

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس
في التربية البدنية والرياضية

عنوان:

تأثير صفة الارتقاء على إنجاز حائط الصد
في كرة الطائرة
عند تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة
في حصة التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية - بولاية مستغانم -

تحت إشراف الدكتور:
بن ذهبية جعدم

من إعداد الطلبة:

- حلوي عبد القادر
- هدار حسين
- حتحات قادة

السنة الجامعية 2014 - 2015

إهداء

حمد لله الذي بعونه تتم الصالحات و الصلاة و السلام على رسوله الكريم سيدنا و حبيبنا
محمد عليه أزكى الصلاة و أفضل التسليم صلى الله عليه و سلم و على آله و صحبه
أجمعين أما بعد: بعدما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي
ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي إلى المرأة التي
غمرتني حبا و حنانا إلى حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام
يسكن في الأرض أو في السماء أبعبارات الليل أم بعبارات النهار
" أمي "

إلى..... أمهاتي الغاليات
إلى شركائي في عرش أمي و أبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي و أخواتي و إلى كل
الأهل والأقارب أطل الله في عمرهما . إلى جميع الرفقاء في الجامعة و إلى زملائي في الدراسة و جميع
الأصدقاء في الحياة

إلى الأساتذة و على رأسهم الأستاذ القدير و المشرف : بن ذهبية جغدوم
و إلى كل من أعاننا على إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد و خاصة الأستاذة حمنة .
إلى قارئ هذا الإهداء

حلوي عبد القادر

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم
أهدي ثمرة عملي هذا إلى من قال فيهما الله
تعالى " و بالوالدين إحسانا"
إلى التي كدت و قامت من أجلي و صبرت على
كل المتاعب من أجل أن تراني رجلا
إلى التي حتى و إن هديتها كل ما هو غالي في
الدنيا فلن أوفي لها حقها،
يا صاحبة الصدر الحنون و يا أحسن و أجمل أم
في الدنيا
أمي حفظها الله .
إلى أبي الحنون الذي كان له الفضل في تعليمي
و لم يبخل علي بالدم في إتمام دراستي
و تعب من أجلي كثيرا أبي العزيز أطل الله في
عمره
إلى إخواني وأخواتي
وكل أفراد العائلة

حسين

إهداء

إلى من حملتني جنينا و أرضعتني طفلا و رعتني شابا،
نبح الحنان أمي العزيزة.

إلى الذي شقي من أجل راحتي، إلى الذي غرس
في حب العمل و الأمانة أبي العزيز

إلى كل إخوتي

إلى كل الأصدقاء و الزملاء

وإلى كل من ساهم من قريب أو

بعيد في إنجاز هذه المذكرة

قادة



شكر وتقدير

اللهم صلي على محمد صلى الله عليه و سلم، النور الذاتي و السر الساري في سائر
الأسماء و الصفات و على آله و صحبه و سلم.

قال تعالى : (وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِيبًا مِّنْ شَأْنٍ لَّيْسَ بِكُمُ اللَّيْلُ لَأَظْلَمُ مِن لَّيْلِ الْعَارِ أَنِ تُرَآءُونَ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ) سورة إبراهيم .

اللهم إنا نحمدك... و نشكرك كثير فضلك و سائر نعمتك....

نتقدم بخالص الشكر و عظيم التقدير إلى دكتور المشرف بن ذهبية جغدم

الذي وجهنا حين الخطأ و شجعنا على الصواب ولم ييخل علينا بنصائحه القيمة

كما نشكر الأستاذ باديس حمزة والأستاذ بود بزة مصطفى ودكتور حرباش إبراهيم . و نتقدم

بالشكر الجزيل لكل أساتذة المعهد التربية البدنية والرياضية الذين نساهم قلبي ولم ينساهم قلبي

الذين قدموا لنا يد العون والمساعدة ، فجزأهم الله خير الجزاء و

إلى كل من أعاننا على إنجاز هذا العمل .

و في الأخير أضع ثمرة جهدي و عصارة فكري بين أيديكم عسى أن يعين طالب علم

فيجد فيه مبتغاه .



الفهرس

التعريف بالبحث

الصفحة

مقدمة البحث.....	ص02
مشكلة البحث.....	ص03
أهداف البحث.....	ص04
فرضيات البحث.....	ص04
مصطلحات البحث.....	ص05
الدراسات المشابهة.....	ص06

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الصفحة

تاريخ وتطور الكرة الطائرة

1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة.....	ص11
1-1- لمحة تاريخية.....	ص11
1-2- انتشار وشعبية الكرة الطائرة.....	ص12
02- أهم التواريخ في تطور اللعبة.....	ص12
03- خصائص اللعبة.....	ص13
04- المهارات الأساسية.....	ص14
1-4- وقفة الاستقبال.....	ص14
2-4- الإرسال.....	ص15
05- استقبال التميرية.....	ص16
1-5- التميرية.....	ص17

17	5-2- الضرب الساحق.....
17	5-3- حائط الصد.....
18	5-4- الإستقبال
20	06-الإرتقاء
21	07- الخلاصة.....

الفصل الثاني خصائص الأداء البدني و التقني

الصفحة

23	تمهيد.....
23	01- الارتفاع.....
23	02- الخصائص الفيزيولوجية
24	03- المصدر الطاقوي
24	3-1- نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي.....
24	3-2- أهمية الإرتقاء في الكرة الطائرة
25	04- الصد من الناحية التقنية
25	4-1- الاستعداد (التموقع)
25	4-2- التحرك.....
25	4-3- الإرتقاء.....
25	4-4-المرحلة الهوائ.....
26	05- الصد من الناحية التكتيكية
28	06- منهجية تعلم الصد
29	07- الأخطاء التقنية في تعلم الصد
30	08- استخدام حائط الصد.....
33	09- الخلاصة

الفصل الثالث

درس التربية البدنية و خصائص و مميزات المرحلة العمرية

الصفحة

- 01- تمهيد.....ص 35
- 02- تعريف المراهقة.....ص 36
- 03- مظاهر المراهقة.....ص 36
- 04- خصائص ومميزات المرحلة العمرية.....ص 36
- 05- ماهية الدرس التربية.....ص 40
- 06- أهداف التربية البدنية.....ص 40
- 07- النشاطات المقترحة في المرحلة الثانويةص 42
- 07-1- مرحلة التعلم الأولى.....ص 42
- 07-2- مرحلة التعلم الثانيةص 43
- 07-3- مرحلة الثالثة.....ص 43
- 08- الخلاصة.....ص 45

الباب الأول
الدراسة الميدانية
الفصل الأول
منهجية البحث والإجراءات الميدانية

الصفحة	
48	تمهيد.....ص
48	1- منهج البحث.....ص
48	2- مجتمع وعينة البحث.....ص
48	3- مجالات البحث.....ص
49	4- متغيرات البحث.....ص
49	5- أدوات البحث.....ص
54	6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....ص
55	7- البرنامج التدريبي.....ص
56	8- الدراسة الإحصائية.....ص
57	9- صعوبات البحث.....ص
58	10- الخلاصة.....ص

الفصل الثاني
عرض وتحليل النتائج

الصفحة	
60	1- عرض نتائج الاختبارات البدنية وتقنية.....ص
71	2- استنتاجات.....ص
71	3- المقارنة النتائج.....ص
71	4- مناقشة وتحليل النتائج.....ص
74	5- الخلاصة العامة.....ص
76	6- اقتراحات وتوصيات.....ص
78	7- مصادر ومراجع.....ص
	8- ملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الجدول رقم
ص60	يوضح نتائج الاختبارات البدنية والتقنية القبلية والبعديّة للعينة الاستطلاعية .	01
ص61	يوضح نتائج الاختبارات البدنية والتقنية القبليّة والبعديّة للعينة الشاهدة .	02
ص62	يوضح نتائج الاختبارات البدنية والتقنية القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية.	03
ص63	يوضح مقارنة بين النتائج العينة الشاهدة في الإخبار القبلي والبعدي.	04
ص64	يوضح مقارنة بين النتائج العينة التجريبية في الاختبارات القبليّة و البعديّة.	05
ص65	يوضح مقارنة النتائج الاختبارات القبليّة للعينة الشاهدة و التجريبية.	06
ص66	يوضح مقارنة النتائج الاختبارات البعديّة للعينة الشاهدة و التجريبية.	07

القائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
ص67	يمثل مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي للعينه الشاهده	01
ص68	يمثل مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار البعدي للعينه الشاهده	02
ص69	يمثل مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي للعينه التجريبية	03
ص70	يمثل مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية	04

التعريف بالبحث

مقدمة البحث:

تعد الرياضة المدرسية النواة الأساسية لبعث الحركة الرياضية في بلادنا، فالمؤسسات التربوية هي التي تشهد أول اتصال للطفل بمختلف النشاطات الرياضية، كما لا يمكن للرياضة المدرسية أن تدعم الحركة الرياضية، إلا إذا كان الاهتمام الأول بمادة التربية البدنية، فخصص التربية البدنية المبرجة في الجهاز التربوي العام هي وحدها التي تتيح للطفل أو المراهق اكتشاف مواهبه الذاتية في مختلف النشاطات البدنية الفردية أو الجماعية. ولكن أصبحت حصة التربية البدنية يراها البعض مجرد ألعاب ترفيهية آلية تنجز بطريقة عشوائية وغير مقننة والبعض الآخر يراها مجرد فترة للراحة بعد عناء الدروس، ومن خلال هذا فقدت ميزات التربية البدنية، وهذا ما يؤثر سلبا على دور المربين الذين يعملون على تنشيط حصصهم بطريقة أو بأخرى وهذا ما يفسره التذبذب في المستوى الذي تشهده الحركة الرياضية الوطنية ومن هذا المنطلق ارتأينا أن نهتم بمادة التربية البدنية، ولكن بأكثر دقة حيث تطرقنا إلى المدرسة الثانوية لأنها إحدى المؤسسات التربوية في تكوين الشباب، وممارسة رياضة الكرة الطائرة خلال البرنامج التربوي.

إن الكرة الطائرة من بين الألعاب الجماعية الأكثر انتشارا وممارسة في أوساط الجماهير، ولها تأثير إيجابي في ميدان الرياضة المدرسية وسهولة التطبيق في حصص التربية البدنية، فهي تتميز بقانون مبسط، تمارس بكلاً الجنسين ومختلف الأعمار وينعدم فيها الاحتكاك بين الفريقين الخصمين، وهذا ما يقلل من مظاهر العنف والإصابات في مبارياتها، بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم، لما تحمله منافساتها من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين . وإذا ألقينا نظرة فاحصة على مدارسنا الثانوية لوجدنا أن الكرة الطائرة تتطلب نصيب كبير من الاهتمام، فهي تتطلب تحضيرا جيدا على المستويات الثلاثة : البدني، التقني، التكتيكي، ولكن الحركات التقنية تحتل الصدارة لممارسة هذه الرياضة والقاعدة التي تركز عليها، ويعتبر "الارتقاء" و "الصد" من بين المهارات الأساسية الصعبة في لعبة الكرة الطائرة والذي هو موضوع بحثنا تحت عنوان " تأثير صفة الارتقاء على إنجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثانوي - 15 - 18 سنة - في حصة التربية البدنية و الرياضية .

مشكلة البحث:

تعتبر لعبة الكرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية وتجذب العديد من جمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها مميزة عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى من ناحية الأداء المهاري والخططي الذي يقوم به اللاعبين في الميدان، وهذا كله أثناء الممارسة التطبيقية لها، وجميعها خصائص وضعت للعبة في مصاف الألعاب الجماعية الأخرى.

وككل الألعاب تتطلب لعبة الكرة الطائرة وضع برنامج تدريبي يهدف إلى تطوير وتحسين القدرات البدنية المختلفة من (قوة-سرعة مميزة بالقوة-تحمل-رشاقة) ورفع الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية، وكذلك اكتساب مهارات جيدة عن طريق التعلم وممارسة النشاط الرياضي بشكل مستمر ومتواصل، فاستمرار العملية التدريبية يؤدي إلى حدوث بعض الاستجابات الفسيولوجية الإيجابية، نتيجة لقدرة الجسم للاستجابة للمثيرات التدريبية المنتظمة، مما يزيد من قدرة اللاعب على تحمل متطلبات التدريب وبالتالي استمرار الرقي بالمستوى نتيجة لعمليات التكثيف التي تحدث لأجهزة الجسم المختلفة.

ولعبة كرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي لا تسير فيها مواقف اللعب على وتيرة واحدة وذلك نتيجة لتعدد مواقف اللعب المختلفة. وهذا يتطلب مستوى عالي من الأداء البدني والمهاري.

بحيث مستوى الأداء في كرة الطائرة يتأثر بمجموعة من العوامل تأتي في مقدمتها العامل الإرتقاء الذي يعتبر من أهم المهارات في اللعبة حيث يجب على لاعب كرة الطائرة تطوير هذا العامل بصفة جيدة.

وهذا قصد الوصول إلى المستوى المناسب والتي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها بحيث توجد مهارات هجومية (إرسال - إعداد - ضربات ساحقة) ومهارات دفاعية (استقبال - صد - دفاع عن الملعب) ومن جملة هذه المهارات الدفاعية تقنية الصد التي تعتبر من أهم تقنيات الدفاع، بحيث إذا تم التحكم فيه من الجانب التقني السليم بإمكانه أن يعطي للفريق فرصة في تسجيل نقطة أو تصدي لهجوم الخصم وبالتالي يصبح الفريق في نقطة أقوى.

وللصد عدة أنواع وهذا حسب تقنية وخصائص كل لاعب وحسب موقعه في الملعب، كما تعتبر هذه التقنية

من التقنيات الأساسية لدرجة أن أهميتها لم تجعلها اختيارية في المباراة، بل ضرورة ولا بد منها.

ومن خلال النقائص المتباينة الموجودة لدى تلاميذ الطور الثانوي في أداء هذه التقنية والتي صعبت من مهمة ممارستها حيث أصبح لزاما عليهم تأدية جميع متطلباتها الفنية والخططية فكلما زادت قدرات التلاميذ مهارية زادت قدراتهم على حسن تطبيق الواجب الخططي سواء الدفاعي أو الهجومي، ولذلك ومما سبق مكن الطلبة الباحثين من طرح التساؤل العام التالي:

طرح التساؤل العام التالي:

تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة في حصة

التربية البدنية و الرياضية

الأسئلة الفرعية:

- 1- هل لصفة الإرتقاء تأثير على إنجاز حائط الصد في الكرة الطائرة ؟
- 2- هل بناء برنامج مبني على تطوير صفة الإرتقاء يؤثر على تطور حائط الصد في الكرة الطائرة ؟

أهداف البحث:

- 1- الكشف عن تأثير صفة الإرتقاء على إنجاز حائط الصد في الكرة الطائرة .
- 2- الكشف عن تأثير برنامج مبني على تطوير صفة الإرتقاء على تطور حائط الصد في الكرة الطائرة .

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

لصفة الإرتقاء تأثير على إنجاز حائط الصد في الكرة الطائرة .

الفرضيات الجزئية:

- 1- لصفة الإرتقاء تأثير إيجابي و فعال على إنجاز حائط الصد في الكرة الطائرة .
- 2- البرنامج المبني على تطوير صفة الإرتقاء يؤثر على إنجاز حائط الصد في الكرة الطائرة .

تعريف بمصطلحات البحث:

الإرتقاء :

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب و انتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى الأمشاط، وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل، وأثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرحة إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين . تكون القدمان مثبتتين كاملا، و في هذه اللحظة يتم فرد القدمين و الركبتين للحصول على قوة دفع الوثب.

حائط الصد:

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها ، و ذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة .

درس التربية البدنية :

يعتبر درس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الطبيعة و الكيمياء و اللغة ، و لكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات و خبرات الحركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان ، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة (الجماعية والفردية) التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض .

كرة الطائرة :

هي لعبة جماعية وبسيطة تتكون من فريقين، بستة لاعبين لكل منهما ملعبها عبارة عن مربعين ضلع كل منهما تسعة أمتار وتفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2.43 م للرجال و 2, 24 للنساء وهدف اللعبة جعل الكرة تسقط في ملعب الخصم بطريقة لا تمكنه من إعادتها فوق الشبكة ولكسب الفريق نقطته عندما يفشل الفريق المنافس في إعادة الكرة... الخ .

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

- الدراسات والبحوث المشابهة:

تعد الدراسات والبحوث المشابهة عرضاً للتراث النظري في الموضوع Review literature بما يحقق التواصل المنطقي والفعلي بين البحث الحالي وما سبقه من بحوث، مع التركيز على الناحية النقدية لما يتم عرضه، ومناقشته، وهو الهدف الحقيقي من الاطلاع على الدراسات السابقة، لتحقيق التواصل العلمي والتراكمية العلمية الإيجابية التي تثرى العلم وتدفعه للتقدم.

و بدورنا نرى أن الدراسات السابقة هدفها تحقيق التواصل والتراكم المعرفي بين البحوث المتشابهة، بحيث يستفيد الباحث من جهود من سبقوه، وينقدها، ويطور فيها، وأخيراً يضيف إليها جديداً يثريها. وإذا كانت الدراسات السابقة هي نظرياً الأساس الذي ينطلق منه الباحث ليشيد أعمدة بحثه، فإن هذا الأساس إذا لم يهذب وينقى ويتم اختياره ومناقشته، فإنه يصبح أساساً هشاً لا يصلح لإقامة بناء علمي قوي عليه.

و لأن البحث العلمي لا يبدأ من الصفر، فهو حلقة من سلسلة سبقته حلقات وتلحقه حلقات إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى، هذا من اجل إثراء الدراسة من جهة واستعمالها في الحكم والمقارنة سواء بالإثبات أو النفي من جهة أخرى.

والفضل في جمع هذا الكم من الدراسات رغم قلتها أو دراستها للموضوع من أحد متغيراته، يعود إلى د/ بن ذهبية جعدم المشرف على هذه الدراسة الذي بفضل علاقته مع الأساتذة والباحثين تمكنا من الحصول على بعض الدراسات، المشابهتين لموضوع بحثنا، هذا و يمكن تلخيص نتائجها فيما يلي:

عرض الدراسات:

1- دراسة الأستاذ الطاهر طاهر:

دليل تعليمي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى التلاميذ للكرة الطائرة في المنهاج الثانوي - رسالة ماجستير، جامعة مستغانم - 2001

و يهدف هذا البحث الميداني إلى:

1- الكشف عن مستوى الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى التلاميذ في الكرة الطائرة لعينة البحث .

2- التوصل إلى معرفة مدى فاعلية الدليل التعليمي المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية

و المهارات الأساسية لدى التلاميذ في الكرة الطائرة على العينة التجريبية للبحث .

كما افترضت الفرضيات التالية:

أ- هناك فروق غير معنوية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في القياسات القبليّة للصفات البدنية و المهارات الأساسية قيد هذه الدراسة .

ب- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية و المهارات الأساسية المدروسة .

ج- فاعلية الدليل التعليمي المقترح الإيجابية في تحسين الصفات البدنية و المهارات الأساسية للكرة الطائرة

و خروج الأستاذ في الأخير بالتائج التالية :

- أ- وجود فروق معنوية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي للصفات البدنية و المهارات الأساسية . (لهما نفس المستوى قبل القيام بالدراسة الأصلية)
- ب- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية و المهارات الأساسية ، (تأثير المتغير التجريبي الذي طبق على العينة التجريبية)
- ج- الدليل التعليمي المقترح كان له فعالية إيجابية في تحسين الصفات البدنية و المهارات الأساسية للكرة الطائرة.

2- دراسة رياض جمعة حسن (2009):

عنوان الدراسة: أطروحة دكتوراه "تأثير منهج تعليمي في تنمية مهارات كرة الطائرة والقدرات الحركية وسلوك التكيف الاجتماعي لذوي تلاميذ طور الثانوي"

مكان البحث: معهد التربية البدنية بولاية مستغانم .

المدة التي استغرقتها الدراسة: ثلاثة أشهر (أثني عشر أسبوعاً)

طبيعة البحث: ميداني

إشكالية البحث:

غياب تطبيق مناهج علمية واضحة ومحددة المعالم للتربية الرياضية تهتم بتعليم هذه الشريحة، وهناك إهمال من الأسرة والمجتمع، كل هذا أدى إلى أن يكون التعليم في درس التربية الرياضية مبنياً على أساس عشوائي.

منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت الفروض الأساسية للبحث:

1. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية بعض مهارات الطائرة ولصالح الاختبار البعدي .

2. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطور بعض القدرات الحركية ولصالح الاختبار البعدي .

حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم (20) طالبا "من الذكور"، وقد اعتمد على الاختبار للإجابة عن التساؤلات المطروحة.

الأهداف الرئيسية لسير الدراسة:

1- إعداد منهج تعليمي بكرة الطائرة .

2- تأثير المنهج التعليمي على تلاميذ الطور الثانوي في تنمية بعض مهارات كرة الطائرة.

3- تأثير المنهج التعليمي في تطور بعض القدرات الحركية الأساسية على تلاميذ الطور الثانوي.

4- تأثير المنهج التعليمي في تطوير السلوك التكيفي الاجتماعي على تلاميذ الطور الثانوي.

أهم النتائج:

- ✓ المنهج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية مهارات كرة الطائرة.
- ✓ المنهج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية القدرات الحركية.
- ✓ إن المنهج التعليمي له تأثيراً إيجابياً في أغلب أبعاد التكيف الاجتماعي.

2- التعليق على الدراسات:

لقد بينت الدراسات السابقة أهمية البرامج لتلاميذ الطور الثانوي عامة ، حيث لخصت معظم الدراسات في هذا المجال إلى تحديد الآثار الإيجابية للبرامج الرياضية في تطوير القدرات الوظيفية والفسولوجية، وحتى القدرات البدنية والحركية من خلال المؤشرات التالية:

- أهمية النشاط الرياضي في تحقيق التوازن الانفعالي وتطوير مفهوم الذات والثقة بالنفس لدى التلاميذ .
- أكدت الدراسات على دور النشاط الرياضي في الحد من مشاعر القلق واليأس وعدم الرغبة في المشاركة الاجتماعية وأن دور النشاط الرياضي المكيف يبدأ من خلال تطوير المهارات الحركية اليومية (توازن، جلوس، مشي) ومن ثم التوجه نحو الإعداد المهاري للأنشطة الرياضية حسب رغبة وميول التلميذ نفسه. (بوسكرة، أحمد، 2009)

وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية لخصوصية هذه الفئة في جميع هذه الدراسات السابقة وقد اتفقت جميعها على استخدام المنهج التجريبي.

3- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية:

استفادة الباحث من تلك الدراسات في عدة وجوه منها:

- بناء الأدوات و معرفة طرق ضبطها .
- إجراء الدراسة الميدانية و طريقة اختيار العينة المناسبة و تحديد حجمها في ضوء الظروف الزمانية و المكانية و نوعية الأداة المستخدمة و التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثين السابقين لأخذها بعين الاعتبار أثناء إجراء الدراسة الحالية.

3-7. نقد الدراسات:

لقد قام الباحث (رياض جمعة حسن) بدراسة تحت عنوان " "تأثير منهج تعليمي في تنمية مهارات كرة الطائرة والقدرات الحركية وسلوك التكيف الاجتماعي لذوي تلاميذ طور الثانوي " و لكن لا يخلوا أي عمل من النقائص حيث أهمل الباحث عامل مهم و المتمثل في الإرتقاء، لكن في دراستي تحت عنوان تأثير صفة الارتقاء على إنجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثانوي 15 - 18 سنة - في حصة التربية البدنية و الرياضية . تحكمت في العامل الناقص في الدراسة السابقة بحيث كانت الدراسة في الثانوية

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

تاريخ وتطور الكرة الطائرة

تمهيد:

نحاول في هذا الباب التحدث عن تاريخ ونشأة كرة الطائرة، وأهم التواريخ في تطور اللعبة، كما نتطرق إلى خصائصها، والمهارات الأساسية وفي الأخير خلاصة بسيطة.

1. تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

1.1. لمحة تاريخية:

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادةها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة في بن حسن.

وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا و اندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى أنه 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 في ذلك الوقت "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر كرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ.

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغن" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية ببوليود "ماساشوستي"، وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د.هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى كرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعبة هي طيران الكرة عاليا، وخلفا، وأمام لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895 م، وقد استعمل "ويليام مورغن" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 قدم من الأرض (1.84)، وكانت الكرة المستعملة هي مائة كرة السلة الداخلية ولما كانت المائة خفيفة كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تناسب مع تأدية اللعبة. وقد انتشرت لعبة كرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية (الرجبي، كرة القدم، البيسبول، مسابقات الميدان والمضمار،...) يستطيعون ممارستها . (طه، 1999، صفحة

(11)

2.1. انتشار وشعبية الكرة الطائرة:

انتشرت لعبة كرة الطائرة على المستوى الشعبي العالمي عام 1900م، عندما أصبحت كندا أول دولة تتبنى هذه اللعبة. وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم إلى الفلبين، والبيرو عام 1910م، وفي كوبا سنة 1905م، ثم انتقلت إلى إنجلترا سنة 1914م، وقد دخلت لعبة كرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغوسلافيا سنة 1918م، وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919م، وفي الإتحاد السوفيتي سنة 1922م، وفي إفريقيا (طه، 1999، صفحة 12)

2. أهم التواريخ في تطور الكرة الطائرة:

- 1895 كرة الطائرة تحت اسم "مينونيت" بواسطة "ويليام مورجان".
- 1896 تغيير اسم اللعبة إلى "كرة الطائرة" بواسطة "د. هالستيد".
- 1897 صدر أول كتاب لقوانين وأسس اللعبة من جمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة الأمريكية.
- 1900 كندا أول دولة تمارس كرة الطائرة خارج الولايات المتحدة الأمريكية.
- 1905 انتقلت لعبة كرة الطائرة إلى كوبا .
- 1906 انتقلت لعبة كرة الطائرة إلى الصين .
- 1908 انتقلت لعبة كرة الطائرة إلى اليابان .
- 1913 أول دورة أسيوية .
- 1914 انتقلت إلى إنجلترا بواسطة جمعية الشبان المسيحية والجيش الأمريكي .
- 1918 انتقلت لعبة كرة الطائرة إلى فرنسا .
- 1922 أول بطولة كرة الطائرة في الولايات المتحدة الأمريكية.
- 1922 أول بطولة دولية لكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا .
- 1923 انتقلت اللعبة إلى إفريقيا الوسطى ، ومصر ، وتونس ، والمغرب.
- 1928 أول خطوة لإنشاء الإتحاد الدولي لكرة الطائرة .
- 1932 كرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الأولمبية في السلفادور.
- أول مرجع في كرة الطائرة في الولايات المتحدة الأمريكية.
- ظهور تكتيك جديد للعبة يجمع بين المدرسة الدفاعية لجنوب شرق آسيا والمدرسة الهجومية الأوروبية.
- 1947م 2018 أبريل أول إتحاد دولي لكرة الطائرة مكون من 14 دولة مقره باريس، وهم (بلغاريا، تشيكوسلوفاكيا ، مصر، فرنسا ، هولندا ، النمسا ، إيطاليا، بولندا ، البرتغال ، رومانيا ، لأورغواي ، أمريكا ، يوغوسلافيا)، واختيار أول . "بول ليبود" من فرنسا.(FIVB) رئيس للإتحاد الدولي لكرة الطائرة.

- 1949 أول بطولة دولية للرجال والسيدات وفاز بها الإتحاد السوفيتي.
- 1952 أقيمت أول بطولة عالمية في موسكو للرجال ثم السيدات.
- 1957 تم إدراج كرة الطائرة في الألعاب الأولمبية كلعبة واسعة الانتشار.
- 1965 أول بطولة لكأس العالم للرجال أقيمت في بولندا.
- 1973 أول بطولة لكأس العالم للسيدات أقيمت بالأوروغواي.
- 1975 أقيمت أول بطولة كأس إفريقيا الشمالية.
- أول بطولة افريقية للسيدات في داكار. في السويد. (MINI VOLLEY) أول مسابقة لكرة الطائرة المصغرة.
- 1977 أول بطولة عالمية للناشئين أقيمت بالبرازيل وقد فاز الإتحاد السوفيتي بالبطولة للناشئين، وكوريا ببطولة الناشئات.
- 1980 أصبح الإتحاد الدولي يضم 135 إتحاد إقليمي.
- 1984 الدورة الأولمبية السادسة في "لوس أنجلس" فاز بها الفريق الأمريكي للرجال، والصين سيدات.
- 1988 الدورة الأولمبية السابعة في "سيول" بكوريا فاز بها الفريق الأمريكي للرجال، وسيدات روسيا.
- 1992 الدورة الأولمبية الثامنة "برشلونة" في اسبانيا فاز بها البرازيل عند الرجال، وكوبا عند السيدات.
- 1966 الدورة الأولمبية "أتلانتا" في أمريكا ، فاز بها رجال هولندا، وسيدات كوبا بالميدالية الذهبية.

3. خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- 1- يعتبر ملعب كرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- 2- يعتبر ملعب كرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- 3- اللعبة الجماعية الوحيدة التي لاتمس الكرة الأرض.
- 4- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- 5- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية، والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبيرو)، فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- 6- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- 7- لعبة كرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- 8- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- 9- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- 10- يعد الشوط وحده مستقل بذاته.
- 11- سهولة التكاليف.
- 12- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.

13- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك، ولا تحمل.

14- لا يوجد بها تسليم، وتسلم. (طه، 1999، صفحة 16)

4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

4-1- وقفة الإستعداد:

4-1-أ- تعريف:

- هو الوضع الذي يتخذه اللاعب، ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تناسب مع ظروف وصول الكرة إليه ، ومن هذه الأوضاع ما يلي:
- الوقفة المنخفضة: والتي تناسب التغطية للهجوم.
 - الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالا وتناسب التمير والإعداد.
 - الوقفة المرتفعة: وهي تناسب التمير والإعداد لخلف. (طه، 1999، الصفحات 54-55)

4-1-ب- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه إحدى قدميه متقدمة على الأخرى، والقدمان متباعدتان المسافة باتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده.
- ثني الركبتين قليلا والظهر مفردا بإرتياح.
- ثني الذراعين من مفصل المرفق و وضعهما بجانب الجسم استعدادا للتمير أو الإعداد سواء من أسفل أول من أعلى.
- اليدين تكونان مقعرتين و أوسع قليلا من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتحاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمير أو الإعداد من أعلى.
- المرفقان يشيران للخارج والأسفل.
- النظر في اتجاه خط 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 اليمنى ثم تتبعها القدم اليسرى، والعكس بالنسبة لجهة اليسار.

4-2- الإرسال:

4-2-أ- تعريف:

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

4-2-ب- أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي كرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، لاعب الإرسال يكون أدائه مستقلا وبدون تأثير زملائه، أو الفريق المنافس.

4-2-ج- أنواع الإرسال:

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين هما: الإرسال من أسفل، والإرسال من أعلى، وذلك وفقا لوضع الكرة.

أولا - الإرسال من الأسفل:

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي .
- الإرسال من أسفل الجانبي .
- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس " الروسي " .

ثانيا - الإرسال من الأعلى:

- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.
- الإرسال من المواجه "التنس" .
- الإرسال الجانبي الخطاف والجانبي المواجه الخطاف .
- الإرسال المتموج "الأمريكي والياباني" .

5. إستقبال الإرسال:

5-1-أ- تعريف: هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريضها من أسفل لأعلى بالساعدين أو بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها، ووضع اللاعب المستقبل.

5-1-ب- أهمية:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة ، فمنذ نشأت الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين، وبعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من أسفل، وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء.

5-1-ج- طريقة استقبال الإرسال:

- الإعداد:

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

- تمر حركة استقبال الإرسال بالمراحل التالية:

المرحلة التمهيديّة - المرحلة الرئيسية - المرحلة الختامية.

6- التميرية:

أ- تعريف:

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

ب- أنواع 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. ويستخدم في مهارة التمير أطراف الأصابع و الأيدي و الأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، و يمكن أن نعتبر الإعداد تميرا، و لكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدود في الهواء و مرتبط بالضربة الهجومية.

ج- أنواع التمير: لقد تنوعت وتعددت التمير في الكرة الطائرة ، ويمكن أن نقسم التمير من حيث طريقة أدائه إلى تمير من الثبات وتمير من أسفل ، كما يمكن تقسيمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمير من أعلى، وتمير من أسفل، وكما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمير باليدين، وتمير بيد واحدة.

وعموما يمكننا تقسيم التمير إلى نوعين هما:

ج- 1. التمرير من أعلى:

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

ج- 2. التمرير من أسفل:

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

2.5. الضرب الساحق:

أ- تعريف: هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الخصم بطريقة قانونية.

ب- أهميته:

الهدف من ضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال، والتي تعتبر المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المنافسة، وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب، والضرب ، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح، ويفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة من المستحسن اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أداؤها أثناء المباريات.

ج- طريقة الأداء: تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

- الاقتراب.

- الارتقاء (الوثب).

- الضرب.

- الهبوط.

وتتشابه طريقة أداء الأنواع المختلفة للضربات الهجومية في جميع المراحل عدا مرحلة الضرب.

د- أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.

- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.

- الضربة الساحقة الجانوية (الخطافية).

- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).

- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.

- الضرب الساحقة بالخداع.

3.5. حائط الصد:

أ- تعريف: حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لإعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

ب- أهميته: يعتبر الصد من المهارات الأساسية و الهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة، و هو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجمين من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

يعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع و الرئيسي في لعبة الكرة الطائرة، ثم يليه بلاعب واحد. أما بثلاثة لاعبين فهو قليل الإستعمال و تستخدمه الفرق ذات المستوى العالي جدا.

ج- أنواع حائط الصد:

- الصد الهجومي.

- الصد الدفاعي.

د- طريقة أداء الصد:

ينقسم الأداء الفني للصد إلى أربعة مراحل هي:

- وقفة الاستعداد.

- الوثب.

- الصد.

- الهبوط.

و. أشكال حائط الصد :

ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام هي:

. الصد بلاعب واحد.

. الصد بلاعبين.

. الصد بثلاثة لاعبين.

ه - طريقة الأداء:

. المرحلة التمهيدية . المرحلة الرئيسية . المرحلة الختامية.

4-5- الاستقبال (الدفاع عن الملعب: (طه، 1999، الصفحات 150-151)

أ- تعريف:

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ساحقا من الفريق المنافس، أو المرتدة من حائط الصد وتوجيهها من أسفل لأعلى بتوجيهها للزميل في الملعب.

ب- أهمية:

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

ج- أنواع الاستقبال:

- استقبال باليدين من فوق.

- استقبال بيد واحدة من فوق.

- استقبال باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المتدحرج.

6. الارتقاء (الوثب):

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب و انتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى الأمشاط، وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل، وأثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرحة إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين . تكون القدمان مثبتتين كاملا ، و في هذه اللحظة يتم فرد القدمين و الركبتين للحصول على قوة دفع الوثب . (طه، 1999، صفحة 114) .

الخلاصة

من خلال عرضنا لتاريخ و نشأة الكرة الطائرة و أهم التواريخ في تطورها و خصائصها اتضح لنا المكانة التي تتمتع بها هذه الرياضة و حاولنا الإمام بالجوانب البدنية و التقنية المختلفة لهذه الرياضة .

الفصل الثاني

خصائص الأداء البدني والتقني

تمهيد :

يعتبر الصد ذو أهمية كبرى في الكرة الطائرة، و هذا نظرا لسرعة وتيرة اللعب فهو من جهة يعتبر وسيلة دفاعية، و من جهة أخرى هو وسيلة هجومية فعالة جدا. ويظهر هذا من خلال عدد النقاط المسجلة عن طريق الصد في المنافسات ذات المستوى العالي، فبصفة عامة الكرة المردودة عن طريق الصد لها نسبة كبيرة في تسجيل نقطة و هذا مع المقارنة بالنقاط المسجلة عن طريق السحق. و تقنية الصد تتطلب صفات بدنية خلال الأداء و لعل أهم صفة هي صفة الارتقاء . ومن خلال هذا الباب سوف نتطرق لكل من صفة الارتقاء، و تقنية الصد.

1- الارتقاء:

1- تعريف:

يعتبر الارتقاء صفة من الصفات الأساسية عند الرياضي، وهي عملية مواجهة بين الجسم و الجاذبية و يكون الأساس وضعية مركز الثقل و الذي بدوره يعتبر من العوامل الأساسية للارتقاء الجيد. طول أجزاء الجسم، نوعية الروافع، مكانة الأربطة و المرونة هي كذلك لها دور كبير في عملية الارتقاء. أما بالنسبة للعضلة فنجد أن السببية الأساسية للارتقاء مرتبطة بقسط كبير بأعداد الألياف العضلية المتدخلة (jacques, 1980, p. 52).

في الكرة الطائرة تظهر صفة القوة المميزة بالسرعة لأن كل حركات الكرة الطائرة تطبق على أساس هذه الصفة البدنية ، ونقصد أيضا بالقوة المميزة بالسرعة قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على التقلص بأقصى سرعة ممكنة في سبيل الحصول على أكبر تسارع ممكن للجسم كما هو الحال مع تقنية الصد في هذه اللعبة إذا أنه يتضح جليا تدخل صفة القوة المميزة بالسرعة لأداء هذه التقنية على أكمل وجه .

2- الخصائص الفزيولوجية للارتقاء :

القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة هذا يعني أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة و السرعة في مكون أو صفة واحدة ، أي أن تحقيق و تنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبتي القوة و السرعة في آن واحد (سيد، 1993) .

وحسب (L. PMATVEIV) فان: كفاءة الربط بين القوة و السرعة تكمن فيما نسميه إرادية الفعل الخاصة للعضلات، والتي تلعب الدور الأول في الحركات التي تتطلب تعديل مفاجئ لعمل مقاوم (في القفز الثلاثي مثلا: دفع رجل الارتكاز يكون بمجرد الاتصال بالأرض، وقبل أن تخمد عند الانحناء). والذي يميز هذا الربط هو ارتفاع العمل المقاوم تحت تأثير الممتدات الابتدائية السريعة للعضلات، اخذين بعين الاعتبار الطاقة الحركية للكتلة الجسمية (l.pmatveiv, 1983, p. 130).

وحسب (BEICHER-SCHMID-BUCHRE 1981) فان العوامل

الفيزيولوجية التي تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة تتمثل أساسا في النقاط التالية

- عدد الوحدات الحركية المأداة في آن واحد خلال بداية الحركة .
- سرعة تقلص الألياف العضلية المتدخلة .
- قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة.

2- المصدر الطاقوي :

1- نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي:

يعتبر فوسفات الكرياتين "PC" من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة ، ويوجد في الخلايا العضلية ثلاثي الأدينوزين "ATP" و عند انتشاره تتحرر كمية كبيرة من الطاقة تعمل على استعادة بناء "ATP" المصدر المباشر لها ، حيث يتم استعادة مول "ATP" mole مقابل انشطار مول من فوسفات الكرياتين . ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون "ATP" و "PC" في العضلة قليلة جدا و هي تقدر بحوالي 0.3 مول عند السيدات و 0.6 مول عند الرجال ، وهذا بالتالي يحد م إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام . فيكفي أن يعدو اللاعب 100 متر بأقصى سرعة لينتهي مخزون ATP - PC غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها ، وهناك أنشطة رياضية كثيرة تحتاج إلى سرعة الأداء الذي يتم خلال عدة ثوان مثل : العدو و الوثب و سباحة المسافات القصيرة ، وكل هذه الأنشطة تعتمد على هذا النظام في إنتاج الطاقة لما يتميز به من سرعة الإنتاج دون الإعتماد على الأكسجين ، ولهذا يطلق على هذا النظام اسم النظام اللاهوائي ، ويمكن تلخيص مميزات هذا النظام الفوسفاتي فيما يلي :

- لا يعتمد هذا النظام على سلسلة طويلة من التفاعلات الكيميائية .
- لا يعتمد على إنتظار تحويل أوكسجين هواء التنفس إلى العضلات العامة .
- تخزن العضلات كلا من ATP و PC بطريقة مباشرة (الفتاح، 1993، الصفحات 163-164).

2- أهمية الارتقاء في الكرة الطائرة :

- في الكرة الطائرة ، تطوير الصفات البدنية يعني بأهمية قصوى :
- التحكم في التقنية و التكتيك يعتمد على التحضير البدني ، مصطلح القوة المميزة بالسرعة يعني التنسيق بين القوة و السرعة للتنفيذ الجيد للتقنية الرياضية ، القفز ، التنقل ، ضرب الكرة .
- أهمية هذه الصفة البدنية تكمن في :

- تحسين إمكانيات الرياضي الشاب لتقنيات الكرة الطائرة (الارتقاء، القوة العضلية، سرعة التحرك ...)

- لها مفعول جيد على الإستقلاب ، هذا ما يؤدي إلى تأثير إيجابي على التقلصات العضلية ، تطور أيضا المجموعات العضلية التي تضمن الاستيعاب الفعال لمعطيات اللعب .
- أيضا تطوير العضلات التي تتدخل مباشرة أثناء اللعب .
- إن دور التدريب يمكن في تحسين الإرتقاء (الوثب) ، إذن لدينا أهداف رئيسية :
- زيادة عدد وحدات التقلص في الخلية .
- تحسين احتياطي أل ATP و PC
- تحريض النشاط الأنزيمي و ما ينتج عنه من إستقلاب (ميوكيناز و كريتين فوسفوكيناز) .
- تجنيد أكبر عدد من الألياف العضلية في وقت واحد (بطوش ، 1988 ، صفحة 25) .

3- الصد من الناحية التقنية : (charlesh.cardinal, 1986, p. 66)

3-1- أ - الإستعداد (التوقيع) :

- في وضعية دفاع متقدم ، يعتبر الثلاثة لاعبين كلهم مسؤولون عن الصد ، ويتطلب منهم الوضعيات التالية :
- الرجلين متوازيتين ، وفتح الرجلين تساوي عرض الكتفين .
 - الرجلين (fléchis) في وضعية الإستعداد للإرتقاء .
 - الساعدين متوازيين مع الشبكة ، والمرفقين قريبين نسبيا من الجسم .
 - راحة الوجه قريبتين من الوجه ومتوازنتين للشبكة .
 - اللاعب قريب نسبيا من الشبكة (حوالي نصف متر) .

3-1- ب - التحرك: فعالية جدار الصد، ترجع بالدرجة الأولى إلى القدرة على التحرك، و خاصة التحرك عن طريق (les pats croisés) .

ومن متطلبات التحرك نجد :

- التحرك يكون بانتقال كتلة الجسم على الرجل الجانبية في إتجاه التحرك .
- الخطوة الأولى هي أكبر خطوة (جانبية) .
- وضع الرجلين هو وضع ارتكاز وتثبيت . (charlesh.cardinal, 1986, p. 66) .

3-1- ج - الإرتقاء : في عملية الإرتقاء يجب مراجعة العوامل التالية :

- عملية الدفع بالدين والرجلين تكون في نفس الوقت .
- الإرتقاء يكون عموديا .
- المحافظة على وضعية الرأس المرتفعة ، وتثبيت الروية في إتجاه الكرة .
- توقيت الإرتقاء يكون بمراعاة الخصم .

3-1-1 د - المرحلة الهوائية:

- رفع اليدين .
- الكتفين إلى الخلف .
- اليد ممدودة لتفادي الشبكة .
- راحة اليد تكون في امتداد اليد، وتكون أعلى الشبكة .
- الأصابع ممدودة ومفتوحة كي تكون مساحة الاتصال كبيرة .
- دفع اليدين إلى الأمام لتوجيه الجذع الأمام لتوجيه الكرة .
- إنحناء الجذع إلى الأمام ، و انقباض عضلات البطن .

3-1-1 و - الإستقبال : انتهاء الإرتقاء لا يعني أن مهمة اللاعب انتهت ، بل يجب أن يكون هناك إستقبال جيد يسمح للاعب بتحضير نفسه للتدخل في حالات أخرى .

1- الصد من الناحية التكتيكية: (charlesh.cardinal, 1986, p. 68)

بما أن عملية الصد مشروطة في تدخلها بالعمل الهجومي للخصم ، فإن لها متطلبات تكتيكية.

1-1 - التوقيع الأولي : بصفة عامة يكون اللاعبون المسؤولين عن الصد (2 و 4) على بعد متر واحد من الخط الجانبي ، بينما اللاعب (3) في الوسط ، لكن هناك معطيات لعب تحتم أخذ بعين الإعتبار ما يلي :

أ - الموزع الخصم في المركز 2 :

إذا كان اللاعب الموجود في المركز (4) مقابلا للموزع الخصم، فهو مطالب بالتحرك نحو اللاعب الموجود في المركز (3) لمساعدته، كما يمكن للاعب الموجود في المركز (3) التحرك لمساعدة اللاعب الموجود في المركز (2).

ب- الموزع الخصم موجود في المركز 3 :

في هذه الحالة يحافظ الفريق على مواقع ، لكن بإمكان اللاعب الموجود في المركز (3) التحرك بنية الصد في إتجاه المهاجم الذي قد يشكل أكبر خطورة .

1-2 - أخذ المعلومات الأولية : للقيام بالصد يجب الأخذ بعين الإعتبار كل المعطيات ، ونلخصها فيما يلي

أ- التنظيم الجماعي للخصم :

- مكان تواجد الموزع .
- المهارات الفردية واختصاصات الخصم (إذا كان هناك لاعب مختص ، أو لاعب يلعب باليد اليسرى إلخ ...) .
- المهاجمين .

ب- تمريرة الاستقبال للخصم :

- إتجاه الكرة .

- سرعة الكرة.

- نقطة سقوطها.

ج- تمريرة الهجوم للخصم :

- توجه الموزع (الجهة التي يقابلها) .

- عمل الجهة العلوية للموزع (توزيع أمامي، أو خلفي).

3-1- أخذ المعلومات النهائية :

1-3-1- تحليل مسار الكرة:

- الارتفاع.

- السرعة.

- المسافة مقارنة مع الشبكة .

- الموقع.

2-3-1- تحليل خطوات الإقتراب للمهاجم :

- سرعة الانتقال .

- وضعية الحوض (منخفض، عال). عند l'appel .

4-1- التموقع :

التموقع قبل الإرتقاء يعود إلى المعلومات السابقة التي أخذها عن المسار الكرة وتوجه المهاجم . لكن بصفة

عامة يكون التموقع مقابل لمسار المهاجم وليس مقبلا للكرة .

5-1- الإرتقاء :

الإرتقاء يكون مشروطا بمسار الكرة (علو ، إتجاه ، سرعة) ، وبارتفاع المهاجم

وقت الإرتقاء يخضع كذلك لعوامل منها :

- قدرة الإرتقاء : نجد لاعبين مختلفين في القامة لكن لهم نفس الإرتقاء ، رغم هذا فاللاعب الأقصر قامة

يكون إرتقاؤه قبل اللاعب الأطول قامة .

- عمق الكرة مقارنة بالشبكة : إذا كانت الكرة بعيدة عن الشبكة يكون الإرتقاء بعد السحق الهجومي ،

وإذا كان المهاجم قريبا من الشبكة يكون الإرتقاء في نفس التوقيت .

2- منهجية تعلم الصد : (charlesh.cardinal, 1986, p. 69)

هذه بعض المعطيات والتدرج المنهجي للتعلم :

نقاط التركيز	
<p>1- التموقع ورفع الأيدي :</p> <ul style="list-style-type: none"> - رفع الأكتاف . - الأيدي قريبة من الأذنين . - تمديد اليد " Bras avant bras " 	<p>6- التحرك الجانبي ، الإرتقاء و الصد :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الفرملة . - وقت الإرتقاء . - التنسيق الحركي .
<p>2- تثبيت اليدين:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الفراغ بين الأصابع . - راحة اليد موازية للشبكة . - الفراغ بين راحتين . 	<p>7- صد سهل :</p> <ul style="list-style-type: none"> - صد بدون قفز . - عمل اليدين . - إنحناء الرجلين .
<p>3- الإرتقاء إنطلاق من الوضعية الإبتدائية</p> <ul style="list-style-type: none"> - وضعية اليدين. - الإنحناء " Flexion " - التركيز على عرض الرجلين "Appuis". - التنسيق الحركي. - العودة (الإستقبال) . 	<p>8- أخذ المعلومات عن مسار الخصم :</p> <ul style="list-style-type: none"> - التمرکز في مسار إقتراب الخصم . - التمرکز مع أخذ وضعية حوض الخصم.
<p>4- القفز بعد الإنتقال :</p> <ul style="list-style-type: none"> - التثبيت " Blocage " - التنسيق . 	<p>9- أخذ المعلومات عن مركز الموزع ومسار التوزيع .</p>
<p>5- الإرتقاء والصد بالكرة :</p> <ul style="list-style-type: none"> - التنسيق. - تمديد اليدين . - عمل راحتين . 	

3- الأخطاء التقنية في تعلم الصد :

خلال تعلم الصد يمكن أن يواجه المربي عدة مشاكل يتوجب عليه حلها، ومن الأخطاء الشائعة في الصد نجد:

الأخطاء	التصحيح
1- وضعية الجسم المرتفعة.	مراجعة عرض الرجلين مع عرض الكتفين ، وكذلك إنحناء الرجلين .
2- وضعية اليدين المنخفضة.	وضع اليدين في مستوى الأعين ، تنفيذ إرتقاءات والكرة موجودة في اليد .
3- وضعية اليدين إلى الخلف .	تنفيذ إرتقاءات مع الحائط (عكس الحائط) .
4- إنحناء الجذع .	تنفيذ إرتقاءات مقابلة للحائط .
5- القفز المبكر.	انحناء الرجلين أكثر قبل القفز(حتى نلمس الأرض) .
6- القفز مع التحرك إلى الأمام .	التمركز بالقرب من الشبكة .
7 - قفز غير متوازن بعد التحرك الجانبي	التحرك الجانبي و الصد مع لاعب ثابت .
8 - راحتين غير مشدود.	صد كرات قوية من طرف المدرب على أن يكون ذلك في وضعية ثابتة.
9- استقبال الكرة خلف الأكتاف .	القفز و المسك بالكرة الموجودة عند الزميل الموجود خلف الشبكة .
10- عدم رؤية الكرة .	وضع منبهات مرئية في الجهة المقابلة.

4- التأقلم التقني للصد : (charlesh.cardinal, 1986, p. 72) .

يمكننا أن نستعمل الصد لعدة أهداف لذلك من الضروري معرفة هذه الأخيرة و خصائصها.

4-1- الصد الدفاعي:

الهدف: الغرض من الصد الدفاعي هو استباق الكرة و ذلك من اجل تسهيل عملية الاستقبال، و يستعمل هذا النوع من الصد خاصة في وضعية الصد المتأخر أو في صد لاعب كبير القامة.

4-2- الصد الهجومي:

الغرض منه هو صد الكرة قريبا من الشبكة أو صد لاعب أقل قامة من أجل إسقاط الكرة في منطقة الخصم.

4-3- صد المنطقة (contre de zone): تكوين حائط صد حول منطقة من أجل منع تخطي الكرة نحوها.

5- أنواع حائط الصد :

5-1- صد هجومي :

و فيه تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية تقريبا مع الشبكة ، و ذلك بعد اثناء رسغ اليد إلى الأمام أو انثنائه قليلا و ينتج ذلك ارتداد الكرة إلى ملعب الفريق المهاجم مباشرة بزواوية انعكاس تساوي زاوية الضرب .

5-2- صد دفاعي :

و الغرض من هذه الطريقة سقوط الكرة بعد الصد في ملعب نفس الفريق المدافع بعد أن تكون قد قلت قوتها و فقدت خطورتها ، بحيث يمكن للفريق أن يستغلها باستمرار الإعداد للضربات الهجومية ، و تتم هذه الطريقة باثثناء مفاصل الرسغ ، بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب نفس الفريق . و تكبر زاوية ارتداد الكرة كلما زاد ميل اليدين للخلف في لحظة الضرب (طه، 1999، صفحة 128).

5-3- حائط الصد المفتوح:

حائط الصد المفتوح هو الذي تكون فيه أيدي اللاعبين موازية للشبكة و على استقامة واحدة تقريبا أي تكون الزاوية حوالي 180° ، و نقطة الضعف في هذا التكوين أن يتيح للمهاجم ضرب الكرة داخل و خارج حائط الصد ، و خاصة إذا كان الحائط عند طرفي الشبكة .

5-4- حائط الصد المغلق:

أما حائط الصد المغلق فتكون فيه الزاوية بين الأيدي الأقل من 180° و يكون ذلك عن طريق لف اليدين قليلا من جهة الأصبع الصغير في اتجاه الشبكة ، فإذا كان اللف من جانب واحد يسمى نصف مغلق أو نصف مفتوح و الحائط المغلق يتم عادة في منطقة منتصف الملعب خاصة في منطقة وسط الشبكة.

(وأخرون، 1983، صفحة 23)

6- استخدام حائط الصد:

- يستخدم حائط الصد بلاعب واحد ، إذا كان لعب الفريق المهاجم سريعا بحيث لا يمكن تكوين حائط صد بلاعبين ، أو إذا كان المراد القيام بهجوم مضاد عن طريق حائط الصد .

- يستخدم حائط الصد بلاعبين اثنين كثيرا خلال اللعب ، و يتم تكوينه بتحريك اللاعب للجانب حتى الوصول بجوار زميله ليقوم الاثنان معا بالوثب لأعلى أو يتم بتحريك اللاعبين للداخل ليتقابلا معا في منتصف المسافة (وأخرون، 1983، الصفحات 207-208).

- أما حائط الصد المكون من ثلاثة لاعبين فلا يستخدم إلا نادرا لصعوبة الدفاع عن باقي الملعب بثلاثة لاعبين فقط ، و لذلك لا يستخدم إلا في حالة تمكن الفريق من إيقاف الضرب الساحق للفريق الخصم بتكوين حائط الصد بلاعب واحد أو بلاعبين اثنين .

6-1- أهمية حائط الصد و متطلباته :

أ- أهمية حائط الصد :

- الغرض الشائع و الأساسي من تكوين حائط الصد هو سحب الكرة المضروبة من الخصم حتى تفقد قوتها و تنعدم خطورتها .

- إجبار الضارب على توجيه الكرة في مكان معين، بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في تشكيل خطته الهجومية، لهذا لا يعتبر حائط الصد السليم مجرد عملية دفاع فحسب، بل هو أيضا بداية لعملية الهجوم .

- رد الضربة بسرعة للفريق الآخر .

- تشتيت انتباه الضارب .

- يؤثر نفسيا على اللاعب الضارب من الفريق الآخر ، إذ أن شعوره باشتراك لاعب مضاد معه يفقه حرية التصرف في توجيه الكرة .

- تقليل المساحة التي يمكن توجيه الضرب إليها . يعطى الوقت الكافي لباقي اللاعبين لاتخاذ المواقف الدفاعية الصحيحة. (وأخرون، 1983، صفحة 31).

ب- متطلبات حائط الصد: المتطلبات الأولى للقيام بعملية الصد هي:

- الوثب عاليا للمس .

- قوة تحمل الوثب .

- المقدرة على استيعاب الخطط .

إلى جانب هذا يجب توفير المهارة في الوثب و في الحركات. (الوشاحي، 1983، صفحة 287).

6-2- العوامل المؤثرة في نجاح حائط الصد :

هناك عدة عوامل تؤثر في نجاح حائط الصد أهمها :

- إن دقة التوقيت و الوثب الصحيح يؤديان للوضع الجيد لليدين أثناء إقامة حائط الصد .

- لما أصبح قانون اللعبة يسمح لجميع لاعبي الخط الأمامي بالقيام بعملية الصد لذلك صار من الممكن أن يكون هذا الحائط من لاعب أو اثنين أو ثلاثة لاعبين.

- إن أهمية تكوين حائط الصد بأكثر من لاعب هي زيادة المسطح الذي تشغله أيدي اللاعبين، فتكون فرصة صد الكرة أكبر.

- يراعي عدم المبالغة في إستخدام حائط الصد بأكثر من لاعب خاصة حائط الصد بثلاثة لاعبين لأن في ذلك تقليل ونقص لعدد اللاعبين اللازمين لتغطية باقي الملعب .
- يستحسن أن يقوم بعملية حائط الصد العدد المناسب لمهارة الضارب وبذلك مستوى الفريق المدافع (وأخرون، 1983، الصفحات 30-31).

الخلاصة:

الكرة الطائرة تعرف بخصائص تقنية تميزها عن باقي الرياضات وأهم هذه الخصائص التقنية هي تقنية الصد وهي تقنية لها إرتباط كبير بصفات بدنية منها القوة و السرعة و القوة المميز بالسرعة ، و لأهميتها الكبرى في الكرة الطائرة يجب تطويرها و تنميتها بواسطة التدريب المنتظم.

الفصل الثالث

درس التربية البدنية وخصائص المرحلة العمرية 15-18 سنة

تمهيد:

يمر الإنسان بمراحل في حياته، و من هذه المراحل مرحلة المراهقة و من خلال هذا الباب سوف نتطرق إلى مفهوم المراهقة مع ذكر كل من المعنى اللغوي و الاصطلاحي، و كذلك نذكر خصائص و مميزات المرحلة العمرية و التي تتمثل في الجوانب الآتية : جانب جسمي ، و جانب فيزيولوجي ، و جانب حركي ، ... الخ.

1- تعريف المراهقة:

أ- اصطلاحاً: هي الفترة الانتقالية و الانفعالية بين الطفولة و الرشد و التي تتميز بعدد من التغيرات .
و تعرف أيضاً أنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد فهي بهذا عملية بيولوجية حيوية و عضوية في بيئتها
و ظاهرة اجتماعية في نهايتها . (السيد، 1975، صفحة 257) .

ب- لغة: أما عن الأصل اللغوي لكلمة "مراهقة" فيرجع إلى الفعل " راهق " الذي يعني اقترب من الشيء .
(عيسوي، 1984، صفحة 35).

معنى المراهقة مشتق من الفعل اللاتيني " adollescance " بمعنى يكبر و ينمو، أي ينمو إلى تمام النضج و إلى أن
يبلغ سن الرشد "adulte" (كامل، 1999، صفحة 131).

2- مظاهر المراهقة:

- 1- النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر و جوانب الشخصية .
- 2- التقدم نحو النضج الجسمي و الجنسي .
- 3- التقدم نحو النضج العقلي و اكتشاف قدرات الفرد و استعداداته و مواهبه ذلك من خلال الخبرات و
المواقف التي يمر بها.
- 4- التقدم نحو النضج الاجتماعي و التطبيع الاجتماعي و اكتشاف المعايير السلوكية و الاجتماعية و الاستقلال
الاجتماعي و تحمل المسؤولية و تكوين علاقة اجتماعية جيدة و اتخاذ قرار يتعلق بالاختيار التربوي و المهني و
الزواج . (منسي، صفحة 190) .

3- خصائص و مميزات المرحلة العمرية (15-18 سنة) :**3-1- الجانب الجسمي :**

يظراً على الجسم تغيير في معدل نموه إذا ما قورن بمرحلة المراهقة الأولى إلا أن زيادة واضحة و فوارق ملموسة
في كل من الوزن و الطول عند الجنسين و خصوصاً في نهاية المرحلة التي يتميز فيها المراهق صحة جيدة مع نمو
جسمي مميز في كل من السمع و اللمس و التذوق و الذي يظهر من خلال إمكاناته الجيدة في تقدير كل من
الأبعاد و الوزن .

و من ثم تتحدد الملامح النهائية و النسب و الأنماط الجسمية المميزة للفرد في نهاية المرحلة حيث تتعدد و
بأخذ الجسم بصفة عامة و العقل بصفة خاصة شكليهما المميز .

3-2- الجانب الفيزيولوجي :

نحو السن 16-18 سنة ، وظائف القلب ن الأوعية الدموية تصبح كاملة إلى حد كبير :
أبعاد الكتلة العقلية - سعة الدم بالأكسجين - الاستهلاك الأقصى للأكسجين تكون قريبة عند القيم الموجودة عند البالغين ، و في المقابل لا يوجد توافق كامل بين الوظائف الحركية و البدنية ، و يبدو أساسا أن تحدد بعناية الحمولة و تطويرها تدريجيا أثناء تحضير الرياضيين الشباب .

حسب " أكر موف " نحو 16-18 سنة ينتج التطور الكافي لمكونات الجهاز العظمي ، الصدر يتوسع قليلا ، يتضح أنه تتحقق سهولة كبيرة في التنفس ، في سن 18 السعة الرئوية تبلغ 320 سنتيمتر مكعب ، و حجم القلب 320 سنتيمتر مكعب ، و نلاحظ أيضا انخفاض النبضات القلبية و تردد في التنفس ، و كذلك أكثر تأقلا مع التغيرات الحرارية و الجوية ، و كذلك عودة الجسم نوعا ما إلى استقرار التفاعلات العصبية . (احمد، 1996، صفحة 183).

3-3- الجانب الحركي :

في هذه المرحلة يكون الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي ظاهرا و تأخذ مختلف النواحي العملية للمهارات الحركية في التحسن لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي.
وتعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ، ويستطيع إتقانها و تشبيتها . (علاوي، 1994، صفحة 146) .

3-4- الجانب العقلي :

تظهر القدرات الخاصة من 14 - 18 سنة بوضوح ، وفي هذه المرحلة ينمو خيال المراهق نموا خاصا ، الذكاء في مرحلة الطفولة الثالثة وتستمر هذه السرعة في النمو في بداية المراهقة ثم تتباطأ سرعة نمو الذكاء كلما تقدم الفرد في المراهقة حتى تقف في أواخرها ، فهي تقف عند الأفراد الأغبياء عند سن الرابعة عشر ، وعند المتوسطين في حوالي السادسة عشر ، وعند الممتازين في الثامنة عشر ، ويتميز النمو العقلي في فترة المراهقة ب بروز الفروق بعد تكامل القدرة العضلية العامة ، والظاهرة الخاصة التي يتميز بها في هذه المرحلة أو الفترة هي : الانتباه ، التذكر ، التخيل ، التفكير والاستدلال . (حداد، 1973، صفحة 113) .

3-5- الجانب النفسي :

يعتبر ذو أهمية كبرى في هذه المرحلة كما تعتبر المشكلات الجنسية في هذه المرحلة من أشد المشكلات عند المراهقة. ويبدأ في محاولة التعرف على الجنس الآخر لكنه متردد مضطرب خجول يشعر بالخوف والخطيئة ولا يدري كيف يسلك أو يتصرف مع الجنس الآخر وهو دائم الصراع بين الرغبة من جهة وبين الهبة من جهة أخرى ، ومن مظاهر النمو النفسي كثرة الانفعالات والعزلة أحيانا فقد يلجأ إلى الاستغراق ، والتدين إلى حد التصرف والإلحاد والإنكار بالدين ، وقد يلجأ إلى الاستماع للناس لقوة غريزة الاندفاع . (بيوكر، 1994، صفحة 257)

3-6- الجانب الانفعالي :

كان الرأي السائد في أوائل العقد الثالث من هذا القرن هو رأي (ستا فلي صول) القائل : إن أزمة المراهقة شديدة العنف بغض النظر عن الظروف الاجتماعية المحيطة بالمراهقة ، وقد ذكرنا من قبل أن فترة المراهقة هي فترة متصاعدة من الناحية الجسمية والنفسية والعقلية ، وكل هذه العوامل المتشابكة تؤدي إلى معانات المراهق من حساسية شديدة ، وصراع نفسي وأحيانا مظاهر يأس وكآبة وقد يفر من كل ما يقاسيه إلى أحلام تستغرق ساعات من يومه . (بيوكر، 1994، صفحة 257) .

3-7- الجانب الاجتماعي :

يتميز التلاميذ بما يلي :

- ظهور الشعور بالمسؤولية .
- الميل إلى إختبار الأصدقاء والانضمام إلى الجماعات والأندية .
- الميل إلى مساندة الجماعات وألفة ومحبة ومساعدة الآخرين.
- الميل إلى حب الزعامة الاجتماعية والرياضية .
- حب الاستقلالية عن الأسرة . (برغوتي، 1997، صفحة 59) .

الخلاصة:

مرحلة المراهقة هي فقدان التوازن ، وأخذت هذه المرحلة إهتمام العلماء والباحثين لمعرفة أسبابها ونتائجها ومحاولة إعطاء حلول للمشكلات المتعلقة بها وإعطاء تعاريف لهذه المرحلة من جميع النواحي. الشيء الذي جعلنا نقوم بتعريف وشرح المراهقة نظرا لأهمية هذه المرحلة في موضوع بحثنا.

1- درس التربية البدنية :

1. ماهية و أهمية درس التربية البدنية :

يعتبر درس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الطبيعة و الكيمياء و اللغة ، و لكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات و خبرات الحركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان ، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة (الجماعية و الفردية) التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض .

وإذا كانت التربية عرفت بأنها عملية توجيهية للنمو البدني و القوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية بتنية النواحي النفسية و الاجتماعية و الخلقية ، فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة ، فهو يضمن النمو الشامل و المتزن للتلاميذ و يحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنية و تدرج قدراتهم الحركية و يعطي الفرصة للبالغين منهم للاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل و خارج المدرسة . بهذا الشكل فإن درس التربية البدنية لا يعطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات .

(الوطنية، 1987، صفحة 57)

2. أهداف التربية البدنية والرياضية :

إذا نظرنا إلى مصطلح التربية البدنية والرياضية تبين لنا أنه يرتبط بين مفهومين متكاملين أولهما يصب في الجانب المعرفي هو التربية والثاني بدني محض . ومادامت التربية البدنية والرياضية تعتبر نظاما تربويا أكاديميا يدرس كغيره من المواد في مختلف مستويات الدراسة من الابتدائي إلى الثانوي ، وبالنظر إلى أن كل مادة من هذه المواد لها أهدافها الخاصة بها . فما هي أهداف التربية البدنية وهي عامة أم خاصة ؟ .

أ- الأهداف العامة :

تطوير حركية الطفل من حركية موروثه إلى حركية مبلورة ، منضمة عن طريق تعليم المهارات الحركية وتحسينها ، وفي هذا الإطار تعمل التربية البدنية على :

- إثراء عامل الفعالية و السهولة الحركية: السرعة، التحمل، القوة، المرونة و التوافق العضلي.
- التربية البدنية تنمي في الطفل إحساسه بالمسؤولية في اتخاذ القرارات الفردية و الجماعية .
- التربية البدنية و الرياضية تعلم الطفل كيفية بناء مهارات حركية أكثر فعالية .
- تتطلع التربية البدنية و الرياضية إلى خلق أفضل توازن وجداني لدى التلاميذ .
- التربية البدنية و الرياضية تنمي في الفرد النشاط و الحيوية فتكسبه الصحة و كذا الثقة في النفس.

- تساهم التربية البدنية و الرياضية في تطوير استقلالية الفرد مما يسمح بزرع الإبداع و التعبير عن فردية كل شخص . (الوطنية، 1996، صفحة 57).

ب- الأهداف الخاصة:

ب-1- المستوى النفسوحركي :

- تنمية المهارات الحركية.
- اكتساب المهارات الفنية.
- تنمية الجانب النفسي و محاولة التغلب على جميع المشاكل النفسية .
- تحسين الجانب الفيزيولوجي المرتبط بشكل كبير مع القدرات البدنية و نمو عضوية الفرد و كذا الصحة .
- تهذيب سيرة الفرد بمختلف عناصرها.

ب-2- المستوى العاطفي:

- تقليص حدة الضغوطات الخارجية مهما كان نوعها على الفرد .
- إثارة النشاط الانفعالي الديناميكي.
- التعبير عن اللاشعور .
- توطيد العلاقات بين الأفراد (التعاون و لروح المسؤولية) .
- تسهيل الاتصال غير الشفهي .
- بعث روح المنافسة في إطار محدود و منظم .
- تنمية الإرادة و الشجاعة لدى التلاميذ .

ب-3- المستوى المعرفي:

- بوسيلة تعلم القواعد الخاصة بكل رياضة و كذا تاريخها تزود التربية البدنية و الرياضية التلاميذ بمجموعة من المعارف تعتبر مكسبا ثقافيا بالغ الأهمية .
- إطلاع التلاميذ على مختلف طرق التعلم .
- استعمال القدرات الفردية و تكريسها في خدمة الحركة بصفة عامة .
- تعويد التلاميذ على إبداء آرائهم الخاصة و تعديلها (روح النقد) . (الوطنية، 1987، الصفحات 3-4-6-8).

2- النشاطات المقترحة: في المرحلة الثانوية: هي:

نشاطات ألعاب القوى، نشاطات الجمباز، الرياضات الجماعية، التقوية العضلية.
في الرياضات الجماعية نجد كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة، هذه الأخيرة نجد أنها تمثل فصل أو دورة، و هي تقسم إلى ثلاث مراحل:

1- مرحلة التعلم الأولى: و نجد فيها:

- أ- ينظم الفوج للحفاظ على الكرة في الفضاء .
- تمريرات بالمشي بالثلاثة أو أكثر .
- استعمال كرة أو كرتين في نفس الفوج.
- يستعمل التنقل السريع و التمركز حسب توجه الكرة (الوضعيات الأساسية المختلفة ، السفلية ، المتوسطة و العلوية) .
- عمل باللمس و بضربة الساعد .
- ب- يدرك مساحة الملعب المطلوب الدفاع عنه .
- عمل في نصف الملعب من اثنين إلى ستة لاعبين .
- يتعرف على المراكز و تغيير الأماكن .
- ب- يستقبل الإرسال أو تمريرة المنافس و يوجه الكرة .
- التدرب على الإرسال و الاستقبال بالساعدين .
- العمل على التحكم في الإرسال العادي .
- توجيه الكرة إلى الزميل بعد الاستقبال .
- ج- يوجه الكرة داخل منطقة الخصم.
- استعمال الشبكة أو خيط مطاطي .
- البحث عن الدقة في إرجاع الكرة .
- المرور من اللمس إلى ضرب الكرة (والرياضية، صفحة 74).
- د- يتعلم التنظيم الجماعي .
- 03 للأمام و 03 للخلف .
- يتعلم أخذ مختلف الأدوار (مدافع، ممر و مهاجم).

1- مرحلة التعليم الثانية :

أ- تحسين الاستقبال و توجيه الكرة :

- يحسن التنقلات و الوضعيات الأساسية .
- تسهيل انتظام اللاعب و الكرة و الهدف في اتجاه واحد .

ب- يراقب و يوجه الكرة في مختلف الوضعيات :

- في حالات الاستقبال و التوجيه و الهجوم .
- الحفاظ على الكرة في الفضاء (عدة تمريرات) .
- العمل على التمرير و التنقل بمختلف التشكيلات (على شكل مثلث، مربع...) .

ت- يتعلم التدخل قرب الشبكة :

- يطور ضربات الهجوم .
- التمريرات المخادعة باليدين و باليد الواحدة .
- القيام بالصد .
- يتعلم تغطية المساحة من اللاعب رقم 06 .
- ت- يتمكن من تنظيم الدفاع و الهجوم :
- توجيه الكرة إلى منطقة الخصم بعد القيام بتمريرتين على الأقل .
- تنظيم اللعب في الدفاع (رقم 06 متقدم) .
- في الهجوم الممرر في مركز رقم 03 .
- التنسيق بين الاستقبال و التمرير و الهجوم . (والرياضية، صفحة 75).

3- مرحلة التعلم الثالثة:

أ- يحسن تقنياته الفردية :

- الإرسال و التمرير و الاستقبال بالساعدين و السحق .
- ب- يطور سرعة التنقل و الانتظام مع اتجاه الكرة و الهدف:
- القيام بالإرسال الدقيق .
- التنقل و التوجه السليم للاستقبال و التمرير و الهجوم .
- ت- يشارك في تنظيم الدفاع قرب الشبكة (الصد) .
- القيام بالصد الفردي أو الثنائي أو الثلاثي .
- لتغطية من طرف اللاعب رقم 06 من طرف اللاعب رقم 1 و 5 .

- ج- يشارك في تنظيم هجوم بالسحق من الجناح أو في الوسط :
- التدرّب على التمريّات القصيرة و الممتدة و العالية .
- التسديد باتجاه هدف قريب أو بعيد.
- د- يساهم في تحسين اللعب الجماعي :
- الدفاع: . اللاعب رقم 06 متقدم .
- الهجوم: . طريقة – 2-4 ممران على الجناحين
- . طريقة -5-1 ممر واحد مع العمل على الدخول في منطقة الهجوم.
- . تغيير الأماكن في الهجوم حسب القدرات .

الخلاصة:

من خلال دراستنا لجوانب و مفاهيم التربية البدنية و الرياضية يتضح لنا مدى أهميتها في تحسين القدرات الفيزيولوجية و الاجتماعية و محسنة لاستعمال القوى المستخدمة في العمل من أجل زيادة المردودية . الفردية و الجماعية و مخففة للتوترات بين الأفراد بكونها تعمل على تنمية روح الانضباط و التعاون و المسؤولية .

الباب الثاني

دراسة الميدانية

الجانب التطبيقي

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن الطبيعة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، إذ يتوجب علينا القيام بدراسة ميدانية ودراسة نظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيد ميدانيا، إذا كان قابلا للدراسة وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة.

1- منهج البحث:

يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقا من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في مجال التربية البدنية والرياضية ، وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من إختبار اختبارات مناسبة وبرنامج تدريبي الذي يخدم موضوعنا و كذلك الإحصاء وفق ارتباط متكامل .

2 - مجتمع وعينة البحث:**2-1- مجتمع البحث :**

المجتمع الذي تمت عليه الدراسة قسمين مختلفين الذي الذي تم اختيارهم بطريقة عشوائية لأنها تعطي فرص متكافئة لكل التلاميذ بغض النظر عن مستواهم وخصائصهم المهارية بالإضافة أن الاختبارات التي تم تطبيقها على التلاميذ الطور الثانوي تعتبر من أهم المراحل في البحث العلمي التي يهتم بها الباحث وتعرف بأنها جزء من الكل ، نقوم باختيارها بطريقة معينة لدراستها من أجل تحقق من الظاهرة ، كما تعرف أنها مجموعة من الأفراد تختار بطريقة مختلفة من مجتمع كبير لدراسة الظاهرة فيه ، كما عرفها محمد شفيق " العينة هي مجموعة من الأفراد يبنى الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصلي يكون تمثيلة صادق (شفيق، 2006، صفحة 204) .

2-2 - عينة البحث:

هو الجزء الذي يجري عليه البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية من مجتمع البحث و تتمثل هذه العينة في قسمين مختلفين ، يتكون كل قسم من 29 تلميذا من الطور الثانوي بولاية مستغانم .

4-مجالات البحث:

4-1- المجال البشري: هو عبارة عن تلاميذ عددهم 58 تلميذ أعمارهم من 15 إلى 18 سنة.

4-2- المجال الجغرافي: ويقصد به النطاق المكاني لإجراء الدراسة، وقد قمنا بإجراء بحثنا في ثانوية بلهاشمي محمد حجاج دائرة سيدي لخضر و ثانوية شمومة محمد دائرة عين تادلس بولاية مستغانم .

4-3- المجال الزمني: تضمنت هذه المرحلة كيفية تصميم أدوات البحث بعد وضع تصور مبدئي لحظة أداء الدراسة و مناقشتها مع الأستاذ المشرف.

- مرحلة جمع البيانات ، كانت بدايتها من 01 فيفري إلى غاية 30 أفريل سنة 2015 .
- مرحلة تفرغ البيانات ثم جدولتها و تحليلها إحصائيا (ماي 2015) .

3- متغيرات البحث:

وذلك قصد الحصول على نتائج واضحة و موثوق فيها يشترط على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه حتى يعزل المتغيرات التي قد تعرقل البحث، حيث كانت متغيرات بحثنا كآآتي:

- المتغير المستقل: صفة الإرتقاء .
- المتغير التابع: إنجاز حائط الصد.

5-أدوات البحث:

- 1- طريقة التحليل البيليوغرافي .
- 2- طريقة الملاحظة البيداغوجية .
- 3- طريقة القياس بواسطة الاختبارات .
- 4- طريقة التحليل الإحصائي .

2-1- طريقة التحليل البيليوغرافي :

تمثل هذه الطريقة في جمع البيانات و المعلومات الخاصة بموضوع دراستنا ، و لهذا قمنا بزيارة مكتبة الجامعة لقسم التربية البدنية والرياضية بولاية مستغانم ، وهذا لجمع المعلومات و المراجع و كذلك الإطلاع على محاضرات الاختصاص من أجل جمع معلومات أكبر تسمح لنا بتوجيهنا و إيصالنا إلى مهام و أهداف دراستنا التي نريد تحقيقها في هذا البحث .

2-2- الملاحظة البيداغوجية :

إن الاختبارات ليست هي الأساس في الوصول إلى الهدف الرئيسي ، بل حتى الملاحظة البيداغوجية تلعب دور في التوصل إلى الهدف المنشود من البحث ، حيث كانت ملاحظتنا موجهة نحو الأداء العام للتلاميذ عموما ، ثم عمدنا إلى ملاحظة ما إذا كانت مشاركة التلاميذ فعالة و التطبيق الجيد لمحتوى الوحدات أو البرنامج التدريبي الذي يشرف عليه الأستاذ .

2-3- طريقة القياس بواسطة الاختبارات :

2-3-1- تعريف القياس:

التحديد الكمي للشيء موضوع القياس في استخدام وحدات القياس محدودة و مناسبة تعبر عن كمية ما يحتويه الشيء من خصائص لكي يتم تقدير ذلك إحصائيا. (فرحات، 2001، صفحة 28) .

2-3-2- تعريف الاختبار:

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي، و هي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالمقياس و الملاحظة و التجريب، و التحديد و التفسير و الاستنتاج و التعميم. (طه، 1999، صفحة 55). و لقد اعتمدنا في دراستنا على عدة اختبارات هي:

1- اختبار الطول:

- هدف الاختبار تحديد طول التلميذ .

- أدوات الاختبار: شريط للقياس مثبت على الحائط مقسم بالسنتيمترات.

- كيفية الأداء: يقف المختبر أمام الحائط حيث يكون على استقامة ويقوم المرابي بعملية القياس.

2- اختبار الوثب العمودي : (طه، 1999، صفحة 56).

يعتبر هذا الاختبار أهم الاختبارات للقوة المتفجرة للرجلين في الكرة الطائرة ، ويطلق عليه أحيانا " الوثب واللمس " أو إختبار " سار جنت " نسبة إلى مصممه .

- الغرض من الاختبار : قياس القوة المتفجرة للرجلين .

- الأدوات : سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض ب 150سم ،على

أن تدرج بعد ذلك من 151سم إلى 400سم ، مانيزيا .

(يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقا لشروط الأداء)

- مواصفات الأداء:

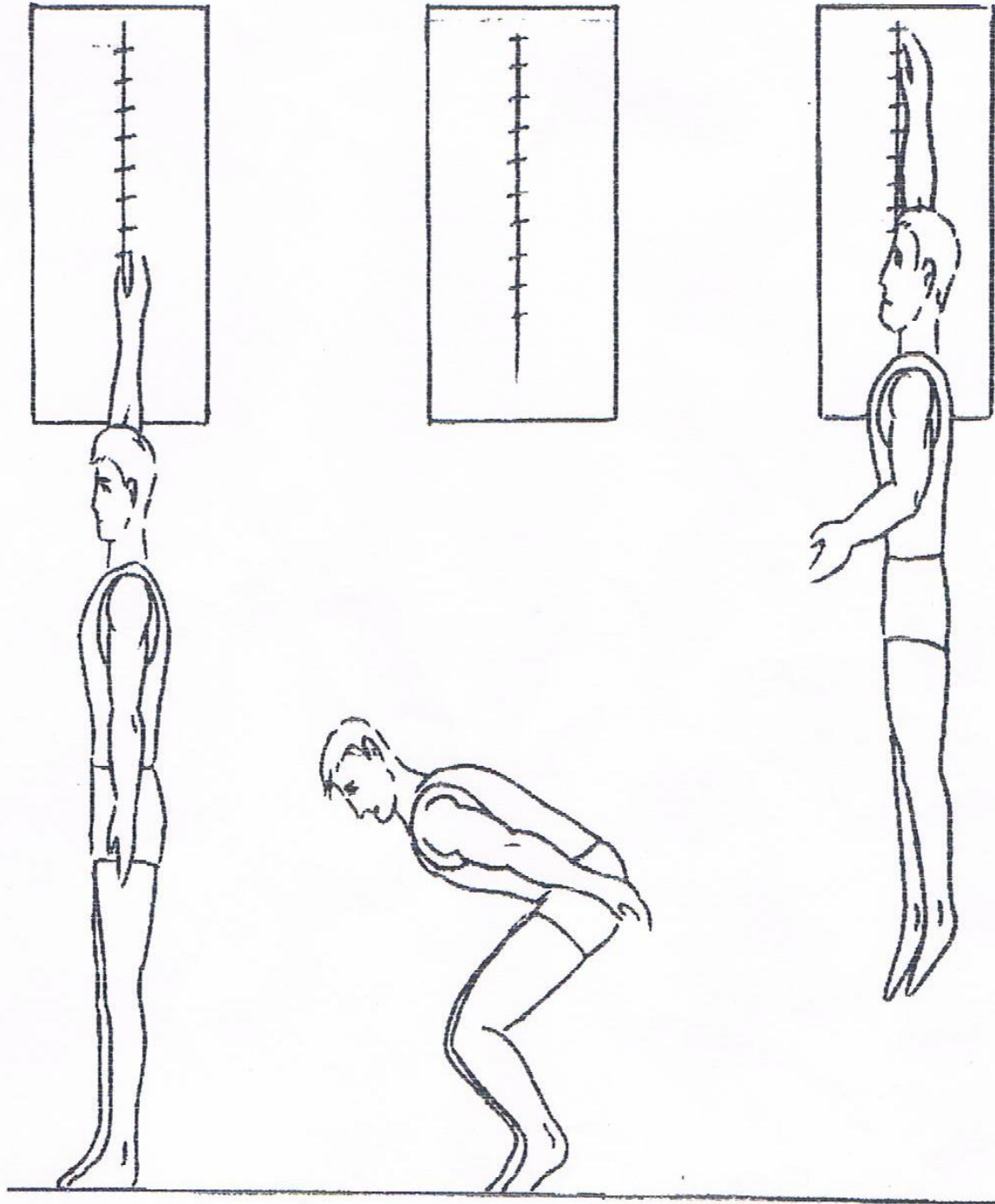
يغمس المختبر أصابع اليد المميز ، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة ، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة أو الحائط ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض أثناء قيام المختبر بهذا العمل .
يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه .

- من وضع الوقوف :

يرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها ، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه .

- نفس الاختبار مع أخذ خطوات الإقتراب :

وضع علامة على السبورة بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها، ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه .



اختبار الوثب العمودي SARGENT TEST

3- اختبار الصد: (carles, 1986, p. 72).

- الغرض من الإخبار :

قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة الصد من موقع واحد على الشبكة .

- مواصفات الأداء:

يوضع المقعد خلف الشبكة في منتصفها و على بعد 50سم ، يقف المدرب على المقعد و يمسك بالكرة بكلتا يديه بحيث تكون أعلى الشبكة بحوالي 20سم ، يقف اللاعب داخل منطقة الثلاثة أمتار في منتصف الملعب الثاني بحيث يكون مواجهاً للشبكة ، عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالتقدم للوثب لأداء مهارة الصد بحيث يلامس الكرة التي يمسكها المدرب بكلتا يديه من أعلى ، ثم يهبط على الأرض ، يكرر الأداء 10 محاولات .

- شروط الأداء:

- تلغى أي محاولة يكون اللاعب فيها قد لمس الشبكة .

- تلغى أي محاولة يكون اللاعب لم يلمس فيها الكرة من أعلى.

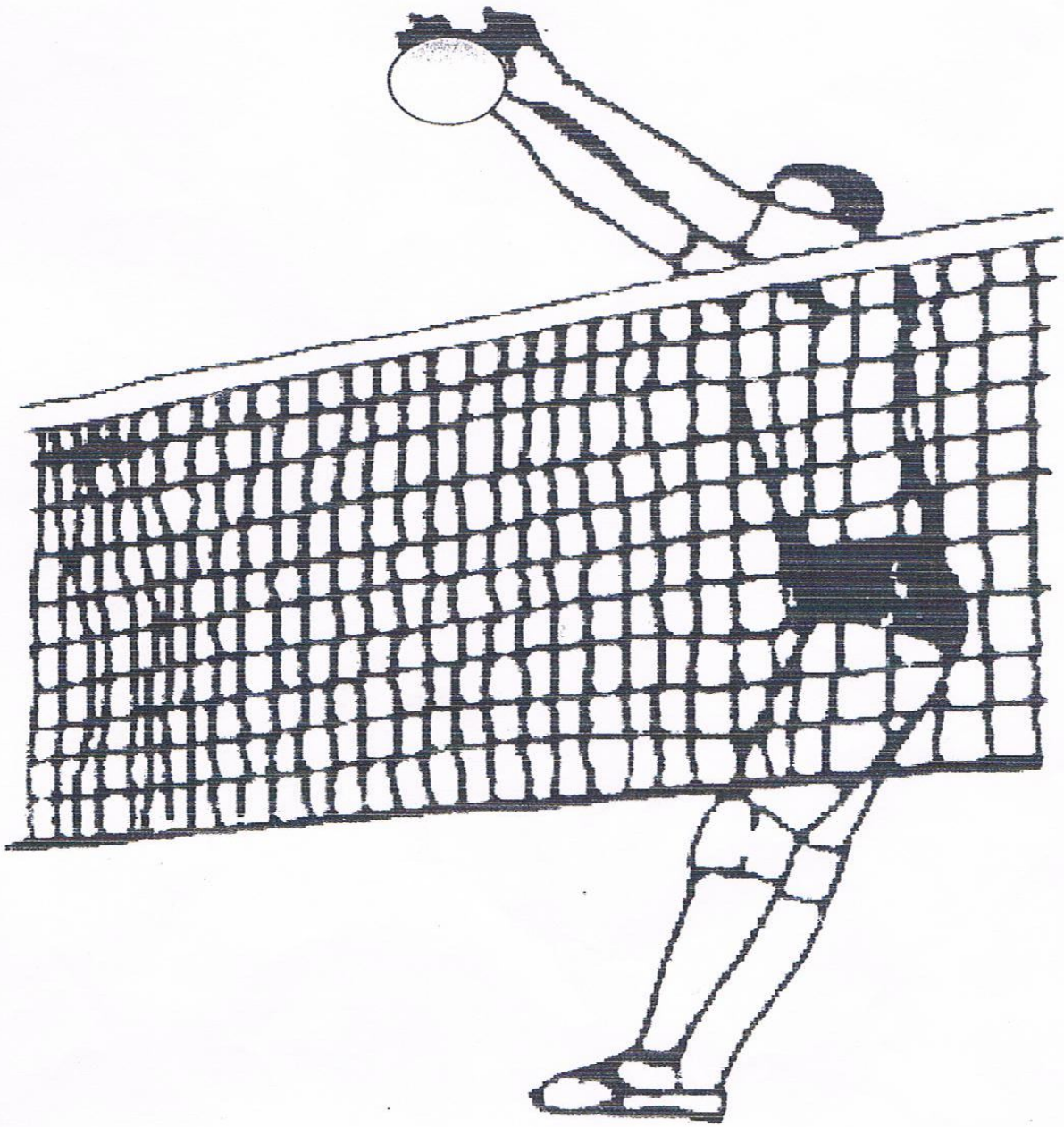
4- اختبار القفز الأفقي:

- الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على القفز أفقياً.

- مواصفات الأداء : يقف اللاعب فوق خط الانطلاق الذي يحدده الأستاذ ، ثم يقوم بمرححة اليدين

أماماً و خلفاً و الركبتين منحنتين و الرجلين مضمومتين .

- التسجيل: يسجل المسافة التي وصل إليها المختبر بين خط الانطلاق و نقطة الوصول.



اختبار الصد

6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

6-1- صدق المحكمين : إن صدق الاختبارات من أهم الأمور التي يجب على الباحث مراعاتها عند القيام بالبحث ، بحيث يعرض على مجموعة من الخبراء و الأساتذة المختصين كمحكمين ، بحث قمنا بعرض الاختبارات على مجموعة من الأساتذة فمنهم من رفض بعض العبارات فقمنا بتصحيحها .

6-2- ثبات الاختبارات: طبقنا الاختبارات على قسمين مختلفين بحيث يتكون كل قسم من 29 تلميذ من الطور الثانوي، وطلبنا من التلاميذ قيام بما بكل صدق وموضوعية.

- 6-2-1- الصدق.

- 6-2-2- الثبات.

- 6-2-3- الموضوعية.

7- عرض البرنامج التدريبي :

الرقم	طبيعة الحصة	الحسي الحركي	المجال الاجتماعي العاطفي	المجال المعرفي
01	الاختبارات القبلية	القيام بالاختبارات القبلية	- يلاحظ التلاميذ من حيث القدرة على (التنظيم، الاستعداد النظافة، المشاركة في اللعب)	- تعرف على قدرات التلاميذ في فهم وتفسير العبارات البسيطة والمركبة
02	تعليمية 01	تحضير بدني عام	- تحسين حرية الحركة في الفراغ - تعلم الاتصال بالآخرين	- تعرف على أعضاء جسم المساهمة في الحركة
03	تعليمية 02	تطوير قوة الانفجارية	- تحسين حرية الحركة في الهواء	- تعرف بعض القواعد تنظيمية - تعود تدريجياً على الإرتقاء في الهواء
04	تعليمية 03	ضبط الخطوات الإقتراب نحو الشبكة	- تعود على الاعتماد على الخطوات الإقتراب	- تعلم الاحتياطات الأمنية والسلامة في أداء الخطوات الإقتراب
05	تعليمية 04	تعلم مهارة الصد	- مشارك في اللعب تلقائياً و بحماس	- تعلم وضعية صحيحة للصد مع الشبكة
06	تعليمية 05	تعلم مهارة الصد بعمل مشترك مع الزميل	- تعود على اخذ دوره في أداء المهارة - يحترم قواعد اللعب	- يتعرف على الأدوات المستعملة
07	تعليمية 06	تنسيق وربط بين الإرتقاء وأداء عملية الصد	- لعب بدون عقدة - تنفيذ التعليمات	- تعود على تنظيم وتنسيق في اللعب
08	تعليمية 07	القيام بالاختبارات البعدية	- تعود على العمل الجماعي - مراعاة واحترام التعليمات	- فهم وإدراك الوقت الصحيح لقيام بعملية الإرتقاء و الصد

8- الدراسة الإحصائية:

الدراسة الإحصائية تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها، لأجل هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية:

8-1- المتوسط الحسابي : (السامرائي، 1973، الصفحات 75-76): يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي، فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: $س1$ ، $س2$ ، $س3$ ، $سن$.

على عدد هذه القيم $ن$ ، و يصطلح عليه عادة $س$ و صيغته العامة هي:

$$س = \frac{\text{مجم } س}{ن}$$

حيث: $س$: يمثل المتوسط الحسابي.

مجم $س$: يمثل مجموع القيم ($س1 + س2 + س3 + \dots + سن$)

8-2- الانحراف المعياري : (السامرائي، 1975، صفحة 55).

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ($ع$)، فإذا كان قليلاً أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.

هذه الصيغة ل: " $ع$ " تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 تلميذ، وتكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم } (س1 - س2)^2}{(ن - 1)}}$$

حيث: $ع$: تمثل الانحراف المعياري

س : قيمة عددية (نتيجة الاختبار) .

س : المتوسط الحسابي .

ن : عدد العينة (التلاميذ) .

8-3- اختبار (ت) ستودنت : (السامرائي م.، صفحة 55) .

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية ، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر إختبار(ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30 تلميذ تستخدم الصيغة التالية :

$$T = \frac{s_1^2 - s_2^2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n-1}}}$$

س₁: المتوسط الحسابي للعينة الأولى (القبلي)

س₂: المتوسط الحسابي للعينة الثانية (بعدي)

ع₁² : تباين المجموعة الأولى

ع₂² : تباين المجموعة الثانية

ن : عدد أفراد العينة

لتقييم النتائج نكتفي بحساب (ت) .

9- صعوبات البحث:

- تماطل بعض تلاميذ وعدم أخذ الاختبارات بجدية .

- نقص في عدد الوحدات التعليمي .

الخلاصة:

لقد شمل هذا الفصل المنهجية المتبعة أثناء البحث بالإضافة إلى إجراءات ما قبل التجربة اختبارات بدنية و تقنية و عينات البحث و مجالاته و كذا الملاحظة البيداغوجية و الدراسات الإحصائية .
حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها هذا من جهة، و من جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي يتبعه أي بحث منهجي .

الجانب النظري

عرض وتحليل النتائج

1- عرض نتائج الاختبارات البدنية والتقنية :

الجدول رقم 1: يوضح نتائج الاختبارات البدنية والتقنية القبليّة والبعدية للعينه الاستطلاعية .

الاختبار	الوثب العمودي من الثبات		الوثب العمودي مع خطوات الاقتراب		حائط الصد		القفز الأفقي	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
متوسط الحسابي	2.45	2.47	2.51	2.53	2.80	4.10	1.58	1.62
التباين	0.018	0.015	0.015	0.017	4.622	8.322	0.007	0.084
الانحراف المعياري	0.134	0.122	0.123	0.131	2.145	2.884	0.278	0.290
معامل الارتباط	0.9917819		0.99745585		0.98889801		0.99737282	
معامل الثبات	0.995874		0.99872631		0.99441802		0.99868468	
معامل الصدق	0.99793487		0.99936295		0.9972051		0.99934213	

$$1+r/r2 = \text{معامل الثبات}$$

$$\text{معامل الصدق} = \text{جذر معامل الثبات}$$

من خلال النتائج التي تم تحصيل عليها نلاحظ أن معامل الثبات محصور بين (1- و +1) ومنه يمكن القول أن هنالك صدق وثبات وموضوعية في جميع الاختبارات.

الجدول رقم 2 : يوضح نتائج الاختبارات البدنية والتقنية القلبية والبعديّة للعينة الشاهدة .

القفز الأفقي		حائط الصد		الوثب العمودي مع خطوات الاقتراب		الوثب العمودي من الثبات		الاختبار
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
01.66	01.64	03.64	02.43	02.54	02.53	02.48	02.46	متوسط الحسابي
0.33	0.32	01.23	0.90	0.18	0.17	0.15	0.14	الانحراف المعياري
0.02		0.21		0.011		0.018		متوسط الفروق
56		56		56		56		درجة الحرية
01.67		01.67		01.67		01.67		ت الجدولية
0.05		0.05		0.05		0.05		مستوى دلالة الإحصائية

الملاحظة:

نلاحظ من خلال الجدول أنه هناك تطور في النتائج في جميع الاختبارات بحيث في الوثب العمودي كانت 2.46 وتطورت إلى 2.48 ، وفي إختبار الوثب العمودي مع خطوات الإقتراب كانت 2.53 وتطورت إلى 2.54 ، وكذلك بالنسبة لاختبار حائط الصد حيث كانت 2.43 وتطورت إلى 3.64 وفي إختبار القفز الأفقي حيث كانت 1.64 وتطورت إلى 1.66 .

الجدول رقم 3 : يوضح نتائج الاختبارات البدنية والتقنية القبلية والبعديّة للعينة التجريبية .

القفز الأفقي		حائط الصد		الوثب العمودي مع خطوات الاقتراب		الوثب العمودي من الثبات		الاختبار
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
01.60	01.56	03.86	03.51	02.89	02.84	02.82	02.78	متوسط الحسابي
0.17	0.15	01.32	01.20	0.12	0.10	0.09	0.08	الانحراف المعياري
0.024		01.35		0.022		0.026		متوسط الفروق
56		56		56		56		درجة الحرية
01.67		01.67		01.67		01.67		ت الجداولية
0.05		0.05		0.05		0.05		مستوى دلالة الإحصائية

الملاحظة:

نلاحظ من خلال الجدول أنه هناك تطور في النتائج في جميع الاختبارات بحيث في الوثب العمودي كانت 2.78 وتطورت إلى 2.82 ، وفي إختبار الوثب العمودي مع خطوات الإقتراب كانت 2.84 وتطورت إلى 2.89 ، وكذلك بالنسبة لاختبار حائط الصد حيث كانت 3.51 وتطورت إلى 3.86 وفي إختبار القفز الأفقي حيث كانت 1.56 وتطورت إلى 1.60 .

4- المقارنات:

الجدول رقم 04: يوضح مقارنة بين النتائج العينة الشاهدة في الإخبار القبلي والبعدي.

الاختبار	متوسط الحسابي	تباين	مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة
الوثب العمودي من الثبات	02.48	0.0316	0.05	01.67	0.42
الوثب العمودي مع خطوات الاقتراب	02.54	0.0232	0.05	01.67	0.25
حائط الصد	03.64	3.0748	0.05	01.67	2.15
القفز الأفقي	01.66	0.1022	0.05	01.67	0.24

من خلال هذا الجدول نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية داخل المجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في جميع الاختبارات معادا اختبار حائط الصد ، بحيث هناك فروق بدلالة 2.15 .

المقارنات:

الجدول رقم 05: يوضح مقارنة بين النتائج العينة التجريبية في الاختبارات القبلية و البعدية .

الاختبار	متوسط الحسابي	تباين	مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة
الوثب العمودي من الثبات	2.82	0.0325	0.05	01.67	0.83
الوثب العمودي مع خطوات الاقتراب	2.84	0.0498	0.05	01.67	0.84
حائط الصد	3.86	07.47	0.05	01.67	0.42
القفز الأفقي	1.60	0.0875	0.05	01.67	0.51

من خلال هذا الجدول نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية داخل المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات القبلية و الاختبار البعدية .
 إذن : لا يوجد تحسن في مستوى التلاميذ .

المقارنات:

الجدول رقم 06: يوضح مقارنة النتائج الاختبارات القبلي للعينه الشاهده و التجريبية.

الاختبار	متوسط الحسابي	تباين	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة
الوثب العمودي من الثبات	02.46	0.0316	56	0.05	01.67	6.71
الوثب العمودي مع خطوات الاقتراب	02.53	0.0232	56	0.05	01.67	6.07
حائط الصد	02.43	3.0748	56	0.05	01.67	1.80
القفز الأفقي	01.64	0.1022	56	0.05	01.67	0.97

عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 56.

فإن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، ومنه "ت" دالة إحصائية و يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إختبار القبلي بالنسبة للمجموعة الشاهده والتجريبية .

إذن: يوجد تحسن في مستوى التلاميذ، وهذا باستثناء اختبار القفز الأفقي ، بحيث لا يوجد فروق بدلالة

0.97 في اختبار القبلي بالنسبة للمجموعة الشاهده والتجريبية .

المقارنات:

الجدول رقم 07: يوضح مقارنة النتائج الاختبارية البعدية للعينات الشاهدة والتجريبية.

الاختبار	متوسط الحسابي		تباين		درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة
	02.48	2.82	0.0317	0.0325				
الوثب العمودي من الثبات	02.48	2.82	0.0317	0.0325	56	0.05	01.67	07.10
الوثب العمودي مع خطوات الاقتراب	02.54	2.89	0.0227	0.0495	56	0.05	01.67	06.89
حائط الصد	03.64	3.86	5.7431	12.27	56	0.05	01.67	0.27
القفز الأفقي	01.66	1.60	0.1024	0.0834	56	0.05	01.67	0.74

عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 56.

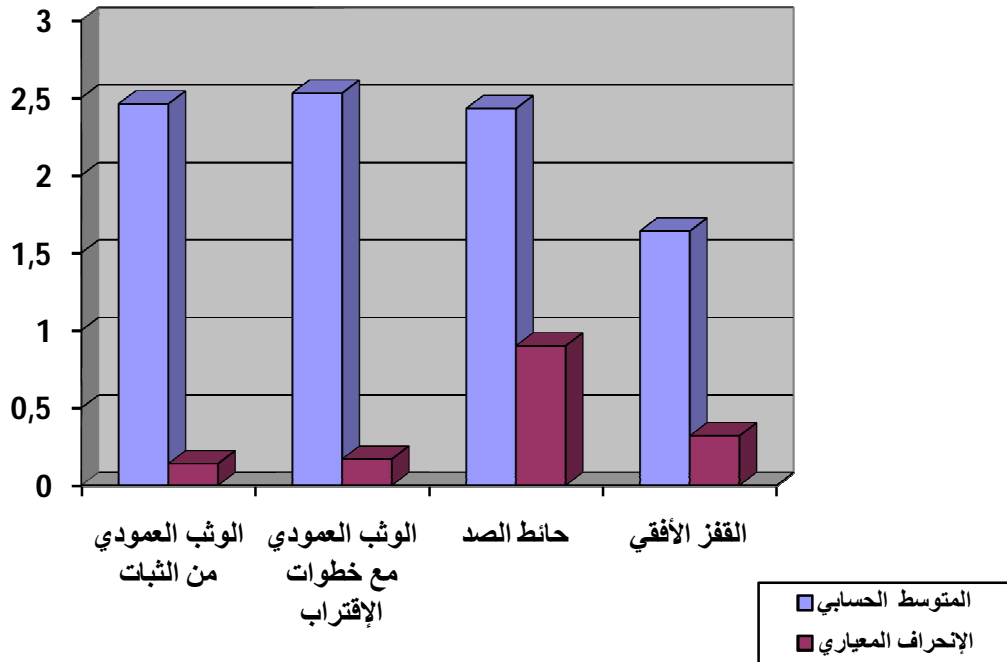
في اختبارين الأول والثاني قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، ومنه "ت" دالة إحصائية ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدية بالنسبة للمجموعة الشاهدة والتجريبية .

إذن: يوجد تحسن في مستوى التلاميذ.

أما في الاختبارين الثالث والرابع قيمة "ت" المحسوبة أصغر من قيمة "ت" الجدولية ، ومنه "ت" ليست دالة إحصائية ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي بالنسبة للمجموعة الشاهدة والتجريبية .

الاختبار القبلي:

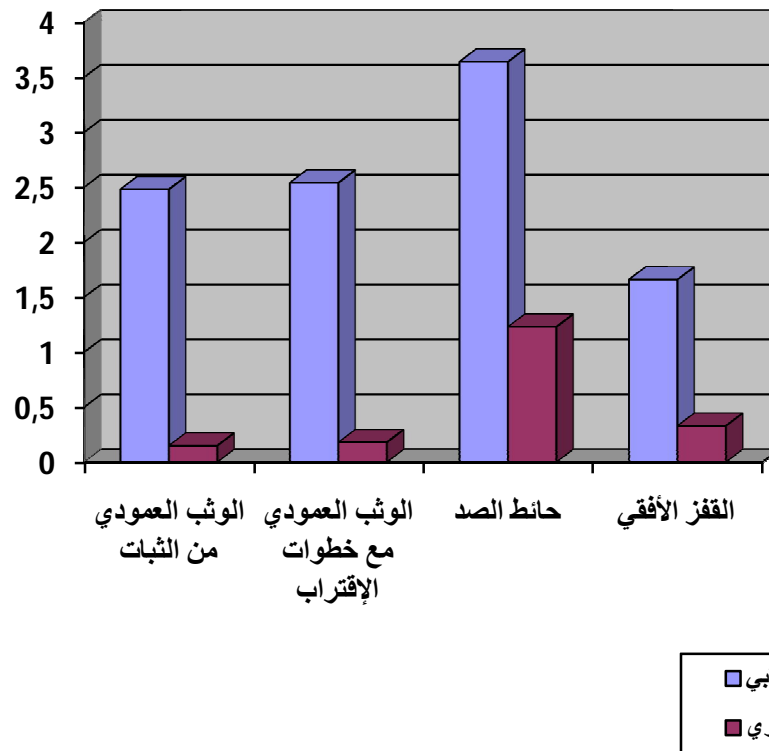
الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوثب العمودي من الثبات	02.46	0.14
الوثب العمودي مع خطوات الإقتراب	02.53	0.17
حائط الصد	02.43	0.90
القفز الأفقي	01.64	0.32



الشكل 01: يمثل مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي للعينة الشاهدة

الاختبار البعدي :

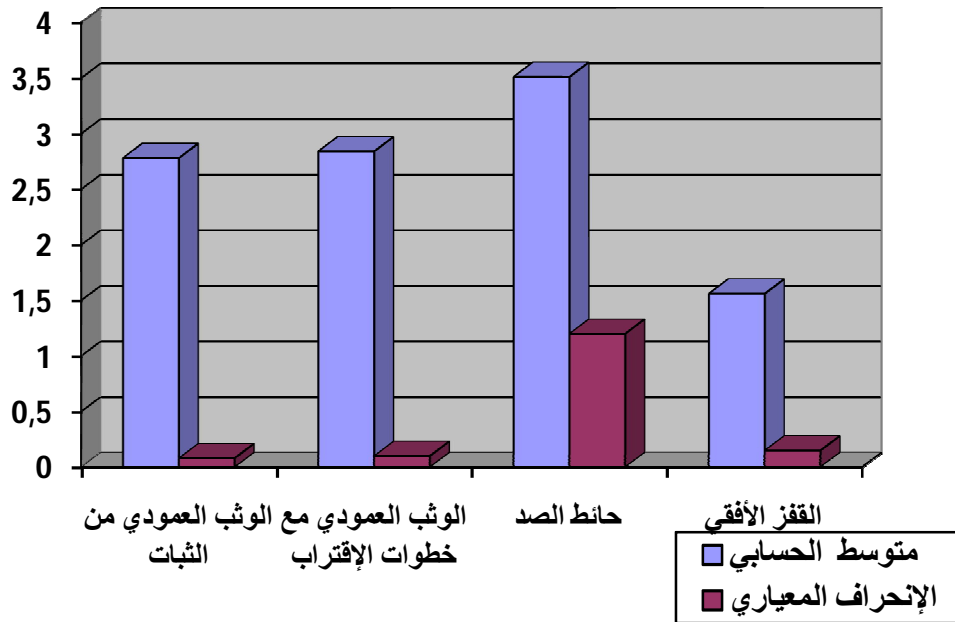
الاختبارات	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوثب العمودي من الثبات	02.48	0.15
الوثب العمودي مع خطوات الإقتراب	02.54	0.18
حائط الصد	03.64	01.23
القفز الأفقي	01.66	0.33



الشكل 02 : يمثل مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار البعدي للعيينة الشاهدة

الاختبار القبلي:

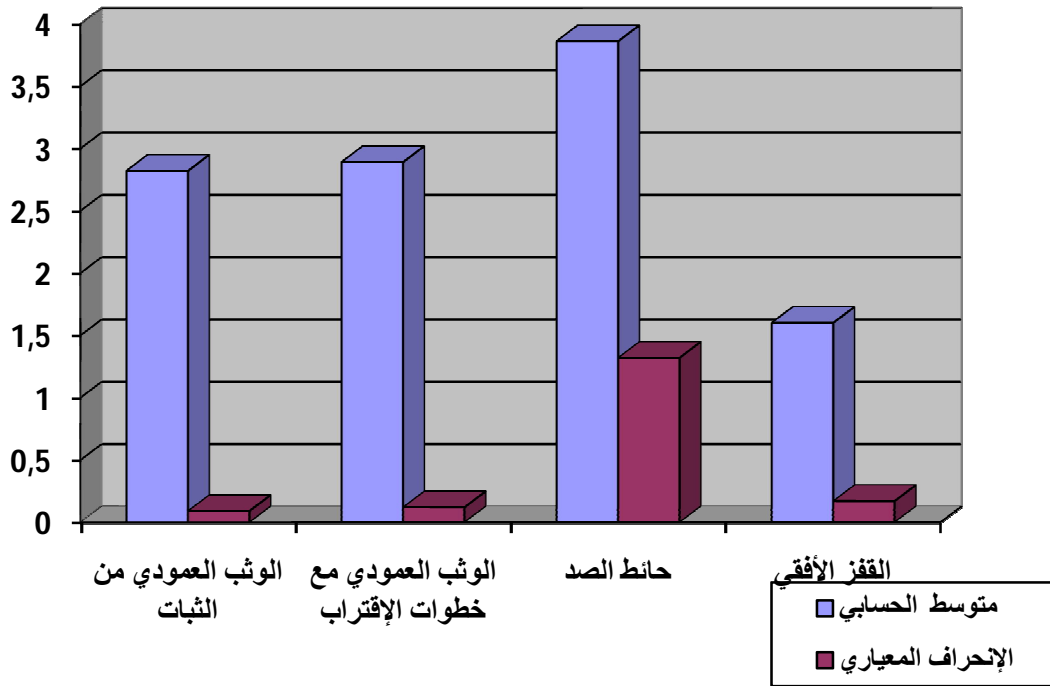
الاختبارات	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوثب العمودي من الثبات	02.78	0.08
الوثب العمودي مع خطوات الإقتراب	02.84	0.10
حائط الصد	03.51	1.20
القفز الأفقي	01.56	0.15



الشكل 03: يمثل مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية

الاختبار البعدي :

الاختبارات	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوثب العمودي من الثبات	02.82	0.09
الوثب العمودي مع خطوات الإقتراب	02.89	0.12
حائط الصد	03.86	1.32
القفز الأفقي	01.60	0.17



الشكل 04 : يمثل مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية

التحليل و الاستنتاج:

بعد دراسة مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي و التي تحتوي على مختلف المعلومات الإحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا ، نستنتج أنه لم يكن هناك تطور في صفة الإرتقاء مما أثر على إنجاز تقنية حائط الصد في كرة الطائرة وهذا راجع إلى نقص في عدد الوحدات التدريبية و تباعد فترات الحصص المقدمة (حصّة واحدة خلال أسبوع) ، وهذا ما أدى إلى عدم تطوير قدرة الإرتقاء الذي بدوره أثر على إنجاز حائط الصد . أما البرنامج الذي تم تطبيقه على العينة التجريبية لم يطور لنا صفة الإرتقاء تقنية الصد .

مناقشة الفرضيات:

من خلال عرض النتائج لاحظنا أن هناك تطور في الاختبارات القبليّة والبعديّة من خلال التطبيق وذلك بالنسبة للعينة الشاهدة و أيضا التجريبية ، وبالملاحظة تبين أن هناك تحسن واضح وجلي بالنسبة للعينة التجريبية أكثر منه بالنسبة للعينة الشاهدة .

وفي مقابل ذلك وعند تطبيق اختبار " ستيودنت " لاحظنا أنه من الناحية الإحصائية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الشاهدة وأيضا بين النتائج القبليّة والبعديّة لكلتا العينتين ، باستثناء الاختبار القبلي للقفز الأفقي حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية بدلالة 0.97 .

وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة (حائط الصد والقفز الأفقي) للعينة الشاهدة والتجريبية وهذا بدلالة 0.27 و 0.74 .

وداخل العينة الشاهدة في الاختبار القبلي و البعدي وبالنسبة للاختبار حائط الصد بدلالة 2.15، هذا ما يقودنا إلى أنه من خلال المقارنات أن صفة الارتقاء لم تتطور (إحصائياً)، مما يدفعنا إلى إرجاع ذلك إلى الأسباب التالية:

- صفة الارتقاء تتطلب خصائص تقنية ، قد تساعد على تحسين تقنية حائط الصد .
- البرنامج التدريبي المقترح لم يكن بالحجم الذي يجعله يطور صفة الارتقاء بشكل واضح.
- الجانب التقني يتطور أسرع من الجانب البدني ولا يتطلب حمولة كبيرة .
- في هذه الحالة تطوير قدرة الارتقاء والتي لها علاقة بتقنية الصد تتطلب وقت أكبر لتحسينها.
- تطور الصفات البدنية يتطلب وقتا وحمولة أكبر من الجانب التقني ، فإذا رجعنا إلى (weineck) ، نلاحظ أنه يجب مراعاة الفروق بين العمل والراحة ، بحيث لا يجب أن تكون فترات الراحة كبيرة جدا كما هو الحال بالنسبة لعينة بحثنا ، فحسب (weineck) فإن فترة راحة الطويلة لا ينتج عنها تحسن في الصفة البدنية المراد

تطويرها. (weineck, 1995, pp. 26-27) ، كما يجب مراعاة شروط عند وضع برنامج تدريبي كشروط المواصلة و التدرج في العمل بحيث تكون الحمولة والشدة متدرجة لكن في المقابل تكون متواصلة ، وإذا طبقنا هذا على عينة بحثنا فإننا نجد أن حصة في الأسبوع حتى وإذا طبقنا برنامج جيد من ناحية إختيار التمارين والحمولة ، فإن فترة الراحة (07أيام) " تتناقض مع المعطيات العلمية للتدريب الرياضي ، أما فيما يخص الجانب التقني فرغم إعماده على الجانب البدني في بعض الفترات (القدرة على التنفيذ) إلا أنه لا يخضع لنفس الشروط فيما يخص الحمولة و فترات الراحة ، بحيث يعتمد التعلم التقني أكثر على عوامل الإدراك ، الذكاء ، الدافعية ، ... الخ ، وأبعد من ذلك فإن إكتساب التقنية قد لا يزول بسهولة رغم كبر فترات الراحة . (weineck, 1995, pp. 25-26) .

العلمة العالمة

خلاصة عامة:

انطلاقاً من عنوان بحثنا تأثير صفة الارتقاء على إنجاز حائط الصد، ونظراً لأهمية الصد وعلاقته الوطيدة بصفة الارتقاء، انطلقنا من هذا الأشكال حتى نحدد بصفة واضحة مدى هذه العلاقة. لذلك وضعنا الفروض التالية :

- هل تطور صفة الارتقاء تؤثر على تطور تقنية حائط الصد ، وبصفة أخرى هل بناء برنامج تدريبي مبني على تطوير صفة الارتقاء يؤثر على تطور تقنية حائط الصد.

من أجل بحث هذه الفروض نظمنا عملنا في شكل قسمين، قسم الأول نظري، وثاني تطبيقي.

الجزء النظري: وينقسم إلى ثلاثة أبواب.

- **الفصل الأول:** شمل تاريخ وتطور الكرة الطائرة.

- **الفصل الثاني :** شمل خصائص الأداء البدني والتقني.

- **الفصل الثالث:** شمل درس التربية البدنية وخصائص ومميزات المرحلة العمرية.

الجزء التطبيقي: أخذنا عينتين أولى شاهدة وثانية تجريبية وطبقنا عليهما مجموعة من الاختبارات الخاصة بالارتقاء وبتقنية الصد كذلك اختبار الوثب العمودي واختبار القفز الأفقي، وذلك في شكل بطارية اختبار قبلي وآخر بعدي. وبين الاختبارين قمنا بوضع برنامج تدريبي المقدر ب(08 حصص) للعينة التجريبية، بحيث يتضمن هذا البرنامج تمارين خاصة بتطوير صفة الاتقاء.

أما بالنسبة للعينة الشاهدة فتم تطبيق عليها برنامج تعليمي عادي والذي هو المقرر من طرف الوزارة التربية والتعليم، وكانت النتائج على الشكل التالي:

من الناحية الإحصائية لم يكن هناك تطور في صفة الصد والارتقاء، أما بالنسبة للاختبارات الأخرى للعينة التجريبية كان هنالك تطور ، والذي قد يكون راجع إلى أسباب موضوعية تعود إلى ضيق الوقت وصغر الحجم البرنامج التدريبي الذي لم يكن كافياً لتطوير صفة الارتقاء وتقنية الصد ، بالعكس مع الوثب العمودي والقفز الأفقي والتي تعتبر عامل تقني لا يخضع لنفس شروط الحمولة والشدة .

الإجراءات والتوصيات

الاقتراحات والتوصيات:

- يجب الاهتمام بجانب اللياقة البدنية وخاصة تنمية صفة الارتقاء والقوة المميزة بالسرعة .
- إعطاء أهمية كبيرة لصفة الارتقاء إنطلاقاً من الأطوار التدريسية الأولى .
- إتباع منهجية تدريب لصفة الارتقاء موازاة بالأسلوب التقني المراد تعليمه.
- يجب تعليم تقنية الصد موازاتاً مع تعليم تقنية السحق .
- إستعمال تمارين بدنية وتقنية تتماشى مع المرحلة العمرية للتلاميذ .

قائمة المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

أ - باللغة العربية:

- 1 - أسامة كامل راتب: النمو الحركي، دار الفكر العربي، 1999.
- 2 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 1993.
- 3 - بهاء الدين إبراهيم سلامة: فيزيولوجي الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة 1994.
- 4 - بسطويسي أحمد، أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 5 - تشارلز بيوكر: أسس التربية البدنية، ترجمة / حسن معوض، كمال صلاح عبدو.
- 6 - زينب فهمي و آخرون: الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة 1983.
- 7 - منشورات وزارة التربية الوطنية (الجزائر): منهاج التربية البدنية و الرياضية.
- 8 - محمد عوض بسيوني، فبصل ياسين الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية ط2 ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992.
- 9 - عبد الرحمان عيسوي سيكولوجيا النمو، دار النهضة العربية، 1984.
- 10 - عصام الدين وشاحي: الكرة الطائرة للناشئين، و تلاميذ المدارس دار الفكر العربي، القاهرة، 1983.
- 11 - علي مصطفى طه: الكرة الطائرة (تاريخ-تدريب-تعليم-تحليل-قانون)، دار الفكر العربي، القاهرة 1999.
- 12 - فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، ط2 دار الفكر العربي 1975.
- 13 - ليلي سيد فرحات: القياس و الاختبار في التربية الرياضية، القاهرة ط1، 2001.
- 14 - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف 1994.
- 15 - محمود عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب 2001.
- 16 - نزار الطالب، محمد لسامرائي: مبادئ الإحصاء و الاختبارات البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي.

ب - باللغة الأجنبية:

- 1- Charles H. Cardinal. Claude Pelletier Cahier de l'entraînement. Canada 1986.
- 2- Jaques Huguet – le Basket édition Chiron 1980.
- 3- Jurgen Wei neck – Manuel de L'entraînement 4édition Vigot.
- 4- L.P Matveiv. Aspects fondamentaux de l'entraînement édition Vigot 1983.

الملاحق

نتائج اختبارات قبلية و بعدية للعبينة الشاهدة

القفز الأفقي		حائط الصد		وتب عمودي مع خطوات الإقتراب		وتب عمودي من الثبات		الاختبار
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	الرقم
01.66	01.65	08	05	02.51	02.59	02.50	02.47	01
01.92	01.90	05	04	02.67	02.66	02.63	02.60	02
01.56	01.54	02	02	02.52	02.50	02.42	02.40	03
01.34	01.33	05	03	02.63	02.60	02.57	02.55	04
01.66	01.65	05	04	02.71	02.70	02.65	02.62	05
01.45	01.44	02	01	02.34	02.32	02.23	02.21	06
01.62	01.60	04	03	02.52	02.53	02.47	02.45	07
01.38	01.36	02	01	02.46	02.44	02.42	02.40	08
01.92	01.88	06	04	02.68	02.66	02.54	02.52	09
01.67	01.64	00	00	02.45	02.43	02.23	02.20	10
02.12	02.10	07	05	02.80	02.78	02.72	02.70	11
02.27	02.25	05	03	02.80	02.78	02.63	02.62	12
01.77	01.75	03	02	02.73	02.72	02.65	02.64	13
01.35	01.33	00	00	02.32	02.30	02.34	02.32	14
01.47	01.45	06	04	02.43	02.40	02.33	02.32	15
01.42	01.40	00	00	02.33	02.30	02.22	02.20	16
01.17	01.14	03	01	02.27	02.25	02.37	02.30	17
02.11	02.09	05	03	02.81	02.78	02.65	02.64	18
01.32	01.30	00	00	02.27	02.25	02.30	02.28	19
01.43	01.40	04	02	02.33	02.35	02.34	02.32	20
01.42	01.40	00	00	02.40	02.38	02.39	02.37	21
02.03	02.00	04	03	02.51	02.58	02.52	02.50	22
01.67	01.65	04	03	02.72	02.70	02.48	02.46	23
01.75	01.74	03	02	02.68	02.66	02.65	02.64	24
02.51	02.50	09	07	02.81	02.80	02.71	02.70	25
01.23	01.20	06	04	02.80	02.77	02.63	02.62	26
01.77	01.75	02	01	02.48	02.46	02.52	02.50	27
01.63	01.60	02	01	02.41	02.39	02.37	02.35	28
01.42	01.40	00	00	02.40	02.38	02.39	02.37	29

نتائج اختبارات قبلية و بعدية للعينة التجريبية

القفز الأفقي		حائط الصد		وتب عمودي مع خطوات الإقتراب		وتب عمودي من الثبات		الاختبارات
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	الرقم
01.62	01.60	10	07	02.77	02.75	2.61	2.60	01
02.01	02.00	07	05	02.58	02.57	2.52	2.51	02
01.06	01.00	00	00	02.26	02.25	2.24	2.23	03
01.78	01.77	10	08	02.64	02.62	2.50	2.59	04
01.42	01.40	07	06	02.59	02.57	2.55	2.54	05
01.66	01.65	05	03	02.44	02.43	2.39	2.38	06
01.78	01.76	07	05	02.56	02.54	2.41	2.39	07
01.92	01.90	10	08	02.73	02.71	2.70	2.68	08
01.94	01.93	09	07	02.80	02.78	2.58	2.55	09
01.27	01.25	03	01	02.36	02.34	2.23	2.20	10
01.45	01.44	00	00	02.31	02.29	2.22	2.20	12
01.37	01.35	00	00	02.32	02.29	2.23	2.21	13
01.72	01.70	08	06	02.69	02.66	2.68	2.66	14
01.77	01.75	07	05	02.58	02.55	2.52	2.49	15
01.62	01.60	05	03	02.37	02.34	2.24	2.21	16
01.78	01.75	06	04	02.65	02.62	2.61	2.58	17
01.37	01.35	04	02	02.37	02.34	2.32	2.30	18
01.92	01.90	07	05	02.72	02.70	2.66	2.64	19
01.27	01.25	00	00	02.23	02.20	2.20	2.19	20
01.89	01.86	07	05	02.70	02.67	2.62	2.60	21
01.14	01.10	00	00	02.23	02.20	2.23	2.18	22
01.49	01.46	00	00	02.26	02.24	2.22	2.20	23
02.07	02.05	07	06	02.90	02.88	2.65	2.61	24
01.34	01.30	00	00	02.25	02.23	2.21	2.19	25
02.09	02.06	09	07	02.76	02.74	2.62	2.60	26
01.54	01.50	06	04	02.55	02.53	2.44	2.42	27
01.93	01.90	07	05	02.71	02.69	2.53	2.51	28
01.19	01.75	00	00	02.18	02.15	2.12	2.09	29

نتائج إختبارات قبلية و بعدية للعينة الاستطلاعية

القفز الأفقي		حائط الصد		وتب عمودي مع خطوات الإقتراب		وتب عمودي من الثبات		الاختبارات
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	الرقم
01.66	01.64	07	05	02.60	02.58	02.57	02.55	01
02.00	01.90	08	06	02.70	02.65	02.61	02.60	02
01.61	01.58	04	03	02.53	02.50	02.45	02.43	03
02.04	02.00	06	04	02.68	02.66	02.61	02.65	04
01.88	01.85	07	05	02.67	02.64	02.52	02.50	05
01.33	01.30	03	02	02.47	02.45	02.50	02.49	06
01.64	01.62	04	02	02.45	02.43	02.35	02.32	07
01.41	01.39	00	00	02.31	02.30	02.22	02.20	08
01.43	01.40	00	00	02.39	02.37	02.40	02.37	09
01.17	01.14	02	01	02.51	02.50	02.45	02.43	10

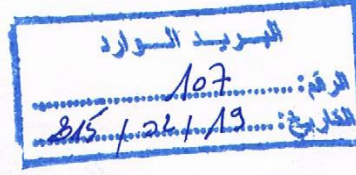
هدف النشاط : أن يتمكن التلميذ من القيام بعمل مشترك لصد هجمة.

م ت	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم نموذج لبرنامج تدريبي المقترح:	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	مراقبة وتنظيم القسم	الموقف الأول : 5 د الاصطفاف على شكل مربع مفتوح المناداة .مراقبة البذلة الرياضية . إعفاء التلاميذ المرضى . شرح موجز لهدف الحصه . التحية الرياضية		الانضباط والالتزام داخل التشكيلة الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ
	تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا لأداء الحصه بمرودية عالية. التحضير البدني العام والخاص	الموقف الثاني : 10 د الإحماء العام : توزيع التلاميذ إلى 4 أفواج . يتم الجري حول الملعب لمدة 3د برهيم خفيف . الإحماء الخاص : تسخين الأطراف العلوية والسفلية ذهابا وإيابا حول الشواخص مع تمارين تسخينية مع الشبكة تمارين المرونة من الثبات .		جري برهيم واحد لتركيز على التسخين الجدي لفيادي الإصابات
النشاط المتعلم				
مرحلة التعلم	يتعلم كيفية الصد لهجمة مع الارتقاء الجيد وفي المكان المناسب يتعلم السجق بواسطة اللاعب 2 أو 4 والصد بلاعب واحد 2 أو 4 يتعلم الصد عن طريق التمرين في المكان المناسب اللاعبين 3و2 أو 3و4	الموقف الأول : 10 د يقوم التلميذ بتمرير الكرة إلى الموزع م3 وينطلق لسحق الكرة أمام الشبكة ويقوم تلميذ خلف الشبكة بالصد للهجمة وهكذا مع البقية . الموقف الثاني : 10 د بتمركز تلميذين في المنطقة 2 و 4 وفي الجهة المقابلة يمرر تلميذ من م 6 إلى م 3 الذي بدوره يوزع إلى إحدى التلميذين المتمركزين في م 2 أو م 4 للهجوم ويقوم التلميذين في الجهة المقابلة بالصد . الموقف الثالث : 10 د ثلاث تلاميذ كل واحد في منطقة م2 م3 م4 ينتقل التلميذ م3 تارة إلى م2 وتارة إلى م4 لعملية الصد حسب منطقة الهجوم منافسة : 10 د منافسة بين التلاميذ لرؤية مدى تحقيق الهدف .	التمرير الجيد للكرة توزيع الكرة بالأصابع * التنظيم الجيد فوق الملعب. السرعة في الأداء	10. د عمل لكل تمرين الارتقاء في الوقت المناسب التمركز الجيد الالتزام بقواعد اللعبة 10 د منافسة
	مرحلة التقييم	* العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي	الموقف الأخير : 07 د عمل * جري بوتيرة منخفضة حول الملعب ينتهي بالمشي مع أخذ تنفس عميق ، قيام بتمرينات الإطالة العضلية ، التوقف ، مناقشة الحصه التحية والانصراف .	- المشاركة في المناقشة والتقييم -المشاركة الفعالة.

وفي ما يخص باقي البرنامج فأريد تطويره و تطبيقه على الفرق (الأندية) لنيل شهادة ماستر



مستغانم: 28 جات 2015



قسم: تربية بدنية و رياضية

الرقم: 2015/01/611

إلى السيد (ة) مديرتانوية بلهاشمي محمد حجاج دائرة سيدي لخضر - مستغانم -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطالبان:

- حلوي عبد القادر.

- هدار حسين.

المسجلان في السنة الثالثة تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2014-2015.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم
جامعة مستغانم
قسم التربية
البدنية
والرياضة
مدير التربية البدنية
والرياضة
بن باديس
الاستاذ المساعد
حسين

حلوي
مدير التكوين
الانتماءات
طوار
الاستاذ المساعد
حجاج



قسم : تربية بدنية و رياضية

مستغانم : 2.B. 2015.

الرقم: 2015 / 01 / 613

إلى السيد (ة): مدير ثانوية شمومة محمد دائرة عين تادلس

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم احترامه تسهيل

مهمة الطالب :

- محتات قادة

- المسجل في السنة الثالثة تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2014-2015.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

جامعة مسعود
قسم التربية
البدنية و الرياضية
معهد التربية البدنية و الرياضية
بن زمران

الناظر
شمومة محمد
عين تادلس
بوسباح مكلي

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية

الموضوع : تحكيم إستمارة الإختبارات


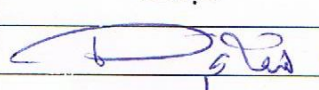

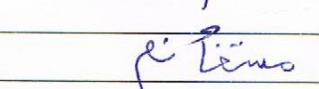
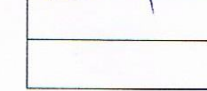
لي عظيم الشرف أن أتقدم إلى سيادتكم الموقرة بطلب مساعدتنا في بحثنا هذا الخاص بمذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية بحثنا المعنون ب :
ما تأثير صفة الإرتقاء على إنجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثانوي 15 - 18 سنة في حصة التربية البدنية و الرياضية . دراسة ميدانية بولاية مستغانم .
و في الأخير تقبلوا مني هذا بفائق الإحترام و التقدير .

الأستاذ المشرف :

أسماء الطلبة :

- حلوي عبد القادر
- هدار حسين
- حتحات قادة

الأساتذة المحكمين الذين عضت عليهم الإستمارة الإختبارات

الإمضاء	الجامعة	الدرجة العلمية	الأستاذ
		دكتور	حقوق علمية
			ح. باسما ابراهيم
	مستغانم	ماجستير	بنانامة نورية

السنة الجامعية 2015-2016

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير صفة الارتقاء على إنجاز حائط الصد عند تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة- في حصة التربية البدنية والرياضية، وتهدف إلى كشف تأثير صفة الارتقاء على إنجاز حائط الصد، وهل بناء البرنامج التدريبي المبني على تطوير صفة الارتقاء يؤثر على إنجاز حائط الصد المطبق على العينة التجريبية . حيث الفرض من الدراسة أن صفة الارتقاء تؤثر على إنجاز حائط الصد ، والبرنامج المبني على تطوير صفة الارتقاء يآثر على إنجاز حائط الصد .

تم اختيار عينتين متكونتين من 29 تلميذ في الطور الثانوي، وقد تم إتباع المنهج التجريبي، الذي يعتبر من أنجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف.

في الأخير نستنتج أن الفرضيات التي تم افتراضها في بداية الدراسة لم تتحقق، ويمكن إرجاع ذلك إلى الأسباب التالية:

- ضيق الوقت و صغر البرنامج التدريبي (08 حصص) التي لم تكن كافية لتطوير صفة الإرتقاء وتقنية الصد .
- حصة واحدة في الأسبوع غير كافي لتطوير صفة الإرتقاء و تقنية الصد ،أي فترة الراحة تكون كبيرة وبتالي تنقص من تعلم وأداء المهارة المراد اكتسابها.
- التقلبات في مناخ المنطقة.

Résumé:

L'étude visait à déterminer l'effet d'augmenter la recette pour accomplir aux étudiants en phase secondaire (15-18) année la part de l'éducation physique et des sports, vise à révéler l'effet de l'achèvement de la modernisation du pavois d'état, et de construire le programme de formation basé sur le développement de la mise à niveau de prescription qui affecte la réalisation appliquée à l'échantillon expérimental, d'où l'hypothèse de l'étude d'amélioration.

Deux échantillons ont été sélectionnés parmi les 29 élèves dans la phase secondaire, elle a été suivie de la méthode expérimentale, qui est l'un des moyens les plus efficaces pour obtenir des informations sur un sujet ou un problème ou d'une situation.

Dans ce dernier, nous concluons que les hypothèses qui ont été pris en charge au début de l'étude ne se matérialisent pas, et ne peuvent être retournés aux raisons suivantes:

- Le manque de temps et le court de programme de formation (08 séances), qui ne sont pas suffisant pour développer le foyer de la recette et de développer le bloc de la technologie.
- Une séance par semaine ne suffit pas pour développer le bloc de la recette et de la technologie de mise à niveau, toute période de repos peut nuire à l'apprentissage et à la compétence de la performance.
- Les fluctuations du climat de la région.