



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
الرياضية- تدريب رياضي نخبوي-

نور الممارسة الرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أواسط

دراسة ميدانية على بعض أندية القسم الوطني الثالث لولاية الوادي

الدكتور المشرف:

دشري حميد

إعداد الطالب:

فرحات أسامه

السنة الجامعية: 2017/2016

كلمة شكر وتقدير

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

((لا يشكر الناس من لم يشكر الله)) رواه الإمام أحمد .

فالحمد لله أولاً وأخيراً، والحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم .

يسعدنا أن تقدم بالشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف "دشري حميد"

والذي كان خير معين وخير موجه في هذا البحث، فجازاه الله عنا خير

الجزاء، كما يشرفنا تقديم الشكر لجميع أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية . . .

نرجوا من المولى عز وجل أن يوفقهم جميعاً لما يحبه ويرضاه وأن يسر لهم

سبل الخير والفلاح في الدنيا والآخرة .

فرحاً أسامه

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

التي عانت وتحملت وتعبت لتجعلني رجلاً... أمي الحنون
الذي أفنى عمره لأجل راحتي وسعادتي... أبي العزيز
كل أفراد العائلة الأخوة والأخوات وأبنائهم والأخوال والأعمام
و الأصدقاء و زملاء الدراسة

عباس مبروك . مرخي سليم . إبراهيم واسع . محمد مؤمن سعد

خزان بوبكر . احمد احمد

وكل من ساعدنا من قريب أو بعيد

إلى كل هؤلاء اهدي ثمرة جهدي المتواضع

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

التي عانت وتحملت وتعبت لتجعلني رجلاً.... أمي الحنون
الذي أفنى عمره لأجل راحتي وسعادتي.... أبي العزيز
كل أفراد العائلة الأخوة والأخوات وأبنائهم والأخوال والأعمام
و الأصدقاء و زملاء الدراسة

عباس مبروك . مرخي سليم . إبراهيم واسع . محمد مؤمن سعد

خزان بوبكر . احمد احمدي حوامد عبد الرحيم إلى كل من و سعه قلبي ولم يكتبه قلبي

وكل من ساعدنا من قريب أو بعيد

إلى كل هؤلاء اهدي ثمرة جهدي المتواضع

محتوى البحث

	-شكر وتقدير
	-إهداء
	-محتوى البحث
	-قائمة الجداول
	-قائمة الأشكال
	-ملخص البحث
أ.ب	-مقدمة

الجانب التمهيدي

04	1-الإشكالية
05	2-فرضيات البحث
05	3-أسباب اختيار الموضوع
05	4- أهمية البحث
05	5- أهداف البحث
06	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم

الجانب النظري : الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول: الممارسة الرياضية

09	تمهيد
10	1 الممارسة الرياضية
10	1-1/ تعريف الممارسة الرياضية.
10	1-2/ خصائص الممارسة الرياضية
11	1-3/ أشكال الممارسة الرياضية
12	1-4/ أنواع الممارسة الرياضية
12	1-5/ أهداف الممارسة الرياضية
13	1-6/ تأثيرات الممارسة الرياضية
15	1-7/ شروط الممارسة الرياضية
16	1-8/ القيم الاجتماعية النفسية للممارسة الرياضية
17	1-9/ الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية
18	2/ الأهداف العامة في الممارسة الرياضية
18	3/ ماهية اللعب في الممارسة الرياضية
18	3-1/ نظريات اللعب
20	3-2- وظائف اللعب في الممارسة الرياضية
21	الخلاصة

الفصل الثاني: المشكلات السلوكية

23	تمهيد
24	1-1 مفهوم المشكلات السلوكية
24	1-2 تصنيف المشكلات السلوكية لدى الأطفال
24	1-3 مرحلة المراهقة المبكرة
25	1-4 خصائص مرحلة المراهقة المبكرة
26	1-5 العلاقة بين المشكلات السلوكية والممارسة الرياضية

27	1-6 السلوك العدواني
28	1-7 مظاهر السلوك العدواني
29	1-8 تدني مفهوم الذات
29	1-9 النشاط الزائد
30	1-10 العناد والتمرد
30	1-11 الانسحاب الاجتماعي
32	الخلاصة

الفصل الثالث: كرة الطائرة

34	تمهيد
35	1 تاريخ ونشأة الكرة الطائرة
36	1-1 / بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة
36	2- الكرة الطائرة في الجزائر
37	3- خصائص لعبة الكرة الطائرة
38	4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
38	4-1- وقفة الاستعداد
39	4-2- مهارة الإرسال
40	4-3- مهارة الاستقبال
41	4-4- التمير
43	4-5- مهارة الإعداد
44	4-6- مهارة الصد
45	4-7- مهارة الدفاع عن الملعب
46	4-8- مهارة الضرب الساحق
51	خلاصة

53	تمهيد
54	2-الدراسات المرتبطة بالبحث
54	2-1-الدراسات الأجنبية
54	2-2-الدراسات العربية
55	2-3-الدراسات الجزائرية
57.	2-4.التعميق على الدراسات
62	خلاصة

الجانب التطبيقي :الدراسة الميدانية للبحث

منهجية البحث إجراءاته الميدانية

65	تمهيد
66	3-الدراسة الاستطلاعية
66	3-1 المنهج المتبع
66	3-2متغيرات البحث
67	3-3-مجتمع البحث
67	3-4 عينة البحث
67	3-5المجال المكاني والزمني والبشري
68.	3-6 أدوات البحث
70	3-7 الوسائل الإحصائية
71	الخلاصة

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

	تمهيد
73	1-4 عرض وتحليل النتائج
128	2-4-مقابلة النتائج بالفرضيات.
130	-خلاصة.
131	-الاستنتاج العام.
133	-الخاتمة.
134	-اقتراحات وفروض مستقبلية.
135.	قائمة المراجع
.	. -الملاحق
.	-الملحق رقم 01
.	-الملحق 02

قائمة الجداول:

خاص بالمدرسين واللاعبين

الصفحة	العنوان
74	الجدول رقم 1-4: يبين دور الممارسة الرياضية في التحكم في السلوك.
75	الجدول رقم 2-4: يبين ما إذا كانت الممارسة الرياضية تهدب السلوكات المختلفة الناتجة عن الرياضيين
76	الجدول رقم 3-4: يبين ما إذا كانت الممارسة الرياضية لها دور في جعل الرياضي لا يستعمل العنف
77	الجدول رقم 4-4: يبين دور الممارسة الرياضية في تنظيم العلاقات السلوكية بين الرياضي ومحيطه.
78	الجدول رقم 5-4: يبين دور الممارسة الرياضية في لعب دور الرقيب لمختلف السلوكات
79	الجدول رقم 6-4: يبين دور الممارسة الرياضية في العمل على إزالة المشكلات السلوكية
80	الجدول رقم 7-4: يبين دور الممارسة في ضبط سلوك الرياضي الناجح.
81	الجدول رقم 8-4: يبين ما إذا كانت الممارسة تؤثر في العلاقة بين الرياضيين أنفسهم وبين المحيطين بهم.

82	الجدول رقم 4-9: يمثل دور الممارسة الرياضية في تنمية الفكر والمعرفة
83	الجدول رقم 4-10: يبين دور الممارسة الرياضية في دمج الرياضي في محيطه.
84	الجدول رقم 4-11: يبين دور الممارسة الرياضية في رفع مستوى مفهوم الذات والتقليل من السلوكيات العدوانية
85	الجدول رقم 4-12: المتوسطات الحسائية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الموافقة لفقرات مجال السلوك لعدواني.
	خاص باللاعبين السلوك العدواني
86	الجدول رقم 4-13: يبين ما إذا كان يتلف ممتلكات زملائه
87	الجدول رقم 4-14: يبين ما إذا كان يتعامل بخشونة مفرطة عند ممارسته للكرة
88	الجدول رقم 4-15: يبين ما إذا كان يجد متعة في مضايقة زملائه أثناء ممارسته للكرة
89	الجدول رقم 4-16: يبين ما إذا كان يستولي على أشياء وممتلكات زملائه أثناء النشاط
90	الجدول رقم 4-17: يبين ما إذا كان يغيض زملائه بالإشارات والحركات القبيحة
91	الجدول رقم 4-18: يبين ما إذا كان يتوعد زملائه بالتهديد والأذى
92	الجدول رقم 4-19: يبين ما إذا كان يتلفظ بألفاظ غير مؤدبة وجارحة مع زملائي
93	الجدول رقم 4-20: يبين ما إذا كان يضرب ويدفع الآخرين عند ممارسته لكرة الطائرة
	تدني مفهوم الذات
94	الجدول رقم 4-21: يوضح ما إذا كان يعتبر نفسه شخص بلا قيمة أثناء ممارسته لكرة الطائرة
95	الجدول رقم 4-22: يبين ما إذا كان يشعر بأن زملائه أفضل منه
96	الجدول رقم 4-23: يوضح ما إذا كان يعتبر نفسه فاشلا
97	الجدول رقم 4-24: يوضح ما إذا كان يشعر بأنه لا يقوم بعمله على أكمل وجه
98	الجدول رقم 4-25: يوضح ما إذا كان يرى أنه غير قادر على حل مشاكله
99	الجدول رقم 4-26: يوضح ما إذا كان يشعر بأن مظهره وشكله غير لائق
100	الجدول رقم 4-23: يوضح ما إذا كان عندما يختلف رأيه عن زملائه يشعر بالحرج
101	الجدول رقم 4-27: يوضح ما إذا كان يجد صعوبة في اتخاذ القرارات عند ممارسته للكرة
	النشاط الزائد
102	الجدول رقم 4-28: يوضح ما إذا كان يتصرف بشكل فوضوي في التدريبات
103	الجدول رقم 4-29: يوضح ما إذا كان يعتبر نفسه كثير الحركة

104	الجدول رقم 4-30: يوضح ما إذا كان يتصرف باندفاع وتهور دون تفكير أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
105	الجدول رقم 4-31: يوضح ما إذا كان لا أستطيع البقاء في مكان واحد لفترة طويلة عند ممارسته للكرة
106	الجدول رقم 4-33: يوضح ما إذا كان يتنقل كثيرا عند ممارسته للكرة
107	الجدول رقم 4-34: يوضح ما إذا كان يتحدث بدون استئذان أثناء ممارسته للنشاط
108	الجدول رقم 4-35: يوضح ما إذا كان يشعر بعدم الرضا عند إعطائي التعليمات
109	الجدول رقم 4-36: يوضح ما إذا كان يتشتت انتباهه بسهولة عند ممارسته للكرة
	العناد والتمرد
110	الجدول رقم 4-37: يبين ما إذا كان ليس ملتزما بالزى الرياضي أثناء ممارسته للنشاط
111	الجدول رقم 4-38: يبين ما إذا كان يمارس عادة التدخين
112	الجدول رقم 4-39: يبين ما إذا كان ليس ملتزما بقوانين وتعليمات الفريق والمدرب
113	الجدول رقم 4-40: يبين ما إذا كان يحرض الآخرين على مخالفة التعليمات
114	الجدول رقم 4-41: يبين ما إذا كان يشعر بحساسية تجاه نقد زملائه له أثناء التدريبات
115	الجدول رقم 4-42: يبين ما إذا كان يطيع والديه ومدربه
116	الجدول رقم 4-43: يبين ما إذا كان يقوم بعمل معاكس لما طلب منه أثناء التدريبات
117	الجدول رقم 4-44: يبين ما إذا كان ليس ملتزما بالتعليمات التي يكلفني بها المدرب
118	الانسحاب الاجتماعي
119	الجدول رقم 4-45: يبين ما إذا كان ليس متعاوناً مع زملائه في كثير من الأنشطة
120	الجدول رقم 4-46: يبين ما إذا كان لا يشعر بالارتياح عند ملاحظة الآخرين له أثناء ممارسته للنشاط
121	الجدول رقم 4-47: يبين ما إذا كان يفضل العمل بمفرده دون مشاركة زملائه
122	الجدول رقم 4-48: يبين ما إذا كان لا يطلب المساعدة من زملائه عندما يحتاج لذلك
123	الجدول رقم 4-49: يبين ما إذا كان يميل إلى العزلة والانعزال بنفسه
124	الجدول رقم 4-50: يبين ما إذا كان نادراً ما يشارك زملائه في المناسبات الاجتماعية
125	الجدول رقم 4-51: يبين ما إذا كان يصعب عليه بناء علاقات مع زملائه
126	الجدول رقم 4-52: يبين ما إذا كان يشعر بعدم الراحة النفسية عند العمل مع زملائه

قائمة الأشكال:

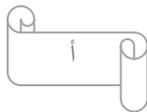
الصفحة	العنوان
74	الشكل رقم 4-1: دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 01
75	الشكل رقم 4-2: دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 02
76	الشكل رقم 4-3: دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 03
77	الشكل رقم 4-4: دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 04
78	الشكل رقم 4-5: دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 05
79	الشكل رقم 4-6: دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 06
80	الشكل رقم 4-7: دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 07
81	الشكل رقم 4-8: دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 08
82	الشكل رقم 4-9: دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 09
83	الشكل رقم 4-10: دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 10
84	الشكل رقم 4-11: دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 11
85	الشكل رقم 4-12: دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 12
86	الشكل رقم (4-13): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 13
87	الشكل رقم (4-14): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 14
88	الشكل رقم (4-15): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 15
89	الشكل رقم (4-16): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 16
90	الشكل رقم (4-17): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 17
91	الشكل رقم (4-18): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 18
92	الشكل رقم (4-19): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 19
93	الشكل رقم (4-20): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 20
94	الشكل رقم (4-21): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 21
95	الشكل رقم (4-22): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 22
96	الشكل رقم (4-23): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 23

مقدمة:

إن طبيعة الحياة تدفع الإنسان للحركة بصفة مقصودة كونه يتميز بمجموعة من الخصائص الميكانيكية المتوافقة المرونة ذات صفة حركية تجعله في حاجة لتدريبها و خاصة في المراحل الأولى للنضج الحركي ليتفتح تفتحاً كاملاً . ومع تطور العصور أصبحت هذه الحركات كأنواع من النشاط الرياضي . في عصرنا هذا لا سبيل لإشباع هذه الطبيعة الحركية إلا عن طريق ممارستها ما يسمى بالرياضة . فنعتبر الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية الرئيسية . فلم يخلو مجتمع بشري من نوع من أنواع الرياضة بغض النظر عن مدى تقدم أو تخلف هذا المجتمع . فلقد عرف الإنسان الرياضة عبر تطورها التاريخي و في مختلف الحضارات و إن تفاوتت توجهات كل حضارة و نشأتها فوظفت الرياضة كطريقة تربية تساهم في تنشئة و تطبيع و بناء الشخصية المتوازنة من الناحية النفسية و الاجتماعية و غيرها أما في عصرنا هذه فإن الممارسة الرياضية تعتبر فرصة للفرد لتعبير عن ذاته بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية عن طريق الصراع و بذل الجهود فهي تعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي و المهني . وعليه فإنه طرأ تطور كبير في العقود الأخيرة على مفهوم الرياضة ومزاولة التمارين الرياضية والحاجة لمزاولة الرياضة من قبل مختلف الأعمار لكلا الجنسين بحيث أصبحت حاجة مطلوبة ، بل و ضرورية للفوائد المختلفة التي تعود على الصحة ، وخاصة أن موضوع اللياقة البدنية أصبح أمراً مهماً للأشخاص السليمين ، وأيضاً للذين يعانون من بعض الاضطرابات النفسية ، حيث تلعب التمارين الرياضية دوراً مهماً في الوقاية والعلاج . وتشير الإحصاءات إلى ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض العصر لدى الأفراد الذين ينخفض لديهم مستوى النشاط البدني ويكون مستوى اللياقة البدنية لديهم متدنياً ، ولذلك نجد في الدول المتقدمة أن مشاركة أعداداً كبيرة من الناس والانتظام في الأداء لاكتساب اللياقة ، كما نلاحظ أن التشجيع على ممارسة الرياضة لم يعد يقتصر على الرياضيين بل امتد ليصبح موضع اهتمام من المهتمين بالصحة من الأطباء والعاملين في مجال الصحة النفسية وأصبح موضوع اللياقة البدنية هاجساً للكثير وموضع اهتمام منهم . وانطلاقاً من الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته و مواهبه الرياضية في بناء شخصية الفرد الرياضية بالإضافة إلى الجانب النفسي و ذلك لتعديل و تغيير سلوكه بما يتناسب و احتياجات المجتمع . وبما أن اللعب له أهمية كبيرة في تكوين شخصية الطلاب ، وفي ضبط السلوك الإنساني ، وفي التخلص من المشكلات السلوكية ، كما أنه إحدى أدوات التعلم واكتساب الخبرة ، لذا يعد اللعب مدخلاً أساسياً لنمو الطالب في الجوانب العقلية والجسمية والاجتماعية والأخلاقية والمعرفية

وقد قسمنا دراستنا إلى ثلاث جوانب:

الجانب التمهيدي : والذي يحتوي على إشكالية البحث مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف البحث وأسباب اختيار الموضوع وتحديد المفاهيم والمصطلحات وأخيراً الدراسات السابقة والمشابهة.



الجانب النظري: والذي يحتوي على ثلاثة فصول تبدأ بتمهيد وينتهي بملخص. جاء في الفصل الأول "الممارسة الرياضية" حيث تطرقنا فيه مفهوم الممارسة الرياضية أهداف الممارسة الرياضية، أشكالها وجاء في الفصل الثاني "المشكلات السلوكية" حيث تطرقنا فيه إلى مفهوم المشكلات السلوكية، تصنيف المشكلات السلوكية لدى الأطفال، مرحلة المراهقة، خصائص مرحلة المراهقة، العلاقة بين المشكلات السلوكية والممارسة الرياضية، مظاهر السلوك العدواني.

وجاء في الفصل الثالث "كرة الطائرة

الجانب التطبيقي: والذي بدوره قسمناه إلى فصلين، الفصل الأول "طرق ومنهجية البحث" وشملت الدراسة الاستطلاعية، المنهج المستخدم، إجراءات التطبيق الميداني، حدود الدراسة، المعالجة الإحصائية و في الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج، ملخص، استنتاج عام، والتوصيات والاقتراحات. الخاتمة.

-الإشكالية:

تعتبر مرحلة المراهقة الأولى. بوصفها نقلة نوعية في حياة الفرد، تتسم بالتسارع في النمو، وحدوث تغيرات في كل الجوانب الجسمية، العقلية، النفسية والانفعالية، من أصعب وخطير المراحل التي تواجه الأفراد، إن لم تعهد بالرعاية والحماية والتربية الصحيحة. بالإضافة إلى إشباع الحاجات الخاصة بهذه المرحلة الحرجة حيث تتبلور معظم المشكلات النفسية والسلوكية الانفعالية عند الأفراد في هذه المرحلة، فان لم نحسن مواجهة هذه المشكلات فإنها ستصبح سلوكا دائما عند الأفراد في سن الرشد والمرحل التالية قد تلازم الشخص طوال حياته والخصائص السلوكية للأفراد المراهقين ومستوى هذا السلوك تابع لعدة عوامل* وتمثل ظاهرة المشكلات السلوكية بوجه عام، مشكلة خطيرة في أي مجتمع. وقد تعمل على إعاقة مسيرة التنمية فيه، ومن هذا المنطق التفت دول العالم كافة إلى فئات أصحاب المشكلات السلوكية وأولتها مزيدا من الاهتمام والرعاية، وفرص متعددة ومناسبة تساعدهم على تحقيق النمو السوي والمتوازن. والمشكلات السلوكية كما بينتها أبو غزالة هي جميع التصرفات التي تصدر عن الطفل بصفة متكررة أثناء تفاعله مع البيئة الاجتماعية، حيث لا تناسب مرحلة نموه وعمره، وتجعل له مشاعر شخصية بالمعاناة والألمى، وعدم قبوله اجتماعيا، وعدم قبوله لنفسه، كما يجعله عاجزا عن حسن الاتصال بالآخرين، وعن استمرار النمو والتقدم نحو النضج. وتظهر المشكلات السلوكية في صورة أو عدة أعراض سلوكية متصلة وظاهرة يمكن ملاحظتها مثل الشجار والعدوان، والعناد، الكذب الهروب، التخريب... الخ.*

والممارسة الرياضية بما تحتويه، تشمل مهارات وحركات والعباب، جعلتها من المواد المحببة لدى الأفراد، ولما تحققة منا التفاعل الاجتماعي للمفرد أثناء الممارسة من خلال العلاقات الاجتماعية الجيدة بالمجتمع المحيط، وزيادة الثقة بالنفس واحترام الذات، أي أنها تحقق النمو المتكامل للأفراد في جميع النواحي الروحية والجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية وهو من النجاح البرامج التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للإفراد في جميع الجوانب. ومن خلال الاطلاع على الدراسات المتعمقة بتأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على المشكلات السلوكية، تبين نقص

كبير لمثل هذه الدراسات، ونظرا للأهمية الكبيرة لهذه الدراسة، كانت حاجة ملحة لإجراء هذه الدراسة للمتعارف على المشكلات السلوكية من خلال دراسة تأثير متغيرات الممارسة الرياضية على المشكلات السلوكية لدى ممارسي كرة الطائرة. وعله نطرح التساؤل العام التالي:

هل للممارسة الرياضية دور في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أواوسط؟؟ وانطلاقا من هذا التساؤل نطرح التساؤلات الفرعية:

- هل يختلف ترتيب المشكلات السلوكية لدى رياضي كرة الطائرة صنف أواوسط؟

- ما هو مستوى المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة؟

2-الفرضيات:

الفرضية العامة:

للممارسة الرياضية دور كبير في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة.

الفرضيات الجزئية:

- يختلف ترتيب المشكلات السلوكية لدى رياضي كرة الطائرة صنف أوسط.

- مستوى المشكلات السلوكية متوسط لدى لاعبي كرة الطائرة.

3-أسباب اختيار الموضوع:

رغبتي الشخصية في معالجة هذا الموضوع, وذلك لما لاحظناه في الكثير من الأحيان انتشار العديد من المشكلات على شكل صراعات وسلوكيات عدوانية عنيفة, وكذلك السلوكيات اللاأخلاقية التي تصدر من بعض اللاعبين والتي تتنافى مع المبادئ والقيم السامية للرياضة

4-أهمية البحث: ترجع أهمية الدراسة الحالية في كونها تعمل على مايلي:

-الإدراك والإلمام بأهم المشكلات السلوكية التي تظهر لدى الرياضيين الصغار

-معرفة أهمية الممارسة للأنشطة الرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية

-التعريف بالنشاط الرياضي ومدى تأثيره على السلوك

-تحديد اثر هذه الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية. فمن الناحية النظرية ستساعد نتائج هذه الدراسة في تحد

المشكلات السلوكية خلال مراحل النمو المختلفة لدى الطفل. وسوف تسهم في وضع استراتيجيات للتغلب عليها. أما

من الناحية التطبيقية فانه يمكن للمسؤولين إعداد مدربين ومشرفين تأهيلهم مع الاستفادة من نتائجها في وضع البرامج

العلاجية الملائمة للأطفال الممارسين مما يتوقع أن يؤثر إيجابا على الممارسة الرياضية خالية من الشوائب

5-أهداف البحث: تسعى الدراسة إلى تحقيق مايلي.

-معرفة أهم المشكلات السلوكية التي تواجه الممارسين للأنشطة الرياضية خاصة لاعبي كرة الطائرة صنف أوسط

-معرفة دور الممارسة الرياضية في تعديل تلك المشكلات السلوكية.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الممارسة الرياضية: ينضـر إليها على أنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط، وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

التعريف الإجرائي: هي مجموعة الأنشطة الرياضية التي يقوم بها الفرد بهدف تحسين الجانب البدني النفسي والاجتماعي

-المشكلات السلوكية: هو سلوك غير سوي، في درجة شدته وتكراره، يسلكه الفرد نتيجة للتوترات النفسية، والاحباطات التي يتعرض لها، لا يقدر على مواجهتها، فتشكل أعاقا في مسار نموه، وانحرافا عن معايير السلوك السوي تثير انتباه وقلق المحيطين

- هي مختلف سلوكات غير لائقة الناتجة عن التوترات النفسية والانفعالات تؤدي إلى تغيير في سلوكاته السوية السلوك العدواني:

يقصد به السلوك الذي يأتي عن مشاعر ودوافع تتصف بعنصر التدمير وسوء النية أو يمكن القول عنه محاولة الإيقاع بالارواح الناس أو ممتلكاتهم وعقائدهم دون سبب واضح ومعقول

-كرة الطائرة :

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18متر وعرضه 9متر تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43متر للذكور و2.24متر للإناث والهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به ،

تمهيد:

على الرغم من كثرة الدراسات التربوية النفسية التي تناولت المشكلات السلوكية . ودراسات أخرى تناولت الممارسة والنشاط الرياضي . إلا ان وجود دراسات تتناول دور الممارسة الرياضية على المشكلات السلوكية لدي الرياضيين . من النادر بمكان . وتكاد تفتقر البيئة الجزائرية لمثل هذه الدراسات , مما أعطي مشروعية لظهور الدراسة الحالية ,

الدراسات المرتبطة بالبحث:

الدراسات الأجنبية:

دراسة غوش (1993) Ghosh: هدفت هذه الدراسة لوضع برنامج إرشادي يعتمد على ممارسة الأنشطة الرياضية والرسم والمسرح، وذلك لتعديل اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، استخدم الباحث المنيج التجريبي لمجموعة واحدة (قبلي-بعدي)، شملت عينة الدراسة 15 طفلاً في سن 7 سنوات، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، طبق الباحث مقياس فرط النشاط وقلة الانتباه قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق، أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في السلوكيات المصاحبة لاضطراب الانتباه والنشاط الزائد مثل: التعاون، السلوك الاجتماعي، الطاعة.

دراسة كارسو وجل: (1992 Carso&Gill) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على تقدير الذات البدنية للمشاركات في برنامج ترويحي هوائي، تم إجراء هذه الدراسة على عينة من الإناث المشاركات في البرنامج الرياضي الهوائي في سن الجامعة، وذلك لمعرفة أثر النشاط الرياضي في تقدير الذات البدنية للمشاركات في برنامج رياضي هوائي مع تمارين تقوية لمدة 10 أسابيع بواقع ثلاث مرات في الأسبوع ولمدة 50 دقيقة في المرة الواحدة، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، تم استخدام مقياس تقدير الذات الجسمية، ومقاييس اللياقة البدنية، أظهر البرنامج تحسناً ذا دلالة إحصائية في تقدير العينة لجميع أبعاد الذات البدنية، ومستوى اللياقة البدنية، والمقاييس الجسمية المستخدمة، أوصت هذه الدراسة باستخدام النشاط الرياضي الموجه لتدريب القوة العضلية من أجل تحسين الصفات البدنية وتقدير الذات.

الدراسات العربية:

دراسة حسنو خلف (2009) تأثير درس التربية البدنية والرياضية على السلوك الاجتماعي هدفت هذه الدراسة إلى دراسة تأثير درس التربية الرياضية على السلوك الاجتماعي لطلاب الصف الرابع في محافظة ديالى، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، واشتملت عينة البحث على (62) طالباً وطالبة، (31) منهم تم اختيارهم عشوائياً من الطلاب بطئي التعلم من المدارس المشمولة بالتربية الخاصة في مركز بعقوبة، وتم اختيار (31) الباقية من الطلاب الأسوياء من نفس المدارس التي اختيرت منها عينة بطئي التعلم، لغرض مقارنة تأثير درس التربية الرياضية على مقياس السلوك

الاجتماعي المدرسي، مع مراعاة الأسس العلمية للمقياس، من حيث الصدق والثبات والموضوعية، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

1. إن المنهج المدرسي الحالي المطبق على الطلاب بطئي التعلم، لم يكن له أثرا ملموسا في تنمية وتحسين سلوكهم الاجتماعي المدرسي
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب بطئي التعلم والأسياء، ولصالح الطلاب الأسياء على مقياس السلوك الاجتماعي المدرسي.

دراسة الأمين 2008 تأثير ممارسة التربية البدنية في خفض السلوك العدواني

هدفت أذه الدراسة إلى التعرف على تأثير ممارسة التربية البدنية على خفض السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، قدرت عينة الدراسة ب (111) طالبا ممارسا للتربية البدنية والرياضية في ثانوية محمد بن بلال، و (111) طالبا غير ممارس للتربية البدنية في ثانوية بن خلدون، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، استخدم الباحث مقياس، وقد أشارت النتائج إلى انخفاض درجة السلوك العدواني لدى عينة الطلبة الممارسين للتربية البدنية والرياضية عن عينة الطلبة غير الممارسة للأنشطة البدنية والرياضية.

دراسة جابر 2008 أثر الممارسة الرياضية على سمات الشخصية

هدفت هذه الدراسة للتعرف على أثر الممارسة الرياضية على سمات الشخصية، كالعدوانية، والعصبية، والاجتماعية، والهدوء والقبالية للاستشارة، استخدم الباحث المنهج التجريبي لجمع البيانات، أجريت الدراسة على عينة قوامها 14 طالبا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وطبق عليهم قائمة فرايبورج لقياس السمات الشخصية، وأظهرت النتائج ما يلي:

1. برنامج الأنشطة الرياضية المقترح لم يحدث تأثيرا على عبارة كل محور من محاور القياس المستخدم (العصبية، العدوانية، الاكتئاب، القبالية للاستشارة، الاجتماعية، الهدوء).
2. البرنامج الرياضي المقترح من قبل الباحث، أدى إلى إحداث تأثير دال إحصائيا على المحور ككل، ولكل أبعاد المقياس المستخدم.

الدراسات الجزئية:

1-2 الدراسة الأولى : بوخملة سفيان

*عنوان الدراسة : السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية خلال حصة التربية البدنية والرياضية

الدراسات المرتبطة بالبحث

*السنة الدراسية 2001 :رسالة ماجستير.

*أهداف الدراسة:

يتجه هذا البحث إلى فئة الأفراد والمتمثلين في التلاميذ المرهقين، وتهدف هذه الدراسة إلى محاولة التحقق من صحة الفرضيات التي مفادها أنه توجد علاقة بين العدوانية والأسلوب المتبع من طرف الأستاذ:

-الأسلوب البيداغوجي للأستاذ

-الاختلاط الجنسي.

-الاكتظاظ داخل الفوج.

*الفرضية العامة:

هناك أسباب تؤدي إلى ظهور وزيادة درجة العدوان في حصة التربية البدنية والرياضية

*فرضيات الدراسة:

-الأسلوب الأوتوقراطي المنتهج من طرف الأستاذ يعزز في ظهور السلوكات العدوانية لدى التلاميذ.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة العدوان لصالح تلاميذ الأفواج غير المختلطة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة العدوان في حالة عدم الاكتظاظ لصالح الإناث.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة العدوان لصالح تلاميذ الأفواج المختلطة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة العدوان في حالة الأفواج المختلطة لصالح الذكور.

*المنهج المتبع:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي

*عينة الدراسة:

140 تلميذ وتلميذة.

*الاستنتاجات:

توصل الباحث إلى إيجاد العلاقة القائمة بين الأسلوب البيداغوجي للأستاذ ودرجة العدوان حيث تبين

أنه كلما كان الأستاذ أكثر تسلطاً أدى إلى زيادة درجة العدوان عند التلاميذ، كما أوضحت

النتائج عن وجود علاقة قائمة بين الاختلاط الجنسي والعدوانية عند التلاميذ حيث

تبين أن درجة العدوان تزداد في حالة عدم الاختلاط على عكس حالة الاختلاط،

كما كشفت النتائج عن العلاقة القائمة بين الاكتظاظ داخل الفوج ودرجة العدوان حيث كلما كان الفوج مكتظ ازدادت درجة العدوان عند التلاميذ. بالإضافة إلى ذلك تم الكشف عن الفروق بين الجنسين في درجة العدوان في حالي الاكتظاظ وعدم الاختلاط، حيث تبين تفوق الذكور في درجة العدوان عن الإناث في حالة الاكتظاظ بينما تفوقت الإناث في درجة العدوان على الذكور في حالة عدم الاكتظاظ.

*التعليق على الدراسة:

- تشابهت دراسة الباحث مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي
- أما بالنسبة للعينة فقد اختار الباحث تلاميذ الطور الثانوي، وفي الدراسة الحالية تم اختيار لاعبي كرة الطائرة أواسط
- أدوات البحث: استخدمنا في الدراسة الحالية مقياس " السلوك العدواني "موجه للاعبين واستبيان موجه للمدربين.

الدراسة الثانية: رضوان بن جدو يعيط

*عنوان الدراسة: الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

*السنة الدراسية: 2003 /2002 رسالة ماجستير.

*أهداف الدراسة:

- التركيز على أن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ أسلوب جديد من أساليب التربية الحديثة.
- دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية الجانب الاجتماعي للمراهق.
- أهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في إنشاء جيل صالح.

-التعرف على حجم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وأنواع الأنشطة الرياضية التي يمارسها التلاميذ والتلميذات.

-التعرف على رغبات التلاميذ والتلميذات بالنسبة للأنشطة المفضلة في وقت الفراغ وبصفة خاصة مدى تفضيل ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ.

-التعرف على دوافع ممارسة أو عدم ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ لدى التلاميذ والتلميذات والأشخاص الذين يعزى إليهم فضل الإيحاء بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

*الفرضية العامة:

هناك علاقة بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

*فرضيات الدراسة:

تعتبر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ إحدى الوسائل التربوية التي تسهل على المراهق الاحتكاك بالجماعة

-التلاميذ الأكثر ممارسة للرياضة بشتى أنواعها أكثر اندماجا من التلاميذ الأقل ممارسة للرياضة.

-الألعاب الرياضية الجماعية دور في تأثير العلاقات الاجتماعية أكثر من الألعاب الفردية

. خلص الباحث إلى:

اختلاف الأنشطة المفضلة في وقت الفراغ بين التلاميذ والتلميذات، كما إن تفضيل النشاط الرياضي عند الذكور اكبر منه عند الإناث.

انعدام الاختيارات المختلطة بين الذكور والإناث، وهذا ما تجسد في نتائج اختبارات التلاميذ لبعضهم

المنهج المتبع:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي

*عينة الدراسة:

130 تلميذ وتلميذة (تلميذ 57 و 73 تلميذة)

*الاستنتاجات:

-اختلاف الأنشطة المفضلة في وقت الفراغ بين التلاميذ والتلميذات، كما أن تفضيل النشاط الرياضي عند الذكور أكبر منه عند الإناث

-انعدام الاختيارات المختلفة بين الذكور والإناث، وهذا ما تجسد في نتائج اختيارات التلاميذ لبعضهم.

-ميول التلاميذ للألعاب الجماعية والسباحة، وهذا باحتلالها للمراتب الأولى في نتائج اختبارات التلاميذ والتلميذات بالنسبة للممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

-يلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية، والوالدين الدور الكبير في توجيه ميول التلاميذ والتلميذات نحو الممارسة الرياضية في وقت الفراغ،

التعليق على الدراسة:

يرى الباحث من خلال ما قدمه الباحثون والدارسون في المشكلات السلوكية، والممارسة الرياضية والنشاط الرياضي، والتي اطلع الباحث على تلك الدراسات المتوفرة، مستفيداً منها ما يلي:

1. وضع الإطار العامل لأساس النظري.
2. الاستفادة من مراجع الدراسات السابقة.
3. الاستفادة من توصيات الدراسات السابقة.
4. الاستفادة من الأساليب الإحصائية التي استخدمت في الدراسة السابقة.
5. مقارنة نتائج الدراسة الحالية بالنتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة. ومن خلال ذلك يمكن التعليق على الدراسات السابقة فيما يلي:
 - 1- تناولت الدراسات السابقة تأثير المتغيرات المتعلقة بالممارسة الرياضية التالية: الممارسة الرياضية، الأنشطة تناولت الدراسات السابقة تأثير المتغيرات المتعلقة بالممارسة الرياضية التالية: الممارسة الرياضية، الأنشطة الألعاب التعاونية، الأنشطة الرياضية المدرسية، الأنشطة الحس حركية، درس التربية الرياضية. وعلاقة ذلك بالمشكلات السلوكية أو احد أبعادها.
 - 2- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة التي تناولت المشكلات السلوكية، في استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والمقارن، وفي طريقة اختيار العينة

بصورتها العشوائية التطبيقية، من طلبة المدارس في المرحلة الأساسية العليا، واتفقت مع الدراسات السابقة في استخدام الاستبانة كأداة لمقياس وجمع المعلومات.

3- اتفقت هذه المتغيرات إلى حد ما مع متغير الدراسة الحالي "الممارسة الرياضية"، حيث أن الممارسة الرياضية مصطلح يشتمل على كل المتغيرات سالفه الذكر، المذكورة في الدراسات السابقة، والتي تناولت أبعاد مختلفة من الممارسة الرياضية.

هدفت معظم الدراسات السابقة إلى ما يلي:

- التعرف على مستويات المشكلات السلوكية

- التعرف على تأثير الممارسة الرياضية.

- المقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة

خلاصة:

ترتبط جل الدراسات والبحوث العلمية والأكاديمية بعدد من الدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، ولأهمية هذه الدراسات، فإن صاحب البحث قد حاول استعراض جملة من الدراسات في ميدان التدريب الرياضي، بغرض تحديد وضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثه. والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة. حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة عملية وعلمية مبرزين في ذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات، كما حرصنا على ان تكون تكملة من زاوية أخرى علمية محاولين في ذلك إعطاء صبغة جديدة لهذه العملية الحساسة.

تمهيد :

تعتبر الممارسة الرياضية بصفة عامة والنشاطات البدنية الرياضية بصفة خاصة سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للفرد، فهي جزء مكمل للثقافة والترفيه حيث تلعب دورا في إعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه. وتحتل الممارسة الرياضية مكانة خاصة في حياة المجتمع ، فهي تلعب دورا كبيرا في تطوير الجوانب الشخصية للفرد فمن حيث الجانب الحركي و الفيزيولوجي والجانب الاجتماعي ، وكذلك تعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي تنتاب الفرد في مراحل حياته ومن هذا المنطلق يمكن أن نقول أن الممارسة الرياضية لها عدة آثار إيجابية في تطوير سلوك الفرد وحسن تعامله مع المجتمع . ومن خلال هذا تم التطرق في هذا الفصل إلى تعريف بالممارسة وأهميتها بالنسبة للفرد والمجتمع من عدة جوانب سواء كانت نفسية أو بدنية أو اجتماعية .

1/ الممارسة الرياضية:

1-1/ تعريف الممارسة الرياضية:

تعتبر الممارسة الرياضية من أرقى الأشكال الرياضية، وإحدى اتجاهات الثقافة الرياضية لدى الإنسان، وهو الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى ويعرفه أمين أنور الخولي بأنه نشاط من شكل خاص، وهو جوهر المنافسات المنظمة من أجل قياس القدرات، وضمان أقصى تحديد لها¹ أما من جهة أخرى، فإن الممارسة الرياضية أصبح عنصراً من عناصر التضامن بين المجتمعات الرياضية، وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا على بعضهم البعض خدمة للمجتمع بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود، فهو يعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني² وفي تعريف آخر فإن الممارسة الرياضية تتميز بحدوثها في جمهور غفير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة، وتحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه³ فالممارسة الرياضية تعتبر عاملاً أساسياً في إعداد الفرد الصالح من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والنفسية والاجتماعية

1-2/ خصائص الممارسة الرياضية:

تتميز الممارسة الرياضية بعدة خصائص أهمها:

- الممارسة الرياضية عبارة عن نشاط اجتماعي، وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- أثناء الممارسة الرياضية يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي في ذلك.
- أوضح صورة تتم بها الممارسة الرياضية هي التدريب ثم التنافس.

يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية إلى أهم أركان الممارسة الرياضية بدرجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر الجهد الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز. لا يوجد في أي نوع من أنواع نشاطات الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط بكل منهم في صفات سلوكية معينة بصورة واضحة ومباشرة مثلما تظهره الممارسة الرياضية وكما نلاحظ فإن الممارسة الرياضية يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة، تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، وهذا بدافع التدرج والاندماج في وسط بيئته، والحفاظ أو تكوين العلاقات مع غيره⁴

¹ أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة علم المعرفة، المجلس الوطني الثقافي للأداب والفنون، الكويت، 1996 (ص32)

² علي يحي المنصوري، الثقافة الرياضية، الجزء الأول، الطبعة الأولى، 1971. (ص209)

³ عصام عبد الحق، التدريب الرياضي، دار الكتب الجامعية، الطبعة الثالثة، مصر، 1986. (ص14-15)

⁴ كمال درويش وأمين الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربية، القاهرة، مصر: 1990 ص44

1-3/ أشكال الممارسة الرياضية:

1-3-1/ الممارسة الرياضية الترويحية: تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويح، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة، ويعتقد رائد الترويح براتيل (BRAYHTBIL) أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة، وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن، الميول، ومستوى المهارة، الأمر الذي يعمل على تخطي هوة انفصال الأجيال وتضييق الفجوة بينهم، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة مما ينتج قدراً كبيراً من التماسك والتفاهم¹ إن هذا النوع من النشاط يهدف إلى إتاحة الفرصة للاسترخاء وإزالة التوتر، وهذا بتحقيق الذات، ونمو الشخصية، والنضج الاجتماعي.

1-3-2/ الممارسة الرياضية التنافسية:

يستخدم تعبير المنافسة استخداماً واسعاً وعريضاً في الأوساط الرياضية، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، وتحقيق عندما يكافح اثنان أو أكثر شيء ما أو لتحقيق هدف معين، وعلى الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحرز بعض الأهداف إذا كافح وبذل مجهوداً. وعموماً فإن الناس عندما يمارسون الممارسة الرياضية، فإنهم يخوضون ضمن مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرة مما يعمد الناس إلى إخفائها، وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها وتظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح، ويعتبر مفهوم المنافسة الأكثر ارتباطاً بالممارسة الرياضية مع غيره من سائر أشكال النشاط البدني، كالترويح واللعب، وقواعد التنافس بالتشريعات الرياضية² في حين أنه بالرغم من النقد الذي وجه للمنافسة، إلا أنها تبقى جوهر الرياضة وإحدى مقوماتها، حيث يجب أن تحاط بإطار من القيم المقبولة، كالتنافس النبيل والنزاهة وبذلك نتعد عن الصراع

1-3-3/ الممارسة الرياضية النفعية:

وهي معظم الأنشطة التي تعود بالفائدة على الفرد كالممارسة من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية والصحية، مع أن كل أنواع الممارسة الرياضية تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي والنشاط التنافسي، إلا أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية ومن أهمها: التمرينات الصباحية لأنها لا تحتاج إلى مساحات كبيرة أو وقت طويل لإجرائها، والتمرينات العلاجية التي تقدم في المراكز العلاجية لمختلف الفئات وتمرينات اللياقة من أجل الصحة، كالتمارين الخاصة بفترة المسنين، ورياضة المؤسسات والشركات التي تخصص لعمال الوحدات الإنتاجية أو القوات المسلحة أو الشرطة ويهدف هذا النشاط إلى تحقيق أعباء العمل، وتطوير لياقتهم وصحتهم مع التمتع بأوقات الفراغ.

¹ أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة علم المعرفة، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، الكويت، 1996، ص193

² أمين أنور الخولي، 1996، ص194 نفس المرجع السابق

1-4 - أنواع الممارسة الرياضية :

تقسم الممارسة الرياضية وفقا لما يلائم طبيعة الأفراد ، وعلى ضوء تحديد الأهداف و الأغراض المراد منها، وكذلك وفقا للفلسفة التي يعتنقها الممارس، أو الطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها، ومن أشهر التقسيمات تلك التي وضعها "ليونار" وهو كالاتي :

الممارسات الرياضية الفردية :

منها الملاكمة ، المصارعة ، ألعاب القوى ، رفع الأثقال ، الجمباز ، الرماية ، الغولف ، ركوب الخيل ، الدرجات الهوائية و النارية ، تنس الطاولة .

الممارسات الرياضية الجماعية :

منها كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد، الهوكي، التجديف.

الممارسات الرياضية المائية :

منها السباحة، الغطس، كرة الماء، الانزلاق على الماء، التجديف.

الممارسة الرياضية الاستعراضية:

منها الفروسية ، سباق السيارات ، سباق الدرجات .

الممارسة الرياضية في الخلاء :

و تتمثل في المعسكرات، الكشافة، تسلق الجبال، الرحلات

الممارسة الرياضية الشتوية:

وتتمثل في التزلج على الجليد ، التزلج على الثلج ، هوكي الجليد¹

1-5/أهداف الممارسة الرياضية:

1-5-1/ الأهداف البدنية:

تعمل الممارسة الرياضية على تنمية القدرات البدنية، وذلك عن طريق تقوية أجهزته العضوية المختلفة للجسم، ويتم هذا بفضل النشاط العضلي ويستحسن أن تكون هذه الممارسة الرياضية من النوع الذي يتطلب مجهودا قويا حتى يمكن من تنبيه الأجهزة العضوية المختلفة لتحقيق كل من المهارة أو السرعة، الرشاقة، القوة... الخ. وهكذا يصبح الهدف الأول للممارسة الرياضية هو العناية بالبدن أي صحة الجسم وبما أن الجسم له علاقة مع العقل فإننا ندعم هذا بالمثل المعروف: " العقل السليم في الجسم السليم"²

¹ محمد عادل خطاب ، التربية البدنية للخدمة الإجتماعية ، دار النهضة العربية ، الطبعة الأولى، الجزائر ، 1965 . ص 109

² محمد عادل خطاب ، التربية البدنية للخدمة الإجتماعية ، نفس المرجع ، 1992 ص35

1-5-2/ الأهداف المعرفية:

عن طريق الممارسة الرياضية، وأثناء التدريب يتعلم الفرد كيفية التفكير لأنه يسمح له بوضع خطة إستراتيجية للتدريب، كما يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم، وتقدير الجوانب المعرفية في جوهرها. وفي هذه الحالة لا يستدعي مراجعة كتاب وإنما الفعل المعرفي لإيجاد الحل وتسجيل الهدف أو الأهداف.

1-5-3/ الأهداف النفسية:

في هذا السن تستعمل الحاجات النفسية لإشباع الكثير من الميول، ويغلب عليه الاستقلال بالذات من ناحية، والرغبة البنائية من ناحية أخرى، وأثناء محاولة إشباع هذه الحاجات يحاول أن يحقق أهدافا موضوعية. ويحقق الممارسة الرياضية كل من اللذة والارتياح، وحين تتوفر في التلقائية يحقق ذاته حيث يسيطر الذات على الميدان كله ويخضع لصراع نفسي، ويتحرر من كل ما هو مكبوت حين يغمرها الفرح والسرور والحماس عن النجاح في السيطرة على حركاته وعلى الأدوات

1-5-4/ الأهداف الحركية:

ويشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم، حيث يعمل على تطويرها والارتقاء بكفاءتها ومن هذه المفاهيم نجد: المهارة الحركية، الكفاية الإدراكية، فالمهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسبه الثقة بالنفس، والمهارة الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية، وهي أيضا تتيح فرص الاستمتاع بأوقات الفراغ والتنشيط والترويح¹

1-6-6/ تأثيرات الممارسة الرياضية:

1-6-1/ على الحالة المزاجية :

يعني المزاج حالة الفرد الانفعالية أو قابلية للانفعال وأسلوبه فيه، ولذلك فهو دائم ومستمر بعكس الحالة المزاجية التي لا تستمر عادة إلا لفترة قصيرة.

وفي هذا الصدد أجريت عدة بحوث للتعرف على أثر ممارسة الرياضة على الحالة المزاجية واستخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية - PROFILE OF MOOD STATE - ويتكون هذا المقياس من 56 عبارة تقيس 06 أبعاد: (التوتر والقلق)، (الاكتئاب والحزن) (الغضب والعدوان)، (الحيوية والنشاط)، (التعب والكسل)، (الاضطراب والارتباك) وهي أهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد الذي يمارس الرياضة، وأهم النتائج أن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري، المشي، السباحة، تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد مقابل انخفاض الأبعاد السلبية الأخرى، وبالرغم من أن أغلبية البحوث والدراسات التي تم عرضها تعد وجهة نظر من حيث أنها تؤدي إلى تغيرات إيجابية في الحالات المزاجية، فإن هذه العلاقة لا ترقى إلى درجة السبب والنتيجة، وإنما هي نوع من أنواع الفروض التي تتطلب المزيد من البحوث والدراسات²

¹ محمد حسن علاوي ، 1986 ، ص 96

² أسامة راتب ، رياضة المشي ، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، دار الفكر العربي ، بدون سنة ص 25 ، 23

1-6-2/ خفض القلق والاكتئاب :

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعاً في هذا العصر والذي يمكن أن نطلق عليه "عصر القلق"، وقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمارين التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب، وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 6%، وهو أكثر انتشاراً بين النساء على الرجال بنسبة 2% وغالباً ما يبدأ المرض في عمر الشباب. وتشير نتائج البحوث التي قام بها دشمان 1986 على عينة قومية من 1750 طبيباً أمريكياً أن 85% منهم يصفون استخدام ممارسة الممارسة الرياضية كنوع من الوقاية والعلاج في المجال الصحة النفسي للاعتبارات التالية:

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.

- تطور مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج مثل:

• مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي

• محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية .

زيادة التكلفة لعلاج الأمراض النفسية، والحاجة إلى البحث عن البديل أقل تكلفة مثل، النشاطات الرياضية¹

1-6-3/ على الحالة الانفعالية :

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهراً لفقدان الاستقرار أو التوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن. وتجدر الإشارة إلى أن الآراء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية والرياضة بصفة عامة على الانفعالات لكل الجنسين، وفي مختلف مراحل العمر، حيث أن الممارسة الرياضية يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الإيجابية مثل الاستمتاع بالسعادة، الرضا، الحماس، التحدي،... الخ.²

لقد حاول "كارتر" في سنة 1978م التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة الممارسة الرياضية ودرجة السعادة، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الأكثر انتظاماً في ممارسة الرياضة هم الأكثر استمتاعاً بالسعادة، وأمکن تفسير ذلك في ضوء التغييرات التي حدثت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها، زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي

1-6-4/ على السمات الشخصية :

يبين تأثير الممارسة الرياضية على شخصية الفرد ومدى أهمية هذا الأخير في ترقية السلوك الإنساني ومن ذلك أن بعض علماء النفس الرياضي يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب، وأن تطوير اللياقة البدنية يؤثر على تحسين مفهوم تقدير الذات لدى الأفراد. وقد أظهرت نتائج العديد

¹ (أسامة راتب ، ص 25 ، 23) نفس المرجع السابق

² نفس المرجع ص 27

من البحوث التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل "كوبر" 1967 COOPER م، و"كان" 1967 KANE م و"تشور" 1977 SCHURR م و"مورقان" 1980 MORGAN م أن الممارسين وغير الممارسين توجد بينهم فروق تتمثل في، الثقة في النفس، المنافسة انخفاض القلق، الاستقرار الانفعالي، المسؤولية¹

1-7- شروط الممارسة الرياضية:

تستدعي الممارسة الرياضية بعض الشروط في بعض الفئات على اختلاف أعمارهم وتتمثل في شروط جسدية ذاتية، تعود على الرياضي الممارس نفسه وتتمثل فيما يلي:

1. شروط جسدية:

" تتمثل الشروط الجسدية في سلامة الجسم و يستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية و قدراته لممارسة أي نشاط رياضي ، و تتضمن سلامة الجسم كل من النظر ، الشم ، اللوزتان ، الغدد ، القلب ، الرئتان ، الدم ، البطن ، العظام ، العضلات ، الطول ، الوزن ، الحالة الغذائية و الجهاز العصبي ، و يشترط هذا حتى نحدد نوع النشاط الذي يمكن لكل فرد أن يمارسه ، فهؤلاء الذين لديهم انحراف صحي أو بدني يشتركون في نشاط البرنامج العام في حين الذين يشكون انحرافات أو أكثر يحتاجون إلى بعض التحديد في نشاطهم"

2- شروط ذاتية:

تتمثل في الاستعداد النفسي، " أي استعداد الفرد، ميله رغبة في ممارسة الرياضة"² . حيث أن ممارسة أي نشاط بدني أو رياضي مرتبط بمدى ميل الفرد لأداء هذا النوع من الرياضة و الإقبال عليه.

3- شروط مادية:

تتمثل في توفير الوسائل البيداغوجية ، الأندية ، القاعات الرياضية ، الوسائل الرياضية ، المناهج ، التخطيط و التنظيم و لكي نحقق نشاطا رياضيا مناسباً يجب مراعاة بعض الأمور و تتمثل في ما يلي :

مراعاة نمو الأفراد:

إن الأفراد يختلفون في طبيعة تكويناتهم ، ميولهم ، عاداتهم تبعاً لمراحل النمو ، لهذا على الممارسة الرياضية و الرياضي أن تكون مناسبة للسن و الجنس .

-**الجنس:** تختلف ألعاب الفتيان عن الفتيات نسبياً ، فإذا كانت الجماعة الممارسة للنشاط البدني و الرياضي ، و التي يشرف عليها المدرب مختلطة ،وجب عليه أن يضع هذا في اعتباره حتى يمكنه أن يشرك كل أفراد الجماعة.

¹ محمد عادل خطاب ، التربية البدنية للخدمة الإجتماعية ، دار النهضة العربية ، الطبعة الأولى، الجزائر ، 1965 . ص 27

² محمد عادل خطاب ، 1965 ، ص112 نفس المرجع ص77

-المستوى العلمي:

إن الفرد المتعلم ليس كالذي لم يتعلم، أو بالأصح، الفرد الذي سبق له وان مارس الرياضة و داوم عليها، ليس كالذي لم يسبق له أن مارس أي من الحركات الرياضية المنتظمة كرياضة النوادي من هذا اوجب أن تختلف الألعاب من حيث الشدة و التقنية و القوة حتى تتماشى مع النمو العقلي و البدني لكل فرد¹

8-1 القيم الاجتماعية والنفسية للممارسة الرياضية:

إن للمجتمع مجموعة من القيم للحفاظ على توازنه وتماسكه غير أن للممارسة الرياضية هي الأخرى مجموعة من القيم أهمها :

"الروح الرياضية، التعاون، الحراك و الارتقاء الاجتماعي، التنمية الاجتماعية، الانضباط الذاتي، اكتساب السلوكيات السوية، المتعة و البهجة الاجتماعية، اللياقة و المهارات النافعة.

كما قيم كينون Kenyon الإطار التالي كقيم للنشاط البدني ووظائف له في نفس الوقت وهي: "كتعبير اجتماعي، كطريقة لتحسين الصحة و اللياقة البدنية، كنمط للتعبير الجمالي، كاسترخاء بدني، كمسار لتحقيقي الذات وبناء الانضباط. ومنه فان النشاط الحركي الذي تحتويه الممارسة الرياضية يشمل جملة من القيم الاجتماعية السامية التي تعمل على تنشئة المواطن السليم و الصالح لمجتمعه ووطنه.

1-8-1 التكيف الاجتماعي :

إن دراسة اولسون Olson التي أجراها على أطفال المراحل الابتدائية، بينت نتائجها اثر برنامج الممارسة الرياضية و الرياضي على تحسين المهارات الحركية وعلى التكيف الاجتماعي للأطفال، كما أوضحت نتائج دراسة ليمان وبيتي W/ Leymain أن أوجه النشاط التي يقبل عليها الأطفال من سن السابعة حتى التاسعة، تشكل أساس التفاعل الاجتماعي لهم كنتيجة لممارسة الممارسة الرياضية. وعليه يمكن أن نقول أن للممارسة الرياضية تأثيرات ايجابية على التكيف الاجتماعي، حيث يتيح اللعب و الألعاب فرصا عريضة للتعرف على قيم المجتمع ومعايير الاجتماعية ونظمه وبالتجريح ينمو الحس الاجتماعي للطفل فيتعلم تقاليد مجتمعهم و عاداته و ظروفه، ويدرك المعاني و الرموز الاجتماعية المحيطة به .

2-8.1 التنمية الجمالية :

تتيح الخبرات الجمالية الناتجة عن الممارسة الرياضية قدرا كبيرا من المتعة والبهجة، كما أنها توفر فرص التفوق الجمالي و الاداءات الحركية المتميزة التي تسعد المشاعر، و تنمي التذوق و المشاركة الانفعالية لجماليات الحركة بألوانها المختلفة²

¹ محمد عادل خطاب، 1965، ص112 نفس المرجع ص77

² أمين أنور الخولي، فلسفة الجمال في الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، 1993ص89

1-8-3 الترويح وأنشطة الفراغ:

يعد الترويح أحد الأهداف القديمة الجديدة للممارسة الرياضية ، بالمشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا من الخبرات و القيم الاجتماعية و النفسية ، و الجمالية ، وذلك لأنها تمد الأفراد بوسائل و أساليب للتكيف مع نفسه و مجتمعه.

الأنشطة الرياضية تلعب دوراً بارزاً وفعالاً في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع . لذلك أصبحت الأنشطة الرياضية عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد وعلاج الأفراد عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الصحيحة للوصول إلى المستويات العالية

1.9. الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية و مجالاتها، و من الأهمية القصوى معرفة الفرد لأهم الدوافع التي تحفزه على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، و أهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه و يقسم " روديك " أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط إلى:

1.9.1 الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة في النشاط الرياضي فيما يلي:

- . الإحساس بالرضا و الإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- . المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الرياضية.
- . الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و قوة الإرادة.
- . الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي و ما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.

. تسجيل الأرقام و البطولات إثبات التفوق و إحراز الفوز.

2.9.2 الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

. محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي حيث تكسب الفرد الصحة و تجعله قويا.

. ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج لأنه يساهم في زيادة قدرة الفرد على أداء عمله و رفع مستوى إنتاجه في العمل.

. الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي لما له من انعكاس على الجوانب النفسية و الاجتماعية.

. الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة، إذ يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية و الفرق الرياضية و يشعر بالانتماء إلى جماعة معينة و تمثيلها رياضيا¹.

2 - الأهداف العامة للممارسة الرياضية:

الاهتمام بالصحة والعناية بالقوام السليم.

تنمية الصفات البدنية لدى الأفراد في ضوء طبيعة الخصائص السنّية لديهم .

تعليم وصقل المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة التي تتناسب مع الإمكانيات والقدرات الجسمية لديهم.

الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

الإعداد للمنافسات الرياضية.

العمل على نشر الثقافة الرياضية والتحلي بالروح الرياضية الطيبة لدى الأفراد.

إشباع الميول والاحتياجات في إطار التوجيه السليم.

3- ماهية اللعب في الممارسة الرياضية:

يعتبر اللعب ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعادها النفسية والاجتماعية، وهي وظيفة إعداد الفرد ، فاللعب هو كل ألوان النشاط الحر الذي يؤدي بوعي تام خارج الحياة العادية، ويعمل على تنمية مختلف الجوانب في شخصية الفرد واكتشاف المواهب، ومن خلال اللعب يكتسب الأفراد قدرا ملائما من المعارف، وخاصة تلك المتعلقة ببيئة وأدواته وظروفه وبذلك يكون للعب دور في تشكيل الجوانب المعرفية و المفاهيمية للفرد، ويكسب اللعب ذو الطابع الحركي الفرد الكثير من القدرات البدنية والمهارات الحركية، فتتسع دائرة ثرائه الحركي وتعمل على كفاية مدركاته الحركية بحيث يسهل عليه تعلم المهارات الحركية سواء في الرياضة أو في ميادين أخرى، فضلا عن أن أنشطة اللعب الحركي من شأنها الارتقاء باللياقة البدنية والصحية والعضوية للفرد² فلا يمكن الحديث عن ممارسة رياضية خالية من اللعب، لأنها مبنية على مجموعة من الألعاب سواء كانت هذه الألعاب موجهة أو تلقائية. وأن الإنسان عندما يلعب إنما ينفس عن ميوله ورغباته المكبوتة، التي لم تحقق في الحياة الواقعية، ويظن البعض أن الإنسان في لعبة إنما يلخص أو يمثل الأدوار التي مرت بالبشرية في مراحل ارتقائها، وسنشرح كل هذا في نظريات اللعب.

3-1- نظريات اللعب:

أ. نظرية الترويح:

يعتبر(غوتس ماتس) رائد التربية البدنية والرياضية في ألمانيا، لعب دورا كبيرا في تطوير الرياضة العالمية عامة والألمانية خاصة، وهذا من خلال إسهاماته الفكرية في تطوير الرياضة وتحسينها وخاصة الجمباز، وتفترض نظرية» أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل

¹ سعد جلال ، محمد علاوي ، 1986 ، ص 188 .

² أمين أنور الخولي ، 1996 ، ص 25 ، 27 مرجع سابق

الطويلة ويساعد أيضا على استعادة الطاقة المستنفذة في العمل، وهو مصدر مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والنفسي»¹ فاللعب اعتبره (غوتس ماتس) مصدرا لاسترجاع الطاقة المبذولة مراعيًا جميع الأبعاد النفسية والعقلية والاجتماعية.

ب. نظرية الطاقة الزائدة:

ومن رواد هذه النظرية (فردريك شيلر) و(هربرت سبسنر) وتشير هذه النظرية إلى أن اللعب هو شكل من أشكال صرف الطاقة الزائدة التي سيكون الإنسان في غنى عنها لعدم استخدامها وأثناء فترة التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة، ويزداد تراكماتها وبالتالي حفظها حتى تصل إلى درجة يتحكم فيها إيجاد منفذ لها، واللعب وسيلة ممتازة لاستفادة من هذه الطاقة الزائدة المتراكمة

ج. نظرية الاستجمام:

وهي مشابهة لنظرية الترويح، حيث أن اللعب يحث الإنسان على الخروج إلى الخلاء وممارسته أوجه أنشطة قديمة مثل الصيد، والسباحة والمعسكرات، ومثل هذه الأنشطة تكسب الإنسان راحة واستجماما يساعده على الاستمرار عمله بروح عالية.

د. نظرية الميراث:

ولقد وضعها (جون ستالي هول) وهي تفيد أن الماضي مفتاح اللعب فلقد انتقل من جيل إلى جيل، فاللعب والألعاب جزء لا يتجزأ من ميراث كل إنسان فالجتمتع إنما يكرر الأشكال الأساسية للعب التي استخدمها القدماء، فابتهاج الأطفال باللعب وإصرارهم مثلا على تسلق الأشجار، يكشف عن بقايا الحياة البدائية لدى أسلافهم الأولين

هـ. نظرية الاتصال الاجتماعي:

تقول هذه النظرية إن الإنسان يولد من أبوين، وهذان الأبوين أعضاء في جماعة معينة ذات ثقافة معينة وطابع معين وعلى هذا فإن الكائن البشري يلتقط الأنماط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته ومن الطبيعي أن يمارس الفرد نفس الألعاب التي يمارسها سائر أفراد الجماعة ففي الو.م. أ. اللعبة السائدة هي البسبول واسبانيا مصارعة الثيران، وفي النرويج الترحلق على الجليد²

و. نظرية الإعداد للحياة المستقبلية:

قدم "كارول جروس" هذه النظرية، ويرى جروس أن اللعب يمرن الأعضاء الجسدية، وبذلك يستطيع الطفل أن يسيطر سيطرة تامة عليها وأن يستعملها استعمالا حرا في المستقبل، وهو بذلك يمكن أن يقوم بعملية التأزر البصري والحركي، كما يساعد اللعب الطفل في التحكم في عضلاته الكبرى ثم عضلاته الصغرى. فاللعب يعد

¹ - حسن أحمد الشافعي، المسؤولية في المنافسة الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص20

² حسن أحمد الشافعي، 1998، ص 519 و420 مرجع سابق

الطفل للمستقبل .وترى هذه النظرية أن الطفل يمتلك من الآليات التي تؤهله أن يقوم بدوره بنجاح في المستقبل إذا تم إعداده الإعداد السليم ، ويمكن إستخدام اللعب كأحد نماذج الإعداد الناجح في ممارسة دوره في الحياة .
ي. النظرية التلخيصية :

قدم هذه النظرية " ستانلي هول " ويرى أن اللعب تلخيص لضروب النشاطات المختلفة التي مر بها الإنسان عبر الأجيال المتعاقبة ، واستخدم الإنسان نماذج كثيرة من اللعب لكي تساعده في عمليات القنص والصيد والتسلق . فالإنسان يلخص في لعبه أدوار المدنية التي مرت عليه . وترى هذه النظرية أن المهارات التي تعلمها جيل من الأجيال سوف يقدمها للجيل التالي الذي يمكن أن يضيف إليها ، ويمكن أن نرى هذه النظرية أنها غير مقبولة في تفسير التقدم الذي يحدث نتيجة إستمرار الأجيال .

3-2- وظائف اللعب في الممارسة الرياضية :

لخص أرنود 1974 Arnoud وظائف اللعب في الآتي :

- يعمل اللعب كمولد ومنظم لعمليات التعلم المعرفي .
- يساعد اللعب في السيطرة على القلق والصراعات النفسية العادية .
- يساعد اللعب في تحقيق النمو الجسمي والمهارات العقلية .
- يساعد اللعب في تعلم الطرق المختلفة لحل المشكلات .
- يساعد اللعب في تعلم الإبتكار والإختراع .
- تسهم الرياضة والتمارين الى تخفيف حدة الضغوط النفسية ، وتساعد على تقييم القلق بحيث تؤدي إلى تخفيف القلق .
- ويؤكد راشيل أن اللعب ينمي الخبرة الذاتية للفرد ، ويساعده على اكتساب الثقة في ذاته

خلاصة :

إن الممارسة الرياضية تحقق للفرد عدة فوائد بدنية ونفسية واجتماعية وروحية هامة وإن مواولة النشاط البدني يساعد الفرد على تحقيق التناسق وسلامة وبناء وصون العظام والعضلات والمفاصل ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين وكذلك يهيأ اللعب الجماعي والألعاب الرياضية وغيرها من الأنشطة الرياضية للفرد الفرصة للتعبير عن الذات وبناء الثقة بالنفس والإحساس بالإنجاز والتفاعل مع الآخرين. فمن خلال الممارسة الرياضية بجميع أنواعها وأشكالها وعلى كل المراحل العمرية التي يمر بها الفرد قد أحدث الكثير من التغير فيما يخص نظرة المجتمع لمختلف أنواع هذه الممارسة، فأصبح هذا النشاط من ضروريات الحياة فهو يعمل على التخفيف من الضغوطات اليومية التي تصادف الفرد من خلال الأعمال التي يقوم بها في مجالات مختلفة وخاصة مجالات العمل حيث يواجه الفرد عدة ضغوطات فهي تساعد تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي والحسي الحركي

تمهيد :

الصحة النفسية حالة انفعالية مركبة تأتي من الشعور بأن كل شيء معقول، ومن علامات الصحة النفسية نجد التوافق النفسي الاجتماعي وترتبط الصحة النفسية مع قدرة الفرد على التوافق مع ذاته ومع الأفراد الآخرين هذا ما يجعله يتمتع بحياة أقل تأزما واضطرابا يعني هذا الرضا عن النفس وتقبل الآخرين فلا تظهر على الفرد علامة تدل على عدم التوافق حيث يسلك سلوكا معقولا يدل على اتزانه الوجداني والعقلي في مختلف المجالات وتحت جميع الظروف.

1-1- مفهوم المشكلات السلوكية:

-المشكلة السلوكية: هي اضطراب نفسي يتضح عندما يسلك الفرد سلوكا منحرفا بصورة واضحة عن السلوك المتعارف عليه في المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد، بحيث يتكرر هذا السلوك باستمرار ويمكن ملاحظته والحكم عليه من قبل الراشدين والأسوياء ممن لهم علاقة بالفرد¹

يتم التحكم في سلوك الافراد المضطربين من خلال عدد من المعايير:

-تكرار السلوك:

يقصد بذلك عدد المرات التي يحدث فيها السلوك، في فترة زمنية معينة:

-مدة حدوث السلوك:

يقصد به المدة الزمنية التي يستمر فيها حدوث السلوك، بشكل مستمر.

-شدة السلوك:

يقصد به التطرف في شدة السلوك، فإما يكون غير مرغوب فيه وقويا جدا، او مرغوب فيه وضعيف جدا²

2-1 تصنيف المشكلات السلوكية لدى الأطفال:

-اضطرابات النوم: كالأرق والفرع الليلي، التحول الليلي

- اضطرابات التغذية: كرفض الطعام، القيء، الألم المعدة والبطن

- اضطرابات الحركة: كالنشاط الزائد، والاندفاعية.

- اضطرابات الكلام: كالتلعثم، الهتهته، التأخر في الكلام

- اضطرابات اجتماعية: كالعدوانية والتمرد، الانسحاب الاجتماعي، السرقة، الكذب³

¹ القمش مصطفى المعاينة خليل، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط 1، دار الميسرة، عمان، الأردن: 2009 ص14

² العيادي ورائد خليل، مقاييس في الاضطرابات السلوكية، ط 1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن: 2006 ص43

³ يحيى خولة أحمد، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط 1 دار الميسرة الأردن: 2000 ص27

1-3 مرحلة المراهقة المبكرة:

المراهقة مرحلة من مراحل الحياة، تتميز بسرعة النمو والتغير في كل المظاهر النمائية، الجسدية، المعرفية. حيث ينتقل الطفل خلالها من مرحلة عدم نضج الطفولة إلى نضج الرشد، وبالتالي فهي بمثابة الجسر الواصل بين هاتين المرحلتين.

يمكن تقسيم المراهقة إلى مرحلتين فرعيتين هما: المرحلة المبكرة والمرحلة المتأخرة.

المراهقة المبكرة تمتد من 11-15 سنة تقريبا والمراهقة المتأخرة تغطي الفترة من 16-19 سنة إلى حد ما وتنقسم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام مختلفة بحيث تكون كالتالي:

مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12-13-14-15- وتقابل المرحلة الأساسية

مرحلة المراهقة الوسطى: سن 16-17 وتقابل المرحلة الثانوية

مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18-19-20-21- وتقابل المرحلة الجامعية.

1-4 خصائص مرحلة المراهقة المبكرة:

النمو الجسدي: حيث تظهر قفزة سريعة في النمو، طولا ووزنا، وتختلف بين الذكور والإناث فتبدو الفتاة أطول وأثقل من الشاب خلال مرحلة المراهقة الأولى، وعند الذكور يتسع الكتفان بالنسبة إلى الوركين وعند الإناث يتسع الوركين بالنسبة للكتفين والخصر، وعند الذكور تكون الساقان طويلتين بالنسبة لبقية الجسد وتنمو العضلات.

النضوج الجنسي: يتحدد النضوج الجنسي عند الإناث بظهور الدورة الشهرية، أما عند الذكور فالعلامة الأولى للنضوج الجنسي هي زيادة حجم الخصيتين، وظهور الشعر حول التناسلية لاحقا، مع زيادة في حجم العضو التناسلي، وفي حين تظهر الدورة الشهرية عند الإناث،

كما يحصل القذف المنوي الأول عند الذكور.

التغير النفسي: إن للتحويلات الهرمونية والتغيرات الجسدية تأثيراً قويا على الصورة الذاتية والمزاجية والعلاقات الاجتماعية فظهور علامات البلوغ عند الذكور والإناث يمكن أن تكون لها ردة فعل معقدة، وتكون عبارة عن مزيج من الشعور بالمفاجأة ومزيج من المشاعر السلبية والايجابية¹

1-5 العلاقة بين المشكلات السلوكية والممارسة الرياضية:

يشير الخولي أن هناك مدخلين يساعدان على فهم العلاقة بين الممارسة الرياضية والمشكلات السلوكية تكون وفق مدخلين:

*المدخل الأول: التعويض واشباع الحاجات النفس الاجتماعية:

الممارسة الرياضية محط اهتمام وإعجاب عدد كبير من الأحداث الجانحين، وخاصة تلك الأنواع من الرياضات التي تعتمد عمى المنازل أو ذات الطبيعة القتالية، وهي أنشطة تؤكد للنجاح قدراته البدنية وتحقق له ذاته من هذه الناحية، وهي أنشطة تعطيه المكانة المتميزة بين أقرانه، والتعويض الكافي، من عوامل الحرمان التي تعرض لها وعانى منها، فضلا عما تبيحه الرياضة للنجاح المتفوق رياضيا من فرص للحراك الاجتماعي*

المدخل الثاني: الإصلاح والتقويم:

مبني على افتراض، انه مادامت الرياضة تنال اهتماما ملحوظا من الأحداث الناجحة، أو المنحرفين، فلماذا لا نوظفها توظيفا اجتماعيا، له طبيعة علاجية وتأهيلية، على اعتبار أن الوسط الذي تؤدي فيه الأنشطة الرياضية تحت قيادة واعية، إنما هو وسط إصلاحي وإرشادي لتقويم الحدث وتعديل سلوكه، بما يتناسب مع معايير وقيم المجتمع²

¹ الميلاوي عبد المنعم، المراهقة سن التمرد والبلوغ، ط1، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر 2008: ص16.17

² الخولي أمي أنور، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت 1996 ص256

1-6 السلوك العدواني:

يعتبر السلوك العدواني من أكثر أنماط المشكلات السلوكية ظهوراً ، مثل الضرب والقتال والصراع ، ورفض الأوامر والتخريب المتعمد، هذا مع العلم أن أنماط هذا السلوك تظهر لدى الأطفال الطبيعيين، فهم يكون ويصرخون ويقاقلون ويفعلون معظم الأشياء التي يفعلها الأطفال المضطربين سلوكياً ولكنها لا تكون متكررة وشديدة ، كما هو الحال لدى المضطربين سلوكياً وانفعالياً¹

يعرف " الشربيني " العدوان بأنه "كل فعل يتسم بالعداء تجاه موضوع أو الذات، ويهدف إلى التدمير ويقصد به المعتد بإيذاء الشخص الأخر"²

قد تعددت النظريات المفسرة للسلوك العدواني نتيجة لتعدد أشكال العدوان ودوافعه، فيرى السلوكيون أن سلوك العدوان يرمته متعلم من البيئة ، كما ترى نظرية التعلم الاجتماعي أن السلوك العدواني يكتسب عن طريق التعلم والملاحظة والتقليد بالإضافة إلى التعزيز الخارجي ، كما فسرت نظرية التحليل النفسي سلوك العدوان بأنه غريزة فطرية تعرف بغريزة المقاتلة موجودة لدى الإنسان، كما فسرت النظرية البيولوجية سلوك العدوان بأنه نتيجة للعوامل البيولوجية عند الإنسان، أما نظرية الإحباط أشارت إلى أن السلوك العدواني يكون دائماً نتيجة للإحباط³

¹ يحيى خولة أحمد، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط1، دار الميسرة الأردن 2000 ص 89

² الشربيني زكرياء، المشكلات النفسية عند الأطفال، ط1 ، دار الشروق، القاهرة: 2002 ص 04

³ العسقوس عدنان أحمد، الدليل الإرشادي لمواجهة السلوك العدواني، ط: 1: 2006 ص 21

1-7 مظاهر السلوك العدواني:

يأخذ السلوك العدواني الأشكال الرئيسية التالية:

***العدوان البدني:** ويقصد به السلوك البدني المؤذي، الموجه نحو الذات أو الآخرين، ويهدف إلى الإيذاء أو التخويف، ومن الأمثلة على ذلك: الضرب، الدفع، الركل، شد الشعر، والعض.... الخ وهذه السلوكيات ترافق غالبا نوبات الغضب الشديدة.

***العدوان اللفظي:** يقف عند حدود الكلام الذي رافق الغضب، الشتم، السخرية والتهديد.... الخ وهو كذلك يمكن أن يكون موجها للذات أو الآخرين

***العدوان الرمزي:** ويشمل التعبير عنه بطرق غير لفظية عند احتقار الأفراد الآخرين، أو توجيه الإهانة لهم، كالامتناع عن النظر إلى الشخص الذي يكن العداء له، أو الامتناع عن تناول ما يقدمه له، أو النظر بطريقة ازدراء واحتقار قد يكون العدوان مباشر أو غير مباشر، فالعدوان المباشر يكون موجها نحو الشخص الذي أغضب المعتدي، فتسبب في سلوك العدوان، أما العدوان غير المباشر فيكون الاعتداء على شخص بديل، وعدم توجيهه نحو الشخص الذي تسبب في غضب المعتدي وغالبا ما يطلق على مثل هذا النوع من العدوان اسم العدوان البديل¹

¹ أحمد 2000، صفحة 183 مرجع سابق

8-1 تدني مفهوم الذات: من أسباب نشوء مفهوم الذات المتدني كما يرى العريض هي الحماية الزائد للطفل أو الإهمال الأسري والتسلط والعقاب، رفض الطفل ونبذه، بالإضافة إلى الذات المتدنية عند الآباء، كما أن الإعاقات المختلفة عند الطفل تنشأ ذاتا متدنية عنده

1

يتأثر مفهوم الذات بدرجة ما بالاستعدادات الفطرية، وعوامل التكوين البيولوجي، وفي الوقت نفسه مفهوم مكتسب، فهو نتاج عمليات التفاعل يتم تعلمه من خلال تفاعلات الفرد المستمرة، ويعتمد بدرجة كبيرة على طبيعة التفاعلات الاجتماعية، وعوامل التنشئة التي يمر بها، إلى خبرات النجاح والفشل²

9-1 النشاط الزائد: عبارة عن حركات جسمية عشوائية، غير مناسبة تظهر نتيجة أسباب عضوية أو نفسية، فالشيء الهام الذي يجب الانتباه إليه وهو أن النشاط الزائد يظهر من خلال النشاط غير الملائم وغير الموجه، بالمقارنة مع سلوك الطفل النشط الذي تتسم فعالياته بأنها هادفة ومنتجة، ولكن الشيء المهم هو النشاط الذي يوجد عند الطفل، وليس مستوى النشاط ذاته، فالعشوائية في النشاط والسلوك غير الموجه نحو الهدف وعدم الامتثال للنظام، أو مواعيد طعام الأسرة هو المعيار الذي يمكن من خلاله أن نحكم على النشاط الزائد عند الطفل³

يمكن تعريف النشاط الزائد على انه " نشاط جسمي وحركي للطفل، بحيث لا يستطيع التحكم بحركات جسمه، بل يقضي اغلب وقته في الحركة المستمرة وهناك العديد من النظريات التي تفسر النشاط الزائد حيث أرجعتها إلى جملة من الأسباب والعوامل، كالعوامل الجينية والوراثية، والعوامل العضوية كالتلف الدماغية أو زيادة في كهربائية الدماغ، بالإضافة لعوامل تتعلق بالضغوط النفسية التي يتعرض لها الطفل ونمط التنشئة الأسرية، وهناك عوامل بيئية تتعلق بالتسمم بالرصاص

¹ رضا العريض، الذات عند الإنسان، ط 1، دار المعرفة، القاهرة، مصر 2007 ص 72

² أبو زيد إبراهيم، سيكولوجية الذات والتوافق ط 2، إدارة المعرفة الجامعية الإسكندرية، مصر: 1987 ص 156

³ الزعبي محمد أحمد، مشكلة الأطفال النفسية والسلوكية، ط 1. دار الأطفال، دمشق، سوريا 2005 ص 194

1-10 العناد والتمرد: العناد أو العصيان والتمرد، ظاهرة لا ينفذ فيها الطفل ما يؤمر به، أو، يصبر على تصرف

ربما يكون خطأ أو غير مرغوب فيه، وهذا السلوك من جانب الطفل يتخذ كتعبير منه لرفض أو إرادة

الآخرين، كالأهل والمعلمين، ويتميز العناد بالإصرار وعدم التراجع، حتى في حالة الإكراه، ويبقى الطفل محتفظا

بموقفه داخليا، وقد يظهر التمرد والعصيان في فترة "المراهقة المبكرة"، إذ يصبح غير مطيع، ولا سيما إذا عانى من

الاحباطات الدائمة ويصبح أكثر تمردا وعنادا للدفاع عن نفسه، والوصول إلى شخصية خاصة به¹

يشير عبد المعطي غالى تعريف العناد بأنه: شكل متكرر من السلوك السلبي المعارض والتمرد أو رفض الاستماع

لطلبات وأوامر الكبار، أو القيام بما يضايق الآخرين عن عمد، ولوم الآخرين والغضب والرفض والحقن.²

1-11- الانسحاب الاجتماعي: يعرفه محمد عادل عبد الله بأنه: سلوك لا توافقي يعني تحرك الفرد بعيدا عن

الآخرين، وانعزالهم عنهم وانغلاقه على ذاته وعدم رغبته في إقامة علاقات أو صدقات تربطهم بيم أو تجعله يندمج

معهم (انسحاب من التفاعلات الاجتماعية) واجتنابه للمواقف الاجتماعية التي تجمعهم بهم، وابتعاده عنها

(انسحاب من المواقف الاجتماعية)³

عرف عبدات روجي الانسحاب الاجتماعي بأنه: الميل إلى تجنب التفاعل، الاجتماعي والإخفاق في المواقف

الاجتماعية بشكل مناسب، والافتقار إلى أساليب التواصل الاجتماعي، ويتراوح هذا السلوك بين عدم إقامة

علاقات اجتماعية، وبناء صدقات مع الأقران إلى كراهية الاتصال مع الآخرين، والانعزال عن الناس والبيئة

المحيطة، وعدم الاكتراث بما يحدث فيها، وقد يبدأ في سنوات ما قبل المدرسة ويستمر فترات طويلة وربما طوال

الحياة⁴

¹ قرمان ميادة، الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين، ط 1، الانجلو المصرية، 2008 ص 57

² إخلاص محمد عبد الحفيظ، ومصطفى حسين الباهي، الاجتماع الرياضي، ط 1، مركز الكتاب لمنشر، القاهرة 2001 ص 410

³ محمد المادل عبد الله، الاضطرابات السلوكية للأطفال والمراهقين، ط 1، دار الإرشاد، القاهرة، مصر: 2003 ص 15

⁴ عبدات روجي، الانسحاب الاجتماعي عند الأطفال، ط 9، دار المعرفة، أسبوط، مصر 2005 ص 99

وهناك عدة تفسيرات للسلوك الانسحابي ، فالمؤيدون للاتجاه التحليلي يرون أن وراء هذا السلوك الانسحابي صراعات داخلية ودوافع خفية غير مدركة، أما علماء النفس السلوكيون فيرجعون هذا السلوك إلى الفشل في التعليم الاجتماعي، وهم يرجعون الانسحاب وعدم النضج الاجتماعي إلى البيئة غير الملائمة، وتتضمن العوامل السلبية في التنشئة الاجتماعية المقيدة جدا، والعقاب لاستجابات اجتماعية ملائمة وتعزيز السلوك الانسحابي، وفقدان فرصة تعلم وممارسة المهارات الاجتماعية ويزداد سلوك الانسحاب الاجتماعي بين الأفراد المراهقين ، وتعد العزلة الاجتماعية¹ إحدى المشكلات التي يعانون. منها، وهي من المشكلات الإنمائية التي ترتبط بمرحلة المراهقة المبكرة، ويمكن أن تؤدي إلى سلوكيات غير تكيفيه وترتفع نسبة انتشارها بين فئة الافراد المراهقين²

¹ أحمد 2000، صفحة 92مرجع سابق

² الفاخوري عبد الحميد، المشكلات السلوكية عند المراهقين، ط1، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر، القاهرة ص82

خلاصة :

إن الشخص المتوافق هو الشخص الذي يتميز بالقدرة على السيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الإحباط واليأس أكثر من هذا تكون لديه قدرة التغلب على عوامل الهزيمة المؤقتة حيث يستطيع الصمود أمام الصراع العنيف ومشكلات الحياة اليومية ولا يخيفه القليل من الهزائم والفشل مستعينا بقدرته على التحكم الذاتي مثل هؤلاء الأفراد يعيشون في توافق سليم مع أنفسهم من جهة ومع غيرهم من جهة أخرى.

تمهيد :

لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً ، إذ أصبحت في العديد من دول العالم تحتل المراتب الأولى من حيث ممارستها واجتذاب عدد كبير من اللاعبين والمشاهدين لها، وذلك لما تمتاز به من إيقاعات سريعة ومتابعة وتبادلات مستمرة بين المهارات الهجومية والدفاعية لما تحتويه هذه من طابع يتسم بدقة الأداء الفني وسرعته ، وسنتناول في هذا الفصل نبذة عن تاريخ الكرة الطائرة في العالم والجزائر ، إضافة إلى المهارات الأساسية وخاصة مهارة الضرب الساحق .

1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

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

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ¹.

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعبة هي طيران الكرة عاليا وخلفا، وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84م).

وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها، وانتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900م، عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم القبلين والبيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م².

1) - زينب فهمي ، عبد الله المعطي ، الكرة الطائرة ، الشركة العالمية للنشر ، طرابلس ، 1994 ، ص 07.

2) - علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص 11.

1-1- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.

1928: أول خطوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

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

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

1949: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور ببراغ.

1996: ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية بأطلنطا.

1998: تغيير كبير في قوانين الكرة الطائرة - استعمال التنقيط المستمر - تغيير الكرة البيضاء إلى كرة ملونة -

إدخال اللاعب الحر - السماح للمدرب بالوقوف والتحرك في منطقة 06 أمتار .

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

2003: إجراء أول بطولة عالمية لأقل من 1.85م باندونيسيا .

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

2005: بطولة العالم لأقل من 19 سنة بالجزائر .

2- الكرة الطائرة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة

1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة تم إنشاء المنتخب

الوطني للذكور وستين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في

أغلبية التراب الوطني¹.

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية.

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

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

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

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

2008: أول مشاركة للفريق الوطني سيدات في الألعاب الأولمبية بالصين (بكين)

1) - علي معوش ، الكرة الطائرة ، دار الهدى ، عين مليلة ، الجزائر ، 1994 ، ص 08

2012: ثاني مشاركة على التوالي للفريق الوطني سيدات في الألعاب الأولمبية ببريطانيا (لندن)

أما بالنسبة للمحافل القارية:

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

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

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

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

أما بالنسبة للأندية.

1988: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية .

3- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي تمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبرو) فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به حيث لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد¹.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- كل شوط مستقل بذاته.
- سهولة التكاليف.
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.

1 - أكرم زكي خطايبية ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002 ، ص59.

- لا يوجد بها تسليم وتسلم¹.

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 بالنسبة

لجهة اليسار.

1) - علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص16.

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

- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.
- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.
- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة¹.

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 مستقلاً 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.

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

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

- 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 الخطائي والجانبي المواجه الخطائي.
- الإرسال المتموج (الأمريكي)¹.
- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.
- الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى:
- قذف الكرة بعيدا عن الجسم خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها.
- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.
- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود الملعب.
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة ، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.

4-3- مهارة الاستقبال:

4-3-1- تعريف مهارة الاستقبال : هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها

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

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 المستقبل¹.

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 حالياً 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 قليلاً والركبتان مثنيتان قليلاً، وتشكلان زاوية قائمة تقريباً مع الحوض، ميل الجذع قليلاً للأمام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين، وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل.

- الأخطاء الشائعة في استقبال الإرسال:

- المرححة الزائدة للذراعين أماماً ولأعلى مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب.
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانباً.
- وضع الذراعين بمستوى عالي جداً مما يجعل طيران الكرة عمودياً وقصير المسافة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفاً.
- ضرب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جداً مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة².

4-4- التمرير:

4-4-1- تعريف مهارة التمرير:

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

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

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 التمير:

التمير 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 التمير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

4-4-3- أنواع التمير:

يعتبر التمير 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 التمير سرعة التنقل و التمرکز الجيد بدون كرة، والتحرك المتواصل للذراعين والأصابع.

كما تنوع وتعدد التمير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من أعلى التمير من أسفل ، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين وتمرير بيد واحدة وعموما يمكننا أن نقسم التمير إلى نوعين هما¹:

4-4-3-1- التمير من الأعلى:

- التمير من أعلى إلى الأمام.
- التمير من أعلى للخلف.
- التمير من أعلى للجانب.
- التمير من أعلى مع الوثب.
- التمير من أعلى مع الدحرجة.

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

- التمرير من أعلى بعد الدوران.
- التمرير من أعلى من وضع الطعن أماما.
- التمرير من أعلى مع السقوط.

4-4-3-2- التمرير من الأسفل:

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

4-5-5- 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 الثانية¹.

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.

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:

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

يشمل الإعدادات الأنواع التالية:

- الإعدادات الأمامية.
- الإعدادات الخلفي من فوق الرأس.
- الإعدادات بالدحرجة خلفا.
- الإعدادات الجانبي.
- الإعدادات بالوثب.

4-6- 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 للشبكة¹.

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.
- الهبوط.

4-6-5- أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام:

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

- الصد بلاعب واحد.

- الصد بلاعبين.

- الصد بثلاثة لاعبين.

4-7- 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 الملعب¹.

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 الغاطس².

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

(2)- علي مصطفى طه نفس المرجع ص 150-151

4-8- مهارة الضرب الساحق:

4-8-1 تعريف الضرب الساحق :

الضرب الساحق أو الضرب المحمومي هو عبارة عن ضرب اللاعب للكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى الراسي للشبكة وتوجيهها للأسفل نحو ملعب المنافس، وهو عادة اللمسة الأخيرة في لعب الفريق ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة¹.

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 أنها أعطت للعبة مظهرا جذابا وأضفت عليها قوة وجمالا وإثارة ، مما شجع الشباب على ممارستها واجتذاب الجمهور إليها ولذلك فقد أخذ المهتمون بالعبة وخاصة المدربين يركزون على هذه المهارة بدرجة كبيرة أثرت في بعض الأحيان وبطريقة غير مباشرة على باقي المهارات الأخرى².

(1)- البز وديع فرج، الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرب واللاعب، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1989، ص 116.

(2)- زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي ، بطريس رزق الله ، الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998 ، ص 54- 60.

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.

* السحق الجانبي:

و يؤدي هذا النوع من السحق إذا كان اللاعب بين الكرة و الشبكة ويكون الاقتراب بأخذ خطوة أو وثبة بالموازاة 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 الأداء¹.

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 ،

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

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 التأرجح من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورهما بمحاذاة الفخذين تكون القدمان مثبتتين كاملاً وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين منثنيتين للحصول على قوة دفع الوثب¹.

* 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 ومتجهاً للأمام ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس 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 محاذياً 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).

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

- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.

- الضربة الساحقة بالخداع¹.

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 والجزع 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.

* 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 سكوتها في الهواء وقبيل هبوطها ، لذلك ينبغي أن يقوم اللاعب بضرب الكرة لحظة سكوتها 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 الصاعدة².

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

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

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 .

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.

تمهيد:

بناء على ما أثير من تساؤلات تبحث عن الإجابات التي تمثل أبعاد الإشكالية التي تدور حولها الدراسة الحالية ، وطبقا لما أسفرت عليه الدراسات السابقة التي أثارته الطريق ، لاستنتاج الإجابات المحتملة لتلك التساؤلات التي صيغت في صورة فرضيات لزم علينا القيام بدراسة تطبيقية وذلك للتحقق من صحة الفروض لإثباتها أو نفيها ، حتى تمكننا للوصول إلى نتائج محددة . وسنتطرق في هذا الفصل إلى التعريف بمنهج البحث الدراسة الاستطلاعية ونتائجها ، عرض مجتمع البحث وعينته وحدود الدراسة ، مع تحديد متغيرات الدراسة وفي الأخير عرض الأساليب الإحصائية المستعملة في البحث .

الدراسة الاستطلاعية: تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث قمنا بدراسة استطلاعية لبعض أندية القسم الوطني الثالث لكرة الطائرة الوادي قصد الاطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع

وإثرائه مع بعض المدربين، وذلك من أجل التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة

3-1- المنهج المتبع: فإن المنهج الذي أتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي لأنه الأنسب لهذا البحث للتعرف على دور الممارسة الرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية، والمنهج الوصفي كما يعرفه " تكييس " في معرض حديثه عن الدراسات الوصفية بقوله " : يراد بالدراسات الوصفية ما يشمل جميع الدراسات التي تهتم بجمع وتلخيص الحقائق الحاضرة المرتبطة بطبيعة وبوضع جماعة من الناس أو عدد من الأشياء أو مجموعة من الظروف أو فصيلة من الأحداث أو نظام فكري، أو أي نوع آخر من الظواهر التي يمكن أن يرغب الشخص في دراستها. " ويثني فإنه يتفق تقريبا مع التعريف السابق إذ يقول " إن الدراسة الوصفية هي التي تتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الأوضاع"¹

3-2- متغيرات البحث:

- تعريف المتغير المستقل:

الأداة التي يؤدي المتغير في قيمتها إلى إحداث التغيير، وذلك عن طريق التأثير في قيم المتغيرات أخرى ذات صلة به
تحديد المتغير المستقل، الممارسة الرياضية.

تعريف المتغير التابع: الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى، حيث أنه كلما أحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع.
تحديد المتغير التابع: المشكلات السلوكية. المجتمع الأصلي ويتكون من مجموعة لاعبي كرة الطائرة الذين يلعبون ضمن أندية القسم الوطني الثالث للموسم الرياضي 2016/2017 صنف أواسط

3-3-مجتمع البحث: هو جميع أفراد المجتمع الأصلي والمكون من بعض أندية القسم الوطني الثالث لكرة الطائرة الوادي والبالغ عددهم 03 فرق مكونة من (لاعبي ومدربين)²

3-4 عينة البحث:

أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية من أندية كرة الطائرة " القسم الوطني الثالث " بولاية الوادي في الموسم الرياضي 2016 / 2017 وقد بلغ حجم العينة الكلي في القياس 36 لاعبا و 03 مدربين¹

¹ د. رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، بدون طبعة، 1984، ص23.

² محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظرية و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية ، الجزائر ، 1992 ، ص28

3-5- المجال المكاني والزمني والبشري:

-المجال البشري: لقد اخترنا لعينة بحثنا أندية، اتحاد الريح، نادي النجمة الرياض، وفاق الدبيلة وقد أخذنا من كل فريق 12 لاعبا بمجموع 36 لاعبا.

المجال المكاني:

تم البحث على مستوى ثلاثة أندية من ولاية الوادي " صنف أواسط " وهم علي التوالي:

- اتحاد الريح - نادي النجمة الرياضي- وفاق الدبيلة

-المجال الزمني: تم إجراء البحث زمنيا وفق الخطوات التالية:

شهر ديسمبر 2016 الاتفاق مع الدكتور المشرف على ضبط الموضوع وكذا موافقة الإدارة على الصيغة النهائية الموضوع الدراسة، جانفي، فيفري، 2017 جمع المادة الأولية والدراسة النظرية لموضوع الدراسة، شهر مارس 2017 الدراسة الاستطلاعية وكذا التعرف على مجتمع البحث وعينته

-تصميم أدوات الدراسة الملائمة لطبيعة الموضوع والمتمثلة أساسا في استمارة استبيان ومقياس المشكلات السلوكية.

النصف الثاني من شهر افريل تم توزيع استمارة استبيان على عينة الدراسة، من النصف الثاني من شهر افريل الى النصف الأول من شهر ماي جمع البيانات من الدراسة الأساسية وتحليلها ومناقشتها.

3-6- أدوات البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور الممارسة الرياضية في تعديل المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة وتماشيا مع طبيعة وفرضيات أهداف الدراسة وما يتطلب ذلك من تأكيد أو نفي الفرضيات المصاغة اعتمدنا على الأدوات التالية: ²

-الاستبيان: والاستبيان بمفهومه العام هو قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة المعدة بدقة ترسل إلى عدد كبير من أفراد المجتمع الذين يكونون العينة الخاصة بالبحث

ويعرف أحيانا بأنه صحيفة تحوي مجموعة من الأسئلة التي يرى الباحث أن إجابتها تفي بما يتطلبه موضوع بحثه من بيانات ترسل بالبريد إلى الأفراد الذين يتم اختيارهم على أسس

¹ ربحي مصطفى عليان والدكتور عثمان محمد غنيم : مناهج وأساليب البحث العلمي ط1 دار الصفاء للنشر عمان 2000 ص 143

² عمار بحوش، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر 1985، ص58.

إحصائية يجيبون عليها ويعيدونها بالبريد. وتماشيا مع طبيعة الدراسة فقد قام الباحث بصياغة الاسئلة الاستبيان على شكل عبارات ثلاثية التدرج يختار منها الباحث الإجابة الصحيحة.

-صدق الاستبيان: إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين¹

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

قامت بعرض أداة الدراسة في صورتها الأولية وهي استمارة استبيان على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والحكمة والعلم والمعرفة في مجالات البحث العلمي ومن المؤهلين علميا للحكم عليها

وطلبت من المحكمين إبداء الراي في مدى وضوح عبارات أداة الدراسة ومدى تلاؤمها مع الفرضيات، ومدى كفاية العبارات لتغطية كل محور من محاور متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات.

-المقياس:

*مقياس المشكلات السلوكية: تم تصميم هذا المقياس من طرف نضال عبد الناصر فهمي(2011) حيث يقيس مستويات وأبعاد المشكلات السلوكية لدى الأفراد وهو خماسي التدرج وخماسي الأبعاد والذي يضم (48سؤالا)،يقوم كل لاعب في الفريق الرياضي بالإجابة على هذه التساؤلات، على مقياس خماسي التدرج (الدرجة القصوى 5، والدرجة الصغرى1)

² الخاجة هدى حسين، دور ممارسة الأنشطة الرياضية في التنمية البشرية مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد رقم 3 ، العدد رقم 3: 2002

1. بعد السلوك العدواني 8 عبارات وهي: (87654321)
 2. بعد تدني مفهوم الذات 8 عبارة وهي: (9.10.11.12.13.14.15.16).
 3. بعد النشاط الزائد 8 عبارات وهي: (17.18.19.20.21.22.23).
 4. بعدا لعناد والتمرد 8 عبارات وهي: (25.26.27.28.29.30.31.32).
 5. الانسحاب الاجتماعي 8 عبارات وهي: (33.34.35.36.37.38.39.40)
- ويكون سلم الاستجابة على هذه العبارات من (5) إستجابات أعدت بطريقة السلم الخماسي وهي : دائما 5 درجات، غالباً(4) درجات، أحيانا (3) درجات، ونادرا درجتين، أبدا درجة واحدة وبهذا تتراوح الاستجابة بين(5-1) درجات.

3-7- الوسائل الإحصائية :

النسبة المئوية: تساعد هذه الطريقة على تحويل النتائج والبيانات من خلال حالتها الكمية إلى نسب مئوية، وقد اعتمدنا في تحميلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية وذلك لاستخراج وتحصيل نسب مئوية لمعطيات كل سؤال.

-النسبة المئوية=عدد التكرارات $\times 100$ /المجموع الكلي¹

¹ نزار محمود السمراني : إحصاء في التربية البدنية والرياضية ، ص55

خلاصة:

إن تحديد المعايير والوسائل والتقنيات التي يعتمد عليها من أجل الوصول إلى تحقيق الدراسة له أهمية كبرى مثل تطبيقها وهذا لأنه يحدد معالم البحث من أجل ضمان تطبيقه بالشكل العلمي المناسب، واستبعاد الفوضوية والعشوائية في العمل التي تقود إلى عشوائية التطبيق والخروج بنتائج قد تكون مبنية على أسس خاطئة وقد لا يمكن التنبؤ ب أو اعتماد مصداقيتها وبما أن البحث العلمي هو ذلك البحث المبني على الأسس الصحيحة والقوية والمحددة مسبقاً، فإننا من خلال هذا الفصل قمنا بتحديد مجموعة من المعايير والمناهج، والمجالات والأدوات المستعملة في الدراسة، والوسائل الإحصائية وهذا من أجل أن نطبق دراستنا في أحسن الظروف وبالتالي الخروج بنتائج واقعية ومنطقية، وقابلة للتفسير والتحميل والنقاش، كما أننا قمنا بتقديم عرض للاختبارات والوسائل الإحصائية وبالتالي تمهيد الطريق لتطبيقات الدراسة الميدانية.

تمهيد:

تعد عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات المقدمة أو عدم صحتها، غير أن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة علمية (ذات دلالة علمية) ما لم يكملها الباحث بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج ، حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من الدراسة الميدانية ، وسنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفاسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظم تمكن من توضيح مختلف الأمور المبهمة ، وحرصنا عند تقديم عملية الشرح والتحليل على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ أهدافها

المعلومات الخاصة بالمدرسين:

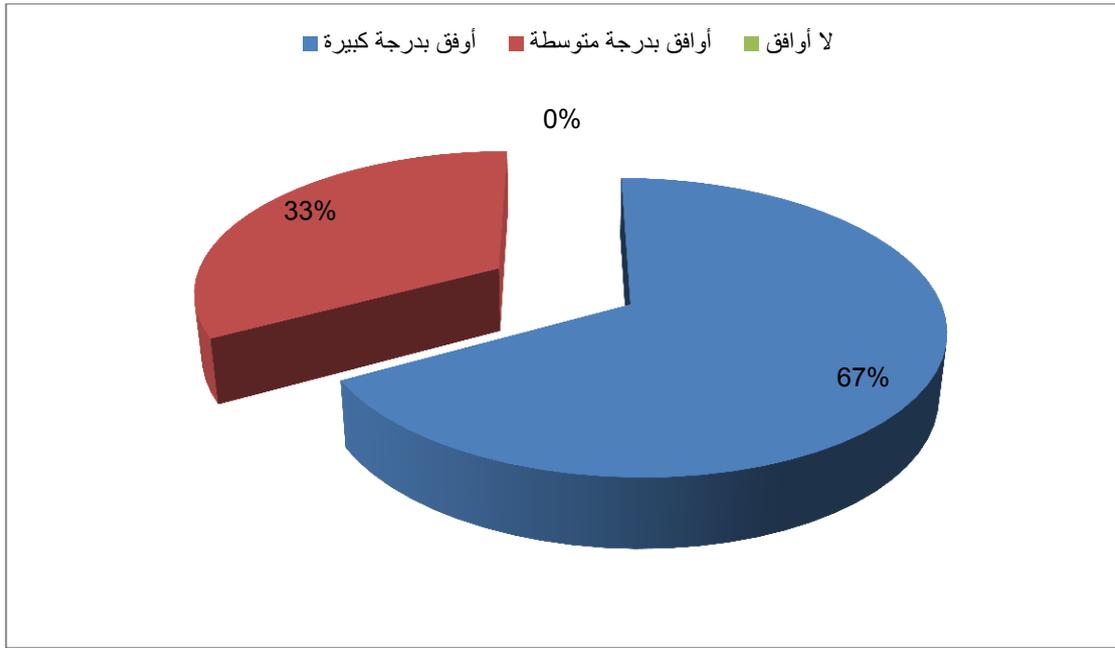
العبارة رقم 01: الممارسة الرياضية تجعل الرياضيين يتحكمون في أنفسهم وأعضابهم.

الغرض من السؤال: معرفة دور الممارسة الرياضية في التحكم في السلوك.

الجدول رقم (4-1): يبين دور الممارسة الرياضية في التحكم في السلوك

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
67 %	02	أوافق بدرجة كبيرة
33 %	01	أوافق بدرجة متوسطة
00 %	00	لا أوافق
100 %	03	المجموع

الشكل رقم (4-1): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 01



التحليل: من خلال الجدول والدائرة النسبية نلاحظ أن 67 % من المدرسين وافقوا بدرجة كبيرة

على أن الممارسة الرياضية تلعب دورا في التحكم في السلوك، فيما 33 % وافقوا بدرجة متوسطة

- ومنه نستنتج أن الممارسة الرياضية تلعب دور كبير في التحكم في السلوك.

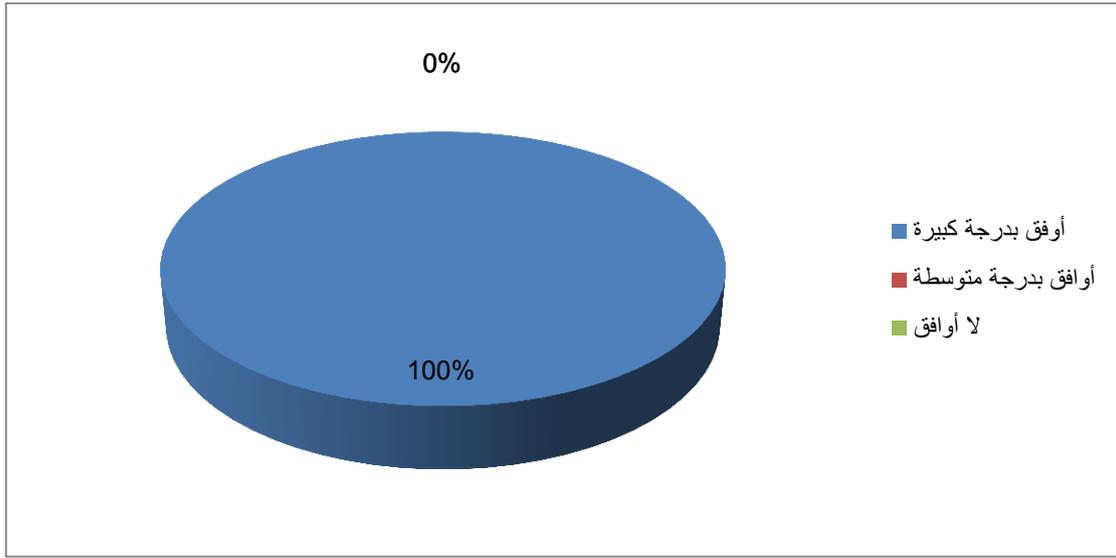
العبارة رقم 02: الممارسة الرياضية تهذب السلوكات المختلفة الناتجة عن الرياضيين

الغرض من السؤال: معرفة دور الممارسة الرياضية في تهذيب السلوكات المختلفة

الجدول رقم (4-2): يبين ما إذا كانت الممارسة الرياضية تهذب السلوكات المختلفة الناتجة عن الرياضيين

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
100 %	03	أوفق بدرجة كبيرة
00%	00	أوافق بدرجة متوسطة
00%	00	لا أوافق
100 %	03	المجموع

الشكل رقم (4-2): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 02



التحليل: من خلال الجدول والدائرة النسبية نلاحظ أن نسبة 100% من إجابات أفراد العينة من المدربين متوافقة

- ومنه نستنتج أن الممارسة الرياضية تهذب السلوكات المختلفة الناتجة عن اللاعبين وذلك برأي جميع أفراد العينة

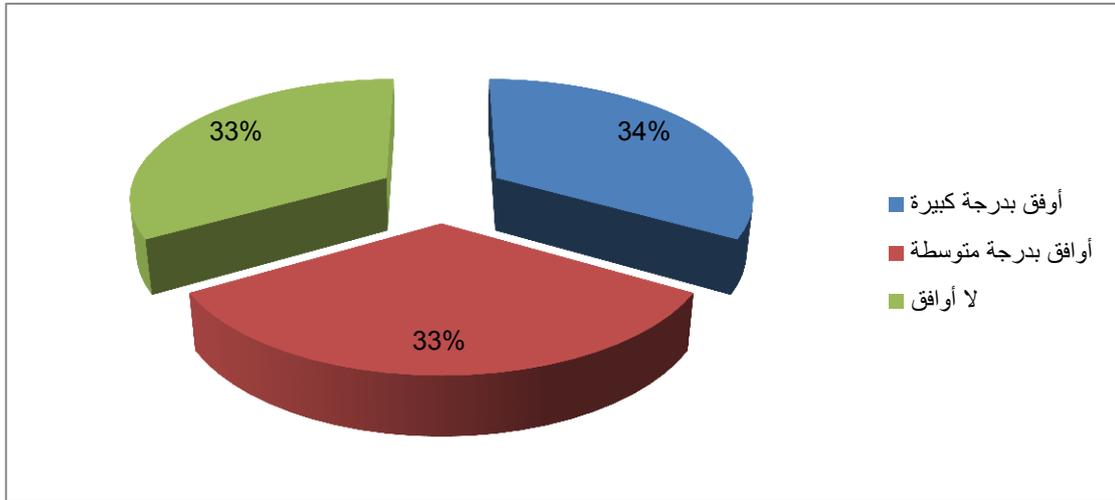
العبارة رقم 03: الممارسة الرياضية تجعل الرياضي لا يستعمل العنف اللفظي أو الجسدي

الغرض من السؤال: معرفة دور الممارسة الرياضية في جعل الرياضي لا يستعمل العنف

الجدول رقم (3-4): يبين ما إذا كانت الممارسة الرياضية لها دور في جعل الرياضي لا يستعمل العنف

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
33.33 %	01	أوفق بدرجة كبيرة
33.33 %	01	أوافق بدرجة متوسطة
33.33 %	01	لا أوافق
100 %	03	المجموع

الشكل رقم (3-4): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 03



التحليل: من خلال الجدول والدائرة النسبية نلاحظ أن نسبة 34% بالمئة من أفراد العينة من وافقوا بدرجة كبيرة أن الممارسة

الرياضية تجعل الرياضي لا يستعمل العنف اللفظي أو الجسدي، و 33% بالمئة وافقوا بدرجة متوسطة، أما الذين لم يوافقوا

فكانت نسبتهم 33% بالمئة من العدد الإجمالي - نستنتج أن الممارسة الرياضية لها دور في جعل الرياضي لا يستعمل العنف

اللفظي أو الجسدي (تخفيض)

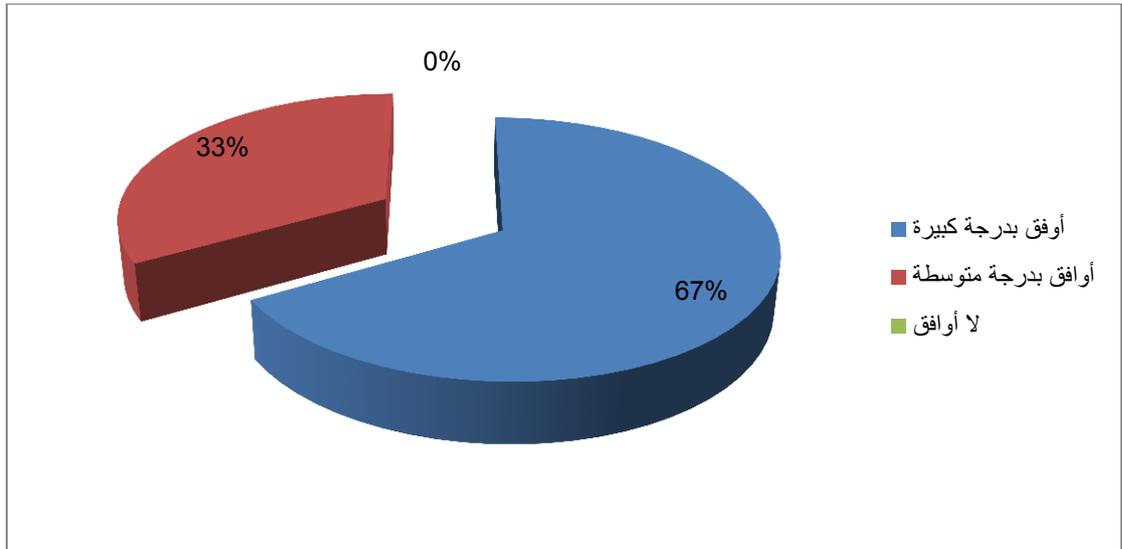
العبارة رقم 04: الممارسة الرياضية تنظم العلاقات السلوكية بين الرياضي ومحيطه.

الغرض من السؤال: معرفة دور الممارسة الرياضية في تنظيم العلاقات السلوكية بين الرياضي ومحيطه

الجدول رقم (4-4): يبين دور الممارسة الرياضية في تنظيم العلاقات السلوكية بين الرياضي ومحيطه

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
67%	02	أوافق بدرجة كبيرة
33%	01	أوافق بدرجة متوسطة
00%	00	لا أوافق
100%	03	المجموع

الشكل رقم (4-4): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 04



التحميل: من خلال الجدول نلاحظ أن 67% بالمتة من المدربين من أجابوا أوافق بدرجة كبيرة على أن

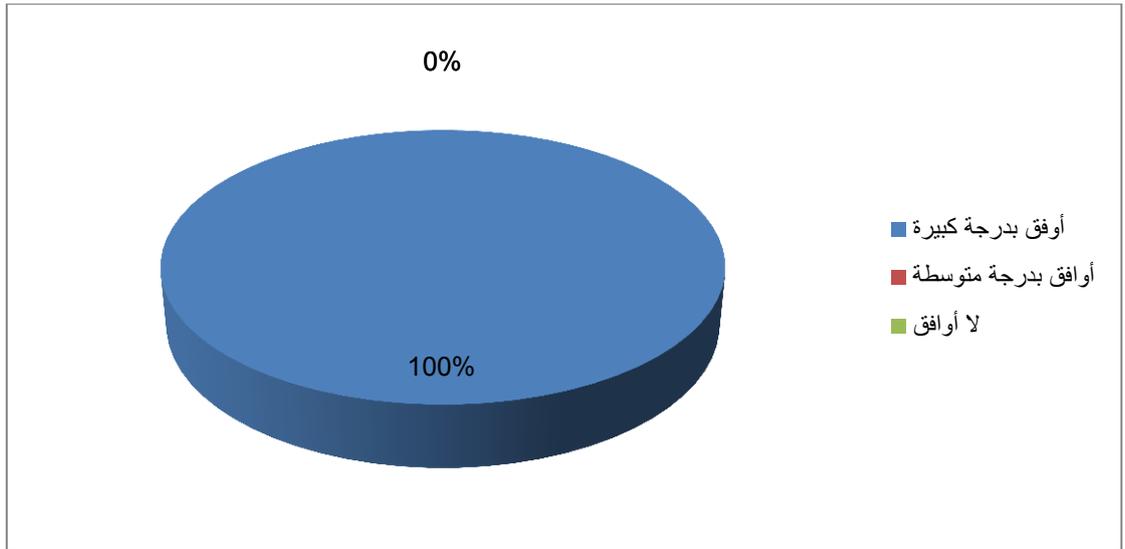
للممارسة الرياضية دور كبير في تنظيم العلاقات السلوكية بين الرياضي ومحيطه، و 33% بالمتة من وافقوا بدرجة

متوسطة - ومنه نستنتج أن الممارسة الرياضية تنظم العلاقات السلوكية بين الرياضي ومحيطه.

العبارة رقم 05: .الممارسة الرياضية تلعب دور الرقيب لمختلف السلوكيات لدى الرياضيين
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الممارسة الرياضية تلعب دور الرقيب لمختلف السلوكيات لدى الرياضيين
الجدول رقم (4-5): يبين دور الممارسة الرياضية في لعب دور الرقيب لمختلف السلوكيات لدى الرياضيين

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
100%	03	أوفق بدرجة كبيرة
00%	00	أوافق بدرجة متوسطة
00%	00	لا أوافق
100 %	03	المجموع

الشكل رقم(4-5): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 05



التحميل: من خلال نتائج الجدول نلاحظ 100% بالمئة من المدربين من وافقوا بدرجة كبيرة على أن الممارسة الرياضية تلعب دور الرقيب لمختلف السلوكيات لدى الرياضيين،

ومنه نستنتج أن الممارسة الرياضية تلعب دور الرقيب لمختلف السلوكيات لدى الرياضيين.

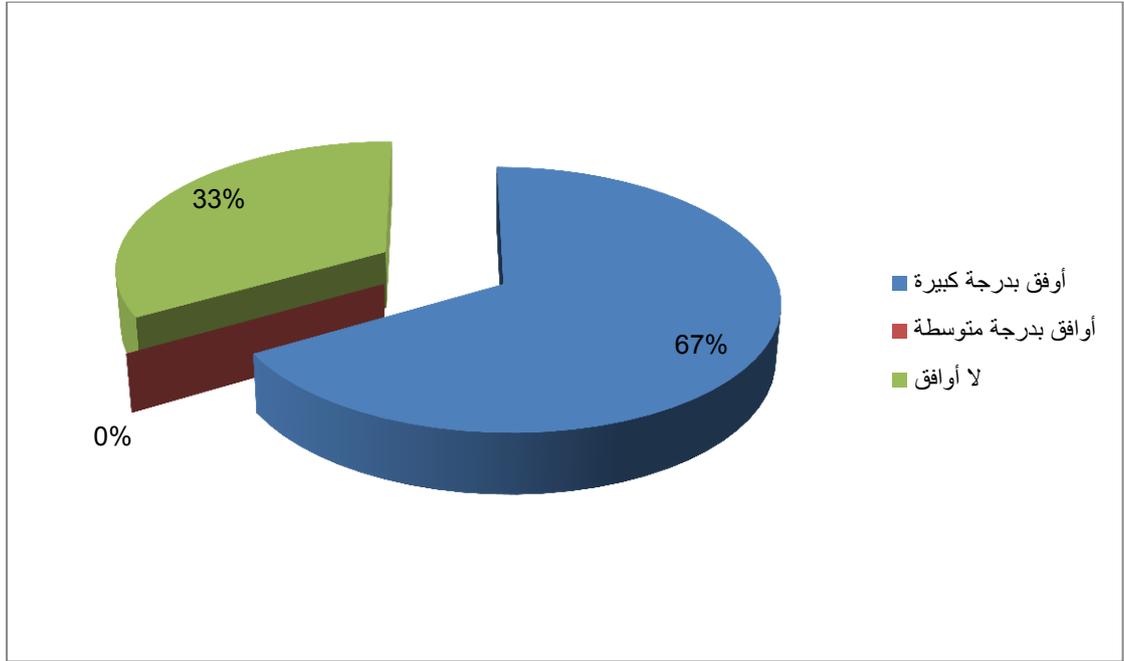
العبارة رقم 06: . المشكلات السلوكية لدى الرياضيين تزول مع الممارسة الرياضية.

الغرض من السؤال: معرفة دور الممارسة الرياضية في إزالة المشكلات السلوكية لدى الرياضيين

الجدول رقم (4-6): يبين دور الممارسة الرياضية في العمل على إزالة المشكلات السلوكية لدى الرياضيين

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %
أوافق بدرجة كبيرة	02	67%
أوافق بدرجة متوسطة	00	00%
لا أوافق	01	33%
المجموع	03	100%

الشكل رقم (4-6): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 06



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 67% بالمئة من المدربين من أجابوا أوافق بدرجة كبيرة على أن المشكلات

السلوكية لدى الرياضيين تزول عند الممارسة الرياضية، فيما نلاحظ أن 33% بالمئة منهم لم يوافقوا

-ومنه نستنتج أن المشكلات السلوكية لدى الرياضيين قد تزول مع الممارسة الرياضية.

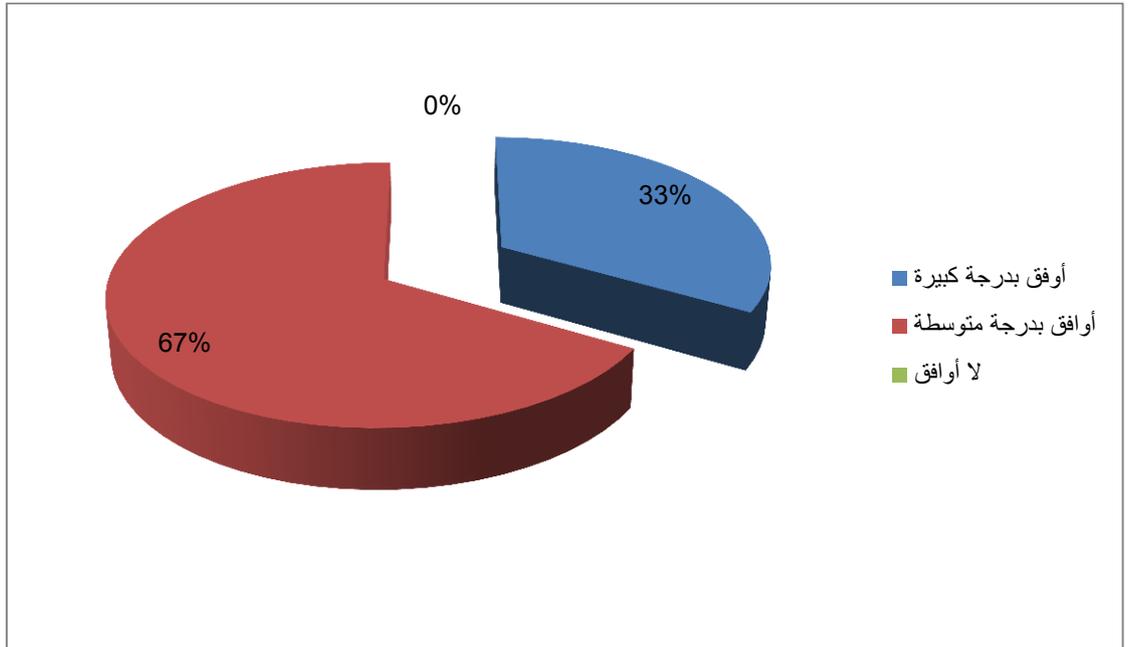
العبارة رقم 07: .الرياضي الناجح هو الذي يتأثر بالممارسة الرياضية من اجل ضبط سلوكه.

الغرض من السؤال: معرفة دور الممارسة الرياضية في ضبط سلوك الرياضي الناجح

الجدول رقم (4-7): يبين دور الممارسة في ضبط سلوك الرياضي الناجح.

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
33%	01	أوافق بدرجة كبيرة
67%	02	أوافق بدرجة متوسطة
00%	00	لا أوافق
100 %	03	المجموع

الشكل رقم(4-7): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 07



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 33% بالمئة من المدربين من أجابوا أوافق بدرجة كبيرة على أن الرياضي الناجح

يتأثر بالممارسة الرياضية وتضبط سلوكه، فيما نلاحظ أن 67% بالمئة منهم من وافقوا بدرجة متوسطة

-ومنه نستنتج أن الرياضي الناجح لا يتأثر كثيرا بالممارسة الرياضية في ضبط سلوكه.

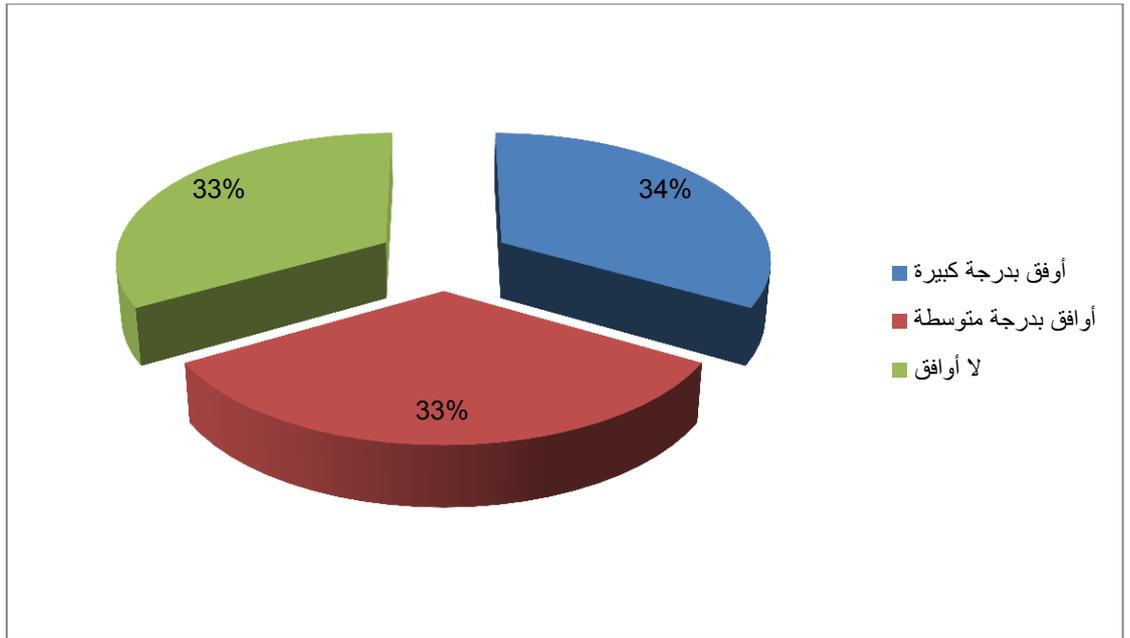
العبارة رقم 08: العلاقة عكسية بين الممارسة الرياضية والمشكلات السلوكية.

الغرض من السؤال: معرفة دور الممارسة الرياضية في جعل الرياضي لا يستعمل العنف

الجدول رقم (4-8): يبين ما إذا كانت الممارسة الرياضية لها دور في جعل الرياضي لا يستعمل العنف.

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
33.33%	01	أوافق بدرجة كبيرة
33.33%	01	أوافق بدرجة متوسطة
33.33%	01	لا أوافق
100 %	03	المجموع

الشكل رقم (4-8): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 08

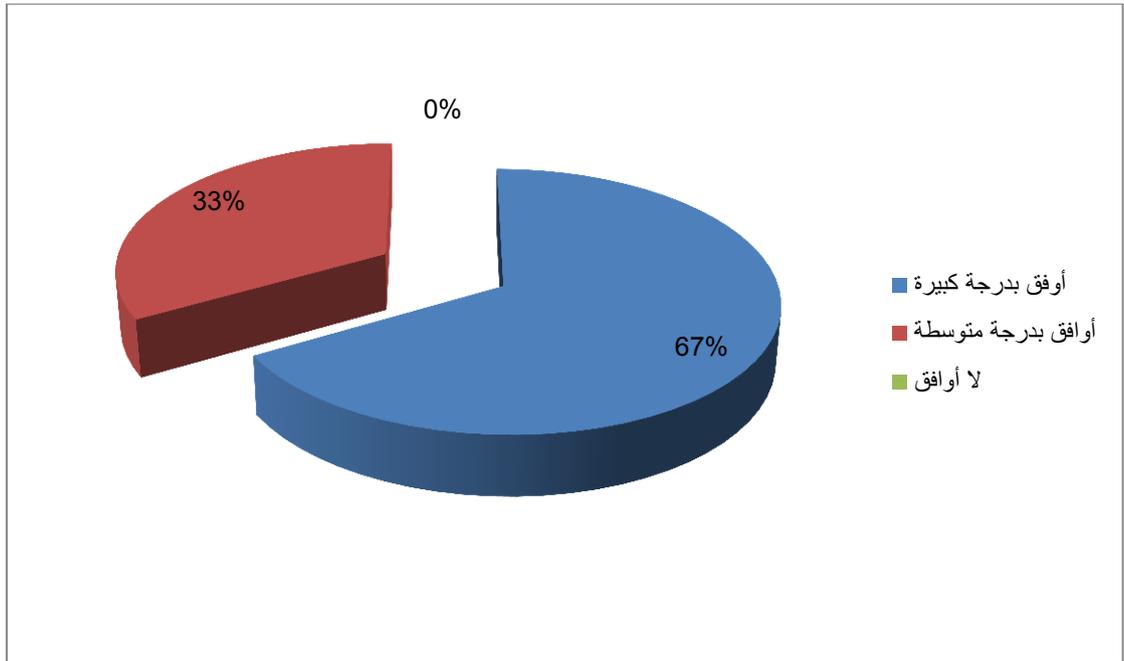


التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 34% بالمئة من المدربين من أجابوا أوافق بدرجة كبيرة على أن العلاقة عكسية بين الممارسة الرياضية والمشكلات السلوكية، و جاءت نسبة الذين وافقوا بدرجة متوسط والذين لم يوافقوا متساوية بنسبة 33% بالمئة -ومنه نستنتج انه ليس بالضرورة أن تكون دائما علاقة عكسية بين الممارسة الرياضية والمشكلات السلوكية.

العبارة رقم 09: تؤثر الممارسة الرياضية في العلاقة بين الرياضيين أنفسهم وبين المحيطين بهم
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الممارسة الرياضية تؤثر في العلاقة بين الرياضيين أنفسهم وبين المحيطين بهم
الجدول رقم (4-9): يبين ما إذا كانت الممارسة تؤثر في العلاقة بين الرياضيين أنفسهم وبين المحيطين بهم.

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
67%	02	أوفق بدرجة كبيرة
33%	01	أوافق بدرجة متوسطة
00%	00	لا أوافق
100 %	03	المجموع

الشكل رقم (4-9): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 09



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 67% بالمئة من المدربين وافقوا بدرجة كبيرة على أن الممارسة الرياضية تؤثر في العلاقة بين الرياضيين أنفسهم وبين المحيطين بهم، و 33% بالمئة من المدربين فقط من وافقوا بدرجة متوسطة. - ومنه نستنتج أن الممارسة الرياضية تؤثر في العلاقة بين الرياضيين أنفسهم وبين المحيطين بهم.

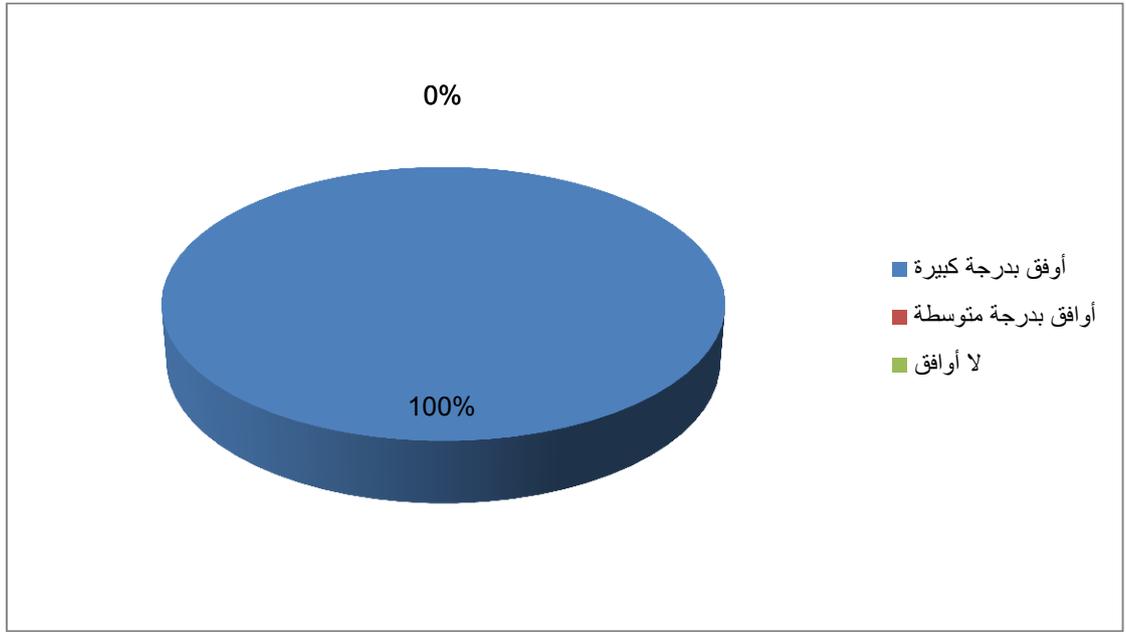
العبارة رقم 10: الممارسة الرياضية بانتظام تنمي الفكر والمعرفة وتهدب السلوك لدى الرياضيين.

الغرض من السؤال: معرفة دور الممارسة الرياضية في تنمية الفكر وتهديب السلوك.

الجدول رقم (4-10): يمثل دور الممارسة الرياضية في تنمية الفكر والمعرفة وتهديب السلوك لدى الرياضيين

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
100%	03	أوافق بدرجة كبيرة
00%	00	أوافق بدرجة متوسطة
00%	00	لا أوافق
100 %	03	المجموع

الشكل رقم (4-10): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 10



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 100% بالمئة من المدربين من أجابوا أوافق بدرجة كبيرة على أن الممارسة

الرياضية دور في تنمية الفكر والمعرفة وتهديب السلوك لدى الرياضيين

-ومنه نستنتج أن الممارسة الرياضية لها دور كبير في تنمية الفكر والمعرفة وتهديب السلوك لدى الرياضيين.

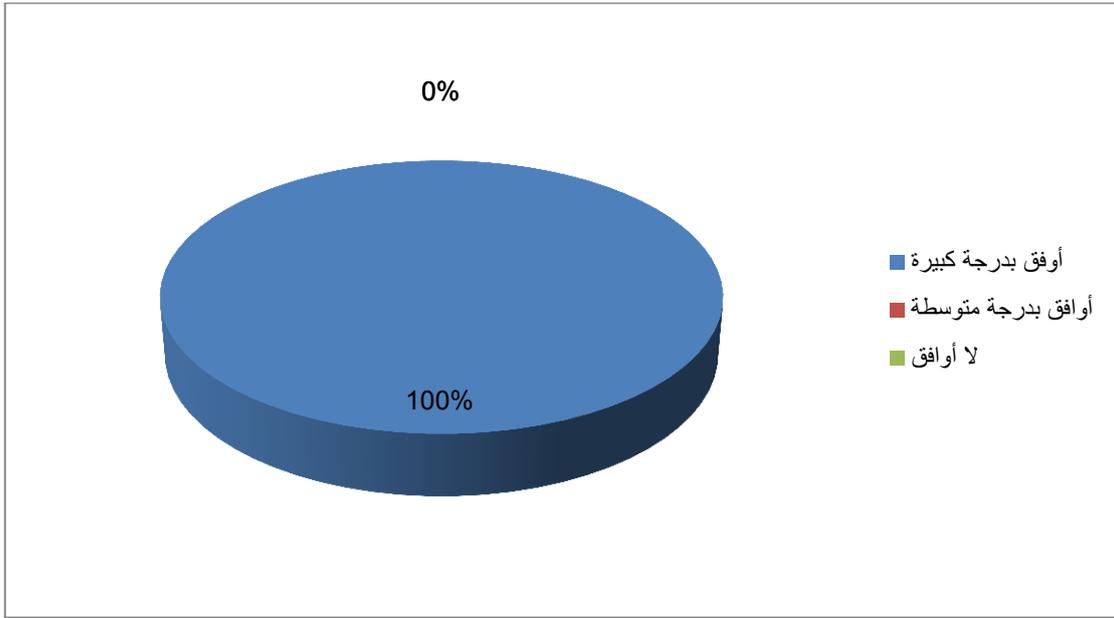
العبارة رقم 11: الممارسة الرياضية تدمج الرياضي في المحيط والمجتمع.

الغرض من السؤال: معرفة معرفة دور الممارسة الرياضية في دمج الرياضي في محيطه ومجتمعه

الجدول رقم (4-11): يبين دور الممارسة الرياضية في دمج الرياضي في محيطه ومجتمعه.

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
100%	03	أوافق بدرجة كبيرة
00%	00	أوافق بدرجة متوسطة
00%	00	لا أوافق
100 %	03	المجموع

الشكل رقم (4-11): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 11



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 100% بالمئة من المدربين من أجابوا أوافق بدرجة كبيرة على أن الممارسة

الرياضية تدمج الرياضي في المحيط والمجتمع،

-ومنه نستنتج أن الممارسة الرياضية لها دور في دمج الرياضي في محيطه ومجتمعه

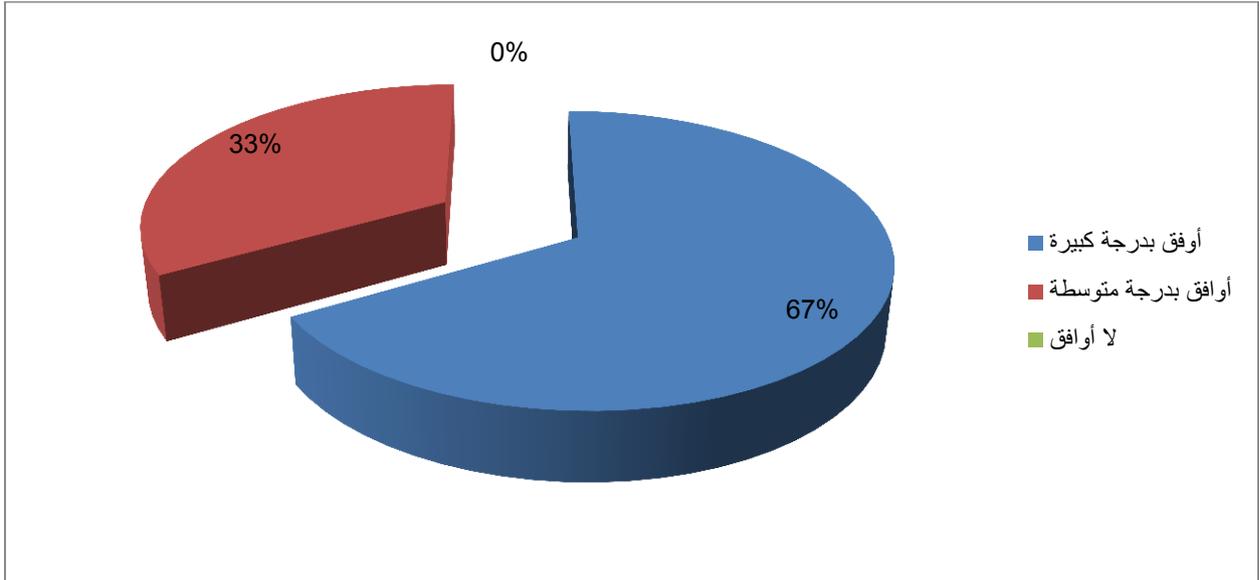
العبارة رقم 12: الممارسة الرياضية ترفع من مستوى مفهوم الذات والتقليل من السلوكيات العدوانية..

الغرض من السؤال: معرفة دور الممارسة الرياضية في رفع مستوى مفهوم الذات والتقليل من السلوكيات العدوانية

الجدول رقم (4-12): يبين دور الممارسة الرياضية في رفع مستوى مفهوم الذات والتقليل من السلوكيات العدوانية

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
67%	02	أوافق بدرجة كبيرة
33%	01	أوافق بدرجة متوسطة
00%	00	لا أوافق
100%	03	المجموع

الشكل رقم (4-12): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 12



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 67% بالمئة من المدربين وافقوا بدرجة كبيرة على أن الممارسة الرياضية الرياضية

ترفع من مستوى مفهوم الذات وتقلل من السلوكيات العدوانية، و 33% بالمئة من المدربين فقط من وافقوا بدرجة

متوسطة. - ومنه نستنتج أن الممارسة الرياضية تلعب دور كبير في رفع مستوى مفهوم الذات والتقليل من السلوكيات. العدوانية.

استنتاج الاستبيان: من خلال نتائج عينة الدراسة والإجابة على الاستبيان من العبارة 01 إلى 12 والذي صيغ ليخدم الفرضية العامة والتي تنص على للممارسة الرياضية دور في تعديل المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة أواسط

ومن خلال تحليل إجابات عينة الدراسة نستنتج ما يلي :

- الممارسة الرياضية تلعب دور كبير في التحكم في السلوك.
- الممارسة الرياضية تهذب السلوكات المختلفة الناتجة عن اللاعبين
- الممارسة الرياضية دور في جعل الرياضي لا يستعمل العنف اللفظي أو الجسدي
- الممارسة الرياضية تنظم العلاقات السلوكية بين الرياضي ومحيطه
- الممارسة الرياضية تلعب دور الرقيب لمختلف السلوكات لدى الرياضيين.
- المشكلات السلوكية لدى الرياضيين تزول مع الممارسة الرياضية.
- الرياضي الناجح لا يتأثر كثيرا بالممارسة الرياضية في ضبط سلوكه
- تختلف العلاقة بين الممارسة الرياضية والمشكلات السلوكية.
- الممارسة الرياضية تؤثر في العلاقة بين الرياضيين أنفسهم وبين المحيطين بهم
- الممارسة الرياضية لها دور كبير في تنمية الفكر والمعرفة وتهذيب السلوك لدى الرياضيين.
- الممارسة الرياضية لها دور في دمج الرياضي في محيطه ومجتمعه
- الممارسة الرياضية تلعب دور كبير في رفع مستوى مفهوم الذات والتقليل من السلوكات العدوانية.

المعلومات الخاصة للاعبين

السلوك العدواني

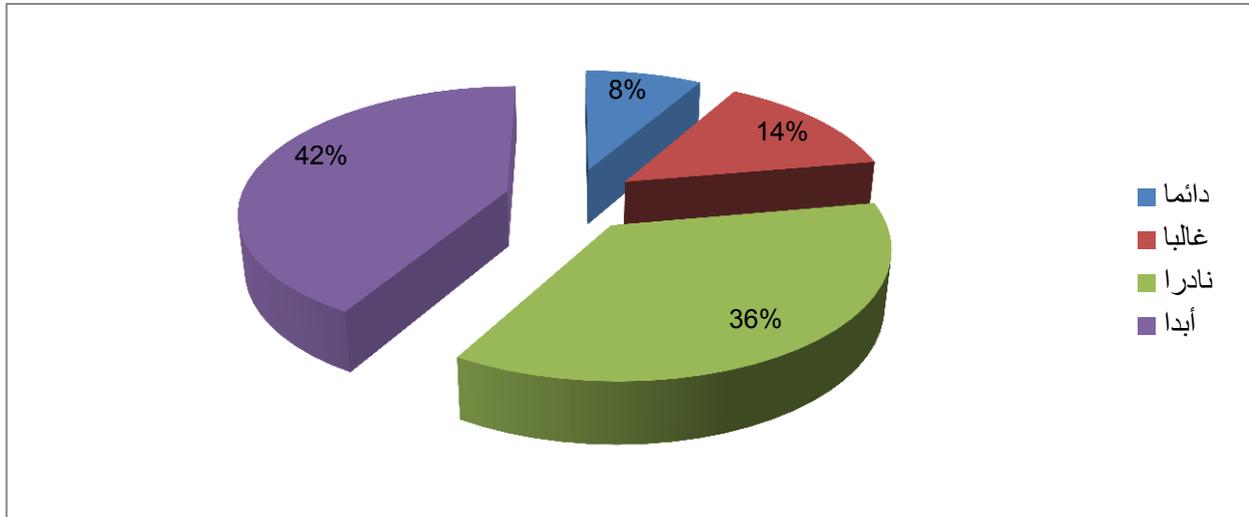
العبارة رقم 13: اتلف ممتلكات زملائي .

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يتلف ممتلكات زملائه

الجدول رقم (4-13): يبين ما إذا كان يتلف ممتلكات زملائه

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
8%	03	دائما
14%	05	غالبا
36%	13	نادرا
42%	15	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-13): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 13



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 8% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما اتلف ممتلكات زملائي و

14% غالبا و36% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 42%

- ومنه نستنتج أن السلوك العدواني اتلف ممتلكات زملائي كان قليل جدا

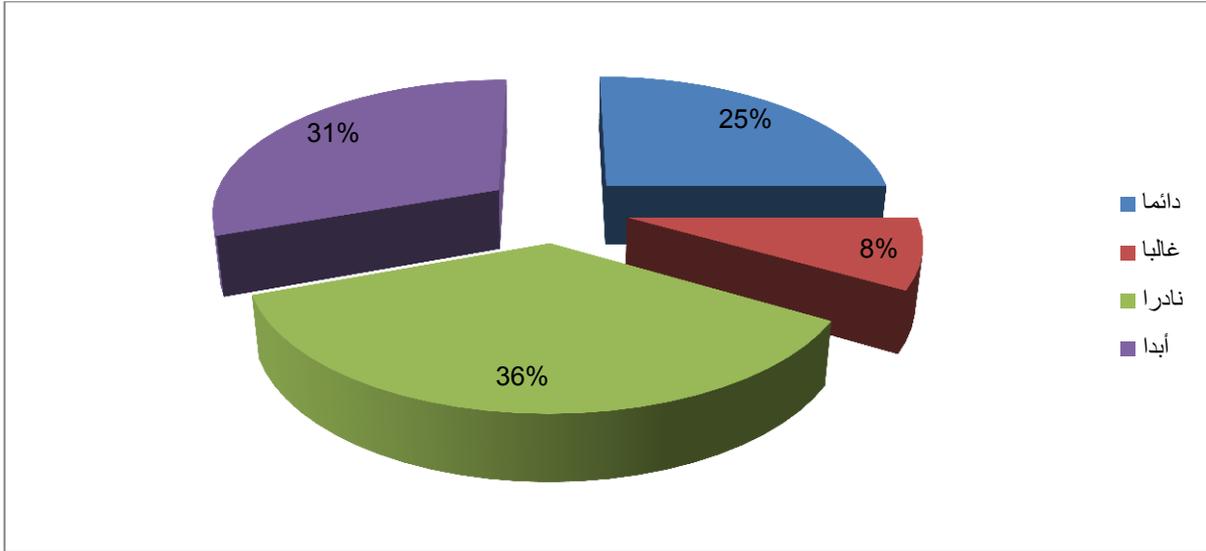
العبارة رقم 14: أتعامل بخشونة مفرطة عند ممارستي للكرة.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يتعامل بخشونة مفرطة عند ممارسته للكرة

الجدول رقم (4-14): يبين ما إذا كان يتعامل بخشونة مفرطة عند ممارسته للكرة

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
25%	09	دائما
8%	03	غالبا
36%	13	نادرا
30%	11	أبدا
100%	36	المجموع

- الشكل رقم (4-14): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 14



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 25% من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أتعامل بخشونة مفرطة

عند ممارستي للكرة و 8% غالبا و 36% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 31%

- ومنه نستنتج أن هذا السلوك أتعامل بخشونة مفرطة عند ممارستي للكرة قليل جدا

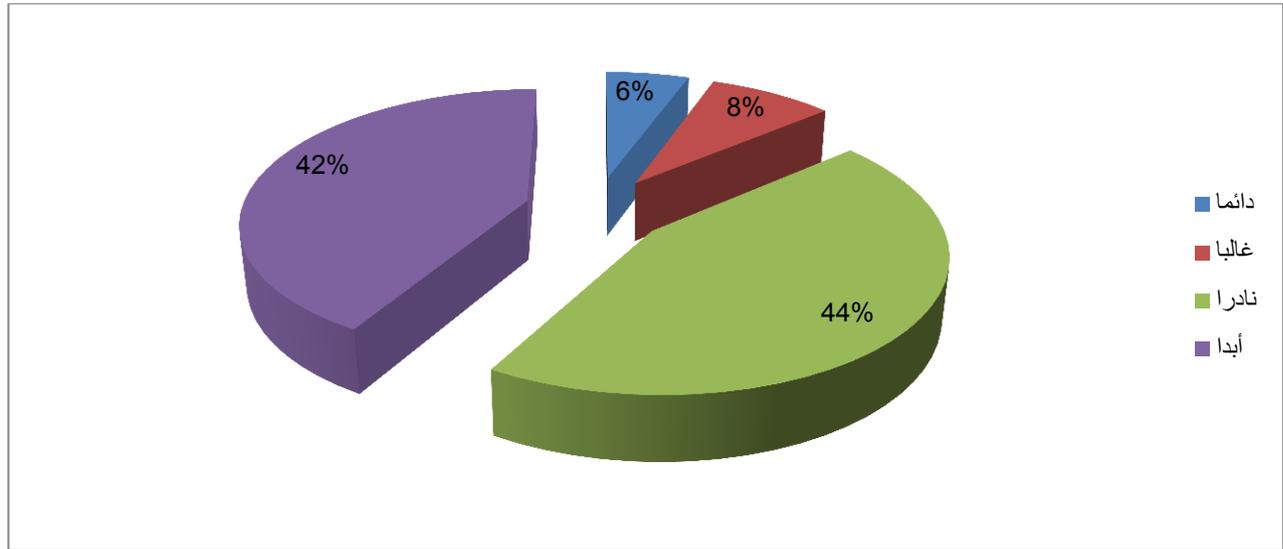
العبارة رقم 15: أجد متعة في مضايقة زملائي أثناء ممارستي للكرة.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يجد متعة في مضايقة زملائه أثناء ممارسته للكرة

الجدول رقم (4-15): يبين ما إذا كان يجد متعة في مضايقة زملائه أثناء ممارسته للكرة

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
6%	02	دائما
8%	03	غالبا
44%	16	نادرا
42%	15	أبدا
100%	36	المجموع

- الشكل رقم (4-15): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 15



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 5% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أجد متعة في مضايقة

زملائي أثناء ممارستي للكرة و 8% غالبا 44% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 42%

ومنه نستنتج أن هذا السلوك العدواني أجد متعة في مضايقة زملائي أثناء ممارستي للكرة كان قليل جدا

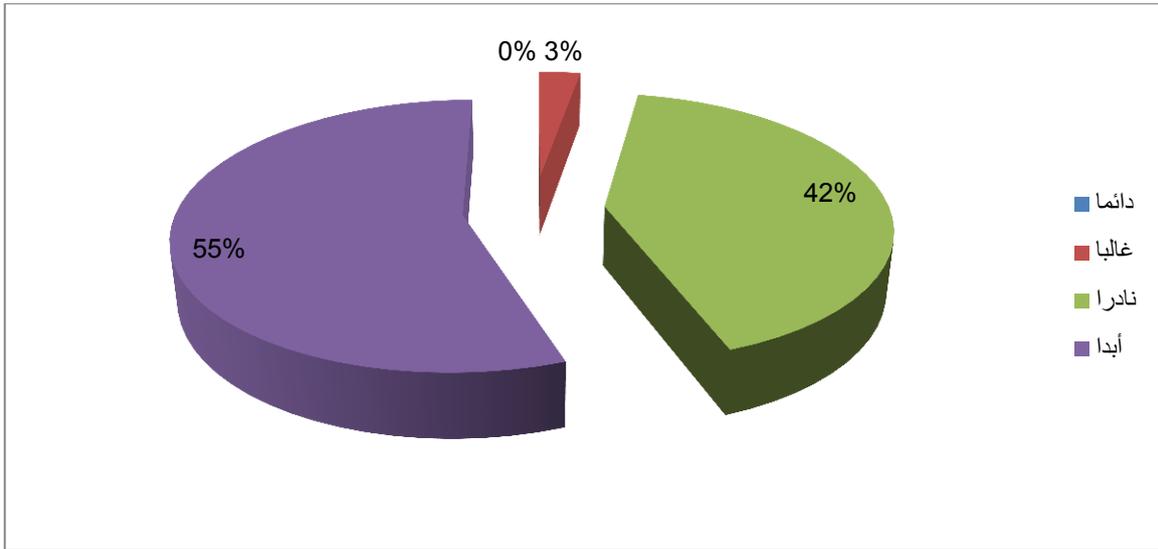
العبارة رقم 16: أستولي على أشياء وممتلكات زملائي أثناء النشاط

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يستولي على أشياء وممتلكات زملائه أثناء النشاط

الجدول رقم (4-16): يبين ما إذا كان يستولي على أشياء وممتلكات زملائه أثناء النشاط

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
00%	00	دائما
3%	01	غالبا
42%	15	نادرا
55%	20	أبدا
100 %	36	المجموع

الشكل رقم (4-16): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 16



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 3% بالمتة من اللاعبين كانت إجابتهم غالبا أستولي على أشياء

وممتلكات زملائي أثناء النشاط و 42% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 55%

ومنه نستنتج أن هذا السلوك العدواني أستولي على أشياء وممتلكات زملائي أثناء النشاط كان قليل جدا

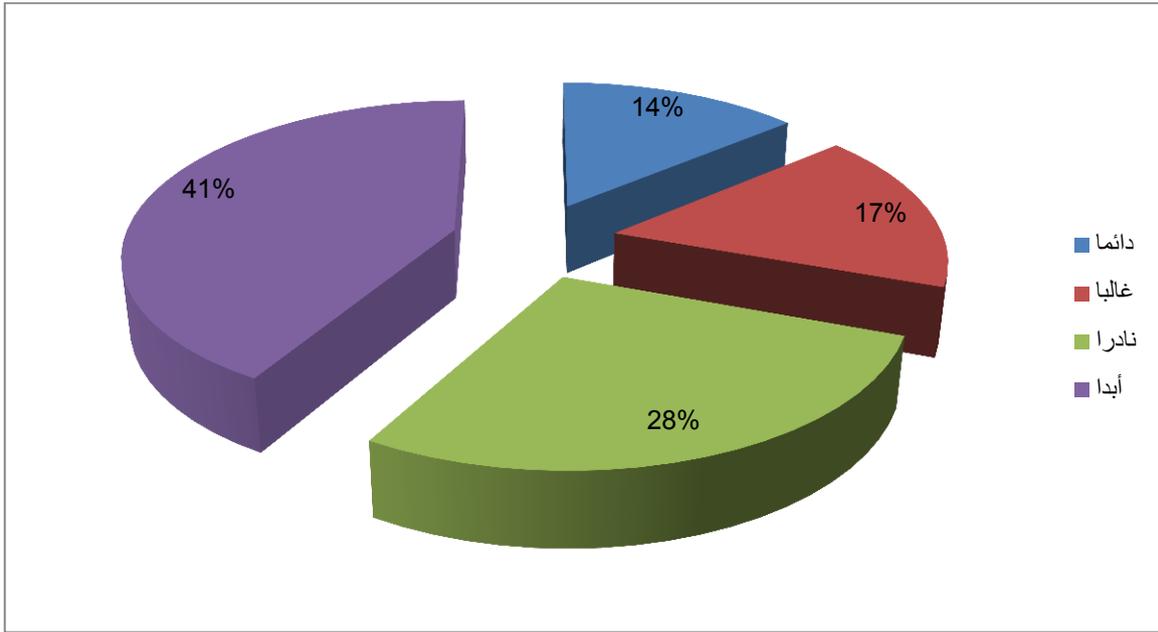
العبارة رقم 17: أغضى زملائي بالإشارات والحركات القبيحة

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يغيض زملائه بالإشارات والحركات القبيحة

الجدول رقم 4-17: يبين ما إذا كان يغيض زملائه بالإشارات والحركات القبيحة

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
14%	05	دائما
17%	06	غالبا
28%	10	نادرا
41%	15	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-17): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 17



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 14% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أغضى زملائي

بالإشارات والحركات القبيحة و 17% غالبا و 28% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 41%

ومنه نستنتج أن هذا السلوك العدواني أغضى زملائي بالإشارات والحركات القبيحة كان قليل جدا

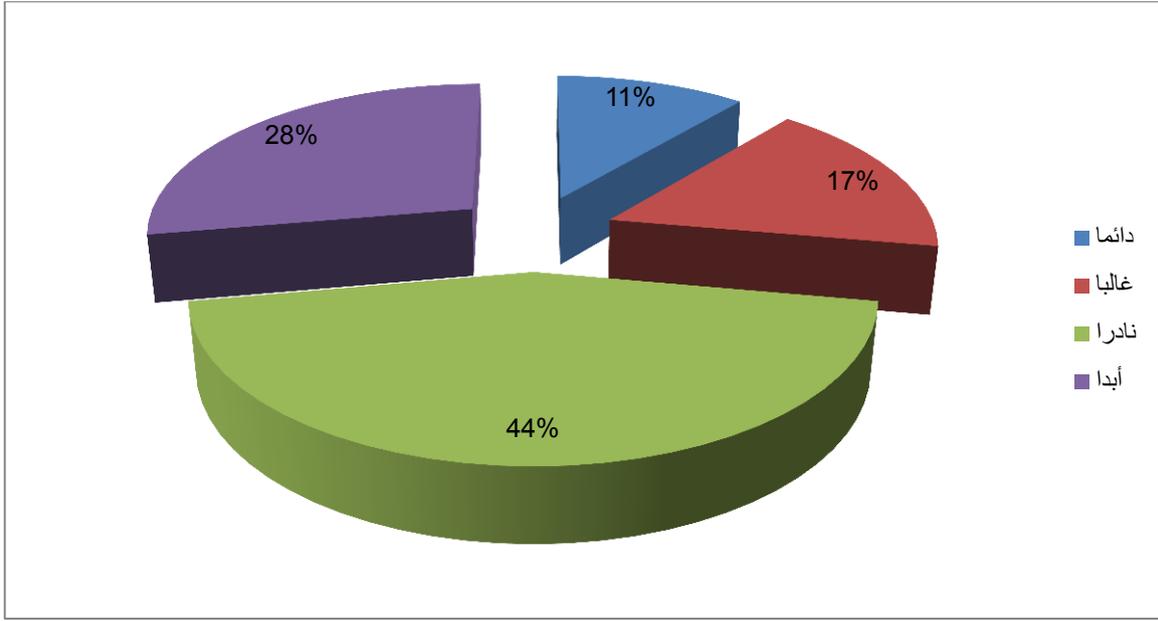
العبارة رقم 18: أتوعد زملائي بالتهديد والأذى.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يتوعد زملائه بالتهديد والأذى

الجدول رقم (4-18): يبين ما إذا كان يتوعد زملائه بالتهديد والأذى

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
11.11%	04	دائما
16.66%	06	غالبا
44.44%	16	نادرا
27.77%	10	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-18): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 18



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 11% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أتوعد زملائي بالتهديد

والأذى و 17% غالبا و 44% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 28%

ومنه نستنتج أن هذا السلوك العدواني أتوعد زملائي بالتهديد والأذى كان قليل جدا

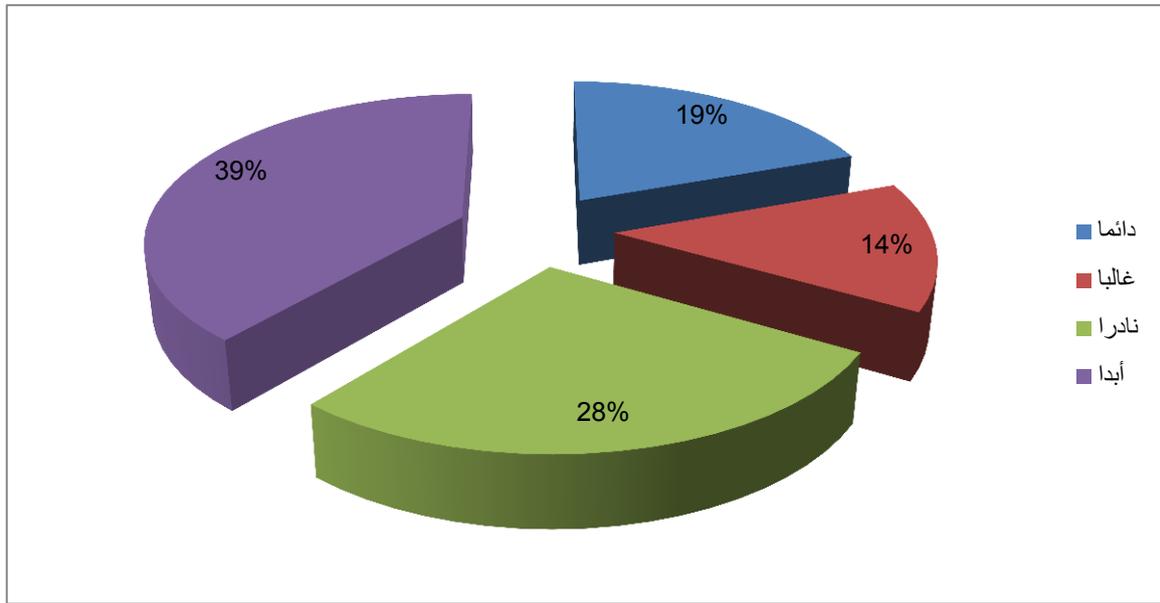
العبارة رقم 19: أتلفظ بألفاظ غير مؤدبة وجارحة مع زملائي.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يتلفظ بألفاظ غير مؤدبة وجارحة مع زملائي

الجدول رقم (4-19): يبين ما إذا كان يتلفظ بألفاظ غير مؤدبة وجارحة مع زملائي

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
19.44%	07	دائما
13.88%	05	غالبا
27.77%	10	نادرا
38.88%	14	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-19): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 19



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 19% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أتلفظ بألفاظ غير مؤدبة وجارحة مع زملائي و 14% غالبا و 28% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 39%

ومنه نستنتج أن هذا السلوك العدواني أتلفظ بألفاظ غير مؤدبة وجارحة مع زملائي كان قليل جدا

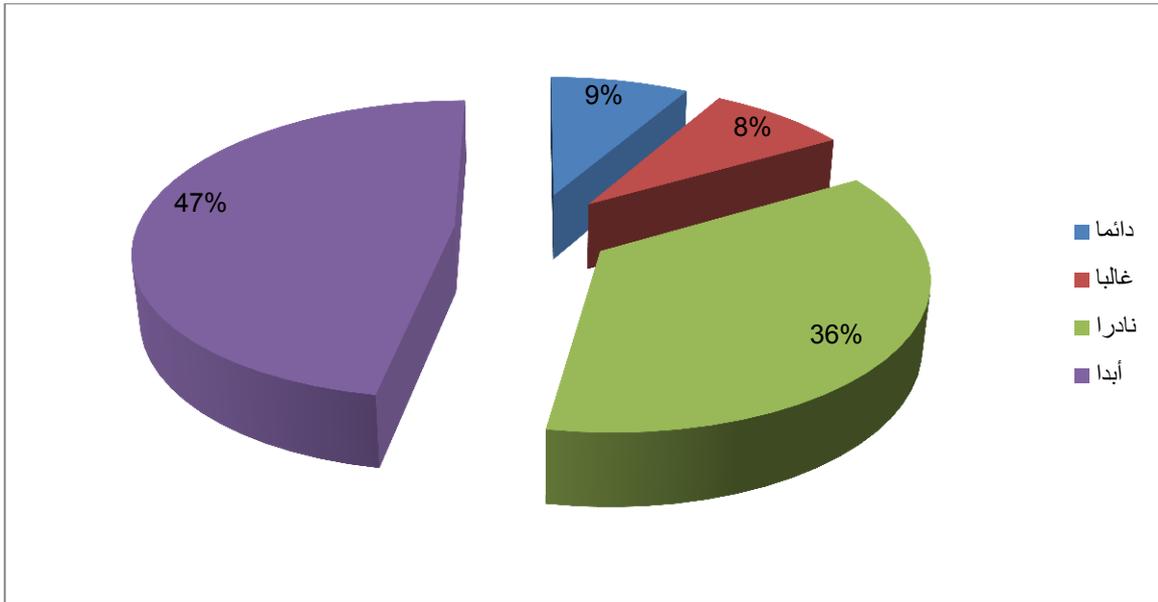
العبارة رقم 20: اضرب وادفع الآخرين عند ممارستي لكرة الطائرة.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يضرب ويدفع الآخرين عند ممارسته لكرة الطائرة

الجدول رقم (4-20): يبين ما إذا كان يضرب ويدفع الآخرين عند ممارسته لكرة الطائرة

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
8.33%	03	دائما
8.33%	03	غالبا
36.11%	13	نادرا
47.22%	17	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-20): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 20



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 9% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما اضرب وادفع الآخرين

عند ممارستي لكرة الطائرة و 8% غالبا و 36% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 47%

ومنه نستنتج أن هذا السلوك العدواني اضرب وادفع الآخرين عند ممارستي لكرة الطائرة كان قليل جدا

تدني مفهوم الذات

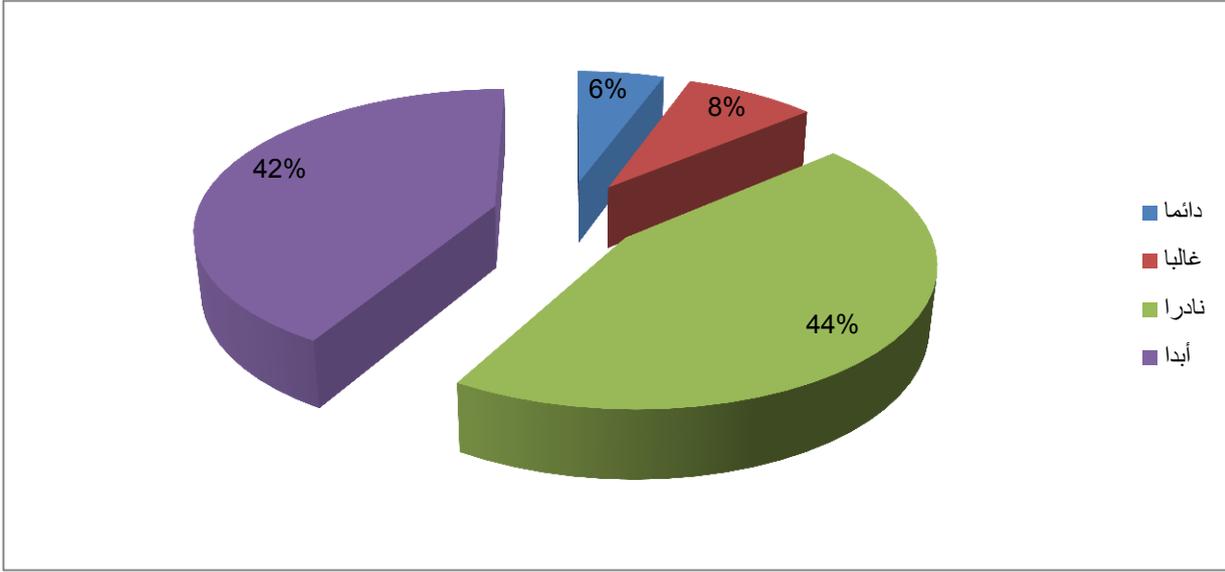
العبارة رقم 21: اعتبر نفسي شخص بلا قيمة أثناء ممارستي لكرة الطائرة.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يعتبر نفسه شخص بلا قيمة أثناء ممارسته لكرة

الجدول رقم (4-21): يوضح ما إذا كان يعتبر نفسه شخص بلا قيمة أثناء ممارسته لكرة

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
6%	02	دائما
8%	03	غالبا
44%	16	نادرا
42%	15	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-21): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 21



التحميل: من خلال الجدول نلاحظ أن 6% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما اعتبر نفسي شخص بلا قيمة

أثناء ممارستي لكرة الطائرة و 8% غالبا و 44% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 42%

ومنه نستنتج أن سلوك تدني مفهوم الذات. اعتبر نفسي شخص بلا قيمة أثناء ممارستي لكرة الطائرة كان قليل جدا

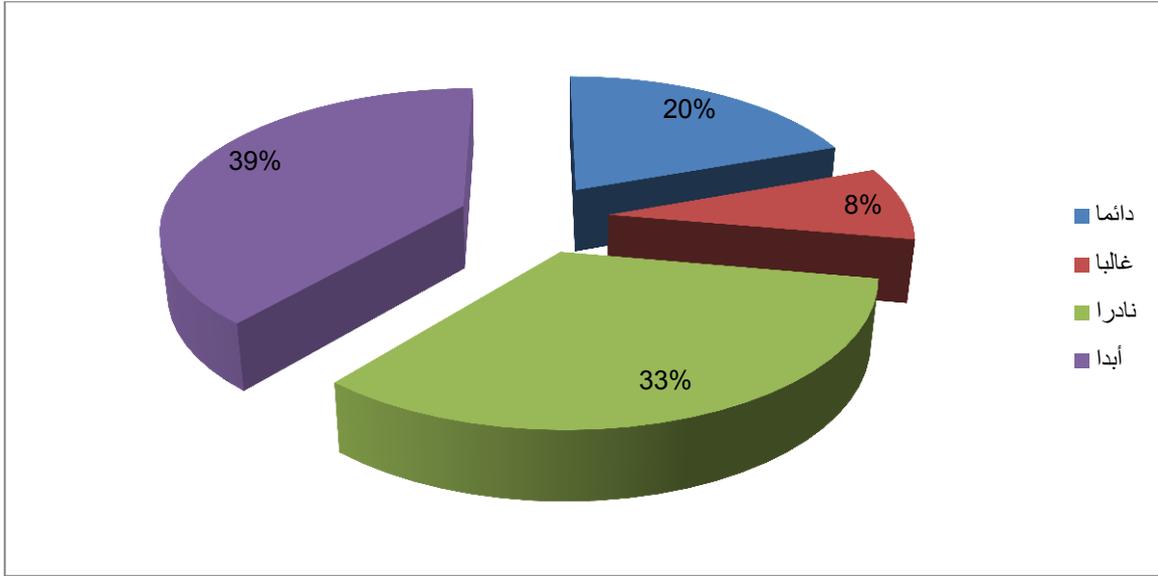
العبارة رقم 22: أشعر بأن زملائي أفضل مني

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يشعر بأن زملائه أفضل منه

الجدول رقم (4-22): : يبين ما إذا كان يشعر بأن زملائه أفضل منه

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
19.44%	07	دائما
8%	03	غالبا
33.33%	12	نادرا
38.88%	14	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-22): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 22



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 20% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أشعر بأن زملائي أفضل

مني و 8% غالبا ما أشعر بأن زملائي أفضل مني و 44% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 42%

ومنه نستنتج أن سلوك تدني مفهوم الذات. اعتبر نفسي شخصا بلاء قيمة أثناء ممارستي لكرة الطائرة كان قليل جدا

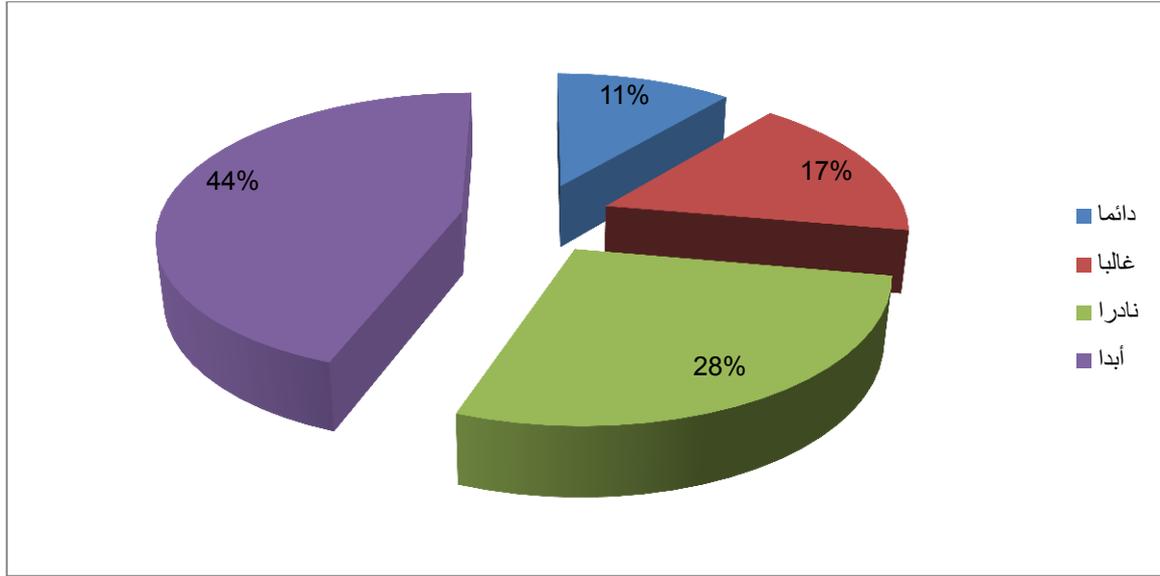
العبرة رقم 23: أعتبر نفسي فاشلا .

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يعتبر نفسه فاشلا

الجدول رقم (4-23): يوضح ما إذا كان يعتبر نفسه فاشلا

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
11.11%	04	دائما
16.66%	06	غالبا
27.77%	10	نادرا
44%	16	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-23): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 23



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 11% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أعتبر نفسي فاشلا و

17% غالبا و 28% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 44%

ومنه نستنتج أن سلوك تدني مفهوم الذات أعتبر نفسي فاشلا كان قليل جدا

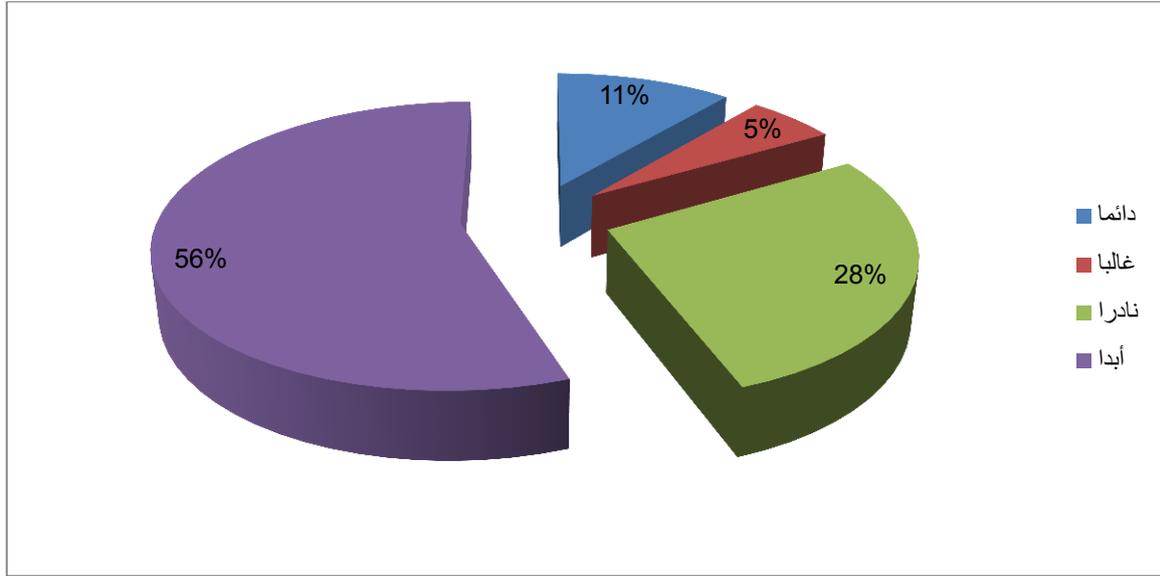
العبارة رقم 24: أشعر باني لا أقوم بعملتي على أكمل وجه

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يشعر بأنه ليقوم بعمله على أكمل وجه

الجدول رقم (4-24): يوضح ما إذا كان يشعر بأنه ليقوم بعمله على أكمل وجه

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
11.11%	04	دائما
5.55%	02	غالبا
27.77%	10	نادرا
55.55%	20	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-24): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 24



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 11% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أشعر باني لا أقوم بعملتي

على أكمل وجه و 5% غالبا و 28% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 56%

ومنه نستنتج أن سلوك تدني مفهوم الذات أشعر باني لا أقوم بعملتي على أكمل وجه كان قليل جدا

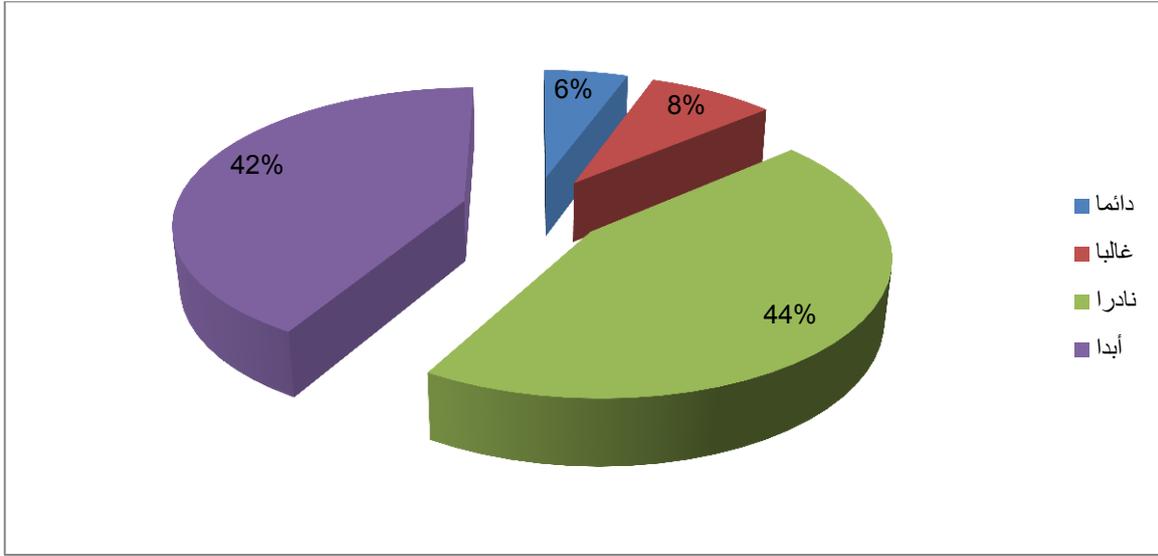
العبرة رقم 26: أشعر بأن مظهري وشكلي غير لائق

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يشعر بأن مظهره وشكله غير لائق

الجدول رقم (4-26): يوضح ما إذا كان يشعر بأن مظهره وشكله غير لائق

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
6%	02	دائما
8%	03	غالبا
44%	16	نادرا
42%	15	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-26): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 26



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 6% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أشعر بأن مظهري وشكلي

غير لائق و 8% غالبا و 44% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 42%

ومنه نستنتج أن سلوك تدني مفهوم الذات أشعر بأن مظهري وشكلي غير لائق كان قليل جدا

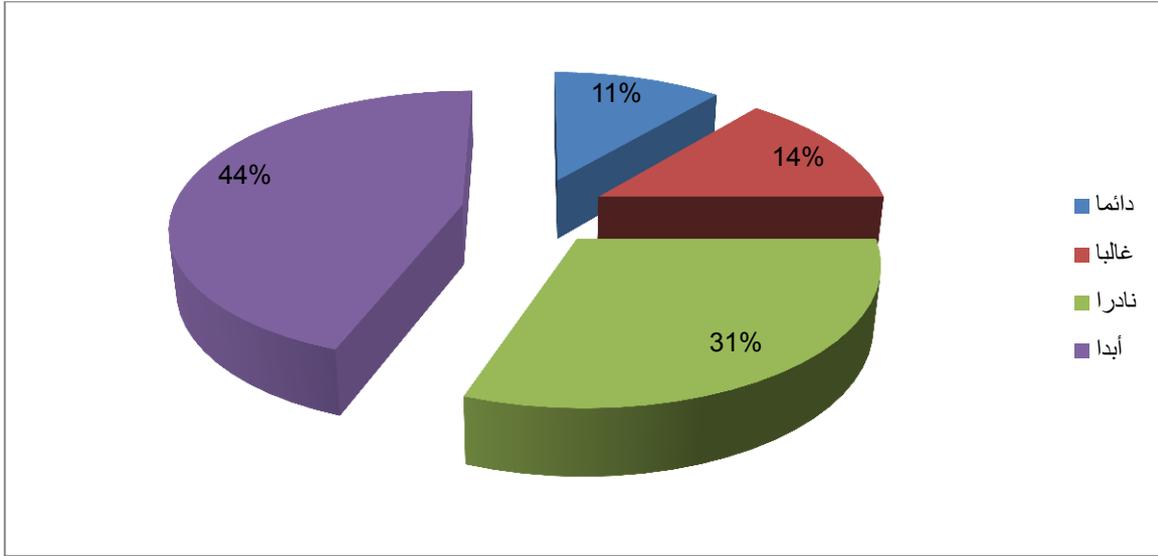
العبرة رقم 25: أرى أي غير قادر على حل مشاكلي .

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يجد متعة في مضايقة زملائه أثناء ممارسته للكرة

الجدول رقم (4-25): يبين ما إذا كان يجد متعة في مضايقة زملائه أثناء ممارسته للكرة

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
11.11%	04	دائما
13.88%	05	غالبا
30.55%	11	نادرا
44%	16	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-25): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 25



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 11% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أشعر بأن مظهري وشكلي

غير لائق و 14% غالبا و 31% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 44%

ومنه نستنتج أن سلوك تدني مفهوم الذات أرى أي غير قادر على حل مشاكلي كان قليل جدا

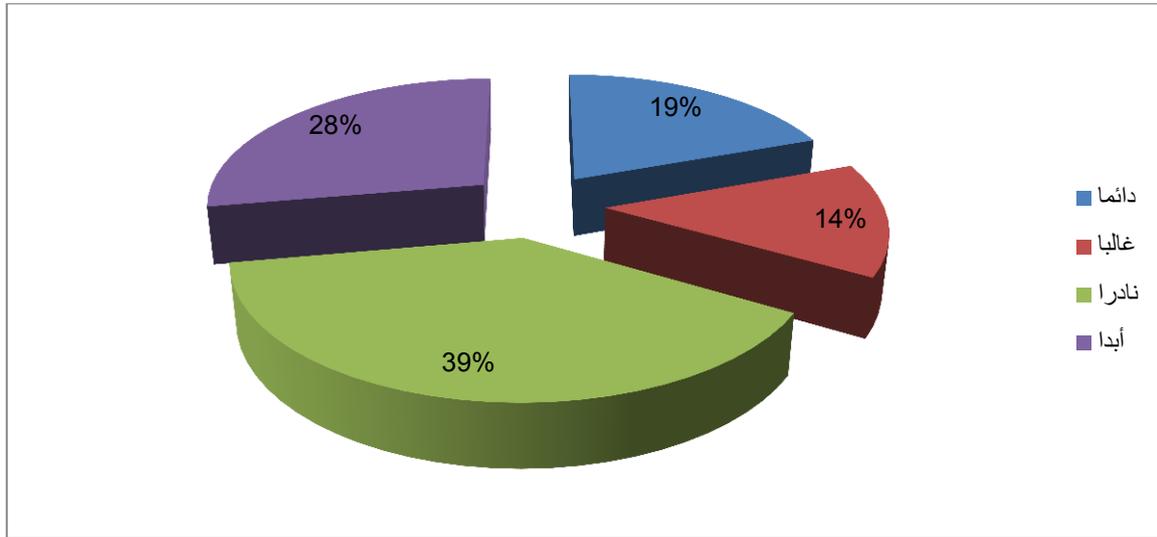
العبرة رقم 27: عندما يختلف رأيي عن زملائي أشعر بالخرج.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان عندما يختلف رأيي عن زملائي يشعر بالخرج

الجدول رقم (4-27): يوضح ما إذا كان عندما يختلف رأيي عن زملائي يشعر بالخرج

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
19.44%	07	دائما
13.88%	05	غالبا
38.88%	14	نادرا
27.77%	10	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-27): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 27



التحميل: من خلال الجدول نلاحظ أن 19% بالمتة من اللاعبين كانت إجابتهم دائما عندما يختلف رأيي عن زملائي أشعر بالخرج. و 14% غالبا و 39% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 28%

ومنه نستنتج أن سلوك تدني مفهوم الذات عندما يختلف رأيي عن زملائي أشعر بالخرج. كان قليل جدا

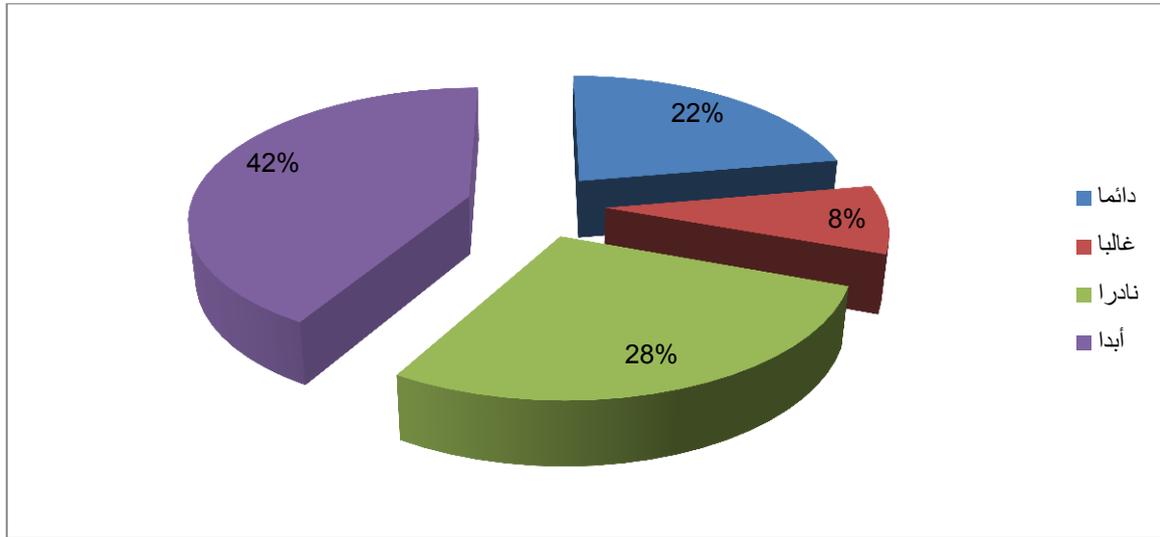
العبارة رقم 28: أجد صعوبة في اتخاذ القرارات عند ممارستي للكرة

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يجد صعوبة في اتخاذ القرارات عند ممارسته للكرة

الجدول رقم (4-28): يوضح ما إذا كان يجد صعوبة في اتخاذ القرارات عند ممارسته للكرة

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
22.22%	08	دائما
8%	03	غالبا
27.77%	10	نادرا
42%	15	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-28): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 28



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 22% بالمتة من اللاعبين كانت إجابتهم دائما أجد صعوبة في اتخاذ

القرارات عند ممارستي للكرة. و 8% غالبا و 28% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 42%

ومنه نستنتج أن سلوك تدني مفهوم الذات أجد صعوبة في اتخاذ القرارات عند ممارستي للكرة. كان قليل جدا

النشاط الزائد

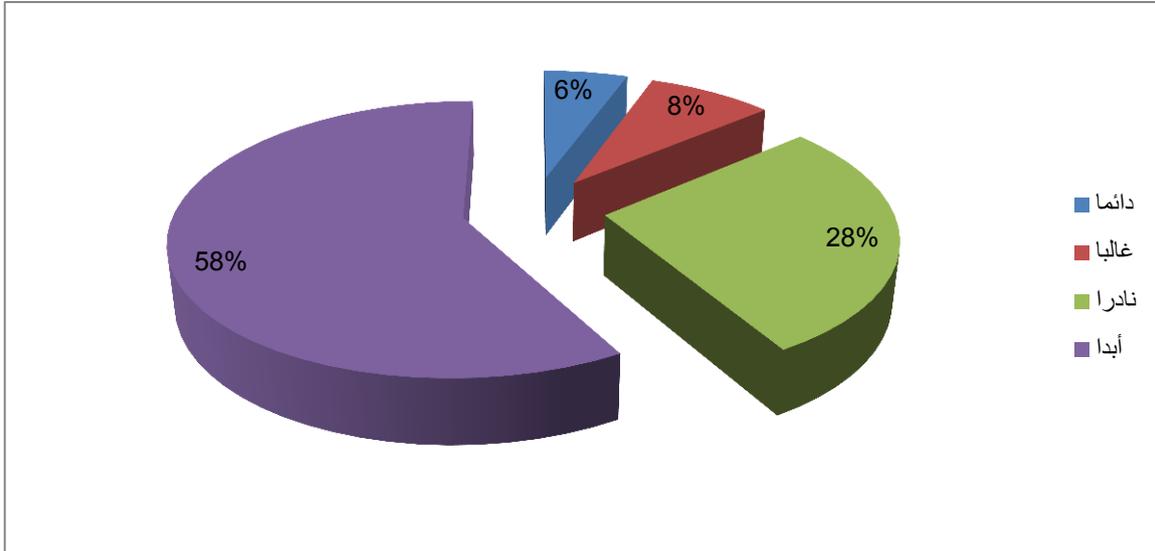
العبارة رقم 28: أتصرف بشكل فوضوي في التدريبات.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يتصرف بشكل فوضوي في التدريبات

الجدول رقم (4-28): يوضح ما إذا كان يتصرف بشكل فوضوي في التدريبات

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
6%	02	دائما
8%	03	غالبا
27.77%	10	نادرا
58.33%	21	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-28): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 28



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 6% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أتصرف بشكل فوضوي في

التدريبات. و 8% غالبا و 28% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 58%

ومنه نستنتج أن سلوك النشاط الزائد أتصرف بشكل فوضوي في التدريبات. كان قليل جدا

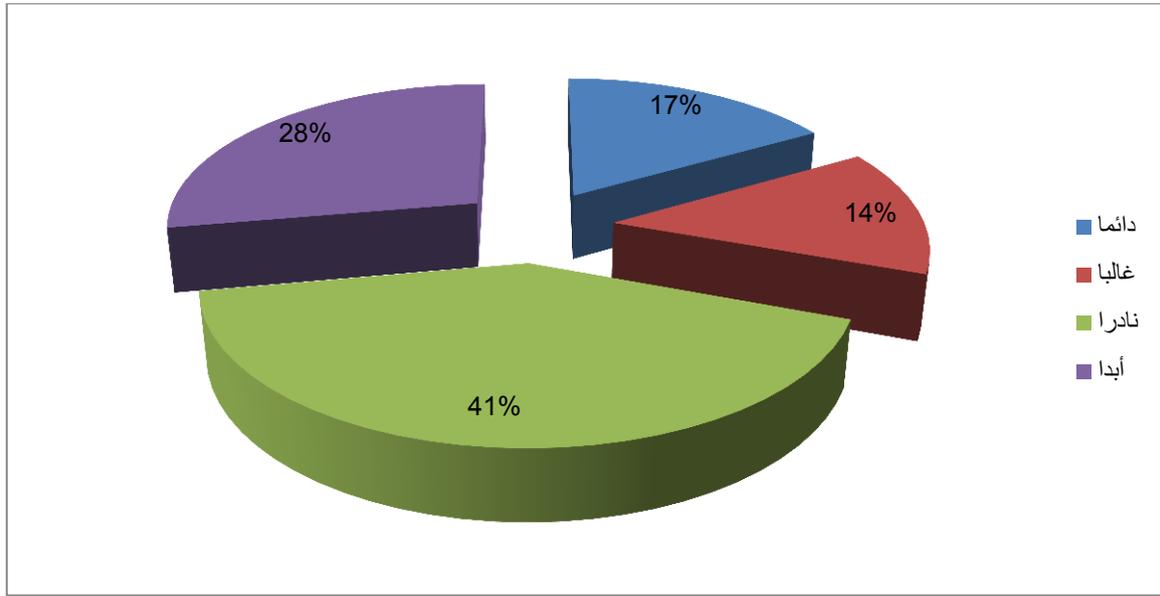
العبارة رقم 29: أعتبر نفسي كثير الحركة

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يجد يعتبر نفسه كثير الحركة

الجدول رقم (4-29): يوضح ما إذا كان يعتبر نفسه كثير الحركة

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
16.66%	06	دائما
13.88%	05	غالبا
42%	15	نادرا
27.77%	10	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-29): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 29



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 17% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أعتبر نفسي كثير الحركة. و

14% غالبا و 41% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 28%

ومنه نستنتج أن سلوك النشاط الزائد الذات أعتبر نفسي كثير الحركة. كان قليل جدا

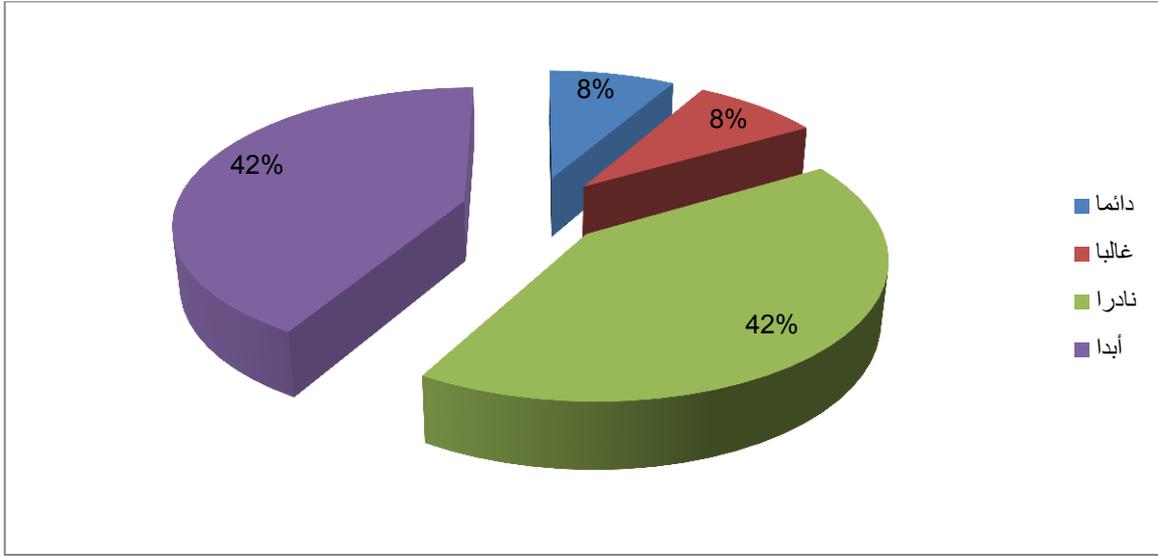
العبارة رقم 30: أتصرف بانديفاع وتهور دون تفكير أثناء ممارستي للنشاط الرياضي.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يتصرف بانديفاع وتهور دون تفكير أثناء ممارسته للنشاط الرياضي

الجدول رقم (4-30): يوضح ما إذا كان يتصرف بانديفاع وتهور دون تفكير أثناء ممارسته للنشاط الرياضي

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
8%	03	دائما
8%	03	غالبا
42%	15	نادرا
42%	15	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-30): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 30



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 8% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أتصرف بانديفاع وتهور دون

تفكير أثناء ممارستي للنشاط الرياضي.. و 8% غالبا و 42% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 42%

ومنه نستنتج أن سلوك النشاط الزائد أتصرف بانديفاع وتهور دون تفكير أثناء ممارستي للنشاط الرياضي. كان قليل جدا

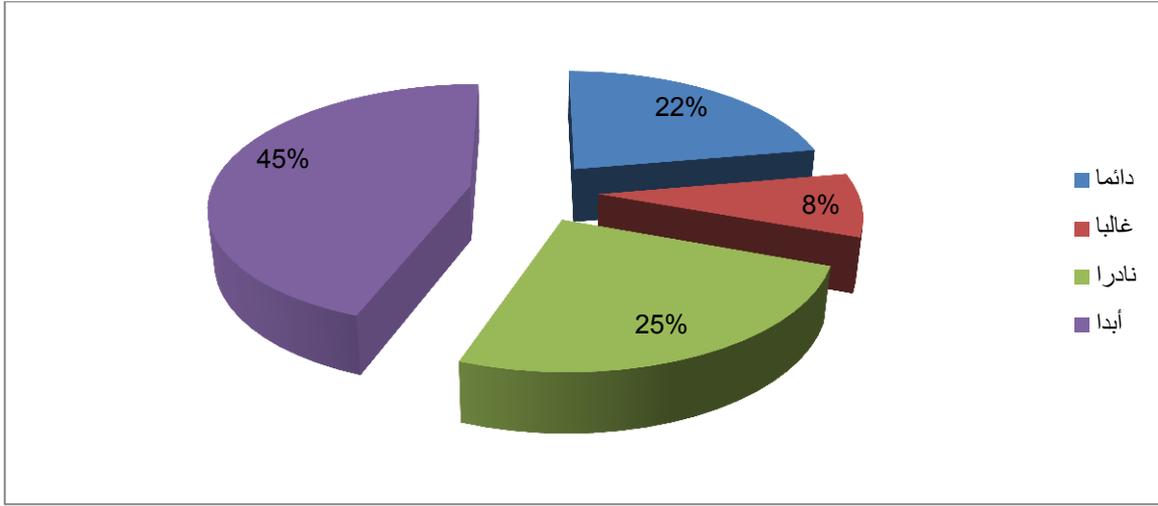
العبارة رقم 31: لا أستطيع البقاء في مكان واحد لفترة طويلة عند ممارستي للكرة

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لا أستطيع البقاء في مكان واحد لفترة طويلة عند ممارسته للكرة

الجدول رقم (4-31): يوضح ما إذا كان لا أستطيع البقاء في مكان واحد لفترة طويلة عند ممارسته للكرة

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
22%	08	دائما
8%	03	غالبا
25%	09	نادرا
45%	16	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-31): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 31



التحميل: من خلال الجدول نلاحظ أن 22% بالمتة من اللاعبين كانت إجابتهم دائما لا أستطيع البقاء في مكان

واحد لفترة طويلة عند ممارستي للكرة و 8% غالبا و 25% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 45%

ومنه نستنتج أن سلوك النشاط الزائد لا أستطيع البقاء في مكان واحد لفترة طويلة عند ممارستي للكرة كان قليل جد

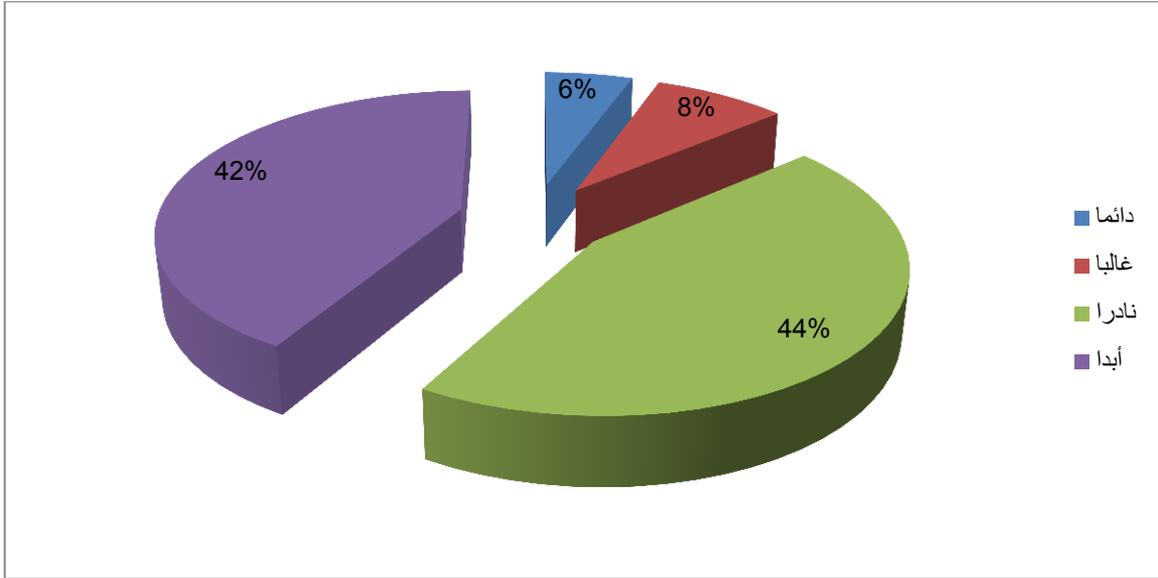
العبارة رقم 33: أتقل كثيرا عند ممارستي للكرة

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يوضح ما إذا كان يتقل كثيرا عند ممارسته للكرة

الجدول رقم (4-33): يوضح ما إذا كان يتقل كثيرا عند ممارسته للكرة

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
6%	02	دائما
8%	03	غالبا
44%	16	نادرا
42%	15	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-33): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 33



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 6% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أتقل كثيرا عند ممارستي

للكرة.. و 8% غالبا و 44% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 42%

ومنه نستنتج أن سلوك النشاط الزائد أتقل كثيرا عند ممارستي للكرة الرياضي. كان قليل جدا

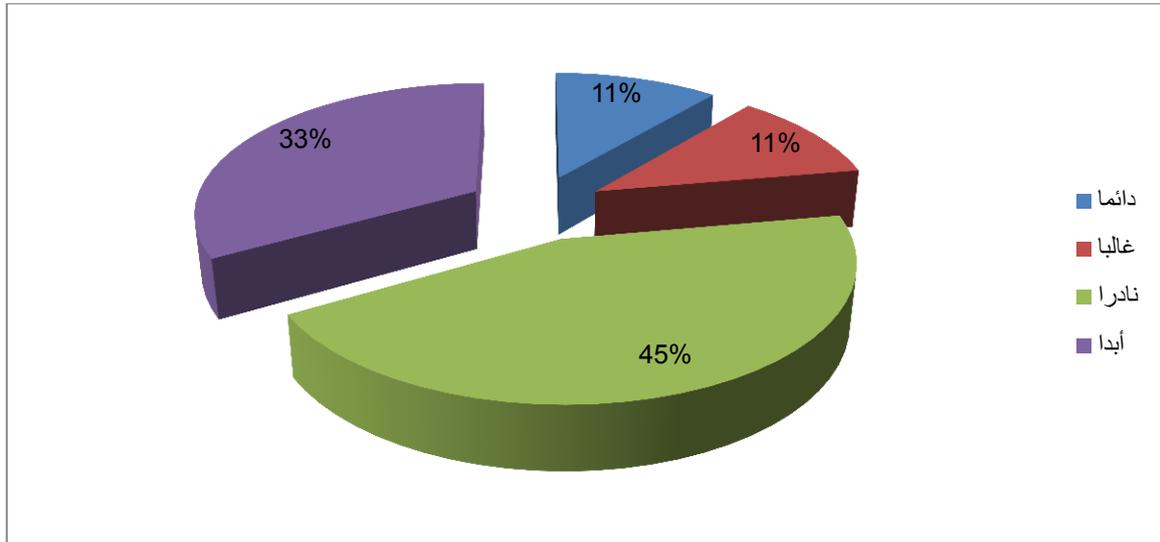
العبرة رقم 34: أتحدث بدون استئذان أثناء ممارستي للنشاط

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يتحدث بدون استئذان أثناء ممارسته للنشاط

الجدول رقم (4-34): يوضح ما إذا كان يتحدث بدون استئذان أثناء ممارسته للنشاط

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
11%	04	دائما
11%	04	غالبا
45%	16	نادرا
33%	12	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-34): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 34



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 8% بالمئة من اللاعبين كانت إجابتهم دائما أتحدث بدون استئذان

أثناء ممارستي للنشاط.. و 8% غالبا و 42% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 42%

ومنه نستنتج أن سلوك النشاط الزائد أتحدث بدون استئذان أثناء ممارستي للنشاط الرياضي. كان قليل جدا

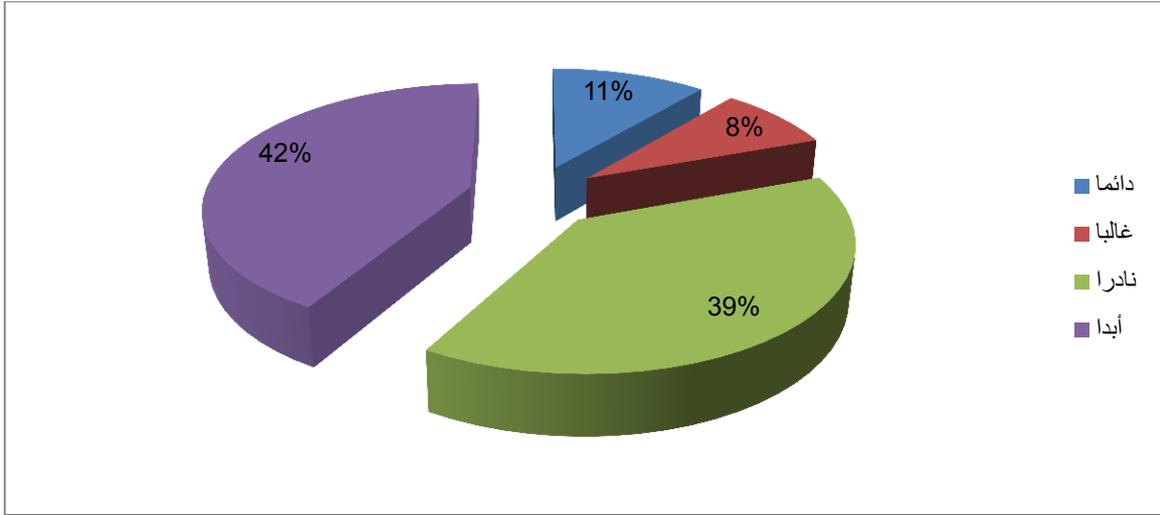
العبرة رقم 35: أشعر بعدم الرضا عند إعطائي التعليمات

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يشعر بعدم الرضا عند إعطائي التعليمات

الجدول رقم (4-35): يوضح ما إذا كان يشعر بعدم الرضا عند إعطائي التعليمات

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
11.11%	04	
8.33%	03	غالبا
38.87%	14	نادرا
41.66%	15	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-35): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 35



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 11% بالمتة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أشعر بعدم الرضا عند

إعطائي التعليمات و 8% غالبا و 39% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 42%

ومنه نستنتج أن سلوك النشاط الزائد أشعر بعدم الرضا عند إعطائي التعليمات. كان قليل جدا

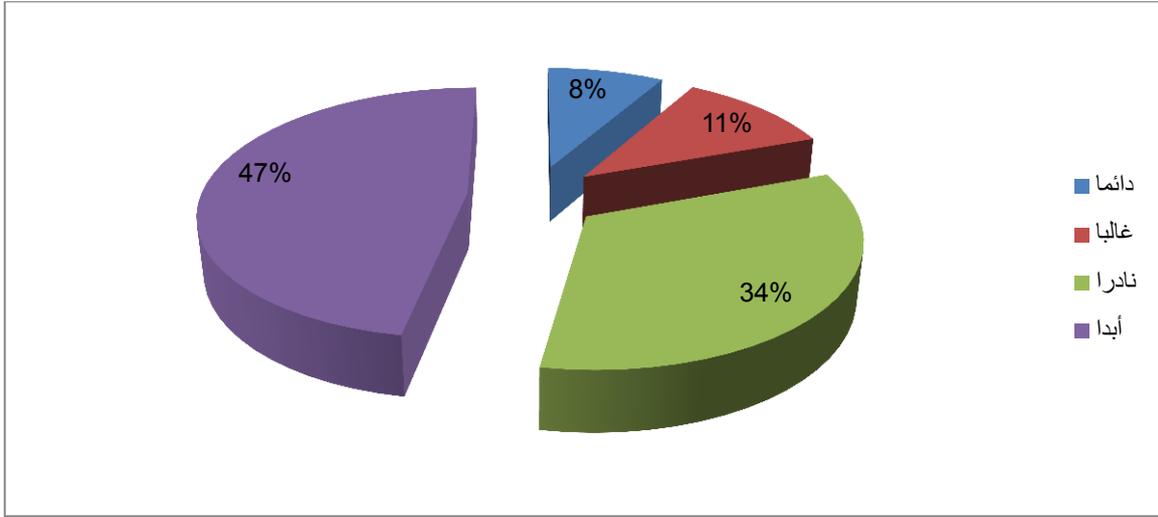
العبارة رقم 36: يتشتت انتباهي بسهولة عند ممارستي للكرة

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يتشتت انتباهه بسهولة عند ممارسته للكرة

الجدول رقم (4-36): يوضح ما إذا كان يتشتت انتباهه بسهولة عند ممارسته للكرة

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
8.33%	03	دائما
11.11%	04	غالبا
33.33%	12	نادرا
47.22%	17	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-36): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 36



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 8% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما يتشتت انتباهي بسهولة

عند ممارستي للكرة و 11% غالبا و 34% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 47%

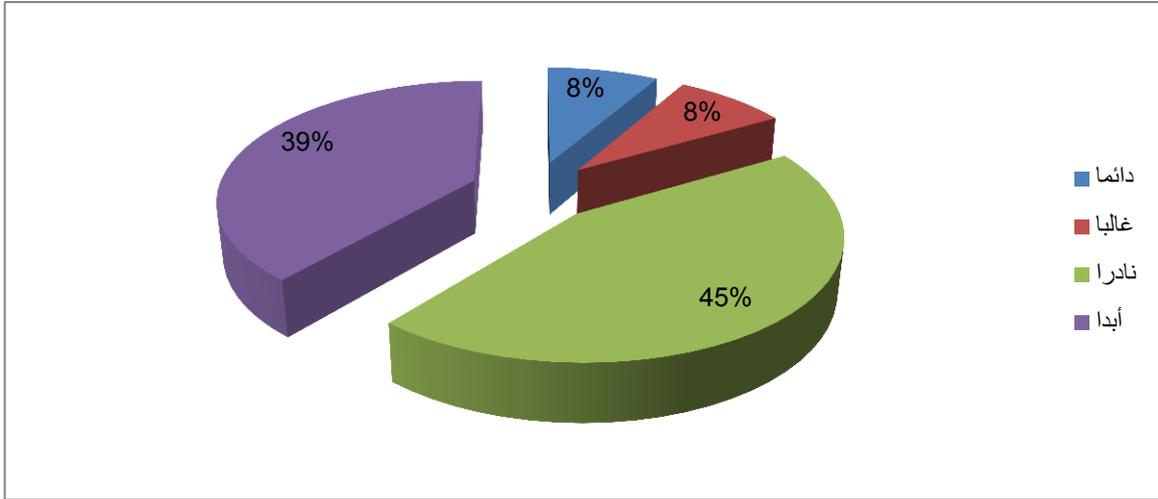
ومنه نستنتج أن سلوك النشاط الزائد يتشتت انتباهي بسهولة عند ممارستي للكرة. كان قليل جدا

العناد والتمرد

العبارة رقم 37: لست ملتزما بالزى الرياضي أثناء ممارستي للنشاط
 الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان ليس ملتزما بالزى الرياضي أثناء ممارسته للنشاط
 الجدول رقم (4-37): يبين ما إذا كان ليس ملتزما بالزى الرياضي أثناء ممارسته للنشاط

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
8%	03	دائما
8%	03	غالبا
45%	16	نادرا
38.88%	14	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-37): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 37



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 8% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما لست ملتزما بالزى الرياضي أثناء ممارستي للنشاط و 8% غالبا و 45% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 39% ومنه نستنتج أن سلوك العناد والتمرد لست ملتزما بالزى الرياضي أثناء ممارستي للنشاط. كان قليل جدا

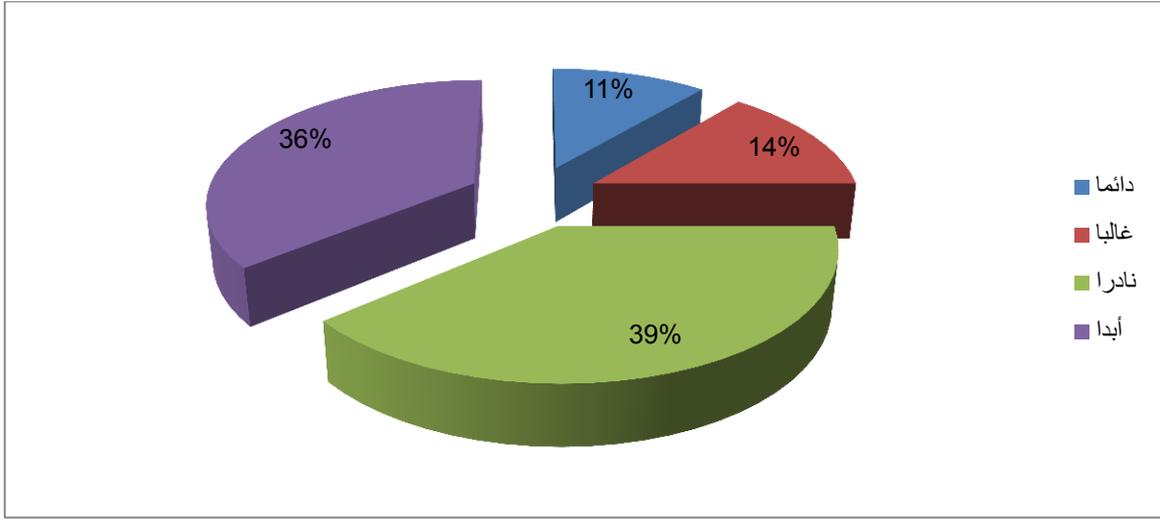
العبارة رقم 38: أمارس عادة التدخين.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يمارس عادة التدخين

الجدول رقم (4-38): يبين ما إذا كان يمارس عادة التدخين

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
11.11%	04	دائما
13.88%	05	غالبا
44.44%	14	نادرا
36.11%	13	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-38): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 38



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 11% بالمتة من اللاعبين كانت إجابتهم دائما أمارس عادة التدخين و

14% غالبا و 39% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 36%

ومنه نستنتج أن سلوك العناد والتمرد أمارس عادة التدخين كان قليل جدا

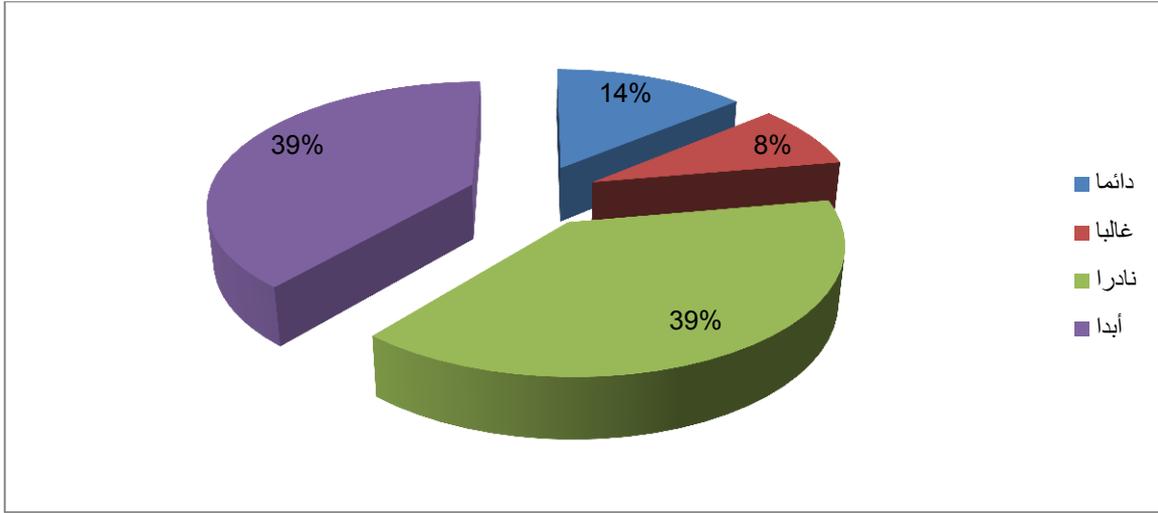
العبارة رقم 39: لست ملتزما بقوانين وتعليمات الفريق والمدرّب

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان ليس ملتزما بقوانين وتعليمات الفريق والمدرّب

الجدول رقم (4-39): يبين ما إذا كان ليس ملتزما بقوانين وتعليمات الفريق والمدرّب

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
13.88%	05	دائما
8%	03	غالبا
38.88%	14	نادرا
38.88%	14	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-39): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 39



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 14% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما لست ملتزما بقوانين

وتعليمات الفريق والمدرّب و 8% غالبا و 39% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 39%

ومنه نستنتج أن سلوك العناد والتمرد لست ملتزما بقوانين وتعليمات الفريق والمدرّب . كان قليل جدا

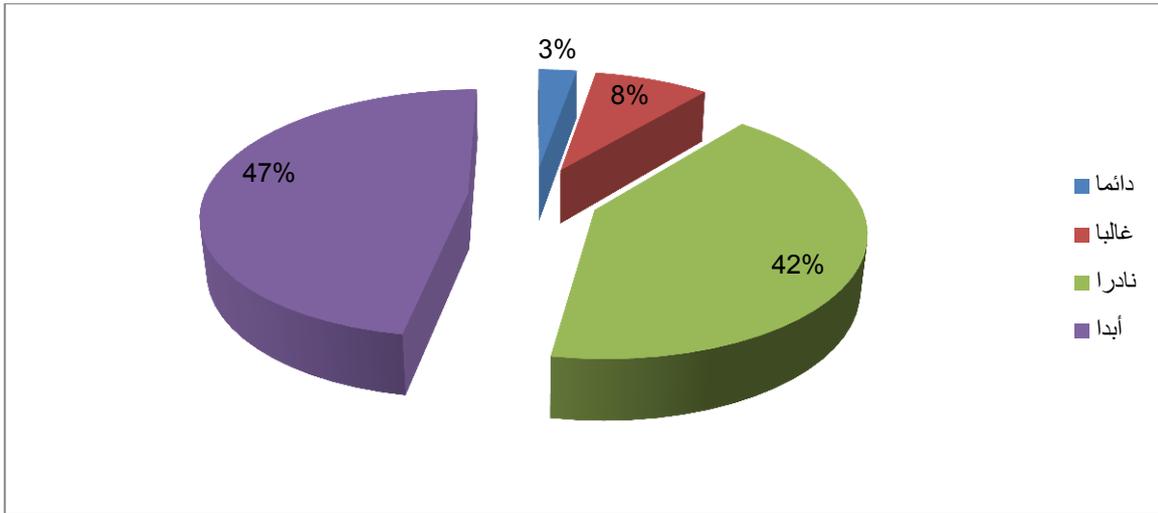
العبرة رقم 40: أحرص الآخرين على مخالفة التعميمات

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يحرص الآخرين على مخالفة التعليمات

الجدول رقم (4-40): يبين ما إذا كان يحرص الآخرين على مخالفة التعليمات

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
2.77%	01	دائما
8.33%	03	غالبا
41.66%	15	نادرا
47.22%	17	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-40): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 40



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 3% بالمئة من اللاعبين كانت إجابتهم دائما لست أحرص الآخرين

على مخالفة التعميمات و 8% غالبا و 42% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 47%

ومنه نستنتج أن سلوك العناد والتمرد أحرص الآخرين على مخالفة التعميمات . كان قليل جدا

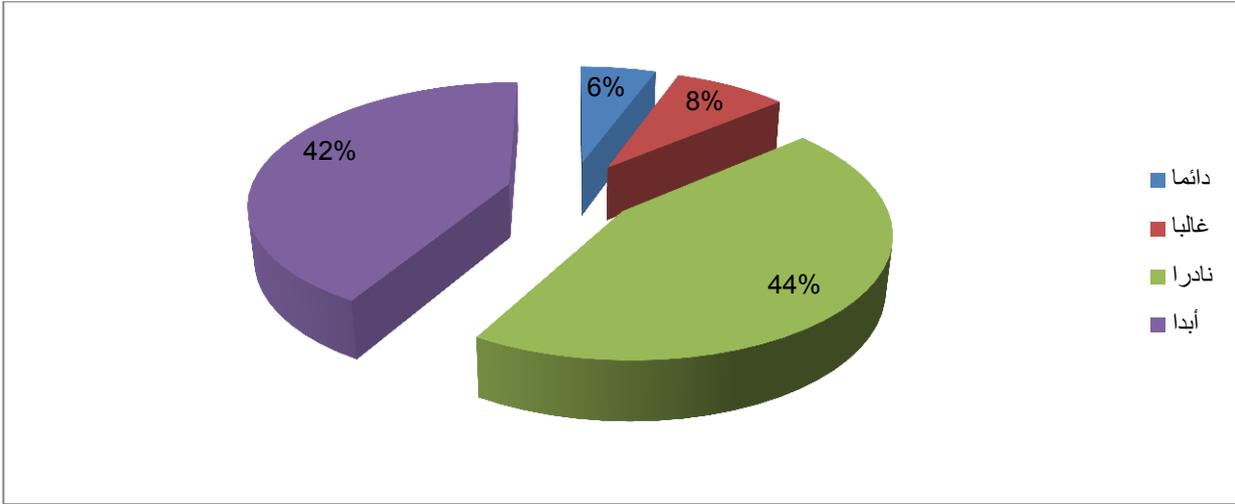
العبارة رقم 41: أشعر بحساسية تجاه نقد زملائي لي أثناء التدريبات.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يشعر بحساسية تجاه نقد زملائه له أثناء التدريبات

الجدول رقم (4-41): يبين ما إذا كان يشعر بحساسية تجاه نقد زملائه له أثناء التدريبات

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
6%	02	دائما
8%	03	غالبا
44%	16	نادرا
42%	15	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-41): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 41



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 8% بالمتة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أشعر بحساسية تجاه نقد زملائي

لي أثناء التدريبات و 8% غالبا و 44% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 42%

ومنه نستنتج أن سلوك العناد والتمرد أشعر بحساسية تجاه نقد زملائي لي أثناء التدريبات. كان قليل جدا

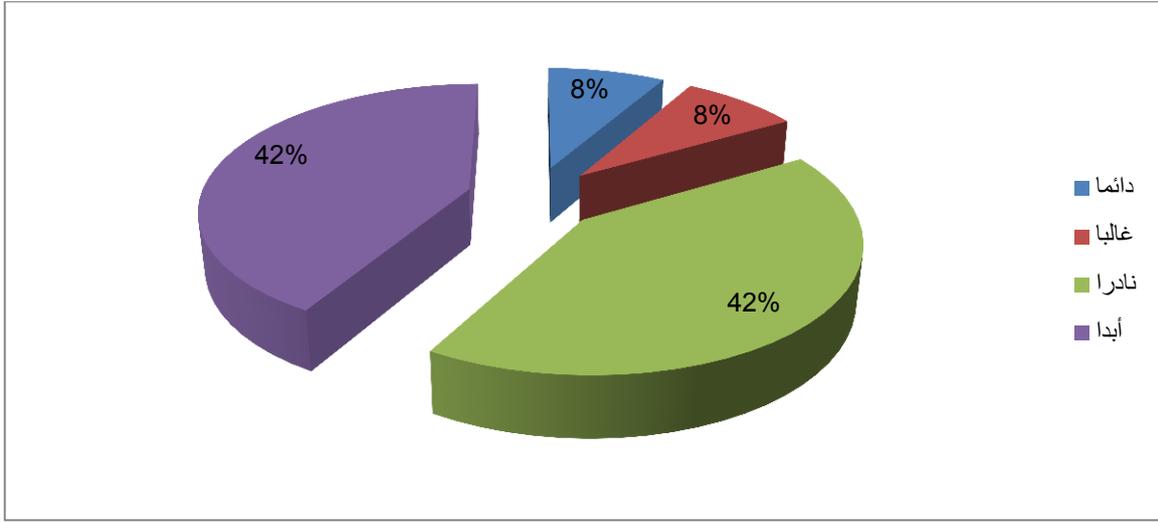
العبرة رقم 42: نادرا ما أطيع والدي ومدربي.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يطيع والديه ومدربه

الجدول رقم (4-42): يبين ما إذا كان يطيع والديه ومدربه

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
8%	03	دائما
8%	03	غالبا
42%	15	نادرا
42%	15	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-42): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 42



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 8% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما لست ملتزما بقوانين

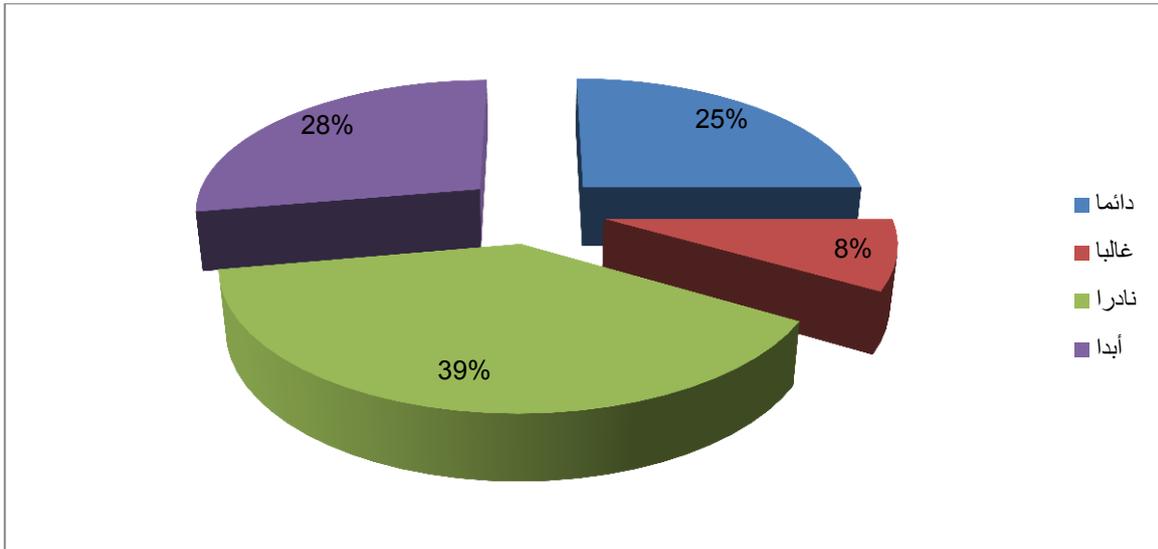
وتعليمات الفريق والمدرّب و 8% غالبا و 42% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 42%

ومنه نستنتج أن سلوك العناد والتمرد نادرا ما أطيع والدي ومدربي. كان قليل جدا

العبرة رقم 43: أقوم بعمل معاكس لما طلب مني أثناء التدريبات
 الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يقوم بعمل معاكس لما طلب منه أثناء التدريبات
 الجدول رقم (4-43): يبين ما إذا كان يقوم بعمل معاكس لما طلب منه أثناء التدريبات

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
25%	09	دائما
8%	03	غالبا
39%	14	نادرا
28%	10	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-43): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 43



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 25% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أشعر بحساسية تجاه نقد زملائي لي أثناء التدريبات و 8% غالبا و 39% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 28% ومنه نستنتج أن سلوك العناد والتمرد أقوم بعمل معاكس لما طلب مني أثناء التدريبات . كان قليل جدا

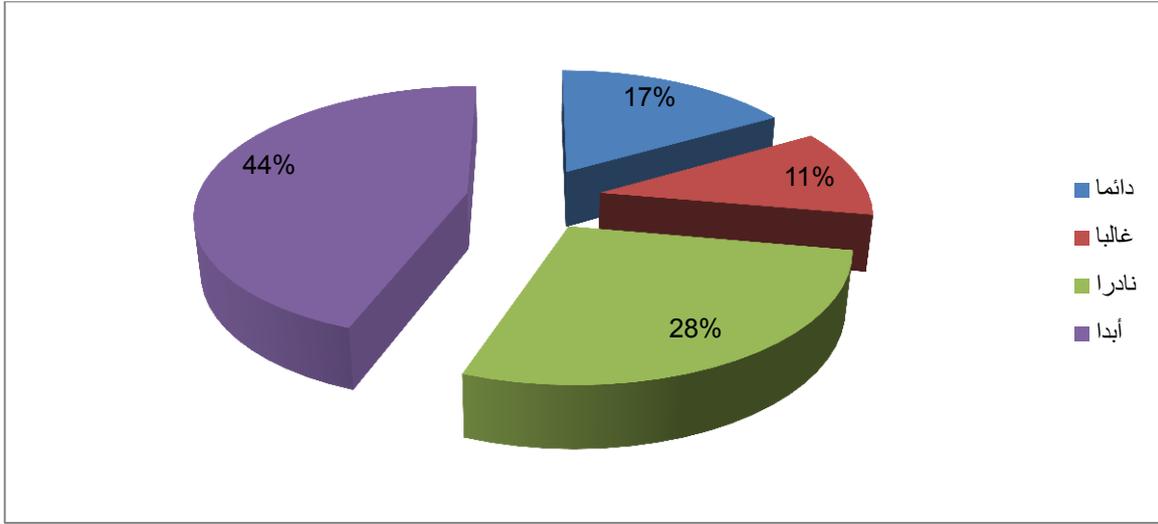
العبارة رقم 44: لست ملتزما بالتعميمات التي يكلفني بها المدرب

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان ليس ملتزما بالتعليمات التي يكلفني بها المدرب

الجدول رقم (4-44): يبين ما إذا كان ليس ملتزما بالتعليمات التي يكلفني بها المدرب

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
17%	06	دائما
11%	04	غالبا
28%	10	نادرا
44%	16	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-44): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 44



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 17% بالمئة من اللاعبين كانت إجابتهم دائما لست ملتزما بالتعميمات التي

يكلفني بها المدرب و 11% غالبا و 28% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 44%

ومنه نستنتج أن سلوك العناد والتمرد لست ملتزما بالتعميمات التي يكلفني بها المدرب. كان قليل جدا

الانسحاب الاجتماعي

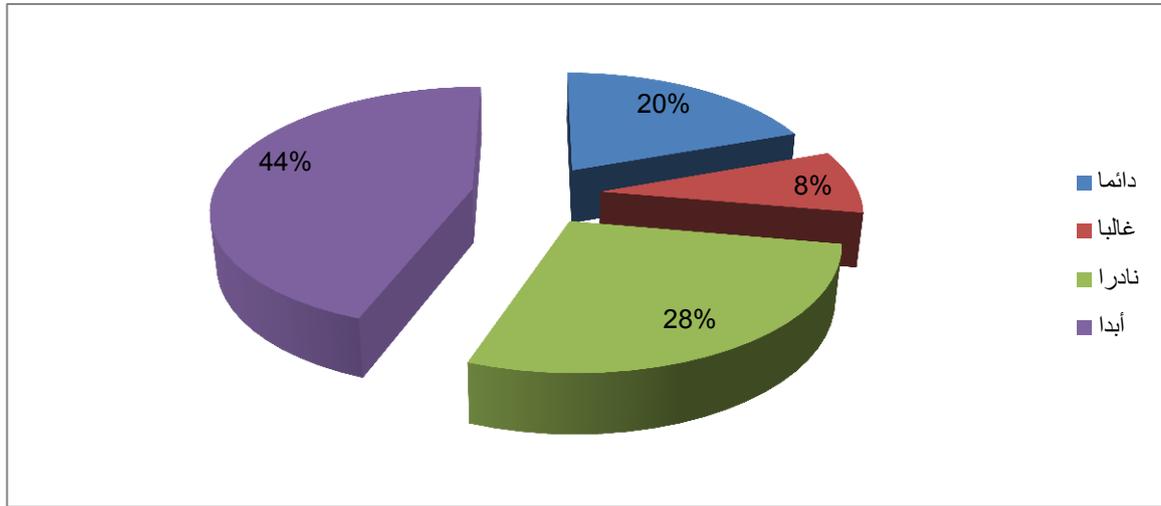
العبارة رقم 45: لست ملتزما بالتعميمات التي يكلفني بها المدرب

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان ليس متعاوناً مع زملائه في كثير من الأنشطة

الجدول رقم (4-45): يبين ما إذا كان ليس متعاوناً مع زملائه في كثير من الأنشطة

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
19.44%	07	دائماً
8.33%	03	غالباً
27.77%	10	نادراً
44.44%	16	أبداً
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-45): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 45



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 20% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائماً لست ملتزماً بالتعميمات التي

يكلفني بها المدرب و 8% غالباً و 28% نادراً بينما كانت نسبة أبداً 44%

ومنه نستنتج أن سلوك الانسحاب الاجتماعي لست ملتزماً بالتعميمات التي يكلفني بها المدرب . كان قليل جداً

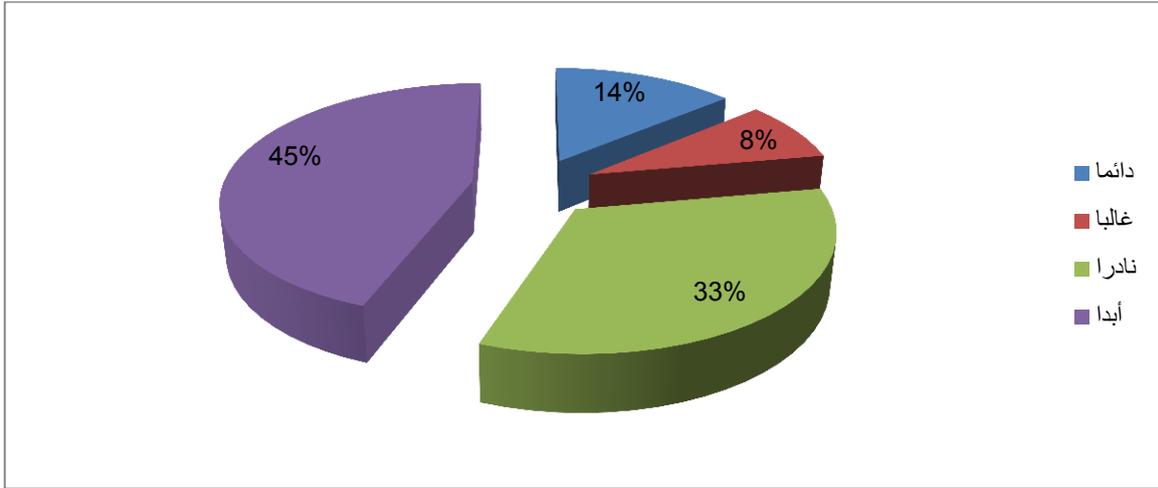
العبارة رقم 46: لا أشعر بالارتياح عند ملاحظة الآخرين لي أثناء ممارستي للنشاط

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لا يشعر بالارتياح عند ملاحظة الآخرين له أثناء ممارسته للنشاط

الجدول رقم (4-46): يبين ما إذا كان لا يشعر بالارتياح عند ملاحظة الآخرين له أثناء ممارسته للنشاط

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
14%	05	دائما
8%	03	غالبا
33%	12	نادرا
45%	16	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-46): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 46



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 14% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما لا أشعر بالارتياح عند

ملاحظة الآخرين لي أثناء ممارستي للنشاط و 8% غالبا و 33% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 45%

ومنه نستنتج أن سلوك الانسحاب الاجتماعي لا أشعر بالارتياح عند ملاحظة الآخرين لي أثناء ممارستي للنشاط. كان

قليل جدا

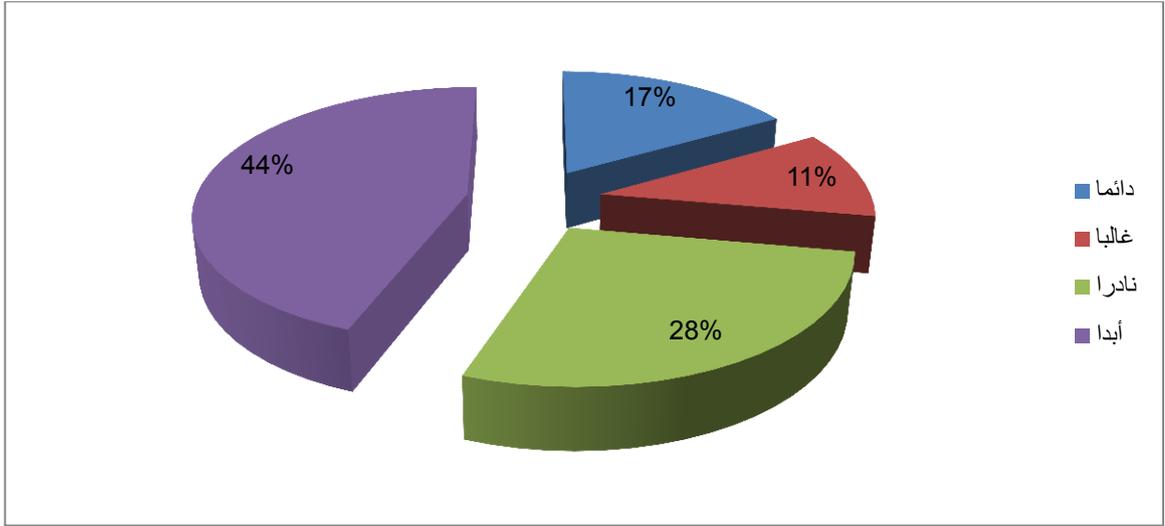
العبرة رقم 47: أفضل العمل بمفردي دون مشاركة زملائي

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يفضل العمل بمفرده دون مشاركة زملائه

الجدول رقم (4-47): يبين ما إذا كان يفضل العمل بمفرده دون مشاركة زملائه

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
17%	06	دائما
11%	04	غالبا
28%	10	نادرا
44%	16	أبدا
100 %	36	المجموع

الشكل رقم (4-47): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 47



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 17% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أفضل العمل بمفردي دون

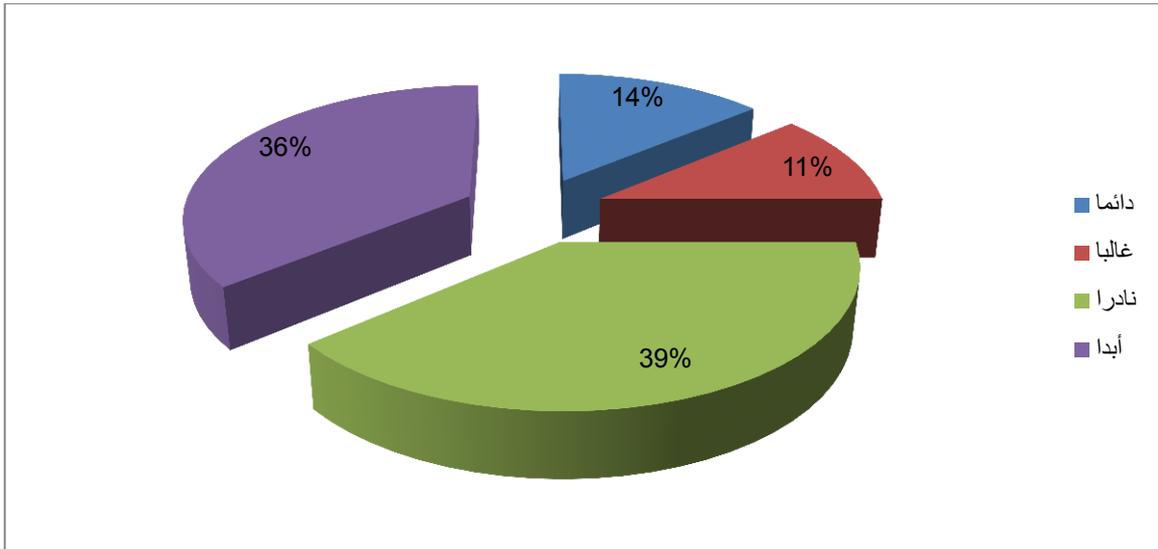
مشاركة زملائي و 11% غالبا و 28% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 44%

ومنه نستنتج أن سلوك الانسحاب الاجتماعي أفضل العمل بمفردي دون مشاركة زملائي. كان قليل جدا

العبارة رقم 48: لا أطلب المساعدة من زملائي عندما أحتاج لذلك
 الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لا يطلب المساعدة من زملائه عندما يحتاج لذلك
 الجدول رقم (4-48): يبين ما إذا كان لا يطلب المساعدة من زملائه عندما يحتاج لذلك

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
14%	05	
11%	04	غالبا
39%	14	نادرا
36%	13	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-48): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 48



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 14% بالمتة من اللاعبين كانت إجابتهم دائما لا أطلب المساعدة من زملائي
 عندما أحتاج لذلك و 11% غالبا و 39% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 36%
 ومنه نستنتج أن سلوك الانسحاب الاجتماعي لا أطلب المساعدة من زملائي عندما أحتاج لذلك. كان قليل جدا

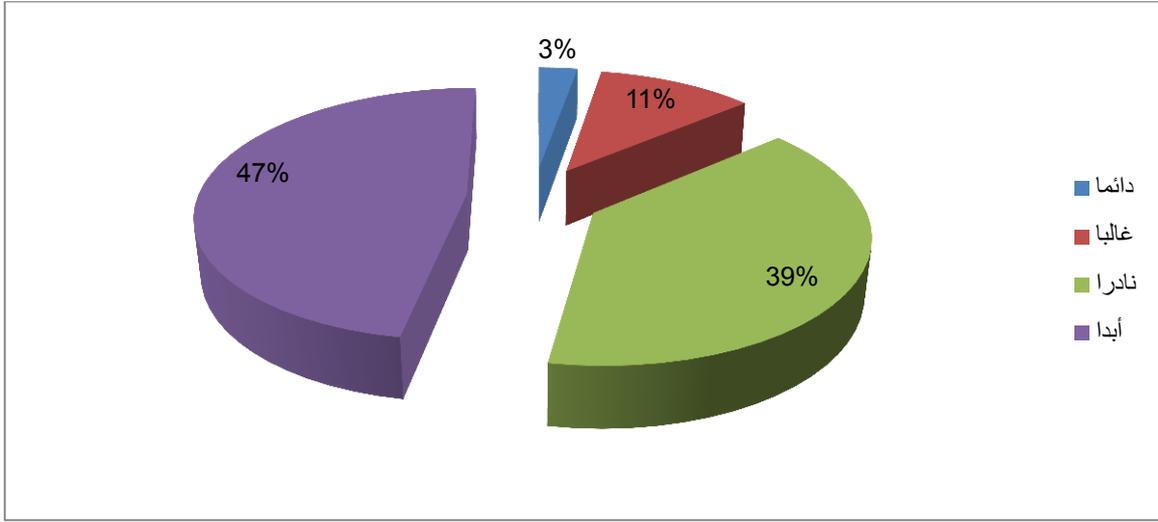
العبارة رقم 49: أميل إلى العزلة والانفراد بنفسي

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يميل إلى العزلة والانفراد بنفسه

الجدول رقم (4-49): يبين ما إذا كان يميل إلى العزلة والانفراد بنفسه

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
3%	01	دائما
11%	04	غالبا
39%	14	نادرا
47%	17	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-49): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 49



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 3% بالمتة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما أميل إلى العزلة والانفراد بنفسي

و 11% غالبا و 39% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 47%

ومنه نستنتج أن سلوك الانسحاب الاجتماعي أميل إلى العزلة والانفراد بنفسي. كان قليل جدا

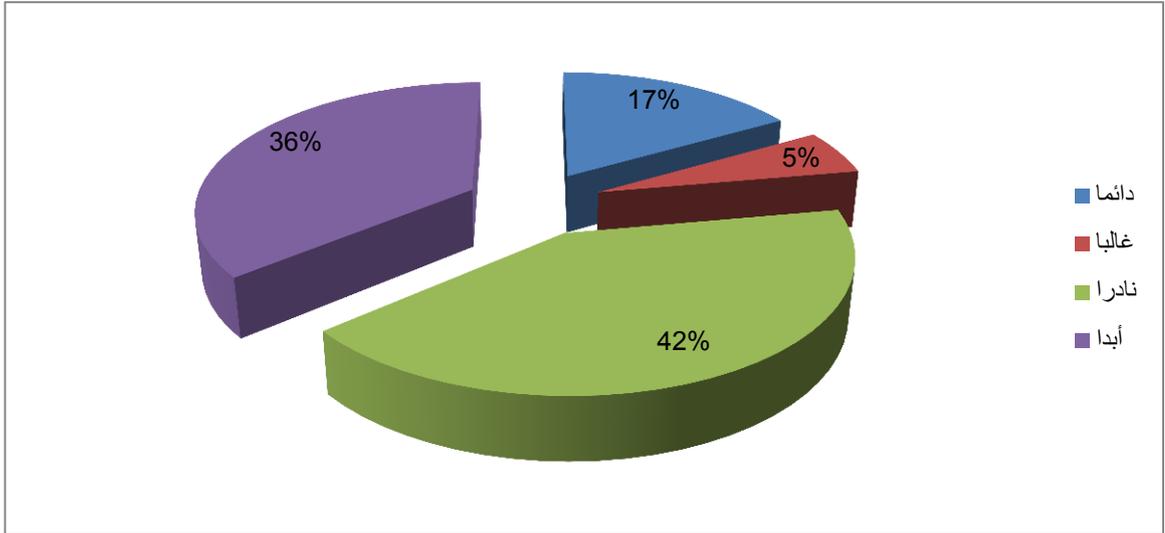
العبارة رقم 50: نادرا ما أشارك زملائي في المناسبات الاجتماعية

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان نادرا ما يشارك زملائه في المناسبات الاجتماعية

الجدول رقم (4-50): يبين ما إذا كان نادرا ما يشارك زملائه في المناسبات الاجتماعية

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
17%	06	دائما
5%	02	غالبا
42%	15	نادرا
36%	13	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-50): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 50



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 17% بالمئة من اللاعبين كانت إجاباتهم دائما نادرا ما أشارك زملائي في

المناسبات الاجتماعية و 5% غالبا و 42% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 36%

ومنه نستنتج أن سلوك الانسحاب الاجتماعي نادرا ما أشارك زملائي في المناسبات الاجتماعية . كان قليل جدا

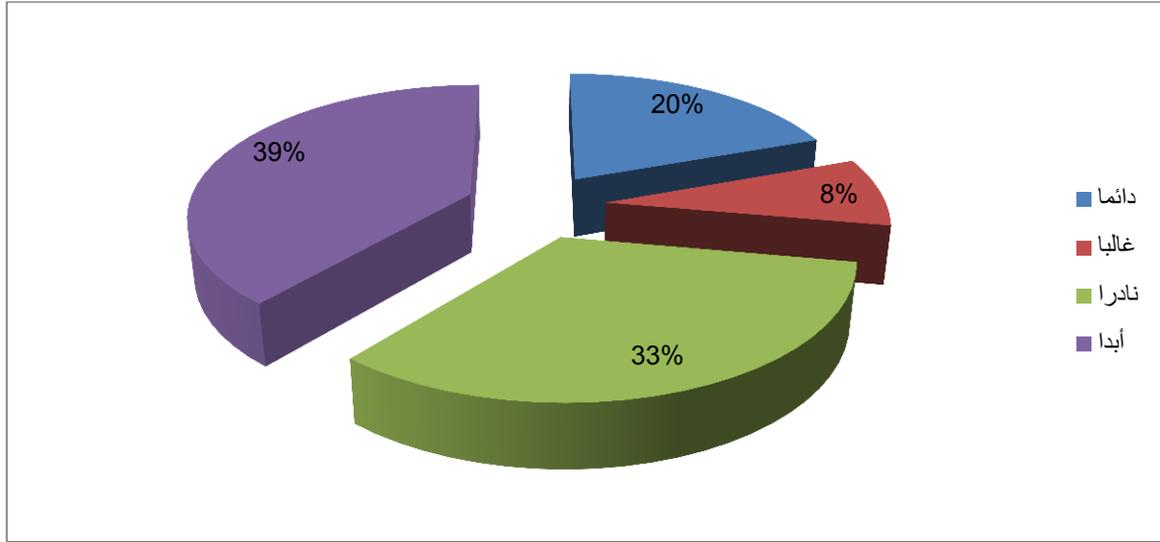
العبارة رقم 51: يصعب علي بناء علاقات مع زملائي

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يصعب عليه بناء علاقات مع زملائه

الجدول رقم (4-51): يبين ما إذا كان يصعب عليه بناء علاقات مع زملائه

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
20%	07	دائما
8%	03	غالبا
33%	12	نادرا
39%	14	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-51): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 51



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 20% بالمتة من اللاعبين كانت إجابتهم دائما يصعب علي بناء علاقات مع

زملائي و 8% غالبا و 33% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 39%

ومنه نستنتج أن سلوك الانسحاب الاجتماعي يصعب علي بناء علاقات مع زملائي. كان قليل جدا

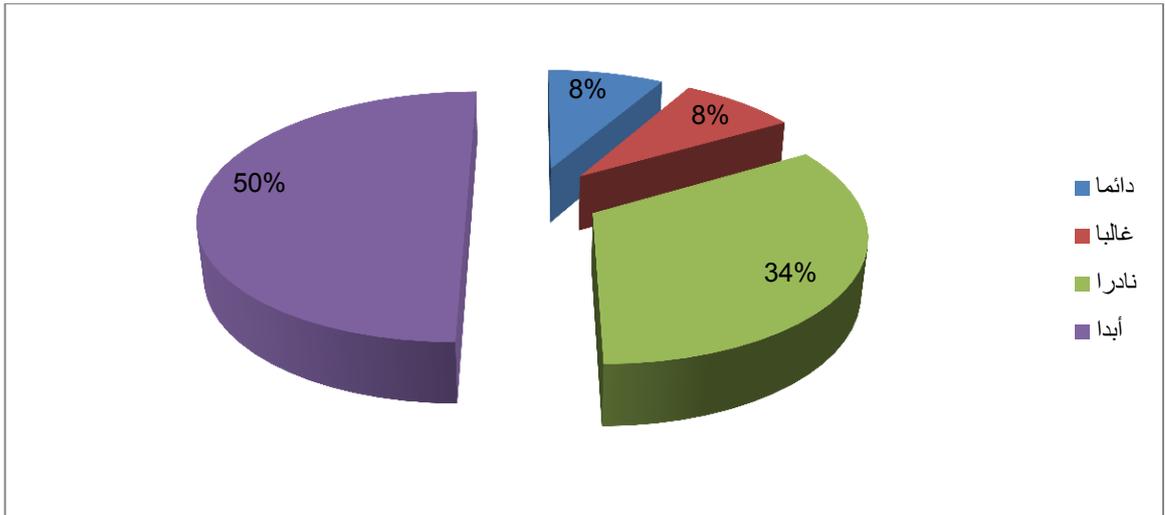
العبرة رقم 52: أشعر بعدم الراحة النفسية عند العمل مع زملائي

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يشعر بعدم الراحة النفسية عند العمل مع زملائه

الجدول رقم (4-52): يبين ما إذا كان يشعر بعدم الراحة النفسية عند العمل مع زملائه

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
8%	03	دائما
8%	03	غالبا
34%	12	نادرا
50%	18	أبدا
100%	36	المجموع

الشكل رقم (4-521): دائرة نسبية توضح إجابات أفراد العينة للعبارة رقم 45



التحميل : من خلال الجدول نلاحظ أن 8% بالمتة من اللاعبين كانت إجابتهم دائما يصعب علي بناء علاقات مع

زملائي و 8% غالبا و 34% نادرا بينما كانت نسبة أبدا 50%

ومنه نستنتج أن سلوك الانسحاب الاجتماعي يصعب علي بناء علاقات مع زملائي. كان قليل جدا

من خلال نتائج الدراسة تظهر لنا إن ممارسة كرة الطائرة أو التربية الرياضية عموماً يساعد الطفل على التنمية السليمة وان الرياضة هي حقل تطبيقي لتنمية وتعديل السلوك، عن طريق النشاط الحركي واللعب، وهذه التنمية والتعديل في المشكلات السلوكية يتناول الفرد بدنياً وحركياً و مهارة واجتماعياً، كما أن للعبة كرة الطائرة أو أي نشاط بدني علاقة فعالة بسلوك الأفراد وخلقهم، حيث يكتسب الفرد من خلال اللعب وممارسة النشاط الحركي مجموعة من الخبرات. تثبت لديه دوافع وحاجات وميلاً ومثلاً علياً، لها مغزاهما من أجل التفاعل مع البيئة المحيطة. لذلك فان لعبة كرة الطائرة تقوم بدور واضح في تدعيم السلوك، من خلال إيجاد الدوافع وتثبيتها لدى الممارسين، فالإنسان يتشكل ويتطور أثناء الممارسة الرياضية ويكتسب منها صفات مميزة، منها التعاون والصبر والتسامح والعدل والشجاعة وغيرها من السمات الأساسية الضرورية لممارسة الأنشطة الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية.

4-2 مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية العامة : لمناقشة الفرضية العامة التي تنص على دور الممارسة الرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول من 01 إلى 12 الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة إلى أفراد العينة الأولى المتمثلة في عينة المدربين نستنتج أن النتائج المتوصل عليها تدعم الفرضية العامة و التي أكدت أن الممارسة الرياضية تساهم في تعديل بعض المشكلات السلوكية خاصة مع فئة الأواسط والتي تمتاز بكثرة الحركة والنشاط وكثرة المشكلات السلوكية التي توأكب مرحلة النمو.

-تكسب الممارسة الرياضية الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك، وتساعد الممارسة أيضا على اكتساب نواحي التقدم أو التخلف في أي مرحلة من مراحل النمو واتخاذ خطوات ايجابية في سبيل تكامل الشخصية، وكما تلعب الممارسة الرياضية دورا هاما في أن يصبح الممارس متزنا انفعاليا ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة.

الفرضيات الجزئية :

مناقشة الفرضية الأولى : والتي تنص على اختلاف في ترتيب المشكلات السلوكية لدى رياضي كرة الطائرة

من خلال تحليل نتائج المقياس تبين لنا ما يلي: ظهر في المرتبة الأولى بعد السلوك العدواني وفي المرتبة الثانية بعد تدي مفهوم الذات وفي المرتبة الثالثة النشاط الزائد والمرتبة الرابعة العناد التمرد والمرتبة الخامسة الانسحاب الاجتماعي. ويفسر الباحث طبيعة النتائج المتحصل عليها إلى:

بالنسبة للسلوك : إن ظهور العديد من مظاهر السلوكات السلبية في تصرفات اللاعبين إزاء أقرانهم أو إزاء المدربين إما بشكل مباشر أو غير مباشر يؤثر سلبا على طبيعة العلاقات بين اللاعبين ووسطهم، وبالشكل الذي يؤثر في عمليتي التدريب والتحسين الأداء الرياضي.

أما بالنسبة إلى تدي مفهوم الذات : يرى الباحثون هذه النتائج أن هناك العديد من النقاط السلبية التي تضعف من ذات الشخص وتجعله يشعر بالنقص وبالتالي ينظر لذاته بشيء من السلبية والكره والاحتقار فيقلل من احترام الذات وتقلص النظرة الايجابية ويشعر الشخص ببعض الضيق والألم وربما الاكتئاب نتيجة تلك المشاعر المؤلمة، وهذا يقلل بطبيعة الحال من ثقة الإنسان بنفسه

النشاط الزائد: يظهر سلوك النشاط الزائد من خلال المظاهر المتمثلة بسلوك الفوضى والتحدث إلى زملاء وعدم الامتثال لتعليمات المدرب، ومغادرة الحصة التدريبية دون استئذان ومن أسباب النشاط الزائد، العوامل الجينية وعوامل عضوية وأخرى نفسية

العناد والتمرد : حيث أشارت نتائج الدراسة أن درس التربية البدنية والرياضية له تأثير إيجابي على الحالة الاجتماعية وفي تعديل وتهذيب سلوك الفرد، وتنشئة الفرد من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية، وما تتيحه من استقرار نفسي وضبط للانفعالات، وتخلص الفرد من الهموم الكثيرة والتخلص من الضغوطات

الانسحاب الاجتماعي : ويرى الباحثون هذه النتائج أن الانسحاب الاجتماعي لدى لاعبي الأواسط بأنه الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع الفريق والإخفاق في المشاركة في المواقف الاجتماعية بشكل مناسب والافتقار إلى أساليب التواصل الاجتماعي ويتراوح هذا السلوك بين عدم إقامة علاقات اجتماعية وبناء صداقة مع الأقران إلى كراهية الاتصال بالآخرين والانعزال عن الزملاء والبيئة المحيطة بما يحدث فيها . وهذا ما يثبت صحة الفرضية

الفرضية الثانية: التي تنص على أن مستوى المشكلات السلوكية متوسط لدى لاعبي كرة الطائرة ويفسر الباحث حصول الدرجة المتوسطة في المشكلات السلوكية إلى اعتبار طلبة المرحلة العمرية التي تمتاز بكثرة الحركة والنشاط الزائد خاصة وان الممارسة الرياضية تسمح للاعب بكثرة الحركة والاحتكاك مع الزملاء والغير وتأتي هذه الدراسة في نتائجها العامة متفقة في ما خلصت إليه دراسة فائزة عبد الوهاب 1974 إلى أن المشكلات السلوكية تظهر في الصفوف الأولى للمجتمع الدراسي وتنخفض في الصفوف الأخيرة وهذا ما توصلت إليه دراسة جميل حيث أشارت نتائج الدراسة أن درس التربية البدنية والرياضية له تأثير إيجابي على الحالة الاجتماعية . وهذا ما يثبت صحة الفرضية

خلاصة :

من خلال تحليل النتائج خلصنا إلى أن الممارسة الرياضية لها دور كبير في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة وتدمجهم في المجتمع والمحيط كما أن لها دور في تعديل وتهذيب سلوك الفرد، وتنشئة الفرد من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية، وما تتيحه من استقرار نفسي وضبط للانفعالات، وتخلص الفرد من الهموم الكثيرة والتخلص من الضغوطات

الاستنتاج العام :

- الممارسة الرياضية تلعب دور كبير في التقليل من المشكلات السلوكية.
- الممارسة الرياضية تهدب السلوكيات المختلفة الناتجة عن اللاعبين.
- الرياضي الناجح لا يتأثر كثيرا بالممارسة الرياضية من أجل ضبط سلوكه
- أن المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة والمتمثلة في :
 - السلوك العدواني، تدني مفهوم الذات، النشاط الزائد، العناد والتمرد، الانسحاب الاجتماعي.
 - هي مشكلات سلوكية ظهرت بدرجة قليلة.
- لا يوجد هناك اختلاف بين عيني اللاعبين والمدربين في دور الممارسة الرياضية
- ليس بالضرورة أن تكون دائما العلاقة عكسية بين الرياضة والمشكلات السلوكية

خاتمة:

الرياضة ظاهرة اجتماعية، كما أنها تمارس في جماعات حتى بالنسبة للرياضات الفردية فإن اللاعب الرياضي لا يمارس بمعزل عن الآخرين بل بصفته عضوا في جماعة فريق رياضي أو نادي رياضي يحمل اسمه وينتمي اليه، ولقد أسهمت نتائج الدراسات الحديثة في مجالات علم النفس الرياضي في التوصل إلى العديد من المعارف والمعلومات والنماذج والنظريات الهامة المرتبطة بالجماعات على اختلاف أنواعها وتعدد تكوينها وبصفة خاصة الجماعات الرياضية، والتي استطاع العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي اقتباسها وتطويرها في المجال الرياضي، وظهر إلى حيز الوجود مجموعة من الباحثين المتخصصين في مجال الرياضة أو الفرق الرياضية والذين يسهموا في أثر هذا الميدان بالمزيد من المعارف والمعلومات والنماذج والنظريات التابعة من الدراسات التطبيقية في المجال الرياضي. إنه من الأهمية دراسة الممارسة الرياضية لما لها من دور كبير في التقليل من السلوكيات العدوانية من أجل تحسين مستوى الانجاز الرياضي للاعبين عن طريق الممارسة الرياضية بحيث يصبح للإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك، وتساعد الممارسة أيضا على اكتساب نواحي التقدم أو التخلف في أي مرحلة من مراحل النمو واتخاذ خطوات ايجابية في سبيل تكامل الشخصية، وكما تلعب دورا هاما في أن يصبح الممارس متزنا انفعاليا ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة، وبعد اطلعنا على الدراسات النظرية تمكنا من بناء أدوات الدراسة التي ساعدتنا في كشف ومعرفة دور الممارسة الرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة، ومعرفة مستوى المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة

اقتراحات وفروض مستقبلية :

-من خلال أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف المدربين واللاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات ومن أهمها:

-نشر الوعي بأهمية الممارسة الرياضية ودورها على الصحة النفسية.

-ضرورة الاهتمام الأسرة بالطفل أثناء مرحلة المراقبة وتوفير العناية اللازمة لنمو المرهق جسديا وعقلياً ونفسياً واجتماعياً.

-ضرورة إدماج أخصائيين نفسيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

-ضرورة إدماج أخصائيين نفسيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

-التركيز على التحضير النفسي للاعبين.

قائمة المراجع

- أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، سلسلة علم المعرفة ، المجلس الوطني الثقافي للآداب والفنون ، الكويت ، 1996
- علي يحي المنصوري ، الثقافة الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، 1971
- عصام عبد الحق ، التدريب الرياضي ، دار الكتب الجامعية ، الطبعة الثالثة ، مصر ، 1986
- كمال درويش وأمين الخولي ، أصول الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربية ، القاهرة ، مصر :1990
- محمد عادل خطاب ، التربية البدنية للخدمة الإجتماعية ، دار النهضة العربية ، الطبعة الأولى ، الجزائر ، 1965
- محمد عادل خطاب ، التربية البدنية للخدمة الإجتماعية ، دار النهضة العربية ، الطبعة الثانية ، الجزائر ، 1992
- أسامة راتب ، رياضة المشي ، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، دار الفكر العربي ، بدون سنة
- أمين أنور الخولي ، فلسفة الجمال في الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، 1993
- سعد جلال ، محمد علاوي ، 1986
- حسن أحمد الشافعي ، المسؤولية في المنافسة الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998
- القمش مصطفى المعاينة خليل ، الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، ط 1 ، دار الميسرة ، عمان ، الأردن :2014
- العيادي ورائد خليل ، مقاييس في الاضطرابات السلوكية ، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، الأردن :2006
- يحي خوله أحمد ، الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، ط 1 دار الميسرة الأردن : 2000
- الميلادي عبد المنعم ، المراهقة سن التمرد والبلوغ ، ط 1 ، مركز الإسكندرية للكتاب ، مصر 2008
- الخولي أممي أنور ، الرياضة والمجتمع ، عالم المعرفة ، الكويت 1996
- الشر بيبي زكرياء ، المشكلات النفسية عند الأطفال ، ط 1 ، دار الشروق ، القاهرة :2002
- العسقوس عدنان أحمد ، الدليل الإرشادي لمواجهة السلوك العدواني ، ط :1:2006
- رضا العريض ، الذات عند الإنسان ، ط 1 ، دار المعرفة ، القاهرة ، مصر 2007 ص72
- أبو زيد إبراهيم ، سيكولوجية الذات والتوافق ط2 ، إدارة المعرفة الجامعية الإسكندرية ، مصر :1987
- الزعبي محمد أحمد ، مشكلة الأطفال النفسية والسلوكية ، ط1. دار الأطفال ، دمشق ، سوريا 2005
- قرمان ميادة ، الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين ، ط 1 ، الانجلو المصرية ، 2008
- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، ومصطفى حسين الباهي ، الاجتماع الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2001
- محمد المادل عبد الله ، الاضطرابات السلوكية للأطفال والمراهقين ، ط 1 ، دار الإرشاد ، القاهرة ، مصر :2003
- عبدات روجي ، الانسحاب الاجتماعي عند الأطفال ، ط9 ، دار المعرفة ، أسيوط ، مصر 2005
- الفاخوري عبد الحميد ، المشكلات السلوكية عند المراهقين ، ط1 ، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر ، القاهرة
- زينب فهمي ، عبد الله المعطي ، الكرة الطائرة ، الشركة العالمية للنشر ، طرابلس ، 1994

- علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999،
- علي معوش ، الكرة الطائرة ، دار الهدى ، عين مليلة، الجزائر، 1994،
- أكرم زكي خطايبية ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002
- حسن عبد الجواد ، مبادئ الألعاب الإعدادية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999،
- عصام الوشاحي ، الكرة الطائرة الحديثة – مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي- ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994
- زكي محمد الحسن ، الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998
- الين وديع فرج، الكرة الطائرة – دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1989
- زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي ، بطريس رزق الله ، الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998 ،
- عقيل عبد الله ، التكتيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة ، بغداد ، 1987
- د. رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، بدون طبعة، 1984،
- محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظرية و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية ، الجزائر ، 1992 ،
- ربحي مصطفى عليان والدكتور عثمان محمد غنيم : مناهج وأساليب البحث العلمي ط1 دار الصفاء للنشر عمان 2000
- عمار بحوش، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة ، الجزائر ، 1985،
- الحاجة هدى حسين، دور ممارسة الأنشطة الرياضية في التنمية البشرية مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد رقم 3 ، العدد رقم 3: 2002
- نزار محمود السمراني : إحصاء في التربية البدنية والرياضية

المحور الأول: دور الممارسة الرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة
صنف أواسط:

لا أوافق	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبير	الممارسة الرياضية تجعل الرياضيين يتحكمون في أنفسهم وأعضابهم
			الممارسة الرياضية تهذب السلوكات المختلفة الناتجة عن الرياضيين
			الممارسة الرياضية تجعل الرياضي لا يستعمل العنف (اللفظي أو الجسدي)
			الممارسة الرياضية تنظم العلاقات السلوكية بين الرياضي ومحيطه
			الممارسة الرياضية تلعب دور الرقيب لمختلف السلوكات لدى اللاعبين
			المشكلات السلوكية لدى الرياضيين تزول مع الممارسة الرياضية
			الرياضي الناجح هو الذي يتأثر بالممارسة الرياضية من اجل ضبط سلوكه مهما كانت الظروف
			تؤثر الممارسة الرياضية في علاقة الرياضيين بين أنفسهم وبين المحيطين بهم
			الممارسة الرياضية بانتظام تنمي الفكر والمعرفة وتهذب السلوك لدى الرياضيين
			الممارسة الرياضية تدمج الرياضي في البيئة المحيطة به والمجتمع
			الممارسة الرياضية ترفع من مستوى مفهوم الذات وتقلل من السلوكات العدوانية

جامعة بسكرة

معهد عموم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تدريب رياضي نخبوي

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة الطائرة صنف أواسط

الموضوع : دور الممارسة الرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة- صنف أواسط-

-في إطار انجاز البحث العلمي نرجو منكم ملاء هذه الاستمارة بالإجابة على هذه الأسئلة بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات وحقائق تفيد دراستنا، ونتعهد بعدم تسريب إجاباتكم إلى طرف آخر ما عدا استخدامها في خدمة بحثنا العلمي
ملاحظة: توضع علامة (x) على الإجابة المختارة.

إشراف الدكتور: دشري حميد

من إعداد الطالب : فرحات أسامه

السنة الجامعية: 2017/2016

جامعة بسكرة

معهد عموم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تدريب رياضي نخبوي

استمارة استبيان موجهة للاعبين كرة الطائرة صنف أواسط

الموضوع : دور الممارسة الرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة
-صنف أواسط-

-في إطار انجاز البحث العلمي نرجو منكم ملاء هذه الاستمارة بالإجابة على هذه الأسئلة بكل
صدق وأمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات وحقائق تفيد دراستنا، ونتعهد بعدم تسريب
إجابتكم إلى طرف آخر ما عدا استخدامها في خدمة بحثنا العلمي
ملاحظة: توضع علامة (x) على الإجابة المختارة.

إشراف الدكتور: دشري حميد

من إعداد الطالب : فرحات أسامه

السنة الجامعية: 2017/2016

المحور الثاني: السلوك العدواني

أبدا	نادرا	غالبا	دائما	العبارات
				أتلف ممتلكات زملائي
				أتعامل بخشونة مفرطة عند ممارستي للكرة
				أجد متعة في مضايقة زملائي أثناء ممارستي للكرة
				أستولي على أشياء وممتلكات زملائي أثناء النشاط
				أغضب زملائي بالإشارات والحركات القبيحة
				أتوعد زملائي بالتهديد والأذى
				أتلفظ بألفاظ غير مؤدبة وجارحة مع زملائي
				أضرب وادفع الآخرين عند ممارستي لكرة الطائرة

تدني مفهوم الذات:

أبدا	نادرا	غالبا	دائما	العبارات
				اعتبر نفسي شخص بلا قيمة أثناء ممارستي لكرة الطائرة
				أشعر بأن زملائي أفضل مني
				أعتبر نفسي فاشلا
				أشعر باني لا أقوم بعمل عملي على أكمل وجه
				أرى أنني غير قادر على حل مشاكلي
				أشعر بأن مظهري وشكلي غير لائق
				عندما يختلف رأيي عن زملائي أشعر بالحرج
				أجد صعوبة في اتخاذ القرارات عند ممارستي للكرة

النشاط الزائد:

أبدا	نادرا	غالبا	دائما	العبارات
				أتصرف بشكل فوضوي في التدريبات
				أعتبر نفسي كثير الحركة
				أتصرف باندفاع وتهور دون تفكير أثناء ممارستي للنشاط الرياضي
				لا أستطيع البقاء في مكان واحد لفترة طويلة عند ممارستي للكرة
				أنتقل كثيرا عند ممارستي للكرة

				أحدث بدون استئذان أثناء ممارستي للنشاط
				أشعر بعدم الرضا عند إعطائي التعليمات
				يتشتت انتباهي بسهولة عند ممارستي للكرة

العناد والتمرد:

أبدا	نادرا	غالبا	دائما	العبارات
				لست ملتزما بالزى الرياضي أثناء ممارستي للنشاط
				أمارس عادة التدخين
				لست ملتزما بقوانين وتعليمات الفريق والمدرّب
				أحرض الآخرين على مخالفة التعميمات
				أشعر بحساسية تجاه نقد زملائي لي أثناء التدريبات
				نادرا ما أطيع والدي ومدرّبي
				أقوم بعمل معاكس لما طلب مني أثناء التدريبات
				لست ملتزما بالتعميمات التي يكلفني بها المدرّب

الانسحاب الاجتماعي:

أبدا	نادرا	غالبا	دائما	العبارات
				لست متعاوناً مع زملائي في كثير من الأنشطة
				لا أشعر بالارتياح عند ملاحظة الآخرين لي أثناء ممارستي للنشاط
				أفضل العمل بمفردي دون مشاركة زملائي
				لا أطلب المساعدة من زملائي عندما أحتاج لذلك
				أميل إلى العزلة والانفراد بنفسي
				نادرا ما أشارك زملائي في المناسبات الاجتماعية
				يصعب علي بناء علاقات مع زملائي
				مشاركتي قليلة مع زملائي في معظم الأنشطة
				أشعر بعدم الراحة النفسية عند العمل مع زملائي

ملخص الدراسة

دور الممارسة الرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة *صنف أواسط* دراسة ميدانية على بعض أندية القسم الجهوي الثاني هوات لولاية الوادي

إشراف الدكتور: دشري حميد

إعداد الطالب:

فرحات أسامه

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الممارسة الرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أواسط.

ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة عشوائية من 36 لاعبا و 03 مدربين وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها توصل الباحث الى:

- يختلف ترتيب المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة
- مستوى المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة الطائرة متوسط

-الاقتراحات والفروض المستقبلية:

وفي ضوء النتائج أوصى الباحث بما يلي: من خلال أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف المدربين واللاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات ومن أهمها:

- نشر الوعي بأهمية الممارسة الرياضية ودورها عمى الصحة النفسية.
- ضرورة الاهتمام الأسرة بالطفل أثناء مرحلة المراهقة وتوفير العناية اللازمة لنمو المراهق جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- التركيز على التحضير النفسي للاعبين

