تم تدريبهم وانشاءهم منذ الصغر من كامل الجوانب والاهتمام بالجانب المطلوب في كل مرحلة عمرية.

كما أن اللاعب في حياته الرياضية يخضع لعدة مراحل من الانتقاء تجعله في حاجة دائمة للبحث عن أي نقائص أو ثغرات قد تؤثر في اختياره فبعد اول مرحلة التي تعتمد على مورفولوجية اللاعب وجاهزيته لممارسة هذه اللعبة او غيرها والانضمام للفريق يتم اختيار الالعبات الأكثر تطورا والأفضل لصقل مهاراتهم عند الاصاغر في مرحلة الطفولة المتأخرة لأجل بداية مرحلة جديدة تركز على جوانب أخرى في التدريب يتم دمج الجانب العقلي معها بعد ان كان يلاقي اهتمام خاص في التخطيط من خلال تطبيق تمارين والعب رياضية معينة.

الخاتمة

وبالتالي فان دراستنا تساهم في التحضير للانتقاء نحو بداية الاحتراف عند الاصغر وتبيين احدى الثغرات التي تحد اللاعبين الأكبر وتساهم في فشلهم في النجاح في الانتقاء عند الفرق الكبرى والمحترفة.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً : المصادر

1- إبراهيم مرزوقي : الموسوعة الرياضية، الدار الثقافية للنشر، ط 1، القاهرة، مصر، 2002.

ثانياً : المراجع

❖ الكتب باللغة العربية

2- أ، د، زكي محمدا حسن : الكرة الطائرة الاستراتيجية الحديثة في تدريس وتدريب المهارات الأساسية، دار الكتاب الحديث كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1433-2012م.

3- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.

4- أبو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.

5- أبو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.

6- أبو العلا احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.

1 أبو العلا احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.

7- أحمد عبد الله أحمد وفهيم مصطفى محمد، الطفل ومشكلات القراءة.

8- أرترجيتس وآخرون، علم النفس التَّبوي، ترجمة عبد العزيز القوسي وآخرون، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، 1966.

9- أكرم زاكي خطايبية، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط 1، عمان، 1996.

10- امحمد عودة الريماوي، في علم النفس الطفل، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، 1998م.

11- أميرة حسين محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، ط1، 2008.

12- بوداود عبد اليمن عطاء الله احمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 2009.

13- حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط1، عالم الكتب القاهرة، بدون سنة.

قائمة المصادر والمراجع

- 14- حسان بوجليدة، دروس نظرية في الكرة الطائرة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، السنة الرابعة ليسانس، نوفمبر. 2006.
- 15- حسن عبد الجواد، مبادئ الألعاب الإعدادية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1433.
- 16- د، سعيد حماد الجميلي، الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، دار دجلة المملكة الأردنية الهاشمية، ط 1، عمان.
- 17- دكتور موفق المولى، التوافق ومهارة الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2009.
- 18- ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم، مناهج وأساليب البحث العلمي، النظرية والتطبيق، دار الصفاء عمان، 2000.
- 19- رجاء وحيد دويدري، البحث العلمي أساسيته النظرية وممارسته العلمية، دار الفكر المعاصر، دمشق، 2000.
- 20- روبرت جابلز، الاستقلالية والتكيف عند الأطفال والمراهقين، طبعة العمل بلجيكا، 1986.
- 21- زكي محمد الحسن، الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية)، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989.
- 22- زكي محمد الحسن، الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية)، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 23- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية، دار وائل للطباعة والنشر، 2001م.
- 24- ساري أحمد حمدان، اللياقة البدنية والصحية، ط7 دار وائل للطباعة والنشر، ط1، 2007.
- 25- سعد الدين السيد صالح، البحث العلمي ومناهجه النظرية، دار العلوم للنشر والإسكندرية، 1993.
- 26- سيرجي، بوليقيسكي، التدريبات البدنية، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوه، ط1: الإسكندرية، ما هي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، 2010.
- 27- عامر فاخر شغاتي، علم تدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا)، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2014.
- 28- عبد الرحمن بدوي، مناهج البحث العلمي، دار النهضة العربية، القاهرة، 2008.
- 29- عبد العزيز النمر ومدحت صالح. كرة السلة-تعلم- تدريب، دار التوزيع والنشر، 1997.

قائمة المصادر والمراجع

- 30- عبد الفتاح دوبرار، سيكولوجية النمو والارتقاء، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1996م.
- 31- عبد الفتاح دويدار. سيكولوجية النمو والارتقاء. دار المعرفة الجامعية. الأزرايطة. الطبعة الأولى. 1996.
- 32- عبد الفتاح محمد دويدار، مناهج البحث في علم النفس، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية : 1999.
- 33- عبد الله حسين اللامي. اساسيات التعلم الحركي. مطابع مجموعة مؤيد الفنية. القادسية. ب ت.
- 34- عبد على نصيف قاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي دار المعرفة، بغداد، 1980.
- 35- عصام الوشاحي، الكرة الطائرة الحديثة – مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي-، دار الفكر العربي، القاهرة 1994.
- 36- عصام الوشاحي، الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1994.
- 37- عصام الوشاحي، المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1991.
- 38- عصام محمد أمين حلمي، محمد جابر محمد بريقع، التدريب الرياضي، مطبعة القدس، ط1، 1997.
- 39- عقيل عداش : الكرة الطائرة التكتيك والتكنيك الفردي، كلية التربية البدنية والرياضية، بغداد، 1987.
- 40- علاونة شفيق، سيكولوجية النمو الإنساني الطفولة، دار الفرقان، عمان، الأردن، 2001.
- 41- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 1999.
- 42- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة، 1999.
- 43- علي مصطفى طه، دار المعرف الرياضية والتربية سلسلة 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004.
- 44- عماد محمد الدين إسماعيل، الطفل من الحمل إلى الرشد دار القلم الكويت، 1989.

قائمة المصادر والمراجع

- 45- عمر أبو المجد، الطريق نحو العالمية في كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2011.
- 46- عمر بن عبد الرحمن، علم نفس المراحل العمرية النمو من الحمل إلى الشيخوخة والهرم الرياض، جامعة الملك سعود، 1423.
- 47- فاطمة عوض صابر ميرقت علي خفاجة، أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، 2002، ص 571 رجاء وحيد دويدري، البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العملية، دار الفكر المعاصر-بيروت-لبنان-دار الفكر-دمشق-سورية الطبعة : الأولى - جمادى الآخرة 1421 هـ- أيلول سبتمبر 2000.
- 48- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة، دار الفكر العربي القاهرة، 1990.
- 49- قاسم حسن حسين؛ فعاليات الوثب والقفز، ط1 : الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999 م.
- 50- كمال درويش واخرون : الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 51- كي محمد محمد حسان : صانع الألعاب في الكرة الطائرة .. العقل المفكر للفريق، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، مصر، 2004.
- 52- ليلي يوسف: سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1962.
- 53- محمد زايد حمدان، البحث العلمي كنظام، دار التربية الحديثة للنشر، الأردن، 1989.
- 54- محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي القاهرة، 1999.
- 55- محمد عودة الريموي، علم نفس الطفل، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن 1998م.
- 56- محمد محمد الجماعي، فلسفة اللعب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 57- محمدي محمد وأميرة عبد الرحيم: تعليم المهارات الأساسية الرياضية في رياض الأطفال من خلال التربية الحركية، مؤسسة عالم الرياضة ودار وفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية، 2015.
- 58- مختار سالم : حول الكرة الطائرة، بدون طبعة، منشورات مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان، 1996.
- 59- مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان الأردن، 2002.

قائمة المصادر والمراجع

- 60- مصطفى عشوي مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.
- 61- ناهدة عبد الدليمي، أساسيات في التعلم الحركي، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، 2008.
- 62- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشراف : دار الضياء للطباعة والنشر، 2008.
- 63- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشراف : دار الضياء للطباعة والنشر، 2008.
- 64- ناهدة عبد زيد الدليمي، الكرة الطائرة، كتاب لطلبة المرحلة الثانية في أقسام وكليات التربية الرياضية، جامعة بابل- كلية التربية الرياضية، الطبعة الأولى 1432 هـ - 2011م، دار الضياء للطباعة والتصميم / النجف الأشرف.
- 65- نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي، التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، ط1، الموصل، 2000.
- 66- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي. مبادئ التعلم الحركي، النجف الاشراف : دار الضياء للطباعة والنشر، 2010.
- 67- النضج النفسي - الحركي عند الطفل - ليونيل روسان، تعريب جورجيت الحداد، دار عويدات للنشر والطباعة، بيروت 2001م.
- 68- نوربرت سيلامى، القاموس المعتاد لعلم النفس، بورداس باريس، 1983.
- 2 الهنداوي، علي فالح، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، دار الكتاب الجامعي، العين، الامارات العربية المتحدة.
- 69- وجيه محجوب وآخرون. نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000.
- 70- وجيه محجوب وآخرون. نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000.
- 71- وجيه محجوب. التعلم الحركي، الموصل : دار الفكر للطباعة والنشر، 1989.
- 72- وجيه محجوب. علم الحركة. جامعة بغداد، بيت الحكمة، 1989.
- 73- يوسف الزامل. الثقافة الرياضية. مكتبة المجتمع العربي. عمان. 2006.
- 74- يوسف الزامل. الثقافة الرياضية. مكتبة المجتمع العربي. عمان. 2006.

قائمة المصادر والمراجع

75- يوسف علي فهد الرجيب، علم النفس الارتقائي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت 2005.

❖ الاطروحات والمذكرات الجامعية

أ- الدكتوراه

76- الجيوشي، محمد هشام. الخصائص الديناميكية للتمرينات الخاصة وعلاقتها بالخصائص الديناميكية المؤثرة في المستوى الرقمي للقفز بالزانة. رسالة دكتوراه منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم. جامعة حلوان. مصر 2004.

77- عامر جبار السعدي. دراسة مقارنة بين المتغيرات البايوميكانيكية للارسالين المتموج الأمامي والساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية، 1998.

ب- الماجستير

78- يونس، أشرف ممتاز. أثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم. الموصل، العراق : رسالة ماجستير 2010.

ج- الماستر :

79- مقداد زواوي، مزوز بلال أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى اصغار كرة القدم (9-12 سنة)، مذكرة لنيل شهادة الماستر، تدريب وتحضير بدني، جامعة ام البواقي، 2013-2014.

❖ المواقع

80- الموقع الرسمي للاتحادية <https://www.afvb.org/>

81- www.badania.net

82- Fédération française sport pour tous، la coordination، <http://reunisport.net/CoursUC3103.pdf>، consulté le 13 septembre 2015.

83- Fédération française sport pour tous، la coordination، <http://reunisport.net/CoursUC3103.pdf>، consulté le 13 septembre 2015.

84- Jim Allen, <http://www.msc.univ-paris-diderot.frgywh.com> اختبار زمن رد الفعل عبر الإنترنت، © 2002 بواسطة

85- Influence of motor coordination indicators on efficiency of game activity of volleyball players at the stage of specialized basic training Boichuk, R. Boychuk, R. Iermakov, S. Ermakov, S. Nosko, Mykola Oleksiiiovych Journal of Physical Education and Sport 2017 erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/4661

86- Relationship between Cognitive Functions and Sport-Specific Physical Performance in Youth Volleyball Players *Brain Sci.* 2021, *11*(2), 227; <https://doi.org/10.3390/brainsci11020227> Submission received: 7 December 2020 / Revised: 20 January 2021 / Accepted: 6 February 2021 / Published: 12 February 2021 by Athos Trecroci, Marco Duca Luca Cavaggioni Alessio Ross, Raffaele Scurati, Stefano Longo, Giampiero Merati Giampietro Alberti and Damiano Formenti

❖ المراجع باللغة الإنجليزية

87- Chevalier Nicole, Guay Marie-Claude, Achim André, Lageix Philippe, Poissant Héléne, trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, press de l'université du québec, Canada 2009.

88- Claud doucet.f, 'la psychomotricite du jeune de l'eveil a la preformation', aphora, 2007.

89- Daley S.P., Palermo A.G., Nivet M., Soto-Greene M.L., Taylor V.S., Butts G.C., Johnson J., 2008.

90- De Lièvre Bruno, Lucie States ; la psychomotricité au service de l'enfant de l'adolescence et de l'adulte, notions et applications pédagogiques, deboeck, 6^{ème} édition 2014. Dotrolaux J.P, la coordination motrice support neuro-sensoriel du.

91- Lauzon Francine, l'éducation psychomotrice source d'autonomie et de dynamisme, presses de l'université de Québec, Québec, Canada 2001.

92- RELATIONSHIP OF JUMPING AND AGILITY PERFORMANCE IN FEMALE VOLLEYBALL ATHLETES BARNES, JACQUE L.; SCHILLING, BRIAN K.; FALVO, MICHAEL J.; WEISS, LAWRENCE W.; CREASY, ANDREA K.; FRY, ANDREW C. *Journal of Strength and Conditioning Research* 21, Novembre 2007.

93- Rigal Rebert, motricité humaine, fondements et applications pédagogiques, tome 2 développement moteur, 3^{ème} édition, presses de l'université de québec, Québec, Canada, 2003.

94- TESTING AGILITY AND BALANCE IN VOLLEYBALL GAME Sopa Ioan Sabin

95- TIME OF PRACTICE: A COMPARATIVE STUDY OF THE MOTOR REACTION TIME AMONG VOLLEYBALL PLAYERS Jeanclerber Lotério Barcelos Anderson Pontes Morales Ronaldo Nascimento Maciel

Márcia Maria dos Anjos Azevedo Vernon Furtado da Silva Barcelos JL, Morales AP, Maciel RN, Azevedo MMA, Silva VF. Time of practice: a comparative study of the motor reaction time among volleyball players. *Fit Perf J.* 2009.

الملاحق

Corrélations

		السق سرعة	الزراع سرعة	مزرعي	البوابة	الفرج سيق	الدائرة تشغل	مسفر غير سطح على السكان التوازن	ساق على التابت التوازن واحدة	والقدم البدين التسق	والعين البدين التسق بقة	البدين التسق سرعة والقدم	الفلر سرعة	الحركة الميزات اختارت
السق سرعة	Corrélation de Pearson	1	,159	,141	-,385	,185	,187	-,016	-,091	,366	-,138	,071	,147	,158
	Sig. (bilatérale)		,384	,441	,029	,310	,307	,930	,621	,046	,451	,699	,423	,387
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
الزراع سرعة	Corrélation de Pearson	,159	1	,355	,064	,009	,148	-,081	,216	,400	-,208	-,065	-,082	-,076
	Sig. (bilatérale)	,384		,046	,726	,959	,420	,658	,235	,023	,253	,724	,656	,680
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
مزرعي	Corrélation de Pearson	,141	,355	1	-,140	-,058	,197	-,325	,106	-,113	-,132	-,428	-,157	-,103
	Sig. (bilatérale)	,441	,046		,446	,751	,280	,070	,562	,539	,472	,015	,391	,575
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
البوابة	Corrélation de Pearson	-,385	,064	-,140	1	-,045	-,031	,239	,154	,164	-,220	-,002	-,355	-,230
	Sig. (bilatérale)	,029	,726	,446		,809	,866	,187	,400	,369	,226	,989	,046	,205
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
الفرج سيق	Corrélation de Pearson	,185	,009	-,058	-,045	1	,178	-,028	,074	,001	,367	,306	-,019	,311
	Sig. (bilatérale)	,310	,959	,751	,809		,328	,879	,689	,995	,045	,089	,919	,083
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
الدائرة تشغل	Corrélation de Pearson	,187	,148	,197	-,031	,178	1	,014	,115	,055	-,146	-,010	,403	-,171
	Sig. (bilatérale)	,307	,420	,280	,866	,328		,939	,532	,763	,425	,957	,022	,350
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
مسفر غير سطح على السكان التوازن	Corrélation de Pearson	-,016	-,081	-,325	,239	-,028	,014	1	,088	,360	-,196	,305	-,029	-,297
	Sig. (bilatérale)	,930	,658	,070	,187	,879	,939		,633	,043	,282	,090	,875	,099
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
واحدة ساق على التابت التوازن	Corrélation de Pearson	-,091	,216	,106	,154	,074	,115	,088	1	,124	-,253	-,168	-,129	-,168
	Sig. (bilatérale)	,621	,235	,562	,400	,689	,532	,633		,498	,162	,357	,480	,358
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
والقدم البدين التسق	Corrélation de Pearson	,366	,400	-,113	,164	,001	,055	,360	,124	1	-,259	,211	-,062	,001
	Sig. (bilatérale)	,046	,023	,539	,369	,995	,763	,043	,498		,152	,246	,735	,996
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
والعين البدين التسق بقة	Corrélation de Pearson	-,138	-,208	-,132	-,220	,357	-,146	-,196	-,253	-,259	1	,133	-,185	,245
	Sig. (bilatérale)	,451	,253	,472	,226	,045	,425	,282	,162	,152		,470	,310	,177
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
والقدم البدين التسق سرعة	Corrélation de Pearson	,071	-,065	-,428	-,002	,306	-,010	,305	-,168	,211	,133	1	-,127	-,077
	Sig. (bilatérale)	,699	,724	,015	,989	,089	,957	,080	,357	,246	,470		,489	,677
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
الفلر سرعة	Corrélation de Pearson	,147	-,082	-,157	-,355	-,019	,403	-,029	-,129	-,062	-,185	-,127	1	,059
	Sig. (bilatérale)	,423	,656	,391	,046	,919	,022	,875	,480	,735	,310	,489		,748
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
الحركة الميزات اختارت	Corrélation de Pearson	,158	-,076	-,103	-,230	,311	-,171	-,297	-,168	,001	,245	-,077	,059	1
	Sig. (bilatérale)	,387	,680	,575	,205	,083	,350	,099	,358	,996	,177	,677	,748	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		المقموعة	الزاجموعة	مؤكجري	الهورئة	الفرعسوق	الذارةشغفل	مطع على السلك الوزان مسكفر عفر	مق على الثبب الوزان واحة	والقم الابلن السسق	والقم الابلن السسق فة	الابلن السسق مموعة والقم	القل راءموعة	الهورئة المهورب اخلارب
المقموعة	Corrélation de Pearson	1	,146	-,073	-,101	,007	,025	-,156	-,176	-,125	-,043	-,069	-,077	-,163
	Sig. (bilatérale)		,338	,634	,508	,963	,868	,305	,247	,415	,781	,652	,615	,285
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
الزاجموعة	Corrélation de Pearson	,146	1	,149	,123	-,071	,173	-,204	,079	,013	,079	-,054	,068	-,071
	Sig. (bilatérale)	,338		,330	,419	,643	,254	,178	,606	,930	,804	,725	,658	,643
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
مؤكجري	Corrélation de Pearson	-,073	,149	1	,323	-,036	-,061	,052	,033	,348	-,272	,022	-,047	-,026
	Sig. (bilatérale)	,634	,330		,030	,812	,688	,735	,829	,019	,071	,886	,760	,865
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
الهورئة	Corrélation de Pearson	-,101	,123	,323	1	-,114	,143	-,054	-,063	,106	-,158	,168	-,187	,079
	Sig. (bilatérale)	,508	,419	,030		,457	,347	,726	,683	,490	,301	,271	,218	,607
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
الفرعسوق	Corrélation de Pearson	,007	-,071	-,036	-,114	1	,044	,077	,294	-,187	,123	,034	,131	,135
	Sig. (bilatérale)	,963	,643	,812	,457		,772	,817	,050	,219	,419	,827	,391	,376
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
الذارةشغفل	Corrélation de Pearson	,025	,173	-,061	,143	,044	1	,063	-,069	-,183	,181	,369	-,143	-,037
	Sig. (bilatérale)	,868	,254	,688	,347	,772		,682	,655	,229	,234	,013	,347	,808
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
مطع على السلك الوزان مسكفر عفر	Corrélation de Pearson	-,156	-,204	,052	-,054	,077	,063	1	,143	-,043	-,216	,238	,028	,170
	Sig. (bilatérale)	,305	,178	,735	,726	,617	,682		,350	,779	,154	,116	,854	,263
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
مق على الثبب الوزان واحة	Corrélation de Pearson	-,176	,079	,033	-,063	,294	-,069	,143	1	-,096	,209	,056	,135	-,043
	Sig. (bilatérale)	,247	,606	,829	,683	,050	,655	,350		,531	,168	,714	,377	,780
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
والقم الابلن السسق	Corrélation de Pearson	-,125	,013	,348	,106	-,187	-,183	-,043	-,096	1	,081	-,269	,124	-,082
	Sig. (bilatérale)	,415	,930	,019	,490	,219	,229	,779	,531		,595	,074	,416	,546
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
والقم الابلن السسق فة	Corrélation de Pearson	-,043	,079	-,272	-,158	,123	,181	-,216	,209	,081	1	-,227	-,180	-,114
	Sig. (bilatérale)	,781	,604	,071	,301	,419	,234	,154	,168	,595		,133	,237	,455
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
والقم الابلن السسق مموعة والقم	Corrélation de Pearson	-,069	-,054	,022	,168	,034	,369	,238	,056	-,269	-,227	1	,232	,058
	Sig. (bilatérale)	,652	,725	,886	,271	,827	,013	,116	,714	,074	,133		,125	,706
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
القل راءموعة	Corrélation de Pearson	-,077	,068	-,047	-,187	,131	-,143	,028	,135	,124	-,180	,232	1	-,077
	Sig. (bilatérale)	,615	,658	,760	,218	,391	,347	,854	,377	,416	,237	,125		,616
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
الهورئة المهورب اخلارب	Corrélation de Pearson	-,163	-,071	-,026	,079	,135	-,037	,170	-,043	-,082	-,114	,058	-,077	1
	Sig. (bilatérale)	,285	,643	,865	,607	,376	,808	,263	,780	,546	,455	,706	,616	
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45

* La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		السق بدرجة	الذراع بدرجة	مركز جري	البورصة	الترويج بسباق	الذراع لتغليب	مسطر غير	ساق على الثالث التوازن					
السق بدرجة	Corrélation de Pearson	1	,083	,129	,167	,151	-,329	,109	-,133	-,125	,047	-,105	,052	,167
	Sig. (bilatérale)		,607	,420	,296	,347	,036	,498	,408	,435	,772	,515	,749	,297
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
الذراع بدرجة	Corrélation de Pearson	,083	1	-,129	,201	,069	-,144	,152	-,104	-,102	,376	-,042	,023	,062
	Sig. (bilatérale)	,607		,421	,207	,670	,370	,343	,519	,526	,015	,793	,885	,698
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
مركز جري	Corrélation de Pearson	,129	-,129	1	,017	-,051	-,257	-,233	-,227	,015	,102	,123	,173	-,056
	Sig. (bilatérale)	,420	,421		,915	,753	,105	,142	,154	,927	,525	,445	,279	,726
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
البورصة	Corrélation de Pearson	,167	,201	,017	1	-,097	-,382	,003	-,065	-,179	,139	-,197	,229	-,102
	Sig. (bilatérale)	,296	,207	,915		,547	,014	,986	,687	,264	,387	,217	,149	,526
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
الترويج بسباق	Corrélation de Pearson	,151	,069	-,051	-,097	1	-,227	-,176	,059	,012	-,069	,160	,161	-,008
	Sig. (bilatérale)	,347	,670	,753	,547		,154	,272	,716	,942	,666	,318	,314	,960
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
الذراع لتغليب	Corrélation de Pearson	-,329	-,144	-,257	-,382	-,227	1	-,020	-,082	,270	-,083	,313	-,182	-,228
	Sig. (bilatérale)	,036	,370	,105	,014	,154		,899	,611	,088	,606	,047	,254	,152
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
مسطر غير	Corrélation de Pearson	,109	,152	-,233	,003	-,176	-,020	1	,129	-,272	,098	-,197	-,128	,139
	Sig. (bilatérale)	,498	,343	,142	,986	,272	,899		,421	,086	,543	,218	,426	,385
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
ساق على الثالث التوازن	Corrélation de Pearson	-,133	-,104	-,227	-,065	,059	-,082	,129	1	-,300	-,153	-,209	-,163	,196
	Sig. (bilatérale)	,408	,519	,154	,687	,716	,611	,421		,056	,341	,190	,308	,219
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
ساق على الثالث التوازن	Corrélation de Pearson	-,125	-,102	,015	-,179	,012	,270	-,272	-,300	1	,113	,026	-,250	-,088
	Sig. (bilatérale)	,435	,526	,927	,264	,942	,088	,086	,056		,482	,873	,114	,582
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
ساق على الثالث التوازن	Corrélation de Pearson	,047	,376	,102	,139	-,069	-,083	,098	-,153	,113	1	-,103	,161	,043
	Sig. (bilatérale)	,772	,015	,525	,387	,666	,606	,543	,341	,482		,521	,316	,788
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
ساق على الثالث التوازن	Corrélation de Pearson	-,105	-,042	,123	-,197	,160	,313	-,197	-,209	,026	-,103	1	,045	-,083
	Sig. (bilatérale)	,515	,793	,445	,217	,318	,047	,218	,190	,873	,521		,782	,607
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
ساق على الثالث التوازن	Corrélation de Pearson	,052	,023	,173	,229	,161	-,182	-,128	-,163	-,250	,161	,045	1	,074
	Sig. (bilatérale)	,749	,885	,279	,149	,314	,254	,426	,308	,114	,316	,782		,645
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
الذراع لتغليب	Corrélation de Pearson	,167	,062	-,056	-,102	-,008	-,228	,139	,196	-,088	,043	-,083	,074	1
	Sig. (bilatérale)	,297	,698	,726	,526	,960	,152	,385	,219	,582	,788	,607	,645	
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		السرعة	الذراع سرعة	مركبي	الوزنة	التوجه سيق	الدائرة تشغيل	منح على السكك التوازن مسكفر	سكك على التبت التوازن واحدة	والقدم الذين التنسيق	والعين الذين التنسيق	الذين التنسيق سرعة والقدم	الفرار سرعة	الدرجة المهارات اختبارات
السرعة	Corrélation de Pearson	1	,063	,307	-,047	,088	-,014	-,004	,248	-,188	,088	,267	-,192	-,403**
	Sig. (bilatérale)		,682	,041	,761	,566	,927	,977	,101	,216	,521	,076	,206	,006
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
الذراع سرعة	Corrélation de Pearson	,063	1	,128	,157	-,421**	-,219	-,437**	,283	-,123	-,003	,256	-,476**	-,556**
	Sig. (bilatérale)	,682		,401	,303	,004	,149	,003	,059	,421	,982	,089	,001	,000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
مركبي	Corrélation de Pearson	,307	,128	1	-,109	,141	-,211	-,217	,175	-,035	-,164	,006	-,190	-,294
	Sig. (bilatérale)	,041	,401		,474	,357	,164	,152	,249	,817	,281	,967	,211	,050
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
الوزنة	Corrélation de Pearson	-,047	,157	-,109	1	-,147	-,158	-,297*	-,245	-,117	,236	,326	-,183	-,300*
	Sig. (bilatérale)	,761	,303	,474		,334	,301	,047	,104	,444	,118	,029	,230	,045
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
التوجه سيق	Corrélation de Pearson	,088	-,421**	,141	-,147	1	-,116	,240	-,465**	,199	,037	-,099	,251	,331
	Sig. (bilatérale)	,566	,004	,357	,334		,449	,112	,001	,189	,811	,516	,097	,026
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
الدائرة تشغيل	Corrélation de Pearson	-,014	-,219	-,211	-,158	-,116	1	,127	,067	,274	-,047	-,057	,219	,254
	Sig. (bilatérale)	,927	,149	,164	,301	,449		,405	,663	,089	,760	,709	,149	,093
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
منح على السكك التوازن مسكفر	Corrélation de Pearson	-,004	-,437**	-,217	-,297*	,240	,127	1	-,188	,167	,171	-,187	,695**	,692**
	Sig. (bilatérale)	,977	,003	,152	,047	,112	,405		,217	,272	,262	,218	,000	,000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
واحد سيق على التبت التوازن	Corrélation de Pearson	,248	,283	,175	-,245	-,465**	,067	-,188	1	-,158	-,132	,190	-,245	-,220
	Sig. (bilatérale)	,101	,059	,249	,104	,001	,663	,217		,299	,387	,211	,105	,146
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
والقدم الذين التنسيق	Corrélation de Pearson	-,188	-,123	-,035	-,117	,199	,274	,167	-,158	1	,089	-,440**	,150	,217
	Sig. (bilatérale)	,216	,421	,817	,444	,189	,089	,272	,299		,562	,003	,326	,153
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
والعين الذين التنسيق	Corrélation de Pearson	,088	-,003	-,164	,236	,037	-,047	,171	-,132	,089	1	,050	-,167	-,061
	Sig. (bilatérale)	,521	,982	,281	,118	,811	,760	,262	,387	,562		,742	,272	,689
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
والقدم الذين التنسيق سرعة	Corrélation de Pearson	,267	,256	,006	,326	-,099	-,057	-,187	,190	-,440**	,050	1	-,256	-,355*
	Sig. (bilatérale)	,076	,089	,967	,029	,516	,709	,218	,211	,003	,742		,089	,017
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
الفرار سرعة	Corrélation de Pearson	-,192	-,476**	-,190	-,183	,251	,219	,695**	-,245	,150	-,167	-,256	1	,813**
	Sig. (bilatérale)	,206	,001	,211	,230	,097	,149	,000	,105	,326	,272	,089		,000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
الدرجة المهارات اختبارات	Corrélation de Pearson	-,403**	-,556**	-,294	-,300*	,331	,254	,692**	-,220	,217	-,061	-,355*	,813**	1
	Sig. (bilatérale)	,006	,000	,050	,045	,026	,093	,000	,146	,153	,689	,017	,000	
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).