



جامعة محمد خيضر - بكرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي
تخصص: تدريب رياضي نخوي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع:

مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين الكرة الطائرة

صنف أكابر

دراسة ميدانية لبعض أندية كرة الطائرة لولاية الوادي

إشراف الأستاذ:

د/ دشري حميد

إعداد الطالب :

سبع سفيان

السنة الجامعية: 2015/ 2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وقل رب زدني علما"

الآية 114 من سورة طه

شكر وعرفان:

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك يارب على ماأنعمت علينا من قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع. كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف "الدكتور دشري حميد" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في نجاز هذا البحث ، الذي لم يخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ. كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى مدربي ولاعبي الفرق الذين وجه لهم الإستبيان وإلى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مرحلة الدراسة. ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير.

سفيان

الإهداء:

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات هذه ثمرة من الجهد والاجتهاد اهدي
هذا العمل المتواضع إلى منبع الحنان رمز العطف والمحبة على التي لن
أوافيها حقها مهما قدمت لها إلى من تقع الجنة تحت أقدامها وأمرنا الرحمان
بطاعتها أمة الغالية إلى رمز الفخر والاعتزاز الذي شق لي درب
الحياة من أجل راحتي، إلى الذي لن أرد له القليل مما منحني، أبي العزيز
أطال الله في عمره.

إلى كل عائلتي - أخواني - أخواتي، أخوالي وخالاتي ، أعمامي وعماتي
وكل أولادهم كل باسمه وكل العائلة صغيرها وكبيرها دون أن أنسى الجد
والجدة أطال الله في عمرهما .

تحية خاصة لعائلة سبع وفطحية ..

وإلى من تقاسم معي حلو الحياة ومرها إلى كل الأهل والأقارب
والأصدقاء.

سفيان

المحتويات

الصفحة	
أ.ب	الموضوع
	شكر وعرفان.....
	الإهداء.....
	مقدمة.....
	قائمة المحتويات
	قائمة الاشكال
	قائمة الجداول
	الجانب التمهيدي
04	1 اشكالية البحث.....
05	2- فرضيات البحث.....
06	3- اهمية البحث.....
06	4- أهداف البحث.....
07	5- الدراسات السابقة والمرتبطة.....
09	6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.....
10	7- صعوبات البحث.....
	الجانب النظري.
	* الفصل الأول: كرة الطائرة نشأتها وتاريخ تطورها
	تمهيد.....
12	1-1- تعريف كرة الطائرة.....
13	1-2- اهم تواريخ كرة الطائرة.....
13	1-3- تاريخ كرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الاتحادية.....
14	1-4- اهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة.....
16	1-5- خصائص ومميزات الكرة الطائرة.....
17	1-6- المهارات الاساسية في الكرة الطائرة.....

17	1-6-وقفمة الاستعداد.....
18	2-6-مهارة الارسال.....
19	3-6-مهارة الاستقبال.....
20	4-6- التمرير.....
21	5-6-الإعداد.....
22	6-6-مهارة الصد.....
23	7-6-مهارة الدفاع عن الملعب.....
24	8-6- مهارة الضرب الساحق.....
خلاصة
	* الفصل الثاني: المنافسة الرياضية.
تمهيد
31	1-2- مفهوم المنافسة الرياضية.....
31	2-2- طبيعة المنافسة الرياضية.....
32	3-2- المنافسة الرياضية كعملية.....
34	4-2- أنواع المنافسة الرياضية.....
34	5-2- نظريات المنافسة.....
35	6-2- أهمية المنافسة الرياضية.....
36	7-2- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية.....
37	8-2- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب.....
37	9-2- الإعداد النفسي للمنافسة الرياضية.....
40	10-2- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.....
41	11-2- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسة الرياضية.....
42	12-2- تحليل الأداء التنافسي للرياضي.....
42	13-2- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية.....
خلاصة

	الفصل الثالث: اللياقة البدنية
	تمهيد.....
46	1-3- ماهية اللياقة البدنية.....
47	2-3- خصائص اللياقة البدنية.....
49	3-3- مكونات اللياقة البدنية.....
51	3-4- أهمية مكونات اللياقة البدنية.....
51	1-4- السرعة.....
53	2-4- المرونة.....
55	3-4- القوة.....
55	4-4- التحمل.....
56	4-5- الرشاقة.....
57	5- أهمية اللياقة البدنية في كرة الطائرة.....
	خلاصة.....
	الجانب التطبيقي
	* الفصل الرابع: المنهجية المستخدمة في البحث.
	تمهيد.....
61	1-4- المنهجية المستخدمة في البحث.....
61	1-1-4- المنهج المتبع.....
61	2-1-4- الأدوات المستخدمة في البحث.....
62	2-4- مجتمع البحث.....
63	3-4- عينة البحث وكيفية اختيارها.....
63	4-4- أسلوب التحليل الإحصائي.....
64	5-4- مناقشة الفرضيات.....
65	6-4- مجالات الدراسة.....
	* الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان.
66	1-5- تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان الخاص بالمدرسين.....

66تحليل نتائج المحور الأول-1-1-5
74تحليل نتائج المحور الثاني-2-1-5
84تحليل نتائج المحور الثالث-3-1-5
95تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان الخاص باللاعبين-2-5
95تحليل نتائج المحور الأول-1-2-5
103تحليل نتائج المحور الثاني-2-2-5
112تحليل نتائج المحور الثالث-3-2-5
120*الإستنتاج العام
121*الإقتراحات والتوصيات
122*خاتمة
*المراجع
- الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
	خاص بالمدرسين	
66	يوضح مدى تأثير كثافة وحجم المباريات على الأداء العام للاعبين.	01
67	يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة.	02
68	يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على نتائج الفريق واداء لاعبي كرة الطائرة.	03
69	يوضح تقييم المدرسين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات.	04
70	معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج.	05
71	يوضح الحالات التي تنجر عن كثافة المباريات.	06
72	يوضح مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.	07
74	يوضح أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة الطائرة خلال المنافسة	08
75	يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.	09
76	يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.	10
77	يوضح تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.	11
78	يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.	12
79	يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح.	13
80	يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسن أداء اللاعب خلال فترة المنافسة.	14
81	يوضح علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد	15

82	يوضح تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.	16
84	الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.	17
85	يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.	18
86	يوضح مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية	19
87	يوضح أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.	20
88	يوضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة الطائرة.	21
89	يوضح مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب.	22
90	يوضح دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.	23
91	يوضح دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.	24
92	يوضح تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة الطائرة	25
93	يوضح الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة الطائرة.	26
	خاص بالاعبين	
95	يوضح مدى تأثير إجراء عدد كبير من المباريات بدنيا على اللاعبين.	01
96	يوضح شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.	02
97	مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.	03
98	يوضح قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات.	04
99	يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى	05
100	يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات.	06
101	يوضح معرفة تأثير عدد المباريات على أداء اللاعبين.	07
103	يوضح أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.	08
104	يوضح العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.	09

105	يوضح الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.	10
106	يوضح الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.	11
107	يوضح مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.	12
108	يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة.	13
109	يوضح تقييم اللاعبين لفعالية التحضير البدني الذي يقومون به.	14
110	يوضح أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.	15
112	يوضح الاهتمام الذي يولييه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.	16
113	يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.	17
114	يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية امام الشبكة.	18
115	يوضح معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.	19
116	يوضح قدرة اللاعبين على التعامل مع الكرة في مختلف الوضعيات.	20
117	يوضح مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.	21
118	يوضح مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة الطائرة.	22

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
33	يوضح طبيعة المنافسة الرياضية	01
39	يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة البدنية المثلى	02

مقدمة

مقدمة :

شهدت لعبة الكرة الطائرة انتشارا واسعا في جميع أنحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي أظهره اللاعبون في المنافسات والبطولات الدولية و الإقليمية والمحلية لما يملكونه من قدرات بدنية ومهارية وخططية ، انجذب لها أغلب المتبعين والمهتمين باللعبة ، و ما زالت لعبة الكرة الطائرة كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة اهتمام الفرق ومديريها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانات اللاعبين ، حيث أن تطوير المستوى الرياضي والتقدم به لبلوغ المستويات المتقدمة العالية لا يأتي اعتباطاً وليس وليد الصدفة وإنما يحتاج إلى مميزات بدنية ومهارية ونفسية جيدة حتى يتسنى الوصول إلى تلك المستويات العالية ، وهذا لا يتم إلا من خلال الدراسات الدقيقة التي تعتمد على التحليل السليم لأي مهارة رياضية من المهارات المتعددة في مختلف الفعاليات الرياضية .

كما تختلف لعبة الكرة الطائرة عن بقية الألعاب الرياضية الأخرى سيما الجماعية منها بسبب ما تمتلكه من مميزات خاصة ، ويظهر ذلك من خلال أسلوب اللعب إذ أن أي خطأ يحدث من قبل اللاعب أثناء سير المباراة يؤدي مباشرة إلى خسارة نقطة ، وهذا عكس باقي الفعاليات الرياضية الأخرى ، وكذا قدرة عالية لضرب وتوجيه الكرة نحو منطقة الفريق المنافس والذي تضمنه القدرة الانفجارية للذراعين ، حيث يؤدي لاعب الكرة الطائرة ما يقارب (100) قفزة في المباراة الواحدة¹ .

إضافة إلى ذلك فإن التطور الحاصل في مختلف الفعاليات الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة يرجع إلى التخطيط السليم المبني على أسس علمية وفعالة مستنداً على نتائج البحوث والدراسات في العلوم الأساسية والمصاحبة للتربية الرياضية ، وذلك لارتباط مستوى أداء لاعبيها بالقدرات الوظيفية والبدنية والخططية والنفسية وغيرها ، مما يحتم على الباحثين والمدرسين اعتماد المناهج التدريبية الحديثة والتعرف على مستويات وقدرات اللاعبين الوظيفية والمهارية والخططية والبدنية .

ويعد علم التدريب الرياضي واحداً من العلوم التي ترتبط بالعلوم الأخرى، والذي من خلاله يمكن تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي لتحقيق إنجازات أفضل ، ويتميز العصر الحديث بميزة التغيير والتطوير في مختلف مجالات الحياة ومنها مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي ، حيث بذل العلماء جهوداً كثيرة من اجل تطوير العملية التدريبية من كافة النواحي (البدنية ، المهارية ، الخططية ، الفلسجية ، النفسية)² .

(1) - درويش زكي ، التدريب البليومتري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2007 ، ص 105
(1) - محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط 6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 ، ص 35-36.

فأجريت البحوث لتطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية وكذلك إيجاد الطرق والوسائل التدريبية التي من شأنها تطوير هذه الصفات ومن ثم الربط بين البدن والمهارة عن طريق تشخيص الأسباب التي تؤدي إلى هبوط المستوى الفني ومعالجتها بواسطة البحث والتجريب العلمي والميداني .

ومن الوسائل التدريبية التي اعتمدت لتطوير الحالة التدريبية سواء على المستوى البدني اوالمهاري أو الاثنين معاً ، وسيلة التدريب البليومتري والتي تعتمد على تمارين القفز والوثب والحجل وتمارين الإطالة للعضلات ، وكما هو معروف فان التدريب يؤدي إلى إحداث العديد

من التغييرات كتنمية صفات بدنية خاصة بنوع نشاط ما بدني اومهاري ، أو تغييرات داخلية تحدث نتيجة التدريب الرياضي والتي تشمل تغييرات وظيفية لأجهزة الجسم المختلفة .

وللتدريب البليومتري اثر فعال في تنمية القدرة الانفجارية والقوة القصوى من خلال تطوير قابلية الجهاز العصبي-العضلي للوصول إلى أقصى قوة عضلية في اقصر زمن ممكن ، من خلال تدريبات القفز الارتدادي والوثب التي تؤدي بأشكال مختلفة ومصاحبة لأنشطة تقوم فيها العضلات بالتقلص اللامركزي من اجل تنمية القوة الانفجارية وقدرة رد فعل الرياضي¹ .

ومن خلال متابعة العديد من مباريات أندية للكرة الطائرة ، لوحظ تدني مستوى أداء الضرب الساحق لدى اللاعبين بشكل كبير ، كما لوحظ من خلال ملاحظة تدريبات فرق الكرة الطائرة إهمال التمارين التي تهدف إلى تطوير القوة الانفجارية ، إضافة إلى الاطلاع على عديد الدراسات التي تمس موضوع البحث ومن هنا برزت أهميته.

ويندرج موضوع البحث تحت عنوان مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة الطائرة .

ويتضمن هذا البحث قسمين جانب نظري وآخر تطبيقي ، فبعد اطلعنا على كل ما له علاقة بالموضوع، من بحوث، منشورات، مجلات ، ومراجع، قمنا بطرح الإشكالية ووضع الفرضيات، تحديد المفاهيم ، أهمية البحث وأسباب اختيار الموضوع ، الدراسات السابقة ، وانتقينا من الخلفية النظرية ما نحتاجه في الدراسة النظرية لهذا البحث، حيث احتوى الجانب النظري على ثلاثة فصول ، الفصل الأول نتكلم فيه عن كرة الطائرة نشأتها وتطورها في الجزائر والعالم ، والفصل الثاني نتكلم فيه عن المنافسة الرياضية

أما الفصل الثالث فيتعلق باللياقة البدنية وأهم مكوناتها .

ثم الجانب التطبيقي

(1) - زكي حسن محمد ، الكرة الطائرة إستراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 ، ص 63 .

الجانب التمهيدي

1- إشكالية البحث:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية فشتي مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكبا وتكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على أنه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي".⁽¹⁾

فمن الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي إمتلاك قوة بدنية عالية لاعب كرة الطائرة من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلى الوصول باللاعبين بصفة عامة وبلاعب كرة الطائرة بصفة خاصة إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته وإستعداداته وكل مايميز المدرب الرياضي بالتأهيل والتخصص العالي وكلما زاد إتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام بها، وعلى مدى ما توصل إليه اللاعب أو الفريق بدنيا وما تحقق من تطوير لعناصر اللياقة البدنية الأساسية من قوة، سرعة، تحمل، مرونة، ورشاقة، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التحضير والإعداد بصورة علمية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعب كرة الطائرة إلى أقصى درجة .

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تساهم في الإرتقاء بمستواه لأن عملية تدريب المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى التحضير البدني الجيد إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقاتهم وقدراتهم أثناء المنافسة أو بصورة سلبية تؤدي إلى عكس ذلك . حيث أصبح للعامل البدني تأثير واضح على نجاح أو فشل الأندية والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائما للإرتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين بإتباع مختلف الطرق التدريبية(المستمرة، التكرارية، الدائرية، الفترية) من خلال إجراء التريصات والمعسكرات التدريبية.

فكثيرا ما نشهد بعض الأندية تنهار من الناحية البدنية وتستسلم للفريق الخصم وبالتالي الهزيمة المؤكدة بالرغم ماتملكه هذه الفرق من مؤهلات تقنية تكتيكية وهذا ما يلاحظ خاصة عند الأندية التي تلعب (تصارع) على أكثر من جبهة. والتي تتطلب منها إجراء عدد كبير من المباريات في ظروف وأماكن مختلفة وبالتالي بذل مجهودات في مدة زمنية قصيرة مما يؤثر على الحالة البدنية العامة للاعبين وانخفاض مستواهم مع نقص وسائل الاسترجاع. وعلى الرغم من المجهودات التي يقوم بها المدربون من أجل الرفع والحفاظ على مستوى اللاعبين بدنيا من خلال الرفع من عدد حصص الاسترجاع الا انه تبقى معاناة هذه الأندية من الناحية البدنية متواصلة وذلك جراء من العدد الكبير للمباريات التي يجرونها وهذا إلى ما أخذنا إلى طرح التساؤل التالي:

- هل لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة؟

(1) أمر الله البساطي: "قواعد وأسس التدريب الرياضي"، مطبعة الإنتصار، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية: 1998، ص(02).

التساؤلات الفرعية:

- هل لكثافة المباريات (المنافسات) دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة الطائرة؟
- هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟
- هل تحسن أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة قد يعود إلى المدة المخصصة لإعداد الصفات البدنية الأساسية في كرة الطائرة؟

2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

إن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة الطائرة دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

الفرضيات الجزئية

- 1- لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبين في كرة الطائرة.
- 2- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
- 3- يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة بالعبة.

3- أهمية البحث:

إن للرياضة في عصرنا هذا أهمية كبيرة فهي لم تبقى حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي، بل تحولت إلى علم من علوم التربية فنجد للرياضة وممارستها أهدافا مسطرة يحاولون الوصول إليها والهدف العام عند الرياضيين هو الحصول على نتائج جيدة ولا يتأتى إلا بالتحضير الجيد والمتكامل سواء كان نفسيا أو بدنيا، ومن خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة البحثية والتي تعود على الرياضيين بفوائد عديدة تمكنهم من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني. وكثيرا مانسمع ، نقرأ التصريحات الكثيرة للمدربين عبر وسائل الإعلام أن إنهم يفرقهم يعود إلى عوامل مختلفة منها نقص التحضير البدني قبل بداية الموسم، عوامل خطئية الخ ومما لاشك فيه أن لأي دراسة من الدراسات أهمية وقيمة بحيث تختلف هذه الأهمية من دراسة لأخرى حسب ماتقتضيه كل واحدة منها وأهميتها البالغة من مختلف الجوانب وذلك لأن:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة الطائرة الحديثة.
- مكانة وقيمة اللياقة البدنية بالنسبة للاعب كرة الطائرة.
- تعتبر ظاهرة كثافة المباريات جديدة في عصرنا وذلك لكثرة المنافسات والبطولات المختلفة لذلك وجب علينا دراسة مثل هذه المواضيع.
- تأثير التحضير البدني وأهميته البالغة في الإرتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة الطائرة.
- ضعف وتدني مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات بالرغم ماتملكه من طاقات هامة .

فكان سبب إختيارنا للموضوع راجع إلى:

الجانب التمهيدي

- نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة.
- علاقة ظاهرة كثافة المنافسات الرياضية بالنتائج المسجلة لدى لاعبي كرة الطائرة.
- الميل الشخصي لكل ما تقدمه كرة الطائرة.
- الحاجة إلى مثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات.
- يعد تكملة وإثراء لبحوث سبقت تهتم بهذا الجانب المهم.

4- أهداف البحث:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترضى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإلمام بما يحمله هذا البحث. ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

- التعرف على الإنعكاسات التي تولدها كثرة المنافسات وكثافتها.
- معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى أداء اللاعبين.
- إبراز دور وأهمية اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة.
- تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.
- الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج ومعالجتها تجنباً للتأثير السلبي على أداء اللاعبين.

كما يمكن حصر أهداف هذا البحث خاصة، في كونه عبارة عن دراسة الجانب البدني والاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات التكتيكية والقدرات الخطئية.

5- الدراسات السابقة والمرتبطة:

الجانب التمهيدي

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني، فكل بحث هو عبارة عن تكملة وتتمة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة.

أما بالنسبة للدراسات السابقة والمشابهة حتى وإن لم نجد دراسات اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط والخصوصية المهم إشارات مشابهة ولم تكن واسعة بقدر ما تتطلبه أهمية الموضوع منها:

الدراسة الأولى:

بعنوان " فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة" وكانت فرضيات البحث المقترحة كالآتي:

- لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 36 مدرب ومختص بشؤون كرة القدم لمختلف أندية ولاية المسيلة الناشطة لمختلف مستوياتها.

وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة للوصف والتحليل والتفسير لوضعية علمية لوضعية ما.

استخدم الباحث الإستبيان كونه الأنسب لموضوع البحث فهو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانب القوة والضعف فيها وتحديد العلاقات بين عناصرها.

ومن أهداف الدراسة مايلي :

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- السعي إلى لفت المدربين والمسيرين في جميع التخصصات بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبين كرة القدم.⁽¹⁾

الدراسة الثانية:

(1) عامر عزة وآخرون: "فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة الطائرة خلال مرحلة المنافسة": (مذكرة ليسانس غير منشورة)، قسم الإدارة والتسيير الرياضي كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة: 2007/2006.

الجانب التمهيدي

جاءت المذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية التي كانت بعنوان "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"
وكانت فرضيات البحث المقترحة كالآتي:

- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي وهي علاقة إرتباطية.
- كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة كلما ازدادت مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.
- وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 30 مدرب ومحضر بدني من أندية القسم الوطني الثاني مجموعة الشرق وكان اختيار العينة بطريقة عشوائية.
- وقد أعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحقيق العلاقات بين المتغيرات ومحاوله قياسها.

كما أنه استخدم الإستبيان والمقابلة ومن بين أهداف هذه الدراسة مايلي:

- توضيح أهمية مدة التحضير البدني على مردودية الفريق خلال المنافسة.
- العلاقة بين تحسن الأداء ومدة تحضير الصفات البدنية.
- أهمية ودور الصفات البدنية في زيادة مردودية لاعبي كرة القدم.⁽¹⁾

6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

(1) السعيد بوبكري وآخرون: "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة الطائرة خلال مرحلة المنافسة"; (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر: 2006/2005.

1- تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18 متر وعرضه 9 متر تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 متر للذكور و2.33 متر للإناث والهدف من هذه محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به، وتتحرك الكرة فوق الشبكة ببدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح⁽¹⁾.

2- تعريف المنافسة:

تعرفها (مارغريت ماد) بقولها: "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد يدخلون المنافسة من أجل المنافسة والشهرة ونيل مكانة في المجتمع". ويعرفها (شارس): "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد للوصول على هدف موحد أو الحصول على نتيجة معينة."⁽²⁾

3- المنافسة الرياضية:

هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو التحصيل على نتيجة جيدة والفوز على الآخرين.⁽³⁾

4- اللياقة البدنية:

هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية، والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني الحركي، بأفضل درجة وأقل جهد ممكن.⁽⁴⁾

5- صنف الأكاير:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها، وحددت مرحلة ما بين 18 سنة و40 سنة بمرحلة فئة الأكاير بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة الطائرة.⁽⁵⁾

6- صعوبات البحث:

(1) منشورات الخارجية لكرة الطائرة القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمد من طرف (FIVB) المنشور الصادر في المؤتمر 27 للفدرالية العالمية لكرة

الطائرة المنعقد في المدينة الاسبانية "سبيل" 2000

(2) -علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص11

(3) جمال معوش علي بلعباس: "دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية"؛ مذكرة ليسانس غير منشورة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية

العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة: 2006/2007، ص(11).

(4) مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"؛ دار النشر العربي، القاهرة، ص(143).

(5) www.fifa.com؛ يوم 18/03/2008، الساعة، 13:18.

الجانب التمهيدي

باعتبار أن لكل بحث صعوبات تواجهه فقد لخصنا العراقيل التي صادفتنا في إنجاز هذا البحث فيما يلي:

- قلة الدراسات التي تطرقت إلى مثل موضوعنا.
- صعوبة توزيع استمارات الاستبيان على الفرق وجمعها.
- ضيق الوقت بين الدراسة اليومية وكتابة المذكرة والتربص الميداني.

الجانبي النظري

الفصل الأول

كرة الطائرة نشأتها وتطورها

تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة إحدى العاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية والاولمبية والوطنية أي ما يعرف بالبطولات .

فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة، فهي نسبيًا حديثة وحيوية بالمقارنة بالألعاب التقليدية الأخرى فهي منتشرة وانتشرت سريعًا وازداد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم ولهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة كرة الطائرة من مكان نشأتها وتطورها في أنحاء العالم وكذا تاريخ كرة الطائرة في الجزائر ومميزات وخصائص هذه اللعبة وكذا القوانين الخاصة بها والمهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة بلا عبي كرة الطائرة.

- الكرة الطائرة :

1-1- تعريف الكرة الطائرة :

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

تحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر ، وعند إكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة ، وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات .
وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولاً على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم ، وفي حالة التعادل أي مثلا 24-24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط .(1)
الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تلعب في إطار تنافس بين الفريقين ، كل فريق مكون من ستة لاعبين ، وتجري هذه اللعبة في ملعب محدد مساحته مقسمة إلى منطقتين متساويتين بواسطة شبكة محددة طولها وعرضها .
الهدف من اللعبة هو رمي واستقبال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها في منطقة المنافس ، وتبدأ الكرة بضربة الإرسال إلى المنافس الذي يقوم باستقبال الكرة و إعادتها إلى ميدان الفريق الآخر ، وهكذا يستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا ، أو يفشل الفريق بإعادتها بصورة صحيحة .
الفريق الفائز يكسب الحق في الإرسال إذا كان مستقبلا و يحتفظ بالإرسال إذا كان مرسلا .(2)

(1) المنشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية: القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة من طرف FIVB ، 2000-2004 .

(2) القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة: 2001-2004، ص 3 .

1-2- أهم تواريخ الكرة الطائرة :

← 1985 : ظهور الكرة الطائرة باسم "مينتونات" "ILVTOLVETFE" بفضل "وليام مورقان" "VTILLIAM MORGAN".

← 1896 : تغير الاسم إلى الكرة الطائر (VOLLEYBALL) بواسطة السيد هانستيد "HANSTED".

← 1897 : صدور أول عشرة قوانين لكرة الطائرة من طرف جمعية الشبان المسيحيين "YMCA".

← 1922 : أول دورة في كرة الطائرة بين كندا والولايات الأمريكية .

← 1947 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة الطائرة "FIVB" مكون من 14 دولة برئاسة لبياد "LIBAUD" مقره باريس .

← 1964 : دخول الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية بطوكيو .

← 1988 : أول دورة عالمية للكرة الطائرة الشاطئية "BEACH VOLLEZ".

← 1998 : تغير كبير في قوانين الكرة الطائرة _إستعمال التنقيط المستمر_ تغيير الكرة البيضاء إلى كرة ملونة_إدخال اللاعب الحر_السماح للمدرب بالوقوف والتحرك في منطقة 06متر .

← 2003 : إجراء أول بطولة عالمية لأقل من 1.85م بأندونيسيا .

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

← 2005 : بطولة العالم لأقل من 19 سنة بالجزائر .(1)

1-3- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الإتحادية "FIVB" :

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى، وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسمياً إلا عام 1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية ، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم إتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري . وفي بداية عهدة الإستقلال أنشأت الإتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط ، لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع .

وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الإتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب ، فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضة كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس .(2)

وفي الأربعينات كان يوجد لاعبون محترفون وأسماء لامعة في الكرة الطائرة في الجزائر مثل ولد موسى الاخوة بوركايب ، جبران ، بن حداد ، شياحي بالعيد ، ماديو ، مزكري .

وعند الاستقلال أنشأت الفيدرالية الوطنية لكرة الطائرة ، وهي كغيرها من الاتحاد الوطنية المتخصصة فهي تشرف على 27 رابطة ولائية و5 رابطات جهوية ومجموع 352 جمعية رياضية وعدد 9408 لاعبا في جميع الفئات وهذا إلى غاية 1997م ، كما شاركت الكرة الطائرة الجزائرية في العدد من المنافسات الدولية جهوية كانت أم قارية أم عالمية ، في جميعها حققت الجزائر "النخبة الوطنية" نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألعاب عربية وإفريقية لدى الجنسين وهي النتائج التي مكنتها من شرف تمثيل الجزائر وإفريقيا في نهائيات كأس العالم باليابان عام 1991م ، و الألعاب الأولمبية ببرشلونة عام 1992م .

متوسط النخبة الوطنية شاركت في 06 دورات منذ سنة 1967م ، وهو تاريخ أول مشاركة جزائرية في الألعاب المتوسطة .

وأفضل نتيجة في سجل المنتخب الوطني تبقى المرتبة الخامسة في دورة "لوندوك" سنة 1993م .

4-أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

4-1- الملعب : إن ميدان اللعب يأخذ شكل مستطيل ضلعه 18 متر و 9 أمتار محاط بمنطقة حرة تبلغ على الأقل 3 أمتار عرضها في كل الاتجاهات .

4-2- فضاء اللعب الحر : هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية ، المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 5 أمتار من بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل 8 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو 12.5 متر على الأقل ابتداء من مساحة اللعب

4-3- الكرة : يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على متانة مطاطية أو من مواد مماثلة ، يجب أن تكون الكرة مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية للكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 و 75 سم ووزنها ما بين 260 إلى 280 غ والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 و 0.325 كغ /سم³

2-علي معوش : "الكرة الطائرة" ، دار الهدى ، عين مليلة الجزائر 1994 ، ص 08

4-4- الشبكة : طول الشبكة يكون 9.5 متر و عرضها 1 متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافة الشبكة عصي طول كل منها 1.8 متر وبقطر 10 مم مصنوعة من الألياف الزجاجية (فايبر كلاس) تدعي بالعصي الهوائية وتكون هذه العصي ممددة بحيث يبلغ علوه الشبكة بالنسبة للرجال 2.43 متر و السيدات 2.24 متر .

4-5- الفرق: الفريق يتكون من 12 لاعبا على الأكثر ومدرب و نائبه ، ومعالج الفريق يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة لا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة الدخول الميدان و المشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكله الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب .

4-6- اللاعب الحر :

اللاعب الحر دفاعي فقط .

ممنوع عليه القيام بالإرسال ، والصد السحق من أي مكان ، إذا الكرة فوق إرتفاع الشبكة . يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه .

-تغيرات للاعب ليست محددة في حدود المنطقة التفاعلية⁽¹⁾ .

4-7- الحكام : يدير المباراة هيئة من الحكام وتتكون من :

4-7-1- الحكم الأول : وهو مكلف بتحديد

- طبيعة الخطأ .

- الفريق الذي يقوم بالإرسال .

- اللاعب المخطئ .

4-7-2- الحكم الثاني : وهو مكلف بتحديد

- طبيعة الخطأ .

- اللاعب المخطئ .

- الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقا للحكم الأول .

4-7-3- المسجل : يقوم بتسجيل كل من النقاط ، الأخطاء الخاصة باللاعبين وكذلك التبديلات .

4-8- الشوط الفاصل : يكون التنقيط فيه حتى 15 نقطة وتنتهي حين يكون الفرق بين الفريقين نقطتين⁽¹⁾ .

(1)- القانون الدولي لكرة الطائرة عن الإتحاديه العالمية لكرة الطائرة المؤتمر العالمي لكرة الطائرة ،ألمانيا ، 2001-2004 ، ص6-7

4- خصائص و مميزات الكرة الطائرة :

- لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها بحيث نجد منها :
- *- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين ، كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة وذلك لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية .
- *- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية .
- *- هي اللعبة الجماعية التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض .
- *- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب.(1)
- *- قانون تبادل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب إظهار قدراته في الأماكن الدفاعية و الهجومية ما عدا اللاعب الحر *- يمكن ممارستها في كل فصول السنة ، في ملاعب مكشوفة و مغطاة ويمكن ممارستها ليلا و نهارا
- *- هي قليلة التكاليف من الناحية المادية لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة دائما هي شبكة ، كرة ، ملعب 9*18 م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ .
- *- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين ، فعدد أفراد كل لاعبين 06 لاعب .
- *- قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق الخصم ، فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر .
- *- قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة، مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الإشتراك في اللعب .
- *- تعتبر من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج إنحناء الظهر الناتج عن الجلوس الغير السليم لذلك .
- *- تتم المعالجة من خلال الأوضاع التي يتخذها اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية
- *- تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي و تنشيط الدورة الدموية و الجهاز التنفسي
- *- يمكن تعلمها و ممارستها بسهولة لما فيها من إرسال و تمرير الخ ، بحيث تعطي الحرية للاعب لأداء أي نوع من أنواع الإرسال
- *- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين
- *- هذه اللعبة ليس لها وقت محدود بل تلعب بأشواط(1).

(1) أكرم زكي خطايبية : "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر بمصر، ط1 ، سنة 1996، ص62، 61 .

4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

4-1- وقفة الاستعداد:

4-1-1- تعريف وقفة الاستعداد:

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

- الوقفة المنخفضة: والتي تناسب التغطية للهجوم.

- الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالاً وتناسب التمرير والإعداد.

- الوقفة المرتفعة: وهي تناسب التمرير والإعداد للخلف.

4-1-2- 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 قليلاً والظهر مفرداً بارتياح.

- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعداداً للتمرير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.

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

- النظر في اتجاه سير الكرة.

- التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.

- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.

التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس

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 لخط سير الكرة

- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة¹.

(1)- علي مصطفى طه ،، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، المرجع السابق ، ص55

4-2- مهارة الإرسال:

4-2-1- تعريف مهارة الإرسال :

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

4-2-2- 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 ، وللاعب الإرسال يكون مستقلا في أدائه وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس².

4-2-3- أنواع الإرسال :

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

* الإرسال من أسفل:

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.

- الإرسال من أسفل الجانبي.

- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي).

* الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل:

- ضرب الكرة بأصابع اليد.

- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.

- قذف الكرة بعيدا للأمام حيث لا يستطيع اللاعب من ضربها باليد كاملة.

- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، واثنا الضرب على القدم الأمامية.

* الإرسال من أعلى:

- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.

- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).

- الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.

- الإرسال المتموج (الأمريكي)³.

(2)- حسن عبد الجواد ، مبادئ الألعاب الإعدادية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999 ، ص 20

* الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى:

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

3-4- مهارة الاستقبال:

4-3-1- تعريف مهارة الاستقبال :

هو استقبال الكرة المرسل 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 المستقبل⁴.

4-3-2- أهمية مهارة الاستقبال :

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

4-3-3- 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.

(3)- علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص57

(4)- عصام الوشاحي ، الكرة الطائرة الحديثة - مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي - ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 27 .

* 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 قصيرة⁵.

4-4-4- التمرير:

4-4-1- تعريف مهارة التمرير:

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

4-4-2- أهمية التمرير:

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

4-4-3- أنواع التمرير:

يعتبر التمرير عنصرا من العناصر الأساسية والرئيسية لتكتيك رياضة الكرة الطائرة، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق، حيث يتطلب التمرير سرعة التنقل و التمرکز الجيد بدون كرة، والتحرك المتواصل للذراعين والأصابع. كما تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى

(5)- زكي محمد الحسن ، الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 ، ص 14.

تمرير من أعلى التمرير من أسفل ، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين وتمرير بيد واحدة وعموما يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين هما⁶:

-4-3-1- التمرير من الأعلى:

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

-4-3-2- التمرير من الأسفل:

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

-4-5- مهارة الإعداد:

-4-5-1- تعريف مهارة الإعداد:

الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريره وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره

بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية⁷.

-4-5-2- 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.

(6)- علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص78.

(7)- زكي محمد الحسن ، الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 ، ص 35.

ويعتبر الإعداد من أهم مواقف اللعب ، حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه

4-5-3- 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.

4-5-4- أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- الإعداد الأمامي.

- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.

- الإعداد بالدرجة خلفا.

- الإعداد الجانبي.

- الإعداد بالوثب.

4-6-6- مهارة الصد:

4-6-1- تعريف مهارة الصد :

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 للشبكة⁸.

4-6-2- أهمية مهارة الصد :

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات المختلفة على الشبكة

وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

4-6-3- أنواع حائط الصد:

- الصد الهجومي.

- الصد الدفاعي.

4-6-4- طريقة أداء الصد:

- وقفة الاستعداد.

- الوثب.

- الصد.

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

- الهبوط.

4-6-5- أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام:

- الصد بلاعب واحد.

- الصد بلاعبين.

- الصد بثلاثة لاعبين.

4-7-7- مهارة الدفاع عن الملعب:

4-7-1- تعريف مهارة الدفاع عن الملعب :

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتميرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل من الملعب⁹.

4-7-2- أهمية الدفاع عن الملعب :

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

4-7-3- 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 الغاطس¹⁰.

(9) - علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص85.

(10) - علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص

4-8-8- مهارة الضرب الساحق:**4-8-1 تعريف الضرب الساحق :**

الضرب الساحق أو الضرب الهجومى هو عبارة عن ضرب اللاعب للكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى الراسى للشبكة وتوجيهها للأسفل نحو ملعب المنافس، وهو عادة اللمسة الأخيرة في لعب الفريق ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة¹¹.

4-8-2- أهمية الضرب الساحق :

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط في 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 الضربات إلى 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.

كما أن الضربات الساحقة بأنواعها المختلفة قد أظهرت بوضوح قيمة عنصر القوة في الضربات الهجومية ، بل إن كثيرا ما يقاس من خلالها قوة ومستوى الفريق في الهجوم كما انها أعطت للعبة مظهرا جذابا وأضفت عليها قوة وجمالا وإثارة ، مما شجع الشباب على ممارستها واجتذاب الجمهور إليها ولذلك فقد أخذ المهتمون باللعبة وخاصة المدربين يركزون على هذه المهارة بدرجة كبيرة أثرت في بعض الأحيان وبطريقة غير مباشرة على باقي المهارات الأخرى¹²

4-8-3- أنواع السحق:*** السحق الأمامي:**

و هو أسهل أنواع السحق، فهو عادة ما يستعمله المبتدئين، حيث يكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم.

(11)- الين وديع فرج، الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1989، ص 116.
(12)- زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي، بطريس رزق الله، الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 54-60.

*** السحق الجانبي:**

و يؤدي هذا النوع من السحق إذا كان اللاعب بين الكرة و الشبكة ويكون الاقتراب بأخذ خطوة أو وثبة الموازية مع الشبكة و يطلق عليه "بالضرب الخطافي" أو الضرب بدوران الذراع.

*** السحق الخلفي:**

ويؤدي هذا الأخير عندما يكون الظهر موجه للشبكة فيوثب اللاعب و يدور في الهواء حتى يواجه الشبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة و بسرعة في أعلى أجزائها، و يعتبر هذا النوع من أصعب أنواع السحق في الأداء¹³.

4-8-4- طريقة الأداء:

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

*** مرحلة الاقتراب :**

يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجهها للمعد في حالة استعداد وتكون المسافة من (2 - 4) متر ، حيث يقوم اللاعب الضارب بالجري في المنطقة التي سيؤدي منها الضرب الساحق ويتم الاقتراب بخطوتين على الأكثر ، تكون الخطوة الأولى "الرجل اليسرى (للضارب الأيمن اليد) والعكس بالنسب للضارب أيسر اليد" لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة ، أما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة ، إذ يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي وتمتد الذراعين من أسفل للخلف عاليا بقدر الإمكان في أثناء الخطوة الأولى حتى تصلا إلى مستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية ، وتكون الذراعان مائلتين بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب ،

*** مرحلة الارتقاء (الوثب) :**

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل في أثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في التآرجح من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمان مثبتتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين منثنيتين للحصول على قوة دفع الوثب¹⁴.

*** مرحلة الضرب :**

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن في أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة للأعلى إذ تنثنى من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجها للأمام ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس

13- عقيل عبد الله ، التكتيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة ، بغداد ، 1987 ، ص 93.

14- عقيل عبد الله ، التكتيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة ، المرجع السابق ، ص 96.

خفيف للخلف من لف الجذع باتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب ، أما الذراع غير الضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء ويتم الضرب برفع اليد الضاربة للأعلى وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب . وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط (WHEB)

* مرحلة الهبوط:

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة ، وذلك بلف المرفق للخارج إذ يكون محاذيا للكتف أو بسحب الذراع للخلف وضمها للصدر ويجب أن يتم الهبوط في المكان نفسه الذي بدا منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف ، ويتخذ اللاعب وضع الاستعداد في الوقت نفسه للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة.

4-8-5- أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.
- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية.
- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- الضربة الساحقة بالخداع¹⁵.

4-8-6- أهم العوامل المساعدة لزيادة قوة الضربة:

* اشتراك أكبر مجموعة من العضلات:

كلما زادت مجموعة العضلات التي تشترك في أداء الضربة كلما زادت قوة الضربة ، فأقل أنواع الضربات من ناحية القوة هي ما يؤديها اللاعب بيده فقط ، أما إذا اشتركت في الضرب عضلات الذراع والكتف والجذع فإن ذلك يضيف قوة كبيرة إلى الضربة والوضع الصحيح في أداء الضربة الساحقة هو الذي يتيح للضارب استغلال مجموعة كبيرة من العضلات في هذه الضربة.

* سرعة الضربة :

من المعروف أن سرعة الكرة عند خروجها من اليد تختلف من لاعب لآخر وكلما زادت هذه السرعة كلما أثر ذلك على قوة الضربة.

(15)- علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص 152

*** الوثب للأعلى :**

إن اشتراك المجموعات العضلية الكبيرة تساعد على زيادة ارتفاع اللاعب عند الوثب للأعلى ، وكلما زاد ارتفاع اللاعب قبل الضربة كلما كان دوران الجسم للداخل وبالتالي زيادة قوة الضربة الناتجة عكس ما إذا كان الدوران للخارج.

*** قوة رد الفعل :**

ويقصد بها القوة الناتجة عن اصطدام اليد بالكرة لحظة الضرب ، فإذا تم الضرب خلال هبوط الكرة للأسفل فإن قوة رد الفعل هذه الضربة تختلف عن ما إذا كان اصطدام اليد بالكرة لحظة سكونها في الهواء وقبيل هبوطها ، لذلك ينبغي أن يقوم اللاعب بضرب الكرة لحظة سكونها في الهواء ، وأفضل مرحلة هي ضرب الكرة أثناء ارتفاعها في الهواء حيث تكون قوة رد الفعل أكبر من الحالتين السابقتين ، وهذه هي الطريقة يتبعها اللاعبون عند أداء الضربة الساحقة للكرة الصاعدة¹⁶.

4-8-7- أهم العوامل التي تساعد في دقة توجيه الضربة:

- استخدام الأصابع ورسغ اليد .
- استخدام دوران الجسم في الهواء .
- مكان ضرب الكرة .
- تجنب حائط الصد بكل الطرق .

(16) - زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي ، بطريس رزق الله ، الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998 ، ص 72-73.

خلاصة:

لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي تتكون من مهارات هجومية وأخرى دفاعية ، وتحدد نتيجة الفريق نسبة امتلاك وإجادة لاعبيه تلك المهارات، إذ يسعى المدرب في منهجه التدريبي إلى إكساب اللاعبين المهارات وإتقانها ، فالمهارة "تعد القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها بناء الألعاب الرياضية ، إذ يتوقف على إتقانها نجاح اللاعب والفريق معا.

الفصل الثاني

المنافسة الرياضية

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منضم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب إن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام بالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب أي نشاط رياضي أن يعيش بدونها.

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

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساساً للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقاً لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.⁽¹⁾

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى.⁽²⁾

ولاحظ "مارتينز" حسب مذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي.⁽³⁾

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدرة للمنافسة.
- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءاً بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات

(1) محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002، ص(28).

2- Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997,p(23

3- P-swienberg,d,gould:psychologie du sport de l'activité physique,vigot,paris:1997,p(125)

بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشتراطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة.⁽¹⁾

3- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتينز" 1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي". وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.⁽²⁾

3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: إستعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.⁽³⁾

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دوراً هاماً مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.⁽⁴⁾

وقد أشارت "دياناجل" 1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي

(1) محمود عبد الفتاح عثان: "سببولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995، ص(422).

(2) أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ مرجع سابق، ص(204).

(3) أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997، ص(190).

(4) محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(30-31).

الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

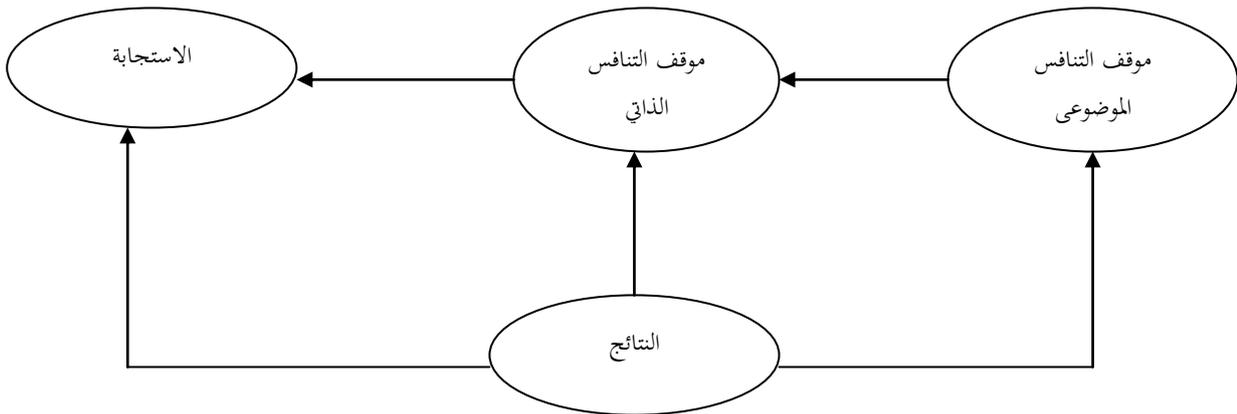
3-3- الإستجابة:

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

3-4- النتائج:

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

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.⁽¹⁾



الشكل رقم (01) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

(1) محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(31).

4-أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية(الرسمية).

4-1-المنافسة التمهيدية:

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

4-2-المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

4-3-المنافسة التجريبية:

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

4-4-منافسات الإنتقاء:

يتم بناءا على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

4-5-المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخططية والنفسية.⁽¹⁾

5-نظريات المنافسة:**5-1-المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:**

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.⁽²⁾

5-2-المنافسة كشرط إيجابي:

على نصح "ألدلمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرعة وبذلك تتطور.⁽³⁾

(1) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997، ص(26.25).

(2) Rechar b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris :p(99).

3Jurgenweinècle :Manuel d'entraînement ,edition4,paris :1997,p(27)

5-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين.⁽¹⁾

5-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.⁽²⁾

6- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتيات Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليدها هذه الحضارات. منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار. ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها. من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تحديد المواهب وتطوير المهارات.

(1) Rechar d b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit :p(99).

(2) نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص(03).

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس

وهذا ما دعى "فاندرزواج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.⁽¹⁾

7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الإهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.⁽⁴⁾

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية. فالنشاط الرياضي من المجالات المهمة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

(1) أمين أ، ور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: 1996، ص(204).

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دوراً وقائياً بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين.⁽¹⁾

8- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتضمن أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصص العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصص العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصص العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائماً في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.⁽²⁾

9- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دوراً كبيراً في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصاراً كبيراً غير متوقع من قبل، وقد أرجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة.⁽³⁾

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم.⁽⁴⁾

(1) نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(3-4).

(2) عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ ط2، دار التفكير، بيروت: 1991، ص(12).

(3) كمال يحيى الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004، ص(116).

(4) يحيى إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط1، المركز العربي للنشر، مصر: 2004، ص(145).

9-1- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

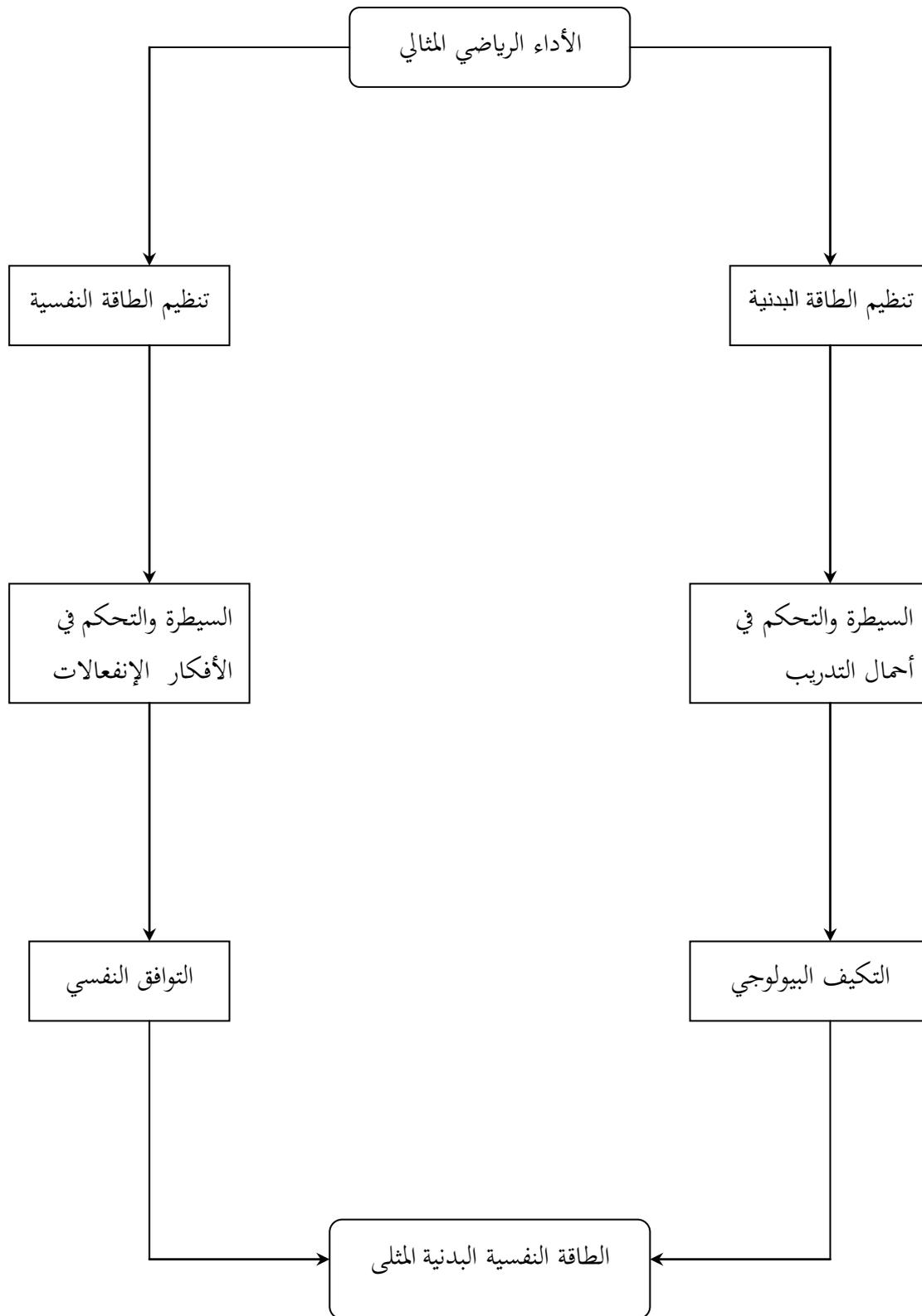
في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله.

9-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.
- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام.....)
- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك خلق الجو الدافعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.⁽¹⁾

(1) محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية"؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر: 1965، ص(67).



شكل يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى.⁽¹⁾

(1) أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، دار الفكر الغربي، القاهرة، مصر: 2000، ص(159).

10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية: (1)

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي:

10-1- المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من إرتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا، خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

10-2- مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

10-3- المنافسة الرياضية تثير الإهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الإهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

10-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

10-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها بالبعض الأخر.

(1) كمال مقال: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛ (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2006/2007، ص(87).

10-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضاً نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي أكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإبداعية ومحاوله تطوير مختلف السمات الإيجابية.

11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية. لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال تمارين القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف. لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.⁽¹⁾

(1) مهدي حسين البشاوي وأحمد إبراهيم خواجا: "مبادئ التدريب الرياضي" ط1، دار وائل للنشر، عمان: 2005، ص(237).

12- تحليل الأداء التنافسي الرياضي:

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

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانيات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة.⁽¹⁾

13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوصاً له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والإضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافاً كبيراً مما يجعل الفوز أو النجاح مقصوراً على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن إستثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي وألعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أجم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية.⁽²⁾

(1) نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية؛ مرجع سابق، ص(02).

(2) محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(35).

خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي. كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدّة، أنواع وقوانين تضبطها.

الفصل الثالث

اللياقة البدنية

تمهيد:

يعتبر مصطلح " اللياقة البدنية " من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية، ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط، بل امتد إلى مناقشات عامة الناس، وصار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا أن اللياقة البدنية أصبحت مطلباً أساسياً للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان وانتشار الأمراض كأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عليها ...

ولم تعد اللياقة البدنية هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم، بل أصبحت هدفا لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للإنسان، وانتشار هذا المفهوم أدى إلى زيادة الخلافات حول مصطلح اللياقة البدنية ومكوناتها.

وفي الحقيقة إننا لا نود أن نخوض في تلك الاختلافات، لكونها في حقيقتها ليست اختلافا على جوهر الموضوع بقدر ما هي اختلافا حول المسميات، أو حول مستوى تناول هذا الموضوع بالدراسة جملة أو تفصيلا، وتتناول في هذا الجزء توضيح المقصود باللياقة البدنية.

- ماهية اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية هي قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات العنيفة وعلى العودة للحالة، وهي عنصر أساسي هام في بناء وتقدم اللاعب ويعمل تحسين اللياقة البدنية على تحسين أداء المهارات والخطط، كما تساعد على تعلم المهارات الجديدة المعقدة بسرعة، فمثلا يكون اللاعب ذو اللياقة العالية في حالة جيدة من حسن تنفيذ الضربات الساحقة والصد والدفاع عن الملعب والوثب والتمرير . . . الخ، ذلك بالإضافة إلى أن اللاعب يستطيع أيضا أن يحتفظ بمستوى جيد في الأداء عند تكرار العملية بزيادة عدد مرات تنفيذها دون الشعور بالتعب.

ولا يتحقق فهم وتنفيذ الإرشادات الخطئية بصورة كاملة من الإتقان إلا إذا كان اللاعبون في حالة جيدة من اللياقة البدنية، إذ كيف يستطيع لاعبو الصد أداء صد الكرة وليست لديهم القوة الكافية في ارتفاع الوثب، وكيف يستطيع لاعبو الدفاع حماية الملعب أو تغطية حائط الصد عندما لا تكون لديهم القدرة الكافية على سرعة التحرك وسرعة رد الفعل وقوة عضلات الرجلين، وكيف أيضا يستطيع اللاعب المعد إعداد الكرة عموما إذا لم تكن لديه السرعة في الجري للوصول إلى المكان الصحيح لاستلام الكرة، إلى غير ذلك من الأمثلة التي تشير إلى مدى أهمية الإعداد البدني للاعب الكرة الطائرة والذي لا يمكن الاستغناء عنه أو إهماله للوصول باللاعب إلى المستويات العالية في اللعبة.⁽¹⁾

2- تعريف اللياقة البدنية:

تعتبر اللياقة البدنية من أهم أوجه اللياقة الشاملة ولقد كثرت تعريفاتها، واختلفت عند العلماء قديما وحديثا، وسنبرز أهم وأدق هذه التعريفات، فقد كانت اللياقة البدنية قديما تعني تدريب الفرد بدنيا وذلك لخوض غمار الحروب والمعارك خاصة عند اليونانيين والإغريق، أما الجند المسلمين فكان هدفها الجهاد في سبيل الله. أما حديثا فقد تعددت مفاهيمها وذلك راجع للانفجار المعرفي والتقدم التقني في عالم الرياضة بصفة عامة، ومن بين أهمها نذكر:

1- الين وديع فرج: "الكرة الطائرة- دليل المعلم والمدرب واللاعب"، منشأة المعارف بالاسكندرية، ص 219 .

2- عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتة: "اللياقة البدنية والصحة"، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص 09

- تعريف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية: " هي القدرة على انجاز الأعمال اليومية بحمة ويقظة بدون تعب لا ضرورة منه، وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر، ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ " (2) . -
- تعريف منظمة الصحة العالمية: " هي القدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي " (1) .
- تعريف " هارسن كلارك ": " هي القدرة على أداء الواجبات اليومية بحوية ويقظة دون تعب لا مبرر له، مع توافر كافي للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة " .
- تعريف "محمد صبحي الحسنين ": " اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة " (2) .

3- خصائص اللياقة البدنية:

- من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظتها أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية، وإن كان كل منها قد يركز على جانب أو أكثر منفصلاً عن الجوانب الأخرى، غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:
- إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية .
- إنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.
- إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسة الرياضية، واللياقة البدنية لها شق آخر وهو تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة العمليات الفسيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للفرد، وفي سبيل ذلك تحاول اللياقة البدنية تحقيق التكافؤ بين هذين العاملين.
- إن احد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.

1- قصري نصر الدين: مذكرة لنيل شهادة اللسانس ، 1998 ، ص 35 .
 2- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها" ، دار الفكر العربي القاهرة ، الطبعة الثانية ، 1985 ، ص 360.

وبناء على ذلك يمكن القول بان اللياقة البدنية عملية فردية، أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية، حيث يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية والفسولوجية ومدى دوافعهم النفسية، كما أنهم يختلفون أيضا في ظروف معيشتهم اليومية، وما تحتاجه بعض المهن من متطلبات بدنية أو ذهنية وقد يواجه الفرد الرياضي بعض التحديات البدنية الصعبة خلال عمليات التدريب أو المنافسة ، كما قد يضطر الإنسان العادي في بعض الأحيان إلى العمل في ظروف بدنية تزيد درجتها عن ظروف الحياة العادية مثل حالات الطوارئ أو الخطر أو عند الحاجة لأداء بعض ساعات العمل الإضافية.

واللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب ويمكنه في نفس الوقت مواجهة الظروف البدنية الطارئة مع تمتعه بحالة صحية جيدة، يمكن لنا أن نصف هذا الشخص بأنه لائق بدنيا، غير أن هذا الشخص ذاته إذا ما شارك في نشاط رياضي يتطلب منه بذل نوع من الجهد الذي لم يتعود على مواجهته من قبل، نجد أن مقدرته في مواجهة هذا النوع من التحديات البدنية ستكون اقل، وبذلك يظهر بشكل يجعلنا نحكم بأنه غير لائق بدنيا، وينطبق القول على الرياضيين أنفسهم حيث نلاحظ أن اللياقة البدنية للاعب تكون منخفضة في بداية الموسم التدريبي ، وتقل مقدرته على مواجهة حمل التدريب، وتظهر عليه بعض علامات التعب على الرغم من انخفاض مستوى الحمل في فترة الإعداد، وعندما ينتظم اللاعب في التدريب يستطيع تدريجيا أن يعود إلى لياقته البدنية التي كان عليها من قبل، ويمكنه مواجهة المتطلبات البدنية التي يفرضها برنامج التدريب على الرغم من زيادة مستوى الحمل.

وبالرغم من وجود مستوى عام للياقة البدنية يمكن من خلاله الحكم على حالة اللاعب ، إلا أن اللياقة البدنية ترتبط بالخصوصية – أي بطبيعة الأداء البدني – في كل رياضة، وعلى سبيل المثال فإن متسابقى العدو تواجههم متطلبات بدنية وفيزيولوجية تختلف عن المتطلبات التي تواجه لاعبي جري المسافات الطويلة أو المارطون، فبينما تعتمد طبيعة الأداء لمتسابقى العدو على مصادر لاهوائية تنتج طاقة في الجسم بأقصى سرعة، نجد أن أداء متسابقى جري المسافات الطويلة والمارطون يتطلب استخدام مصادر الطاقة الهوائية التي تستمر مع أداء اللاعب لفترة طويلة ، وكمثال آخر: فإن لاعبي الدراجات والتجديف والإسكواش وسباحي المسافات الطويلة يعتمدون على عنصر التحمل وعلى المصادر الهوائية لإنتاج الطاقة، إلا أن اللياقة البدنية الخاصة لكل من هذه الرياضات تكون مختلفة، وهذا ما

1- أبو العلاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين: "فسولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي . القاهرة . 2003 . ص 14 ، 15 ، 16.

يؤكد على مبدأ الخصوصية أو النوعية في اللياقة البدنية أو فيما يطلق عليه مصطلح " اللياقة البدنية الخاصة".

وارتباطا بمبدأ الخصوصية أو النوعية فإن " نوبل " NOBELE قد أوضح أن اللياقة البدنية تسعى إلى تحقيق أهدافها في اتجاهين هما:

- اللياقة للأداء:

ويتحقق هذا الاتجاه عن طريق وضع البرامج التي تهدف إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ذات طبيعة تخصصية جدا اتجاه نوع معين من الأنشطة الرياضية التي يتخصص فيها الفرد الرياضي، فنوعية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم تختلف عنها للاعب رفع الأثقال، تختلف عنها للاعب التنس وهكذا...

- اللياقة للصحة:

وحتى يتحقق هذا فإنه يمكن للفرد ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية كالجري والسباحة والدراجات وغيرها، حيث تؤدي هذه الأنشطة إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مهمة تعمل على تحسين مستوى الصحة العامة كتنمية كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، والتخلص من السممة الزائدة وغير ذلك.⁽¹⁾

4- مكونات اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية والفسولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية ، يمكن تناولها في شكل أنماط وخصائص الأداء البدني، فالعدو بسرعة جزء من اللياقة، ومقاومة ثقل معين يعتبر جزءا آخر، والاستمرار في الأداء البدني لأطول فترة ممكنة يعد جزءا ثالثا، وغير ذلك من القدرات التي تشكل في مجموعها اللياقة البدنية.

1- أبو العلاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين: "فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي . القاهرة . 2003 . ص 14 ، 15 ، 16 .

وقد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها فقط، وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطورها تبعاً لتطور هذه المكونات بنسب مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه، وقد أطلقت عدة تسميات على مكونات اللياقة البدنية، ففي بداية الأمر أطلق بعض علماء الكتلة الغربية مصطلح "عناصر اللياقة البدنية" مقابل تسمية ذلك في الكتلة الشرقية بمصطلح "الصفات البدنية"، وقد أشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بين العلماء ما بين الإضافة أو الحذف وما بين تعدد هذه المكونات أو تجميعها تحت مسمى واحد أو تفتيتها إلى مكونات منفصلة، فعلى سبيل المثال يقوم البعض بإضافة عنصر "مقاومة المرض" إلى مكونات اللياقة البدنية، بينما لا يقوم البعض الآخر بإضافة هذا العنصر باعتباره نتيجة طبيعية تابعة لتحسن المكونات الأخرى، كما أنه لا يمكن تعمد وضع برامج معينة لتنميته، بل على الأكثر من ذلك نجد أن البعض يقوم بإضافة اللياقة البدنية نفسها إلى مجموعات أكثر تركيماً مثل: "اللياقة الحركية" التي تضم مجموعة من المكونات كالقدرة والرشاقة والتحمل الدوري والقدرة العضلية وغيرها...

وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمس مكونات أساسية هي:

- القوة.

- التحمل.

- السرعة.

- المرونة.

- الرشاقة.

بينما يقوم البعض بتقسيم تلك المكونات إلى مكونات فرعية، وعلى سبيل المثال يقسم "علاوي" 1984 عنصر التحمل إلى:

1- تحمل عام.

2- تحمل خاص.

والتحمل الخاص ينقسم إلى:

1- تحمل السرعة.

2- تحمل القوة

3- تحمل العمل أو الأداء.

4- تحمل التوتر العضلي الثابت.

ويحاول "محمد صبحي حسنين" 1979 إن يحسم الخلافات الجارية حول هذا الموضوع بعد مسحه للعديد من المراجع العلمية المتخصصة التي تضمنت آراء ثلاثين عالما من الغرب والشرق وانتهت إلى ترتيب مكونات اللياقة - أو كما سماها "مكونات الأداء البدني" - وكان ترتيبها كالتالي:

1- القوة العضلية.

2- الجلد.

3- المرونة.

4- الرشاقة.

5- السرعة.

6- التوافق.

7- التوازن.

8- القدرة العضلية.

9- الدقة.

10- زمن رد الفعل.⁽¹⁾

5- أهمية مكونات اللياقة البدنية:

5-1- السرعة:

هي القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة وفي اقل فترة زمنية ممكنة، وهي إحدى أساسيات مكونات اللياقة البدنية بحيث أنها تعبر عن مدى الاستجابة العصبية وتوافقها مع الاستجابة العضلية، وهي أيضا قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في اقصر وقت ممكن.⁽²⁾

1- أبو العلاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين: مرجع سابق ، ص 16 ، 17 ، 18.
2- موسى فهمي إبراهيم: "اللياقة البدنية والتدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 197.

- وحسب القاموس نعرف السرعة على أنها خاصية الإنسان أو شيء تنتقل بتفاعل كثير مع وقت قليل.
 - السرعة هي القدرة التي تمكن من تنفيذ أفعال حركية في اقل وقت ممكن وفق شروط خارجية معينة بفضل سير حركية النظام العصبي، العضلي وقدرة المحرّة العضلية لتحسين القوة.⁽³⁾
 - ويعرفها " فرانك ديك " (1980) بأنها " القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن ".⁽⁴⁾
- وتنقسم السرعة إلى ثلاث أقسام:

سرعة الاستجابة "رد الفعل"، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية.

5-1-1- السرعة الحركية: السرعة الحركية أو التي يطلق عليها البعض بما يسمى السرعة الحركية الوحيدة، وتعني السرعة التي تؤدي بها حركة وحيدة، أو هي التي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء الحركات المركبة كالتمرير والاستقبال وكسرعة الاقتراب

- السرعة الانتقالية: والتي يطلق عليها أحيانا سرعة التردد الحركي وهي القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة كما وصفها " هاره " ⁽⁵⁾

5-1-2- سرعة الاستجابة: هي تلك الفترة القصيرة المطلوبة لاستجابة ارادية لمثير ما كالصفارة أو الجرس.⁽¹⁾

5-1-3- السرعة الانتقالية: والتي يطلق عليها أحيانا سرعة التردد الحركي وهي القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة كما وصفها " هاره ".⁽²⁾

JURGEN WEINECH: optcit. P 260 -3

4- أبو العلاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين: مرجع سابق ، ص 178.-

JURGEN WEINECH: optcit. P 26 -5

5-1-4- أهمية السرعة: تعتبر من أهم مكونات اللياقة البدنية، وهي مهمة في معظم أنواع النشاط الرياضي سواء كان جماعي أو فردي، وترتبط بالعديد من الصفات كالقوة والرشاقة والتحمل، ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمتين في معظم النشاطات الرياضية.

5-2- المرونة:

- حسب القاموس هي خاصية كل شيء يكون مرنا

- المرونة هي تلك القدرة وتلك الصفة التي تمكن الرياضي من تنفيذ حركات مع سعة كبيرة من طرفه أو تحت تأثير قوى خارجية مفصل أو عدة مفاصل.⁽³⁾

- المرونة تعني المدى الحركي لمفصل أو لمجموعة من المفاصل، وتقاس بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل، ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو خط يقاس بالسنتيمتر.⁽⁴⁾

- تشير المرونة إلى مدى حركة المفاصل التي تحدد بنوع العضلات والأوتار والأربطة التي تسمح لها بالتحرك بسهولة إلى أقصى مدى تسمح بت طبيعة المفصل.⁽⁵⁾

وتنقسم المرونة إلى قسمين عامة وخاصة:

5-2-1- المرونة العامة:

وفيها يصل اللاعب إلى درجة عالية من المرونة العامة في حالة امتلاكه للقدرات الحركية لجميع مفاصل الجسم.⁽⁶⁾

1- حاج مختار: مذكرة لنيل شهادة الليسانس، سنة 1997، ص 22.

2- موسى فهمي إبراهيم: مرجع سابق، ص 91.

3- JURGEN WEINECH: optcit. P2

4- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: مرجع سابق، ص 49.

5- عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتة: مرجع سابق، ص 27.

6- موسى فهمي إبراهيم: مرجع سابق، ص 105.

5-2-2- المرونة الخاصة:

وهي تتميز في أجزاء معينة من الجسم أو في مفصل معين حسب النشاط الممارس.⁽¹⁾

5-2-3- أهمية المرونة:

تتلخص أهمية المرونة في النقاط التالية:

- تعتبر أحد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام أسفل الظهر، والتمزق والشد والخلع...
- ترتبط تمارين المرونة ببعض المكونات البدنية كالقوة والسرعة.
- ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي ، بسهولة وسعة الحركة.
- تساعد على إزالة التعب بسبب التمدد العضلي.
- تعمل المرونة على وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلي التكراري المطول مثل: حركة الذراعين والرجلين في السباحة.
- تساعد في تعلم المهارات الحركية التي تتطلب أوضاع معينة أو أداء مهارات لمدى حركي معين كالجمباز، وحركة الطعن في السلاح.
- تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي.
- تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية، كالتنس والرمي.
- المرونة تحم من خطورة التعرض للتشوهات القوامية.
- تساعد على اكتساب بعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة.⁽²⁾

1- موسى فهمي إبراهيم: مرجع سابق ، ص 105.

2- موسى فهمي إبراهيم: مرجع سابق ، ص 106.

3- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها" ، دار الفكر العربي القاهرة ، الطبعة الثالثة، 1997، ص 79.

ومن جهة أخرى يرى "لارسون" و "يوكيم" أن اثر تكييف الفرد في كثير من أوجه النشاط البدني تقررته درجة المرونة الشاملة أو لمفصل معين، والمرونة الحسنة لها مكان بارز فيسيولوجيا وميكانيكيا، ويرى "كونسلمان" أن أهمية مكون المرونة يرقى إلى مستوى أهمية مكونات أخرى خاصة بالسرعة.⁽³⁾

5-3- القوة:

"هي قوة العضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل.⁽¹⁾

"القوة هي قدرة عضلية أو مجموعة عضلات لتصدي قوة أو مقاومة خارجية".⁽²⁾

5-3-1- أنواع القوة العضلية:

5-3-1-1- القوة المطلقة (القصى): هي قدرة الجهاز العضلي العصبي على القيام بأقصى قوة ممكنة والتغلب على مقاومات تتميز بارتفاع شدتها والاستجابة لها.

5-3-1-2- القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقومات تتميز بسرعة عالية وإخراج القوة في أقصى سرعة ممكنة وتتكون من القوة والسرعة معا وتعرف بالقوة الانفجارية.

5-3-1-3- قوة التحمل: هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء التدريب المتواصل الذي يتميز بطول فتراته.⁽³⁾

5-4- التحمل:

هو قدرة الفرد على مواصلة العمل ومقاومة التعب وكذلك الظروف غير الملائمة طيلة العمل وكذلك الاسترخاء بعد الجهد هو واحد من أوجه التحمل.

1- فاطمة إسماعيل: "مبادئ التدريب الرياضي"، الطبعة الأولى، دار البحث، مصر، 1987، ص 18.
2- ن. دكار، ابريكسي، ر.حنفي: "تقنيات التطور الفيزيولوجي للرياضيين"، 1990، ص 51.
3- أكرم زكي خطابية: "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر والنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، 1996، ص 261.262.

"فالتحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الفاعلية وهو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط قدرة التحمل بالتعب، والتعب هو عبارة عن الهبوط الوقتي لمستوى فاعلية الفرد، وذلك نتيجة لبذل جهد، وهو أنواع، عقلي، حسي، انفعالي وبدني وهو نتيجة لعمل ونشاط عضلي وهو النوع المعروف في الرياضة".⁽⁴⁾

5-4-1- أنواع التحمل:

5-4-1-1- التحمل العضلي (الجلد العضلي): هي قدرة الفرد على مواجهة مقومات متوسطة الشدة لفترات طويلة بحيث يقع العبء الأكبر على الجهاز العضلي.

التحمل الدوري التنفسي :

5-4-1-2- التحمل الدوري التنفسي: هو قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تزويد العضلات العاملة بها تحتاجها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة.⁽¹⁾

5-5- الرشاقة:

ترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطا وثيقا، ويرى "بيوكر" بالاتفاق مع "لارسون" أن الرشاقة هي: قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء والأمثلة وافرة في أوجه النشاط مثل الجري في الملعب المفتوح وفي كرة القدم الأمريكية، جري الحواجز العالية المنخفضة والمراوغة بالكرة وتتضمن الرشاقة أيضا عناصر تغيير الاتجاه.

هي عنصر هام في معظم الرياضات وتتطلب الرشاقة عنصر القوة، ذكرها "فايز مهنا" التربية الحديثة.⁽²⁾

4- محمد حسن العلوي: " علم التدريب الرياضي"، الطبعة السادسة، دار المعارف، مصر، 1979، ص 133.

1- أكرم زكي خطابية: مرجع سابق، ص 264.

2- فايز مهنا: "التربية البدنية الحديثة"، الطبعة الثانية، دار الأطلس للترجمة، دمشق، سوريا، 1998، ص 53.

" أن الرشاقة هي قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم " ويرى " هرتز Hirtz " 1964 ان الرشاقة هي:

- القدرة على التوافقات الحركية المعقدة.
 - القدرة على سرعة التعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
 - القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.
- وتتميز في أنواع الرياضات المختلفة سبع قدرات توافقية تطلق على تناغمها أو تداخل بعضها تعبير التوافق الرشاقة. وهذه القدرات تشكل جملتها شروط لكل أنواع الرياضة مع اختلاف ردود كل قدرة وأهميتها في كل نوع من أنواع الرياضة.
- قدرة الربط والتنسيق.
 - قدرة التوجه بالنسبة للزمان والمكان.
 - قدرة التمييز والتدقيق.
 - قدرة التوازن.⁽³⁾

6- أهمية اللياقة البدنية في كرة الطائرة:

يعتبر جانب اللياقة البدنية من أهم متطلبات الأداء في الكرة الطائرة الحديثة ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفرق. وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة للناشئين، وذلك لكون اللياقة البدنية الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة.

3- إبراهيم سالم: " اللياقة البدنية اختبارات وتدريب " ، دار المعارف ، القاهرة ، 1980 ، ص 17.

من ثم كان لزاماً أن يخصص لقياس وتقويم اللياقة البدنية حجماً مناسباً من خطة تقويم الفريق، حيث يشير الخبراء إلى أن أهمية اللياقة البدنية بالنسبة للمدرب ترجع إلى أنها تستهدف اتجاهين أساسيين هما:

- التقويم.

- الانتقاء.

وتنمية وقياس اللياقة البدنية في كرة الطائرة يتطلب التعامل مع جميع القدرات البدنية مثل: القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق وسرعة رد الفعل... الخ، وهي قدرات عديدة ومتنوعة وهامة، والحاجة إليها كبيرة لتكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العليا.

ويشير "سليمان كبير" و "برون" إلى أنه يلزم القيام بمحاولات جادة لتحديد المتطلبات الحركية والاتجاهات الطبيعية للحركة التي تتطلبها طبيعة اللعبة، حيث يساعد هذا على توفير عناصر التقويم واختبار الفريق.

كما يشير "محمد صبحي حسنين" و "حمدي عبد المنعم" إلى أنه لتحديد مقدار التقدم يلزم قياس وتقويم القدرات البدنية خلال مراحل التدريب.⁽¹⁾

1- حمدي عبد المنعم . محمد صبحي حسنين: "الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، 1997، ص 19,20.

خلاصة:

الممارس للكرة الطائرة يعلم جيدا مقدار حاجته إلى اللياقة البدنية، فرغم صغر ملعب الكرة الطائرة مقارنة مع ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى (قدم، يد، سلة...) حيث يعتبر أصغرها على الإطلاق إلا أن المتطلبات البدنية للكرة الطائرة تعتبر كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى عالي، حيث يتطلب الأمر التحكم السريع من اللاعب في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري وتغيير الاتجاه وبذل القوة (بنماذجها الثلاثة الحركية والمتفجرة والثابتة) بمقادير متباينة وتلبية دقيقة وسريعة وغير ذلك من المتطلبات.

الكتاب التطبيقي

الفصل الرابع

المنهجية المستخدمة في البحث

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاث فصول وهي على الترتيب التالي:

- كرة الطائرة نشأتها وتاريخ تطورها.
- المنافسة الرياضية.
- اللياقة البدنية.

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان والتي وجهت لمدربي ولاعبي كرة الطائرة "أكابر" من ثلاث فرق من ولاية الوادي لكرة الطائرة. ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

4-1- المنهجية المستخدمة في البحث:

4-1-1- المنهج المتبع:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وإنطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة الطائرة في ولاية الوادي.

فإن المنهج الذي إتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.⁽¹⁾ ويعرف المنهج الوصفي أيضاً بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج".⁽²⁾

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها.⁽³⁾

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجردون كل الحرية في التعبير عن آرائهم ، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

4-1-2- الأدوات المستخدمة في البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا إعتدنا على الأدوات التالية:

4-1-2-1- المقابلة:

تعرف على أنها محادثة موجهة يقوم بها الباحث مع المبحوث بغرض الحصول على معلومات لتوظيفها في البحث العلمي أو الاستعانة بها في عمليات الإرشاد والتوجيه والتشخيص والعلاج.

تعتبر من بين الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع المعلومات والبيانات لدراسة الأفراد والجماعات الإنسانية كما أنها تعد من أكثر الوسائل لجمع المعلومات شيوعاً وفاعلية للحصول على البيانات الضرورية في أي بحث.⁽⁴⁾

(1) حسين عبد الحميد رشوان: "في مناهج العلوم" مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر: 2003، ص(66).

(2) بشير صالح الرشدي: "مناهج البحث التربوي"؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت: 2000م، ص (59).

(3) محمد علي محمد: "علم الاجتماع والمنهج العلمي"؛ ط3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر: 1986، ص(181).

(4) محمد شفيق: "البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية"؛ المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر: 1985، ص(106).

4-1-2-2- الإستبيان:

يعرّف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الإستبيان مدة خلال وضع إستمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة، الإقتصاد في الوقت، الجهد كما أنّها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.⁽¹⁾

إذ اعتمدنا ما يعرف بإستمارة الإستبيان الذي يعتبر أحد الوسائل العديدة للحصول لهذا على البيانات و هي أداة من أدوات البحث العلمي للحصول على الحقائق و التوصل إلى الواقع و التعرف على الظروف و الأحوال و دراسة المواقف و الاتجاهات والآراء .

وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة لترسل أو تسلم إلى الأفراد الذين تم إختيارهم لموضوع البحث ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة وإعادتها للباحث التي تخدم الأهداف التي يسعى لتحقيقها ويشترط أن تكون واضحة وتتميز بعدم التحيز، ويجب أن تكون الألفاظ والكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة وسهلة، ومن بين أنواع الأسئلة التي إعتدنا في الإستبيان هي:

4-1-2-2-1- الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل إستفهام وتكون الإجابة ب(نعم)أو(لا)، وقد يتحتم في بعض الأحيان على المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب إختيار واحد منها.⁽²⁾

4-1-2-2-2- الأسئلة نصف المغلقة:

وهي أسئلة مقيدة ولكن بإستطاعة المجيب إعطاء رأي أو تقييم لإجابته.

4-1-2-2-3- الأسئلة المحدودة بأجوبة:

وهي أسئلة مقيدة بأجوبة مقترحة من البحث ويختار المجيب إحداها أو يرتبها حسب تفضيله.

4-2- مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويج في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

(1) حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسللي: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"؛ منشأة المعارف، الإسكندرية: بدون سنة، ص(205).

(2) عمر مصطفى التير: استمارات، استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي؛ بيروت: 1986، ص(54).

ومن الناحية الإصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-تلاميذ-كتب-سكان-أو أية وحدات أخرى).⁽³⁾

3-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك".⁽¹⁾

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في انه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة.⁽²⁾

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية ولاية الوادي (أكابر) وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة حيث قمنا باختيار العينة المقصودة لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت على 36 لاعبا لكرة الطائرة وثلاث مدربين موزعين على:

- مدرب و 12 لاعب من نادي نجمة - حاسي خليفة .
- مدرب و 12 لاعب من وفاق الدييلة. - الدييلة .
- مدرب و 12 لاعب من نادي بلدية ورماس - ورماس.

4-4- أسلوب التحليل الإحصائي:

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الإستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة ب:

$$\begin{array}{l} \text{س} \longleftarrow 100\% \\ \text{ع} \longleftarrow X \\ \hline \frac{100 \times \text{ع}}{\text{س}} = X \end{array}$$

X: النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات). س: عدد أفراد العينة.

(3) عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"؛ ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1995، ص(56).

(1) رشيد زرواتي: "مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية" ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2007، ص(334).

(2) رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية؛ دار الفكر المعاصر، دمشق سوريا بدون تاريخ، ص(305).

4-5- مناقشة الفرضيات:

بعد تحليلنا ومناقشة الدراسة التي تم التوصل فيها تحقق صدق الفرضيات حيث وجدنا أن الفرضية الأولى قد تحققت بنسبة كبيرة عند اللاعبين و المدربين والمتمثلة في لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبي كرة الطائرة.

ومن خلال ما أجريناه تأكد أنه يمكن تعميم نتائج هذه الفرضية على مستوى فرق ولاية الوادي لكرة الطائرة . أما نتائج الفرضية الثانية والمتمثلة للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة قد تحققت بنسبة كبيرة عند اللاعبين و عند المدربين وتبين لنا أنه يمكن تعميمها على باقي فرق ولاية الوادي لكرة الطائرة . أما الفرضية الثالثة المتعلقة يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة بالعبة فقد تحققت هذه الفرضية بنسبة كبيرة عند اللاعبين وعند المدربين وعليه نستطيع تعميم نتائج هذه الفرضية على فرق ولاية الوادي لكرة الطائرة.

4-6-مجالات الدراسة:**4-6-1-المجال المكاني:**

-بلدية حاسي خليفة والمتمثلة في نادي نجمة حاسي خليفة

-بلدية الدبيلة والمتمثلة في نادي وفاق الدبيلة

-بلدية ورماس والمتمثلة في نادي بالدية ورماس

4-6-2-المجال الزماني:

بداية من شهر جانفي 2016 الى شهر ماي 2016

ثلاث اشهر الاولى كانت في إعداد الجانب النظري والتمهيدي

والباقي كان في الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان

❖ المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية

السؤال الأول:

هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة المباريات؟

الغرض من السؤال:

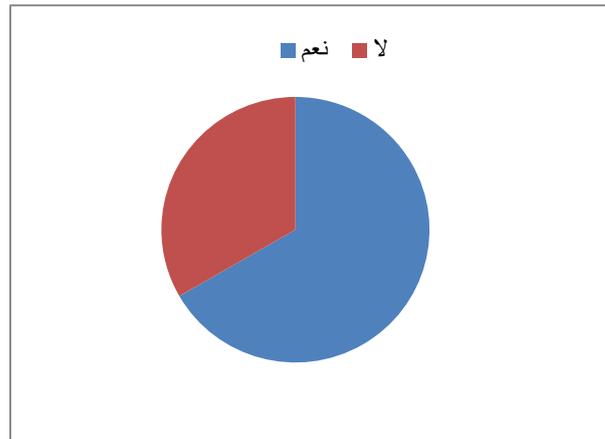
معرفة مدى تأثير كثافة وحجم المباريات على الأداء العام للاعبين.

الجدول رقم (01): يوضح مدى تأثير كثافة وحجم المباريات على الأداء العام للاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.67%	02	نعم
33.33%	01	لا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (01) يتضح لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون لحجم وكثافة المباريات تأثير سلبي على أداء اللاعبين بينما ينفي 01 تكرار أي بنسبة 33.33% بأن لحجم وكثافة المباريات ليس له تأثير على الأداء العام للاعبين. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح مدى تأثير كثافة وحجم المباريات على الأداء العام للاعبين.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن المدربين يؤكدون على أن لحجم وكثافة المباريات التأثير السلبي على أداء اللاعبين العام أثناء المنافسة مما ينعكس ذلك على نتائج الفريق سلبيا.

السؤال الثاني:

هل يؤثر حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة.

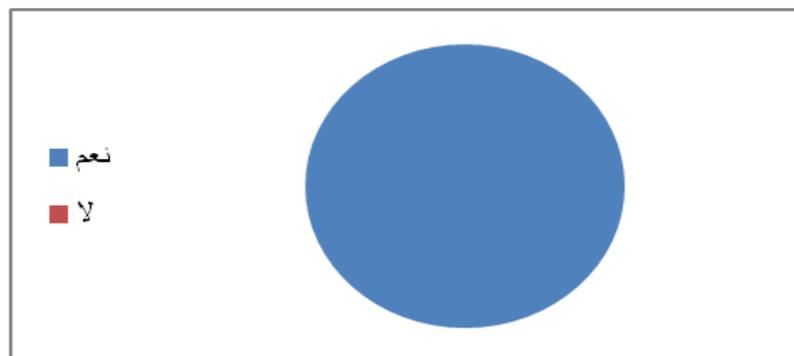
الجدول رقم (02): يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة الجدول رقم (02) يتبين لنا 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن لحجم وكثافة المباريات لها الأثر السلبي على اللياقة البدنية للاعبين.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن اغلب المدربين يؤكدون أن لحجم وكثافة المباريات الأثر السلبي على اللياقة البدنية للاعبين.

السؤال الثالث:

هل يؤثر العدد الكبير للمباريات الملعوبة على تديني نتائج الفريق؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير العدد الكبير للمباريات على نتائج الفريق.

الجدول رقم (03): يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على نتائج الفريق واداء لاعبي كرة الطائرة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.67%	02	نعم
33.33%	01	لا
100%	03	المجموع

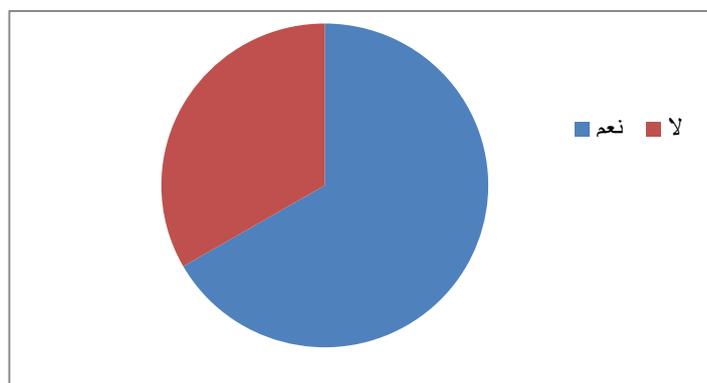
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول 03 تبين لنا أن 02 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة

66.66% من المدربين يعتبرون أن العدد الكبير للمباريات الملعوبة تؤثر سلبيا على نتائج الفريق بينما ينفي 01

تكرار أي مايمثل نسبة 33.33% تأثير العدد الكبير للمباريات على نتائج الفريق.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على نتائج الفريق واداء لاعبي كرة الطائرة.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول التأثير السلبي لعدد المباريات سلبا على نتائج الفريق

في حين يرى بعض المدربين عكس ذلك وذلك راجع إلى ظهور التعب والإرهاق عند اللاعبين.

السؤال الرابع:

كيف تقيم أداء فريقك بدنيا بعد إجراء سلسلة من المباريات؟

الغرض من السؤال:

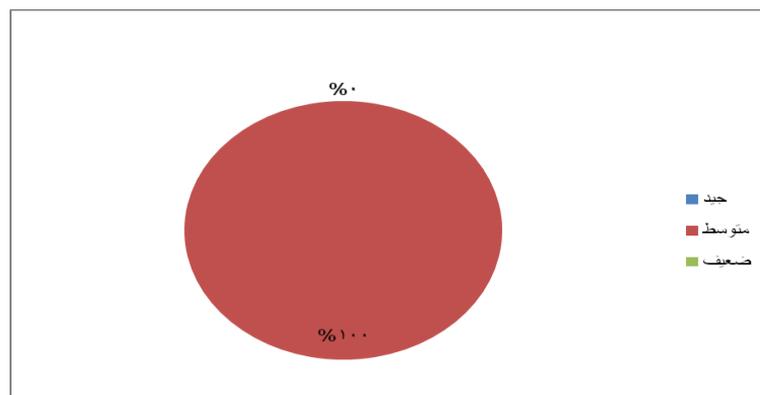
معرفة تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات.

الجدول رقم(04): يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
جيد	00	%00
متوسط	03	%100
ضعيف	00	%00
المجموع	03	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04) يتضح لنا أن 03 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون إجراء فريقهم سلسلة من المباريات يتأثر الفريق من خلال تراجع الأداء البدني حيث يقيمون أداء فريقهم بالمتوسط. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات.



الإستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يرون أن الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد إجراء سلسلة من المباريات وذلك من خلال الجهد المبذول خلال هاته المباريات مما يتطلب فترة راحة كافية.

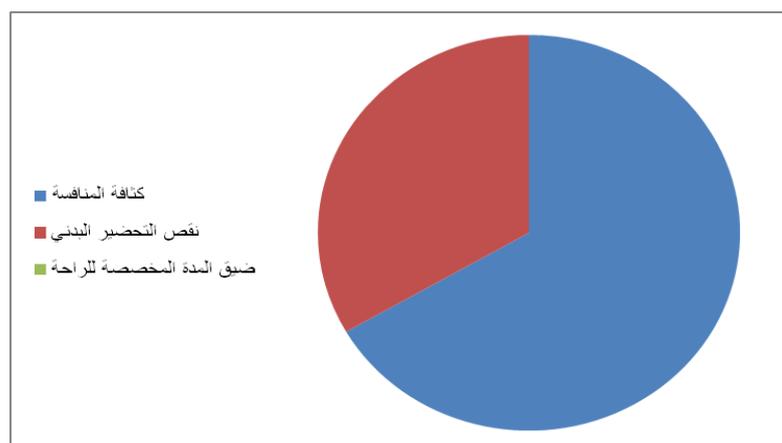
السؤال الخامس:

إلى ما ترجعون تدني نتائج بعض الفرق وكثرة الإصابات عند اللاعبين؟
 الغرض من السؤال: معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج.
 الجدول رقم (05): معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
33.33%	01	نقص التحضير البدني
66.66%	02	كثافة المنافسة
00%	00	ضيق المدة المخصصة للراحة
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (05) يتبين لنا 02 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 66.66% من المدربين يرون أن تراجع نتائج الفريق وكثرة الإصابات ناجمة عن كثافة المنافسة فيما أشار 33.33% من المدربين على نقص التحضير البدني.
 التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج.



الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يرجعون كثرة الإصابات وتراجع النتائج إلى كثافة المنافسة في حين يرجع البعض ذلك إلى نقص التحضير البدني.

السؤال السادس:

أي الحالات ترونها ناتجة عن كثافة المباريات؟

الغرض من السؤال:

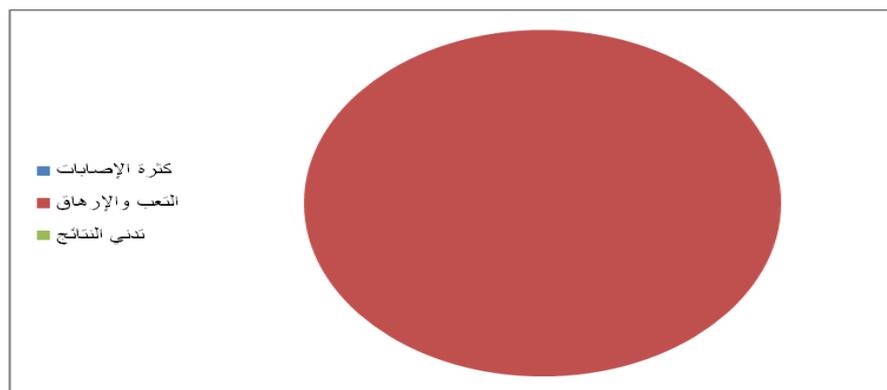
معرفة الحالات التي تنجر عن إجراء عدد كبير من المباريات.

الجدول رقم (06): يوضح الحالات التي تنجر عن كثافة المباريات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
00%	00	كثرة الإصابات
100%	03	التعب والإرهاق
00%	00	تدني النتائج
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (06) تبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون ويؤكدون أن الحالات التي تنجم عن كثافة المباريات هي التعب والإرهاق. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح الحالات التي تنجر عن كثافة المباريات.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن لكثافة المباريات أثرا سلبيا على اللاعبين وتنجر عنها حالات التعب والإرهاق التي تؤثر على برنامج أعمالهم المسطرة.

السؤال السابع:

هل تعتبرون أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين؟

كيف.....؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.

جدول رقم(07): يوضح مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.

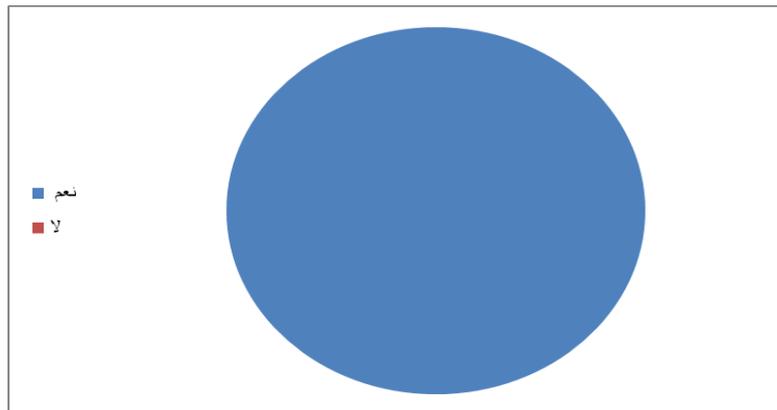
النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (07) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يرون أن كثرة

المباريات تساهم في الانسجام عند اللاعبين.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل مناقشة النتائج أن أغلب المدربين يعتبرون أن كثرة المباريات تساهم في

الانسجام عند اللاعبين لذلك يتم تنظيم مقابلات ودية لتحقيق الانسجام الذي يعتبر جانب هام من جوانب كرة

الطائرة مما يسمح ويسهل للمدربين بوضع الخطط التدريبية بسهولة.

إستنتاج المحور الأول:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يقدم لنا الفرضية الأولى التي صيغت بأن لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبين كرة الطائرة وكان عنوان المحور تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السابع من معرفة تأثير الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة المباريات إلى معرفة مساهمة كثرة المباريات في زيادة الانسجام عند اللاعبين.

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول مايلي:

- المدربون يؤكدون على أن الأداء العام للاعبين يتأثر سلبا بحجم وكثافة المباريات.
- حجم وكثافة المباريات تؤثر سلبا على اللياقة البدنية للاعبين كرة الطائرة.
- التأثير السلبي لكثافة المنافسة على نتائج الفريق.
- المدربون يرون أن الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد إجراء سلسلة من المباريات.
- إرجاع المدربين كثرة الإصابات وتراجع النتائج إلى التأثير السلبي لكثافة المنافسة الرياضية.

ومن خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول:
(لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبين كرة الطائرة)

❖ المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة الطائرة.

السؤال الثامن:

هل للتحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة الطائرة خلال مرحلة المنافسة.

جدول رقم (08): يوضح أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة الطائرة خلال المنافسة

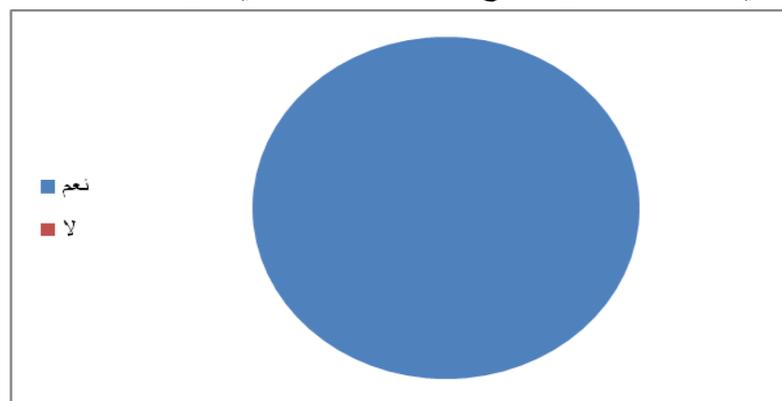
النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (08) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة

100% من المدربين يعتبرون أن للتحضير البدني أهمية بالغة على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة الطائرة خلال المنافسة



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يدركون بأن للتحضير البدني الأثر

الإيجابي على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة ويرون على أنه يجب العمل أكثر من أجل الوصول إلى أفضل

وأعلى المستويات وأفضل المراتب.

السؤال التاسع:

هل تولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم؟

الغرض من السؤال:

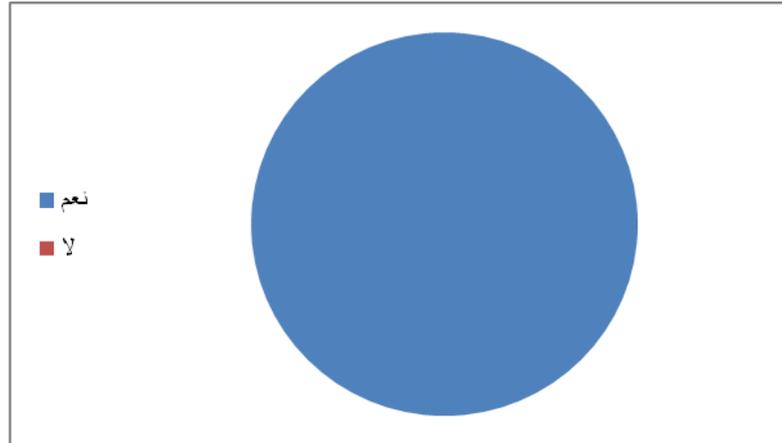
معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.

جدول رقم(09): يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول 09 تبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من المدربين يولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملهم. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون اهتماما بالجانب البدني في برنامج عملهم قبل المنافسة وهذا لما له أهمية كبيرة خلال المباريات.

السؤال العاشر:

ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

الجدول رقم(10): يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%66.66	02	تطوير قدرات اللاعب بدنيا
%00	00	تنمية الصفات مهارية
%33.33	01	تحسين مستوى أداء اللاعبين
%100	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

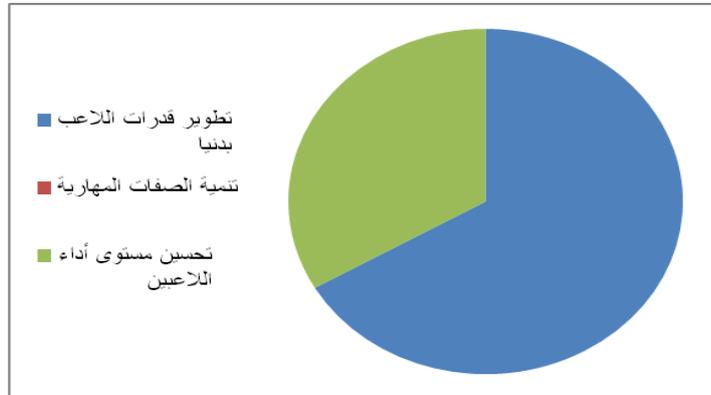
من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (10) يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة

%66.67 من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال فترة المنافسة هو تطوير

قدرات اللاعب بدنيا في حين أشار 01 تكرار ما يمثل نسبة %33.33 يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير

البدني أثناء المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول 10 أن أغلب المدربين يؤكدون على أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال الحادي عشر:

هل تؤثر الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.

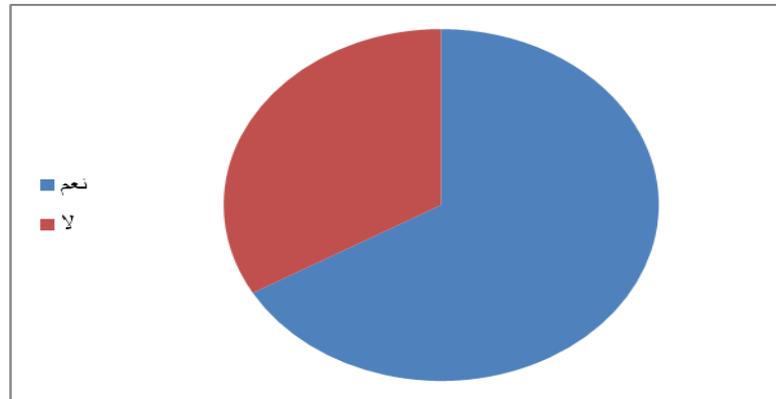
الجدول رقم (11): يوضح تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.67%	02	نعم
33.33%	01	لا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (11) يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون أن الحالة البدنية للاعب لها علاقة طردية مع مستوى أداء اللاعب أثناء المنافسة في حين ينفي 01 تكرار أي بنسبة 33.33% من المدربين بتأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يرون أن الحالة البدنية للاعب تؤثر تأثيراً إيجابياً وتعكس الصورة الحقيقية لمستوى أدائه أثناء المنافسة في حين بعض المدربين يرون عكس ذلك.

السؤال الثاني عشر:

هل الأداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.

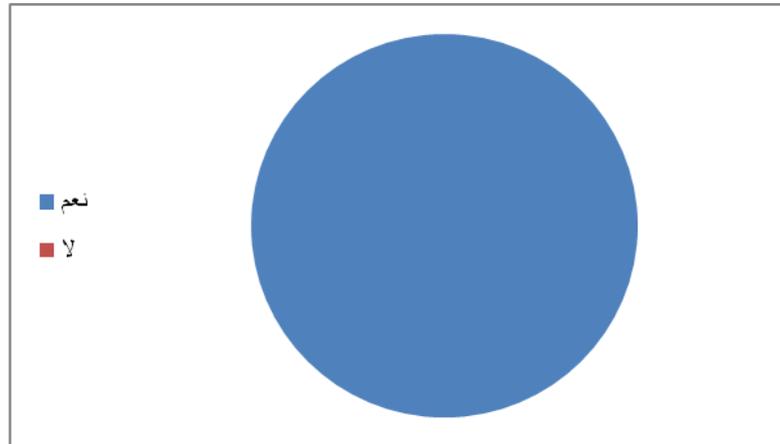
الجدول رقم (12): يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (12) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن التحضير البدني الجيد له علاقة طردية مع الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (12) أن أغلب المدربين يرون أن الأداء الجيد للاعبين يعكس الصورة الحقيقية للتحضير البدني أثناء المنافسة.

السؤال الثالث عشر:

هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح والتفوق؟

الغرض من السؤال:

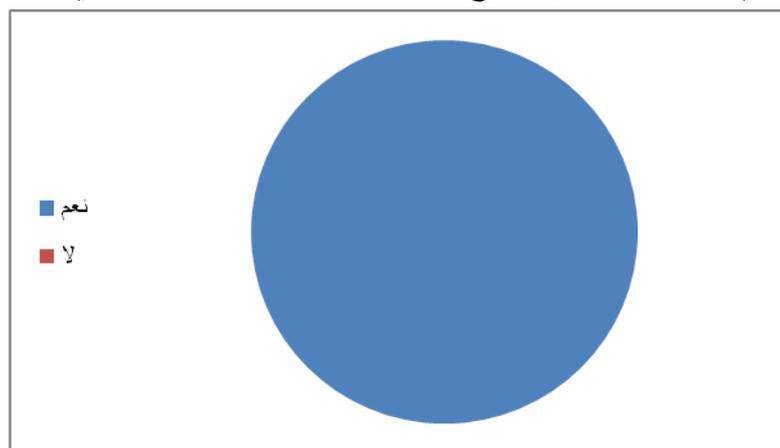
معرفة العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح.

الجدول رقم (13): يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (13) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من المدربين النجاح والتفوق مرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب البدني للاعبين. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن للجانب البدني اثر إيجابي في تحديد عوامل التفوق والنجاح. وهذا مانجده في الجانب النظري حسب مفتي إبراهيم حماد.

السؤال الرابع عشر:

هل تساهم البنية الرياضية للاعب في تحسين أدائه خلال فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة درجة مساهمة البنية المورفولوجية للاعب في تحسين مستوى أدائه.

الجدول رقم (14): يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسن أداء اللاعب خلال فترة المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.66%	02	نعم
33.33%	01	لا
100%	03	المجموع

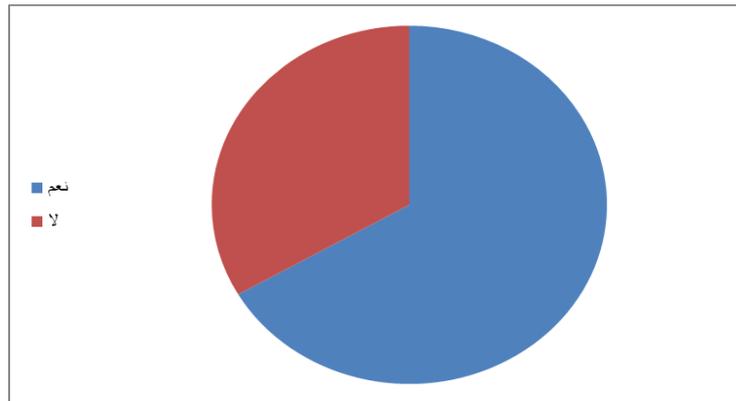
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (14) تبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة

66.66% من المدربين يرون أن البنية الجسمية الرياضية للاعب تؤثر بنسبة كبيرة في تحسن أداء اللاعب خلال

المنافسة بينما ينفي 01 تكرار أي بنسبة 33.33% مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسن أداء اللاعب خلال فترة المنافسة.



الإستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون البنية الجسمية الرياضية تساهم بنسبة

كبيرة في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة بينما البعض الآخر عكس ذلك.

السؤال الخامس عشر:

هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟

الغرض من السؤال:

معرفة علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد.

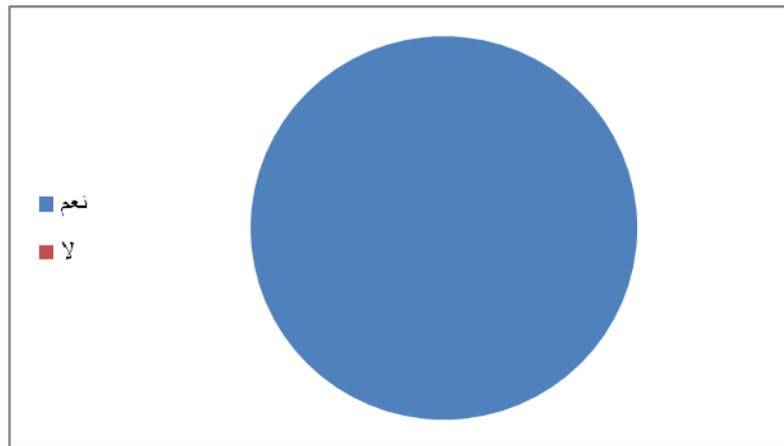
الجدول رقم (15): يوضح علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (15) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يدركون أن هناك علاقة تأثير إيجابي بين التحضير البدني الجيد والأداء الجيد للفريق.

السؤال السادس عشر:

هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

الجدول رقم (16): يوضح تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

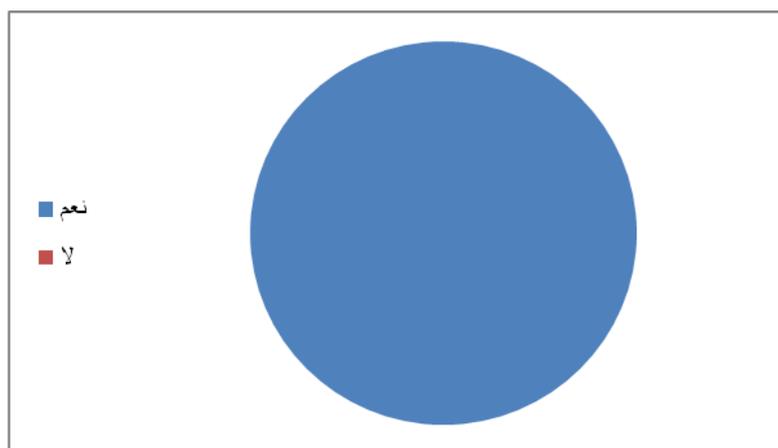
من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (16) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة

100% من المدربين يعتبرون أن لزيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم دور في تحسين أداء اللاعبين

خلال فترة المنافسة.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة

المنافسة



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن لزيادة فاعلية التحضير البدني

الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

إستنتاج المحور الثاني:

من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي صيغت بان للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة وكان عنوان المحور أهمية التحضير البدني للاعب كرة الطائرة وجاءت أسئلته من السؤال الثامن إلى السؤال السادس عشر ، من معرفة أهمية التحضير البدني في تحسن أداء اللاعبين أثناء المباريات إلى معرفة أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- وعي المدربين وإدراكهم بأهمية وفعالية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- إدراك المدربين بأن للتحضير البدني أهمية على الأداء العام للاعب كرة الطائرة.
- الاهتمام الكبير الذي يوليه المدربين للجانب البدني في برنامج العمل.
- إعتبار الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- الحالة البدنية للاعب تعكس صورته الحقيقية للأداء.
- إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم دور في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:

(للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة)

❖ المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال السابع عشر: هل للإعداد البدني دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين؟

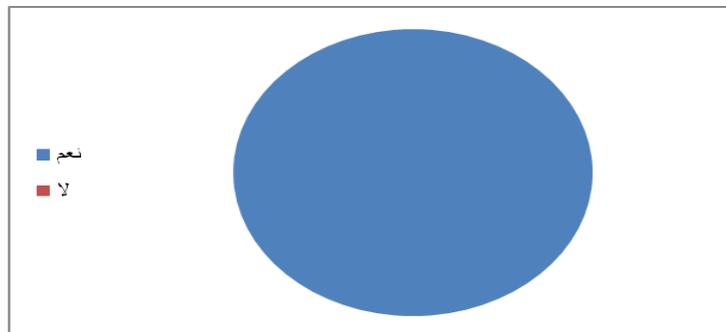
الغرض من السؤال: معرفة الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.

الجدول رقم (17): الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (17) أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من المدربين يرون ويعتبرون أن الإعداد البدني له دور في تنمية مختلف الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) بالإضافة إلى تنمية مختلف القدرات الحركية والمهارية للاعبين.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يجمعون على الأثر الإيجابي للإعداد البدني ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.

السؤال الثامن عشر:

بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

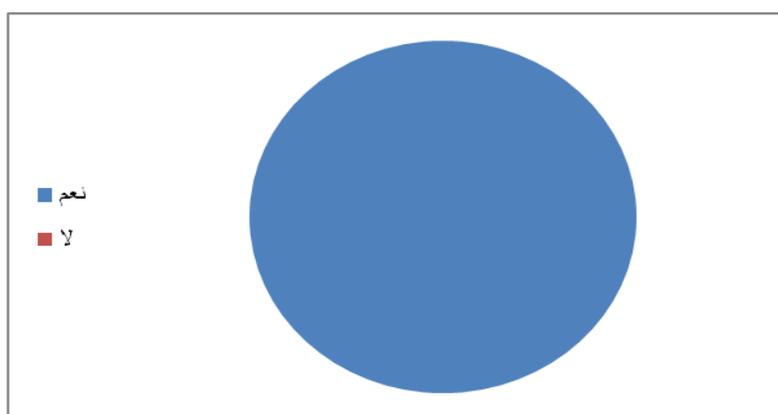
الجدول رقم (18): يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (18) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن لتنمية الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) دور وأهمية ولها أثرها الإيجابي في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.



الإستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل ونتائج الجدول نستنتج أن المدربين يؤكدون على ضرورة تنمية هذه الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال التاسع عشر:

هل تخصصون حصصاً لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

الغرض من السؤال:

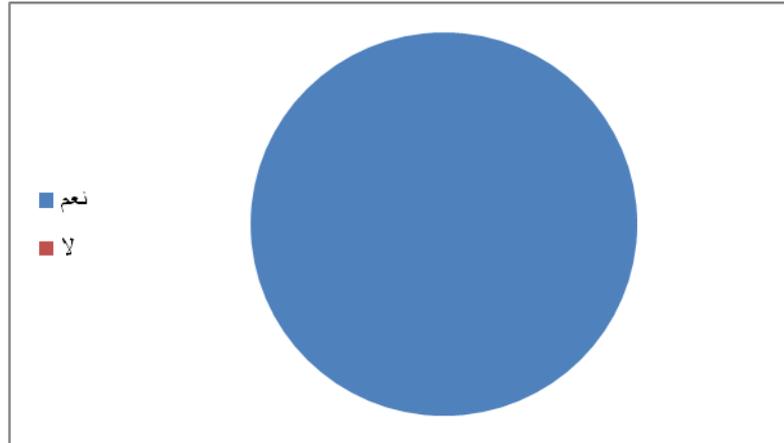
معرفة مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

الجدول رقم (19): يوضح مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (19) أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يخصصون حصصاً لتنمية الصفات البدنية أثناء التدريبات. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن المدربين واعون بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لهاته الصفات.

السؤال العشرون:

هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية؟

الغرض من السؤال:

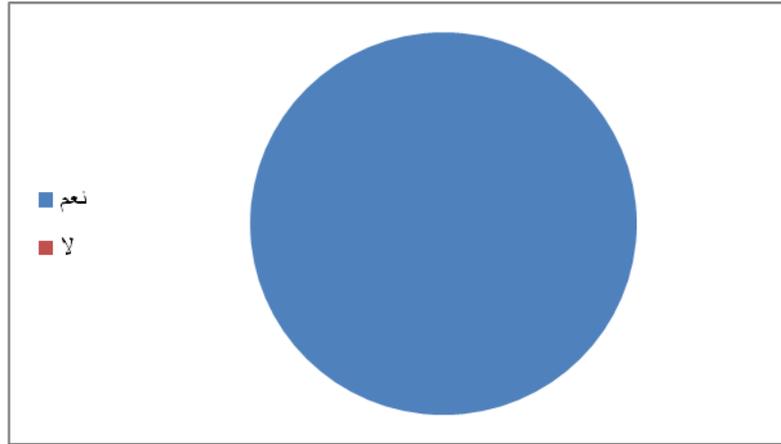
معرفة مدى أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.

الجدول رقم(20): يوضح أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (20) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعترفون بأهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.



الإستنتاج:

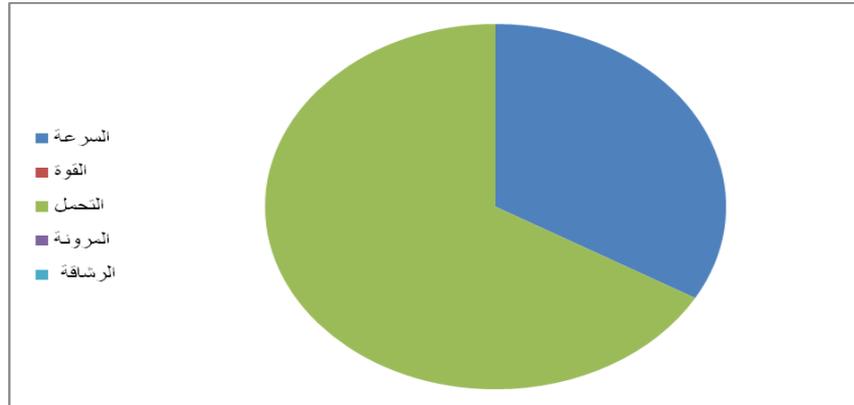
من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية وتطويرها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء الجيد للاعبين.

السؤال الواحد والعشرون:

من بين هاته الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة الطائرة؟
الغرض من السؤال: معرفة الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة الطائرة.
الجدول رقم (21): يوضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة الطائرة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
33.33%	01	السرعة
00%	00	القوة
66.66%	02	التحمل
00%	00	المرونة
00%	00	الرشاقة
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (21) أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة البدنية التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة الطائرة مقارنة بالصفات البدنية الأخرى (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) في حين أشار 01 تكرار أي نسبة 33.33% من المدربين يعتبرون أن السرعة هي الصفة التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة الطائرة. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة الطائرة.



الإستنتاج: من مناقشتنا لتحليل و نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون صفة التحمل هي الصفة البدنية التي يتمتع بها لاعب كرة الطائرة بدرجة كبيرة والسرعة بدرجة أقل.

السؤال الثاني والعشرون:

هل التنوع في طرق تدريب هاته الصفات يحسن البنية الجسمية للاعب؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسين البنية الجسمية للاعب.

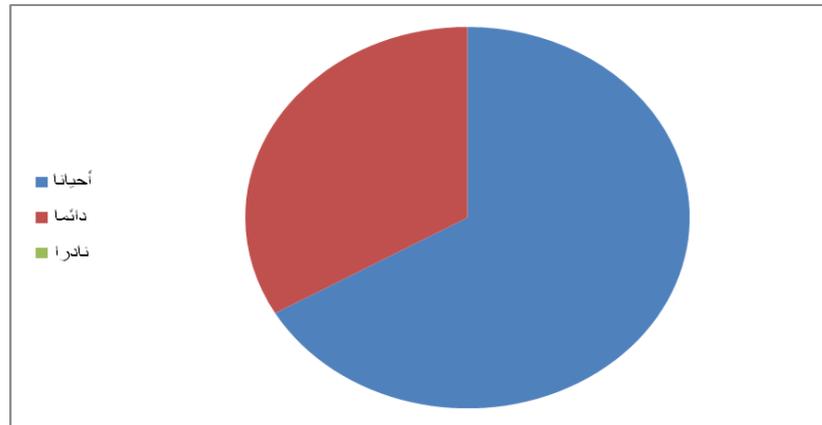
الجدول رقم (22): يوضح مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسين البنية الجسمية للاعب.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.66%	02	أحيانا
33.33%	01	دائما
00%	00	نادرا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (22) يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات وهو يمثل نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية تساهم أحيانا في تحسين البنية الجسمية للاعب فينا أشار 01 تكرار بنسبة 33.33% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية تساهم دائما في تحسين البنية الجسمية للاعب.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسين البنية الجسمية للاعب.



الإستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل لنتائج الجدول نستنتج أن المدربين يعتبرون أن الطرق التدريبية تساهم في تحسين البنية الجسمية للاعب وذلك حسب نوعية طريقة التدريب.

السؤال الثالث والعشرون:

بحسب رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

الغرض من السؤال:

معرفة دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.

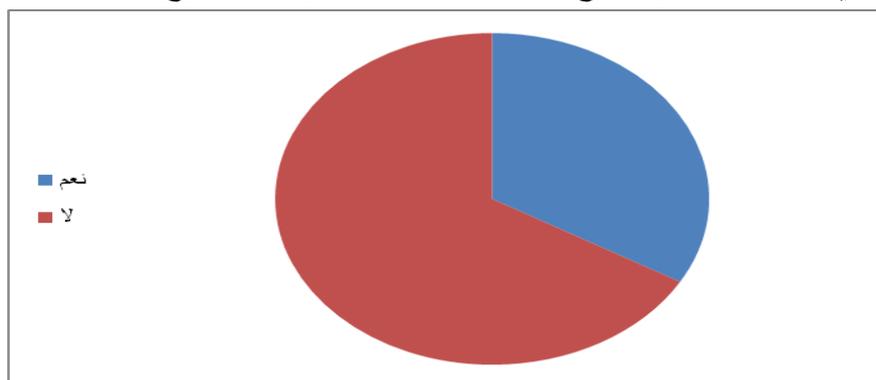
الجدول رقم(23): يوضح دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
33.33%	01	نعم
66.66%	02	لا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية لوحدها غير كافية لتحقيق نتائج إيجابية بينما يرى 01 تكرار بنسبة 33.33% أن الصفات البدنية لوحدها دور في تحقيق نتائج إيجابية.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.



الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لتحليل لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية لوحدها لا تكفي لتحقيق نتائج إيجابية وذلك بالنظر إلى ماتطلبه كرة الطائرة الحديثة من إعداد لكل النواحي البدنية والنفسية والتكتيكية.

السؤال الرابع والعشرون:

هل الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة المرتفعة؟

الغرض من السؤال:

دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

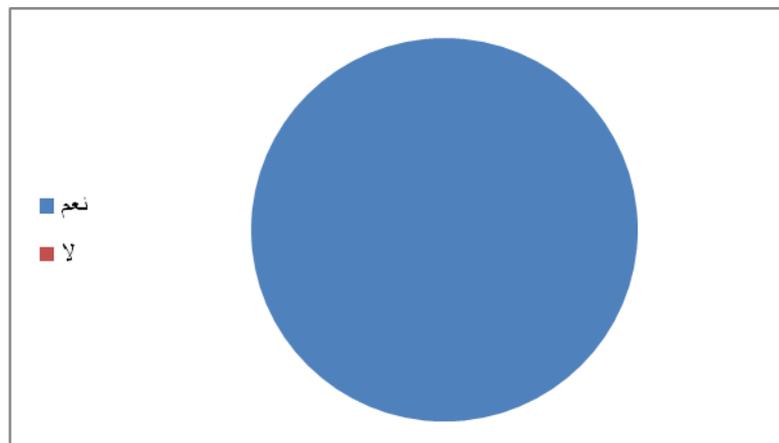
الجدول رقم(24): يوضح دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (24) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يرون أن الإعداد الجيد للصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المداومة) تساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول أن المدربين واعون بضرورة إعداد الصفات البدنية إعدادا جيدا.

السؤال الخامس والعشرون:

هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة الطائرة؟
الغرض من السؤال:

معرفة مدى تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة الطائرة.

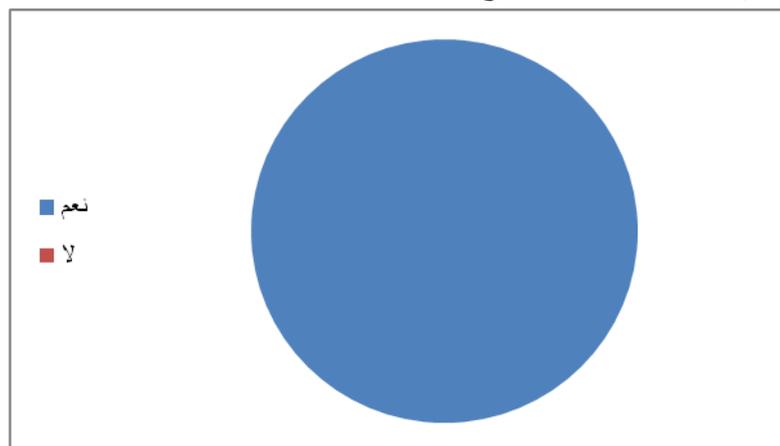
الجدول رقم (25): يوضح تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة الطائرة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول (25) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهم يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة الطائرة.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة الطائرة.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول أن تنمية الصفات البدنية تعتبر عنصر من مكونات التدريب في كرة الطائرة.

السؤال السادس والعشرون:

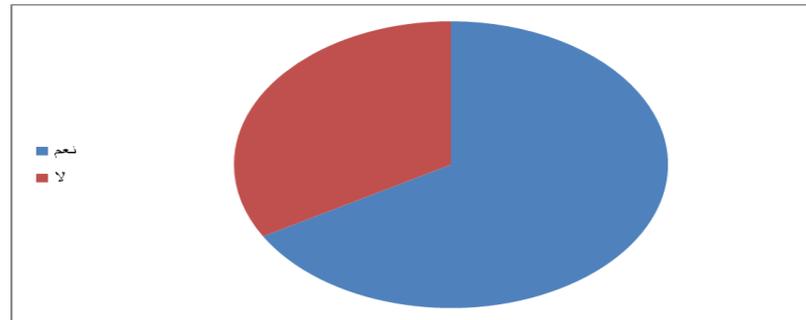
هل عدم قدرة الرياضي أو اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها مرتبط بضعف أو افتقار اللاعب لهاته الصفات؟

الغرض من السؤال: معرفة الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة الطائرة.
الجدول رقم(26): يوضح الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة الطائرة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.66%	02	نعم
33.33%	01	لا
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول (26) يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات وهم ما يمثل نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أتم التنويع في الطرق التدريبية يساهم أحيانا في تحسين البنية الجسمية للاعب بينما ينفي 33.33% من اللاعبين دور الصفات البدنية في سرعة اكتساب وإتقان المهارات الأساسية وأداؤها. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة الطائرة.



الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يؤكدون أن سرعة اكتساب وإتقان المهارات الأساسية وأداؤها مرتبط بتطور الصفات البدنية لدى كل لاعب.

إستنتاج المحور الثالث:

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم الفرضية الثالثة والتي صيغت على النحو التالي يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة وكان عنوان المحور دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة وجاءت أسئلته من السؤال السادس عشر إلى السؤال الأخير من معرفة الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات المهارية والحركية للاعبين إلى معرفة الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة الطائرة. ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج مايلي:

- المدربين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للإعداد البدني ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة.
- تأكيد المدربين على ضرورة تنمية الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- وعي المدربين بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.
- اعتبار أنه الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- دور الصفات البدنية للتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

من خلال كل هذا نستنتج صحة الفرضية الثالثة التي تقول:

(يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة)

❖ تحليل نتائج المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين.

السؤال الأول:

هل يتأثر مستواك البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات ؟

الغرض من السؤال:

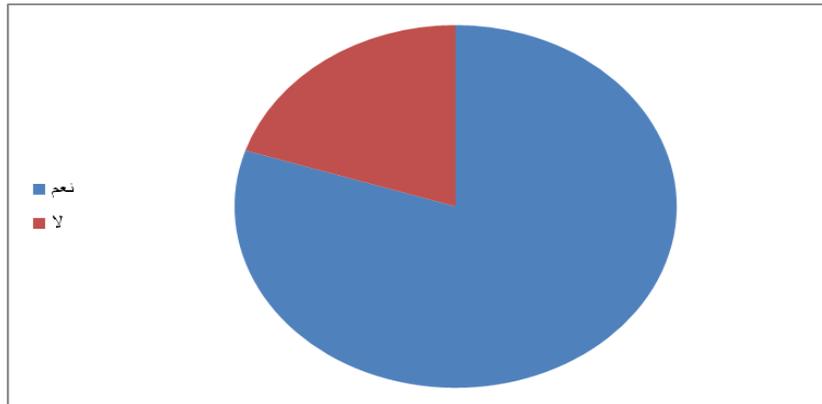
معرفة مدى تأثير إجراء عدد كبير من المباريات بدنيا على اللاعبين.

الجدول رقم (01): يوضح مدى تأثير إجراء عدد كبير من المباريات بدنيا على اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	30	83.3%
لا	06	16.6%
المجموع	36	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (01) يتبين لنا أن 30 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 83.3% من مجموع اللاعبين يعتبرون بأن العدد الكبير للمباريات يؤثر عليهم بدنيا، بينما ينفي 06 تكرارات أي ما يمثل نسبة 16.6% من مجموع اللاعبين تأثير العدد الكبير للمباريات عليهم بدنيا. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح مدى تأثير إجراء عدد كبير من المباريات بدنيا على اللاعبين.



الإستنتاج:

نستنتج من مناقشة نتائج الجدول (01) أن لكثافة المباريات الملعوبة تأثير سلبى على الجانب البدني للاعبين حيث أن إجراء عدد كبير من المباريات يؤثر سلبا على الحالة البدنية للاعبين مما يؤثر على أدائهم خلال المباريات.

السؤال الثاني:

هل يتتابك الشعور بالتعب والإرهاق أثناء المباريات ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى شعور اللاعب بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.

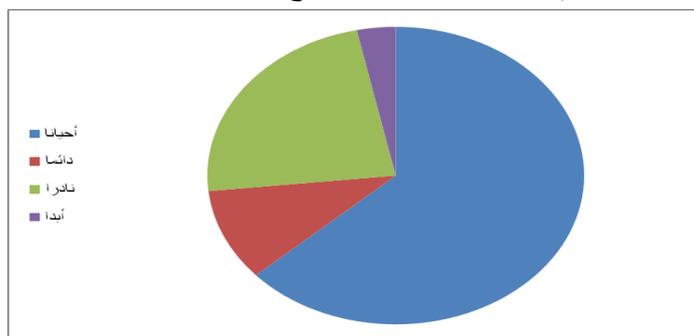
الجدول رقم (02): يوضح شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
58.33%	21	أحيانا
13.88%	05	دائما
22.22%	08	نادرا
5.55%	02	أبدا
100%	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (02) أن 21 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 58.33% من اللاعبين يشعرون بالتعب والإرهاق أثناء المباريات في بعض الأحيان ونسبة 22.22% من اللاعبين نادرا ما يشعرون بالتعب والإرهاق بتكرار 08 بينما يرى 05 تكرارات أي نسبة 13.88% يشعرون دائما بالتعب والإرهاق ونسبة 05.55% من اللاعبين لا يشعرون بالتعب والإرهاق.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.



الإستنتاج:

من مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن التعب والإرهاق يؤثر على اللاعبين بنسب متفاوتة ربما راجع إلى طبيعة المنافسة والتحضير البدني قبل المباريات.

السؤال الثالث:

هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

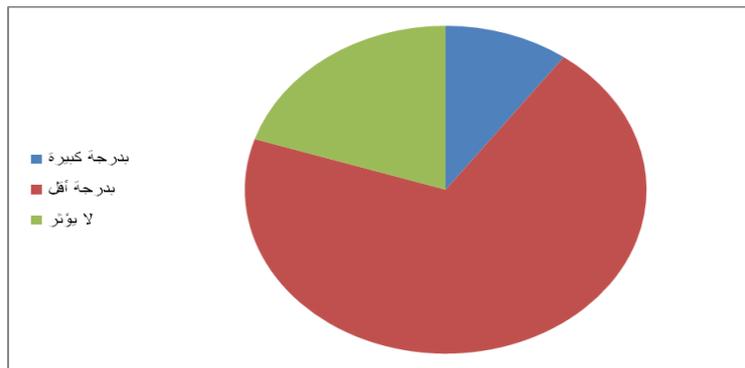
معرفة مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم (03): مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
بدرجة كبيرة	05	13.88%
بدرجة أقل	23	63.88%
لا يؤثر	08	22.22%
المجموع	36	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03) يتبين لنا أن لآراء اللاعبين كانت بنسب متفاوتة حيث أن 23 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 63.88% من اللاعبين يرون أن التعب والإرهاق يؤثر على مستوى أدائهم ولكن بدرجة أقل في حين أشار 08 تكرر أي نسبة 22.22% أن التعب لا يؤثر على أدائهم خلال المنافسة ويرى 05 تكرارات أي نسبة 13.88% أن التعب والإرهاق يؤثر على أدائهم بدرجة كبيرة. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.



الإستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل النتائج أن أغلب اللاعبين يؤثر عليهم التعب والإرهاق نسبياً أثناء المنافسة بدرجات متفاوتة ربما يعود إل التريصات التي يقومون بها قبل بداية الموسم.

السؤال الرابع:

هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها ؟

الغرض من السؤال:

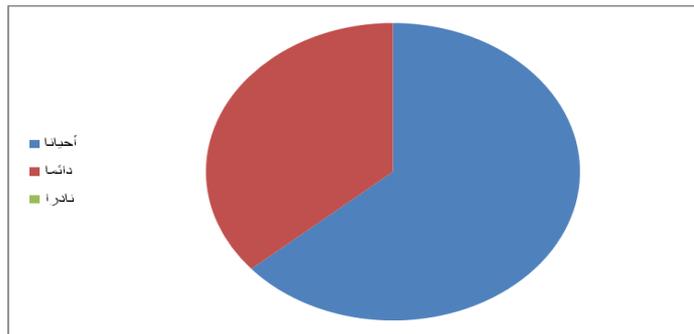
معرفة كل قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات.

الجدول رقم (04): يوضح قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
61.11%	22	أحيانا
38.88%	14	دائما
00%	00	نادرا
100%	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04) يتبين لنا أن 22 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 61.11% من اللاعبين يرون أنهم قادرون على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المباريات أما نسبة 38.88% يعتبرون أنهم فعلا قادرون على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المباريات. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات.



الاستنتاج:

نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول تبين المواقف حول قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا

على الميدان في كل المباريات.

السؤال الخامس:

هل تشعر بتدني مستواك البدني والمهاري من مباراة لأخرى ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى شعور اللاعب بتدني مستواه البدني من مباراة لأخرى.

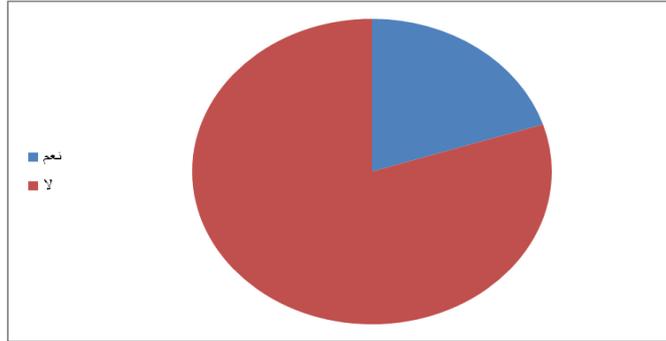
الجدول رقم (05): يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
25%	09	نعم
75%	27	لا
100%	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (05) يتبين لنا أن 27 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 75% من مجموع اللاعبين يعتبرون أنهم لا يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى وذلك راجع إلى مدة الراحة بين المباريات بينما يعتبر 09 تكرارات من مجموع التكرارات وذلك ما يمثل نسبة 25% يقولون أنهم يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى.

التمثيل البياني للجدول: شكل يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى.



الإستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول (05) أن مدة فترة الراحة المخصصة بين المباريات لها التأثير الإيجابي على مستوى اللاعبين البدني والمهاري وتسهم بدرجة كبيرة في المحافظة على استرجاع اللاعبين لطاقتهم ولياقتهم البدنية .

السؤال السادس:

كيف تقيم مستوى أدائك بعد إجراء سلسلة من المباريات ؟

الغرض من السؤال:

معرفة تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات.

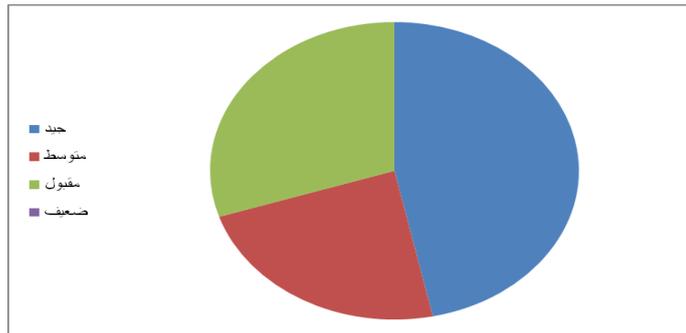
الجدول رقم (06): يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
44.44%	16	جيد
25%	09	متوسط
30.55%	11	مقبول
00%	00	ضعيف
100%	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (06) يتبين لنا أن 16 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 44.44% من اللاعبين يرون أن مستوى أدائهم جيد بعد إجراء سلسلة من المباريات في حين أشار 11 تكرارات بنسبة 30.55% يرون أن أدائهم مقبول بعد إجراء سلسلة من المباريات بينما نسبة 25% يرون أن أدائهم متوسط بعد إجراء سلسلة من المباريات.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشة وتحليل النتائج أن أغلب اللاعبين يجمعون أن مستواهم بعد إجراء سلسلة من المباريات يقيمون مستواهم من متوسط إلى الجيد وذلك راجع إلى طبيعة الفريق من حيث التفاهم و الانسجام التكتيكي بين اللاعبين.

السؤال السابع:

نسمع أن بعض اللاعبين يشكون من نقص المنافسة هل يتحسن أداؤك بعد أن تلعب عدّة مباريات؟
الغرض من السؤال:

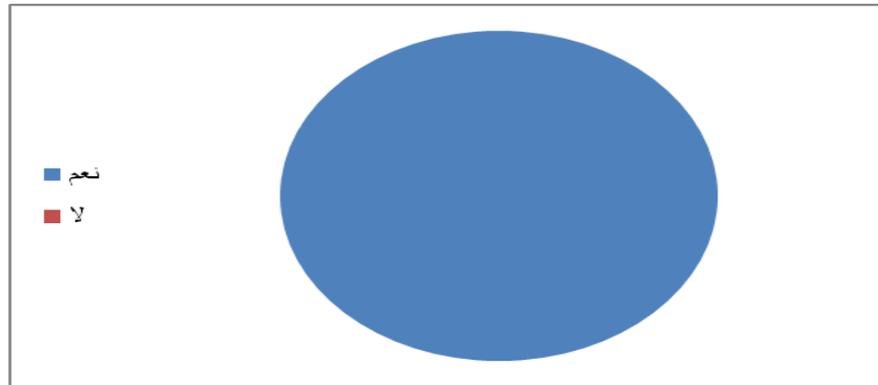
معرفة مدى تأثير عدد المباريات على الأداء العام للاعبين.

الجدول رقم(07): يوضح معرفة تأثير عدد المباريات على أداء اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	36	نعم
%00	00	لا
%100	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا جلياً من خلال تحليل نتائج الجدول (07) أن 36 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من اللاعبين يعتبرون أن لعب عدد مباريات يحسن من أدائهم التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح معرفة تأثير عدد المباريات على أداء اللاعبين.



الإستنتاج:

نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول 07 لعب عدد كبير من المباريات يعود بالأثر الإيجابي على الأداء العام للاعبين بحيث أن للمنافسة دور في تحسن أداء اللاعبين خلال المباريات بالأخذ بعين الإعتبار أن تكون هذه المنافسة منتظمة أي غير مكثفة.

إستنتاج المحور الأول:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لتا الفرضية الأولى والتي صيغت بان لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعب كرة الطائرة وكان عنوان المحور تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السابع، من معرفة التأثير بالمستوى البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات إلى معرفة تحسن الأداء بعد لعب عدة مباريات ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- لكثافة المباريات الملعوبة تأثير سلبي على الجانب البدني للاعبين.
- تأثير حالي التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- مدى حرص اللاعبين على الظهور بمستوى أداء مقبول.
- التأثير السلبي الذي قد ينجم عن إجراء سلسلة من المباريات.

ومن كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول:
(لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعب كرة الطائرة)

❖ المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة الطائرة.

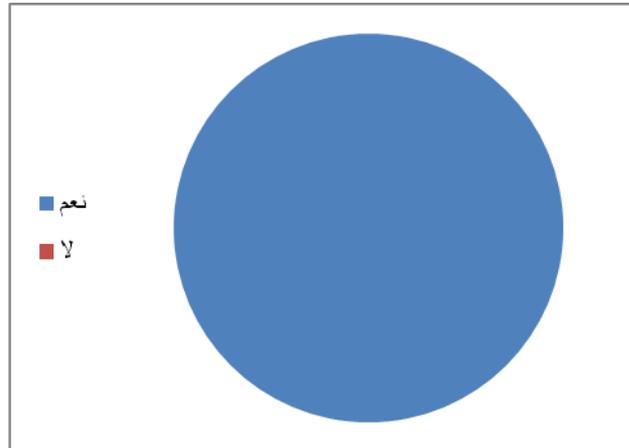
السؤال الثامن:

هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك أثناء المباريات؟
 الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية التحضير البدني في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
 الجدول رقم (08): يوضح أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	36	نعم
%00	00	لا
%100	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن 36 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون على أهمية التحضير البدني في تحسين أدائهم أثناء المنافسة.
 التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.



الإستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول مدى وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية التحضير البدني الجيد لماله الأثر الإيجابي في تحسن دورهم أثناء المنافسة.

السؤال التاسع:

هل يتأثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟

الغرض من السؤال:

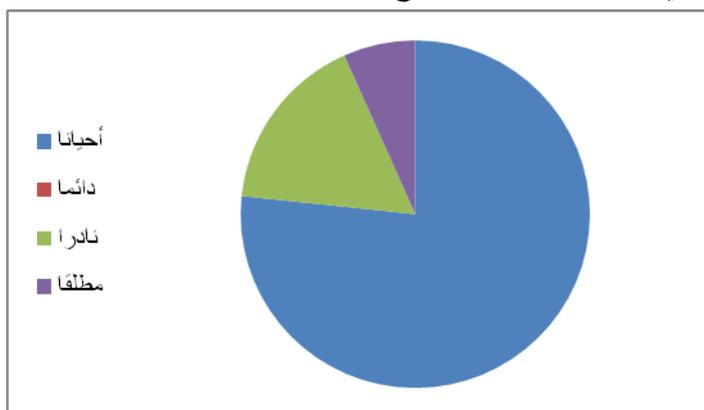
معرفة العلاقة بين تأثر مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.

الجدول رقم (09): يوضح العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
69.44%	25	أحيانا
00%	00	دائما
19.44%	07	نادرا
11.11%	04	مطلقا
100%	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

إن نتائج التحليل تبين أن هناك 69.44% من اللاعبين يتأثر مستواهم بالحالة البدنية التي يكونون عليها بينما يرى 19.44% أنهم نادرا ما يتأثر مستواهم البدني بالحالة البدنية التي يكونون عليها. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن مستوى اللاعبين يتأثر بالحالة البدنية التي يكونون عليها وهذا ما يبرز أهمية التحضير البدني ودوره الكبير في تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المباريات .

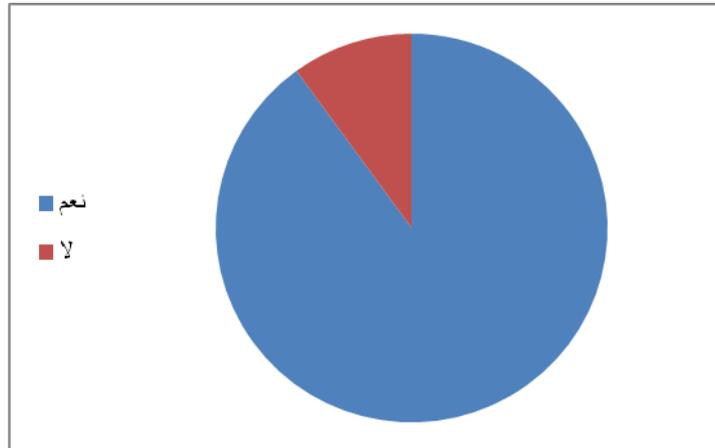
السؤال العاشر:

هل يولي مدربكم إهتماما كبيرا بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله ؟
 الغرض من السؤال: معرفة الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.
 الجدول رقم (10): يوضح الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%83.33	30	نعم
%16.66	06	لا
%100	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (10) أن أغلب اللاعبين 30 تكرر من مجموع التكرارات %83.33 من اللاعبين يرون أن مدربهم يولي أهمية للتحضير البدني في برنامج عمله قبل المنافسة بينما ينفي 06 تكرارات بنسبة %16.66 من اللاعبين أن مدربه لا يولي أهمية للتحضير البدني قبل المنافسة.
 التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون اهتماما بالتحضير البدني في برنامج عملهم قبل المنافسة في حين بعض المدربين لا يولون للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة وهذا ما يظهر قيمة التحضير البدني حيث يهدف التحضير البدني في كرة الطائرة إلى إعداد اللاعبين بدنيا وظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد الإعداد في كرة الطائرة الحديثة.

السؤال الحادي عشر :

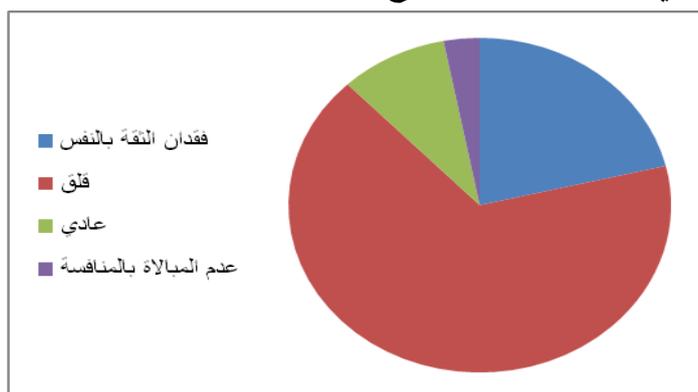
ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحس بتدني لياقتك البدنية ؟
 الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير اللاعب نفسيا عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.
 الجدول رقم (11): يوضح الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
25%	09	فقدان الثقة بالنفس
66.66%	24	قلق
00%	00	عادي
08.33%	03	عدم المبالاة بالمنافسة
100%	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة النتائج المبينة في الجدول نجد أغلب اللاعبين 24 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 66.66% يكون تحت تأثير الحالة الانفعالية والمتمثلة في القلق في حين أشار 09 تكرر أي بنسبة 25% يفقدون الثقة بالنفس عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية في حين لايبالي بذلك 03 تكرر أي بنسبة 08.33% عدم مبالاتهم بالمنافسة.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول التأثير السلبي الذي قد ينجم عن الحالات الإنفعالية المتمثلة في القلق جراء نقص التحضير البدني والذي ينعكس سلبا على أداء اللاعب والفريق ككل.

السؤال الثاني عشر:

هل تعتقد أن للتحضير البدني دور في عدم قدرتك على إتمام بعض المقابلات ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

الجدول رقم (12): يوضح مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
69.66%	25	نعم
30.55%	11	لا
100%	36	المجموع

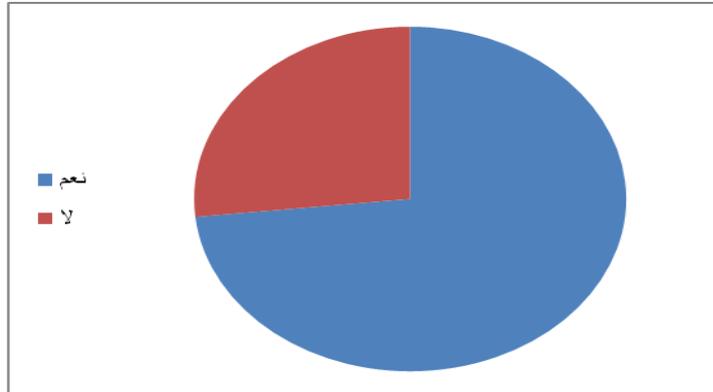
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا جليا أن 25 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 69.66% من

اللاعبين يعتبرون التحضير البدني فعال من خلا قدرتهم على إتمام المباريات، بينما ينفي 11 تكرارات ما يمثل نسبة

30.55% بعدم فاعلية التحضير البدني في القدرة على أتمام المباريات.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني ويظهر

ذلك في قدرتهم على إتمامهم للمباريات.

السؤال الثالث عشر:

هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

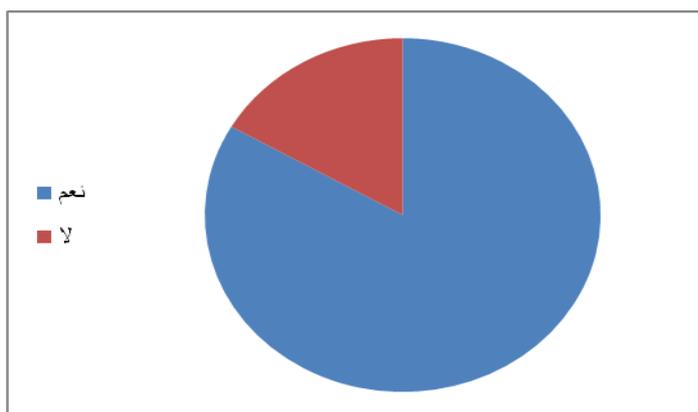
معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة.

الجدول رقم (13): يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
77.77%	28	نعم
22.22%	08	لا
100%	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول 13 يتبين لنا أن 28 تكرر من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 77.77% من مجموع اللاعبين يعترفون لمصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة بينما ينفي 08 تكرارات أي بنسبة 22.22% مصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم أثناء المنافسة. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة



الإستنتاج:

نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول 13 أن أغلب اللاعبين تصادفهم مشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة في حين يعتبر البعض الآخر عكس ذلك مما يبين إرتباط أداء اللاعب بالحالة البدنية التي يكون عليها.

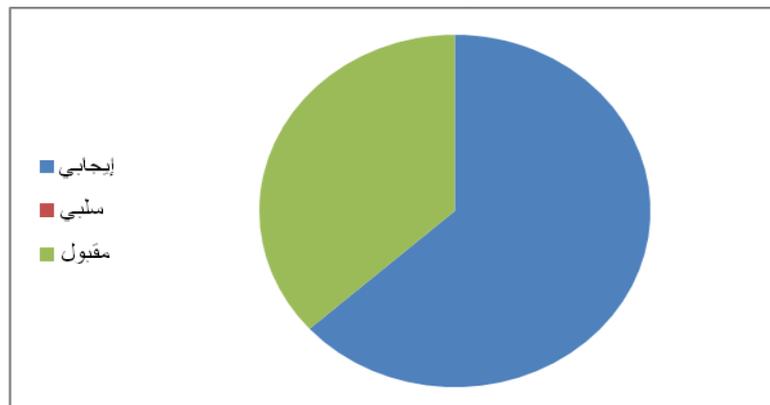
السؤال الرابع عشر:

بعد المنافسة كيف تقيم مستوى التحضير البدني الذي قمتم به؟
 الغرض من السؤال: تقييم اللاعبين بمدى فاعلية التحضير البدني الذين يقومون به قبل المنافسة.
 الجدول رقم(14): يوضح تقييم اللاعبين لفاعلية التحضير البدني الذي يقومون به.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
61.11%	22	إيجابي
00%	00	سلي
38.88%	14	مقبول
100%	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول(14) نلاحظ أن أغلب اللاعبين يرون أن التحضير البدني الذي يقومون به كاف إلى حد كبير حيث يرى 22 تكرر من مجموع التكرارات بنسبة 61.11% من اللاعبين بإيجابية التحضير البدني في حين أشار 14 تكرر مايمثل نسبة 38.88% من اللاعبين بان تحضيرهم البدني قبل المنافسة مقبول. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح تقييم اللاعبين لفاعلية التحضير البدني الذي يقومون به.



الإستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول (14) مدى فاعلية التحضير البدني الذي يقوم به اللاعبون قبل المنافسة وهذا يوضح الدور الكبير الذي توليه الفرق للجانب البدني.

السؤال الخامس عشر:

هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

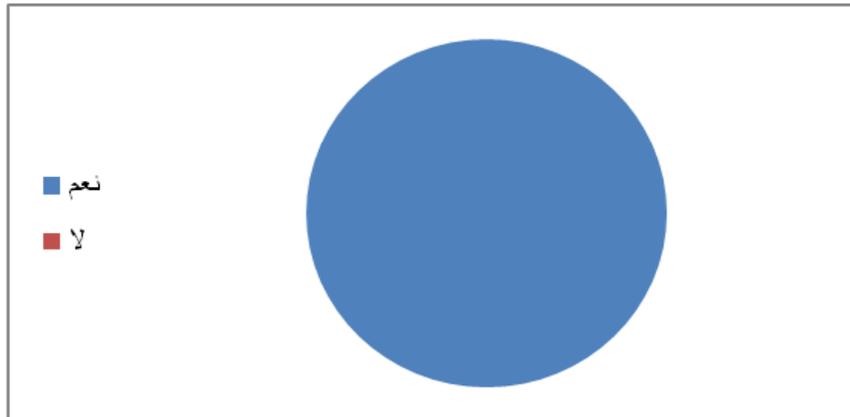
الجدول رقم(15): يوضح أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	36	نعم
%00	00	لا
100	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول تبين لنا أن 36 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من اللاعبين يعترفون ويقرون بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.



الإستنتاج:

من تحليل ومناقشة نتائج الجدول(15) نستنتج مدى وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة وذلك لماله من أثر إيجابي على أدائهم أثناء المنافسة.

إستنتاج المحور الثاني:

من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي صيغت بان للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة وكان عنوان المحور أهمية التحضير البدني للاعب كرة الطائرة وجاءت أسئلته من السؤال الثامن إلى السؤال الخامس عشر ، من معرفة أهمية التحضير البدني في تحسن أداء اللاعبين أثناء المباريات إلى معرفة أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية وفعالية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- القيمة التي يعيها ويوليها المدرب للتحضير البدني في برنامج عمله.

- التأثير السلبي الذي قد ينجم عندما لا يكون اللاعبون في كامل لياقتهم البدنية عن بعض الحالات الانفعالية والمتمثلة في القلق مما يعكس سلبا على أداء ومردود الفريق.

ومن كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:

(للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة)

❖ المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسن أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة.

السؤال السادس عشر:

هل يولي مدربيكم إهتماما بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات؟

الغرض من السؤال:

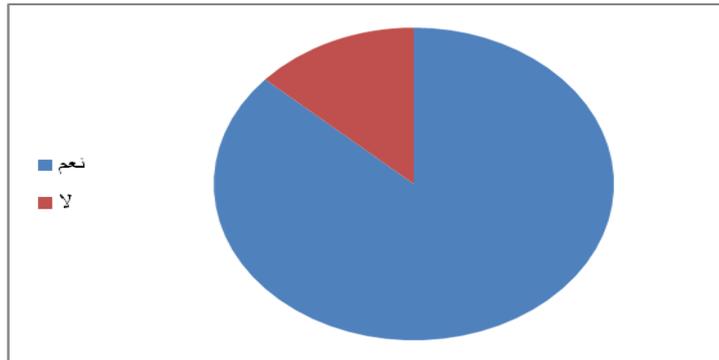
معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.

الجدول رقم (16): يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
80.55%	29	نعم
19.44%	07	لا
100%	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (16) تبين لنا أن 29 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 80.55% من اللاعبين يقرون على الإهتمام الكبير الذي يبديه مدربيهم بتنمية الصفات البدنية بينما ينفي 07 تكرارات أي بنسبة 19.44% إهتمام مدربيهم بتنمية الصفات البدنية. التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون إهتماما كبيرا لتنمية الصفات البدنية في حين بعض المدربين لا يعيرون إهتماما لتنمية الصفات البدنية.

السؤال السابع عشر:

أي الصفات البدنية يجب عليكم تطويرها بصفة مستمرة؟

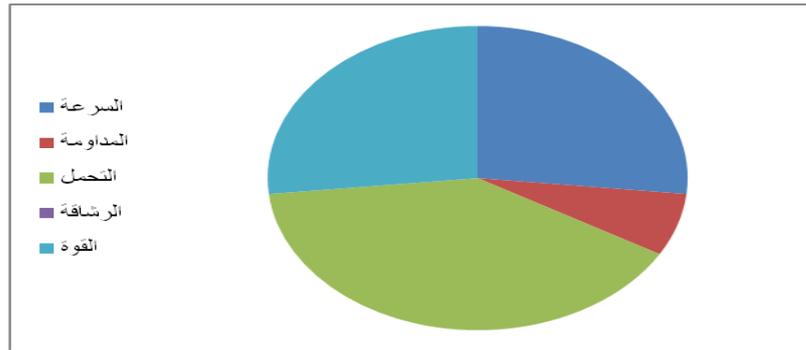
الغرض من السؤال: معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.
الجدول رقم (17): يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
25%	09	السرعة
8.33%	03	المدامومة
41.66%	15	التحمل
00%	00	الرشاقة
25%	09	القوة
100	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (17) نلاحظ أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة حيث يرى 15 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 41.66% بينما أشار 09 تكرارات أي بنسبة 25% أن السرعة والقوة بنسب متساوية هما الصفتان اللتان يعملان على تطويرها بصفة مستمرة فيما أشار 03 تكرر بنسبة 8.33% يعتبرون المدامومة هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.



الإستنتاج: نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول (17) أن اللاعبين يعملون على تطوير الصفات البدنية بصفة عامة وصفة التحمل بصفة خاصة وبصورة مستمرة حيث يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية من حيث إعداد الرياضي بدنيا، كما يعمل أيضا على تنمية الجانب النفسي للرياضي.
السؤال الثامن عشر:

هل أنت متفوق في الصراعات الثنائية أمام الشبكة؟

الغرض من السؤال: معرفة قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية أمام الشبكة.

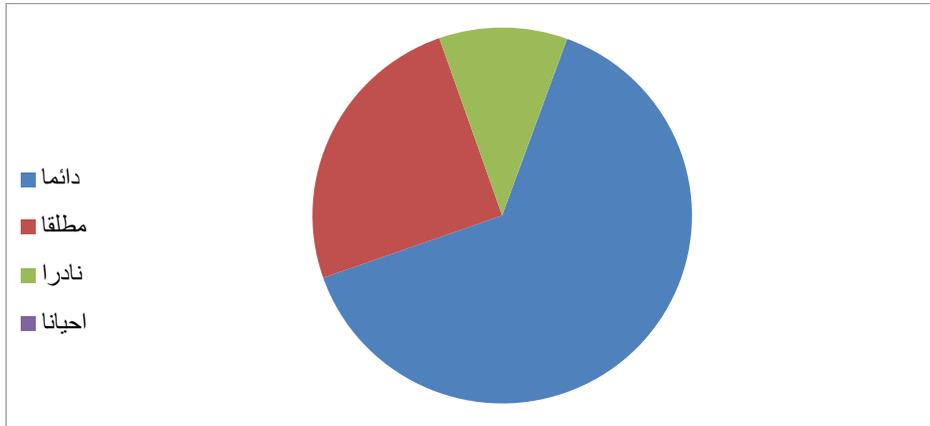
الجدول رقم (18): يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الشنائية أمام الشبكة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
00%	00	أحيانا
63.88%	23	دائما
24.77%	10	مطلقا
8.33%	03	نادرا
100%	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (18) يتبين لنا أن 23 تكرر من مجموع التكرارات وهم وما يمثل نسبة 63.88% متفوقون في الصراعات الشنائية بينما يرى نسبة 8.33% أنهم نادرا متفوقون في الصراعات الشنائية.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الشنائية أمام الشبكة.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من تحليل ومناقشة الجدول أن النسب متفاوتة فيما يخص التفوق في الصراعات الشنائية دائما كثيرة وهذا ما يدل على أهمية عامل السرعة في لعبة كرة الطائرة والتي تعتبر أحد الركائز الأساسية للاعب كرة الطائرة الحديثة.

السؤال التاسع عشر:

هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟

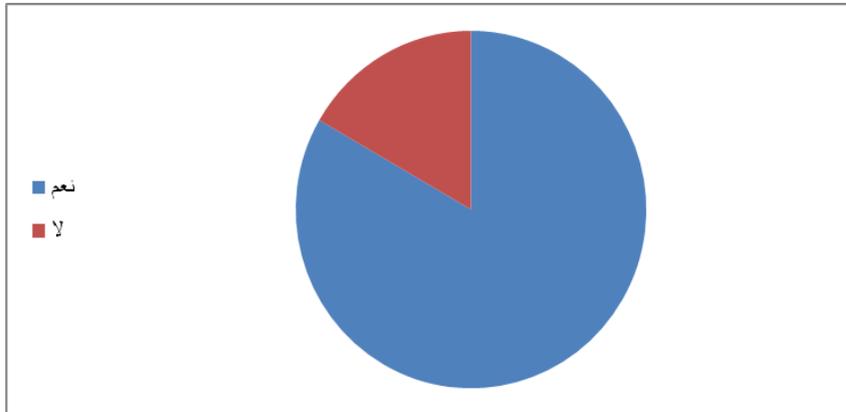
الغرض من السؤال:

معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.
الجدول رقم (19): يوضح معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
80.55%	29	نعم
19.44%	07	لا
100%	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (19) يتبين لنا أن 29 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 80.55% من اللاعبين يعتبرون قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات بينما ينفي 07 تكرارات أي بنسبة 19.44% أنهم غير قادرين على إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها.
التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.



الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 19 إدراك اللاعبين لمستواهم البدني من خلال إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها وهذا ما يعبر عن قدرتهم على التحمل والقوة . وهذا ما نجده في الفصل الثالث من الجانب النظري في عنصر التحمل والقوة.

السؤال العشرين:

هل لديك القدرة في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟

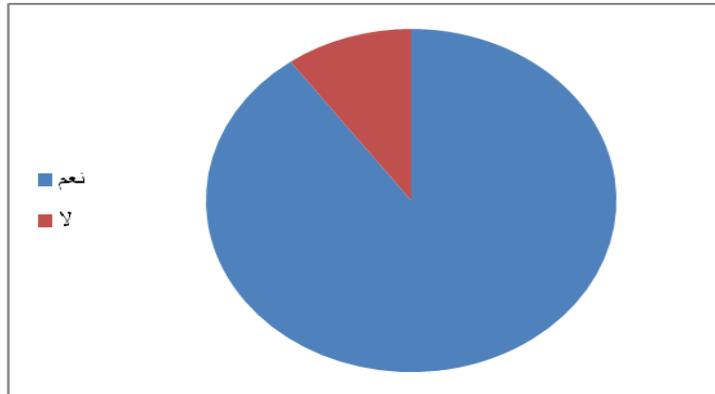
الغرض من السؤال: معرفة مدى المستوى التكتيكي والمهاري للاعبين.
الجدول رقم (20): يوضح قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
86.11%	31	نعم
13.88%	05	لا
100%	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول (20) يتضح لنا جلياً أن أغلب اللاعبين 31 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 86.11% من اللاعبين قادرين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات وهذا ما يوضح مستواهم التكتيكي والمهاري بينما ينفي 05 تكرارات أي بنسبة 13.88% قدرتهم على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات .

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 20 أن أغلب اللاعبين لديهم مستوى تكتيكي ومهاري متطور والقابلية على التعامل مع المواقف المختلفة.

السؤال الواحد والعشرون:

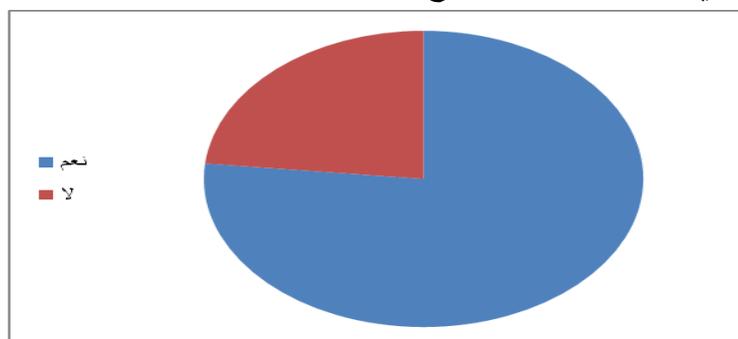
هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.
معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.
الجدول رقم(21): يوضح مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
75%	27	نعم
25%	09	لا
100%	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم(21) يتبين لنا أن 27 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 75% من اللاعبين قادرين قادرون على القيام بعدة حركات بدنية في مدة ومنية قصيرة وهذا مايدل مستوى تطور الصفات البدنية من (مرونة، رشاقة، وقوة، وسرعة وتحمل) بينما ينفي 09 تكرارات بنسبة 25% قدرتهم على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة وذلك راجع بقص تطويرهم لمختلف الصفات البدنية.
التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا وتحليلنا لنتائج الجدول أن أغلبية اللاعبين يتمتعون بمستوى متطور من الصفات البدنية خاصة صفة السرعة مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة وفي مدة زمنية قصيرة. وهذا مانجده في الفصل الثالث من الجانب النظري في عنصر الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة الطائرة

السؤال الثاني والعشرون:

هل لديك صعوبات في التعامل مع الكرات العالية؟

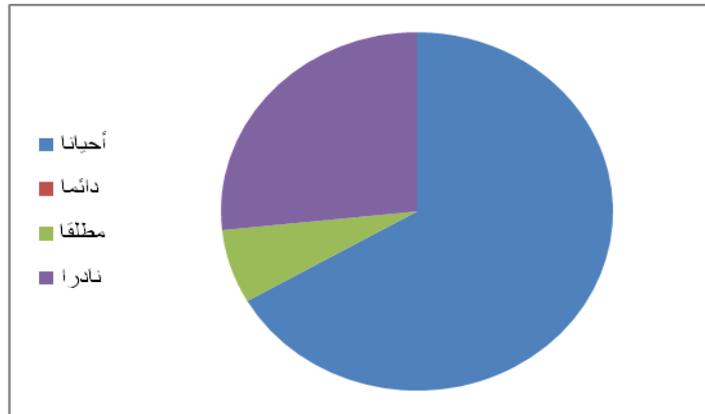
الغرض من السؤال: معرفة مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة الطائرة.
الجدول رقم(22): يوضح مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة الطائرة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
11.11%	04	أحيانا
00%	00	دائما
27.77%	10	مطلقا
61.11%	22	نادرا
100%	36	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من تحليل ومناقشة نتائج الجدول (22) يتبين لنا أن 22 تكرر من مجموع التكرارات أي نسبة 61.11% من اللاعبين ليس لديهم صعوبات في التعامل مع الكرات العالية بينما يعتبر 11.11% أن لديهم صعوبات مع التعامل مع الكرات العالية.

التمثيل البياني للجدول: شكل يوضح مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة الطائرة.



الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول أن اللاعبين يجيدون التعامل مع الكرات العالية كثيرا.

استنتاج المحور الثالث

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم الفرضية الثالثة والتي صيغت على النحو التالي يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة وكان عنوان المحور دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة وجاءت أسئلته من السؤال السادس عشر إلى السؤال الأخير من معرفة إلمام المدرب واهتمامه بتطوير الصفات البدنية أثناء المنافسة إلى معرفة قدرة اللاعب التعامل مع الكرات العالية.

ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج مايلي:

- اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم.
 - حرص اللاعبين على تنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة.
 - أدراك اللاعبين بأهمية ودور الصفات البدنية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.
 - حرص اللاعبين على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية ومستوى تكتيكي ومهاري عال.
 - سعي اللاعبين من أجل إتقان المبادئ الأساسية في كرة الطائرة.
- من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول:
- (يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة)

الاستنتاج العام:

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للإستبيانات وانطلاقاً من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة الطائرة دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين حيث:

يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الإهتمام بتحضير اللاعب بديناً، والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبياً.

ومن خلال جمع الأجوبة والملاحظات المقدمة من طرف المدربين واللاعبين حول تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة وبعد التحليل لا حظنا الصراحة التامة في الأجوبة المتعلقة بموضوعنا حيث أجمعوا أن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة الطائرة دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين خلال المنافسات.

اقتراحات:

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص باللاعبين والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لإنطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

وقد بينت النتائج المستخلصة في هذا البحث مدى إهتمام المدربين ووعي اللاعبين بأهمية التحضير البدني وتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة الطائرة وذلك بالتباعد الطرق التدريبية العلمية. وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم.

- عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.
- الإهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لمله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.
- ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة.
- إعتبار أن الصفات البدنية ترتبط إرتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية.

الخاتمة:

إن الرياضة في وقتنا الحاضر تمثل ضرورة من ضروريات الحياة لهذا وجب الاهتمام بها وإيجاد جميع الإمكانيات والمقومات والاتجاهات، ولعل أبرز الرياضات التي تعد الأكثر تشويقاً في العالم كرة الطائرة باعتبارها محبوبة الجماهير، وبالنظر إلى شعبيتها وجب الاهتمام بها في كل جوانبها بالنظر لعدة عوامل تحيط بالمنافسة الرياضية في كرة الطائرة تؤثر في اللياقة البدنية والأجهزة الداخلية للممارسين نظراً إلى ما تتطلبه كرة الطائرة الحديثة بالنظر إلى المنافسات الكثيرة التي تؤثر سلباً بالخصوص على اللياقة البدنية للاعبين ، وقد ارتأينا في بحثنا هذا المتواضع إبراز تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين "أكابر" والتي وضحتها من خلال دراستنا النظرية والميدانية وذلك انطلاقاً من الفرضيات ووصولاً إلى نتائج الاستبيانات وتحليلها ومناقشتها وقد وصلنا إلى أن كثافة المنافسة الرياضية في كرة الطائرة تؤثر سلباً على اللياقة البدنية للاعبين.

ونرجوا أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدراسات أخرى في المستقبل.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

الكتب:

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب، الرياضي"؛ الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر 1997.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: "فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي . القاهرة . 2003.
- 3- إبراهيم سالم: " اللياقة البدنية اختبارات وتدريب " ، دار المعارف ، القاهرة ، 1980
- 4- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة: 2001-2004.
- 5- المنشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية: القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة من طرف FIVB 2000-2004 .
- 6- القانون الدولي لكرة الطائرة عن الإتحاديه العالمية لكرة الطائرة المؤتمر العالمي لكرة الطائرة ،ألمانيا ، 2001-2004 .
- 7- أكرم زكي خطايبية : "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة" ، دار الفكر بمصر، ط1 ، سنة 1996 .
- 8- أمر الله البساطي: "قواعد وأسس التدريب الرياضي" ، مطبعة الإنتصار، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية: 1998.
- 9- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997.
- 10- أمين أ، ور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: .1996
- 11- الين وديع فرج، الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرب واللاعب، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1989،
- 12- السعيد بوبكري وآخرون: "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر: 2006/2005.
- 13- بشير صالح الرشدي: " مناهج البحث التربوي " ؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت : 2000م
- 14- حمدي عبد المنعم . محمد صبحي حسنين: "الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم" ، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، 1997.
- 15- حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسللي: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"؛ منشأة المعارف، الإسكندرية: بدون سنة
- 16- حسين عبد الحميد رشوان: "في مناهج العلوم"؛ مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر: 2003
- 17- حسن عبد الجواد ، مبادئ الألعاب الإعدادية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999 .

- 18- رشيد زرواتي: "مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية" ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2007.
- 19- رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية؛ دار الفكر المعاصر، دمشق سوريا بدون تاريخ.
- 20- زكي محمد الحسن ، الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998
- 21- زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي ، بطريس رزق الله ، الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998 .
- 22- علي معوش : "الكرة الطائرة" ، دار الهدى ، عين مليلة الجزائر 1994
- 23- علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- 24- عمر مصطفى التير : استمارات، استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي؛ بيروت: 1986.
- 25- عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"؛ ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1995.
- 26- عصام الوشاحي ، الكرة الطائرة الحديثة - مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي - ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- 27- عقيل عبد الله ، التكتيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة ، بغداد ، 1987
- 28- عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد إبراهيم شحاتة: "اللياقة البدنية والصحة" ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991 .
- 29- عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ ط2، دار التفكير، بيروت: 1991
- 30- حمد علي محمد: "علم الاجتماع والمنهج العلمي"؛ ط3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر: 1986.
- 31- محمد شفيق: "البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية"؛ المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر: 1985.
- 32- فاطمة إسماعيل: "مبادئ التدريب الرياضي" ، الطبعة الأولى، دار البحث، مصر، 1987
- 33- فايز مهنا: "التربية البدنية الحديثة" ، الطبعة الثانية ، دار الأطلس للترجمة ، دمشق ، سوريا ، 1998
- 34- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها" ، دار الفكر العربي القاهرة ، الطبعة الثالثة، 1997
- 35- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها" ، دار الفكر العربي القاهرة ، الطبعة الثانية ، 1985
- 36- كمال يحيى الريفى: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004

- 37- موسى فهمي إبراهيم: "اللياقة البدنية والتدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 38- محمد حسن العلوي: " علم التدريب الرياضي" ، الطبعة السادسة، دار المعارف، مصر، 1979
- 39- محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002
- 40- محمود عبد الفتاح عنان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995
- 41- محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية"؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر: 1965
- 42- مهند حسين البنشاوي وأحمد إبراهيم خواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"؛ ط1، دار وائل للنشر، عمان: 2005.
- 43- نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004.
- 44- ن. دكار، ابريكسي، ر. حنفي: "تقنيات التطور الفيزيولوجي للرياضيين" ، 1990

المذكرات:

- 45- عامر عزة وآخرون: "فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة": (مذكرة ليسانس غير منشورة)، قسم الإدارة والتسيير الرياضي كلية العلوم الإقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة: 2006/2007.

المراجع باللغة الفرنسية:

46-JURGEN WEINECH: optcit

47-Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997.

48- P-swienberg,d,gould:psychologie du sport de l'activitè physique,vi

49- Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris

50- Jurgenweinècle :Manuel d'entrainement ,edition4,paris :1997

51- Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opci

مواقع إنترنت:

www.FIVB.com

www.fifa.com

WWW.FIVB.ORG

اللاحق

- جامعة محمد خيضر بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص: تدريب رياضي

استمارة استبيان موجهة للاعبين كرة الطائرة

الطالب: سبع سفيان

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية نرجو من سيادتكم ملء هذه الإستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية أملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة.

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الإمتنان.

ملاحظة: وضع علامة (x) في مربع الإجابة.

1 - المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين.

1- هل يتأثر مستواك البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات؟

<input type="checkbox"/>	نعم
<input type="checkbox"/>	لا

2- هل يتتابك الشعور بالتعب والإرهاق أثناء المباريات؟

<input type="checkbox"/>	أحيانا
<input type="checkbox"/>	دائما
<input type="checkbox"/>	نادرا
<input type="checkbox"/>	أبدا

3- هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟

<input type="checkbox"/>	بدرجة كبيرة
<input type="checkbox"/>	بدرجة أقل
<input type="checkbox"/>	لا يؤثر

4- هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها؟

<input type="checkbox"/>	أحيانا
<input type="checkbox"/>	دائما
<input type="checkbox"/>	نادرا

5- هل تشعر بتدني مستواك البدني والمهاري من مباراة لأخرى؟

<input type="checkbox"/>	نعم
<input type="checkbox"/>	لا

6- كيف تقيم مستوى أدائك بعد إجراء سلسلة من المباريات؟

<input type="checkbox"/>	جيد
<input type="checkbox"/>	متوسط
<input type="checkbox"/>	مقبول
<input type="checkbox"/>	ضعيف

7- نسمع أن بعض اللاعبين يشكون من نقص المنافسة هل يتحسن أداؤك بعد أن تلعب عدّة مباريات؟

<input type="checkbox"/>	نعم
<input type="checkbox"/>	لا

2- المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة الطائرة.

8- هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك أثناء المباريات؟

نعم

لا

9- هل يتأثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟

أحيانا

دائما

نادرا

مطلقا

10- هل يولي مدربكم إهتماما كبيرا بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله؟

نعم

لا

11- ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحس بتدني لياقتك البدنية.

فقدان الثقة بالنفس

قلق

عادي

عدم المبالاة بالمباراة

12- هل تعتقد أن للتحضير البدني دور في عدم قدرتك على إتمام بعض المقابلات؟

نعم

لا

13- هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

نعم

لا

14- بعد المنافسة كلاعب كيف تقيم مستوى التحضير البدني الذي قمتم به؟

إيجابي

سلبي

مقبول

3 - المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟

15- هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

نعم

لا

16- هل يولي مدربكم إهتماما بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات؟

نعم

لا

17- أي الصفات البدنية يجب عليكم تطويرها بصفة مستمرة؟

السرعة

المداومة

التحمل

الرشاقة

القوة

18 - هل أنت متفوق في الصراعات الثنائية امام الشبكة؟

أحيانا

دائما

مطلقا

نادرا

19- هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟

نعم

لا

20- هل لديك القدرة في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟

نعم

لا

21- هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

نعم

لا

22- هل لديك صعوبات في التعامل مع الكرات العالية؟

- أحيانا
 دائما
 مطلقا
 نادرا

- جامعة محمد خيضر بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص: تدريب رياضي

استمارة استبيان موجهة لمدرّبين كرة الطائرة

الطالب: سبع سفيان

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية نرجو من سيادتكم ملء هذه الإستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية أملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة.

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الإمتنان.

ملاحظة: وضع علامة (x) في مربع الإجابة.

1- المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين.

1. هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة المباريات؟

نعم

لا

2. هل يؤثر حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعبين؟

نعم

لا

3. هل يؤثر العدد الكبير للمباريات الملعوبة على تدهور نتائج الفريق؟

نعم

لا

4. كيف تقيم أدائك فريقك بدنيا بعد إجراء سلسلة من المباريات؟

جيد

متوسط

ضعيف

5. إلى ماذا ترجعون تدهور نتائج الفريق وكثرة الإصابات عند اللاعبين؟

نقص التحضير البدني

كثافة المنافسة

ضيق المدة المخصصة للراحة

6. أي الحالات ترونها ناتجة عن كثرة المباريات؟

كثرة الإصابات

التعب والإرهاق

تدهور الأداء

7. هل تعتقدون أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين؟

نعم

لا

لماذا؟.....

2- المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة الطائرة

8. هل للتحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

نعم

لا

9. هل تولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم؟

نعم

لا

10. ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

تطوير قدرات اللاعب بدنيا

تنمية الصفات مهارية

تحسين مستوى أداء اللاعبين

11. هل تؤثر الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة؟

نعم

لا

12. هل الأداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني أثناء المنافسة؟

نعم

لا

13. هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح والتفوق؟

نعم

لا

14. هل تساهم البنية الجسمية الرياضية للاعب في تحسين أدائه خلال فترة المنافسة؟

نعم

لا

15. هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟

نعم

لا

3 - المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

16. هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟

نعم

لا

17. هل للإعداد البدني دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين؟

نعم

لا

18. بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

نعم

لا

19. هل تخصصون حصصاً لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

نعم

لا

20. هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية؟

نعم

لا

21. من بين هاته الصفات ما هي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة الطائرة؟

السرعة

القوة

التحمل

المرونة

الرشاقة

22. هل التنوع في طرق تدريب هاته الصفات يحسن البنية الجسمية للاعب؟

أحياناً

دائماً

نادراً

23. بحسب رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

نعم

لا

24. هل الإعداد الجيد لهاته الصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟

نعم

لا

25. هل الاهتمام بتنمية هاته الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة الطائرة؟

نعم

لا

26. هل عدم قدرة الرياضي أو اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها مرتبط بضعف أو افتقار اللاعب لهاته الصفات؟

نعم

لا

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة الطائرة "أكابر". دراسة ميدانية" لفرق نوادي ولاية الوادي".

هدف الدراسة: معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة الطائرة والإنعكاسات التي تولدها كثرة المنافسة وكثافتها.

مشكلة الدراسة:

هل لكثافة المباريات دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة الطائرة.
هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

إن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة الطائرة دور في التأثير السلبي على اللياقة البدنية للاعبين كرة الطائرة.

الفرضيات الجزئية:

- لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبين كرة الطائرة.
 - للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
 - يتأثر الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة بالعبة.
- إجراءات الدراسة:** العينة: عينة مقصودة وكانت متكونة من 36 لاعب من فرق القسم الجهوي الثاني "أكابر" وهم كالتالي:
- فريق نجمة حاسي خليفة ممثل أساسا في 12 لاعبا.
 - فريق وفاق الدبيلة ممثل أساسا في 12 لاعبا.
 - فريق بلدية ورماس ممثل أساسا في 12 لاعبا.

المنهج المتبع: استعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.

الأدوات المستخدمة في البحث: استمارة الاستبيان مع اللاعبين بما فيها أسئلة مغلقة ومفتوحة ونصف المفتوحة، المقابلة.

النتائج المتوصل إليها:

- الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- الإهتمام بالصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم له دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.
- الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

الإقتراحات:

- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية يؤدي إلى أفضل النتائج.
- الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.

تم جمد الله