

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي الوشريسي - تيسمسيلت -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم تربية و حركة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تربية و حركة.

الموضوع:

**أثر الخصائص المرفولوجية على
عملية الانتقاء لدى لاعبي الكرة
الطائرة للمرحلة العمرية (15-18) سنة**

دراسة ميدانية لثانويات تيارك

الدكتور المؤطر:

عنتري محمد علي

إعداد الطالب:

جزري ميلود

السنة الجامعية: 2015 م / 2016 م

التشكرات

الشكر الاول والاخير لله تعالى والحمد لله سبحانه على نعمه

وكرمه الذي انار لنا درب العلم والمعرفة تبارك ذو الجلال والاکرام

اتقدم بكامل الشكر والتقدير

وخاصة الدكتور الفاضل **عنثري محمد علي** الذي رافقني

في هذا البحث من خلال تقديمه لي بالنصح والارشاد اثناء قيامي

هذا العمل المتواضع الذي كان عوننا لنا في اتمام هذا البحث

فله كامل الاحترام والتقدير

والى كل من ساعدني من قريب او بعيد ولو بكلمة طيبة وابتسامة صادقة جزاهم الله خيرا

اليكم كلکم اخلص التشكرات

الاهداء

إلى من جرع الكأس فارغا ليستقيني قطرة حب
إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة
إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم
إلى القلب الكبير ... والدي العزيز
إلى من أرضعتني الحب والحنان
إلى رمز الحب وبلسم الشفاء
إلى القلب الناصع بالبياض ... والدتي الحبيبة
إلى إخوتي الاعزاء حفظهم الله خالد و فتحي
الآن تفتح الأشرعة وترفع المرساة لتتطلق السفينة
في عرض بحر واسع
مظلم هو بحر الحياة وفي هذه الظلمة
لا يضيء إلا قنديل الذكريات ذكريات
الأخوة إلى الذين أحببتهم
وأحبوني ... أصدقائي

ميجور

مجدي

الفهرس:

الصفحة

تشكرات

اهداءات

قائمة الاشكال

قائمة الجداول

01

مقدمة

الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث

- 1- مشكلة الدراسة 04
- 2- فرضيات الدراسة 04
- 3- أهمية البحث 05
- 3- أهداف البحث 05
- 4- أسباب اختيار الموضوع 05
- 5 - تحديد المفاهيم المصطلحات..... 06
- 6- الدراسات السابقة والمرتبطة..... 08

الباب الاول: الجانب النظري

الفصل الأول: دراسة الخصائص المرفولوجية و المرحلة العمرية

- تمهيد 12
- i. دراسة الخصائص المرفولوجية 13
- 1- أهمية الخصائص المرفولوجية 13
- 2- الخصائص المرفولوجية 14
- 3- النمو الجسمي 14
- 4- أهمية بعض القياسات الأنثروبومترية 14
- 1-4 الوزن 15
- 2-4 السن 17
- 3-4 الطول 17
- 4-4 الأعراض 17

- 4-5- المحيطات 18
- 4-6- الأعماق 18
- 4-7- قوة القبضة 18
- 4-8- سمك الحيوية 18
- 4-9- سمك الدهن 18
- 5- طرق ومجالات القياس الأثروبوميترية 18
- 5-1 الأطوال 18
- 5-2 المحيطات 19
- 5-3 العروض 20
- 5-4 الأعماق 20
- ii. دراسة المرحلة العمرية (15-18) 21
- 1- تعريف المراهقة 21
- 2- أنماط المراهقة وأشكالها 22
- 2-1- المراهقة التكوينية "السوية" 22
- 2-2- المراهقة الانسحابية "المنطوية" 22
- 2-3- المراهقة العدوانية "المتمردة" 22
- 2-4- المراهقة "المنحرفة" 22
- 3- مرحلة المراهقة الثانية 15 - 18 23
- 4- خصائص ومظاهر المراهقين (15 - 18 سنة) 25
- 4-1- النمو الجسماني 25
- 4-2- النمو العقلي 25
- 4-3- النمو الانفعالي 25
- 4-4- النمو الاجتماعي 26
- 4-5- النمو النفسي 26
- 5- خصائص تطوير الصفات البدنية لدى المراهقين 15 - 18 سنة 26
- 5-1- خصائص تطوير السرعة لدى المراهقين الذكور بين (15 - 18) سنة 26
- 5-2- خصائص تطوير القوة العضلية لدى الذكور بين 15-18 س 28
- 5-3- خصائص تطور المطاولة لدى الذكور بين عمر 15 - 18 28
- 5-4- خصائص تطوير المرونة لدى الذكور من عمر 15 - 18 سنة 29

- 6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين (15 - 18 سنة) 29
- 7- دوافع النشاط الرياضي للمراهقين (15 - 18 سنة) 30
- 7-1 الدوافع المباشرة..... 30
- 7-2 الدوافع الغير مباشرة لممارسة النشاط الرياضي..... 30

الفصل الثاني: الانتقاء الرياضي

- 1- مدخل 32
- 2- الانتقاء الرياضي 33
- 3- أنواع الانتقاء 34
- 3-1: الأساس العلمي للانتقاء 34
- 3-2: شمول جوانب الانتقاء 34
- 3-4: استمرارية القياس والتشخيص 35
- 4-4: ملائمة مقاييس الانتقاء 35
- 4-5: القيمة التربوية للانتقاء 35
- 4-6: البعد الإنساني للانتقاء 35
- 4-7: العائد التطبيقي للانتقاء 35
- 5- أهمية الانتقاء 35
- 5-1: الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية 36
- 5-2: قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية 36
- 5-3: وجود الفروق الفردية الواضحة بين الناشئين من حيث الاستعدادات الخاصة 36
- 6- أثر العوامل النفسية في عملية الانتقاء 37
- 7- أثر السمات الشخصية في عملية الانتقاء 37
- 8- السمات العرفية 38
- 9- سمات دافعية 38
- 10- سمات اجتماعية 38
- 10-1: السمات العرفية أو القدرات 38
- 10-2: السمات المزاجية 38
- 11 العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين 38

39	1-11: المعطيات الانثروبومترية
39	2-11: خصائص اللياقة البدنية
39	3-11: الشروط التقنية الحركية
39	4-11: قدرة التعلم
39	5-11: التحضير أو الإعداد للمستوى
39	6-11: القدرات الإدراكية والمعرفية
39	7-11: العوامل العاطفية
39	8-11: العوامل الاجتماعية
40	12- دلائل خاصة بالانتقاء
40	1-12: الطريقة الطبيعية
40	2-12: الطريقة العلمية
40	13- مراحل الانتقاء
40	1-13: المرحلة الأولى: (الانتقاء المبدئي)
41	2-13: المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص)
41	3-13: المرحلة الثالثة: (الانتقاء التأهيلي)
43	14- معايير الانتقاء
43	1-14: نموذج جيمبل
43	2-14: نموذج بار - أور
44	15- مبادئ إرشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين
45	16- الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية
45	17- الواجبات المرتبطة بالانتقاء الرياضي
46	خلاصة

الفصل الثالث: الكرة الطائرة

48	تمهيد
49	1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة
50	2- اللعبة في الجزائر
50	3- خصائص لعبة الكرة الطائرة
50	4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
50	4-1- وقفة الاستعداد

53.....	4-2- مهارة الإرسال
54.....	4-3- مهارة الاستقبال
55.....	4-4- مهارة التمرير
56.....	4-5- مهارة الإعداد
57.....	4-6- مهارة الضرب الساحق
58.....	4-7- مهارة حائط الصد
59.....	4-8- مهارة الدفاع عن الملعب
60.....	4-9- الارتقاء
60.....	خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث

63.....	- تمهيد
64.....	1- الدراسة الاستطلاعية
64.....	1-1- المجال المكاني والزمني
64.....	2- تحديد متغيرات الدراسة
65.....	3- عينة البحث
65.....	4- المنهج المستخدم
66.....	5- أدوات الدراسة
67.....	6- إجراءات التطبيق الميداني
67.....	7- حدود الدراسة
67.....	8- المعالجة الإحصائية
68.....	خلاصة

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

70.....	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
91.....	2- خلاصة عامة
92.....	4- الاستنتاجات
92.....	3- اقتراحات
94.....	- خاتمة
	- قائمة المراجع والملاحق

قائمة الجداول

العنوان

الصفحة

الرقم

- 01- الجوانب التي تدخل في تكوين لاعب الكرة الطائرة.....70
- 02- أهمية الوزن في عملية الانتقاء.....71
- 03- أهمية الطول للاعب الكرة الطائرة في عملية الانتقاء.....73
- 04- عرض المنكبين والصدر في عملية الانتقاء.....74
- 05- طرق القياس الأنثروبومترية للاعبين.....75
- 06- نسبة تناسب المرحلة العمرية لعملية الانتقاء.....77
- 09- نسب مراعاة المدربين مدى شعور التلاميذ بالثقة والأمان.....78
- 10- الفروق الجسمية للاعبين في الكرة الطائرة.....80
- 11- الفروق العقلية بين اللاعبين.....81
- 12- دور الفروق المزاجية في عملية انتقاء اللاعبين المراهقين.....83
- 13- معرفة المراحل التي يعتمد عليها المدرب في عملية انتقاء اللاعبين.....85
- 14- معنى كلمة الانتقاء.....86
- 15- محاولة معرفة أهداف الانتقاء.....87
- 16- الدور الذي يلعبه الانتقاء في فاعلية عملية التدريب.....87
- 17- يبين رأي المدربين حول أهمية الملاحظة في عملية الانتقاء.....88
- 18- يبين لنا صعوبات التي تواجه المدربين من خلال عملية الانتقاء.....89
- 20- يبين لنا تطبيق برنامج تدريبي خاص قبل الشروع في عملة الانتقاء.....90

قائمة الأشكال

الشكل

الصفحة

- 70.....-الشكل (01) يوضح أهمية الجوانب في عملية الانتقاء.
- 72.....- الشكل (02) يبين أهمية خاصية الوزن.
- 73.....- الشكل (03) يبين دور الطول في عملية الانتقاء.
- 74.....- الشكل (04) عامل عرض المنكبين والصدر.
- 76.....- الشكل (05) يوضح طرق القياس الأنثروبومترية.
- 77.....- الشكل (06) يبين أهم مرحلة لانتقاء اللاعبين.
- 79.....- الشكل (09) يوضح مدى شعور الناشئين بالثقة والأمان.
- 80.....- الشكل (10) يبين الفروق الجسمية للتلاميذ.
- 82.....- الشكل (11) يبين الفروق العقلية بين اللاعبين.
- 83.....- الشكل (12) يبين دور الفروق المزاجية.
- 85.....- الشكل (17) يوضح معنى الانتقاء.
- 87.....- الشكل (18) يبين زيادة فاعلية التدريب من عملية الانتقاء.
- 88.....- الشكل (19) يوضح طريقة الملاحظة في انتقاء اللاعبين.
- 89.....- الشكل (20) يوضح الصعوبات في عملية الانتقاء.
- 91.....- الشكل (22) يبين تطبيق برنامج تدريبي قبل عملية الانتقاء.



ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة :

"فاعلية الخاصية المرفولوجية للمرحلة العمرية " 15 - 18 "سنة في عملية الانتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة".

هدف الدراسة :

تهدف من خلال دراستنا إلى :

- معرفة الخصائص البدنية المرفولوجية للفئات الوسطى .
- معرفة خطوات ومراحل الانتقاء .
- معرفة الخصائص المميزة للاعب الكرة الطائرة .
- كما يسعى هذا البحث على لفت انتباه المدربين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني المرفولوجي بالنسبة للرياضيين المراهقين.
- الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها.

مشكلة الدراسة:

- فهل نستطيع القول بأنه لتحقيق نتائج جيدة يمكن التركيز على الخصائص المرفولوجية للرياضيين المراهقين باعتبارها أمر أساسي في عملية الانتقاء والاختيار في المراحل المتوسطة ؟
- هل الخاصية المرفولوجية من أهم العوامل التي تحدد عملية الانتقاء و الاختيار لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية الرئيسية:

- الانتقاء الجيد للمواهب الرياضية في مرحلة المراهقة يستند أساسا إلى المتابعة المستمرة للخصائص المرفولوجية لدى الرياضيين الممارسين للكرة الطائرة للمرحلة العمرية (15-18) سنة.

الفرضيات الثانوية:

- تعتبر الخاصية المرفولوجية من ضمن أهم العوامل التي تحدد عملية الانتقاء و الاختيار لدى تلاميذ
- الأهمية البالغة لإعداد الرياضي الجيد تكون في مرحلة المراهقة، الأمر الذي يؤدي إلى القول أن المرحلة العمرية (15-18) سنة مناسبة في عملية توجيه و انتقاء لاعبي الكرة الطائرة.
- نفترض أن لتحقيق نتائج جيدة في المنافسات مرتبطة بشكل كبير بعملية الانتقاء.

إجراء الدراسة الميدانية:

العينة: شملت 32 استاذا.

المجال المكاني والزمني: تم إجراء الدراسة على مستوى ولاية تيارت في الفترة الممتدة ما بين 2016/04/14 و 2016/05/08 .

المنهج : المنهج المتبع هو المنهج التحريبي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : استمارة استبيان.

النتائج المتوصل إليها:

توصلنا إلى أن الخاصية المرفولوجية لها دور كبير في عملية الانتقاء وكذلك خبرة المدرب لها تأثير إيجابي على عملية الانتقاء ،حيث كلما كان للمدرب خبرة وكفاءة عالية استطاع التحكم في عملية الانتقاء.

استخلاصات واقتراحات:

- غرس حب الممارسة للتربية البدنية و الرياضية للتلاميذ .
- العمل على تسوية العلاقات بين الاستاذ و التلاميذ و بين اللاعبين داخل المؤسسة.
- توفير جو من الألفة و المحبة بين مختلف عناصر الفريق .
- تشجيع و تحفيز اللاعبين من اجل الحصول على نتائج جيدة .
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني .
- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف .

مقدمة :

تسابق المختصين في المجال الرياضي خاصة في الحقبة الأولى من هذا القرن، كل في مجال تخصصه في دراسة التأثير الايجابي للممارسة الرياضية والتدريب الرياضي على مختلف أجهزة الجسم الحيوية والمختلفة، والكل يعمل جاهداً من خلال الأبحاث والدراسات العلمية والعملية في إمداد العاملين في الحقل الرياضي بمختلف المعلومات والنظريات التي تساهم في رفع كفاءة الممارسين، للوصول بهم إلى مرحلة الانجاز الأمثل، فالجال الرياضي في الوقت الحالي صار أكثر اتساع من حيث المفهوم والأهمية، وذلك راجع إلى زيادة الإقبال عليه من طرف مختلف الأفراد لمختلف التخصصات الرياضية، ذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرياضي، ومردوده خلال المنافسات، حيث انه لا شك أن انجاز الأرقام القياسية يستند مباشرة على نوعية الانتقاء، مثلما يحدث في القطاعات الأخرى حيث تتعلق نوعية المنتج الجاهزة بنوعية المادة الأولية.

فلا يمكن لأي بناء أن يصمد طويلاً، إلا إذا كانت قاعدته صلبة وقوية، كذلك الأمر بالنسبة للمجال الرياضي، فينبغي العناية والاهتمام بالرياضيين ذوي القدرات والمواهب والعمل على رفع مستواهم لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، وهذا ما أصبح واضحاً على المستوى العلمي، فلا يمكن تحقيقه إلا بتنمية الشروط الأساسية التي تحتاجها أي رياضة منذ الطفولة، الأمر الذي دعا إلى الاهتمام بمشكلة الانتقاء الرياضي في الآونة الأخيرة، هذا ما علله الارتفاع المذهل في مستوى النتائج والأرقام الرياضية التي تطالعنا بها مختلف وسائل الإعلام يوم بعد يوم، مما أدى في المقابل إلى ارتفاع هائل في حجم المتطلبات البدنية والنفسية التي تفرضها حلبة المنافسة الرياضية على اللاعبين. ونظراً لوجود الاختلافات الفردية بين الرياضيين في مختلف النواحي البدنية والمورفولوجية والفسولوجية والنفسية... الخ، فقد وجه علماء الرياضة جل اهتمامهم نحو بحث ودراسة مشكلة الاستعدادات والقدرات الخاصة، التي كان لتأثيرها الأثر الكبير في تطوير طرق قياسها وتقويمها، فضلاً عن إثراء نظريات الانتقاء الرياضي بتلك النتائج.¹

وتحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو الدفاعية ضد العوائق الطبيعية الى أن أصبحت تخضع الى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات، فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة الكرة الطائرة. لذا فإن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي جاء اختراعها نتيجة البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ فهي لعبة سهلة المنافسة لا تحتاج الى معدات وهياكل كبرى بالمقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى، يغيب فيها عنصر الاحتكاك البدني بالخصم مما يجعلها رياضة تقل فيها الإصابات ويكثر الإقبال من كل الأعمار والجنسين، ولاشك أن الكرة الطائرة من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وشعبيتها لا تنحصر في عدد ممارسيها فحسب بل تتعدى إلى محبيها ومناصرها، ومن المؤكد أن الكرة الطائرة قطعت أشواطاً كبيرة في مختلف مراحلها من بدايتها عام 1895م الى حد الآن وشهدت مختلف جوانبها التكتيكية والتقنية

¹ هدى محمد محمد الخضري، "التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2004، ص 08

وخاصة فيما يتعلق بمناهج وطرق التدريب باعتباره قد تطور خلال السنوات الأخيرة تطورا مذهلا وابتعد شيئا ما على تلك الأساليب الكلاسيكية التي تعودنا عليها منذ سنوات، وبذلك دخل التدريب عصر التطور والسرعة وأصبح له نظرياته الخاصة وأسسها العلمية.

كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس وتنمية الصفات البدنية كما أن ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية كالمقاومة والمداومة بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية كالصد. وسنحاول من خلال بحثنا دراسة بعض الصفات البدنية للاعبين الكرة الطائرة (15 - 18) سنة وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة لاعتبار هذه الفئة تتوافق مع هذه الصفة البدنية وهي المقاومة، والتي يصاحبها نشاط الهرمونات والغدد مما يستلزم علينا البحث في أنجع الطرق والمناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم التكوينية والنفسية وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعدادا بدنيا ناجعا للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء التكتيكي والتكتيكي. إن دراستنا انصبت على موضوع هام جدا والمتمثل في: "فاعلية الخاصية المرفولوجية للمرحلة العمرية (15-18 سنة) على عملية الانتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة"، وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى:

الجانب تمهيدي : التعريف بالبحث.

الباب الأول: الجانب النظري: ويحتوي على فصلين:

الفصل الأول: دراسة الخصائص المرفولوجية والمرحلة العمرية.

الفصل الثاني: الانتقاء الرياضي.

الفصل الثالث: الكرة الطائرة.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي: وقسم إلى فصلين:

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث.

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج.

كما خالصنا إلى وضع خاتمة عامة مع الاقتراحات والتوصيات.

1- الإشكالية:

إن المشكلة التي تواجه جميع المدربين والاختصاصيين اليوم هي تهيئة التلاميذ للوصول بهم إلى أعلى المستويات ، وإن عملية الاهتمام بهم لغرض الاعتماد عليهم مستقبلا يتطلب الاختيار والانتقاء الجيد من جميع النواحي ، ولكن يجب أن نلاحظ قبل هذا الانتقاء أن هناك بعض القياسات والمواصفات التي يجب أن يجتازها المراهق حتى يكون مؤهلا للاستمرار في عملية التدريب دون أن نترك مجالا للصدفة في اختيارنا هذا ، لان هذه العملية معقدة تحتاج إلى عمل مبرمج على أسس علمية من طرف المختصين ، وانقاء التلاميذ في الكرة الطائرة يعتبر ظاهرة مستمرة غير منفصلة في سير العمل التدريبي إلا أن هذه الظاهرة تعتمد على كثير من الجوانب ومنها الجانب المرفولوجي للرياضي المراهق . ومن هنا جاء طرحنا لإشكالية بحثنا هذا :

- فهل نستطيع القول بأنه لتحقيق نتائج جيدة يمكن التركيز على الخصائص المرفولوجية للتلاميذ المراهقين باعتبارها أمر أساسي في عملية الانتقاء والاختيار في المراحل المتوسطة ؟

1-2: الأسئلة الجزئية :

- 1-2-1: هل للخصائص المرفولوجية دور اساسي في عملية الانتقاء؟
- 1-2-2: هل المرحلة العمرية (15-18) سنة مناسبة لعملية انتقاء المتلاميذ في الكرة الطائرة ؟
- 1-2-3: هل لعملية الانتقاء أهمية في تحقيق نتائج جيدة في المنافسات داخل الثانويات ؟

2: فرضيات البحث :

1-2: الفرضية العامة :

الانتقاء الجيد للمواهب الرياضية في مرحلة المراهقة يستند أساسا إلى المتابعة المستمرة للخصائص المرفولوجية لدى التلاميذ الممارسين للكرة الطائرة للمرحلة العمرية (15-18) سنة.

2-2: الفرضيات الجزئية :

- 1-2-2: تعتبر الخاصية المرفولوجية من ضمن العوامل التي تحدد عملية الانتقاء و الاختيار لدى تلاميذ الكرة الطائرة .

2-2-2: الأهمية البالغة لإعداد الرياضي الجيد تكون في مرحلة المراهقة، الأمر الذي يؤدي إلى القول أن المرحلة العمرية (15-18) سنة مناسبة في عملية توجيه و انتقاء لاعبي الكرة الطائرة.
2-2-3: نفترض أن لتحقيق نتائج جيدة في المنافسات مرتبطة بشكل كبير بعملية الانتقاء.

3- أهمية البحث :

○ تبرز عملية الاهتمام بالتلاميذ بغرض الاعتماد عليهم مستقبلا لأنهم يمثلون النواة للمستويات الجيدة ولكن يجب أن يجتازها التلميذ لكي يكون مؤهلا للاستمرار في عملية التدريب.

○ توضيح وإبراز الدور الفعال الذي يلعبه التحضير البدني في تكوين المنتخب من خلال المساهمة في تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، مرونة ،....، بالإضافة إلى تنمية القدرات الحركية.

4: أهداف البحث :

نهدف من خلال دراستنا إلى :

- معرفة الخصائص البدنية المرفولوجية للفئات الوسطى .
- معرفة خطوات ومراحل الانتقاء .
- معرفة الخصائص المميزة للاعب الكرة الطائرة الحديثة .
- كما يسعى هذا البحث على لفت انتباه المدربين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني المرفولوجي بالنسبة للرياضيين المراهقين .

5: أسباب اختيار الموضوع :

إن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع:

- أن الخاصية المرفولوجية للتلميذ لها أثر ايجابي خلال المنافسة ودور فعال على أداء التلاميذ .
- ميولنا ورغبتنا في الخوض في هذا الموضوع .
- القدرة على إنجاز هذا الموضوع (إحساس) .
- إثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال .
- نقص الدراسات حول مساهمة الخاصية المرفولوجية على عملية الانتقاء سواء في الكرة الطائرة أو في رياضات أخرى .
- قلة الاعتماد على الخاصية المرفولوجية في عملية انتقاء اللاعبين .

- موضوع دراسة مساهمة الخاصية المرفولوجية في عملية الانتقاء من أهم المواضيع المؤثرة في هذا الميدان في نظركم؟

6: تحديد المفاهيم والمصطلحات الرئيسية للبحث :

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة وتداخل المصطلحات وهذا راجع إلى النزعة الأدبية وعليه فإننا سنحاول تحديد مصطلحات بحثنا من أجل تحقيق القدرة الضرورية من الوضوح ونذكر منها:

الانتقاء : لغة :

انتقى : ينتقي ، انتقي ، انتقاء الشيء : اختاره .⁽¹⁾

اصطلاحا :

ويعرف كل من حلمي ، نبيل العطار (1977) الانتقاء بأنه عبارة عن انتخاب أفضل العناصر ممن لديهم الاستعداد والميل والرغبة لممارسة نشاط معين ، بينما يعرفه فرج بيومي (1919) بأنه اختيار أفضل العناصر من الأعداد المتقدمة للانضمام لممارسة لعبة مع التنبؤ بمدى تأثير العملية التدريبية الطويلة مستقبلا على تنمية تلك الإستعدادات بطريقة تمكن هؤلاء اللاعبين من الوصول إلى أعلى مستويات الأداء في اللعبة .⁽²⁾

إجرائيا :

هو عملية اختيار أنسب العناصر من بين الناشئين الراضيين ، ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي ، أي اختيار من تتوافر لديهم الصلاحية ، ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط .

الكرة الطائرة : (بالإنجليزية: Volleyball)

هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

(1) - علي بن هادية ، وآخرون: القاموس الجيد للطلاب ، ط 7 ، الجزائر ، 1991 م، ص 108 .

2 - محمد حازم ، محمد أبو يوسف : أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الباعة والنشر، الإسكندرية ، ط 1، 2005 م، ص 19- ص 20 .

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عام 1900. تعتبر هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا، بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.

مرحلة المراهقة: (15-18) :

إن مرحلة المراهقة من أخطر مراحل الحياة التي يمر بها الشاب أو الفتاة، و من تمر عليه هذه الفترة بسلام و أمان و ينجو من مخاطرها و مشكلاتها، فإن فترات عمره القادمة ستكون أكثر أمانا و سلاما، و من يقع في شرك هذه المرحلة و ينحرف في تياراتها المنحرفة، فإنه بلا شك سيسطر لنفسه مستقبلا مجهولا أو ضائعا، و على الآباء و الأمهات تقع المسؤولية الكبرى في إرشاد و توجيه المراهقين، و إنها مسؤولية ضخمة و ليست هينة فهي مسؤولية أمام الله -تعالى- أولا، يقول الله تعالى: "يا أيها الذين قوا أنفسكم و أهليكم نارا و قودها الناس و الحجارة" [سورة التحريم - الآية 6]، و في الحديث: "إن الله سائل كل راع عما استرعاه حفظ ذلك أم ضيع حتى يسأل الرجل عن أهل بيته." [رواه النسائي وغيره، و صححه الألباني في صحيح الجامع الصغير

1745

تبدأ هذه المرحلة عند الطفل بتميزه للأشياء على أساس عقلي بحيث يستطيع الربط بين الأشياء ذات التكوين المتشابه كما أنها فترة تنضج فيها قدراته اللغوية ومهاراته البدنية بحيث يقل ميله للخيال الجامع ويظهر في هذه المرحلة اعتماده على نفسه فيسعى إلى ما يقوي هذا الجانب لديه بالإضافة إلى حبه لتقليد الكبار في آدابهم كما تتميز بحب الاستطلاع والمعرفة لدى الطل والتي تكون في أوجها.¹

7- الدراسات السابقة والمرتبطة :

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة والمرتبطة من أهم المحاور التي يجب أن يتناولها الباحث، ويثرى البحث من خلالها، وهذا ما حاولنا الاهتمام به من خلال اعتمادنا في تحليلنا الدراسات المذكورة على النقاط التي أجريت بها .

¹ عفاف أحمد عوسي: ثقافة الطفل بين الواقع والطموحات، مكتبة الزهراء، ب ط ، 1994 م، ص43 .

● دراسة قيمر بشير وآخرون:

قام قيمر بشير وآخرون في دراستهم لنيل شهادة الليسانس سنة 2005/2006 بدراسة عملية "الانتقاء في كرة اليد لفئة الأصغر 15-18 سنة"، على مستوى بعض المدارس الابتدائية بقسنطينة، وكانت إشكالية بحثهم كالتالي :

ما علاقة تحقيق النتائج الجيدة في المنافسات بعملية الانتقاء؟

وقد صاغوا أهداف بحثهم كما يلي:

- معرفة الخصائص البدنية والحركية للفئات الوسطى .

- معرفة خطوات ومراحل الانتقاء .

- معرفة الخصائص المميزة للاعب كرة اليد الحديثة.

وتوصلوا إلى النتائج التالية:

*نسبة (100%) لجواب الأساتذة أنهم اتفقوا على أن لتحقيق نتائج جيدة في المنافسات مرتبطة بعملية الانتقاء.

*موافقة كل الأساتذة على أن السن (15-18 سنة) هي السن المناسبة لعملية الانتقاء.

● دراسة : علام حمزة وآخرون:

تحت عنوان: مدى تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور

الثانوي (15 إلى 18 سنة). أين تساءلوا على مدى تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد

وخلصوا إلى صحة الفرضية المطروحة وثبات صحتها وتنص هذه الفرضية على أن تطور صفة الارتقاء

يؤثر على أداء تقنية الصد، حيث اعتمدوا في بحثهم على بطاريات اختبار.

● دراسة: إلياس الوحشي وآخرون:

تحت عنوان: أهمية الجانب البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة (15 إلى 16 سنة)، أين تساءلوا عن

الأسباب والعوامل المؤثرة في عملية التدريب التي أدت إلى ضعف اللياقة البدنية التي لها علاقة مباشرة

بالنتائج؟ كما اعتمدوا على الفرضيات التالية:

● ضعف اللياقة البدنية راجع على عدم انتقاء الشبان ذو القامة المناسبة.

● ضعف اللياقة البدنية راجع إلى عوامل تعرقل فعل البرنامج التدريبي.

وقد اعتمدوا في دراستهم على بطاريات اختبار: اختبار الوثب لسارجنت، اختبار القفز إلى الأمام،

اختبار السرعة.

الفصل الثالث:

الكرة الطائرة

الفصل الثاني: الانتقاء الرياضي

الفصل الأول:
دراسة الخصائص
المرفولوجية و
المرحلة العمرية.

الطائفة الناصية

الحجاب النظيف

تمهيد:

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسيكولوجية و فيزيولوجية وعقلية مختلفة، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة ، وكل هذه المراحل لها مميزات خاصة بها ، وبما أننا ندرس الخصائص المرفولوجية لمرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان التي تناسب عينة موضوعنا ألا وهي مرحلة المراهقة المتوسطة " 15-18 " فلهذا سوف نتطرق إلى دراسة الخصائص المرفولوجية والسمات التي يمر بها الكائن البشري في هذه السن بالإضافة إلى مميزات مرحلة المراهقة وحاجات المراهق النفسية وبعض المشكلات التي يتعرض لها في مرحلة المراهقة .

i. دراسة الخصائص المرفولوجية :

مدخل:

لقد نال جسم الإنسان الرياضي من ناحية شكله وحجمه وكذا اهتمام الكثير من العلماء والمختصين في المجال الرياضي، وذلك منذ أمد بعيد بهدف الوقوف على ما يتصف به هذا الجسم من الخصائص يطلق عليها الخصائص المرفولوجية، وهي مواصفات معينة ومحددة تجعله مميزا عن الآخرين. ولقد أعطى المتخصصون في المجال الرياضي خاصة متخصصو القياس والتقويم أهمية خاصة للمواصفات والظواهر المرفولوجية باعتبارها أحد الخصائص والظواهر الهامة للنجاح في مزاولة الأنشطة المختلفة.

تعتبر هذه الظواهر المرفولوجية الحيوية بمثابة صلاحيات أساسية للوصول إلى المستويات العالية ، حيث يشير ذلك إلى أن العلاقة بين الصلاحيات التي يحتاجها النشاط الرياضي المعين ومستوى الأداء علاقة طردية كل يؤثر ويتأثر بالآخر (1).

1- أهمية الخصائص المرفولوجية:

إنّ ممارسة أي نشاط رياضي وباستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تتناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس . ويؤكد عصام حلمي 1987 على أن ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة و بشكل منتظم ولفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس ، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط ، حيث أن لها تأثير ، وإظهار القوة العضلية، السرعة ، التحمل ، المرونة ، كذلك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به وأيضا كفاءته البدنية و تحقيق النتائج الرياضية الباهرة (2) .

ويذكر دونالد 1972 donald أن المرفولوجي هو علم وصف الشكل الخارجي بجسم الإنسان ، وأن الثروبوميتري هو فرع من المورفولوجي .

(1) - ركي محمد حسن : الظواهر المرفولوجية في رياضي الألعاب الجماعية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، 2004، ص7 .

(2) - محمد حازم محمد أبو يوسف : أسس إختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر ، ط 1 ، الإسكندرية ، مصر، 2005، ص25- 26 .

ويوضح كل من كاروفيتس وسننج 1971 karbovich و sining، سيلز 1974 أن الخصائص المورفولوجية أهمية كبرى للأداء في النشاط الرياضي ، وترجع هذه الأهمية : قيام اللاعبين بأداء الحركات بأجسامهم التي تختلف بمقاييسها من فرد إلى آخر مما ينتج عنه اختلاف في أداء الحركات الرياضية مما يؤكد ضرورة وملائمة مقاييس اللاعب لمتطلبات النشاط الممارس . وقد أكد كونسلمان 1973 counsilman على أن توافر المواصفات المورفولوجية دون إعداد يؤدي إلى التقدم المحدود، وبذلك نجد أن الصفات المورفولوجية لازمة للتفوق في النشاط الرياضي الممارس وأن التدريب يكمل هذه الصفات.

ويذكر كل من عصام عبد الخالق 1981 ، محمد حسن علاوي 1982 أن التركيب الجسمي ووزن الجسم وطوله من أهم العوامل التي يتوقف عليها الوصول إلى المستويات العالية. ويؤكد كمال عبد الحميد، أسامة راتب 1986 نقلا عن كارتر أن العلاقة أكيدة بين البناء الجسمي و الوظيفة ، فالقياسات المورفولوجية تعتبر مطلبا هاما للأداء الحركي للرياضيين حتى يمكن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.⁽¹⁾

2- الخصائص المورفولوجية:

- يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل ، كما يبدو التمايز بين الجنسين بشكل واضح .
- يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن .
- تتعدل النسب الجسمية و تصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد .
- يزداد نمو العضلات الصغيرة و يستمر نمو العضلات الكبيرة.
- لا تتضح الفروق بين الجنسين ، إلا أنها توجد بعض الفروق البدنية القليلة بينها فالبنات في سن بالإضافة إلى وجود فروق في الهيكل العظمي حيث نلاحظ الزيادة في عظام الحوض بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور و تستمر هذه الزيادة حتى سن البلوغ.⁽²⁾

(1) - محمد حازم محمد أبو يوسف : المرجع السابق ، ص 26-27 .

(2) - محمد الحمادي ، أمين الخولي : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط 2، القاهرة، 1990 ، ص 137.

4- أهمية بعض القياسات الأنثروبومترية :

1-4 الوزن weight :

يعتبر عنصر هام في الحياة ويتضح ذلك من نتائج بعض الدراسات الطبية التي تشير إلى أن أي زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي لمن تجاوز من الأربعين تؤدي إلى قصر العمر ، فقد وجد أن حدوث زيادة في الوزن بمقدار خمسة كيلوغرامات يقلل من العمر بمقدار 8 % ، وإذا ارتفعت الزيادة على 15 كيلوغرام يقل العمر نسبة 30% .

وفي دراسة أخرى ثبت أن 80% من المصابين بالنسبة يعانون من ارتفاع في شرايين القلب كما وجد أن كل كيلوجرام واحد زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي يعادل ضرورة الناتج من تدخين 25 سيجارة.

هذا وتمثل أي زيادة في الوزن أعباء إضافية على القلب ، فالشرايين التي يحتويها الجسم يبلغ طولها حوالي 25 كيلومتر ، فإذا زاد الوزن كيلوغرام واحد عن معدله الطبيعي يتحتم على القلب أن يدفع الدم عبر ميلين إضافيين من الشرايين لتغذية هذه الزيادة .⁽¹⁾

والوزن عنصر هام في النشاط الرياضي أيضا إذ يلعب دورا هاما في جميع الأنشطة الرياضية تقريبا ، لدرجة أن بعض الأنشطة تعتمد أساسا على الوزن ، مما دعا القائمين عليها إلى تصنيف مسابقتها تبعا لأوزانهم كالمصارعة والملاكمة و الجودو ورفع الأثقال (ثقيل -خفيف ثقيل - متوسط الخ) وهذا يعطي انعكاسا واضحا عن مدى تأثير الوزن في نتائج ومستويات الأرقام.

وفي هذا الخصوص يقول مس كيلوى mscloy أن زيادة الوزن بمقدار 25 % عما يجب أن يكون عليه

اللاعب في بعض الألعاب يمثل عبئا يؤدي إلى سرعة إصابة بالتعب ، كما ثبت من بعض البحوث أن نقص 1 على 30 من وزن اللاعب يعتبر مؤشرا صادقا لبداية الإجهاد.⁽²⁾

وللوزن أهمية كبيرة في عملية التصنيف classification حيث أشار إلى ذلك مك كلوى mscloy ونيلسون neilson وكازنز cozens حيث ظل الوزن قاسما مشتركا أعظم في المعادلات التي وضعها مك كلوى واستخدمت بنجاح في المراحل الدراسية المختلفة (ابتدائي ثانوي ،

(1) - محمد صبحي حاسنين: القياس والتقوم في التربية البدنية والرياضية، دارالفكر العربي ، ط 4 ، القاهرة، 2000، ص44.

(2) - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، ومحمد صبحي حسانين : فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقوم ، دارالفكر العربي، القاهرة، الفصل السادس ، 1996 ، ص62.

جامعي) كما أن الوزن كان ضمن العوامل التي تضمنتها معادلة نيلسون وكازنز لتصنيف التلاميذ في المراحل المختلفة.

هذا وقد ثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية والاستعداد الحركي عموما، وأظهرت البحوث ما يعرف بالوزن النسبي والوزن النوعي وكلها اصطلاحات فنية جاءت نتيجة دراسات مستيقظة حول أهمية الوزن في مجال التربية البدنية والرياضية.

وهناك فرق بين الوزن المثالي والوزن الطبيعي، الوزن المثالي هو الوزن الذي يجب أن يكون عليه الفرد تماما، ويكون منسوباً إلى طوله، فإذا أخذنا بالرأي الذي يرى أن الوزن المثالي يساوي الطول-100، فإن أصاب هذا الرأي يرون أن الوزن المثالي للذكور يكون مساوياً تقريباً لعدد السنتيمترات الزائد عن المتر الأول في الطول مقدراً بالكيلوجرامات.

وبالنسبة للنساء تقل أوزانهن المثالية عن هذا المعدل من 2-5 كيلوجرام ويستثنى من ذلك الرياضيون (ذكورا وإناثا) حيث يكونون أكثر في أوزانهم عن هذه المعدلات نظراً لنمو جهازهم العضلي الذي يمثل حوالي 43% من وزن الجسم لدى البالغين.⁽¹⁾

أما الوزن الطبيعي فهو قيمة محددة لانحراف الوزن بالنقص أو الزيادة عن الوزن المثالي..، فانحراف الفرد عن الوزن المثالي بالزيادة أو النقصان بما لا يزيد عن حوالي 25% يجعل الفرد مازال داخل في حدود الوزن الطبيعي، وما يزيد عن ذلك بالنقصان ينتجه الفرد إلى النحافة ثم النحالة، وإذا كان ذلك بالزيادة فإنه يتجه إلى البدانة ثم السمنة.

والجدير بالذكر أن العلماء قد اختلفوا في تحديد النسبة التي يظل الفرد فيها داخل حدود الوزن الطبيعي نسبة إلى الوزن المثالي، فحددها البعض من 15-25%، والبعض حددها 10% فقط، والرأي للكاتب هو أن الزيادة أو النقصان عن 10% من الوزن المثالي تجعل الشخص بعدها في نطاق البدانة أو النحافة وتجاوز ذلك إلى 20% من الوزن المثالي يجعل الشخص بعدها في مستوى السمنة والنحافة⁽²⁾.

يتم تقدير الوزن باستخدام الميزان الطبي أو الميزان القباني، ويجب التأكد من سلامة الميزان قبل استخدامه، وذلك عن طريق تحميله بأثقال معروفة القيمة للتأكد من صدق مؤشراته في التعبير عن قيمة الأثقال التي وضعت عليه، ويقاس الوزن إما بالرطل أو بالكيلوجرام ويلاحظ ضرورة أن يقف

(1) - محمد صبحي حسانين : الرياضة للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، العدد الأول، 1990، صص 108-111.

(2) - محمد صبحي حسانين: المرجع السابق، ص46.

المختبر في منتصف الميزان تماما عند إجراء القياس ، ولتحديد الوزن المثالي (الوزن المثالي هو الوزن الذي يجب أن يكون عليه الفرد تماما ويكون منسوبا إلى طوله).

4-2- السن .

4-3- الطول: ويتضمن:

* الطول الكلي للجسم.

* طول الذراع.

* طول الساعد، وطول العضد ، وطول الكف.

* طول الطرف السفلي.

* طول الساق ، وطول الفخذ، وارتفاع القدم ، وطول القدم.

* طول الجذع.⁽¹⁾

ويعتبر الطول ذا أهمية كبرى في العديد من الأنشطة الرياضية ، سواء كان الطول الكلي للجسم أو بعض أطراف الجسم كما هو الحال في كرة القدم.

كما أن تناسب طول الأطراف مع بعضها له أهمية بالغة في اكتساب التوافقات العضلية العصبية في معظم الأنشطة الرياضية.

وقد تقل أهمية الطول في بعض الأنشطة الرياضية، حيث يؤدي طول القامة المفرط إلى ضعف القدرة على الاتزان وذلك لبعدها عن مركز الثقل عن الأرض.

لذلك يعتبر الأفراد قصير والقامة أكثر قدرة على الاتزان في معظم الأحوال من الأفراد طوال القامة، كما أثبتت بعض الدراسات أن الإناث أكثر قدرة على الاتزان من الرجال وذلك لقرب مركز ثقلهن من قاعدة الاتزان.

هذا وقد أثبتت العديد من البحوث ارتباط الطول بكل من السن والوزن والرشاقة والدقة التوازن والذكاء⁽²⁾

¹ - محمد صبحي حسانين: المرجع السابق، ص42.

² - محمد صبحي حسانين: القياس والتقوم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ، ج1، 1995، ص32.

4-4- الأعراس: وتتضمن:

- * عرض المنكبين .
- * عرض الصدر.
- * عرض الحوض.
- * عرض الكف و عرض القدم.
- * عرض جمجمة الرأس⁽¹⁾.

4-5- المحيطات: وتتضمن:

- * محيط الصدر.
- * محيط الوسط.
- * محيط الحوض.
- * محيط المرفق .
- * محيط العضد.
- * محيط الفخذ.
- * محيط سمانة الساق.
- * محيط الرقبة.

4-6- الأعماق: وتتضمن:

- * عمق الصدر.
- * عمق الحوض.
- * عمق البطن.
- * عمق الرقبة.

4-7- قوة القبضة.

4-8- سمك الحيوية.

4-9- سمك الدهن⁽²⁾.

(1) - محمد صبحي حسانين: المرجع السابق، ص42.

(2) - محمد صبحي حسانين: المرجع السابق ، ص43.

5- طرق ومجالات القياس الأنثروبومترية:**5-1 الأطوال:**

لضمان أداء القياسات المتعلقة بالأطوال يجب أن يلم المحكمون بالنقاط التشريحية التي يتم عندها القياس بالنسبة للأطوال التالية:⁽¹⁾

- * أعلى نقطة في الجمجمة.
- * الحافة الوحشية للنتوء الأخرومي.
- * الحافة الوحشية للرأس السفلي لعظم العضد.
- * النتوء الغبري لعظم الكعبرة.
- * النتوء المرفقي.

5-1-1 طول الساق:

يتم قياس طول الساق باستخدام شريط القياس من الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة حتى البروز الوحشي للكعب ، أو من الحافة الأنسية لمنتصف مفصل الركبة حتى البروز الأنسي للكعب .

5-1-2 طول الطرف السفلي :

يتم قياس طول الطرف السفلي باستخدام شريط القياس من المدور الكبير للرأس العليا لمفصل الفخذ حتى الأرض.

5-2 المحيطات:

يستخدم شريط القياس في تحديد محيطات أجزاء الجسم المختلفة، وفيما يلي توضيح لهذه الأماكن وفقا لترتيبها:⁽²⁾

- * محيط الرقبة neck.
- * محيط الكتفين shoulers.
- * محيط العضد biceps.

(1) - نفسه ، ص50.

(2) - نفسه ، ص53.

- * محيط الصدر chest(men).
- * محيط الوسط waist.
- * محيط الحوض (الهبس) hips.
- * محيط الرسغ wrist.
- * محيط الفخذ thigh.
- * محيط الركبة knee.
- * محيط سمانة الساق celf.
- * محيط أنكل القدم ankle.

3-5 العروض:

وتتمثل في :

* عرض الكتفين shoulder width.

* عرض العظم الحرقفي iliac width.

* عرض الوركين hip width.

ويستخدم في القياس جهاز اللفوميتر وهو يشبه البرجل ، بحيث يثبت طرفاه عند نقطتي القياس ، حيث يعبر التدريج الذي فيه عن عرض المنطقة المقاسة .

4-5 الأعماق:

يستخدم جهاز اللفوميتر في قياس الأعماق بنفس الأسلوب السابق ذكره في قياس الأعراض .

هذا ويمكن قياس أعماق عض المناطق من نقاط محددة كما يلي :

* قياس عمق الصدر مكن نقطتين أحدهما في منتصف عظم القص والثانية في نقطة متوسطة بين

عظمي

اللوح.

* قياس عمق البطن من نقطتين إحداهما على الصرة وثانيهما في أعماق نقطة في التجوف القطني .

* قياس عمق الحوض من نقطتين يمثلان أبرز مكانين من الأمام والخلف على الحوض .

ii. دراسة المرحلة العمرية :

مدخل:

يمر المراهق في الطور الثالث بتغيرات متنوعة و سريعة في نفس الوقت و هذا نظرا لحساسية المراهقة المبكرة التي يمر بها الفرد في هذا الطور و هذا من جميع النواحي الجسمية و العقلية و الثقافية و الاجتماعية فهذه المرحلة بمثابة جسر ينتقل من خلاله الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد و لهذا فمن الطبيعي أن يتعرض المراهق إلى مشكلات عديدة و متاعب بدرجة قد تفوق غيرها من مشكلات الحياة و يعود ذلك لكونه شخص غير متكيف لدوره الجديد في الحياة. و يرى علماء النفس أن مرحلة المراهقة مرحلة من العمر تظهر فيها تغيرات عديدة و تحولات سريعة و التي من شأنها التأثير باستمرار و كل مظاهر الحياة البيولوجية و العقلية و الاجتماعية و سنحاول فيها تحديد مفهوم المراهقة و سماتها.

تعريف المراهقة:

إن كلمة المراهقة لغة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.¹ أما اصطلاحاً فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني " ADOLECE " و معناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و الانفعالي و العقلي أي " النمو " أو " النمو إلى النضج " و يستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي و التغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد.

و يتفق علماء النفس على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ و تنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي و البدني و إن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد.²

وعلى العموم فإن معالم مرحلة المراهقة تظهر في الفترة ما بين الثالثة عشر و الواحد و العشرون سنة و حسب قاموس " روبرار " " ROBERT " فإن المراهقة هي السن الذي يلي البلوغ و يتقدم

¹ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1، 1994، ص5.
² هدى محمد قناوي: سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص3.

حتى سن الرشد أما المعنى المألوف فهو يرمز للفترة الأولى من الشباب أي المرحلة التي تقع بين الطفولة و مرحلة النضج.¹

وقد عرفها " مالك سليمان مخول " بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب و تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو ، وتحدث فيها تغيرات عضوية ، نفسية ، و ذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضوا في مجتمع الراشد.²

- أنماط المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الفرد، وهناك عدة أشكال للمراهقة.

3-2-1- المراهقة التكيفية "السوية":

هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، ونحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.

3-2-2- المراهقة الانسحابية "المنطوية":

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

3-2-3- المراهقة العدوانية "المتمردة":

هي مراهقة متمردة نائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجب ضد الأسرة.

3-2-4- المراهقة "المنحرفة":

وهي صورة مبالغة ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية، والمراهقة العدوانية المتمردة.³

• مراحل النمو:

قسم العلماء حياة الإنسان منذ اللحظة الأولى لعملية التقاء الحيوان المنوي مع البويضة وحدثت الإخصاب، وحتى إتمام النضج إلى ثلاثة مراحل: مرحلة ما قبل الولادة - مرحلة الطفولة - الطفولة المبكرة - مرحلة رياض الأطفال - الطفولة الوسطى - مرحلة الطفولة المتأخرة - مرحلة المراهقة الأولى - مرحلة المراهقة الثانية - مرحلة الرجولة - مرحلة الكهولة.

¹ Gerard.I , suprimier l'adolescence , les editions ouvriers , paris, 1982, p13

² مالك سليمان المخول: علم النفس المراهقة ، المطبعة الجديدة، دمشق، ط1، 1985، ص52.

³ خليل ميخائيل معوض: سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، مصر، ط3، 1994، ص449.

وبما أن مجال بحثنا يقتصر على مرحلة المراهقة الثانية 15 - 18 فبودنا أن نعرف هذه المرحلة والخصائص المميزة لها.

3- مرحلة المراهقة الثانية 15-18:

في هذه المرحلة يكون نمط الجسم قد بلغ أقصى طول مع ازدياد النمو عرضاً بشكل ملحوظ، وهنا تظهر علامة الشباب في بنية الجسم وجمال القوام لدى البنات، وهنا ترتبط التغيرات الجسمانية الفسيولوجية ارتباطاً مع التغيرات الاجتماعية والانفعالية والعقلية التي يمر بها الفرد، وهنا يكون الاختلاف بين الجنسين في هذه المرحلة واضحاً وظاهراً، ففي هذه المرحلة يختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجل من الأشكال النوعية، وحجمها أكبر وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما في المرأة فتكون سعتها الحيوية أقل.

إن أقصى مجهود رياضي تقوم به المرأة في هذه المرحلة، وذلك لقدرتها على استكمال لياقتها ويجب أن يراعى عند اختيار التمارين بحيث تتصف بالانسيابية والتي تحوي على الرشاقة والخفة والتوازن، أما بالنسبة للرجل فإن جسمه في هذه المرحلة العمرية تظهر عليها القوة العضلية، وتمتاز بقوة التحمل والصبر والجلد والمثابرة، وكذلك الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، السلة، الطائرة، واليد، كذلك تظهر لديهم المهارة الحركية، كما يحتاج الشخص في هذه المرحلة إلى الاعتماد على النفس عن طريق المعسكرات والرحلات الخلوية.

إن المراهقين والمراهقات ضمن هذه المرحلة يجب أن يتدربوا على التمارين الرياضية، وذلك من أجل تنمية جهازهم الحركي، لما لذلك من أهمية كبيرة على هذه المرحلة، ففي الوقت الذي يكون فيه شكل الجسم تتم دوافع النمو، فالشباب الذين لا يزاولون الأنشطة الرياضية، نلاحظ أن لديهم نمواً ضيقاً وإمكانية واطئة وضعف في العضلات وأحياناً شحوم إضافية، وتكون الحركات غير منسقة وضعيفة وغير رشيقة.

إن هذه المرحلة تظهر تطوراً واضحاً وملموساً وخاصة عند البنين، حيث تزداد القوة وقيمتها سنوياً، وتحسن القوة السريعة وقوة عضلات الجسم، كذلك نلاحظ زيادة ركض المسافات القصيرة¹ والقفز العريض والعالي والرمي، أما مطاولة القوة فتتطور بشكل قليل، وبالنسبة للبنات يكون تطور القوة قليلاً ونفس الشيء بالنسبة للقوة السريعة وقوة عضلات الجسم بالنسبة للوزن، إن تطور السرعة يصل إلى مستوى البالغين في نهاية مرحلة المراهقة الأولى حتى عمر 14 - 15 سنة.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني و التعلم الحركي، مرجع سابق، ص66.

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن من خلال المراهقة الثانية، وكذلك دقة هدف التصرفات الحركية، فهنا يتطور البناء الحركي والوزن الحركي والانسيابية والدقة الحركية وثبات الحركة، وهذه جميعها تعمل من أجل تحسين قابلية التوجيه الحركي، وعلى العموم إن هذه المرحلة تعتبر مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين، إضافة إلى ذلك يأتي تطور قابليات القوة والمطاولة، وكذلك التوقع الحركي وسرعة رد الفعل، وعلى هذا فإن هذه المرحلة تعتبر فترة زمنية جيدة للتعلم السريع والتقدم بالإبحاز وبالتالي تعتبر قمة جديدة للتطور الحركي.

فبالنسبة للركض السريع مثلاً يحدث عند البنين تطور سنوي في هذه المرحلة، أما عند البنات فيقل هذا التطور، أما النمو السنوي عند البنين في فاعليتي القفز العالي والعريض فإنه أكبر مما هو عليه عند البنات، كما أننا لا نرى توقعاً بالنسبة للقفز العالي والعريض في عمر 17 سنة عند البنين، في الوقت الذي يحدث ذلك عند البنات، أما إنجاز الرمي فيوجد اختلاف كبير بين الجنسين، حيث أن التطور السنوي للبنات يكون قليلاً إضافة إلى ذلك تظهر علامات التوقف في عمر 16 سنة وبشكل قطعي في عمر 18 سنة، أما بالنسبة للمرونة فهي الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن منه عند البنين.

من خلال هذا العرض نلاحظ أن قدرة المراهقين في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم، والاختيار، والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير والحرية، والاستكشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة، ولهذا وجب على مدرسي التربية الرياضية انتقاء لون النشاط لكل طالب، فالدرس بأي شكل كاف يكون غير محبب للطلبة في هذه المرحلة من عمرهم، فلكل منهم له نوع خاص ومميز من النشاط الرياضي يختلف عن الآخر.¹

فهذا يرغب لعبة كرة القدم، وذلك يرغب لعبة كرة الطائرة، وآخر يرغب ألعاب الميدان والمضمار وعلى ذلك فمدرس التربية الرياضية يجب أن يأخذ ذلك بعين الاعتبار عند وضعه للدرس، وبناء على ذلك يتطور مستوى المهارات الحركية الأساسية كالعدو والوثب والرمي كصفة مميزة لهذه المرحلة، مع الأخذ في عين الاعتبار الفروق الفردية للمستوى، وبهذا تأخذ هذه المرحلة أهمية خاصة كونها مرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني و التعلم الحركي، مرجع سابق، ص 67.

حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي، وعليه فإن هذه المرحلة لا تعتبر مرحلة تعلم وغنما مرحلة تطوير وتثبيت بالمستوى للقدرات والمهارات الحركية، فهي مرحلة أداء متميز خال من الحركات الشاذة.

3-4-4- خصائص ومظاهر المراهقين (15 - 18 سنة)

3-4-4-1- النمو الجسماني:

يشهد الجسم ثباتا في معدل النمو خلال هذه المرحلة إذا ما قورن بمرحلة البلوغ (المراهقة الأولى) إلا أن زيادة واضحة وفوارق ملموسة في كل من الوزن والطول عند الجنسين وخصوصا في نهاية المرحلة والتي يتميز فيها المراهق بحالة صحية جيدة في تقدير كل من الزمن والأبعاد وتحدد الملامح النهائية والنسب والأنماط الجسمية المميزة للفرد في نهاية المرحلة وتعتدل، ويأخذ كل من الجسم والوجه شكلهما العام .

بالإضافة إلى توازن غددي مميز يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والحسية الانفعالية للفرد.¹

وبالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ ارتفاعا قليلا جدا في ضغط الدم، وهبوط للنبض الطبيعي مع زيادة بعض الجهود الأقصى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري، ومما يؤكد تحسن التحمل، هو انخفاض نسبة الأوكسجين المستهلك عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.²

3-4-4-2- النمو العقلي:

يطور الطفل في مراهقته فاعليته العقلية، حيث تتطور وتنمو قابليته للتعلم والتعامل مع الأفكار المجردة، وإدراك العلاقات وحل المشكلات، إذ قسم "زيدان مصطفى" النمو العقلي إلى أربعة خصائص وهي : انتباه المراهق، الخيال، التذكر، الاستدلال والتفكير.³

3-4-4-3- النمو الانفعالي:

يجمع علماء النفس على أن انفعالات المراهق تختلف ف نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الاختلافات النواحي التالية:

- نلاحظ أن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني و التعلم الحركي، مرجع سابق، ص69.

² بسطيوس أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1996، ص183.

³ زيدان محمد مصطفى: النمو النفسي للطفل المراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط1، 1972، ص53.

- يتميز المراهق بانفعالات متقلبة وعدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في مدى قصير.
- لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا أثير أو غضب مثلاً يصرخ ويدفع الأشياء.¹

3-4-4- النمو الاجتماعي:

إن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين وتقاليد عليه احترامها، حيث أنه لا يريد لها كونها تحد من حريته، وهكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع وينشأ صراع بينه وبين مجتمعه، فالمراهق إن لم يعجبه التوجيه السليم هلكت نفسه وأثر على المجتمع الكائن به.²

والمراهق يقبل الرفقاء عند توفير صفات الشخصية، وأهمها أن الأقران المحبوبين يكونون حسن المظهر ويتسمون بالأناقة والمرح والانطلاق ويمتلكون المهارات الاجتماعية لمستوى سنهم ويجعلون الآخرين يشعرون أنهم مقبولون، أما الأقران الغير محبوبين فيوصفون بأنهم خجولون، غير اجتماعيين ومنطوين يجعلون الآخرين ينظرون إليهم على أنهم عديمو الإحساس.³

3-4-5- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة المراهقة أصعب مرحلة في نمو الإنسان، خاصة من الناحية النفسية، فيها يواجه المراهق صراعاً نفسياً قوياً.

إن المراهق في هذه السن يسعى وراء الكشف عن نفسه، فهو يرى أنه قادر على أن يفكر بنفسه، ويكون أداءه واتجاهاته خاصة به.⁴

3-5- خصائص تطوير الصفات البدنية لدى المراهقين 15- 18 سنة:

3-5-1- خصائص تطوير السرعة لدى المراهقين الذكور بين 15 - 18 سنة:

يحصل تطور للسرعة وزيادة في سرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر، فتطوير السرعة يعني تنمية كافة الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية أو أي أداء تمهيدي آخر، لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنتاج لها خلال

¹ نصر الدين البراوي: مشاكل المراهق، مجلة التكوين والتربية، 1974، ص32.

² زهران عبد السلام حامد: علم نفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، عالم الكتب، القاهرة، ط1، ص348-349.

³ مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهق، مكتبة مصر للطباعة، مصر، ط1، 1974، ص226.

⁴ عبد العزيز صالح: التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة، 1976، ص115.

هذه المرحلة، كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الاقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة، كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب وهدف السرعة، ويمكن الوصول إلى الحركة الأوتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية، فالتطوير الموجه يساعد في تطوير صفة السرعة في المستويات العليا، كما أن التطور البيولوجي الطبيعي للسرعة بشكل عام لا يتغير أثناء التدريب الرياضي المنتظم. إن ديناميكية تطور السرعة لدى الرياضيين في هذا العمر يشابه ديناميكية تطور السرعة عند أقرانهم الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إلا أن تحسن المستوى عن الرياضيين يكون بمستوى أعلى مما هو عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إن ذلك يعني اعتبار هذه المرحلة من أنسب المراحل العمرية في تطوير السرعة، أما بعد سن 15 سنة فيلاحظ ظهور حالة الاستقرار في السرعة، ويفسر "زائسيورسكي 1966" أن طريقة تدريب السرعة ليست مناسبة مع الرياضيين الشباب حيث تستخدم بشكل كبير تمارين القوة المميزة بالسرعة والتي تسبب في النهاية أحيانا حاجز السرعة.

إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، وهذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة، فتحليل منهاج تدريب السرعة في مختلف الألعاب الرياضية أظهر أن التدريب بهدف تطوير السرعة يحتوي على التمارين التي تتصف بقطع مسافة قصيرة بالسرعة القصوى أو المقاربة له، وفي الوقت نفسه لا يشمل المنهاج الوسائل وطرق التدريب الخاصة بتطوير صفة السرعة المميزة بالقوة والقوة العضلية، لذا يحصل لدى الرياضيين بواسطة تلك التدريبات الوصول إلى حاجز السرعة، ويسبب ثبات نتائج السرعة واستقرارها.¹

لقد تم البحث الخاص بتوضيح خصائص تطوير صفات القوة المميزة بالسرعة لدى الرياضيين في مختلف الألعاب الفاعليات الرياضية، وظهر أن الديناميكية العمرية لتطوير صفات القوة التي تتم بالسرعة- قوة تتم باستخدام الركض لمسافات قصيرة والوثب العريض، لقد حصل في نتائج التجربة بأن مستوى تطور صفات السرعة- قوة عند العدائين يتحسن باستمرار ويصل إلى الحد الأقصى في عمر 17 سنة، ولدى الوثب العريض كانت الزيادة بشكل واضح في عمر 11-14 سنة، كما يحصل نمو مستوى تطور السرعة- قوة بصورة تدريجية، ويصل على الحد الأقصى في عمر 17-18

¹ قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص 138-139.

سنة، أما أكثر نمو في المستوى فيحدث في عمر 13-14 سنة حتى 16-17 سنة، في حين أن التباطؤ الواضح يظهر في عمر 15-16 سنة. إن مستوى تطور صفات السرعة- قوة لدى الرياضيين الشباب أعلى مما عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بانتظام.

3-5-2- خصائص تطوير القوة العضلية لدى الذكور بين 15-18 سنة:

يطلق على هذه المرحلة من العمر مرحلة البلوغ الجنسي، حيث يزداد نمو القوة العضلية والوزن بسرعة فضلا عن نمو الأجهزة الوظيفية التي يزداد حجمها، ولكن تطورها يكون غير متوازن، فمن خلال التغيرات التي تحدث على الوظائف يبدأ النمو الجنسي، فمرحلة المراهقة الثانية لا تعد مرحلة أزمات حيث تزداد درجة تطور العديد من الصفات البدنية ومنه القوة العضلية ومنه يقترب الذكور تدريجيا من مرحلة الرجولة حيث تعد مرحلة ثابتة وطويلة، وتتسم بالحركة الانسيابية فضلا عن زيادة القوة العضلية.

كذلك يحسب شكل تدريب القوة نسبة إلى تحسين قابلية المستوى البدني ويستخدم الأسلوب الدائري في تطوير القوة القسو، والقوة المميزة بالسرعة والقوة المميزة بالمطاولة.

3-5-3- خصائص تطور المطاولة لدى الذكور بين عمر 15-18 سنة:

يتطلب مزاوله الفعاليات والألعاب الرياضية إلى تطوير المطاولة، وفق وحدات مختلفة حتى الوصول إلى عمر 18 سنة بسبب عدم قدرة الأجهزة الوظيفية على الإيفاء بالتزاماتها وفق متطلبات الشدة العالية بصورة مستمرة مما يتطلب تغيير الحجم والشدة بصورة مستمرة. يعد عامل العمر من العوامل المهمة بالنسبة إلى مطاولة النفس الدوري، وتزداد بزيادة العمر، يمكن مدى معين حيث تبدأ بالانخفاض كلما تقدم العمر.

أما المطاولة المميزة بالقوة فتظهر في الذراعين بصورة خاصة وحسب أي "مانيل" يوجد اختلاف في تطوير قابلية المطاولة حيث تبدأ بين عمر 12-14 سنة وتزداد باستمرار، وتظهر أقصى قابلية للمطاولة لدى الذكور في عمر 18-22 سنة، فالتعلم المستمر السريع يحدث نادرا، حين أن التركيز على تحقيق الإنجاز يتم جراء تعلم مسار الحركات الرياضية بسرعة حيث يتم تطوير قابلية المطاولة والتوقع الحركي في هذه المرحلة من العمر، ويمكن تمييز المطاولة لدى المتدربين وغير المتدربين،

حيث يظهر التطور المستمر لدى المتدربين في هذه المرحلة العمرية، فضلا من أن تطور القوة يتطلب المطاولة، ويمن الوصول إلى مستويات عليا في هذا العمر.¹

كما أن مزاوله الفعاليات والألعاب التي تتطلب الصفات الأخرى تعتمد على عنصر المطاولة (المطاولة المميزة بالقوة أو بالسرعة).

3-5-4- خصائص تطوير المرونة لدى الذكور من عمر 15-18 سنة:

يطلق عليها مرحلة المراهقة الثانية التي تعد مرحلة ثبات الصفات الجنسية الخاصة والتقدم الفردي له حيث تزداد مرة أخرى قابلية التوجيه الحركي بصورة كبيرة ينعكس على زيادة المرونة فضلا عن استمرار استقرار الأداء الحركي وتطوره، كذلك تزداد قابلية التعلم الحركي حيث يتم الارتباط بين فن الأداء الحركي خاصة في فعاليات الجمناستيك والفعاليات التي تتطلب صفة المرونة وترابطها مع القوة المميزة للسرعة.

يصل تطور المرونة وترابطها أقصى حد في عم 18 إلى 20 سنة حيث يجب برجة التدريب بشكل منظم في هذه المدة، ويتضح هنا زيادة تطور مستوى المرونة لدى الإناث أكثر من الذكور عدا مفاصل الكتفين، فالذكور الذين يزاولون التدريب الرياضي تظهر إمكانات واطئة وضعف في العضلات، وأحيانا تتجمع شحوم إضافية وحركات غي منسقة وضعيفة، ويسير تطور المرونة في مفاصل الجسم الكبيرة على نقيض الصفات البدنية الأخرى.²

3-6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين (15-18)

تظهر أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق في اكتساب اللياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة... الخ، ورفع المستوى الصحي وتقوية الوظائف الحيوية للجسم، كما تساعد على النشاط الدائم للجسم وإصلاح القوام.

وتظهر كذلك أهمية النشاط الرياضي للمراهق من ناحية أخرى وهي المجالات الاجتماعية وتنمية التعاون بين الأفراد وتنمية السلوك الاجتماعي والتوازن النفسي.

¹ قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، 1998، ص140.

² قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص141.

كذلك تساعد على اكتساب الروح الرياضية وتعلم النظام واحترام القوانين والأخلاق الكريمة وتقوية الإرادة والقدرة على التغلب على المصاعب، والاعتماد على النفس وتعلم الصبر والشجاعة والمثابرة.

3-7- دوافع النشاط الرياضي للمراهقين (15 - 18 سنة)

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب، نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، ومن الأهمية الكبرى أن يعرف المدرب أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فلكل فرد إذا في الوجود دوافع يحث مقياس العمل.

يمكن تقسيم الدوافع إلى دوافع مباشرة، ودوافع غير مباشرة.¹

3-7-1 الدوافع المباشرة:

- الإحساس بالرضى والإشباع نتيجة للنشاط البدني.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المناسبات الرياضية التي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل بطولات وأرقام وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

3-7-2 الدوافع الغير مباشرة لممارسة النشاط الرياضي:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن ريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن سبب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب بما يلي: «أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا».

- ممارسة النشاط الرياضي للإسهام في رفعه مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.²

¹ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص138.

² جلال سعد-محمد علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1986، ص188.

خلاصة:

نستخلص أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة لا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد. ولهذا عن الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى ينمو ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة. ويخلط كثير من الناس بين مفهوم المراهقة ومفهوم البلوغ الجنسي، لذلك ينبغي أن نميز بين المراهقة وبين البلوغ الجنسي، فالبلوغ يعني بلوغ المراهق القدرة على الإنسال، أي اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية عند الفتى والفتاة، وقدرتها على أداء وظيفتها. أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي. وعلى ذلك فالبلوغ إن هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل الدخول لمرحلة المراهقة.

و من خلال ما طرح في هذا البحث نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته , وذلك بما تتميز به من متغيرات الفزيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .

ولذلك وجب الاهتمام بالرياضة والتربية البدنية جاءت لتلبي حاجة من حاجات الفرد أو الشاب المراهق وهذا من أجل التنفيس واستغلال أوقات الفراغ. فالرياضة تساهم في التخفيف على المراهق من الضغوط وتحرر طاقاته وتدفعه إلى تعبير عن مشاكله وطموحاته من خلال ممارسة الرياضة.

تمهيد:

الانتقاء بصفة عامة، هو الاختيار الدقيق في فنون الحياة المختلفة، المبني على الأسس العلمية، وتهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي عامة إلى محاولة اختيار أفضل العناصر بغرض الوصول للمستويات الرياضية العالية حيث أن وصول الرياضي لهذه المستويات لا يعتمد فقط على تنفيذ البرامج التدريبية على أسس علمية سليمة، ولكن على ربط ذلك بالخصائص الجسمية والقدرات البدنية والسمات النفسية للرياضي.

و نستطيع أن نفرق بين الانتقاء والاختيار، بأن الانتقاء أكثر ديناميكية ودقة من الاختيار ومع ذلك فهما وجهان لعملة واحدة.

وقد أصبح الانتقاء الرياضي مادة دراسية متخصصة أكاديمية وتطبيقية تخضع للأسس والقواعد والإجراءات المقننة.

1- مدخل:

نذكر من بعض التعاريف ما يلي:

يعرف الانتقاء بأنه "اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين"⁽¹⁾ وعموما يعرفه "مارتين ويك 1976" هو عملية الملاحظة لأشياء أو تصرفات خارقة يقوم بها كائن بشري"⁽²⁾ أما في المجال الرياضي فيقول 'روثينك 1983' "بأنه الاختيار الجاري بين الرياضيين من طرف المؤسسات المخولة لذلك في مختلف المستويات بهدف تسهيل تطور الموهبة وتشجيعها" ويقول "ريسان خريط مجيد" إن عملية الاختيار تساعد في استثمار الجهود البشرية في هذا الميدان كما أنها تأتي بأفضل العناصر من الناحية البدنية والنفسية والفيزيولوجية والاجتماعية إلى التدريب المكثف المتقن مما يساعد في إحراز أفضل النتائج.⁽³⁾

إذن من خلال التعاريف لعملية الانتقاء فهي تهدف إلى اختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثية (خصائص ومقومات مورفولوجية) أو كانت مكتسبة طبعا عن طريق التدريب (الجانب المهاري مثلا) فتعتبر كعوامل افتراضية للنجاح في رياضة معينة وهذا عن طريق الانتقاء وعبر مراحل متتالية.

اعتمادا على أسلوب علمي يضمن الاقتصاد في الوقت والجهد للوصول إلى أفضل الخامات المبشرة بالنجاح في المستقبل.

ويؤكد ذلك الأستاذ الدكتور 'عادل عبد البصير علي': 'يؤدي الانتقاء إلى التعرف المبكر على الأفراد ذوي الاستعدادات والقدرات الرياضية العالية'.⁽⁴⁾

2- الانتقاء الرياضي:

يمكن تعريفه بأنه عملية التشخيص للأفراد الذين يمتلكون كفاءات عالية للعب في المنافسات ذات المستوى العالي ، وللتشخيص فإن القدرات واستعدادات الفرد سواء المرفولوجية والبيولوجية تقترب

(1) - محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة - الأسس العلمية والتطبيقية ، دار الفكر العربي، ط2، 1999، ص196.

(2) - EDGARTHIL « manuel d'éducateur Sportif »-10éme édition- p36.

(3) - WEINICK « manuel d'entraînement »- 4éme édition -Vigat- p89.

(4) - عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ط1، 1998، ص500.

بأقصى حد ممكن من متطلبات ذلك النشاط الرياضي المعين، وتكون كذلك لها إمكانية التطور مع عملية التدريب.⁽¹⁾

ويذكر زاتسيوركي بأن الانتقاء في مجال الرياضي هو عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين في فترات زمنية متعددة، وفقاً لمراحل الإعداد الرياضي المختلفة .

والانتقاء الرياضي هو عملية اختيار أنسب العناصر من بين الناشئين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي، أي اختيار من تتوفر لديهم الصلاحية، ويمكن التنبؤ لهم بتفوق في ذلك النشاط.⁽²⁾

الانتقاء والتوجيه في المجال الرياضي وجهان لعملية واحدة حيث ظهرت الحاجة إليها نتيجة لاختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية، العقلية والنفسية.... تبعا لنظرية الفروق الفردية.⁽³⁾

3- أهداف الانتقاء:

يهدف الانتقاء إلى تحقيق أهداف رئيسية و عامة منها:⁽⁴⁾

❖ توجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع من أنواع الرياضة المناسبة والتي توافق قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.

❖ الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية.

❖ رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة.

❖ توجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها.

4- أنواع الانتقاء:

تهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي دراسة أوجه النشاط البدني والنفسي التي يشترك فيها أفراد المجتمع جميعاً أي أوجه الشبه بينهم كالإدراك والتفكير والتذكير والتعلم والتدريب ومن ضوء الأهداف السابقة، يمكن إجراء أنواع الانتقاء إلى:

* الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية التي تناسب الموهوب.

* الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة وهنا يتطلب استخدام الدراسات النفسية للفرق الرياضية.

(1) - Marion wolf et Bernard GrogeorgeM:de dlection,sélection et expartise en sport collectif, ed incep, 1998,p25

(2) - الحاوي يحي السيد إسماعيل: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ب ط، المركز العربي، القاهرة، 1999، ص29.

(3) - أبو المجد عمرو، جمال إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط 1، 1998، ص99.

(4) - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996، ص310.

* الانتقاء للمنتخبات القومية من بين الرياضيين ذوي المستويات العليا.⁽¹⁾

5- امبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب وقد حدد ميلنيكوف 1987 Melinkou تلك المبادئ على النحو التالي:⁽²⁾

5-1: الأساس العلمي للانتقاء:

إن صياغة نظام الانتقاء لكل نشاط رياضي على حدة أو لمواقف تنافسية معينة تحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء حتى تضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

5-2: شمول جوانب الانتقاء:

أن مشكلة الانتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومشعبة الجوانب فمنها الجوانب البدنية و المورفولوجية والفسيوولوجية والنفسية ولا تجب أن تفتقر عمليات الانتقاء على مراعاة جانب دون الآخر فعند تقرير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تتضمن كافة جوانب الانتقاء.

5-3: استمرارية القياس والتشخيص:

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ العامة حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند حد معين وإنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص للخصائص التي يطلبها نوع النشاط الرياضي، تلك الدراسة تجري بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير أدائهم الرياضي.

5-4: ملائمة مقاييس الانتقاء:

إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل، حيث أن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواء في ارتفاعها أو انخفاضها، تظهر مرتبطة مرحليا بتغير ما يطلبه منه من حيث ارتفاع أو انخفاض حلبة المنافسة الرياضية سواء في داخل أو خارج الوطن.

(1) - قاسم حسن حسين، فتيحي المهشيش يوسف: الموهوب الرياضي - سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 1996، ص95.

(2) - محمد لطفي طه: الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة، 2002، ص13.

5-5: القيمة التربوية للانتقاء:

إن نتائج الفحوص لا تجب الاستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعدادا وموهبة فحسب إنما يجب استخدامها كذلك في تحسين ورفع فاعلية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحمال، وكذا تحسين ظروف ومواقف المنافسات.

5-6: البعد الإنساني للانتقاء:

إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالثقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأحمال البدنية والنفسية التي قد تتفوق قدراته.

5-7: العائد التطبيقي للانتقاء:

حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي يتفق على الأجهزة والأدوات وإعداد الكوادر، حتى يمكننا بذلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوصيات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.

6- أهمية الانتقاء :

يعتبر الانتقاء لغاية الأهمية خاصة في النشاط الرياضي ، باعتباره أحد الأنشطة الإنسانية غير العادية التي تتميز بمواقفها الصعبة ، والتي تتطلب من ممارسيها استعدادات خاصة من أجل الاستمرار والتفوق ويرى كل من قولكوف (volkov 1997) ، بولباكوكا (bolgokova 1986) ، إن عمليات الانتقاء في النشاط الرياضي ترجع أهميتها إلى ما يلي :⁽¹⁾

6-1: الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية :

إن التفوق في أي نشاط رياضي يعتمد على ثلاثة عناصر رئيسية هي الانتقاء ، التدريب ، والمنافسات ولا يمكن بدون انتقاء جيد تحقيق نتائج رياضية عالية ، ولكن إذا ما أعطيت عملية الانتقاء عملية الانتقاء القدر الكافي من العناية ، وأجريت في إطار تنظيمي دقيق مبني على أسس علمية سليمة ، انعكس ذلك على عمليات التدريب والمنافسات وزاد من فعاليتها ، وبالتالي أمكن تحقيق أفضل النتائج الرياضية في أسرع وقت وبأقل جهد ممكن .

(1) - محمد لطفى طه : المرجع السابق ، ص23.

6-2: قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية :

فقد أثبتت العديد من الدراسات أن فترة الممارسة الفعالة خلال حياة اللاعب الرياضية تعتبر قصيرة نسبياً ، فهي لا تزيد في المتوسط عن (5-10 سنوات) وذلك تبعاً لنوع النشاط الرياضي .

6-3: وجود الفروق الفردية الواضحة بين الناشئين من حيث الاستعدادات الخاصة :

إن الفروق الفردية الموجودة بين الناشئين في استعداداتهم الخاصة ، سواء من الناحية البدنية أو النفسية (كالوظائف العقلية والنفس حركية وسمات الشخصية) ، لا تسمح لجميع الناشئين من تحقيق النتائج الرياضية المرجوة في الزمن المتاح في تلك الفترة الفعالة من حياتهم الرياضية .

❖ ويرى بسطويسي احمد في أهمية الانتقاء والتي يمكن إيجازها في ما يلي :⁽²⁾

- الاكتشاف المبكر والتعرف على الموهوبين رياضياً في مراحل الانتقاء المناسبة
- رعاية الموهوبين رياضياً والحفاظ عليهم من الضياع .
- استثمار الوقت وتوجيه الجهد وتخصيص المال للاعبين ذوي الاستعداد البدني والمهاري والنفسي المناسب للنشاط المعني .
- المساعدة في نجاح عملية التخطيط السليم المبني على الأسس العلمية والتنبؤ من أهم تلك الأسس .
- أساس للتقنين وتوجيه مسار عملية التدريب حتى تأخذ مسارها الصحيح .
- أساسي لتوجيه اللاعبين إلى الأنشطة الرياضية المناسبة لاستعداداتهم وقدراتهم .

7- أثر العوامل النفسية في عملية الانتقاء:

تعد العوامل النفسية أحد أهم المؤشرات التي من خلالها يمكن التنبؤ بإمكانيات الرياضي، ومستوى تقدمه في المستقبل لذلك فإنه يبدو ظاهراً أن عمليات الانتقاء تتطلب استخدام المستلزمات البدنية والنفسية معاً وبذلك فإن الاهتمام بالجانب النفسي للرياضي له أثر كبير خلال عملية الانتقاء، وتتعدد الفعاليات والألعاب الرياضية فتعددت معها المتطلبات النفسية بحيث تنفرد بها تلك الفعالية أو اللعبة الرياضية وتتميز بها عن غيرها من الفعاليات أو الألعاب الأخرى فالتدريب الرياضي يرتبط

⁽¹⁾ - بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، ب ط ، القاهرة، 1999، صص 437-438.

بإمكانات الجهاز العصبي الرياضي وهذا يتطلب أن نأخذ بعين الاعتبار خاصة مشكل القلق والانفعالات والدوافع والتفكير والإدراك والتغذية الراجعة.⁽¹⁾

8- أثر السمات الشخصية في عملية الانتقاء:

تتطلب عمليات الانتقاء دراسة سمات الشخصية الموجودة وأثرها على الرياضي عبر مراحل مختلفة اعتباراً أن لكل رياضي شخصية والمزاجية والاجتماعية والحلقية التي تميز الفرد عن غيره تميزاً واضحاً، كما تعد وحده كاملة من الصفات يكمل بعضها الآخر ويتفاعل بعضها مع الآخر ويجاور بعضها بعضاً، فلذكاء والمثابرة والتعاون تبدوا مجتمعة فتؤكد تطبيع سلوكه بطابع خاص أما قاسم حسن حسين وفتحي المهشيش يوسف فقد عرفوا الشخصية بأنها لتنظيم الديناميكي في نفس الفرد لتلك الاستعدادات الجسمية التي تحدد طريقته الخاصة للتكيف مع البيئة.

مما تقدم من تعاريف اظهر أن البيئة الكلية لسمات وخصائص شخصية الآخر أو الرياضي نجدها تختلف بينهم لأن الشخصية تمثل البيئة القابلة للسمات وتحدد أساليب نشاطه وتفاعله مع البيئة الخارجية المادية والاجتماعية أما السمة فهي :

لغة: العلامة المميزة أو صفة ثابتة مميزة للفرد عن غيره.⁽²⁾

9- السمات العرفية:

تعني القدرات وتعبر عن الذكاء والقدرات العقلية الخاصة والمعارف العامة، كما تعبر عن كفاية الشخصية في السلوك الموجه نحو حل المشكلات المعرفية والاستقرار الانفعالي وضبط النفس وسرعة الاختيار والاختبار ومن هذه السمات ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتكوين الجهازين العصبي والمعنوي للفرد ومنها ينشأ في عملية التكيف الاجتماعي كمستوى القلق والعدوان.

10- سمات دافعية:

كالرغبات والميول والاتجاهات والعواطف والقيم وهذه تكون شعورية ولاشعورية.

(1) - قاسم حسن حسين، فتحي المهشيش يوسف، المرجع السابق، ص 178.

(2) - قاسم حسن حسين، فتحي المهشيش يوسف، المرجع السابق، ص 180.

11- سمات اجتماعية:

وتدل على الحساسية للمشكلات الاجتماعية والاشترك في النشاط الاجتماعي والميل إلى التعاون، وهناك من غير أنواع السمات السلوكية وفسولوجية، مورفولوجية يركز في مجال الشخصية على السمات السلوكية، بينما يميز آخرون ثلاثة أنواع أساسية في السمات وهي:

1-11: السمات العرفية أو القدرات:

وتعبر عن الكفاية الشخصي في السلوك الموجه خاصة المشكلات المعرفية.

2-11: السمات المزاجية:

وتختص بالإتباع والشكل والمثابرة وغيرها، وهناك مجموعة أخرى من علماء النفس تميز في التكوين النفسي للشخصية بين تنظيميين رئيسيين - أولهما: التنظيم العقلي العرفي الذي يرتبط بالذكاء والقدرات العقلية وإدراك الفرد للعالم الخارجي . - ثانيهما: التنظيم الانفعالي الوجداني: وتنظم فيه كل أساليب النشاط الانفعالي ودوافع الفرد وميوله، اتجاهاته وأسلوب مواجهته للمواقف مما تقدم يمكن الوصول إلى التصنيف الآتي:

* السمات العقلية المعرفية.

* السمات الانفعالية الوجدانية.

ومن أهم السمات النفسية التي تؤثر في شخصية الرياضي ما يلي: (1)

* القدرات العقلية.

* الاستعدادات أو القدرات الخاصة.

* المهارات الخاصة.

* المزاج والطبع.

* الدوافع والميول والعادات والاتجاهات.

12- العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين:

حسب 'هان' 1982 فإن انتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يأخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي المحددة للنتائج المستقبلية المتمثلة في: (2)

(1) - قاسم حسن حسين، فتحي المهشيش يوسف، المرجع السابق، ص 181-182.

(2) - بن قوة على ، رسالة ماجستير، المرجع السابق، ص 8-9.

1-12: المعطيات الانتروبومترية: القامة- الوزن- الكثافة الجسمية (العلاقة بين الأنسجة العضلية والأنسجة الدهنية)، مركز ثقل الجسم.

2-12: خصائص اللياقة البدنية: مثل المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة الثابتة والديناميكية سرعة رد الفعل والفعل (سرعة الحركة... الخ).

3-12: الشروط التقنية الحركية: مثل التوازن، قدرة تقدير المسافة، الإيقاع، قدرة التحكم في الكرة... الخ

4-12: قدرة التعلم: سهولة الاكتساب قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم والتقسيم.

5-12: التحضير أو الإعداد للمستوى: المواظبة أو الانضباط والتطبيق في التدريب.

6-12: القدرات الإدراكية والمعرفية: مثل التركيز، الذكاء الحركي (ذكاء اللعب) الإبداع القدرات التكتيكية.

7-12: العوامل العاطفية: الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي، التحكم في التوتر والقلق.

8-12: العوامل الاجتماعية: مثل قبول الدور في اللعب، مساعدة الفريق.

* واقترح الباحث د. عماد صالح عبد الحق خلال بحثه المطروح في الانترنت أهم القياسات التي التي يجب مراعاتها أثناء عملية الانتقاء هي: (1)

أ- القياسات الجسمية.

ب- القياسات الفيزيولوجية.

ج- القياسات البدنية.

د- القياسات المهارية والحركية.

و- القياسات النفسية.

13- دلالات خاصة بالانتقاء:

هناك طريقتان للبحث عن المواهب الرياضية وهما: (2)

1-13: الطريقة الطبيعية: والتي تعتمد على الملاحظة.

(1) - عماد صالح عبد الحق: مجلة النجاح نابلس، فلسطين، 1999، ص32.

(2) - عصام حلمي، محمد جابر بيرقع: التدريب الرياضي، أسس، مفاهيم، اتجاهات، دار المعارف، القاهرة، 1997، ص286.

13-2: الطريقة العلمية: والتي تعتمد على أسس علمية وهي تتعلق بالعالم البولندي 'بليك'.

14- مراحل الانتقاء:

يمكن تقسيم الانتقاء إلى ثلاثة مراحل:

14-1: المرحلة الأولى: (الانتقاء المبدئي):

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف تحديد الحالة الصحية العامة والتقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية والخصائص الموفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية والقدرات العقلية.. ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد عن المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة.⁽¹⁾

❖ اختبارات المرحلة الأولى: وتتمثل في:

أ- تجميع الناشئين المتقدمين في مكان إجراء القياسات.
ب- إجراء مقابلة بين الناشئين وهيئة الإشراف والتدريب تلاحظ
ج- إجراء فحص طبي على الناشئين للتأكد من سلامتهم الصحية لممارسة اللعبة وأداء الاختبارات.

د- إجراء مباريات بين الناشئين بغرض:

- * كسب الثقة والطمأنينة.
- * إدخال التآلف بين الناشئين خاصة إذا كانوا من أماكن متباينة.
- * التعارف بين الناشئين.
- * إبعاد الرهبة والخوف من عملية للاختيار ولالانتقاء.

14-2: المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص):

وفي هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولى ، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم وذلك وفقا لاختبارات ومقاييس أكثر تقدما والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة يتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام إلى أربعة أعوام تبعا لنوع النشاط الرياضي.... وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة أو الاختيارات الموضوعية في قياس معدلات نمو الخصائص

(1) - عادل عبد البصير علي: المرجع السابق، ص502.

المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور القدرات والصفات البدنية ومدى إتقان الناشئ للمهارات الأساسية وتدل المستويات العالية في هذه الأبعاد التي يحققها الناشئ على موهبته وإمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية.⁽¹⁾

اختيارات المرحلة الثانية:

يعتمد الاختيار في هذه المرحلة على العين المجردة من خلال ممارسة الناشئين المهارات الفردية مثل التنطط والتصويب بأنواعه والتمرير... الخ، كما يجب إجراء مباريات للتعرف على قدرات الناشئين في إدماج هذه المهارات في شكل مباراة.⁽²⁾

14-3: المرحلة الثالثة: (الانتقاء التأهيلي):

تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ويكون التركيز في هذه المرحلة على قياس مستويات نمو الخصائص المورفولوجية اللازمة لتحقيق المستويات العالية ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي، وسرعة ونوعية عمليات استعادة الشفاء بعد الجهد البدني...، كما يؤخذ بعين الاعتبار قياس الاتجاهات الاجتماعية والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرارات إلى غير ذلك من السمات التي يتطلبها النشاط التخصصي.⁽³⁾

❖ اختبارات المرحلة الثالثة:

تجري في هذه المرحلة كل ما يتعلق بالقياسات الأنثروبومترية والبدنية واختبارات القدرات العقلية والسلوكية والمهارات الحركية الرياضية لكرة اليد وتعطي أمثلة:

القياسات الجسمية:

- أ- الطول والوزن والعمر.
- ب- أطوال أجزاء الجسم (الذراعين، الرجلين...)
- ج- بعض الأعراض (عرض المنكبين، الحوض.... الخ)
- د- بعض المحيطات (محيط الصدر والوسط والحوض).
- و- السعة الحيوية وسمك الدهن في بعض المناطق الهامة.

(1) - عادل عبد البصير علي: المرجع السابق، ص 503.

(2) - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: المرجع السابق، ص 34.

(3) - عادل عبد البصير علي: نفس المرجع السابق، ص 503-504.

بعض العلاقات النسبية:

- أ- نسبة ارتفاع الجسم (الطول) إلى عرض الجسم والذراعين جانبا.
- ب- نسبة الطرف العلوي إلى الطول الكلي للجسم.
- ج- نسبة الطرف السفلي إلى الطول الكلي للجسم.
- د- نسبة طول الذراعين إلى الطول الكلي للجسم.
- و- نسبة عمق الصدر إلى عرض الصدر.

اللياقة البدنية العامة:

تتضمن قياس المكونات اللياقة البدنية العامة عموماً، فالمكونات الممكن قياسها هي القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي والرشاقة والسرعة والتوافق والتوازن والدقة والمرونة وزمن رد الفعل.

وأخيراً تجري اختبارات القدرات العقلية والسلوكية ثم تليها اختبارات المهارات الحركية الرياضية لكرة اليد.

وهذا يجب أن يخصص لكل مجال من المجالات المقاسة درجات محددة يمثل مجموعها التقدير الكلي للناشيء، وهذا ويفضل ترتيب الناشئين بناء على الدرجة الكلية من الأعلى إلى الأقل، يلي ذلك اختيار العدد المطلوب ممن حققوا أعلى الدرجات حسب ترتيب درجاتهم.⁽¹⁾

15- معايير الانتقاء:

للوصول إلى تحقيق نتائج إيجابية في عملية الانتقاء والتوجيه لا بد من إخضاع هذه الأخيرة إلى منهج علمي، وذلك ما سعى إليه بعض الأخصائيين والباحثين، بحيث أعطوا نماذج تعتبر عن أهم المعايير في عملية الانتقاء والتي يمكن الاستفادة منها، ومن بين هذه النماذج ما يلي:

1-15: نموذج جيمبل GIMBLE:

باحث ألماني، حيث أشار إلى أهمية تحليل الناشئين من خلال ثلاثة عناصر هامة وهي:⁽²⁾

- أ- القياسات الفيزيولوجية والمورفولوجية.
- ب- القابلية للتدريب.

(1) - كمال عبد الحميد، محمد صبيحي حسنين: المرجع السابق، ص35.

(2) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص316.

ج- الدوافع وقد اقترح جيمبل الخطوات التالية:

- 1- تحديد العناصر الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي في عدد كبير من أنواع الرياضة.
- 2- إجراء الاختبارات الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية في المدارس ثم الاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ.
- 3- تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة المعنية يتراوح زمنه من 12 إلى 24 شهرا ويتم خلال ذلك إخضاع الناشئ للاختبارات ورصد وتحليل تقدمه وتتبعه.
- 4- في نهاية البرنامج التعليمي يتم إجراء دراسة تنبؤية لكل ناشئ وتحديد احتمالات نجاحه مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الإيجابية والسلبية التي اتضحت من تلك الدراسة.

15-2: نموذج بار - أور BAR 6OR:

اقترح بار- أور خمس خطوات لعملية الانتقاء ومنها: ⁽¹⁾

- 1- تقييم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية والفيزيولوجية والنفسية ومتغيرات الأداء.
 - 2- مقارنة قياسات أوزان الناشئين وأطوالهم بجداول النمو للعمل البيولوجي.
 - 3- وضع الناشئين في برامج تدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة، ثم دراسة تفاعلهم معه.
 - 4- إخضاع الخطوات الأربع لتحليل علمي من خلال نماذج الأداء.
- إذن نستنتج من نموذج بار وأور أن أهم المعايير التي تعتمد عليها في عملية الانتقاء هي:

- ❖ المعيار النفسي.
- ❖ المعيار المورفولوجي.
- ❖ المعيار الفيزيولوجي.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص317.

16- مبادئ إرشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين: وتتمثل في ما يلي: ⁽¹⁾

1-16: المبدأ الأول:

انتقاء الناشئين الموهوبين يعتمد في الأساس على التنبؤ طويل المدى لأدائهم.

2-16: المبدأ الثاني:

عملية انتقاء الناشئين الموهوبين ليست غاية في حد ذاتها بل إنهاء وسيلة لتحقيق هدف هو تنمية وتطوير أداء هؤلاء الموهوبين للوصول بهم إلى أفضل المستويات، وهو ما يعني أن انتقاء الموهوبين هو عملية ضمن عدة عمليات تكمل بعضها البعض.

3-16: المبدأ الثالث:

إن عملية انتقاء الموهوبين يجب أن توضع لها قواعد ومعايير تكون مرتبطة تماما بالوراثة.

4-16: المبدأ الرابع:

المتطلبات التخصصية للرياضة المطلوبة للانتقاء لها يجب يوضع يعين الاختبار.

5-16: المبدأ الخامس:

الأداء الرياضي متعدد المؤثرات لذا يجب أن تكون عملية انتقاء الناشئين الموهوبين متعددة الجوانب أيضا.

6-16: المبدأ السادس:

يجب أن يوضع في الاعتبار خلال عملية انتقاء الناشئين الموهوبين المظاهر الديناميكية للأداء ومن أمثلتها ما يلي:

العناصر المؤثرة في القدرة على الأداء خلال المراحل السنوية المختلفة متطلبات الأداء يمكن تنميتها من خلال التدريب.

17- الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية:

هناك عدة صعوبات ونذكر منها: ⁽²⁾

* الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنبؤ بالرياضي الموهوب أثناء عملية التقييم في حين أن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية... وهي متغيرة.

(1) - نفسه، ص322.

(2) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص323.

* عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة تحدد قدرات الرياضي الموهوب، فالاختبارات التي تجرى أثناء الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية.

* أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضي الموهوب نظراً لأن الموهبة هي حالة نادرة.

* عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة، فهي مرتبطة بتطور قدرات الرياضي المختلفة والمتواصلة (جسمية، نفسية، حركية...) مما يطرح مشكلة اكتشافها وانتقائها وتوجيهها نحو التخصص.

18- الواجبات المرتبطة بالانتقاء الرياضي :

وتتمثل في :⁽¹⁾

- التحديد الجيد للصفات النموذجية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي .
- التنبؤ ويعتبر من أهم واجبات الانتقاء، حيث أننا إذا لم نستطع التنبؤ بالاستعدادات التي يمكن التعرف عليها في المراحل الأولى (مراحل اكتشاف المواهب)، فلا فائدة من عملية الانتقاء .
- العمل على رفع فاعلية عمليات الانتقاء من خلال إجراء الأبحاث والدراسات المتخصصة .
- مراعاة التنظيم الجيد لخطوات عمليات الانتقاء، وذلك في ضوء الأسس العلمية لمختلف جوانبها.

(1) - نفسه، ص324.

خلاصة :

إن عملية الانتقاء هي عملية مهمة إذا أعطيت لها مكانتها حسب التطور العلمي لتكنولوجيا الرياضة والعناية بها. كذلك عملية الانتقاء تتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب (الاستاذ) وعالم النفس ويقوم الاستاذ بالدور الرئيسي لأنه يكون على اتصال دائم مع التلاميذ ليكشف من بينهم الموهوبين ولا ينتظر بروزهم وتقدمهم إليه من تلقاء أنفسهم.

تمهيد:

تعتبر رياضة الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم، جاء اختراعها نتيجة البحث عن طريقة جديدة لقضاء وقت الفراغ، فهي لعبة سهلة الممارسة والمنافسة، لا تحتاج إلى معدات وهيكل قاعدية كبيرة، يغيب فيها عنصر الاحتكاك البدني والتصادم مما يقلل من نسبة حدوث الإصابات.

ولقد تطورت رياضة الكرة الطائرة تطوراً كبيراً خلال السنوات الأخيرة بحيث تحولت من مجرد لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات عالية من المهارات الأساسية والخطط، واللياقة البدنية والنفسية، وقد جاء هذا التطور نتيجة أشواط قطعتها هذه الرياضة، عرفت خلالها تغيرات في جوانبها التقنية والتكتيكية.

1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

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

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ. ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعبة هي طيران الكرة عاليا وخلفا، وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84 سم) وكانت الكرة المستعملة هي مthane كرة السلة الداخلية ولما كانت المthane خفيفة¹.

كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تتناسب مع تأدية اللعبة، وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها انتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900م، عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم القبلين والبيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م.

1-1- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.

¹ د/ علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص 11.

1928: أول خطوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

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

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

1949: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور ببراغ.

1996: ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية بأطلنطا.

1999: تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم.¹

2- اللعبة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة **1962م** تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة إنشاء المنتخب الوطني للذكور وستين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني.²

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية.

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

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

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

1994: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر.³

أما بالنسبة للمحافل القارية:

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

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

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

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

أما بالنسبة للأندية.

1988: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.⁴

¹ د/ علي مصطفى طه، نفس المرجع، ص 12.

² Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley –ball, smath , 1988.

³ د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 11.

⁴ www.google.com. www.volley ball.com.

3- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي تمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبرو). فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحده مستقل بذاته.
- سهولة التكاليف.
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.
- لا يوجد بها تسليم وتسليم¹.

4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:**4-1- وقفة الإستعداد:****❖ تعريف:**

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 و الإعداد.

¹د/ علي مصطفى طه: المرجع السابق، ص 16.

- الوقفة المرتفعة: وهي تناسب التمير والإعداد للخلف.¹

4-1-1- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

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

- ثني الركبتين قليلا والظهر مفردا بارتياح.

- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا للتمير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.

- اليدين تكونان مقعرتين وأوسع قليلا من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتحاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمير 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.

4-1-2- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:

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

- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للدخل.

- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.

- عدم متابعة النظر لحظ سير الكرة.

- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة.²

¹ د/ علي مصطفى طه: المرجع نفسه، ص 55.
² د/ علي مصطفى طه: المرجع نفسه، ص 55، 56.

4-2- مهارة الإرسال:

❖ تعريف:

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.

4-2-1- أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى انه 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، لاعب الإرسال يكون أدائه مستقلا وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.

4-2-2- 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).

❖ الإرسال من أعلى:

- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.
- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).
- الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.
- الإرسال المتموج (الأمريكي).¹

¹ د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 57.

❖ 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.
 - قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.
- الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى:
- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو 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.¹

3-4 مهارة الاستقبال:

❖ تعريف:

هو استقبال الكرة المرسلة 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 المستقبل.

3-4-1- أهمية:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة، فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين، وبعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من أسفل يطلق عليها Begger وتؤدي

¹ د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 59، 63.

باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء.

4-3-2- طريقة استقبال الإرسال:

□ الاستعداد:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا والركبتان مثنيتان قليلا، وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، ميل الجذع قليلا 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 أماما 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 جانبا.
- وضع الذراعين بمستوى عالي جدا مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.
- ضرب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة.¹

4-4- التمرير:

❖ تعريف:

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

4-4-1- 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

¹ د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 71.

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.

4-4-2- أنواع التمير:

لقد تنوع وتعدد التمير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمير من حيث طريقة أدائه إلى تمير من الثبات وتمير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تحصل فيه الكرة إلى تمير من أعلى التمير من أسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمير باليدين وتمير بيد واحدة وعموما يمكننا أن نقسم التمير إلى نوعين هما:

□ التمير من الأعلى:

- التمير من أعلى إلى الأمام.
- التمير من أعلى للخلف.
- التمير من أعلى للجانب.
- التمير من أعلى مع الوثب.
- التمير من أعلى مع الدرجة.
- التمير من أعلى بعد الدوران.
- التمير من أعلى من وضع الطعن أماما.
- التمير من أعلى مع السقوط.¹

□ التمير من الأسفل:

- التمير من أسفل باليدين.
- التمير من أسفل بيد واحدة.
- التمير من أسفل مع السقوط والطيران.²

¹ د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 76.

² د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 76.

4-5- مهارة الإعداد:**❖ تعريف:**

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

4-5-1- أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يركز 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 أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

4-5-2- مواصفات الإعداد:

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

- الإعداد من حيث البعد.

- الإعداد من حيث الارتفاع.

- الإعداد من حيث الاتجاه.¹

4-5-3- أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- الإعداد الأمامي.

- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.

- الإعداد بالدحرجة خلفا.

- الإعداد الجانبي.

- الإعداد بالوثب.

¹ د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 101.

4-6- مهارة الضرب الساحق:

❖ تعريف:

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

4-6-1- أهميته:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة، أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة، وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

4-6-2- طريقة الأداء:

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

- الاقتراب.

- الارتقاء.

- الضرب.

- الهبوط.¹

4-6-3- أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.

- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.

- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية.

- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).

- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.

¹ د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 137، 136.

- الضربة الساحقة بالخداع.

4-7- مهارة حائط الصد:

□ تعريف:

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

4-7-1- أهميته:

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.

4-7-2- أنواع حائط الصد:

- الصد الهجومى.

- الصد الدفاعى.

4-7-3- طريقة أداء الصد:

- وقفة الاستعداد.

- الوثب.

- الصد.

- الهبوط.¹

4-7-4- أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام:

- الصد بلاعب واحد.

- الصد بلاعبين.

- الصد بثلاثة لاعبين.

¹ د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 137، 136.

4-8- مهارة الدفاع عن اللعب:

□ تعريف:

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

4-8-1- أهميته:

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 التدرجات والطيران والانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة.

4-8-2- أنواع الدفاع عن الملعب:

- الدفاع باليدين من الوقوف.
- الدفاع بيد واحدة من الوقوف.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المخرج.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس.¹

4-9- الارتقاء (الوثب):

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل الجسم للاعب من خلف العقبين إلى الأمشاط وتكون زاوية القعدين والركبتين ومفصل الكاحل، أثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرحة إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين للحصول على قوة دفع الوثب.²

¹ د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 150، 151.
² د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 124.

خلاصة:

شهدت كرة الطائرة تطورا ملحوظا ومدهشا منذ ظهورها إلى يومنا هذا سواء من حيث المكانة التي أصبحت تحتلها بين الرياضات الأخرى أو من ناحية قوانينها التي شهدت تعديلات متواصلة بالإضافة إلى تطور طرق لعبها، كما تزداد اهتماماتها يوما بعد يوم، ونظرا للتطور الكبير للعبة الكرة الطائرة تطرقنا في هذا الفصل لمعرفة خصائص اللعبة وأهميتها وشعبيتها. و من خلال استعراضنا لأهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة اتضح لنا المكانة التي تتمتع بها هذه الرياضة حيث لا يمكن فصل أية مهارة عن الأخرى بل يجب الإلمام بجميع هذه المهارات.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل

نتائج الدراسة

الحائز التتظرف

الأختام

الفصل الأول:

الطرق المنهجية للبحث

الأفق مئة

قائمة

المصادر والأمر اجمع

- تمهيد:

لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية في الانطلاق في عملية البحث والدراسة، وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية، ومما لا شك فيه أن تقدم أي بحث في علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة لقياسه، فعلى الباحث أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية توظيفها في بحثه.

ونحن في هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من اجل الوصول إلى حل مشكلة البحث، والحصول على نتائج علمية مشبعة بإسناد علمي يمكن الوثوق به، كما يمكننا تعميمها على بقية مجتمع البحث، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة، منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من إبعادها وجوانبها⁽¹⁾. وفي دراستنا حول موضوع "فاعلية الخاصية المرفولوجية للمرحلة العمرية (15-18) سنة على عملية الانتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة"، توجهنا إلى بعض الثانويات من اجل تقديم الاستبيان للأساتذة، وهذا من اجل تشخيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات. ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان والذي وجهناه إلى الأساتذة، ومن بين الأسئلة التي وجهناها إليهم مايلي:

- على ماذا تعتمد في عملية الانتقاء؟
- هل المرحلة العمرية (15-18) سنة تعتبر من أهم المراحل لانتقاء اللاعبين؟
- هل تراعي في عملية الانتقاء الفروق الجسمية للمراهقين؟

1-1- المجال المكاني و الزماني :

1-1-1- المجال المكاني :

تم توزيع الاستبيان على مجموعة من الاساتذة لمختلف ثانويات ولاية تيارت.

1-1-2- المجال الزماني :

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 29 أبريل 2016 إلى غاية يوم 08 ماي 2016، حيث تم توزيع الاستبيان على الاساتذة.

2- تحديد متغيرات الدراسة :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، أنه لابد من العمل على صياغة و تجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته.

1-2 المتغير :

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان⁽²⁾:

أ - المتغير المستقل :

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع.

(1) - ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1984م، ص47.

(2) - ناصر ثابت: المرجع السابق، ص58.

ب- المتغير التابع :

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها ، وهي تتأثر تبعاً لمتغير مستقل .

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

* المتغير المستقل يتمثل في : الخاصية المرفولوجية .

* المتغير التابع : عملية الانتقاء .

3- عينة البحث :

حرصت على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع ، حيث قمت باختيار العينة المتمثلة في

اساتذة ثانويات ولاية تيارت.

- قمت بتوزيع 36 استمارة استبيان على مختلف اساتذة ثانويات ولاية تيارت، حيث تمكنت من استرجاع

32 استمارة استبيان مما استلزمنا حصر عينتنا على 32 استاذ.

4- المنهج المستخدم:

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات و الإشكاليات ولا يمكن أن نجز هذا

البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة و تشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا

(ذو الوظيفة) والوصفية إذ يعتمد على اتصال الباحث للميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا أستخدم

المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة " (1).

"ويمكن تعريفه بأنه ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل

العلاقات بين مختلف المتغيرات محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قلبه وأسلوبه أخصائي هادفين من خلال

ذلك إلى استخلاص نتائج الموضوع تنبؤاته عن تطور مختلف الظواهر" (2).

ويعرف في مجال التربية والتعليم بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية ، كما هي

قائمة من الحاضر يقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها ، أو بينها وبين ظواهر تعليمية

أو نفسية أو اجتماعية . (3)

وتم إتباع الخطوات التالية :

- وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا وذلك من خلال جمع المعلومات الكافية

- التحقق من المعلومات المجموعة حول موضوع الدراسة بالوصف الدقيق و التحليل ذا النتائج الجيدة اعتمادا

على الظروف المصاغة والمحددة سابقا بغية استخلاص التعليمات ذات النتائج الجيدة .

(1) - بشير صالح الراشدي : منهج البحث التربوي -رؤية مبسطة ، ط1، دار الكتاب الحديث ،الكويت ، ب س، ص 59.

(2) - علي عبد الواحد وافي: مناهج البحث ،معجم العلوم الاجتماعية ، ب ط ،الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة ، 1997،ص592.

(3) - الزوابي والعنم: منهج البحث في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، بغداد ، مطبعة العاني ، 1974 ، ص80.

أدوات الدراسة:

* الاستبيان :

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة الاستبيان الموجه إلى الاساتذة كي نحصل على أكبر عدد من المعلومات ، وللتأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل النتائج ، وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

اعتمدنا في هذا الاستبيان على طرق مختلفة في أنواع الأسئلة التي تنقسم إلى ثلاثة أنواع: (1)

❖ الأسئلة المغلقة أو محدودة الإجابات:

وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار أحدها أو أكثر.

❖ الأسئلة المفتوحة أو الحرة:

في هذا النوع من الأسئلة يترك للمبحوث حرية الإجابة عن السؤال المطروح بطريقته ولغته وأسلوبه الخاص الذي يراه مناسباً.

❖ الأسئلة المغلقة المفتوحة:

في مثل هذا النوع من الأسئلة يطرح الباحث في البداية سؤالاً مغلقاً أي يحدد فيه الإجابة المطلوبة ويقيد المبحث باختيار الإجابة.

4-1- أدوات البحث

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبياً من الأشخاص . (2)

وهي مجموعة الأسئلة المترابطة لطريقة منهجية. (3)

وكذلك تعرف استمارة الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين ثم وضعها في استمارة ترسل إلى للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسليمها باليد تمهيداً للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعومة بحقائق. (4)

(1) - ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم: مناهج وأساليب البحث العلمي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص 90-91.

(2) - طلعت إبراهيم: أساليب و أدوات البحث الاجتماعي ، ب ط ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، 1995، ص185.

(3) - يوسف مصطفى قاضي : الإرشاد النفسي و التربوي ، ط1، المملكة العربية السعودية، الرياض، 1981، ص210.

(4) - فوزي عبد الله العكش: البحث العلمي المناهج و الإجراءات ، مطبعة العين الحديثة ، ب ط، العين، الإمارات العربية المتحدة ، 1986، ص210.

ويعرف كذلك على أنه أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث محددة عن طريق الاستمارة يجري تعبئتها من قبل المستجيب (1).

5- إجراءات التطبيق الميداني:

في دراستنا حول موضوع "فاعلية الخاصية المرفولوجية للمرحلة العمرية (15-18) سنة في عملية الانتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة".

حيث توجهت إلى ثانويات ولاية تيارت من أجل تشخيص وجمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

6- حدود الدراسة :

اقتصرت الدراسة على ثانويات ولاية تيارت وهذا بحكم قربها وكذا لضيق الوقت بالإضافة إلى تفادى الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة خارج ولاية تيارت من مصاريف تنقل إلى غير ذلك من تكاليف .

7- المعالجة الإحصائية

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

أ- النسبة المئوية (2):

$$X = \frac{ع}{100} \times س$$

X: النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة.

ب- اختبار ك²: 3

$$كا = 2 = \text{مجموع (تح- تن) تن} / 2$$

كا 2: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

تح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية) (المشاهد).

تن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

$\alpha = 0.05$: - درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة

- درجة الحرية ن = ه - 1، حيث "ه" تمثل عدد الفئات.

(1) - غريب سيد أحمد: تصميم و تنفيذ البحث ، دار المعرفة الجامعية ،الإسكندرية،مصر،1997،ص314.

2 - عبده علي ،صيف السامرائي : طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة،جامعة بغداد ،1977،ص75

3- حسان محمد حسن، الأسس العلمية لمناهج البحث العلمي، دار الطليعة، بيروت، ط 1، سنة 1994 ، ص

- خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا مختلف الخطوات والطرق التي اعتمدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية، فمن خلال هذه الأخيرة تمكنتا من تحديد مجالات الدراسة، وكذا الإطار العام الذي تمت فيه الدراسة الميدانية، انطلاقاً من المنهج المستعمل للدراسة، وتحديد مجتمع الدراسة والعينة الخاصة بذلك، كما قمنا بتحديد الأدوات المستغلة لجمع المعلومات حيث اشتملت على (الاستبيان المقدم للمدرسين والكيفية العلمية التي تمت من خلالها المعالجة الإحصائية لهذا النتائج، كل هذه الأمور تدخل تحت إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، التي تعتبر الأساس العلمي الذي يركز عليه الباحث لإعطاء بحثه مصداقية منهجية، ويكون عمله منظمة بطريقة مقنعة ومنطقية، وتخدم مجالات البحث العلمي.

فأي عمل يخلوا من هذا المجال يفقد قيمته العلمية، ولا يمكن الاستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات، لهذا لا بد للباحث أن يخصص أغلب وقته في تحديد هذه العناصر تحديداً يليق بمستوى الدراسة حتى تعكس الصورة الحقيقية له، إن كان منهجي في عمله أو أنه يتميز بالفوضى والعشوائية.



المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة:

1-1-1 المحور الأول: أهمية الخاصية المورفولوجية في عملية الانتقاء.

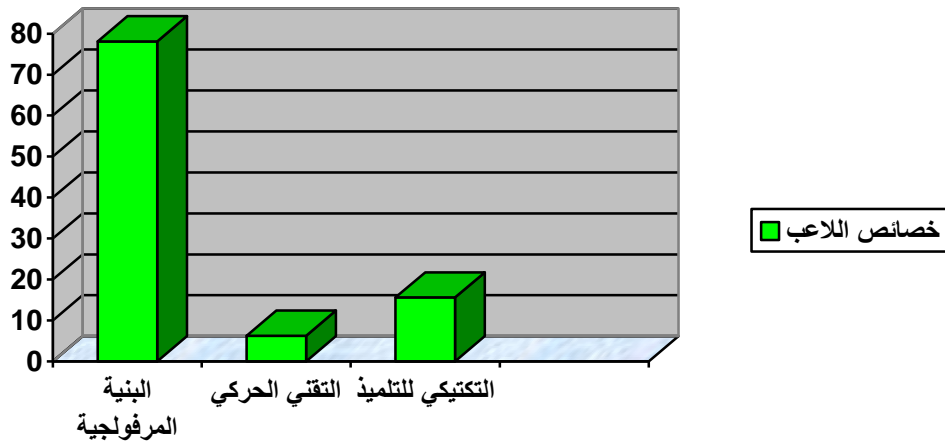
السؤال أول : على ماذا تعتمد في عملية الانتقاء ؟

الغرض من السؤال: معرفة الجانب الأكثر أهمية من الجوانب في عملية الانتقاء.

الجدول رقم (01) : يمثل الجوانب التي تدخل في تكوين التلميذ في الكرة الطائرة.

مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	الجانب التكتيكي للتلميذ		الجانب التقني الحركي		البنية المورفولوجية		الأجوبة العبارات
			15.6	5	6.25	2	78.12	25	العبارة 01
0.55	5.99	29.3							

النسبة المئوية %



شكل (01) يوضح أهمية الجوانب في عملية الانتقاء

التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول نجد أن أغلبية المدربين يميلون إلى الجانب المورفولوجي أي بنسبة 87.12 % في حين 12.5 % من المدربين يفضلون الجانب التكتيكي للتلميذ و 9.37 % من المدربين يختارون الجانب التقني الحركي.

"ولا يجب أن تقتصر عمليات الانتقاء على مراعاة جانب دون الآخر ، فعند تقرير صلاحية التلميذ يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تتضمن كافة الجوانب"⁽¹⁾.
وعند تطبيق اختبار كا 2 على النتائج المسجلة وحسابه، وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت قيمة كا 2 المحسوبة (29.3)، وهي أكبر من قيمة كا 2 الجدولة التي بلغت (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) .

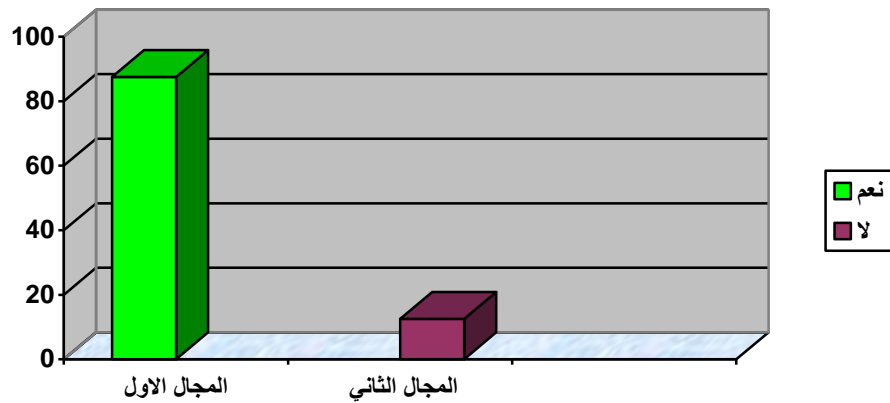
السؤال الثاني: هل يعتبر الوزن من الخصائص المهمة في انتقاء اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي المدربين لأهمية خاصية الوزن في عملية الانتقاء.

الجدول رقم (02): يبين أهمية الوزن في عملية الانتقاء.

مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
			12.5	4	87.5	28	العبارة 02
0.05	5.99	43					

النسبة المئوية %



شكل (02) أهمية خاصية الوزن

(1) - محمد لطفي طه : المرجع السابق ، ص 33 .

التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول يتبين لنا أن عامل الوزن يعتبر من بين الخصائص التي يعتمد عليها المدربون في عملية انتقائهم للاعبين وفي رأينا هذا الكلام فيه قدر كبير من الصحة ودليلنا في ذلك النسبة المئوية الموافقة 87.5% و 12.5% النسبة التي رفضت فيما يخص رأي المدربين حول أهمية خاصية الوزن في عملية الانتقاء. وبالتالي يمكننا القول بأن للوزن تأثير متوسط على العموم في عملية انتقاء اللاعبين ولا يمكننا أن نتعدى إلى أنه يمثل إحدى الخصائص المهمة.

و مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، حيث كانت كا 2 المجدولة تساوي 5.99 ، وهي اصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 43 ، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

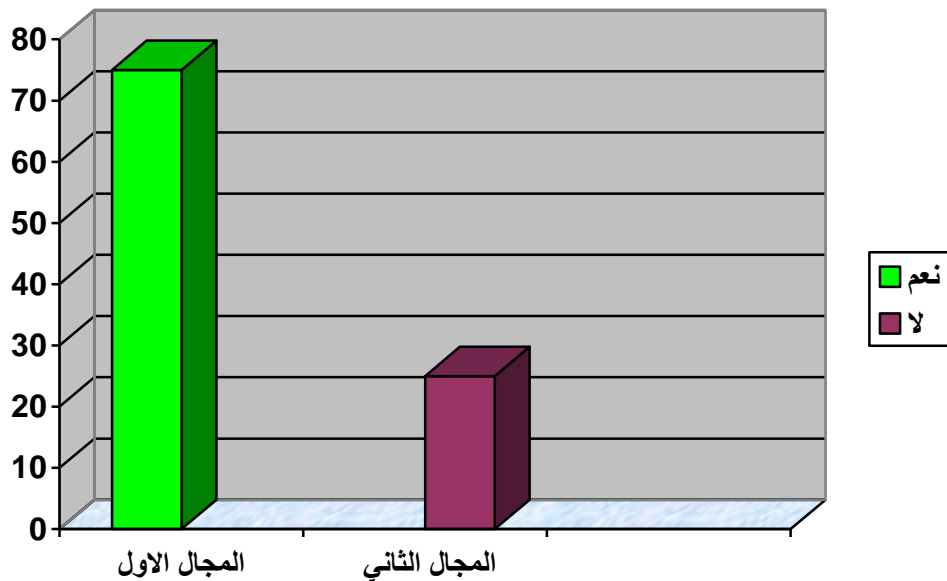
السؤال الثالث: هل للطول دور في عملية انتقاء اللاعبين؟

الغرض من السؤال: رأي المدربين الدور لخاصية الطول في عملية الانتقاء.

الجدول رقم (03): يبين أهمية الطول للاعب الكرة الطائرة في عملية الانتقاء.

مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
			25	8	75	24	العبارة 03
0.55	5.99	28	25	8	75	24	العبارة 03

النسبة المئوية %



شكل (03) يبين دور الطول في عملية الانتقاء

التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن خاصية الطول تتميز بقدر كبير من الأهمية في عملية انتقاء اللاعبين وهذا ما يتجلى في التباين الكبير فيما يخص النسب المئوية الممثلة لأراء المدربين حول أهمية خاصية الطول في عملية الانتقاء .
وبتالي نصل إلى أن للطول دور بالغ في تأثير على منهجية اختيار اللاعبين من قبل المدربين بمعنى تحكم الطول في صلاحية اللاعب للعبة.

و مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، حيث كانت كا 2 المجدولة تساوي 5.99 ، وهي اصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 28 ، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

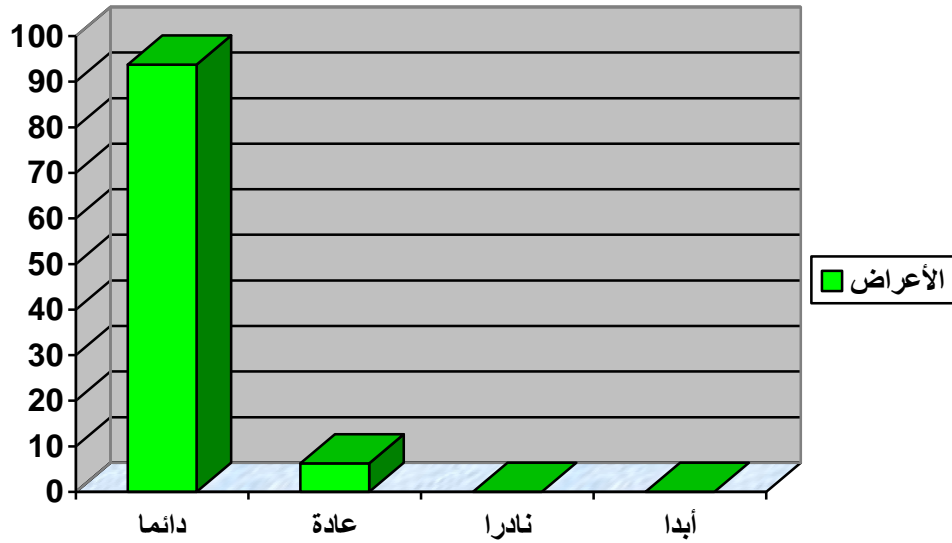
السؤال الرابع: هل تأخذ عامل عرض المنكبين والصدر بالحسبان في انتقاء اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي المدربين في تأثير أو عدم التأثير لعامل عرض المنكبين والصدر على عملية الانتقاء.

الجدول رقم (04): يبين عرض المنكبين والصدر في عملية الانتقاء.

مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	أبدا		نادرا		عادة		دائما		الأجوبة العبارات
			00	00	00	00	6.25	2	93.75	30	العبارة 04
0.55	5.99	52.8	00	00	00	00	6.25	2	93.75	30	العبارة 04

النسبة المئوية %



شكل (04) عامل عرض المنكبين والصدر

التحليل و المناقشة:

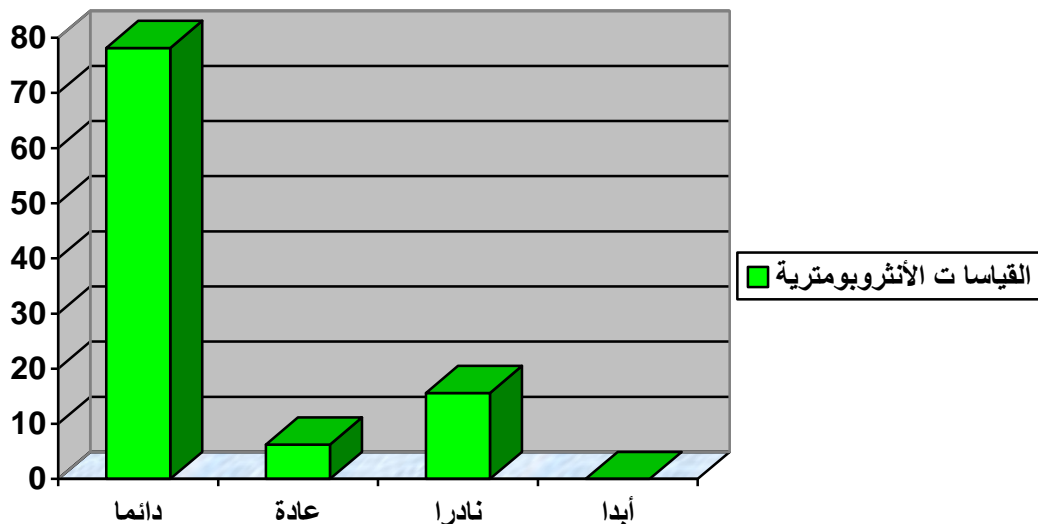
يتوضح لنا من خلال الجدول أن عامل عرض المنكبين والصدر يأتي في قائمة أولويات في أذهان المدربين عند قيامهم بعملية انتقاء اللاعبين ويبدو هذا الرأي جليا في تصدر نسبة المدربين الذين يأخذون بعامل عرض المنكبين والصدر بالحسبان في انتقاء على الذين يأخذونه اعتياديا والذين لا يفكرون فيه أصلا . وبالتالي فإن لهذا العامل المكانة القصوى في تحديد الهيكل السليم للاعب المناسب . و مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، حيث كانت كا 2 المجدولة تساوي 5.99 ، وهي اصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 52.8 ، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الخامس: هل تعتمد في انتقاء اللاعبين على طرق القياس الأنثروبومترية ؟

الغرض من السؤال: تعتبر القياسات الأنثروبومترية معايير مهمة يعتمد عليها المدرب في عملية الانتقاء وذلك لضمان الانتقاء الجيد لهذا طرحنا السؤال لمعرفة مدى استعمال المدربين طرق القياس خلال عملية الانتقاء. الجدول رقم (05): يبين طرق القياس الأنثروبومترية للاعبين.

مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	أبدا		نادرا		عادة		دائما		الأجوبة العبارات
			00	00	15.6	02	6.25	5	78.15	25	العبارة 05
0.55	5.99	29.3	00	00	15.6	02	6.25	5	78.15	25	

النسبة المئوية %



شكل (05) يوضح طرق القياس الأنثروبومترية

التحليل و المناقشة:

تصدر القياسات الأنثروبومترية قائمة الأولويات لدى المديرين في عملية انتقائهم للاعبين كشرط من شروط نجاح عملية الانتقاء لذلك تعبر النسبة المئوية (60%) على طغيان استعمال هذا الأسلوب دوما لدى جل المديرين ، أما بقية النسب فهي تشير إلى أن المديرين الذين لا يعتمدون هذه القياسات إلا عادة أو نادرا هم قليلون جدا . و مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، حيث كانت كا 2 المجدولة تساوي 5.99 ، وهي اصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 29.3 ، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

1-1-2 المحور الثاني: الأهمية البالغة لإعداد الرياضي الجيد تكون في مرحلة المراهقة.

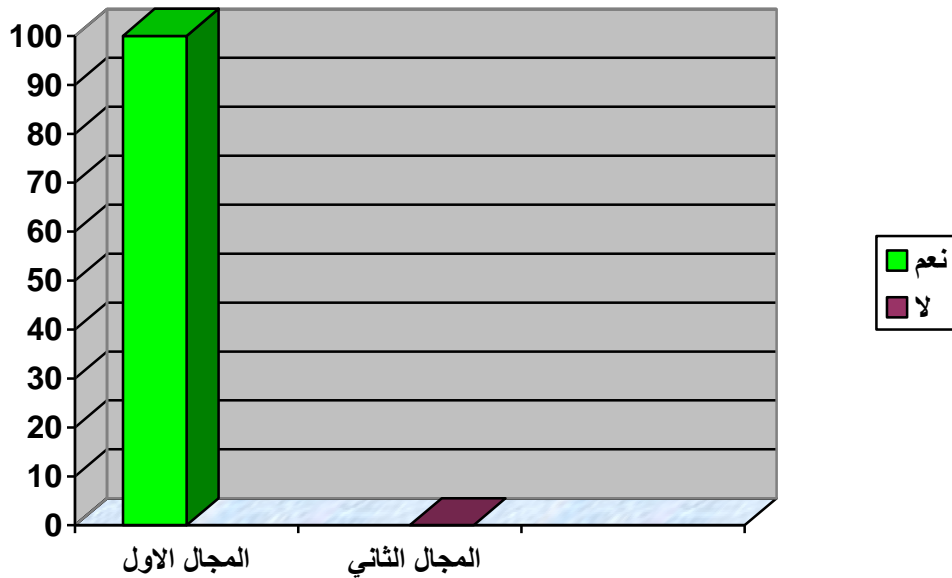
السؤال السادس: هل المرحلة العمرية (15-18) سنة أهم مرحلة لانتقاء اللاعبين ؟

الغرض من السؤال (06): معرفة رأي المديرين أن المرحلة العمرية (15-18) سنة أهم مرحلة لانتقاء اللاعبين.

الجدول رقم (06): يمثل نسبة تناسب المرحلة العمرية لعملية الانتقاء.

مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
			00	00	100	32	العبارة 06
0.55	5.99	64	00	00	100	32	06

النسبة المئوية %



شكل (06) يبين أهم مرحلة لانتقاء اللاعبين

التحليل و المناقشة:

نلاحظ من الجدول أن نسبة (100%) أجابوا ب (نعم) أي أنهم يرون أن هذه المرحلة هي الأنسب لعملية انتقاء اللاعبين المراهقين لأن هذه المرحلة تتميز ب:

- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب.
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

و مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، حيث كانت كا 2 المجدولة تساوي 5.99 ، وهي اصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 64 ، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

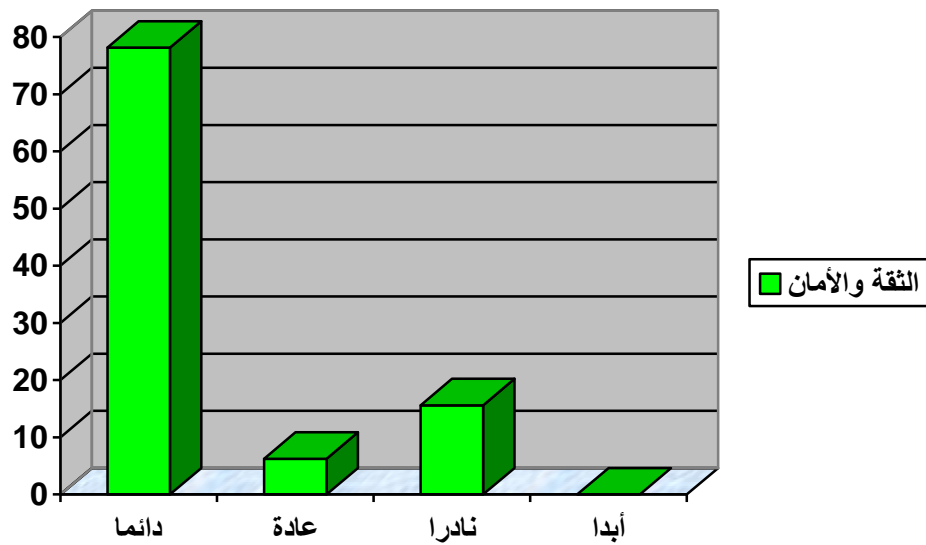
السؤال التاسع: هل تراعي في عملية الانتقاء مدى شعور التلاميذ بالثقة والأمان ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير عامل الشعور بالثقة والأمان لدى التلاميذ على عملية الانتقاء عند الاستاذ.

الجدول رقم (09): يوضح نسب مراعاة المدرسين مدى شعور التلاميذ بالثقة والأمان.

مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	أبدا		نادرا		عادة		دائما		الأجوبة العبارات
			00	00	15.6	5	6.25	2	78.15	25	العبارة 09
0.55	5.99	29.3	00	00	15.6	5	6.25	2	78.15	25	العبارة 09

النسبة المئوية %



شكل (09) يوضح مدى شعور التلاميذ بالثقة والأمان

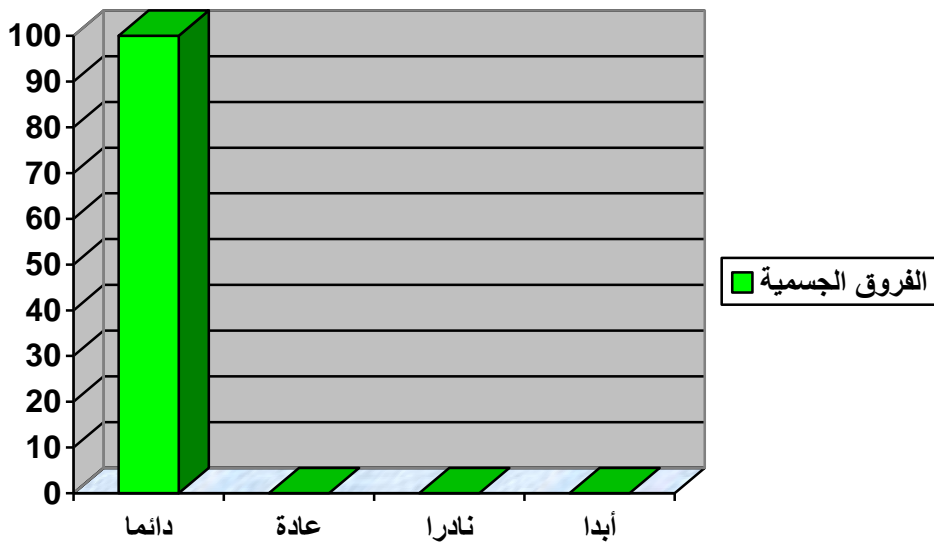
التحليل و المناقشة:

يعتبر عامل الشعور بالثقة والأمان لدى التلاميذ من الأمور الأساسية في عملية انتقاء سليمة ونوعية للاعبين وهذا في عمل المدربين إذ من المعلوم أن الحالة النفسية للاعبين تؤثر إيجاباً أو سلباً على مستوى الأداء وبالتالي فمراعاة عامل الشعور الثقة والأمان يصبح أمر لا بد منه لنجاح عملية الانتقاء لأن الحالة النفسية تكمل الحالة البدنية . و مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، حيث كانت كا 2 المجدولة تساوي 5.99 ، وهي اصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 29.3 ، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال العاشر: هل تراعي في عملية الانتقاء الفروق الجسمية للمراهق (15-18) سنة؟
الغرض من السؤال: معرفة رأي الاساتذة أثناء أدائهم لعملية الانتقاء مراعاتهم للفروق الجسمية للتلاميذ.
الجدول رقم (10): يمثل الفروق الجسمية للاعبين في الكرة الطائرة.

مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	أبدا		نادرا		عادة		دائما		الأجوبة العبارات
			00	00	00	00	00	00	100	32	العبارة 10
0.55	5.99	64	00	00	00	00	00	00	100	32	العبارة 10

النسبة المئوية %



شكل (10) يبين الفروق الجسمية للتلاميذ

التحليل و المناقشة:

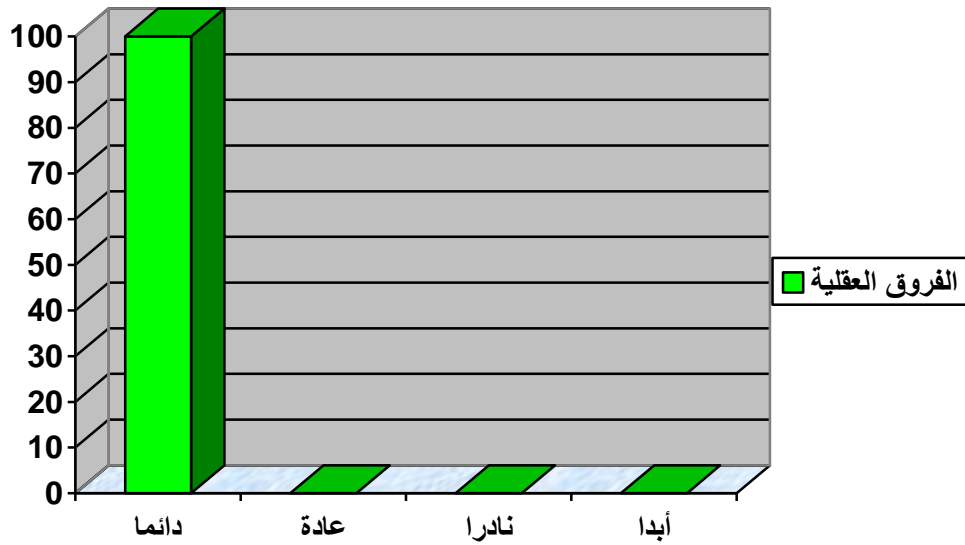
تشير معلومات الجدول إلى التأكيد المطلق 100% على تركيز المدربين على عامل الفروق الجسمية للتلاميذ (15-18) سنة أثناء أدائهم لعملية الانتقاء إذ يعتبر اعتماد هذا العامل السبيل الأنجع لاختيار أحسن المواهب التي تملك أكثر إمكانيات بدنية تؤدي إلى نتائج ديناميكية حسنة .
و مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، حيث كانت كا 2 المجدولة تساوي 5.99 ، وهي اصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 64 ، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الحادي عشر: هل تعتمد في عملية الانتقاء على الفروق العقلية بين اللاعبين؟
الغرض من السؤال: وهو محاولة معرفة ما إذا كانت الفروق العقلية (الذكاء- الغباء...) بين اللاعبين معتمدة في عملية الانتقاء.

الجدول رقم (11): : يبين الفروق العقلية بين اللاعبين.

مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	أبدا		نادرا		عادة		دائما		الأجوبة العبارات
			00	00	00	00	00	00	100	32	العبارة 11
0.55	5.99	64	00	00	00	00	00	00	100	32	العبارة 11

النسبة المئوية %



شكل (11) يبين الفروق العقلية بين اللاعبين

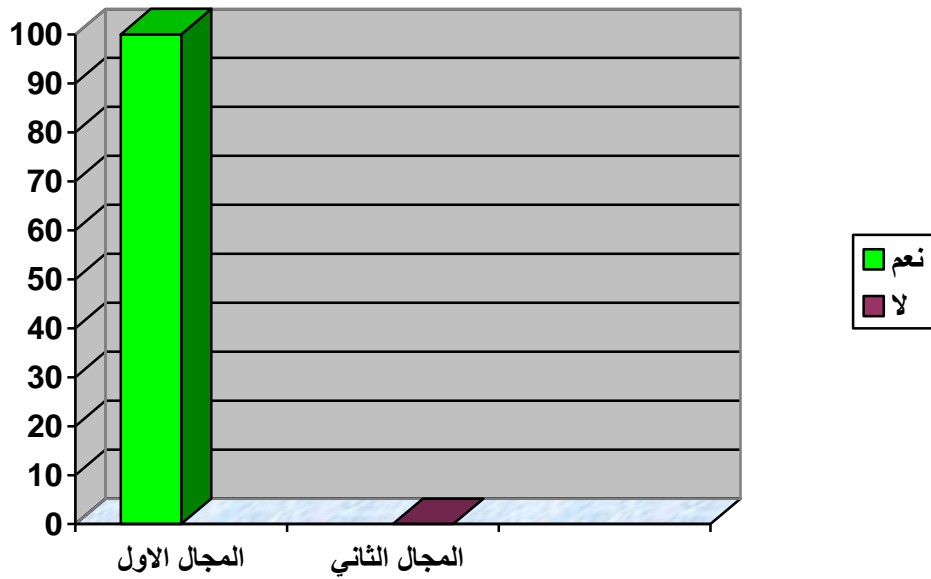
التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول يمكننا ملاحظة الأهمية القصوى للفروق العقلية بين التلاميذ في عملية الانتقاء لدى المدرسين إذ يؤدي اعتماد منهج الاختيار بين هذه الفروق إلى الحصول على لاعبين ذوي جانب تكتيكي نوعي كما يمكننا القول بأن هذه الفروق تحدد مستوى أداء اللاعب في مختلف المنافسات .
و مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 02 ، حيث كانت كا 2 المجدولة تساوي 5.99 ، وهي اصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 64 ، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الثاني عشر: هل للفروق المزاجية دور مهم في عملية انتقاء اللاعبين(15-18) سنة؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التلميذ هادئ أم سريع الانفعال لها دور في عملية انتقاء .
الجدول رقم (12): يوضح دور الفروق المزاجية في عملية انتقاء اللاعبين المراهقين.

مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
			00	00	100	32	العبارة 12
0.55	5.99	64	00	00	100	32	العبارة 12

النسبة المئوية %



شكل (12) يبين دور الفروق المزاجية

التحليل و المناقشة:

يوضح الجدول أن للفروق المزاجية اثر كبير في اختيار أحسن المواهب ويبدو ذلك في التقدير الجيد الذي يمكن أن نلمسه في عمل المدربين في متابعتهم لأداء اللاعبين في المنافسات وخاصة في مناسبات الاحتكاك التي تحدث بين اللاعبين إذ في هذه الأوقات تظهر الروح المزاجية للتلميذ إما في رد فعل هادئ أو متعصب وبالتالي الوصول إلى اختيار عناصر تكون أكثر رزانة وتحكم في الأعصاب في مختلف المنافسات .
و مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، حيث كانت كا 2 المجدولة تساوي 5.99 ، وهي اصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 64 ، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الثالث عشر: ما هي المراحل التي تعتمد عليها لانتقاء اللاعبين للكرة الطائرة لهذه المرحلة؟

الغرض من السؤال: معرفة المراحل التي يعتمد عليها المدرب في عملية انتقاء اللاعبين .

من خلال الإجابات التي تحصلنا عليها من طرف المدربين لاحظنا أن عملية الانتقاء تمر بعدة مراحل تكمل بعضها البعض المتمثلة في الانتقاء الأولي الذي يعتبر مرحلة هامة من مراحل الانتقاء وعلى ذلك يجب مراعاة المواصفات التالية :

○ الحالة الصحية العامة .

○ النمط الجسمي .

○ الظروف الاجتماعية الخاصة بكل لاعب .

○ مستوى القدرات البدنية .

ثم يأتي بعدها الانتقاء التخصصي وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والاختبارات الموضوعية لقياس مدى نمو الخصائص المرفولوجية والوظيفية وسرعة تطور الصفات البدنية والنفسية ومدى إتقان المراهق للمهارات وإمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية، وفي الأخير يأتي الانتقاء النهائي حيث تعبر هذه المرحلة المرحلة الحاسمة لتوجيه اللاعبين نحو تخصصاتهم الأكثر دقة ، ولتحقيق أو نجاح مستوى متميز لهم حيث يؤهلون بذلك إلى المستويات الرياضية العالية من خلال المنافسات عالية الشدة وبصفة مستمرة على ذلك يجب مراعاة الخصائص التالية :

○ متابعة الحالة الصحية والاجتماعية للاعبين .

○ اختبارات العلاقة بين القدرات البدنية والوظيفية بالمستوى المهاري .

○ نمط الجسم والقياسات الأنثروبومترية .

○ اختيارات السمات النفسية للاعبين .

المحور الثالث: لتحقيق نتائج جيدة في المنافسات مرتبطة بشكل كبير بعملية الانتقاء الجيد.

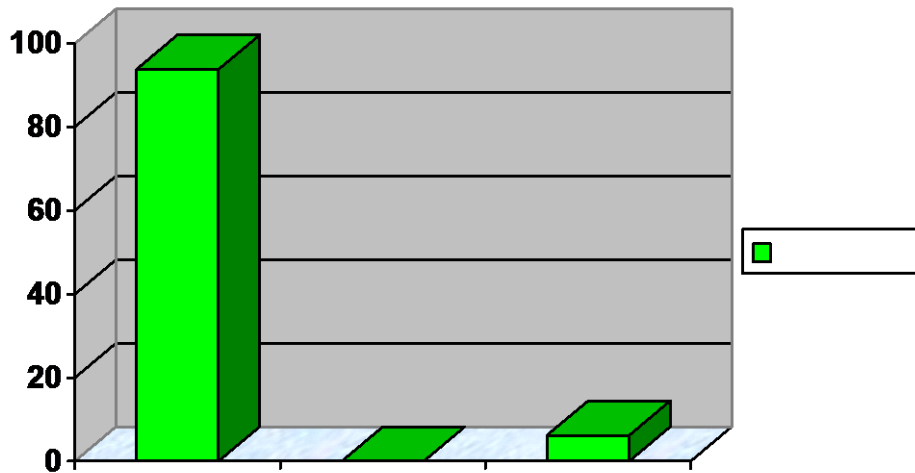
السؤال الرابع عشر: ما معنى الانتقاء حسب رأيكم؟

الغرض من السؤال: معرفة مفهوم الانتقاء في المجال الرياضي.

الجدول رقم (14): يوضح معنى كلمة الانتقاء.

مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	عملية كشف		عملية توجيه		عملية اختيار		الأجوبة العبارات
			6.25	2	00	00	95.73	30	العبارة 14
0.55	5.99	52.8	6.25	2	00	00	95.73	30	العبارة 14

النسبة المئوية %



شكل (14) يوضح معنى الانتقاء

التحليل و المناقشة:

من خلال النتائج إن معظم المدربين يتفقون في تعريفهم للانتقاء مع التعريفات الأكاديمية والأبحاث المختصة من حيث انه عبارة عن عملية تتطلب دقة كبيرة و متناهية في اختيار اللاعبين من ناحية المواهب والإمكانات بالإضافة إلى الناحية المرفولوجية وما يؤكد كلامنا هو النسبة المئوية المرتفعة (90%) الممثلة لرأي المدربين الذين يعتبرون عملية الانتقاء عبارة عن عملية اختيار على عكس الذين يعتبرونه عملية كشف (على الأرجح هم نسبة قليلة جدا 10).

و مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، حيث كانت كا 2 المجدولة تساوي 5.99 ، وهي اصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 52.8 ، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الخامس عشر: في رأيكم ما هي الأهداف المرجوة من انتقاء اللاعبين في هذه المرحلة؟
الغرض من السؤال: محاولة معرفة أهداف الانتقاء.

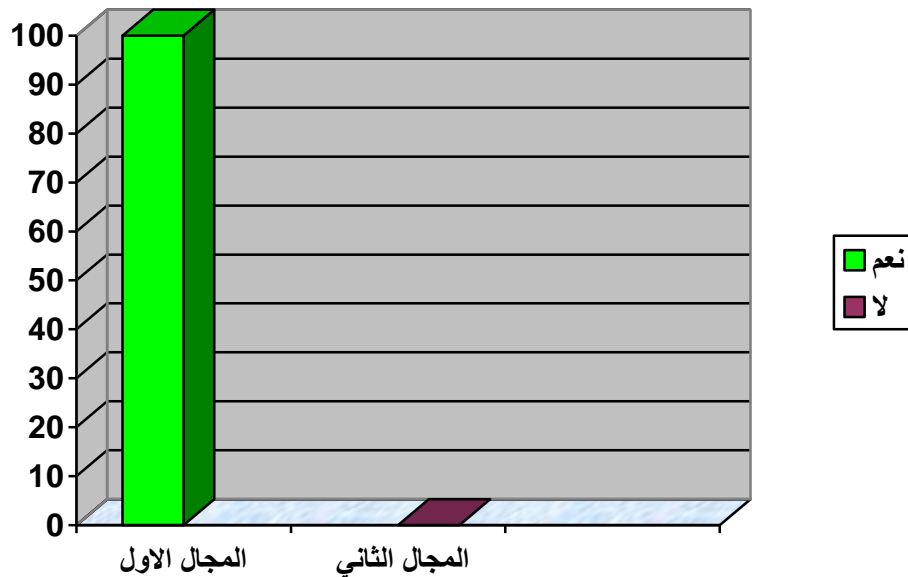
يستخدم الانتقاء استخدامات واسعة في المجال الرياضي فهو يستخدم في تكوين الفرق المحلية والمنتخبات وإعداد أبطال المستقبل ، وتوجيه الطاقات التي توافق قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم ، والاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية وهم المراهقين من ذوي الإستعدادات العالية من الأداء في مجال نشاطهم والتنبؤ بما ستؤول إليه هذه الإستعدادات في المستقبل ، ورعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة، وتوجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها.

السؤال السادس عشر: هل الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية عملية التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية عملية التدريب .
الجدول رقم (16): يوضح الدور الذي يلعبه الانتقاء في فاعلية عملية التدريب.

مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
			00	00	100	32	العبارة 16
0.55	5.99	64	00	00	100	32	العبارة 16

النسبة المئوية %



شكل (16) لزيادة فاعلية التدريب من عملية الانتقاء

التحليل و المناقشة:

إن النتائج المعبر عنها تقودنا إلى القول بأن التفوق في أي نشاط رياضي يعتمد على ثلاثة عناصر رئيسية هي الانتقاء ، التدريب ، والمنافسات ولا يمكن بدون انتقاء جيد تحقيق نتائج رياضية عالية ، ولكن إذا ما أعطيت عملية الانتقاء القدر الكافي من العناية ، وأجريت في إطار تنظيمي دقيق مبني على أسس علمية سليمة انعكس ذلك على عمليات التدريب والمنافسات وزاد من فعاليتها ، وبالتالي أمكن تحقيق أفضل النتائج الرياضية في أسرع وقت وبأقل جهد ممكن.

و مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، حيث كانت كا 2 الجدولة تساوي 5.99 ، وهي اصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 64 ، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

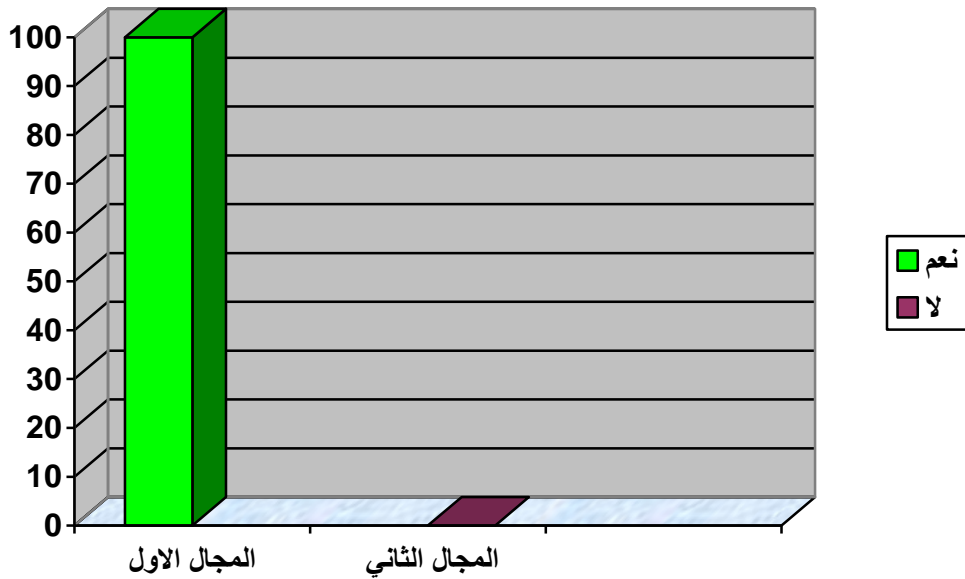
السؤال السابع عشر: هل تعتمد في انتقاء اللاعبين على الملاحظة ؟

الغرض من السؤال: محاولة معرفة دور الملاحظة في عملية الانتقاء .

الجدول رقم (17): يبين رأي المدربين حول أهمية الملاحظة في عملية الانتقاء.

مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
			00	00	100	32	العبارة 17
0.55	5.99	64	00	00	100	32	العبارة 17

النسبة المئوية %



شكل (17) لطريقة الملاحظة في انتقاء اللاعبين

التحليل و المناقشة:

انطلاقاً من المعطيات المدونة في الجدول نرى بأن كل المديرين يتخذون من مبدأ الملاحظة نقطة بداية لا بد منها في عمليات الانتقاء والاختيار التي يقومون بها للظفر بأحسن المواهب الشابة، فبدون الملاحظة لا يمكن التمييز بين اللاعبين المناسبين وغير المناسبين في لعبة ما إذ يكمن دورها في تحديد السمات العامة والقدرات الخاصة التي يبحث عنها أي مدرب متخصص للحصول على الطاقات المطلوبة في أي إنجاز رياضي.

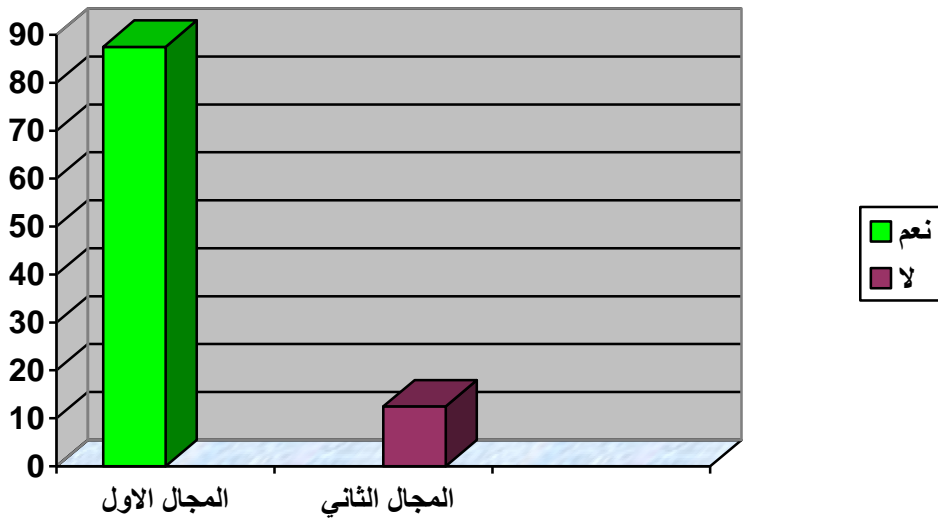
و مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، حيث كانت كا 2 المجدولة تساوي 5.99 ، وهي اصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 64 ، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الثامن عشر: هل تواجه صعوبات في عملية انتقاء اللاعبين للكرة الطائرة في هذه المرحلة ؟
- وإذا كانت الإجابة بنعم أذكرها؟

الغرض من السؤال: محاولة معرفة ماذا كانت هناك صعوبات من خلال قيام بعملة الانتقاء .
الجدول رقم (18): يبين لنا صعوبات التي تواجه المديرين من خلال عملية الانتقاء.

مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
			12.5	4	87.5	28	العبارة 18
0.55	5.99	43	12.5	4	87.5	28	العبارة 18

النسبة المئوية %



شكل (18) يوضح الصعوبات في عملية الانتقاء

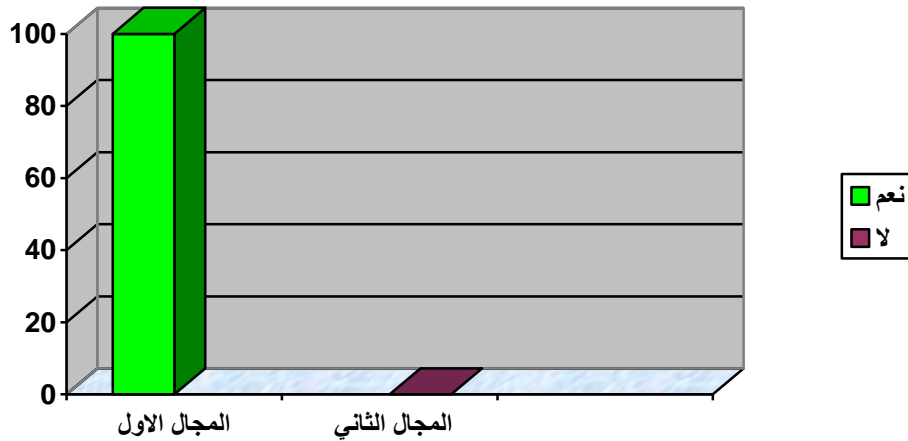
التحليل و المناقشة:

جل المدربين (90 %) يتفقون على أن عملية الانتقاء تتخللها العديد من الصعوبات هاته الأخيرة يمكن تحديدها في عدة نقاط مهمة :

- عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة تحدد قدرات الرياضي الموهوب ، فالاختبارات التي تجرى أثناء الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية .
 - الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنبؤ بالرياضي الموهوب أثناء عملية التقييم في حين أن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية...وهي متغيرة .
 - أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضي الموهوب نظرا لان الموهبة هي حالة نادرة.
 - عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة ، فهي مرتبطة بالتطور قدرات الرياضي المختلفة المتواصلة. مع ملاحظة نسبة ضئيلة جدا من المدربين الذين لا يعانون (10 %) مثل هذه الصعوبات.
- و مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، حيث كانت كا 2 المجدولة تساوي 5.99 ، وهي اصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 43 ، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.
- السؤال العشرين:** هل تطبق برنامج تدريبي خاص قبل عملية الانتقاء ؟
- الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان هناك برنامج خاص قبل عملية الانتقاء .
- الجدول رقم (20):** يبين لنا تطبيق برنامج تدريبي خاص قبل الشروع في عملة الانتقاء.

مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة
			00	00	100	32	العبارات
0.55	5.99	64	00	00	100	32	العبارة 20

النسبة المئوية %



شكل (20) لتطبيق برنامج تدريبي قبل عملية الانتقاء

التحليل و المناقشة:

تمثل النسبة المئوية (100 %) رأي الأغلبية المطلقة للمدربين الذين يستعملون برنامجا خاصا قبل قيامهم بعملية الانتقاء، إذ نسجل الغاية القصوى من هذا البرنامج هو ملاحظة المواهب والقدرات الكامنة التي لا تظهر بالملاحظة المباشرة أثناء القيام المباشر بعملية الانتقاء دون القيام بأدنى المعايير الرياضية (أنشطة رياضية تتخلل البرنامج) التي تقود اللاعب إلى إبراز أحسن ما لديه.

و مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، حيث كانت كا 2 الجدولة تساوي 5.99 ، وهي اصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 64 ، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

خلاصة عامة :

وانتقاء الموهوبين لا يقتصر على مرحلة واحدة فقط بل هو بداية عملية متصلة تمر بمراحل عديدة تنتهي بتحقيق الانجاز الرياضي على مستوى عالي، ويعتمد بشكل اساسي على التنبؤ العلمي المدرس لما سيكون عليه الموهوب من مستوى بدني (فسيولوجي وجسمي) في مرحلة الانجاز، وكذلك مدى القابلية النفسية عنده مثل القدرة على المثابرة وكذلك النواحي الاجتماعية والايوضاع المعيشية ويعتبر الانجاز الرياضي دليل المدرب على الانتقاء من ناحية اخرى حيث يسمح له بالتعرف على المواصفات المثالية المنتظر من خلالها مقارنته بأوصاف الابطال الحاليين مع ملاحظة سد الثغرات التي قد يعاني منها البطل الحالي مما يجعل مستوى الموهوب افضل من مستوى البطل الحالي ومن هنا وجدنا لقاء الضوء على الاسس المستخدمة في انتقاء الموهوبين كخطوة اولى في سبيل بناء قاعدة متينة.

الاستنتاجات:

1. ان شخصية الاستاذ تؤثر على نفسية معظم التلاميذ.
2. ان معظم اللاعبين يحترمون قرارات الاستاذ بحيث ينفذون كل ما يطلبه منهم بشكل جيد.
3. ان هناك تقارب بين التلاميذ المتأثرين من انتقادات الاستاذ والغير متأثرين.
4. ان الاساتذة يعاملون اللاعبين معاملة واحدة دون التحيز الا اي طرف .
5. ان معظم اللاعبين دافعهم نحو ممارسة كرة الطائرة هو تحسين المستوى.
6. ان اللاعبين حاجتهم نحو ممارسة كرة الطائرة هي الحاجة الى التعلم والمعرفة.
7. ان اللاعبين يسعون الى تحسين ادائهم من اجل كسب نقاط المباراة.
8. ان الحالة النفسية الجيدة للاعبين تساهم في تحقيق النتائج الايجابية.

الاقتراحات المستقبلية:

ظرا للدور البالغ الأهمية الذي تلعبه الدوافع في التحضير النفسي للاعب و الذي هو في نفس مرتبة التحضير البدني فانه من الضروري ايلاء الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف الأشخاص المشرفين بصفة مباشرة على تحضير و تكوين اللاعبين و نقصد بذلك المدربين لذا سوف نوجه بعض الاقتراحات و التوصيات :

- غرس حب الممارسة للتربية البدنية و الرياضية للتلاميذ .
 - العمل على تسوية العلاقات بين الاستاذ و التلاميذ و بين اللاعبين داخل المؤسسة.
 - توفير جو من الألفة و المحبة بين مختلف عناصر الفريق .
 - تشجيع و تحفيز اللاعبين من اجل الحصول على نتائج جيدة .
- وفي الأخير ليس آخرا تبقى هذه مجرد اقتراحات وتوصيات لكامل المعنيين و المسؤولين عن التربية البدنية، لكن نحن جد متأكدين من أنه لو أخذت هذه الاقتراحات بعين الاعتبار سوف نحني منها الفائدة الحقيقية والايجابية للتربية البدنية والرياضية عامة وللأساتذة والتلاميذ خاصة.

الخاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية الخاصية المرفولوجية للمرحلة العمرية (15-18) سنة في عملية الانتقاء في ميدان كرة الطائرة ، حيث أننا في البداية أردنا معرفة أهمية الخاصية المرفولوجية الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة لأن الانتقاء المرفولوجي مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية ،ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية يجب على المدربين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية الانتقاء مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في الانتقاء للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال ما قمنا به في هذا البحث من الدراسة النظرية إلى جانب الدراسة الميدانية ، توصلنا إلى أن الخاصية المرفولوجية لها دور كبير في عملية الانتقاء وكذلك خبرة المدرب لها تأثير إيجابي على عملية الانتقاء ، حيث كلما كان للمدرب خبرة وكفاءة عالية استطاع التحكم في عملية الانتقاء، وبالتالي رفع المستوى في لعبة الكرة الطائرة ويظهر ذلك من خلال الاستبيان الموزع على الاساتذة حيث أظهر هذا الأخير اهتمام المدربين في عملية الانتقاء المرفولوجي على المراهقين وذلك من خلال إجاباتهم على الأسئلة المقدمة بتطبيقهم برامج مخصصة لعملية الانتقاء وكذلك استعمالهم لمختلف الوسائل البيداغوجية المتوفرة وتقيدهم بالأسس والمبادئ العلمية للانتقاء .

ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت

أما خلاصة القول فتتمحور حول ضرورة إخضاع عملية الانتقاء الرياضي إلى الأسس العلمية الحديثة، وأهمية إسنادها إلى مدربين يتحلون بكفاءة علمية موثوق بها، حتى تكون هناك متابعة ومراقبة فنية لهاته الأعمال، كما تمكن من التنبؤ بالنتائج التي سيصل إليها الاساتذة، وكذا إعطاء أهمية للجانب العلمي الذي يعتبر الركيزة المتينة لجميع الجوانب دون استثناء حتى يتميز عملهم بالشفافية والوضوح، ويحقق نتائج مضبوطة تخلو من الشكوك والمفاجئات، فكل هذه الأمور يجب مراعاتها لتحقيق الانتقاء الأفضل وعدم إهدار مواهب شبانية قد يكون لها شان في المستقبل.

كما سعينا أيضا من خلال هذه الدراسة وبعد تشخيصنا لكل الأمور المتعلقة بعملية الانتقاء الرياضي، ارتأينا أن نقوم بتقديم البديل لذلك متمثل في اقتراح بعض الحلول والطرق الحديثة الواجب إتباعها من اجل إنجاح العملية أولا، وللظفر بنتائج مشرفة والوصول إلى مستويات معتبرة ثانيا، وهذه الحلول متمثلة في انتهاج طرق علمية مقننة تعتمد بالدرجة الأولى على الموضوعية لا الذاتية، كذلك اقتراح بعض الاختبارات والقياسات التي متى كان تطبيقها حسن كانت النتائج المحققة ايجابية، كما قدمنا بعضا الطرق الحديثة وأخر ما توصل إليه العلم فيما يخص كيفية انتقاء الناشئين على وجه الخصوص.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

التربية البدنية والرياضية

* تيسميسيلت *

"استمارة استبيان موجهة للاستاذة"

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر:

في التربية البدنية و الرياضية : فرع تربية وحركة.

تحت عنوان:

فاعلية الخاصية المرفولوجية للمرحلة العمرية (15-18 سنة)
على عملية الانتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة

تحت إشراف

من إعداد الطالبان :

الأستاذ:

-

-

نرجو منكم التكرم بالإجابة عن أسئلة هذا الاستبيان وذلك لاستعمال المعلومات المطلوبة لغرض البحث العلمي.

ملاحظة : ضع علامة " × " أمام الإجابة المختارة .

شكرا مسبقا على صدق مساهمتك و مساعدتك.

السنة الجامعية : 2015 / 2016

معلومات خاصة بموضوع البحث :

المحور الأول:

الفرضية الاولى:

● تعتبر الخاصية المورفولوجية من ضمن أهم العوامل التي تحدد عملية الانتقاء والاختيار لدى مراهقي كرة الطائرة .

س1: على ماذا تعتمد في عملية الانتقاء - رتب حسب الأهمية ؟

- البنية المورفولوجية .

- الجانب التقني الحركي .

- الجانب التكتيكي للاعب .

س2: هل يعتبر الوزن من الخصائص المهمة في انتقاء اللاعبين ؟

نعم لا

س3: هل للطول دور في عملية انتقاء اللاعبين ؟

نعم لا

س4: هل تأخذ عامل عرض المنكين والصدر بالحسبان في انتقاء اللاعبين ؟

دائما عادة نادرا أبدا

س5: هل تعتمد في انتقاء اللاعبين على طرق القياس الأنثروبومترية ؟

دائما عادة نادرا أبدا

المحور الثاني:

الفرضية الثانية:

- الأهمية البالغة لإعداد الرياضي الجيد تكون في مرحلة المراهقة ، الأمر الذي يؤدي إلى القول أنّ المرحلة العمرية (15-18) سنة مناسبة في عملية انتقاء لاعبي الكرة الطائرة .

س6: هل المرحلة العمرية (15-18) سنة تعتبر أهم مرحلة لانتقاء اللاعبين ؟

نعم لا

- إذا كانت الإجابة بنعم ، في رأيك تعتبر المرحلة العمرية (15-18) سنة أهم مرحلة لانتقاء لأنها تتميز ب:

- أ- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب . نعم لا
- ب- إدراك دوره مذكر أو مؤنث . نعم لا
- ج- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية . نعم لا
- د- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية . نعم لا

س9: هل تراعي في عملية الانتقاء مدى شعور التلاميذ بالثقة والأمان ؟

دائماً عادة نادراً أبداً

س10: هل تراعي في عملية الانتقاء الفروق الجسمية للمراهقين (15-18) سنة ؟

دائماً عادة نادراً أبداً

س11: هل تعتمد في عملية الانتقاء على الفروق العقلية بين اللاعبين ؟

دائماً عادة نادراً أبداً

س12: هل للفروق المزاجية دور مهم في عملية انتقاء اللاعبين (15-18) سنة ؟

موافق جدا موافق غير موافق غير موافق على الإطلاق

س13: ماهي المراحل التي تعتمد عليها لانتقاء اللاعبين للكرة الطائرة للمرحلة العمرية (15-18) سنة ؟

.....
.....

المحور الثالث:

الفرضية الثالثة:

• لتحقيق نتائج جيدة في المنافسات مرتبطة بشكل كبير بعملية الانتقاء الجيد .

س14: ما معنى الانتقاء حسب رأيكم ؟

- أ- عملية اختيار .
- ب- عملية توجيه .
- ج- عملية كشف .

س15: في رأيكم ماهي الأهداف المرجوة من انتقاء اللاعبين في المرحلة العمرية (15-18) سنة ؟

.....
.....

س16: هل الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية عملية التدريب ؟

نعم لا

س17: هل تعتمد في انتقاء اللاعبين على الملاحظة فقط ؟

نعم لا

س18: هل تواجه صعوبات في عملية انتقاء اللاعبين للكرة الطائرة للمرحلة العمرية (15-18) سنة ؟

نعم لا

- إذا كانت الإجابة بنعم، أذكرها؟

.....
.....

س19: هل تعتبر عملية الانتقاء غاية في حد ذاتها؟

نعم لا

س20: هل تطبق برنامج تدريبي خاص قبل عملية الانتقاء؟

نعم لا

معلومات خاصة بالاساتذة :

1- ماهي الألعاب الأكثر ممارسة لدى المراهق الألعاب الذهنية أم الألعاب الشبه الرياضية؟

الألعاب الذهنية الألعاب الشبه رياضية

2- هل لرياضة الكرة الطائرة دور في تحقيق جو الاحتكاك بين المراهقين؟

نعم لا

3 - ما تعريفك لعملية الانتقاء؟

.....

.....

4- هل تعتبرون أن الوسط الدراسي (حصة رياضية) المكان الأفضل لعملية الانتقاء؟

نعم لا

5- هل سبق لكم أن صادفتم موهبة خلال تدريب التلاميذ المراهقين؟

أحيانا

دائما

أبدا

6- ماهي الطريقة التي اعتمدت عليها لتمييز هذه الموهبة ؟

الطريقة العلمية

الطريقة الطبيعية

7- تمييز لعبة الكرة الطائرة بعدة خصائص، فهل للخاصية المورفولوجية لها أهمية في عملية

انتقاء التلاميذ المراهقين ؟

نعم

لا

8- في رأيكم هل المرحلة (15-18) سنة مناسبة لعملية الانتقاء؟

نعم

لا

9- هل يمكن اعتبار رياضة الكرة الطائرة مولدا جيدا للنشاط والحيوية بين المراهقين ؟

نعم

لا

10- هل عملية الانتقاء المورفولوجي ضروري لتطوير الأداء والأداء التنافسي؟

نعم

لا

11 - هل يمكن تحديد كفاءة اللعب لدى المراهق اعتمادا على الحالة البدنية ؟

نعم

لا

12- هل لعبة الكرة الطائرة تولد النشاط والحيوية بين التلاميذ؟

نعم لا

13- ما هو الهدف حسب رأيك من انتقاء اللاعبين مورفولوجيا أثناء الحصة؟

..... -
.....

14- ما هي أهم العراقيل والصعوبات التي تواجهها خلال عملية انتقاء اللاعبين مورفولوجيا؟

..... -
..... -
..... -
..... -

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 01- طاهر سعد الله: علاقة القدرة على التفكير الإبتكاري بالتحصيل الدراسي، 2000 م.
- 02- علي بن هادية وآخرون ، القاموس الجيد للطلاب ، الطبعة السابعة ، الجزائر ، 1991 م.
- 03- محمد حازم ، محمد أبو يوسف : أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ، الطبعة الأولى، 2005 م
- 04- خليل ميخائيل معوض: سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، مصر، ط3، 1994.
- 05- مالك سليمان المخول: علم النفس المراهقة ، المطبعة الجديدة، دمشق، ط1، 1985
- 06- عفاف أحمد عوسي: ثقافة الطفل بين الواقع والطموحات، مكتبة الزهراء، بدون طبعة، 1994 م
- 07- زكي محمد حسن : الظواهر المرفولوجية في رياضي الألعاب الجماعية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة، 2004.
- 08- محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس إختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، ط 1 ، الإسكندرية ، مصر، 2005.
- 09- محمد الحماحي ، أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة، 1990.
- 10- منير جرجس إبراهيم : كرة القدم للجميع ، دار الفكر، ط 4 ، القاهرة ، 1994 .
- 11- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دارالفكر العربي ، ط 4 ، القاهرة، 2000.
- 12- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، دارالفكر العربي، القاهرة، الفصل السادس، 1996.
- 13- محمد صبحي حسانين :الرياضة للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، العدد الأول، 1990.
- 14- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ج1، القاهرة ، 1995.
- 15- عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو - دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، ب ط ، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
- 16- سعد جلال: الطفولة والمراهقة ، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1991.
- 17- سيد خيرى: النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد السابع، مطبعة حكومة الكويت، 1976.
- 18- محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، الجزائر، 2001.
- 19- محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشطايطي: نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.

- 20- سيد محمد غنيم: النمو النفسي من الطفل إلى الراشد ،عالم الفكر طباعة، ط1، مصر، 1976.
- 21- سيد خيرى: النمو الجسمي في مرحلة الطفولة ،مطبعة حكومة كويت، المجلد السابع، 1976.
- 22- محمد عبد الرزاق شفق :إدارة الصف المدرسي ،دار الفكر العربي ، ب ط ،القاهرة ، 1985.
- 23- عبد الرحمان الوافي ،زيان سعيد :النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع ، ب ط ، 2004.
- 24- محمد مصطفى زيدان : دراسة سيكولوجية الطفل، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط ، الجزائر ، 1975.
- 25- خدم عوض البسيوي :نظريات وطرق التربية البدنية ،د. م ج، ب ط ، الجزائر ، 1992.
- 26- ليلى يوسف: سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ، مكتبة الأنجلو مصرية ، ب ط ، القاهرة ، 1962.
- 27- نصر الدين البراوي: مشاكل المراهق، مجلة التكوين والتربية، 1974.
- 28- زهران عبد السلام حامد: علم نفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، عالم الكتب، القاهرة، ط 1
- 29- حسن عبد الجواد : كرة القدم - المبادئ الأساسية - الألعاب الإعدادية - القانون الدولي ، دار العلم للملايين ، ط 4 ، بيروت ، 1977.
- 30- عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو ، دار النهضة العربية، ب ط ، بيروت ، 1980.
- 31- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهق، مكتبة مصر للطباعة، مصر، ط1، 1974.
- 32- يحيى كاظم النقيب:علم النفس الرياضية، معهد إعداد القادة ، ب ط ، السعودية، 1990.
- 33- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية- التطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، ط 1، القاهرة ، 2000.
- 34- عبد العزيز صالح: التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة، 1976.
- 35- حسن احمد الشافعي : تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ب ط ، مصر، 1998م.
- 36- أمر الله أحمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف بالإسكندرية، ط 2، مصر، 1990.
- 37- قاسم حسن حسين ،قيس ناجي عبد الجبار : مكونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعية ، ب ط ، بغداد ، 1984.
- 38- حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، دار المعارف ، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2001.
- 39- محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي، ط 13، القاهرة، 1994، ص110.
- 40- محمد محمود عبد الدايم ،محمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة -الأسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1999.

- 41- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة 1998.
- 42- الحاوي يحي السيد إسماعيل : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي، ب ط ، القاهرة، 1999.
- 43- أبو المجد عمرو ، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة ، 1998.
- 44- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.
- 45- قاسم حسن حسين ، فتحي المهشيش يوسف:الموهوب الرياضي - سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 1996.
- 46- محمد لطفي طه:الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين ، دار الفكر العربي، ب ط ، القاهرة ، 2002.
- 47- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، ب ط ، القاهرة، 1999.
- 48- عصام حلمي ، محمد جابر بيرقع: التدريب الرياضي - أسس - مفاهيم - اتجاهات، دار المعارف، ب ط، القاهرة، 1997.
- 49- ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية ، مكتبة الفلاح ، ط1، الكويت ، 1984.
- 50- بشير صالح الراشدي : منهج البحث التربوي - رؤية مبسطة ، دار الكتاب الحديث، ط1، الكويت ، ب س.
- 51- علي عبد الواحد وافي:مناهج البحث ، معجم العلوم الاجتماعية ، ب ط ، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة ، 1997.
- 52- الزوابيعي والنعناع:منهاج البحث في التربية البدنية والرياضية، مطبعة العاني، ج1، بغداد ، 1974.
- 53- ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم:مناهج وأساليب البحث العلمي ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط1، عمان، 2000.
- 54- طلعت إبراهيم:أساليب و أدوات البحث الاجتماعي ، دار غريب للطباعة و النشر والتوزيع ، ب ط، القاهرة ، مصر ، 1995.
- 55- يوسف مصطفى قاضي : الإرشاد النفسي و التربوي ، المملكة العربية السعودية، ط1، الرياض ، 1981.
- 56- فوزي عبد الله العكش: البحث العلمي المناهج و الإجراءات ، مطبعة العين الحديثة ، العين، ب ط، الإمارات العربية المتحدة ، 1986.
- 57- غريب سيد أحمد: تصميم و تنفيذ البحث ، دار المعرفة الجامعية ، ب ط، الإسكندرية، مصر، 1997.
- 58- عبده علي ، صيف السامرائي: طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، جامعة بغداد، 1977.

- 59- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1، 1994.
- 60- هدى محمد قناوي: سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 61- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني و التعلم الحركي، مرجع سابق .
- 62- زيدان محمد مصطفى: النمو النفسي للطفل المراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط1، 1972.
- 63- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998،
- 64-- بن قوة على ، رسالة ماجستير .
- 65- عماد صالح عبد الحق: مجلة النجاح نابلس، فلسطين، 1999.
- المراجع باللغة الأجنبية:
- 66-claude,handball,la formation du jouer- vigot 1987.
- 67 - alain mischel, foot ball les systemes de jeu 2^{eme} edition , edition chiron , paris , 1998.
- 68 - R-Tham:"pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1 , Paris, 1991.
- 69-Alain Michel:"Foot .balle,les systémes de jeu",2^{eme} edition,edition chiram,Paris,1998.
- 70- Michel PRADET-La préparation physique,collecion entrainement,INSEP publication,paris,1997.
- 71-ahmed khelifi-larbitrage à travers le caractère du foot ball.ENAL ALGER,1990.
- 72- EDGAR THIL « manuel d'éducateur Sportif »-10^{eme} édition.
- 73 - WEINICK « manuel d'entrainement »- 4^{eme} édition -Vigat-.
- 74-Marion wolf et Bernard GrogeorgeM:de dection,sélection et expartise en sport collectif, ed incep,1998.
- 75- Gerard.l , suprimier l'adolescence , les editions ouvriers , paris, 1982.
- 76- Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley -ball, smath , 1988
- 77.www.google.com. www.volley ball.com

