

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف – المسيلة –  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



القسم : تدريب رياضي

الشعبة : تحضير بدني رياضي

التخصص : تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

دور الألعاب المصغرة في التقليل من الضغوط النفسية لدى  
لاعبى الكرة الطائرة - فئة أصاغر-

تحت اشراف :

الأستاذ الدكتور ديلمى محمد

اعداد الطالبة :

بن التومي حمزة

ذياب حسام الدين

2022/2021

# كلمة شكر

بداية اشكر الله على إتمام هذا العمل راجيا منه جل شأنه تحسين عاقبتنا  
و احوالنا في كل الأمور.

لابد لنا و نحن نخطوا خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود الى  
أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع اساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير  
بأذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الامة من جديد .

و قبل ان نمضي نتقدم بأسمى عبارات الشكر و الامتنان و التقدير و المحبة الى  
الذين حملوا اقدس رسالة في الحياة الى الذين مهدوا لنا طريق العلم

و المعرفة الى اساتذتنا الافاضل الى من زرعو التفاؤل في دربنا و قدموا لنا  
المساعدات و التسهيلات و الأفكار و المعلومات ربما دون ان يشعروا بدورهم  
بذلك فلهم منا كل الشكر و اخص منهم :

الأستاذ المشرف: ديلمي محمد

## إهداء

الى من غمرتني بعطفها وحنانها ، و اوسعتني برحمتها  
و لطفها و سهرت الليالي لأجلي ، امي الغالية  
الى من رباني بحرصه و توجيهه و تعب و تحمل المشاق  
من اجل ان يعلمني ، ابي الغالي  
الى اخواتي و قطي احبابي و اصحابي  
الى زملائي و زميلاتي خلال مسيرتي الجامعية  
الى كل طلبة العلم و المعرفة  
الى كل من ساهم و بذل و قدم التضحيات في سبيل خدمة  
الامة و الحضارة الإسلامية  
اليهم جميعا نهدى بحتنا

بن التومي حمزة / ذياب حسام الدين

# قائمة المحتويات

## ص

	كلمة شكر
	اهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق
أ	مقدمة

1	الجانب الأول : الجانب النظري
	الفصل الأول : الاطار العام للدراسة
2	1-1- إشكالية الدراسة
3	1-2- فرضيات الدراسة
3	1-3- أهمية الدراسة
3	1-4- أسباب اختيار الموضوع
4	1-5- اهداف الدراسة
4	1-6- تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة
	الفصل الثاني : الدراسات السابقة

6	1-1-الدراسات الأجنبية
7	1-2-الدراسات العربية
7	الصعوبات و العراقيل
	الفصل الثالث :الألعاب المصغرة و الجانب النفسي و الكرة الطائرة
	أولا : الألعاب المصغرة
10	1-اللعب المصغر
10	2-فوائد اللعب
11	3-وظائف اللعب
12	4-العوامل المؤثرة في اللعب
13	5-تعريف اللعب المصغر
13	6-اهداف اللعب المصغر
14	7-خصائص اللعب المصغر
14	8-علاقة اللعب بالجانب النفسي لدى الأطفال
15	9-مبادئ اختيار اللعب المصغر
	ثانيا : الجانب النفسي
16	1-علم النفس العام
17	2-علم النفس الرياضي
18	3-اهداف علم النفس الرياضي
18	4-اهداف دراسة السلوك الرياضي
19	5-الصحة النفسية و ثبات المستوى الرياضي
19	6-القيمة النفسية للعب
	ثالثا: الكرة الطائرة

20	1-تمهيد
20	2-عناصر الصفات البدنية
20	1-2 السرعة و أنواعها
21	2-2 المرونة و أنواعها
21	3-2 الرشاقة و أنواعها
21	4-2 المداومة و أهميتها
22	5-2 القوة و أنواعها
	الجانب الثاني : الجانب التطبيقي
23	الفصل الرابع : منهجية الدراسة
23	1-المنهج المتبع
24	2-مجتمع و عينة البحث
24	3-الاستبيان
	الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج
26	1-عرض النتائج
26	2-تحليل النتائج
28	3-مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
	الفصل السادس : الاستنتاجات
31	1-الاستنتاج العام
32	2-خاتمة
33	3-ملخص البحث باللغة العربية
33	4-ملخص البحث باللغة الإنجليزية

35	5- قائمة المصادر و المراجع
38	6- الملاحق

## مقدمة

يشهد العالم تطورا كبيرا في الإنجازات الرياضية نتيجة الجهد المتواصل والمبذول من طرف الاخصائيين و ذلك عن طريق تفاعل الرياضة مع علوم أخرى كعلوم التربية و النفس و التشريع و الفلسفة و الكيمياء و الفيزيولوجيا و علم الاجتماع و غيرها من العلوم الأخرى.

و لما كان كل هذا التقدم كبيرا بشقيه النظري و التطبيقي ، استجوب على المدرب ان يكون على دراية واسعة بتطور هذه العلوم ، قادرا على فهم العديد من المشكلات و الموضوعات المتعلقة بالتدريب الرياضي ، حيث ان معرفة المحاور الأساسية في مجال التدريب مثل: تخطيط الأعمال التدريبية و انتقاء الرياضيين و وضع جوانب التدريب و تتطلب من المدرب ان يعرف الكثير عن علوم التربية و علم النفس و علم الحركة و العلوم البيولوجية و ما الى ذلك من العلوم المرتبطة الأخرى.<sup>1</sup>

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة و هادفة و موجهة علميا نحو اعداد الرياضيين في المراحل و المستويات المختلفة ( بدنيا و مهاريا و فنيا و خطبيا و عقليا و نفسيا ) للوصول بقدراتهم الى اعلى المستويات الممكنة.<sup>2</sup>

و يعد التدريب الرياضي عملية موجهة لتحقيق بعض الأهداف التربوية التعليمية عن طريق استعمال الطرائق المختلفة و الإمكانيات المتاحة لغرض الوصول باللاعب الى اقصى مستوى ممكن في النشاط الممارس

اذ ان المهمة الأساسية للتدريب هي تنمية الصفات البدنية و النفسية و المهارية و الخططية و التي تسمح بامتلاك الخبرات المختلفة لتطوير المستوى الرياضي

1- علي فهمي البيك، حمل التدريب، مطابع الشروق، القاهرة، 1984 ص191.  
2- خالد تميم الحاج ، اساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر و التوزيع، 2017 ، ص 19

و يعرف التدريب الرياضي بانه عملية الاعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد و رفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لآداء عمل معين لبلوغ هدف محدد و لزيادة الإنتاجية للفرد و المجتمع<sup>3</sup>

و بهذا نستنتج ان التدريب في المجال الرياضي يعتني بشخصية الفرد و هذا بتنمية جميع جوانبه الاجتماعية و الجسمية و الروحية و النفسية و هذه الأخيرة لها أهمية كبيرة خاصة على الفئات الصغرى ، للوصول الى الأهداف المراد تحقيقها.

فالإعداد النفسي هو تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الإنجاز الرياضي كما تساعد مع مواقف و ظروف المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الاقلال من الإحساس بالخوف و التوتر و القلق النفسي و عدم الثقة و تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي<sup>4</sup>

و بما ان الطفل يمتاز بميوله الشديد نحو اللعب خلال مراحل النمو فإننا اردنا ان نحقق حاجته بإدماج الألعاب المصغرة في الحصص التدريبية من جهة ، و من جهة أخرى التقليل من الضغوط النفسية و تحسين السلوك .

لذا اردنا ان تكون دراستنا متمحورة حول دور الألعاب المصغرة في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة -فئة اصغر-

و عليه فقد وقع بحثنا او دراستنا في جانبين الجانب النظري الذي احتوى على ثلاث فصول الفصل الأول الاطار العام للدراسة و الفصل الثاني الدراسات السابقة اما الفصل الثالث يحتوي على مبحثين مبحث حول الألعاب المصغرة و مبحث ثاني حول الجانب النفسي ، اما الجانب التطبيقي احتوى على ثلاث فصول الفصل الأول منهجية

<sup>3</sup> -موفق اسعد محمود الهيتي ، اساسيات التدريب الرياضي ، 2011، ص 14

<sup>4</sup> -علي حسين هاشم الزامل ، الاعداد النفسي في التدريب و المنافسة ، 2020 ، ص 5

الدراسة و الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتاج و الفصل الثالث و الأخير  
للاستنتاجات .

## الجانِب الأول : الجانِب النظري

# الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

## 1- الإشكالية :

لقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بحل مشكلات في اطار سيكولوجية التفكير و الابتكار و تتجلى طريقة حل المشكلات بتحديد المشكلة كإحدى اهم الطرق لتنمية التفكير في ان الباحث خلال بحثه يكتشف عناصر جديدة و ينمي أساليب مألوفة و يختبر فرضيات و توقعات من صنعه هو .

فمن خلال موضوع بحثنا هذا تعتبر الألعاب المصغرة العامل الفعال الذي لا يتخلى عنها الأطفال و هذا راجع لأهميتها الفيزيولوجية و الاجتماعية و النفسية خاصة للفئات الصغرى التي اكد عليها علماء النفس انها حالة قلق و توتر نفسي للطفل و هذا راجع الى النمو البيولوجي السريع<sup>5</sup>

فقد اتفق العلماء من بينهم فرويد سنة 1883 على ان اللعب و النشاط الرياضي يعتبر كمخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط و هذا الأخير من شأنه ان يعرقل الطاقة الغريزية للنمو ، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية ان تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة اذ يستطيع المدرب الوصول بالطفل الى التحكم و التقليل من الضغوط النفسية و يتمكن من تقسيم و تقويم امكانياته الفكرية و العاطفية و البدنية و محاولة تطويرها باستمرار ، خاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة

لذا اردنا ان يكون بحثنا او دراستنا حول الألعاب المصغرة و دورها على الجانب النفسي مما دفعنا الى طرح التساؤل التالي :

هل للألعاب الشبه رياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة – فئة اصغر – ؟

**و منه تدرج التساؤلات التالية :**

<sup>5</sup> -محمد عماد الدين إسماعيل ، النمو في فترة المراهقة ، دار القلم ، الكويت ، 1986 ص 13

- ما دور الألعاب المصغرة في التقليل من التوتر لدى لاعبي الكرة الطائرة -فئة اصاغر-؟

-ما دور الألعاب المصغرة في التخلص من الإحباط لدى لاعبي الكرة الطائرة -فئة اصاغر-

- ما دور الألعاب المصغرة في التخلص من السلوك العدواني لدى لاعبي الكرة الطائرة -فئة اصاغر-؟

## 2- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : للألعاب المصغرة الشبه رياضية الدور في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة -فئة اصاغر -

### الفرضيات الجزئية :

-للألعاب المصغرة دور فعال في التقليل من التوتر لدى لاعبي الكرة الطائرة - فئة اصاغر -

-للألعاب المصغرة دور إيجابي في التخلص من الإحباط لاعبي الكرة الطائرة -فئة اصاغر-

-للألعاب المصغرة دور كبير في التخلص من السلوك العدواني لاعبي الكرة الطائرة - فئة اصاغر-

## 3- أهمية الدراسة :

يجب الاهتمام الكامل بالجانب النفسي الذي تعد فيه الانفعالات اكبر العناصر المؤثرة في شخصية الرياضي كالقلق و الإحباط و التوتر و مختلف السلوكيات العدوانية و لهذا تعتبر دراستنا من اهم الدراسات خاصة في عصرنا الحالي ، فالتحضير النفسي يؤثر إيجابيا على الجهاز العصبي و الجسمي و البدني ، و بما ان دراستنا جاءت حول لاعبي الكرة الطائرة و بالتحديد فئة الاصاغر فاردنا ان نبين أهمية الألعاب المصغرة و كيفية استغلالها باعتبار ان هذه الفئة بحاجة الى اللعب و من جهة أخرى التقليل من الضغوط النفسية و الحفاظ على هذا الجانب المهم و الأساسي الذي يؤثر في مختلف الجوانب الأخرى و بالتالي تحقيق نتائج و إنجازات خلال المنافسة كما يتم تحقيق و تنمية دوافع اللاعبين نحو ممارسة الرياضة

#### 4- أسباب اختيار الموضوع :

-نقص الدراسات التي تناولت مثل هذا الموضوع

-محاولة لفت الانتباه لدى العاملين في هذا المجال لأهمية و ضرورة الألعاب المصغرة و دورها في الحصة التدريبية

-استفادة الأجيال القادمة من هذا البحث او الدراسة  
-أهمية الجانب النفسي خلال التدريبات للوصول للنتائج المراد تحقيقها

#### 5- اهداف الدراسة :

-معرفة مدى أهمية الألعاب المصغرة على الجانب النفسي  
-التعرف اكثر على خصوصيات لاعبي الكرة الطائرة الاصغر  
-التوصل الى انجاز حصص تدريبية باستعمال الألعاب الشبه رياضية لأهميتها خاصة على الجانب النفسي

#### 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

##### الألعاب المصغرة :

لغة : هي التحفيز و التحضير

اصطلاحا : هي تلك التمارين المحببة الى نفوس اللاعبين و التي تجرى على مساحات ضيقة و بعدد معين من اللاعبين . قد يكون هذا المعدل متساويا او متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بأن الألعاب المصغرة هي عبارة عن العاب غير محددة القوانين<sup>6</sup>

و الشروط فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا او راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة و امكانياته وفقا لميوله و رغباته الذاتية من اجل الاكتساب و الترويح و المتعة و السرور .<sup>7</sup>

##### التعريف الاجرائي :

هي مجموعة من الألعاب المختارة و المنجزة على عينة الدراسة<sup>8</sup>

<sup>6</sup> - 26 . p . 1986 . b . alger . federation d organisation 4 eme . cansdah .

<sup>7</sup> حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، ص 135 ، 136

<sup>8</sup> . 55 : 01 . 2016 . 02 . forum . koora.com . Hamouda 32

## الضغوط النفسية :

هي مجموعة من المثيرات التي تصيب الفرد كرد فعل داخلي او خارجي و التي تنتج عنها استجابات سلوكية كالقلق و التوتر<sup>9</sup>

كما عرفها معجم التحليل النفسي على ان مصطلح الضغوطات النفسية :

هي جميع العوامل الخارجية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد لدرجة تجعله في حالة من التوتر و القلق و التأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل و التوازن في شخصيته<sup>10</sup>

## الكرة الطائرة :

هي لعبة بسيطة للغاية لمعبها عبارة عن ملعبين متلاصقين ضاع كل منهما تسعة امتار تفصل بينهما شبكة و يتكون كل فريق من ستة لاعبين لكل فريق ملعب خاص به يتبادل الفريقان تمرير الكرة من فوق الشبكة ويحاول كل منهما ارسالها الى ارض الفريق المضاد ليكسب نقطة.<sup>11</sup>

تعتبر لعبة الكرة الطائرة من اكثر الألعاب الجماعية التي تحقق فرص الممارسة و المنافسة و الترويح ، مما جذب اليها انظار العالم من الأطفال و الشباب و الكبار من الجنسين و ذلك لما تتميز به من اثاره و مهارات فنية ذات طابع مميز و خاص و قد نالت اهتمام الباحثين فحظيت بنصيب وافر من الأبحاث العلمية في المجال الرياضي<sup>12</sup>

<sup>9</sup> -حسين عبد الزهرة عبد اليمه ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء ص 4

<sup>10</sup> -المرجع نفسه

<sup>11</sup> -gummet . p . initiation au volely-ball. Edution bochemann 1975 p 06

<sup>12</sup> -ايمن عبده محمد، اساسيات الكرة الطائرة، هابي رايت للطباعة و النشر ، 2006، ص 13

## الفصل الثاني : الدراسات السابقة

### 1-الدراسات الأجنبية :

#### الدراسة الأولى :

دراسة كاتشاشين ن.م موسكو ، اثر استخدام الألعاب الصغيرة في الاعداد البدني للاعبى كرة القدم تحت 11 سنة ، شهادة مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1980

هدف الدراسة : ابراز دور و أهمية الألعاب المصغرة في الاعداد البدني للاعب كرة القدم 13

منهج الدراسة : استخدم هذا المنهج التجريبي كما استخدم مجموعة من

الأدوات البسيطة و ذلك من خلال درس الصفات البدنية و الرياضية

نتائج الدراسة : ان المجموعة التي استخدمها من الألعاب الصغيرة قد تقدمت

على المجموعة الأخرى التي استخدمت الطريقة التقليدية في التدريس

#### الدراسة الثانية :

دراسة كازلو فسكي ف.ي موسكو ، اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تدريس التربية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1981

هدف الدراسة : ابراز مكانة الألعاب المصغرة في درس التربية الرياضية<sup>14</sup>

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي كما استخدم مجموعة من

الأدوات و ذلك من خلال وحدات التدريب

<sup>13</sup>- عبد العزيز راجع ، اثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1997 ص 49

<sup>14</sup>- نفس المرجع السابق ص 49

**نتائج الدراسة :** ظهرت نتائجه ان هناك تفوق في النتائج نتيجة لاستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء الاعداد البدني في المجموعة التي استخدمت برنامج تقليدي في هذا الجزء من الوحدة

## **2-الدراسات العربية :**

دراسة خالي يوسف ، انعكاس الألعاب الشبه رياضية على تعلم المهارات الحركية لدى ناشئ كرة اليد ، 9-12 سنة دراسة ميدانية لبعض نوادي ولاية البويرة (من وجهة نظر المدربين )  
مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم و تقنيات النشاطات البدنية  
و الرياضية سنة 2014 ، 2015

## **اهداف الدراسة :**

-ابرار مكانة و دور الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية  
-محاولة القضاء على مشاكل نقص العتاد الرياضي في المؤسسات الرياضية بصفة عامة و داخل الحصص التدريبية بصفة خاصة  
-ابرار الدور الكبير للألعاب الشبه رياضية في تعلم المهارات الحركية لناشئ كرة اليد 9-12 سنة اثناء الحصص التدريبية<sup>15</sup>  
المنهج المعتمد : المنهج الوصفي بأسلوب المسحي  
**النتائج :** من خلال الدراسة للنتائج الناجمة عن الفرز توصلنا الى ان المدربين يرون في الألعاب الشبه رياضية خير وسيلة لتعويض نقص الوسائل و الأجهزة الرياضية الكافية لتحسين و تعليم المهارات الحركية للاعب

## **الصعوبات و العراقيل :**

<sup>15</sup> خالي يوسف ، انعكاس الألعاب الشبه رياضية على تعلم المهارات الحركية لدى ناشئ كرة اليد 9 – 12 سنة دراسة ميدانية لبعض نوادي ولاية البويرة ،مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات نشاطات بدنية و رياضية سنة 2014

من اهم الصعوبات و العوائق التي واجهتها :

-قلة المصادر و المراجع المتعلقة بالبحث العلمي : يعد عدم وجود مصادر و مراجع كافية للبحث العلمي من اهم المعوقات التي تقف في طريق الباحث ،

و قد يكون السبب الرئيسي في عدم وجود هذه المصادر جدة الموضوع الذي يبحث به الباحث و بالتالي فانه لن يجد مجموعة كبيرة من الدراسات السابقة

التي تناولت هذا البحث العلمي و بالتالي فلن يحصل على معلومات كافية لبحثه العلمي الا من المصادر الثانوية كالمجلات العلمية ، الكتب و التقارير -صعوبات الوصول الى مجتمع الدراسة : تعد هذه المشكلة من اهم و ابرز صعوبات البحث العلمي ، حيث يجد الباحث نفسه عاجزا عن الوصول الى المناطق التي تمثل مجتمع الدراسة لأسباب مختلفة كوجود حروب في تلك المناطق او حدوث ظروف جوية تمنع الباحث من الوصول اليها ، الامر الذي يؤدي الى عدم حصول الباحث على المعلومات الكافية حول البحث العلمي الذي يقوم به

-ضعف القدرات الإحصائية لدى الباحث : يعد ضعف القدرات الإحصائية لدى الباحث من اهم و ابرز الصعوبات التي تواجه الباحث اثناء قيامه بالبحث العلمي الامر الذي يؤدي الى عدم قدرته على تحليل البيانات التي قام بجمعها من المصادر الأولية و الثانوية بشكل صحيح و سليم -عدم الثقة بالبحث العلمي و نتائجه من قبل مجتمع الباحث : قد يعيش الباحث في مجتمع لا يؤمن بالبحث العلمي ، ولا يؤمن بالنتائج التي يقدمها هذا البحث مما يجعل الباحث يصاب بالإحباط لشعوره بعد اهتمام بالمجهود الذي يقوم به بالأبحاث العلمية

## الفصل الثالث : الألعاب المصغرة و الجانب النفسي و الكرة الطائرة

## أولا : الألعاب المصغرة

**تعريف اللعب :** هناك تعريفات مختلفة للعب و أخرى معقدة يمكن ايجاز بعضها فيما يلي :

حسب عماد الدين إسماعيل : هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء و العلاقات الموجودة بينها<sup>16</sup>

اما حسن علاوة يعرفه بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي و الخلقى و البدني و الجمالي والاجتماعي و المتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم و اختلافه باختلاف مراحل النمو

اما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في " ريدير " حيث يقول : نستطيع ان نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه و لكن لا نستطيع الادعاء ان هذا يشرح ظاهرة اللعب

---

<sup>16</sup> -عماد الدين إسماعيل 1986 ص 9

اما " اوليفر كاميل " يقول : مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع ان ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل فهو يحتاج اليه مثل حاجته الى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه و بالتالي يؤهله الى الاندماج و التكيف<sup>17</sup>

اما رغبة الطفل في اللعب اذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمرافق و راشد<sup>18</sup>

### فوائد اللعب :

للعب فوائد كبيرة للأطفال و الكبار على حد سواء و يمكن اجمال هذه الفوائد فيما يلي :

-ينفس على التوتر الجسمي و الانفعالي عند اللاعب

-يدخل الخصوبة و التنوع في حياة الطفل

-يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه و عن العالم المحيط به

-يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية اذ يوجههم الى مفاتيح هامة لمسلكهم

-يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية

-يعطي الطفل مجالا لتمارين عضلاته كما في العاب الحركة و المجهود الجسمي

-يجذب انتباه الطفل و يشوقه الى التعليم فالتعليم باللعب يوفر للطفل جوا طليقا يندفع فيه الى العمل من تلقاء نفسه

-يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه و عقله و زيادة قدرته على الفهم

-العاب الجماعي تقويم للخلق اذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية

و التضامن مع الزملاء

b.r albermons . 1981 p 04 - <sup>17</sup>

oliver camulle 1973 p 31 - <sup>18</sup>

-العب يوفر فرصة التعب و هي حاجة أساسية للإنسان فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة<sup>19</sup>

### وظائف اللعب:

ان وظيفة اللعب الأساسية و هدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل الى الألعاب و اعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية و النفسية و الاجتماعية و الخلقية كما ان هناك وظائف ثانوية للعب و التي هي عبارة عن فوائد تكميلية و التي تشمل أمور أخرى نذكر منها مايلي :

-اللعب يبعد النسان من الملل و الضجر و القلق و ما الى ذلك من الاحساسات الأليمة. -  
العب يهدي الغرائز الفردية و يقلل من حدتها.

-اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة و يخضع للقانون.

-اللعب يصون العادات و التقاليد و يحييها.<sup>20</sup>

و من خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته الى العالم الخارجي ، حيث يستطيع الطفل ان يخرج ما يجول في خاطره الى ان يصل الى مرحلة الابداع ، فاللعب ضروري لكل شخص و لكل طفل و ذلك لكونه أداة للنمو الجسمي و العقلي و الاجتماعي و النفسي

**العوامل المؤثرة في اللعب :** يوجد اختلاف كبير بين الأطفال اثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة و يرجع هذا الاختلاف الى احد هذه العوامل التالية :

**1-الصحة :** من الأكيد ان الأطفال الاصحاء يلعبون اكثر من الأطفال المرضى و ان الصحة تعطي طاقة للطفل و نشاطا و قوة و حرارة يستطيع استغلالها في اللعب فكل الدراسات تجمع على ان الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب و لا يتمتع بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الاصحاء

<sup>19</sup>-عنان عفان مصلح , 1995 ص 04

<sup>20</sup> - علي عبد الواحد واقى , بدون سنة, ص 119 , 120

**2- البيئة :** تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب و تؤثر بذلك تاتير مباشر على الطفل ، فنجد ان الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب اكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل

**3- الذكاء :** ان الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا اكثر و يلعبون بنسبة اكبر من الخاملين كما ان لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي العب الخيالي و تظهر هذه الفروق مع مرور الزمن

### تعريف اللعب المصغر :

هناك عدة تعريفات للعب المصغر من أهمها :

"هي عبارة عن العاب بسيطة التنظيم يشترك فيها اكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن او جنس او مستوى بدني معين و يغلب عليها طابع الترويح و التسلية و قد تستخدم بأدوات او بأجهزة او بدونها "

" هي مجموعة متعددة من العاب الجري و العاب الكرات او التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة و العاب الرشاقة و ما الى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح و السرور و التنافس مع مرونة قواعدها و قلة ادواتها و سهولة ممارستها و تكرارها " 21

" وسيلة تربوية فعالة في اثاره دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما انها تشبع حاجات الفرد الى الشعور بالاعتبار و التقدير من الاخرين "

21-عطيات محمد خطاب ، 1990 ، ص 63

" هي تلك الألعاب المحببة الى نفوس اللاعبين و التي تجرى على مساحات ضيقة و بعد معين من اللاعبين . قد يكون هذا المعدل متساويا او متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي "

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان اللعب المصغر هي عبارة عن العاب غير محددة القوانين و الشروط فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا او راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة و امكانياته وفقا لميوله و رغباته الذاتية من اجل الاكتساب و الترويح و المتعة و السرور

### اهداف اللعب المصغر :

لطريقة الألعاب المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ اهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية و في نفس الوقت تطوير المهارات للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل و من بين تلك الأهداف :

-تطوير و تحسين الصفات البدنية

-تحسين الأداء المهاري للطفل

-تطوير الصفات الارادية لدى الأطفال مثل : العزيمة ، المثابرة ، الثقة بالنفس ....

-ادخال عامل المرح و السرور الى نفوس الأطفال

-اكتساب الأطفال الصفات الخلقية مثل : الإحساس بقيمة العمل الجماعي . التعاون . الطاعة و تحمل المسؤولية ...

وتعتبر الألعاب المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة و الأكثر فعالية ، فالتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف اشكالها و ذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة و مساحات صغيرة<sup>22</sup>

### خصائص اللعب المصغر :

<sup>22</sup>- eric bottym p 28 1981

-لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد و قوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب و عدد اللاعبين او مساحة و حجم و مكان اللعب او مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات او قواعد دولية

-عدم وجود مهارات حركية او خطط ثابتة لكل لعبة

-سهولة تغيير قواعد و قوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف و المناسبات او بما يتلاءم و محاولة تحقيق بعض الأهداف الترويجية المعينة ، و في كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد او اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها اثناء اللعب<sup>23</sup>

### علاقة اللعب بالجانب النفسي لدى الأطفال:

للعب الاجتماعي دور كبير في تنمية شخصية الطفل خصوصا في المراحل الاولى من النمو حيث تتوسع العلاقات الاجتماعية بين الافراد تدريجيا فيكون الطفل متكيفا اجتماعيا مع من حوله من افراد و اسرة و اخرين<sup>24</sup>

اذ يشكل اللعب أداة مهمة و فعالة في تنشئة الأطفال و بناء شخصياتهم كما يساعدهم على تدريب النفس و ذلك بتحقيق الثقة بالنفس و تنمية الادراك و التخلص من الضغوط النفسية

بعد اللعب الاجتماعي يلجا الطفل الى اللعب التنافسي خاصة في فترة المراهقة حيث تظهر المباريات التي تكون لها قواعد و قوانين لإشباع رغباتهم حيث ان اللعب و خاصة الألعاب المصغرة المحببة لدى الأطفال التي يقوم المدرب بوضعها للأطفال لإشباع رغباتهم و التخلص من الضغوط النفسية يعمل على تأكيد الثقة بالنفس و تفريغ الانفعالات العدوانية و الصبر و احترام القوانين و احترام حقوق الغير و الاعتماد على النفس بدلا من الجماعة<sup>25</sup>

<sup>23</sup> -عطيات محمد خطاب ، مرجع سبق ذكره ص 174

<sup>24</sup> -نبيل عبد الهادي، سيكولوجيا اللعب و اثرها في تعلم الأطفال، 2004، ص 118

<sup>25</sup> -محمود عنان، ابناؤنا في النادي ، 1996، ص35

## مبادئ اختيار اللعب المصغر :

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:

- فهم الغرض من اللعبة و مراعات الظروف التالية : السن ، الجنس ، النمو
- ان يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة و رغبة اللاعبين فيها و تهيء الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية و الحركية
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل الى الصعب و من البسيط الى المعقد و بصفة عامة نبدأ باللعب البسيط لنصل الى الألعاب المعقدة
- مراعاة ان تكون الألعاب متنوعة و مشوقة و اقتصادية و بما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي
- عدم الانتقال من لعبة الى أخرى الى بعد تأكد المعلم من جل التلاميذ قد انجزوها و استوعبوا قوانينها بشكل جيد
- إعادة عرض اللعبة اذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة الا ان تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط
- مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ و ذلك بشرح اللعبة بالتفاصيل قبل بدايتها<sup>26</sup>

## ثانيا : الجانب النفسي :

### علم النفس العام :

لغة: يقصد بالنفس مظهر الحياة او مصدر الحياة او مصدر الحياة العقلية بنوع خاص او الحياة العقلية ذاتها متضمنة عملياتها الشعورية و الغير شعورية

<sup>26</sup>-قاسم المنذلاوي و اخرون، 1990 ص 172 ، 173

او تستعمل كمرادف للعقل او للنفس و مما يذكر ان كلمة النفس بسكون الفاء في اللغات القديمة كالإغريقية و العربية مشتقة من كلمة نفس بفتح الفاء على زعم ان النفس الذي يتردد هو النفس مصدر الحياة او على اعتبار على التنفس دليل الحياة و من يتنفس فلا زالت فيه روحه او نفسه لم تفارقه بعد

اصطلاحا : هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك الكائنات الحية بصفة عامة من خلال قيام هذه الكائنات بنشاط ما<sup>27</sup>

و يعرف "رودورث" علم النفس بأنه علم دراسة نشاطات الفرد في علاقتها بالبيئة و هو علم وسط بين علم وظائف الأعضاء الذي يدرس خلايا و أعضاء الجسم و بين علم الاجتماع الذي يدرس الجماعات و الأمم .<sup>28</sup>

و يعرفه "من" بأنه العلم الذي يهتم و يدرس علميات التوافق للكائن في بيئته اما عن تعريف "هليجارد" عن علم النفس فهو العلم الذي يدرس سلوك الكائن الحي و خبرته

و علم النفس بهذا المعنى هو علم دراسة السلوك من خلال التفاعل الإنساني بين الافراد و لا يتم ذلك الا من خلال قيام الكائن الحي بمختلف الأنشطة الحيوية<sup>29</sup>

### علم النفس الرياضي :

هو ذلك العلم الذي يبحث الظواهر للعمليات النفسية كذلك الصفات و السمات التي يتصف بها الرياضيون و ان المتطلبات الذاتية للأفعال الرياضية الخاصة (السباقات – التدريب ) يكونان في نفس الوقت الناتج الموضوعي

و يعرفه " محمد حسن علاوة " الى علم النفس الرياضي بانه العلم الذي يتفهم سلوك و خبرة الشخص و عملياته العقلية في المجال الرياضي و محاولة قياسها للإفادة من المعارف و المعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي.<sup>30</sup>

<sup>27</sup> -مصطفى حسين باهي و اخرون ، الصحة النفسية في المجال الرياضي ، 2002 ، ص 15

<sup>28</sup> -مرجع سبق ذكره

<sup>29</sup> -مرجع سبق ذكره ص 16

<sup>30</sup> -حسين احمد حشمت و اخرون ، الصحة النفسية في المجال الرياضي (نظريات ، تطبيقات) ، 2002 ص 16

لعلم النفس الرياضي عدة تعاريف نذكر منها :

هو العلم الذي يهتم بدراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته والبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخص الذي تعدى الأساس الذاتي للنشاط الرياضي من أجل تطوير هذا النشاط وإيجاد الحلول العلمية لمختلف المشاكل التي تواجهه.<sup>31</sup>

او هو العلم الذي يهتم بدراسة الحركة للإنسان مرتبطا بعلوم الرياضة مثل :  
فيزيولوجيا الرياضة . البيوميكانيك الرياضي . التدريب الرياضي ...

او هو من العلوم الإنسانية التي تقوم بإعطاء المعلومات و المعارف و الخبرات التي تحقق الأهداف و الواجبات التي يسعى اليها علم التدريب الرياضي.

و من هنا ظهرت العديد من الموضوعات التي يقوم بدراستها علم النفس الرياضي منها ( السلوك، الشخصية، الدوافع، العدوانية، الاتجاهات ، القيادة الرياضية ، القلق ، خبرات الفشل و النجاح .... )<sup>32</sup>

### اهداف علم النفس الرياضي :

يهدف علم النفس الرياضي الى تحقيق جملة من الأهداف هي :

-فهم السلوك الرياضي و تفسيره و معرفة أسباب حدوثه و العوامل المؤثرة فيه :

حيث يعرف احمد امين فوزة السلوك الرياضي بانه : رد فعل طبيعي لمجموعة من الدوافع اثناء التدريب و المنافسات و ليس سلوكا تلقائيا و هذا السلوك دائما غرضي

اذ يتجه نحو اهداف رياضية معينة تظهر في :

-اشباع حاجة او اكثر من الحاجات النفسية للشخص الرياضي

<sup>31</sup>-حسين عبد الزهرة عبد اليمية ، علم النفس الرياضي ، ب سنة ، ص 4

<sup>32</sup>-مرجع سبق ذكره

-التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي و ذلك استنادا الى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال

-ضبط السلوك الرياضي و التحكم فيه بتعديله و توجيهه و تحسينه الى ما هو مرغوب فيه و غالبا ما تكون الآراء حول كيفية ضبط و توجيه الحياة

-معرفة افضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضيا و اكتساب الأصدقاء و التأثير عن الاخرين و ضبط الغضب<sup>33</sup>

### اهداف دراسة السلوك الرياضي :

-تطوير السمات الشخصية : تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير و تعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي مثل : الثقة بالنفس ، التعاون ، احترام القوانين

-رفع المستوى الرياضي : يساهم علم النفس الرياضي بزيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق انجاز افضل و ذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين و رغباتهم و التذكير بالمكاسب المهمة و الشهرة التي يمكن ان يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية

-تكوين الميول و الرغبات : ان الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي و الرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات و تطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الانسان و المجتمع على حد سواء<sup>34</sup>

### الصحة النفسية :

ان من اهم اهداف علم النفس الرياضي انه يهتم بالصحة النفسية مع الصحة البدنية في وقت واحد ، فالرياضي القلق و المتردد لا يمكن ان يحقق أي انجاز رياضي مهما تدرب او تلقى من المفاهيم و النظريات التدريبية و عليه يظهر هنا جليا دور هذا العلم في التخلص من بعض هذه الامراض النفسية عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية .<sup>35</sup>

<sup>33</sup> - نزمين رفيق محمد ، الاعداد النفسي و العقلي للرياضيين ، ص 11

<sup>34</sup> - مرجع سبق ذكره ص 12

<sup>35</sup> -رمضان ياسين ، علم النفس الرياضي ، 2008 ، ص 8

## ثبات المستوى الرياضي :

في الحقيقة ان هناك مشكلة مهمة كثيرا ما تواجه الرياضيين و هي اختلاف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة و هنا يظهر دور الاعداد النفسي الصحيح للرياضي من قبل المدرب او الاخصائي النفسي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب امام الجمهور و خصوصا عند الشباب او في المباريات المصيرية .<sup>36</sup>

## قيمة اللعب النفسية :

يذكر ان افلاطون كان اول من ادرك القيمة العلمية للعب ، و كذلك رأى ارسطو ضرورة تشجيع الأطفال على اللعب بالأشياء التي سوف يحتاجون جهدا الى استخدامها في الكبر

و يعد اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة ذا أهمية كبرى ، ويقدره الباحثون كل التقدير لعظمة تأثيره في مراحل النمو فمعظم العلماء لا ينكرون قيمة مرحلة الطفولة ومدى تأثيرها الكبير في تكوين شخصية الانسان في كيفية مواجهته للحياة وتوقعه منها وفي طريقة معاملته مع الاخرين .<sup>37</sup>

## ثالثا : الكرة الطائرة

تمهيد:

لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطورا ، اذ أصبحت في العديد من دول العالم تحتل المراتب الأولى من حيث ممارستها و اجتذاب عدد كبير من اللاعبين و المشاهدين لها ، و ذلك لما تمتاز به من ايقاعات سريعة و متابعة و تبادلات مستمرة بين المهارات الهجومية و الدفاعية لما تحتويه هذه من طابع يتسم بدقة الأداء الفني و سرعته ، و سنتناول في هذا الفصل نبذة عن تاريخ الكرة الطائرة في العالم و الجزائر ، إضافة الى المهارات الأساسية و خاصة مهارة الضرب الساحق .

**الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة :**

**عناصر الصفات البدنية :**

<sup>36</sup>- مرجع سبق ذكره ص9

<sup>37</sup>- مرجع سبق ذكره ص 44

1-السرعة : هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة

أنواع السرعة : هناك ثلاثة أنواع أساسية للسرعة هي :

**السرعة الانتقالية :** هي إمكانية الانتقال من مكان لآخر بسرعة اعتيادية و هي محاولة الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة

**سرعة الاستجابة الحركية :** ان الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من اللاعب القدرة على سرعة الاستجابة الحركية في الملعب فقد ظهرت أهميتها للاعب الكرة الطائرة لأنه يحتاج الى سرعة الاستجابة عند تغيير المراكز في اثناء المباراة و بملعب صغير نسبيا .

**السرعة الحركية :** تعرف السرعة الحركية بانها انقباض العضلة او مجموعة عضلية مشتركة عند أداء حركة و تتمثل بسرعة الحركة بصورة واضحة في الحركات التي يقوم بها لاعب الكرة الطائرة بهدف الاستحواذ على الكرة او عند أداء الحركات المركبة من حركتين .

## 2-المرونة :

يرى هارة ان المرونة تتضمن :

**المرونة العامة :** وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم

**المرونة الخاصة:** وهي تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعنية

## 3-الرشاقة :

ان الرشاقة هي عبارة عن تغيير سرعة الاتجاه بالجسم بكامله او جزء منه على الأرض او في الهواء

**أنواع الرشاقة :**

يتم تقسيم الرشاقة الى :

**الرشاقة العامة :** و تشير الى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع و الاختلاف و التعدد بدقة و انسيابية و توقيت سليم

الرشاقة الخاصة : و تشير الى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب و التكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية

#### 4-المداومة :

المداومة هي كفاءة الجسم من الناحية الفيزيولوجية للاستمرار في أداء عمل لفترة طويلة

#### أهمية المداومة :

تحسين القدرات البدنية

تطوير قدرات الاسترجاع

التقليل من مخاطر الإصابات

تحسين تقبل الحمولات النفسية

التقليل من الهفوات التقنية

صحة اكثر استقرار

#### 5-القوة :

هي اقصى مقدار من القوة يمكن ان تخرجه عضلة او مجموعة عضلات مشتركة في العمل .

#### أنواعها :

تنحصر في ثلاثة أنواع :

القوة العظمى (القصوى)

قوة التحمل

القوة المميزة بالسرعة



# الجانب الثاني : الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع : منهجية الدراسة

تمهيد :

و من خلال الدراسة النظرية سنحاول التطرق الى الجانب التطبيقي الميداني قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية ، حتى نوفي المنهجية العلمية حقها ، و كذا نحقق المعلومات النظرية التي نتناولها في الفصول السابقة ، و يتم ذلك عن طريق تحليل و مناقشة أدوات جمع البيانات (الاستبيان المطبق في الدراسة).

### الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية اذ هي عملية نقوم بها قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها ، و صدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية و تسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني ، و تهدف لقياس مستوى الصدق و الثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (الاستبانة) ، كما تساعدنا على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .

و بناءا على هذا قمنا قبل المباشرة في اجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه
- التأكد من صلاحية أداة البحث و ذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :
- وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة و خصائصها
- التأكد من الخصائص السيكومترية للقياس المستخدم (الصدق و الثبات )
- التأكد من وضوح التعليمات

-المعرفة المسبقة لظروف اجراء الدراسة الميدانية الأساسية و بالتالي تفادي الصعوبات و العراقيل التي من شأنها ان تواجهنا

و لهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا ، المتمثلة في لاعبي الكرة الطائرة فئة اصاغر لولاية  
برج بوعريريج و ولاية مسيلة

ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت باطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب و  
المجلات و المحاضرات الغير منشورة ، و كان من اجل توسيع قاعدة معرفتنا حول  
الموضوع و التأكد من أهميته .

و قمنا بعدها بزيارة نوادي ولاية برج بوعريريج و ولاية مسيلة و بالأخص لاعبي  
الكرة الطائرة فئة اصاغر ، و تحاورنا مع المدربين لأخذ فكرة مجملية حول الموضوع  
و أهميته ، و لمسنا بعض المشاكل لدى هذه الفئة و اخذنا فكرة حولها كما تم اختيار  
حجم العينة من المدربين الذين تم اختيارهم قصديا بعد التأكد من صحة و صدق أداة  
جمع المعلومات .

### المنهج المتبع :

### تعريف المنهج الوصفي :

يعرف المنهج الوصفي بانه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على المعلومات  
الكافية و الدقيقة عن ظاهرة او موضوع محدد خلال فترة او فترات زمنية معلومة  
و ذلك من اجل الحصول على النتائج العلمية يتم تفسيرها بطريقة موضوعية و بما  
ينسجم مع المعطيات العلمية للظاهرة

و يمكن تعريفه بانه المنهج الذي يركز على وصف دقيق و تفصيلي لظاهرة او  
موضوع محدد على صورة نوعية او كمية قد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في  
فترة زمنية محددة او تطوير يشمل فترات زمنية معينة.

و يمكن تعريفه أيضا بانه تلك الطريقة العلمية التي يعتمده الباحث في دراساته  
لظاهرة معينة وفق خطوات محددة تمكن من تحليلها تحليلا موضوعيا يؤدي الى تحقيق  
النتائج المرجوة منها. و من خلال هذا التعريف يظهر ان المنهج الوصفي يستخدم  
لدراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من خلال هذا التعريف يظهر ان المنهج

الوصفي لا يقتصر على مجرد وصف ظاهرة معينة ، و انما يتعدى ذلك الى اكتشاف  
الحقائق و اثارها والعلاقات التي تتصل بها و تفسيرها و القوانين التي تحكمها.

و بالتالي يظهر ان الهدف من اعتماد المنهج الوصفي هو اكتشاف الوقائع ووصفها وصفا دقيقا و تحديد خصائصها تحديدا كفييا او كميا كما قد يكون الهدف هو تقويم وضع معين الأغراض علمية مثلا التعرف على عدد العاطلين من خرجي الجامعات.

### مجتمع و عينة البحث :

مجتمع البحث هو تلك المجموعة الاصلية التي تأخذ من العينة ، و يطلق على المجتمع اسم العلم و يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تملك الخصائص او سميات قابلة للملاحظة و التحليل الاحصائي

تتكون عينة الدراسة من 08 مدربين ينتمون الى موادي ولايتي برج بوعريريج و مسيلة و تم اختيارهم بالطريقة القصدية و الجدول التالي يوضح توزيع عينة المدربين على الولايتين :

### جدول 1: توزيع افراد عينة المدربين.

الولاية	العدد	النسبة المئوية
مدربي ولاية برج بوعريريج	04	50%
مدربي ولاية مسيلة	04	50%
المجموع	08	100%

الاستبيان : الاستبيان هو مجموعة من الأسئلة المتنوعة و التي ترتبط في بعضها البعض بشكل يحقق الهدف الذي يسعى اليه الباحث من خلال المشكلة التي يطرحها بحثه

و يرسل الاستبيان بالبريد او بطريقة أخرى الى مجموعة من الافراد او المؤسسات التي اختارها الباحث لبحثه لكي يتم تعبئتها ثم اعادتها للباحث.

و يكون عدد الأسئلة التي تحتوي عليها الاستبيان كافية و وافية لتحقيق هدف الباحث بغض النظر عند عددها.

و قد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة الدكاترة في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة مسيلة و ذلك للتحقق من الاستبيان

## حدود الدراسة

### 1-الحدود الزمنية:

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقا من تحديدنا لموضوع البحث و المشكلة المراد دراستها ، و تم ذلك من أواخر شهر فيفري 2022 ، فيما يخص الجانب النظري ، و هذا بعد الحصول على موافقة الاشراف من طرف الأستاذ المشرف ، و قبوله الخطة الأولية المرسومة للعمل و قد تم تكوين الاطار النظري في أواخر شهر مارس 2022 ، اما فيما يخص الجانب التطبيقي الميداني فقد تم الانطلاق فيه في بداية شهر أفريل و هذا بموافقة الأستاذ المشرف على الأداة المطبقة ، و التأكد من صدق و ثبات الأداة و هذا بالقيام بعملية التجريب و إعادة التجريب اثناء الدراسة الاستطلاعية بعد إعادة جمع استمارات الاستبانة الموزعة على العينة (المدربين) قمنا بفرز النتائج ووضعها في جدول من اجل تحليلها و عرض نتائجها ، و الانتهاء بمناقشتها و قد امتدت المرحلة الأخيرة من بحثنا الى غاية منتصف شهر ماي 2022

### 2-الحدود المكانية :

اجري البحث في نوادي ولايتي مسيلة و برج بوعريريج

### 3-الحدود البشرية :

اشتملت الدراسة على فئة الاصاغر للكرة الطائرة

## الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

### نتائج الدراسة و مناقشتها :

تم استخدام استمارة استبيان موجهة لمدربي نوادي ولاية برج بوعريريج و المسيلة لمعرفة دور الألعاب المصغرة في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اصاغر (من وجهة نظر المدربين )

قمنا بعد تطبيق أدوات البحث على جميع افراد العينة و توزيع البيانات و اعدادها بصورة مناسبة لتقديمها للمعالجات الإحصائية ، بعدها حاولنا في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات .

**تكون الاستبيان من ثلاث محاور :**

**المحور الأول :** دور الألعاب المصغرة في التقليل من التوتر لدى لاعبي الكرة الطائرة

**المحور الثاني :** دور الألعاب المصغرة في التخلص من الإحباط لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اصاغر

**المحور الثالث :** دور الألعاب المصغرة في التخلص من السلوك العدواني لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اصاغر

كل محور فيه ثلاث عبارات كل عبارة بثلاث اختيارات : نعم، أحيانا ، لا

**تعطى الدرجات التالية للاختبارات :**

**العبارات الإيجابية (3-5-6-7-9)**

**للمحور الأول :**

نعم 2 درجات

أحيانا 1 درجة

لا 0 درجة

**العبارات السالبة للمحور الأول (1-2-4-8)**

نعم 0 درجة

أحيانا 1 درجة

لا 2 درجات

**المحور الثاني :**

**العبارات الإيجابية (1-3-4-5-7-8)**

نعم 2 درجة

أحيانا 1 درجة

لا 0 درجة

**العبارات السالبة (2)**

نعم 0 درجة

أحيانا 1 درجة

لا 2 درجة

**المحور الثالث :**

**العبارات الإيجابية (2-5-6-7-8)**

نعم 2 درجات

أحيانا 1 درجة

لا 0 درجة

**العبارات السالبة (1-3-4)**

نعم 0 درجة

أحيانا 1 درجة

لا 2 درجات

ليكون مجموع الدرجات لكل محور 16 درجة

اكبر من 8 درجات في كل محور يعني ان للألعاب المصغرة دور في التقليل من التوتر و الإحباط و السلوكات العدوانية

### عرض النتائج :

تم حساب النتائج عن طريق حساب المتوسطات الحسابية للمدربين الثمانية على الاستبيان و هي المتعلقة بفرضيات الدراسة

### الفرضية الأولى :

الجدول الموالي يبين المتوسطات الحسابية :

الجدول رقم 02: الفرضية الأولى

المتوسط الحسابي	العينة
8،12	8

بما ان المتوسط الحسابي 8،12 و هو اكبر من 8

8،12 < 8 فإن للألعاب المصغرة دور في التقليل من التوتر لدى لاعبي الكرة الطائرة و منه فالفرضية الأولى تحققت

### الفرضية الثانية :

الجدول الموالي يبين المتوسطات الحسابية للمدربين الثمانية على محور التقليل من الإحباط

الجدول رقم 03: الفرضية الثانية

المتوسط الحسابي	العينة
10،75	8

بما ان  $8 < 10,75$  فان للألعاب المصغرة دور في التقليل من الاحباط لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اصاغر و منه فالفرضية الثانية تحققت

### الفرضية الثالثة :

تم حساب المتوسطات الحسابية للمدربين الثمانية على محور التخلص من السلوك العدوانى لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اصاغر

جدول رقم 04: الفرضية الثالثة

المتوسط الحسابي	العينة
9,87	8

بما ان المتوسط الحسابي  $9,87 < 8$  فان للألعاب المصغرة دور في التخلص من السلوك العدوانى لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اصاغر و منه فالفرضية الثالثة تحققت

## الفصل السادس : الاستنتاجات

## 1-الاستنتاج العام :

بعد عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها ، تبين ان للألعاب المصغرة دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة -فئة اصاغر -

باعتبار ان الطفل يعبر عن أفكاره و يرضي احتياجاته الداخلية عبر اللعب كما يعتبر اللعب وسيلة محددة للتطور الشامل للطفل عبر التنوع في اللعب المعطى للطفل قصد التقليل من ضغوطه النفسية .

كما ان تحسين الحالة الصحية لدى الطفل يأتي عبر مجموع الألعاب التي تعتبر سهلة و تساعد الطفل على الخضوع للقواعد و القوانين و العمل بها ، الشيء الذي يجعله محترما زملائه و خصومه و بذلك يكون قد تحلى بالروح الرياضية و روح الجماعة

وان المحللون النفسيون ينظرون الى اللعب على انه الطريق الاسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها ذات الطفل بالتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها اذ يكتشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه و عن مشكلاته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى

كما يقول مارداكا " اللعب يعطي و يعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من اجل التنفيس و التفرغ لكل الضغوط و الشحنات و الغرائز الداخلية المكبوتة

مما سبق ذكره و بعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بان الفرضية العامة التي تشير الى ان للألعاب الصغيرة دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اصاغر قد تحققت و يمكن الاخذ بها و تبنيها .

## 2- الخاتمة :

ان دور اللعب في مرحلة الناشئين مهم و أيضا له أهمية كبيرة في الحصة التدريبية نظرا للطبيعة المعقدة للاعب فانه ليس من السهل تعليمه التقنيات و المهارات الحركية و يظهر ذلك بشعوره بالملل خلال ممارسة التمرينات الرياضية اثناء الحصة التدريبية و يظهر جليا دور اللعب في كونه يساهم بقسط كبير على الجانب النفسي و ذلك بالتقليل من الضغوط النفسية كالتوتر و الخوف و الإحباط و المشاكل النفسية الخاصة و تعزيز الثقة بالنفس و روح التعاون و تحسين المزاج و زيادة التركيز ،

كما ان هناك ارتباط وثيق بين التمارين البدنية و الصحة النفسية و الألعاب المصغرة حيث يتم تحقيق الصحة النفسية بإدراج الألعاب المصغرة في الحصص التدريبية ، حيث يعتبر اللعب نشاط جسدي عقلي هدفه الرئيسي اللذة و المتعة اذ يمتلئ اللعب بالنشاط و الحركة اللذين يجعلان صاحبهما مسرورا .

و لقد عرف الكثير من علماء النفس اللعب بأنه عملية تعلم الطفل الكثير من المهارات الاجتماعية و النفسية و البدنية على حد سواء ، ففعل اللعب يساعد في عملية الانتباه و التخيل و التذكر و غيرها من العمليات الفكرية التي تحفز نمو الطفل النفسي و المعرفي

نظرا لأهمية الألعاب المصغرة اردنا ان تكون دراستنا حول هذا الموضوع الا و هو الألعاب المصغرة و دورها على الجانب النفسي لد لاعبي فئة الاصاغر و قد تم تحقيق الفرضيات و الهدف من بحثنا و دراستنا هو تنبيه المدربين لإضافة الألعاب المصغرة خلال الحصص التدريبية و ذلك لأهميتها خاصة على الجانب النفسي و لهذه الفئة بالتحديد

### 3-ملخص البحث باللغة العربية :

حاولنا من خلال هذه الدراسة و هذا البحث العلمي التعرف على دور و أهمية الألعاب المصغرة في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة - فئة اصغر -

فمن خلال ذلك قمنا بإجراء بحثنا تحت عنوان دور الألعاب الشبة رياضية (المصغرة ) في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة -فئة اصغر- و قد تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية والتي تتكون من 08 مدربين للكرة الطائرة من نوادي ولايتي برج بوعريريج و مسيلة

و تم استخدام أداة للبحث و جمع البيانات و هي الاستبيان ، حيث تم توزيع استمارة الاستبيان على كل مدرب . ثم قمنا بتحليل النتائج مما تبين ان للألعاب المصغرة دور إيجابي في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة -فئة اصغر - باعتبار ان هذه الفئة هي بحاجة الى اللعب ، فمن جهة اعتبرنا ان الألعاب المصغرة وسيلة لإشباع حاجة الطفل و من جهة أخرى قمنا بهدفنا الأساسي الذي يتمثل في التقليل من الضغوط النفسية

### 4-ملخص البحث باللغة الإنجليزية :

Through this study and this scientific research , we tried to identify the role and importance of mini-gamer in reducing the psychological stress of volleyball players ,a junior class

Through this , we conducted our research under the title of the role of of mini-gamer in reducing the psychological stress of volleyball players ,a junior class

The research sample was chosen intentionally , which consists of 08 volleyball coaches from the clubs of bordj bou ariridj and msila

A tool for research and data collection was used , which is the questionnaire , whereby a questionnaire from was distributed to each trainer , then we analyzed the results , which showed that the mini – games had a positive role in reducing the psychological stress of volleyball players in a younger category , considering that this category is needed to play , on the one hand , we considered mini -gammes as a means to satisfy the childs needs , and on the other hand , we achieved our main goal of reducing psyvhological stress

## قائمة المصادر و المراجع

### المصادر العربية :

- 1- علي فهمي البيك ، حمل التدريب ، مطابع الشروق للنشر و التوزيع ، ب.ط القاهرة ، 1984
- 2- خالد تميم الحاج، اساسيات التدريب الرياضي ،الجنادرية للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى ، 2017
- 3-موفق اسعد محمود الهيتي ، اساسيات التدريب الرياضي ، دار العراب و دار نور ، الطبعة الأولى ، دمشق سوريا ، 2011
- 4-علي حسين هاشم الزاملي ، الاعداد النفسي في التدريب و المنافسة ، دار الضياء للنشر و التوزيع ، ب.ط، 2020
- 5-محمد عماد الدين إسماعيل ، النمو في فترة المراهقة ، دار القلم للنشر و التوزيع ، الكويت ، 1986
- 6-حنفي محمد مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، 2008
- 7-حسين عبد الزهرة عبد اليمه ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء
- 8-ايمن عبده محمد ، اساسيات الكرة الطائرة ، هابي رايت للطباعة و النشر ، 2006
- 9-عبد العزيز رابع ، اثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، مذكرة لنيل شهادة الماجيستر في التربية الرياضية ، 1997

- 10-خالي يوسف ، انعكاس الألعاب الشبه رياضية على تعلم المهارات الحركية  
لناشئ كرة اليد 9-12 سنة ، دراسة ميدانية لبعض نوادي ولاية بويرة ، مذكرة  
لنيل شهادة الماستر، 2014
- 11-عماد الدين إسماعيل ، الطفل من الحمل الى الرشد ، مكتبة نور ، 1986
- 12-علي عبد الواحد وافي ، في التربية ، المطبعة الرحمانية للنشر و التوزيع ،  
الطبعة الثانية ، بدون سنة
- 13-عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ و الترويح ، دار المعارف للنشر و  
التوزيع ، الطبعة الأولى ، 1990
- 14-نبيل عبد الهادي ، سيكولوجية اللعب و اثرها في تعلم الأطفال ، دار وائل  
للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى ، الأردن ، 2004
- 15-محمود عنان ، ابناؤنا في النادي ، دار سفير للنشر و التوزيع ، الطبعة  
الأولى ، 1996
- 16-قاسم المندلاوي و اخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية  
الرياضية ، ب.ط، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ، بغداد ، 1990
- 17-مصطفى حسين باهي و اخرون ، الصحة النفسية في المجال الرياضي ،  
مكتبة الانجلو المصرية ، الطبعة الأولى ، 2002
- 18-حسين احمد حشمت و اخرون ، الصحة النفسية في المجال الرياضي  
(نظريات – تطبيقات ) ، مكتبة الانجلو المصرية ، الطبعة الأولى ، 2002
- 19-رمضان ياسين ، علم النفس الرياضي ، المكتبة الرياضية الشاملة دار  
أسامة للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى ، الأردن ، 2008

## المصادر الأجنبية:

- 1-Rochure . Revue de cecomite . federation d organisation  
4 eme . cansdah . b . alger . 1986 .
- 2-Hamouda 32 forum . kooora.com02.06.2016 01 : 55 .
- 3-gummet . p . initiation au volely-ball. Edution bochemann  
1975
- 4-b.r albermons . 1981
- 5- oliver camulle 1973
- 6-eric bottym 1981

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

## دور الألعاب المصغرة في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي ولاية لبرج بوعريريج - فئة أصاغر - المسيلة

عزيزي المدرب نظرا لأهمية خبرتك الميدانية في حقل التدريب اختصاص الكرة الطائرة يشرفني ان أتوجه الى سيادتكم المحترمة و اضع بين ايديكم هذه الاستبانة راجية منكم الإجابة عنها بكل تأنى ووضوح في اطار انجاز مذكرة تحت عنوان :

دور الألعاب المصغرة في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة - فئة اصاغر -

و لكم منا جزيل الشكر و الاحترام

ليس هناك داعي لذكر الاسم حفاظا على سرية الإجابة و موضوعيتها

**المعلومات الشخصية :**

اسم الفريق او النادي :

السن :

الشهادة المتحصل عليها :

سنوات الخبرة :

السنة الجامعية

المحور الأول – دور الألعاب المصغرة في التقليل من التوتر لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اصاغر

لا	احيانا	نعم	العبارات	البنود
			هل يتجسد التوتر في سلوك اللاعبين ظاهريا	1
			انت كمدرّب هل ترى ان التوتر عامل سلبي جدا	2
			هل ترى ان الجانب النفسي مهم يغير من نتائج المباراة	3
			هل ترى ان الجمهور يسبب التوتر خلال المنافسة	4
			هل للجانب النفسي تأثير على الجانب البدني	5
			هل يتوفر لديكم طبيب نفسي خاص باللاعبين	6
			انت كمدرّب هل ترى ان ارشاداتك و توجيهاتك تساعد اللاعبين على التقليل من الخوف و التوتر لديهم	7
			هل يرافق الخوف اللاعبين خلال كل حصة تدريبية	8

المحور الثاني – دور الألعاب المصغرة في التخلص من الإحباط لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اصاغر

لا	احيانا	نعم	العبارات	البنود
			هل للألعاب المصغرة دور في الرفع من الجانب النفسي و كذا البدني	1
			هل ترى ان اللاعب المحبط يتهرب من التدريبات و يحب العزلة	2
			هل يشعر اللاعبون بالراحة النفسية خلال اللعب	3
			هل تكمن الثقة بالنفس لدى اللاعبين لمواجهة الهزيمة	4
			هل يزور المحضر النفسي في فريقكم اللاعبون قبل كل مباراة	5
			هل تغير نصائحك كمدرّب من رأي اللاعب المحبط حول دافعيته للتدريب	6
			هل ترى ان الألعاب المصغرة تقلل من الإحباط	7
			حسب خبرتك هل يتضح لك ان اللاعبين المحبطين لديهم القدرة على تقبل الفشل خلال ممارسة العاب صغيرة تنافسية	8

المحور الثالث – دور الألعاب المصغرة في التخلص من السلوك  
العدواني لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة اصاغر

لا	احيانا	نعم	العبارات	البنود
			هل يؤثر سلوك اللاعب على الفريق ككل	1
			هل ترى انه من بين العوامل الإيجابية التي تجعل اللاعب يحقق الفوز هي تشجيعات المدرب	2
			هل تعتبر الخسارة من مسببات السلوك العدواني	3
			هل تخلق العلاقة السلبية بين المدرب و اللاعب سلوكيات عدوانية	4
			هل للتحضير النفسي الذي تقوم به على لاعبيك اثر إيجابي	5
			هل يعتبر اللعب عامل أساسي لتعديل السلوك خاصة لدى فئة الاصاغر	6
			هل يشعر اللاعبون بالسعادة عند ممارسة العاب صغيرة ترويحية	7
			كمدرّب هل ترى ان الانانية تكتسي على اللاعبين اثناء اللعب في مجموعة	8