

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم : تربية بدنية ورياضية

بحث مقدم لنيل شهادة الليسانس في تربية البدنية والرياضية

تحت عنوان

دراسة محارة الاستقبال ومدى فعاليتها في التأثير على مستوى اللعب لفرق الكرة الطائرة

فئة الأصغر (12-15) سنة

تحت اشراف الاستاذ :

* الشيخ صافي

إعداد الطلبة :

- قوريد علي
- بويقوب حمزة
- شهيدة محمد

السنة الجامعية : 2015/2014

شكر وتقدير

نتوجه إلى المولى جل شأنه بالحمد والشكر على ما أولانا من توفيق
وسداد وبسر، فبإنعمته عز وجل تتم الصالحات...
عليه توكلنا وإليه أنبنا، وعلى الله قصد السبيل.

نتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف "مناذ فوضيل" الذي منحنا
من وقته الثمين، إرشادا وتوجيها ووقفا على زلل الكتابة حفاظا
على أمانة العمل... فجزاه الله عنا خير جزاء.

ونتقدم بالشكر إلى الأستاذ "صافي" الذي ساعدنا في إنجاز
هذا العمل.

كما نخص بالذكر والشكر أبانا العزيز الدكتور "طاهر طاهر"
الذي أمدنا بما يعلمه من خبايا الكرة الطائرة فجزاه الله عنا خير

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي هذا العمل القيم إلى :

الصدر الحنون والقلب الدافئ إلى أقحوان النسوان ، إلى التي أروتني إذا ظمأت ، إلى

التي ساعدتني إذا احتجت إليها ، وسهرت لأجلي الليالي ، وصبرت لصبري ،

وبكت لدموعي ، وفرحت لفرحتي ، على التي قال فيها صلى الله عليه وسلم : أملك ثم أملك ثم أملك

أمي العزيزة

إلى تاج رأسي ، مرشدي ومنبر طريقي ، إلى الذي علمني أن سلاح اليوم هو الخبر والورق

وعلمي جمع الكلمات في كل الطرقات وعلمي السهر حتى تنتهي كل الحكايات ، التي سطرتها

لأقلام ودونتها الأعلام أي العزيز أطل الله في عمره .

إلى من عشت معهم أجمل أيام عمري ، وتقاسمت معهم حلو الحياة ومرها ، وعرفت معهم معنى التسامح

أخويا اخوتي : محمد الأمين ، دليلة ، جهاد ، نادية ، جدتي أطل الله في عمرها

إلى اللذان ساعداني وسهرا معي : علي ومحمد

إلى كل من استشعر المعاني التالية : الإخلاص والعمل

إلى الذين عشت معهم نفحات الوفاء والحب ، إلى أعز الأصدقاء : أمين ، عبد السلام ، محمد ، أحمد

، محمد ، منصور ، سفيان ، عبد القادر ، علي ، حسين

إلى من جمعني القدر يوما بهم ونسيت ذكر أسمائهم

بقلم حمزة

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من تعب وشقى وتحمل غربة الأيام ووحشتها
إلى من رافقه بدعواته ونصائحه ، فأرسي عندي
مبادئ الحياة ونهجها ، قدوتي وتاج رأسي أبي الحبيب
إلى أروع شيء أملكه في الوجود ، إلى المنبع الصافي
للحنان والأمان ، إلى مصدر ثقتي وسعادتي وتفاؤلي
أمي الغالية

إلى الذين جادوا وقاسموني الفرحة والحيرة في كل
لحظة ، إلى إخواني وأخواتي الأعزاء :
بلمهل ، عابد ، رضا ، وأختي العزيزة فاطمة
إلى كل الأهل والأقارب خاصة الجدة خيرة أطل الله في
عمرها .

إلى جملة الأصدقاء الذين تقاسمت معهم أسعد اللحظات
جمال ، موسى ، حمزة ، محمد ، مصطفى ، أبوبكر ،
بلقاسم

وإلى كل من يعرفني من قريب أو بعيد

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

علي

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيهم الله عزوجل : ووصينا الانسان بوالديه
حسنا حملته امه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن
اشكر لي ولوالديك إلى المصير "

إلى منبع الحنان وبسمة الحياة التي سهرت الليالي
وعانت لراحتي وسعدت لفرحتي
إلى أمي الحنون

إلى الذي تحمل من أجل أن يراني رجلا يواجه الحياة
ألى من أثار حياتي ومهد لي طريق العلم والمعرفة ،
أبي العزيز

إلى كل أفراد أسرتي الكريمة ، إلى كل الأقارب والأهل ،
إلى جميع اصدقائي إلى جميع من ينبض قلبه في محمد

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

محمد

المحتويات

الصفحة

تشكرات	
إهداء	
I فهرس الأشكال.....	
II فهرس الجدول	
I II.....	الجانب التمهيدي
01.....	مقدمة
03.....	الإشكالية
04.....	فرضيات البحث
04.....	أهداف البحث
04.....	أسباب اختيار الموضوع
05.....	صعوبات البحث
06.....	مصطلحات البحث
06.....	الدراسات المشابهة

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : الكرة الطائرة

11.....	تمهيد
11.....	1 - تاريخ ونشأة الكرة الطائرة
12.....	2 - الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

13	3 - انتشار وتطور اللعبة
14	4 - فكرة اجمالية عن اللعبة
15	5 - أهم التواريخ الهامة في تطور اللعبة
19	6 - خصائص ومميزات اللعبة
21	7 - أنواع الكرة الطائرة
22	8 - التطور الفني للاعبي الكرة الطائرة
24	9 - أهمية التقنية في اللعبة
24	10 - المهارات الأساسية في اللعبة
25	1.10 - المهارات الهجومية
25	1.1.10 - الإرسال
25	2.1.10 - التمرير
26	3.1.10 - الإعداد
27	4.1.10 - الضرب الساحق
28	2.10 - المهارات الدفاعية
28	1.2.10 - استقبال الإرسال
28	2.2.10 - حائط الصد
29	3.2.10 - الدفاع عن الملعب
30	11 - خطط اللعب في الكرة الطائرة
30	1.11 - الخطط الهجومية

2.11- الخطط الدفاعية 30

خاتمة..... 33

الفصل الثاني : مهارة الاستقبال

تمهيد 35

1 - استقبال الإرسال 35

1.1- تعريف الإرسال 36

1.2- أهمية الإرسال 36

1.3- شروط أداء الإرسال 36

1.4- مميزات الإرسال 37

1.5- أهمية استقبال الإرسال 37

1.6- شروط تعلم مهارة استقبال الإرسال 37

1.7- طريقة استقبال الإرسال 38

1.8- الأخطاء الشائعة في الإستقبال 39

1.9- مراحل الاستقبال 40

2 - ملاحظة مسارات الكرة 41

3 - التحركات 41

4 - ضرب الكرة 42

5 - خطوات تدريب مهارة الاستقبال 42

6 - الوضعيات التنظيمية للاستقبال 43

7 - التكتيك الفردي في مهارة الاستقبال 46

8 - الدفاع الخلفي 47

47.....	1.8- تقنيات الدفاع الخلفي
48.....	2.8- الأفكار الأساسية في الدفاع الخلفي
49.....	9 - اللاعب الحر
49.....	1.9 - القوانين الخاص باللاعب الحر
50.....	2.9- الحركات المتعلقة باللاعب الحر
50.....	3.9- تغييرات اللاعب الحر
51.....	4.9- انتقاء اللاعب الحر
52.....	5.9- دور اللاعب الحر
53.....	الخلاصة

الفصل الثالث : المراهقة

55.....	تمهيد
55.....	1 - المراهقة وأطوارها
55.....	1.1 - تعريف المراهقة
56.....	2.1 - مراحل المراهقة
56.....	1.2.1- المراهقة المبكرة
57.....	2.2.1- المراهقة المتوسطة
57.....	3.2.1- المراهقة المتأخرة
58.....	2- مميزات النمو في مرحلة المراهقة
58.....	1.2- التغيرات الفيزيولوجية
58.....	2.2- النمو المرفولوجي
59.....	3.2- النمو الحركي

- 59..... 4.2- النمو الانفعالي
- 60..... 3- دور الرياضة في مرحلة المراهقة.
- 61..... 4- علاقة المراهق بالرياضة
- 62..... 5- التطور البدني لدى المراهقين
- 63..... 6- الرياضة عند المراهقين
- 64..... خاتمة

الفصل الرابع : الإنجاز الرياضي

- 66..... 1- الإنجاز الرياضي
- 66..... 2- أنواع الإنجاز الرياضي
- 66..... 1.2- الإنجاز الذاتي
- 66..... 2.2- الإنجاز الاجتماعي
- 66..... 3- ماهية الإنجاز الرياضي
- 67..... 4 - مفاهيم الإنجاز الرياضي
- 67..... 5- العوامل المؤثرة على الإنجاز الرياضي
- 68..... 6 - الشروط العامة لتحقيق الإنجاز الرياضي
- 70..... 7 - الإنجاز الرياضي في المستويات العليا
- 71..... 8- الإنجاز الرياضي وعلاقته بالمحددات الأساسية
- 71..... 9- خصائص التدريب للمستويات العليا
- 72..... 10- العوامل المساعدة للوصول إلى المستوى العالي
- 73..... 11- أسس ومبادئ الارتقاء بالإنجاز الرياضي

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- 1 - الدراسة الاستطلاعية 76
- 2 - منهج البحث 76
- 3 - مجتمع وعينة البحث 77
- 4 - مجالات البحث 77
- 5 - ضبط متغيرات الدراسة..... 78
- 6 - أدوات الدراسة 78
- 7 - الدراسات الإحصائية 79
- 8 - إجراءات التطبيق الميداني 79
- 9 - حدود الدراسة 79
- 10 - صعوبات البحث 79

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

- 1 - عرض وتحليل نتائج الملاحظة 82
- 2 - مناقشة نتائج الملاحظة 97
- 3 - استنتاجات 98
- 4 - خلاصة عامة 99
- 5 - خاتمة 100
- 6 - الاقتراحات والتوصيات V
- 7 - المصادر والمراجع VI
- 8 - الملاحق VII
- 9 - ملخص البحث X

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
81	جدول فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الأول	1
83	جدول فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الأول	2
85	جدول فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الأول	3
87	جدول فعالية الاستقبال لجميع مقابلات الفريق الأول	4
89	جدول فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الثاني	5
91	جدول فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الثاني	6
93	جدول فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الثاني	7
95	جدول فعالية الاستقبال لجميع مقابلات الفريق الثاني	8

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
44	اتجاه الحركات للاعبين في وضعية استقبال الإرسال بـ 03 لاعبين	أ
45	وضعية استقبال الإرسال بلاعبين	ب
81	أعمدة بيانية لنسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الأول	1
83	أعمدة بيانية لنسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الأول	2
85	أعمدة بيانية لنسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الأول	3
87	أعمدة بيانية لنسبة الفعالية حسب الأشواط لمقابلات الفريق الأول	4
89	أعمدة بيانية لنسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الثاني	5
91	أعمدة بيانية لنسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الثاني	6
93	أعمدة بيانية لنسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الثاني	7
95	أعمدة بيانية لنسبة الفعالية حسب الأشواط لمقابلات الفريق الثاني	8

التعريف بالبحث

مقدمة :

تعد الكرة الطائرة رياضة جماعية، عرفت منذ ظهورها تطورا كبيرا و انتشارا واسعا عبر دول العالم ، كونها تتمتع بخصائص ميزتها عن بقية الرياضات الجماعية الأخرى ، فهي تتطلب تفاهم و انسجام و تنسيق كبير بين لاعبي الفريق ، إذ أنها تتطلب تقنيات وتكتيك واستراتيجيات عدة للوصول بها إلى أعلى المستويات في ممارستها وتتطلب قدرات بدنية عالية والسرعة في الأداء بالإضافة إلى المرونة كما أنها تتميز بالإنجاز العالي وهي من الألعاب التي يشتد عليها التنافس محليا ودوليا وعالميا وأولمبيا من خلال مختلف التقنيات المكونة لها والمتمثلة في الإرسال، الاستقبال، الإعداد، السحق ، الصد والدفاع .

وعندما نتكلم عن الإرسال الذي أصبح سلاحا ذو حدين من خلال المجازفة العقلانية في تنفيذه، حيث أن من 5 إلى 6 لاعبين وأحيانا المعد أصبحوا يمارسون إرسال ساحقا وأحيانا أخرى إرسالا تكتيكيا. دون أن ننسى الدور الذي يلعبه المعد في الفريق من خلال إستراتيجية في خلق مختلف الخدع الهجومية COMBINAISON من أجل خلق صعوبة في دفاع الفريق الخصم

وبما أن الكرة الطائرة تخضع لظهور قوانين جديدة وهذا من أجل اصفاء أكثر إثارة في اللعب من خلال الحركات الهجومية والدفاعية وخطط اللعب . فإن كل الفرق التي تسيطر على الكرة الطائرة تمارس خطة دفاعية أنجح وفعالة ومن هنا نلاحظ أن الدفاع الجيد يكون أحد الشروط المساهمة في الفوز .

لذلك أصبح من اللزوم على الأخصائين الرفع من المردود التدريبي لتحسين أداء الفريق واللاعبين على المستوى الفردي والمستوى الجماعي وخلق توازن بين اللعب الهجومى والدفاعى ، لذلك كان لزاما إدراج اختصاصيين في الدفاع والمسمى باللاعب الحر .

ويعتبر الاستقبال من أهم المهارات الفنية الأساسية الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة والذي هو موضوع بحثنا (دراسة مهارة الاستقبال ومدى فعاليتها في التأثير على مستوى اللعب لدى فرق الكرة الطائرة فئة الأصاغر (12- 15) سنة .

ومن أجل حصد نتائج البحث وثماره قسمنا بحثنا إلى جانبين الجانب النظري، والجانب التطبيقي.

أما الجانب النظري يحتوي على أربع فصول

الفصل الأول : نجد عموميات حول الكرة الطائرة ، نبذة تاريخية ، نشأتها ، انتشار وتطور هذه اللعبة، الاتحاد الدولي للكرة الطائرة ، خصائص اللعبة ومختلف تقنياتها .

الفصل الثاني : هو موضوع دراستنا (الاستقبال ، والذي نجد فيه مفاهيم وأهداف وأهمية وطرق الأداء المهاري للاستقبال).

الفصل الثالث : يتحدث عن موضوع المراهقة (الطور الثاني) و المتمثل في فئة (12 – 15 سنة) .

الفصل الرابع : نتناول في هذا الفصل موضوع النتائج الرياضية أي (الإنجاز الرياضي)

1-الإشكالية :

تعتبر لعبة كرة 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.

ولقد تطورت اللعبة كرة الطائرة تطورا كبيرا خاصة خلال الحقبة الأخيرة من هذا القرن، حيث اتسع نطاق انتشارها ليشمل بلدان عديدة في جميع أنحاء العالم، ويتمثل هذا التطور في إشكال الأداء المهاري وكذا خطط اللعب وطرقه، هذا بالإضافة إلى التخطيط الجيد كما من قبل المتخصصين في هذه اللعبة .

كما عرفت كرة الطائرة الجزائرية تطورا كبيرا لحضورها في المنافسات الدولية والقارية حيث وصلت النتائج المحققة إلى أعلى المستويات وهذا راجع لدراسة مختلف العلوم الفيزيولوجية و البيوكيميائية وعلم النفس وعلم الحركة ... ، والتي لعبت دورا مهما في تطوير هذه الرياضة من حيث الوسائل وطرق التدريب والبرامج التدريبية المقترحة على الرياضيين .

(أكرم زكي خطايبية ، سنة 1996، ص 79)

وكسائرهما من الألعاب تتطلب لعبة الكرة الطائرة تقنيات ومهارات حركية يجب تعلمها وإتقانها للوصول إلى المستوى المطلوب بحيث توجد مهارات هجومية (إرسال، إعداد ، ضربات ساحقة) ومهارة تقنية الاستقبال التي تعتبر من أهم تقنيات الدفاع بحيث إذا تم استخدامها بالطريقة الجيدة تتيح الفرصة للفريق لإجراء هجوم جيد ضد الفريق الخصم .

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

تقنيات الأساسية كدرجة أن أهميتها لم تجعلها اختيارية في المباراة، بل ضرورية ولا بد منها ، وهذا ما يدفعنا إلى طرح

السؤال الهام الذي يتطلب إجابة.

هل فعالية الاستقبال عند عناصر فريق الكرة الطائرة يساهم بطريقة فعلية في تحسين الأداء والحصول على النتائج خلال

المقابلات الرسمية؟.

2-التساؤلات الفرعية :

1- هل تؤثر مهارة الاستقبال على نتائج المباراة ؟

2- هل تؤثر مهارة الاستقبال على مستوى اللعب ؟

3- الفرضية العامة :

- لمهارة الاستقبال تأثير على مستوى اللعب لدى فرق الكرة الطائرة والنتائج المحصل خلال المقابلات الرسمية

4- الفرضيات الجزئية :

1- لتقنية الاستقبال دور فعال في التأثير على المستوى العام لأداء الفرق والحصول على النتائج خلال المقابلات الرسمية

2- تنمية مهارة الاستقبال يؤدي إلى رفع مستوى اللعب لدى فرق الكرة الطائرة

5-أهداف البحث :

- أخذ المدربين تقنية الاستقبال بعين الاعتبار والتطرق لها خاصة بالنسبة لهذه الفئة

- معرفة مدى تأثير هذه المهارة على مستوى أداء الفريق ضمن المنافسات لهذه الفئة (12 - 15) سنة .

- معرفة دور مهارة الاستقبال في رفع مستوى اللعب لهذه الفئة (12-15) سنة .

6-مصطلحات البحث:

من أهم خصائص العلم تميزه عن تعريفات واضحة محددة لكل مفهوم أو مصطلح للباحث في كتاباته و أبحاثه مهما كانت

هذه المصطلحات و سنحاول في هذا الفصل التعرض لكافة المفاهيم و المصطلحات التي يحتويها البحث .

الاستقبال:

هو استقبال الكرة المرسلة من لاعب الفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد وذلك لامتنصاص قوتها و تمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين أو التمرير من أعلى حسب قوة الكرة و سرعتها ووضع اللاعب المستقبل (علي سحن حب الله ، سنة 2003، ص 43)

الفاعلية:

ويقصد بها تقييم مدى تحقيق الهدف ويستخدم مصطلح فعالية على نحو ترادف مع الكفاءة EFFICIENCY ويمكن التمييز بينهما على أساس أن الكفاءة تقييم بنسبة للعمل المنجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة والجانب الآخر من الفاعلية هو التكلفة، فقبل أن تقدم قيمة فعالية برنامج ما، يجب أن تقرر أولا كم تكون التكلفة لكي تصل إلى المستوى المطلوب من الفاعلية (أمين أنور الخولي ، سنة 2004، ص 22)

المنافسة:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا ككل نشاط رياضي ، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجه لوجه، أو المنافسة الرياضية، حيث يقول "مورتون درويش" إن المنافسة بصفة عامة هي موقف تتنوع فيه الكفاءات بصورة غير متساوية بين المشاركين أو المنافسين وهذا يعني مكافأة غير الفائز أو المهزم. (علي مصطفى طه، ص 42)

7-الدراسات السابقة :

يعتبر الدراسات السابقة والمشابهة من أهم الجوانب التي تجب على كل باحث تناولها لإغناء بحثه من خلالها، ونستعمل هذه الدراسات للحكم أو المقارنة أو الإثبات أو النفي ، ولأجل إثراء هذا البحث قمنا بمحاولة الاستشهاد ببعض البحوث التي تسبق إنجازها والتي تشابه موضوع بحثنا هذا لأننا نلمس نقص كبير في هذا الميدان فوجدنا على سبيل المثال الدراسة التالية :

• الدراسة الأولى :

دراسة أطرش زبير سنة 2008/2007 بمعهد التربية البدنية والرياضية - الجزائر - تحت عنوان فعالية مهارة الصد في كرة الطائرة ومدى تأثيرها على مستوى أداء الفريق ضمن المنافسات الوطنية. اجريت الدراسة على فرق الكرة الطائرة .

وكانت الدراسة تهدف إلى :

- ابراز مدى أهمية مهارة الصد وتأثيرها على مستوى أداء الفريق خلال المقابلات
- معرفة مهارة الصد ومميزاتها وتأثيرها على نتائج الفريق أثناء المقابلة
- وقد افترض الباحث أن الاعتماد على أساليب متنوعة لتعلم مهارة الصد لدى فرق الكرة الطائرة
- تخصيص حجم زمني خاص بتعليم مهارة الصد لدى فرق الكرة الطائرة
- أما الجانب الميداني فقد استعمل الباحث دراسة ميدانية تمثلت في بناء شبكة ملاحظة على فرق الكرة الطائرة ، وقد تم اختيار العينة عشوائيا بحيث كان عدد التلاميذ 40 لاعب ، وقسموا إلى عينتين الأولى تمارس برنامج من الحصص من اجل رفع فعالية مهارة الصد والثانية تمارس برنامج عادي من آل تحصيل الأداء في تقنية الصد .

وقد استنتج الباحث من خلال الدراسة الميدانية ما يلي :

- أن ضرورة اختيار التمارين الملائمة لها تأثير ايجابي في الأداء الفني والدقة لمهارة حائط الصد للكرة الطائرة
- أن الوحدات التعليمية التي أعدت أثرت تأثيرا ايجابيا من خلال الفرق الواضح بين الاختبارات
- أن طريقة الأساليب المتنوعة هي الأفضل في تعلم مهارة الصد وذلك من خلال تحقيقها للأهداف والأغراض التي وضعت من أجلها .

التوصيات كانت كالتالي :

- 1- إمكانية استخدام أساليب المتنوعة في تعلم مهارة الصد بالكرة الطائرة من اجل التعرف على مدى تأثيرها في تعلم تلك المهارات.

- 2- من الضروري استعمال الصور الفوتوغرافية، وعرض الصور والمباراة بواسطة الحاسوب من اجل مشاهدة أجزاء الحركة بشكل تفصيلي وكذلك لأهميتها في ربط حاسة السمع بالبصر وهذا بدوره يؤدي إلى الإسراع في تعلم المهارات الحركية.

- 3- ضرورة إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تعتمد على الأساليب التعليمية الحديثة لمعرفة مستوى تعلم وتطور الأداء الحركي والمهاري بالكرة الطائرة.

● الدراسة الثانية :

دراسة أحمد دهيلس سنة 2009/2008 بمعهد التربية البدنية والرياضية -الجزائر- تحت عنوان مدى تأثير تقنية الاستقبال على فعالية الهجوم في الكرة الطائرة لدى فرق الكرة الطائرة . وأجريت الدراسة على بعض فرق الكرة الطائرة

كانت تهدف الدراسة إلى :

- معرفة الأسباب والعراقيل التي تقف أمام تعليم هذه التقنية والاهتمام بهذه الرياضة على مستو جميع الفرق

- لفت انتباه المدربين إلى هذه التقنية والتركيز عليها وإعطائها الأهمية اللازمة لفرق الكرة الطائرة

وقد افترض الباحث أن الاهتمام بوضع برامج مكثفة تساهم في تعلم مهارة الاستقبال .

تخصيص حجم زمني خاص بتعليم مهارة الاستقبال يساهم في تعليم مهارة الاستقبال

أما الجانب الميداني فقد استعمل الباحث دراسة ميدانية تمثلت في بناء شبكة ملاحظة على تلاميذ الطور الثانوي ،

وقد تم اختيار العينة عشوائيا بحيث كان عدد التلاميذ 60 تلميذ ، وقسموا إلى عينتين الأولى تمارس برنامج من

الحصص من اجل رفع فعالية الهجوم والثانية تمارس برنامج عادي من أل تحصيل الأداء في المهارات الأساسية .

وقد استنتج الطالب من الدراسة الميدانية بالنسبة للتلاميذ ما يلي :

- أن تطبيق الطريقة التحليلية ببرنامج تعليمي خاص بهذه المهارة أدى إلى تحسين وتطوير مستوى الأداء

- أن تطبيق طريقة الألعاب لها الصدى الجيد والمردود الفعال في تحسين هذه المهارة

- أن تخصيص التمارين الخاصة بالمهارة ساعد وبشكل كبير في تطوير الدقة لهذه المهارة

- وجود علاقة معنوية بين دقة هذه المهارة وعاملي الانتباه والتركيز

التوصيات كانت كالتالي :

- استعمال الطرق المنهجية والوسائل المتوفرة لتوصيل كل المعلومات الخاصة بهذه التقنية

- ضرورة وضع برنامج تعليمي مكيف خاص بهذه التقنية

- الزيادة من وقت الحصص التدريبية التي تساهم في تطوير هذه التقنية

- ضرورة ادخال تقنية الاستقبال في دورة الكرة الطائرة وزيادة عدد الحصص المخصصة لها

5 التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال ما قام به الباحث من نتائج واستطلاع للنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة ، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها .

وقد راعى الباحث ما هو متاح من اصدارات الدراسات المشابهة التي استعان بها الباحث ، ومعظمها يرتبط بمهارة

الاستقبال . وقد استفاد الباحث من تحليل هذه الدراسات من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي ،

والوسائل والأدوات المستخدمة بجمع البيانات (بطاقة الملاحظة) عبر المراحل العمري المختلفة وكذلك الطرق التي

تسمح بتطوير وتنمية مهارة الاستقبال .

وخلاصة القول فإن من خلال الدراسات المشابهة والمرتبطة تمكن للباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات

والتي شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية ، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة عن تلك البحوث

كالمنهجية ، اختيار العينات ، أدوات البحث الخ .

● نقد الدراسات السابقة :

لقد قام الباحثان بدراستين الأولى للباحث أطرش زبير تحت عنوان "فعالية مهارة الصد في كرة الطائرة ومدى

تأثيرها على مستوى أداء الفريق ضمن المنافسات الوطنية " ، والثانية للباحث أحمد دهيلس تحت عنوان " مدى

تأثير تقنية الاستقبال على فعالية الهجوم في الكرة الطائرة لدى فرق الكرة الطائرة " ، وقد شملت الدراسات جميع

الميادين ولكن لا يخلو أي عمل من النقائص ، حيث أهمل الباحثان سواء في الدراسة الأولى أو الثانية عامل

مهم وهو السن ولم يقوموا بتحديد الفئة إذ تمت الدراسة بصفة عامة على جميع الفئات ، لكن في دراستي

تحت عنوان " دراسة مهارة الاستقبال ومد فعاليتها في التأثير على مستوى اللعب لفرق الكرة الطائرة فئة الأصاغر (12-15) سنة ، وقد تم التحكم في العامل الناقص في الدراسة السابقة بحيث كانت الدراسة على مستوى فريق الكرة الطائرة فئة الأصاغر (12 - 15) سنة .

● خلاصة الدراسات السابقة :

لقد تأكدت المقولات حل الدراسات المشابهة للباحث وهو يحاول من خلالها تجنب أهم الصعاب التي واجهت الباحث في الدراسات الماضية وبالتالي تكون دعم للبحث قيد الدراسة .
ولقد استفاد الباحث من الدراسات المشابهة من خلال ما قام به من مسح علمي للدراسات المشابهة والبحوث السابقة المرتبطة التي تناولت دراسة فعالية مهارة الاستقبال وتأثيرها على مستوى أداء الفرق والنتائج المحصلة خلال المقابلات .

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول

الكرة الطائرة

- تمهيد

1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة

2- الإتحاد الدولي للكرة الطائرة

3- انتشار وتطور اللعبة

4- فكرة اجمالية عن اللعبة

5- أهم التواريخ الهامة في تطور اللعبة

6- خصائص ومميزات اللعبة

7- أنواع الكرة الطائرة

8- التطور الفني للاعبين في الكرة الطائرة

9- أهمية التقنية في اللعبة

10- المهارات الأساسية في اللعبة

11- خطط اللعب في الكرة الطائرة

12- خاتمة

تمهيد

تعتبر لعبة الكرة الطائرة حديثة العهد بالنسبة لغيرها من الألعاب الأخرى ، وبالرغم من ذلك فلقد كونت لنفسها أساليب متقدمة إذا ما قورنت بعمر هذه اللعبة ، إذ أنها تعكس تقدم الدول ،حجم رقيها واهتمامها ببناء اللاعب من جهة ، وتتجلى فيها روعة الأداء في صياغة الحركات الفنية أثناء المباراة من جهة أخرى . كما أنها لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى آخر من جانبي الملعب عبر الشبكة ، ذلك بأيديهم أو سواعدهم . وهناك نوعان من لعبة الكرة الطائرة : الكرة الطائرة في الملاعب الداخلية وتلعب في الصالات المغلقة .على ملعب من الخشب أو أي مواد أخرى تستخدم داخل المباني، ويؤديها ستة لاعبين في كل فريق .

أما النوع الآخر فهو لعبة الكرة الطائرة في الميادين المكشوفة على ملاعب الرمل أو العشب ويؤديها لاعبان أو أربعة لاعبين أو ستة لاعبين في كل فريق ، وتشترك اللعبة في القواعد والأحكام نفسها .

استهلنا فصلنا هذا بنبذة تاريخية ونشأة الكرة الطائرة ، انتشار وتطور هذه اللعبة ، كما نتطرق للحديث عن الاتحاد الدولي للكرة الطائرة . ثم انتقلنا للتكلم عن خصائص اللعبة والتطور الفني للاعبي هذه اللعبة. مروراً بالمهارات الحركية الأساسية لها وصولاً بالجانب الخططي .

1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة :

اختلفت أقوال المؤرخين حول تحديد بداية ظهور لعبة الكرة الطائرة في العالم ، إلا أن البعض حدد ظهورها في العصور الوسطى وفي نهاية القرن التاسع عشر، لعبة الكرة الطائرة لعبة معدلة عن لعبة ايطالية كانت تلعب في العصور الوسطى ثم انتشرت حتى وصلت الى ألمانيا عام 1893 م وعرفت بذلك الوقت باسم فأوست بول "Faust Ball" وتم الاعتراف بها رسمياً في عام 1895 وقيل أنها وصلت الى أمريكا عام 1895 م عن طريق مدرس التربية البدنية والرياضية وليام مورجان "William C. Morgan" المشرف الرياضي بجامعة هوليوك "Holyoke" ولاية "Massachusetts" بأمريكا ، وكان مدير الشباب المسيحية " Y.M.C.N ." .

كان هدف هذه اللعبة هو تشغيل أوقات الفراغ لرجال الأعمال وكبار المسنين حيث كانت لعبة كرة السلة في ذلك الوقت تتطلب مجهودا شاقا . ففي بداية الأمر استعمل وليام مورجان شبكة التنس حيث كانت على ارتفاع 1.83م أي (6أقدام) وكانت الكرة المستعملة مthane كرة السلة ولما كانت المthane خفيفة وكما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تتناسب مع تأدية اللعبة ، وقد سماها (مينتون) لأنها تشبه لعبة هندية اسمها مينتون Minton والتي تشابه لعبة الكرة الطائرة .

فبعد ذلك انتشرت اللعبة بين طلبة جامعة سبرنجفيلد Spring Field ففي عام 1897 م سماها د . الفرد ن هالسنند الاستاذ بجامعة سبرنجفيلد بالكرة الطائرة Volly Ball بدل (مينتون) ، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة أماما وخلفا لعبور الشبكة دون أن تلمس الأرض (علي مصطفى طه ، سنة 1997، الصفحات 11-12)

2- الاتحاد الدولي للكرة الطائرة :

لقد تم البحث في تأسيس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة ، إذ أسس في عام 1918 م في أوروغواي (أمريكا الجنوبية) ، غير أنه لم يعترف به في جيكوسلوفاكيا ، حين تأسس الاتحاد الجيكوسلوفاكي في سنة 1921 م وفي الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1921م كذلك خلال الفترة ما بين الحربين الأولى والثانية . وكانت هناك محاولات عدة لتنظيم الاتحاد الدولي للكرة الطائرة إلا أنه لم يكتب له النجاح .

وفي سنة 1946م وبمناسبة قدوم الفريق العسكري الأمريكي للعب فب أوروبا ، فقد جرى تنظيم مباحثات جدية حول تأسيس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة .

وقد كان قرار تأسيس الاتحاد الدولي في براغ وفي معمل البيرة ، وكان هناك ممثل من الولايات المتحدة الأمريكية ، وفرنسا ، وبلجيكا وبولندا ، وجيكوسلوفاكيا وفي 1947 م تم تأسيس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة في باريس ولعبت فرنسا دورا مهما وفعالا في تأسيسه واعترف به من اللجنة الأولمبية الدولية .

ويشرف الاتحاد الدولي للكرة الطائرة على :

1- الدورات الأولمبية

2- كأس العالم

3- بطولة العالم

ويضم الاتحاد الدولي اتحاد القارات التالية حيث يوزع العمل حسب هذه القارات :

1- اتحاد أمريكا الشمالية والبحر الكاريبي

2- اتحاد جنوب أمريكا

3- اتحاد آسيا ومن ضمنها أستراليا

4- اتحاد افريقيا

5- اتحاد أوروبا

ويعمل اتحاد كل قارة من القارات دورة تدريبية وتحكيمية وبطولات للدول التي تقع في تلك القارة . (احمد كسرى معاني ،

سنة 1995، الصفحات 14-15)

3- انتشار وتطور هذه اللعبة:

ان شعبية الكرة الطائرة في العالم بدأت في 1900م عندما أصبحت كندا أول دولة تبنتها ، وفي نفس العام انتقلت الكرة الطائرة إلى الهند ومن ثم الفيليبين والبيرو في 1910م ، ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م ، وقد ساهمت فرق الكشافة الأمريكية في انتشار هذه اللعبة كما فعلت منظمة الشبان المسيحيين.

ودخلت الكرة الطائرة أوروبا بواسطة الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى ، وبعد انتهاء هذه الحرب انتشرت الكرة الطائرة إلى يوغسلافيا في 1918م وإلى تشيكوسلوفاكيا وبولندا عام 1919م والاتحاد السوفياتي في عام 1922م .
وظهرت أول اخبار لها في افريقيا سنة 1923م واستمرت في نموها السريع وشعبيتها وهي الآن يتم الاستمتاع بها في كل القارات . (علي مصطفى طه ، سنة 1997 ، الصفحات 12-14)

4- كرة اجمالية عن لعبة الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة لعبة جماعية وبسيطة ،تتكون من فريقين كل فريق يحتوي ستة لاعبين ، ملعبها عبارة عن مربعين متلاصقين ضلع كل منهما 9امتر وتفصل بينهما شبكة ارتفاعها 243 سم لفريق الرجال و224سم لفريق السيدات . وهدف هذه اللعبة جعل الكرة تسقط في الملعب للفريق المنافس بطريقة لاتمكنه من اعادتها فوق الشبكة .

ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق المنافس في اعادة الكرة بعد أن يكون الارسال بحوزة الفريق الأول ، لهذا يتوجب العمل للحصول على الارسال بسبب خطأ يرتكبه الفريق المضاد .

ويسمح لكل فريق بلعب الكرة ثلاث مرات في جانب ملعبهم قبل ان تعبر الشبكة وتضرب الكرة بأي جزء من الجسم فوق الركبة بشرط عدم استقرارها . أما إذا استقرت الكرة بين يدي أو ذراعي اللاعب تعتبر الكرة محمولة ويكتسب خطأ، فإذا رفعت الكرة أو دفعت فإنها تعتبر كرة محمولة لذلك يجب أن تضرب بطريقة واضحة .

يكون توزيع اللاعبين الستة في الملعب ثلاثة أماما وثلاثة خلفا يكون مراكزهم كما يلي : الدفاع الخلفي الأيمن ، مركز1 المرسل ، مركز2 لاعب الجناح الايمن أمام المرسل مباشرة ، مركز3 قلب الهجوم ،مركز4 الجناح الأيسر ، مركز5 الدفاع الايسر ، مركز6 قلب الدفاع .أي يكون ترتيب مراكز اللاعبين عكس عقارب الساعة .

بالنسبة الى الغرض من الأرقام الموجودة على فانيالات اللاعبين هو التعرف عليهم أثناء التبديلات وترتيب الدوران وتسهيل التشكيلات الخططية .

عندما يستعيد الفريق الارسال يتحرك اللاعبون مركزا واحدا في اتجاه عقارب الساعة . وبمجرد لعب الارسال يمكن لأي لاعب أن يتحرك لأي مكان في الملعب للعب الكرة.

اللاعبون الخلفيون مراكز (1 ، 6 ، 5) لايجب لهم لعب الكرة من منطقة الهجوم لتعبر الشبكة عندما تكون الكرة فوق مستوى الحافة العليا للشبكة .

يؤدي لاعب الدفاع الأيمن مركز 1 المرسل ضربة الارسال لتعبر الشبكة إلى ملعب الخصم ، وإذا لمست الكرة الشبكة أو سقطت خارج الملعب فإنه يفقد الارسال وينتقل الى الفريق الآخر .

المباراة عبارة عن ثلاثة أشواط من خمسة ويتألف الشوط من 25 نقطة ، ويفوز الفريق بالشوط إذا حصل على 25 نقطة وبفارق نقطتين على الأقل مثل 23:25 أو 24:26 ويمكن أن يصل مثلا إلى 34:36 أو أكثر. (ابراهيم محمود غريب ، حسام خليفة ، 1996، الصفحات 45-46)

5- أهم التواريخ الهامة في تطور الكرة الطائرة :

- 1895 بدأت بواسطة وليام مورجان William Morgan دكتور اللياقة البدنية لجمعية الشبان المسيحيين Y. M. C. A في ولاية ماساشوستس بمدينة هولوك في الولايات المتحدة الأمريكية وسميت مينتونت كنشاط لقضاء وقت الفراغ والمحافظة على اللياقة البدنية للطلاب داخل الجمعية.

- 1896 اقترح البروفيسور هالستيد في سيرنجفيلد - موسكاتس- في الولايات المتحدة الأمريكية تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة .

- 1897 اصدرت الجمعية لائحة على شكل قانون مصغر للعبة واعتبرته رسمي داخل الجمعية وسميت رسميا بلعبة الكرة الطائرة .

- 1900 تطور قانون اللعبة إلى ارتفاع الشبكة إلى 07 أقدام وعدد النقاط إلى 21 نقطة وفي هذا التاريخ أصبحت كندا أول دولة أجنبية تتبنى الكرة الطائرة ، وكذلك دخلت لأول مرة في آسيا (الهند) .

- 1905 وصلت الكرة الطائرة إلى كوبا بواسطة الضابط أوكتوبورك Augusto- york .

- 1906 وصلت الكرة الطائرة إلى اليابان بواسطة الطالب هويوزا أوموي Hyozo -omri والذي تخرج من كلية سيرنك فيلد في الولايات المتحدة الأمريكية وكان أول من عرض هذه اللعبة وقواعدها على ساحة جمعية المسيحيين في طوكيو .

- 1909 دخلت الكرة الطائرة إلى بورتوريكو .

- 1910 وصلت الكرة الطائرة إلى البيرو ، الفيليبين وقد عرفت هذه اللعبة بواسطة مدير الجمعية المسيحية في ألودبرون Elwood-brown وفي وقت قصير أصبح عدد الملاعب 500 خاصة وعامة .

- 1912 وصلت إلى أوروغواي ، وتغير مقياس الملعب حيث أصبح (35-60) قدم ووزن الكرة (07-09) أونس وحدد عدد اللاعبين إلى 06 وطبق نظام الدوران قبل الإرسال .
- 1913 نظمت أول بطولة لها في الشرق الأقصى في مانيتا وتم اقرار 16 لاعبا للفريق الواحد
- 1914 دخلت الكرة الطائرة إلى إنجلترا بواسطة جمعية الشباب المسيحيين .
- 1915 في أوروبا وصلت إلى سواحل فرنسا في نورمندي Normandy وبريتني Brittany بواسطة الجنود الأمريكيين الذين يحاربون في الحرب العالمية الأولى .
- وفي نفس التاريخ دخلت اللعبة إلى قارة افريقيا عن قنوات الحرب العالمية الأولى وأول دولة افريقية وصلت لها في جمهورية مصر .
- 1916 وضعت قواعد جديدة لها يغير عدد النقاط من 21 إلى 15 نقطة والفريق الذي يفوز بالمباراة هو الذي يحصل على شوطين من مجموع ثلاثة أشواط وارتفاع الشبكة أصبح 08 أقدام ووزن الكرة 10 ومنع من حمل الكرة (استقرار) وكذلك منع مس الكرة مرتين متتاليتين وأصبحت الكرة الطائرة من ضمن برامج كليات التربية البدنية والرياضية في أمريكا ، ووصلت إلى البرازيل في نفس التاريخ
- 1917 دخلت إلى إيطاليا عن طريق القوة الجوية في تلك الفترة ، وصلت إلى المكسيك في نفس التاريخ .
- 1918 حدد عدد اللاعبين إلى 06 لاعبين في اليابان ، اجريت أول بطولة للمدارس العليا في هذه اللعبة
- 1910 خلال الحرب العالمية الأولى والدكتور جورج فيشر George Fisher كان يشغل أمين سر مكتب الحرب وجعل لعبة الكرة الطائرة من ضمن البرنامج التدريبي للقوات المسلحة في أمريكا ، وتم توزيع 16000 كرة طائرة وشبكات ، ظهرت لأول مرة كرة الطائرة في تشيكوسلوفاكيا ، في الصين أجريت تعديلات على قانون اللعبة حيث أصبح عدد اللاعبين لكل فريق 12 لاعبا وعدد النقاط 15 .
- 1920 تغيير مقياس الملعب (30 * 20) اقدام والكرة يمكن أن تمس أي جزء فوق الحزام ولا يسمح للفريق أن يمس الكرة أكثر من ثلاث مرات قبل عبورها إلى الفريق الخصم ، في الوقت نفسه استخدام اللاعبين حائط الصد .
- دخلت اللعبة إلى روسيا رسميا في المدن فولكا Volga وكوركي Gorky وكازان Kazan ودخلت في نفس التاريخ إلى بولندا .

- 1921 ألعاب الشرق الأقصى لآسيا الفريق يتكون من 12 رجل - أول بطولة يابانية للرجال-
- 1922 لاعبي الخط الخلفي لا يحق لهم الهجوم من المنطقة الأمامية وكذلك أصبح الفوز بالشوط بفارق نقطتين ، وحددت عدد اللمسات ثلاثة لكل فريق أثناء عبور الكرة .
- 1923 حدد عدد الفريق من 06 لاعبين أساسيين و12 احتياطيين ولكل لاعب يحمل رقم ، وكذلك طبق نظام الدوران باتجاه عقارب الساعة .
- حدد الارسال للاعب الأيمن في الخط الخلفي ، وارتفاع سقف الصالة يكون أقل من ارتفاع 15 قدم .
- حدد عيد ميلاد الكرة الطائرة بروسيا يوم 1923/07/28م وتقام فيه مباراة في كل عام .
- 1924 الألعاب الأولمبية في باريس كان من ضمن برنامج لعبة الكرة الطائرة المتقدمة من الوفد الأمريكي إلا أنه لم يطبق .
- 1925 لكل فريق له الحق في الوقت المستقطع لكل شوط ، الفريق الذي يفوز بالشوط يجب أن يكون متقدم بنقطتين وليس بالضرورة أن تكون متتالية ، تغير وزن الكرة من 09 إلى 10 ، وصلت الكرة الطائرة إلى هولندا
- 1926 نشرت أول قوانين رسمية في الإتحاد السوفياتي .
- 1927 في اليابان استعمل نظام 09 لاعبين وكذلك في الصين ، وفي روسيا طلب من جمعية الشبان المسيحية مغادرة البلاد .
- 1928 في أمريكا شكلت هيئة منظمة تحت إدارة Y.M.C.A هي المسئولة على الرياضات المسلية .
- 1929 في كوبا أجريت أول مباراة للرجال حسب النظام الأمريكي ، وبين الحربين الأولى والثانية بذلت جهود كبيرة في تأسيس الاتحاد الدولي لها .
- 1932 اشتملت الألعاب الأولمبية في السلفادور على الكرة الطائرة للسيدات .
- 1933 أول بطولة قومية في روسيا وأصبح عدد اللاعبين يتراوح في حدود 400.000 لاعب بحيث تطورت تطورا سريعا هناك وتم طبع الكثير من الكتب لهذه اللعبة .

- 1947 من 18 إلى 20 أبريل أسس أول اتحاد دولي للكرة الطائرة مكون من 14 دولة مقره باريس وهم : بلغاريا ، تشيكوسلوفاكيا ، مصر ، فرنسا ، هولندا ، النمسا ، إيطاليا ، بولندا ، البر تغال ، رومانيا ، الأوروغواي ، أمريكا ، يوغسلافيا . واختيار أول رئيس للاتحاد الدولي للكرة الطائرة "بول ليبود " من فرنسا.
- 1949 أول بطولة دولية للرجال والسيدات وفاز بها الاتحاد السوفياتي .
- 1952 أقيمت أول بطولة في العالم للرجال والسيدات .
- 1957 تم ادراج لعبة الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية كلعبة واسعة الانتشار .
- 1964 أول دولة أولمبية تشرك فيها لعبة الكرة الطائرة بطوكيو وقد اشتركت فيه (10) فرق للرجال و(06) فرق للسيدات ، وفاز الاتحاد السوفياتي بالبطولة للرجال واليابان للسيدات .
- 1965 أول بطولة لكأس العالم للرجال أقيمت في بولندا . (احمد سرى معاني ، سنة 1995 ، الصفحات 10-12)

6- خصائص ومميزات لعبة الكرة الطائرة :

ان لعبة الكرة الطائرة تتميز عن باقي الألعاب بكثير من الصفات والتي تجعلها مميزة عن غيرها .

1.6- لعبة ارتدادية :

ان الكرة الطائرة تصنف كرياضة ارتدادية يعني أن اللاعبين لتطيعون الاحتفاظ بالكرة بصورة مستمرة ، يجب لمس الكرة بسرعة ومن ثم توجيهها إلى لاعب آخر في نفس الفريق أو إلى الملعب للفريق المنافس باستثناء الإرسال .

2.6- الساحة المخصصة للاعبين :

يعد ملعب الكرة الطائرة اصغر ملعب للعبة الجماعية ، وبالتالي فإن المساحة المخصصة لكل لاعب تعد أصغر من أي مساحة للاعب في باقي الألعاب الجماعية الأخرى ، وبهذا الشكل يتحدد التحرك للاعب في ضوء المساحة

والتي تبلغ 13.5م تلاعب الواحد خاصة، ولا ننسى إمكانية اللعب في جميع أرجاء الملعب و المنطقة الحرة المحيطة بالملعب بعد أداء ضربة الإرسال .

3.6 اللمسات الثلاثة :

لايسمح للفريق بأداء أكثر من ثلاث لمسات (عدا لمسة حائط الصد) عند حيازة الفريق للكرة في الجانب الآخر من الشبكة .

4.6 - شبكة منتصف الملعب :

وجود شبكة تفصل بين نصفي الملعب ، إذ تعمل على عدم وجود الاحتكاك البدني المباشر بين اللاعبين .

5.6 الانتقال في الأدوار :

أن لاعبي الفريق ينتقلون باستمرار بين الهجوم والدفاع في حالة تسجيل نقطة أو عند ارتكاب خطأ في قواعد اللعبة

6.6- رياضة بدون احتكاك :

الكرة الطائرة هي لعبة فرقية مع شبكة عازلة، والتي تمنع الاحتكاك بين لاعب وآخر ، واللاعبون يسيطرون على ملعبهم الخاص .

7.6- تحديد الوقت :

قوانين لعبة الكرة الطائرة لا تعطي أي وقت محدد للعب ، يلعب الفريقان حتى يحرز الفريق الآخر على الأقل 25 نقطة ويفارق نقطتان لكل شوط ما عدا الشوط الحاسم من 15 نقطة ويفارق نقطتين وعلى الفريق الفوز بثلاثة أشواط لكسب المباراة .

8.6- اللاعب يسيطر على اللعبة :

الكرة الطائرة هي لعبة يسيطر عليها اللاعب أكثر من سيطرة نشاط المدرب ، التواصل بين المدرب واللاعبين محدد، وذلك بسبب سرعة الأداء داخل الفريق الواحد والمحدد بثلاث لمسات وكذلك للانتقال السريع والمستمر بين المواقف الدفاعية والهجومية بين الفريقين والتغير المستمر في مراكز اللاعبين .

9.6 اللاعب يكون قادر على اللعب في جميع المراكز :

تتطلب الكرة الطائرة أن يدور اللاعبون في المراكز الستة في الملعب إلا إذا حدث تبديل للاعبين . (علي مصطفى طه، 1997، الصفحات 52-53)

7- أنواع الكرة الطائرة :

1.7- الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) يعرّف الأنواع التالية :

الكرة الطائرة Volley Ball

الكرة الطائرة الشاطئية Beach Volley Ball

الكرة الطائرة المصغرة Mini Volley Ball

أنت والكرة الطائرة U-Volley Ball

الكرة الطائرة في المتنزهات Park Volley Ball

الكرة الطائرة الشعبية Mass Volley Ball

2.7- الاتحاد الدولي للكرة الطائرة للمعاقين WOVB :

الكرة الطائرة من وضع الجلوس Sitting Volley Ball

الكرة الطائرة الشاطئية من الجلوس Beach Volley Of Setting Volley Ball

الكرة الطائرة من وضع الوقوف Standing Volley Ball

الكرة الطائرة للصم والبكم Volley For The Deaf And Dumb

الكرة الطائرة للأولمبياد الخاص Special Olympics

الكرة الطائرة للمعاقين ذهنيًا Volley Ball For The Mentally Disabled

الكرة الطائرة المائية Water Volley Ball (محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم ، 1996 ،

الصفحات 17-18)

8- التطور الفني للاعب الكرة الطائرة :

ان للمدرب واجبات رئيسية لمتابعة التطور الفني للاعبه ويتطلب منه طريقة نظامية وتحليلية لو أردنا أن نصل إلى للهدف الرئيسي عند اكتمال هذه الوحدة سيكون للمدرب استيعاب وتفهم أفضل وكما يأتي :

- مراحل التطور الفني للاعب الكرة الطائرة

- الواجبات والمتطلبات لكل مرحلة تدريبية

- دور المدرب الفعال في كل مرحلة

إن الكفاءة الفنية والتطور للاعبين أثناء المباراة تعتبر مشاهدة لكفاءة الموسيقيين أو الفنانين والبراعة المكتسبة بعد ساعات طويلة من التدريب تستخدم للارتقاء في أجزاء التدريب السريع ، والتطور الفني يملك تعريفه في كيفية أداء التحرك الصحيح والجيد لظروف معينة في وقت مفترض .

لقد أصبح من الواضح أن الكمال المطلوب لهذه المتطلبات هي عملية تدريبية ذات مدى لفترة طويلة وكما يتطلب عددا ضخما من التكرارات الصحية والتي تنفذ تحت ظروف يتم منعها بواسطة الكادر التدريبي . تطور الحركات أو التحرك الفني للاعب والوصول هذا التطور بواسطة اللاعب يعتبر المؤثر الأكبر فاعلية فيها المدرب .

وفي رأينا أن الشيء الأساسي والمهم أن يؤدي المدرب دوره في مساعدة اللاعب له لينجز التناسق والانسجام لأقصى ما يمكن تحقيقه بواسطة مساعديه ليتغلب على المواقف المتزايدة في التعقيد ، وأن مواصلة ومتابعة هذا الهدف يعتمد على احترام وتطبيق المبادئ الرئيسية التالية :

- أن التطور الفني للاعب يجب أن يعتبر كحقيقة شاملة ومستمرة ومتصاعدة

- أن التدريب المهاري والتطور المثالي للياقة البدنية المطلوبة للنشاط يعتبران متلاصقتين بدرجة كبيرة ويؤثران في بعضهما البعض

- إن هذه الخطوات محددة بحيث نستكمل التطور الفني للاعب الكرة الطائرة والظروف التي يجب أن يضعها المدرب والأهداف المفروضة ومتابعتها وتمثل في :

أ- تعلم ميكانيكية الحركة

ب- الانسجام مع الحركة

ت- تنمية الذكاء التكتيكي (الخططي)

ث- انسجام اللاعب مع المهارات في نظام اللعب (ظروف اللعب)

ج- ظهور كفاءة اللاعب للمهارات خلال المباراة

نلاحظ باستمرار أن المدرب يبحث عن نتائج هذا التطور الفني وقدرة اللاعب على الاستمرار في المباراة حتى تكون

خطة التنمية مشتملة على الآتي :

- مستوى التطور الذي وصل إليه اللاعب في المباراة والقدرات البدنية والحركية
- العوامل النفسية والأعراض الفردية (الرغبة في العمل - الرغبة في التحسن - الحاجة إلى تحقيق الذات الخ

الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة :

من بين الصفات البدنية المطلوبة في الكرة الطائرة تطوير إمكانيات لاعب الكرة الطائرة على كل المستويات ،
المداومة العامة ، السرعة (السرعة الحركية) وقوة السرعة ، القوة المطلقة ، القوة الديناميكية ، القوة السكونية ،
الارتقاء والرشاقة ، المرونة وكذا المهارات المحددة بمقياس السرعة ودقة الهدف المنشود والقدرة على التحكم في
التغيرات الخارجية مثلها مثل الرشاقة .

هذه الصفات تمرن حسب اللاعب وشدة الحمولة اللازمة التي تتغير من فئة إلى أخرى ومن صنف إلى آخر وهذا

في جدول التمرن لبعض المقاييس حسب السن ، هذه الصفات تدرج حسب سن اللاعب وجنسه وذلك

لأسباب سيكولوجية والتي تكون للاعب في هذه المرحلة من العمر ، بعض الدراسات بينت أن فئة (14-16

سنة) هو السن المثالي لأحسن تحضير وأكثر تقييم للتقنيات والمدة اللازمة لتطوير المهارات التعليمية المعقدة وكذا

تحضير الرياضي ذو المستوى العالي .

من هذا وحسب الجدول المذكور أن القوة الديناميكية (قوة المداومة) تكون قصوى بين سن (11-13) سنة

وتكون شبه قصوى في سن (15-16 سنة) وبالتالي يجب الاستفادة من هذا الاختيار لتقوية العضلات .

أما بالنسبة للقوة وهي شبه قصوى بين (14-15 سنة) لا يجب الضغط على الأطفال الصغار وتدريبهم على القوة الديناميكية بل يجب استخدام القوة الثابتة غالبا لأن خطر التشوهات لارتقاء متوسط بين (11-13) سنة ، وشبه قصوى بين (14-15) سنة ، بعكس المرونة التي نجدها قصوى ما بين (13-14) حتى 15 سنة أما بالنسبة للقوة المطلقة فهي شبه قصوى بين (13-14) سنة ومتوسطة بين (14-16) سنة . (منير محمود جنينة ، 1978، الصفحات 21-22)

9- أهمية التقنية في الكرة الطائرة :

- الكرة الطائرة هي رياضة جماعية ، أين العناصر التقنية القاعدية مختلفة عن باقي الرياضات
- هذه الحركات التقنية ليست طبيعية مثل ما هي في الرياضات الأخرى لهذا التعلم يكون مجذرا شديدا وجديدا .
- تقنية اللعب تعتبر كمركب مبدئي ، هذه الوسائل الخاصة مهمة للكرة لإمكانية اللعب والحصول على النتائج الإيجابية في مختلف وضعيات اللعب
- يجب أن تطبق عقلا وبتنسيق كبير ، التقنيات القاعدية للكرة ووضعيات اللاعبين ، التنقلات فوق الميدان - الاستقبال - التمير - الهجوم - الصد - الإرسال (منير محمود جنينة ، 1978، الصفحات 15-16)

10- المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة :

المهارات الحركية هي القدرة على أداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد، وتنقسم المهارات الحركية في الكرة الطائرة إلى ستة (06) مجموعات أساسية هي :

الإرسال - الدفاع عن الإرسال - الإعداد - الضرب الساحق - الصد - الدفاع عن الملعب

وتنقسم هذه المهارات إلى مجموعتين إحداهما هجومية والأخرى دفاعية

1.10- المهارات الهجومية :

1.1.10- الإرسال :

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

- أنواع الإرسال :

يمكن تصنيف أنواع الإرسال إلى نوعين رئيسيين هما :

أ- الإرسال من أسفل

ب- الإرسال من أعلى

2.1.10- التمير :

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

- أهمية التمير :

التمير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية .

وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب ، فهو يرتبط بالمهارات الأخرى للعبة كالاستقبال والإعداد والضرب الساحق ؛ وذلك من خلال إتقان الفريق أداء التميرات بمهارة ودقة وكفاءة يستطيع مباغتة المنافس بأداء كل أنواع الضرب الساحق وتنفيذ خطط اللعب الموضوعة من قبل المدرب بنجاح .

- أنواع التمرير :

لقد تعدد وتنوع التمرير في الكرة الطائرة ، إذ يمكن تقسيمه من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة . ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من أعلى وتمرير من أسفل . وكما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين وتمرير بيد واحدة . وعموماً يمكن تقسيمه إلى :

أ- التمرير من أعلى

ب- التمرير من أسفل

1.3.10- الإعداد :

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

أهميته :

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة وهي الخطوة التي يتركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كليا على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد .

ويعتبر الإعداد من أكثر المواقف حساسية في اللعب حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه .

- أنواع الإعداد :

يشمل الإعداد الأنواع التالية :

أ- الإعداد الأمامي

ب- الإعداد الخلفي من فوق الرأس

ت- الإعداد بالدرجة خلفا

ث- الإعداد الجانبي

ج- الإعداد بالوثب

1.4.10- الضرب الساحق :

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

أهميته :

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال . فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الساحقة إلى أيامنا هذه واقتصرت على مجرد تمرير الكرة بين اللاعبين ووضعها في المكان الحالي من أرض ملعب الفريق الآخر لاستمرت مباراة الكرة الطائرة يوما كاملا بسبب ارتفاع مستوى الفرق الرياضية في تكتيكيات الدفاع الحديثة، واتخاذ المواقع المناسبة والسليمة يحول دون إيجاد ثغرات تتيح للحصول على نقاط بطريقة سهلة ، لهذا ظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة والتي تعتبر المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المتنافسة .**أنواع الضرب الساحق :**

أ- الضربة الساحقة المواجهة

ب- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران

ت- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية)

ث- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة)

ج- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ

ح- الضربة الساحقة بالخداع

2.10- مهارات دفاعية :

1.2.10- استقبال الإرسال :

وهو استقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب ، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين من أسفل أو بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل .

- أهميته :

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

2.2.10- حائط الصد :

وهو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها ، وذلك بالوثب لأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة .

- أهميته :

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الضربة الساحقة ، بالإضافة إلى أن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية وكذلك يستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس

- أنواع حائط الصد:

أ- الصد الهجومي

ب- الصد الدفاعي

3.2.10- الدفاع عن الملعب :

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

- أهميته :

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب ، وتغطية حائط الصد ، وضربات الخداع ، وتغطية عملية الهجوم للفريق نفسه . ولهذا الدفع يتساوى في أهميته مع الهجوم ، فمهما كان الفريق متمكنا من أساليب الهجوم فيكون بلا جدوى وفاعلية إذا لم يكن متمكنا أيضا من الدفاع عن الملعب .

- أنواع الدفاع عن الملعب :

- أ- الدفاع باليدين من الوقوف
- ب- الدفاع بيد واحدة من الوقوف
- ت- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المتدرج
- ث- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس

11- خطط اللعب في الكرة الطائرة :

تعتبر خطط اللعب من أهم الأشياء التي يمكن من خلالها معرفة مستوى الأداء الخاص بالفريق في جميع أوقات المباراة وتنقسم خطط اللعب في الكرة الطائرة إلى :

- خطط اللعب الهجومية

- خطط اللعب الدفاعية

والهجوم والدفاع يرتبطان ارتباطا وثيقا بحيث لا يمكن فصل أحدهما عن الآخر لأن كل خطة دفاع تعتبر في نفس الوقت تمهيدا أو إعدادا لخطة هجوم والعكس صحيح .

1.11-أنواع خطط الهجوم الجماعية: تنقسم إلى أربع عمليات أساسية:

- ✓ عملية الهجوم بواسطة اللاعب الأمامي (بعد التمريرة الثانية من منطقة الهجوم).
- ✓ عملية الهجوم بواسطة العدا.
- ✓ عملية الهجوم بعد التمريرة الأولى.
- ✓ عملية الهجوم بعد التمريرة الثانية من المنطقة الخلفية.

2.11- الخطط الدفاعية الجماعية:

- ثلاث تشكيلات للدفاع عن الإرسال
- ثلاث تشكيلات للدفاع عن الهجوم المضاد وتسمى تشكيلات الصد ودفاع الملعب.
- **تشكيلات الدفاع عن الإرسال:**
- يجب أن يتخذ اللاعبون المواقف الصحيحة مع مراعاة قانون اللعبة عند الدفاع عن الإرسال. ويراعى الآتي عند تنفيذ أي تشكيل من التشكيلات الدفاعية:
- عدم وجود ثغرات في نصف ملعب الفريق مستلم الإرسال لحماية اللعب من أي نوع من أنواع الإرسال.
- أن يكون تحول موقف اللاعبين من الدفاع إلى الهجوم بسهولة وبدون تعقيد أو جري لمسافات كبيرة للتواجد في المكان المناسب في اللحظة المناسبة أثناء أو بعد الدفاع عن الإرسال مباشرة.
- أن يتناسب اختيار التشكيل مع مستوى كل فريق وطريقة لعبه التي يفضلها ويتقنها. وإذا كان لاعبي الدفاع أقوىاء فيجب عليهم تنفيذ عملية الدفاع في محيط كبير حتى يتفرغ اللاعب المهاجم في التركيز على عملية الضرب.
- بالنسبة لصعوبة وقفة الإستعداد للدفاع عن الإرسال فإنه يجب عدم تأديتها بسرعة كي يساعد على التركيز الكامل في الإرسال عند استلامه.
- نوع إرسال المنافس: كلما كان الإرسال طويلا كلما وجب أن تكون طريقة لتشكيل بعيدة للخلف وأكثر تقوسا. وعلى العكس من ذلك في حالة الإرسال الحاد القريب من الشبكة فإنه يجب أن يأخذ وضعا مستقيما تقريبا. وبذلك يمكن أن يظل الجزء الأمامي من الملعب مفتوحا، ويتحرك التشكيل حتى يصل على بعد 3م تقريبا من الخط الخلفي. ومن هنا يتضح أنه يتغير التشكيل بناء على نوع واتجاه إرسال المنافس لكي يتناسب مع كل حالة جديدة. ويجب على رئيس الفريق إعطاء الإرشادات اللازمة لفريقه حسب كل حالة.

- تشكيلات الصد والدفاع عن الملعب:

دائما ما يقوم حائط الصد ودفاع الملعب بإيقاف عملية الهجوم المنافس. ولذلك يجب أن يكون هناك تفاهما وتعاوننا تاما بينهما حتى تنفذ عملية الدفاع بنجاح. وتعمل مفاجآت المنافس في الهجوم إلى زيادة صعوبة تنفيذ الخطط الدفاعية، ولذلك يجب أن تكون لدى الفريق القدرة على التنوع في إستعمال تشكيلات الدفاع المختلفة لكي يتكيف مع هذه العمليات الهجومية.

وينبغي على اللاعبين غير المشتركين في عملية الصد الرجوع خلفا بسرعة، وعدم بقائهم بالقرب من الشبكة للاستفادة منهم في تغطية جميع أجزاء الملعب. كما يجب تحديد منطقة دفاع كل من اللاعبين والتدرب عليها. ولا ننسى أن ارتباط قوة الإرادة وحسن التصرف في الخطط واستخدام الجسم إلى أقصى حد تعتبر عوامل مهمة لتحقيق عملية الدفاع. لا يستعمل حائط الصد إطلاقا مع الفرق المبتدئة، كما يفضل عدم استعماله أيضا في حالة هجوم منافس بعيد عن الشبكة، إذ غالبا ما يكون خط سير الكرة داخل الملعب وبعيدا عن الشبكة أيضا. ويقف الفريق في حالة عدم قيام حائط صد كما في تشكيل الدفاع عن الإرسال الحماسي والسداسي.

وهناك عدة أنواع لإستعمال حائط الصد وهي:

- ✓ حائط الصد بلاعب واحد.
- ✓ حائط الصد بلاعبين.
- ✓ حائط الصد بثلاثة لاعبين. (ألين وديع فرج ، 1978 ، الصفحات 82-93)

خاتمة :

بعد عرضنا لهذا الجانب والمتمثل في الكرة الطائرة اتضح لنا جليا بأنها فعلا رياضة جماعية بأتم معنى الكلمة حيث يشارك فيها جميع اللاعبين وهذا راجع إلى القانون الذي يحدد أنه لا يمكن لأي لاعب أن يلمس الكرة مرتين على التوالي إلا في حالة وحيدة وهي إذا كانت المرة الأولى صدا وبالتالي لديه الحق أن يلمسها مرة ثانية والكرة الطائرة رياضة لا تحتاج إلى وسائل كبيرة لا من حيث اللاعبين حيث يمكن ممارستها بأبسط الوسائل إذ يكفي خيط وملعب لا يتعدى 18م وبضعة لاعبين والمباراة يمكنها الإنطلاق، وخاصة أن ملعب الكرة الطائرة يعتبر أصغر ملعب للرياضات الجماعية وكما يعد أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه. كما انبثقت منه رياضة حديثة والمتمثلة في "الكرة الطائرة الشاطئية" حيث لها جمهورها الخاص بها والمتتبع لكل تفاصيلها.

الفصل الثاني الاستقبال

تمهيد

1- استقبال الارسال

2- ملاحظة مسارات الكرة

3- التحركات

4- ضرب الكرة

5- خطوات تدريب مهارة الاستقبال

6- الوضعيات التنظيمية للاستقبال

7- التكتيك الفردي في مهارة الاستقبال

8- الدفاع الخلفي

9- اللاعب الحر

10- خلاصة

- تمهيد :

يعتبر الاستقبال من أهم الحركات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة ويسمى (التمرير الأول) لأنه الطريقة المتبعة لتلقي الكرة بعد وصولها من فوق الشبكة ، ولرد الضربات الساحقة التي يوجهها الفريق الآخر. فهو مهارة سهلة نسبياً وأصعب نظرة عامة ، وهو حركة دفاعية .

ففي حالة حدوث خطأ فيه يعطى للفريق الخصم المجال في اكتساب نقطة أو القيام بهجوم مضاد على الفريق .

أما في حالة الاستقبال الجيد تتاح الفرصة للفريق لإجراء هجوم جيد ضد الفريق الخصم .

للاستقبال في الكرة الطائرة فهو أول تقنية دفاعية يتركب من أنواع مختلفة ولكل نوع طريقة خاصة لتنفيذه ومسار خاص به حسب الكرة بعد إرسالها ، أي أنه كلما زادت فعالية الاستقبال وقلت نسبة الأخطاء كانت نسبة الفوز بالمباراة أكبر . (SELINGER A et ACKER MANN، 1992، صفحة 11)

1- استقبال الإرسال :

يعتبر استقبال الإرسال من المهارات الدفاعية المهمة ، فهو عملية استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب وذلك لامتنعاص سرعة وقوة لتمريرها من الأسفل لأعلى بالساعدين ، ويعد إتقان الأداء الفني من أهم عناصر هذه المهارة إذ يتطلب التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها وقوتها لكي لا يستطيع اللاعب الوصول إلى المنطقة المستهدفة ليحصل على أحسن موقع للتمرير ولتهيئة نفسه لتنفيذ الواجب بصورة جيدة وإتقان .

وهنا يجب على اللاعب أن ينتبه ويركز عند أداء هذه المهارة في ظروف مختلفة أثناء اللعب لأن أي خطأ ينتج عنه خسارة نقطة للفريق .

ويوجد هناك ثلاثة أنواع من استقبال الإرسال :

أ- استقبال الإرسال من الوقوف

ب- استقبال الإرسال من الجانب

ت- استقبال الإرسال من السقوط

1.1- تعريف الإرسال :

- الإرسال هو محاولة وضع الكرة في حالة اللعب ، وبدون الإرسال لا يمكن أن يبدأ اللعب ويستطيع اللاعب وحده أن يحصل على نقطة مباشرة دون أن يبدل فريقه أي مجهود .
- فالإرسال هو إحدى المهارات التي يكون لها طابع هجومي في الكرة الطائرة وله تأثير فعال إذا أجاد اللاعب في سرعة ضربة الإرسال .
- الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ، ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ ، وهو عبارة عن تنفيذ اللاعب الذي يشغل المركز رقم (1) من الخط الخلفي بعد إشارة الحكم .

2.1- أهمية الإرسال :

- تكمن أهمية الإرسال باعتباره سلاحاً هجومي ، واتقانه يعني الشيء الكثير بالنسبة لخطط اللعب وإذا استطاع اللاعب أن يختار الإرسال المناسب وفي اللحظة المناسبة وفي المكان المناسب سوف يحصل على نقاط كثيرة لفريقه بالإضافة إلى ذلك فإن اللاعب يستطيع على الأقل أن يجعل ضربة الإرسال جد صعبة بحيث تؤثر على دفاع الخصم وإرباكه .

3.1- شروط أداء الإرسال :

- أ- قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما
- ب- قدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الخصم
- ت- صحة رمي الكرة إلى الأعلى عند أداء ضربة الإرسال
- ث- المقدرة على أداء نوعيات مختلفة من الإرسالات

4.1- أهمية ومميزات الإرسال:

نرجع أهمية الإرسال الى انه احد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي, فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة فقط وإنما يجب أن يجيدوا أداءه بطريقة جيدة ودقيقة على أن يراعوا فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد, وهذا مما يدفع لاعبي الفريق المنافس في كل إرسال الى اتخاذ مواقع الدفاع, ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال خاصة الكرة الطائرة ولاعب الإرسال يكون أداءه مستقلا وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.

5.1 أهمية استقبال الإرسال :

من الحقيقة بأن أي خطأ يرتكبه اللاعب أثناء استقبال الإرسال معناه فقدان الفريق نقطة محققة ، فإن الاستقبال غير الجيد يؤدي إلى صعوبات جمّة وبالنسبة للاعب المعد الذي لا يستطيع بدوره من بناء مركبات لعب ذات مستوى على الشبكة أو حتى يكون إعداده للمهاجم بشكل متدن والتي تنعكس في أغلب الأحيان على الضرب الساحق .

6.1- شروط تعلم مهارة استقبال الإرسال :

- وجوب التركيز و الانتباه عند أداء هذه المهارة في ظروف اللاعب المختلفة لأن أي خطأ ينتج عنه خسارة الفريق نقطة .
- اكتساب خبرة للدفاع عن جميع أنواع الإرسالات والتعود على الاستقبال لكل نوع بدقة وتلعب الخبرة والملاحظة الجيدة لمعرفة نوعية الإرسال القادم دورا هاما في أخذ المكان المناسب والتهيؤ اللازم له .

7.1- طريقة استقبال الإرسال :

الاستعداد:

يتحرك اللاعب الى المكان الصحيح بطريقة سريعة كضمان وضع جسمه خلف الكرة وحسب تقديره لضربة إرسال اللاعب المنافس, حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا والركبتان مثنيتان ثنيا خفيفا وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض, ميل الجذع قليلا للأمام, ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي, الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر الى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل.

تمر حركة استقبال الإرسال بالمراحل التالية:

- المرحلة التمهيدية .
- المرحلة الرئيسية.
- المرحلة الختامية.

-المرحلة التمهيدية:

يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة ليأخذ وقفة للاستعداد خلف الكرة حيث يقدم اللاعب والقدمين أوسع من الحوض والركبتان مثنيتان قليلا والذراعان مع الساقين يشكلان زاوية قائمة وميل الجذع قليلا للأمام الرأس عمودي على الكتفين, الذراعان ممدودتان للأمام وهي الساعدين لبعضهما مع وضع اليد منقبضة داخل الأخرى, ويزداد انثناء الركبتين للأسفل لحظة التأهب للاستلام الكرة.

- المرحلة الرئيسية:

عند وصول الكرة لملامسة سطح الساعدين (Flat surface) يبدأ اللاعب بفرد أجزاء الجسم للأعلى, فيبدأ بفرد القدمين فيكون البدء في الخلفية ثم الساقين (مفصل الركبة), ويتبعه مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجسم للأمام والأعلى, ثم تتحرك الذراعين مفرودتين من مفصل الكتفين دون اشتراكهما الفعلي, وذلك أثناء فرد الجذع, وتعدد مقدار المسافة بين الذراعين والجذع (الجزء العلوي من الجسم) في لحظة استلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة, فكلما كان اللاعب قريبا من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للأعلى, وتلعب الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين, ويعتمد فرد أجزاء الجسم على قوة واتجاه والمسافة المراد تمرير وتوجيه الكرة إليها.

- المرحلة الختامية:

يستمر اللاعب في فرد جميع أجزاء الجسم الى أن يصل الى الوقوف على الأصابع والاستعداد كمتابعة عملية اللعب من جديد وهذا النوع من الدفاع عن الإرسال الأكثر شيوعا في ملاعب الكرة الطائرة, إلا أن هناك طرق أخرى للدفاع وذلك حسب ما تتطلبه ظروف اللعب واتجاه ومكان استلام الكرة كالدفاع باليدين بجانب الجسم, السقوط والطيران والدفاع بيد واحدة . (علي مصطفى طه، 1997، الصفحات 69-71)

8.1- الأخطاء الشائعة في استقبال الإرسال :

- المرجحة الزائدة للذراعين أماما ولأعلى للعب الكرة ما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب
- ميل الذراعين بزوايا حادة مع الجسم مع انحناء الجذع بعيدا وللأمام مما يؤدي إلى طيران الكرة بمستوى منخفض
- مرجحة الذراعين لأعلى عند لعب الكرة مما يؤدي إلى طيران الكرة عاليا فوق الرأس
- زيادة مقدار الزاوية للذراعين بالنسبة للجسم
- عدم فرد الرجلين والسهم لأعلى فردا كاملا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة

- وضع الذراعين بمستوى عالي جدا مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا
- ميل الجسم للخلف أثناء لعب الكرة بسبب قرب اللاعب للكرة مما يؤدي إلى طسيرانها خلفا (ألين وديع فرج ، 1978، صفحة 31)

9.1- مراحل الاستقبال :

- استقبال الكرة العلوية :

يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لاستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تماما ثم يبدأ في ميل الجذع قليلا للخلف بسرعة مساوية لسرعة اندفاع الكرة بحيث تكون اليدين في محاذاة الرأس تقريبا ويستقبل الكرة بضربة محكمة من أطراف الأصابع العشر لليدين

- استقبال الكرة الجانبية :

إن هذا النوع من الاستقبال هو في حالة وصول الكرة على يمين أو يسار اللاعب و غالبا ما يكون ارتفاعها أقل من الكرة العلوية وهذا يتطلب من اللاعب أخذ خطوة جانبية في اتجاه سير الكرة لضربها قبل وصولها الأرض

- استقبال الكرة الأمامية البعيدة :

إن لعبة الكرة الطائرة تعتبر من ألعاب الكرة السريعة ولهذا نجد أن أماكن تواجد الكرة في الملعب تتميز بسرعة مذهلة وتبعاً لذلك لابد للاعب من تغير أوضاعه بسرعة تناسب مع سرعة حركة الكرة ونتيجة لهذه المتغيرات يواجه اللاعب عدة مواقف كثيرة من ضمنها الكرة القصيرة الأمامية التي تكون بعيدة عن متناول يديه وللتغلب على هذه المشكلة يمكنه من وضع مناسب فيمكنه ثني الركبتين كاملا مع مد الذراعين للأمام وتطبيق قبضة اليدين وملاحقتها لبعضها ثم عدم تحرك أي جزء من الذراعين أو اليدين حتى لا تتجه الكرة إلى مكان آخر .

- استقبال الكرة الخلفية البعيدة :

إن طريقة استقبال كرات هذا النوع هو عكس استقبال الكرات الأمامية البعيدة ونلاحظ أن اللاعب لا بد أن يتابع خط سير الكرة ، ثم يأخذ خطوة للخلف باستقبال الكرة ويضربها بقوة أماما وعاليا مع أخذ مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية. (علي مصطفى طه، 1997، صفحة 32)

-2 ملاحظة مسارات الكرة :

هي القدرة على الحكم على مسار الكرة من حيث السرعة ، الاتجاه والعمق التي يجب السيطرة عليها من طرف المستقبل ، وهذه الملاحظة ستسمح بتقييم أكبر وأكثر دقة ممكنة في المكان المراد لعب الكرة فيه للمتوقع الجيد واختياره المهارة الصحيحة بالنسبة لمسار الكرة .
إن سرعة المسار تكون مختلفة حسب نوع الإرسال ومكان تنفيذه ، فالإرسال الساحق والتموج لا تعطي للمستقبل الوقت للملاحظة وكذا التوقع ، فكلما كانت سرعة المسارات كبيرة كان عدد اللاعبين للتقليل من مناطق التدخل. (EVOILOV, 1984)

-3 التحركات :

من خلال ملاحظة الإرسال يجب على المستقبل اختيار التحرك المناسب للالتحاق بأكبر سرعة ممكنة بمكان لمس الكرة (لعب الكرة) ، زمن رد الفعل بين ضرب الكرة من طرف لاعب الإرسال وأخذ معلومات المسار والتحرك يجب أن يكون في وقت قصير جدا ولحظة ضرب الكرة يجب أن يكون لاعب الاستقبال في موضع نشط (ديناميكي) ، على مستوى القدمين ليسمح له بالخروج من وقفته ، الاستعداد للقيام بالحركات التي تكون قصيرة ومتعددة الاتجاهات ويجب أن تنفذ الأطراف السفلية دون تدخل الأطراف العلوية لأن التوقع المسبق الأيدي يعرقل حركية اللاعب .. (PAOLINI M, 2001,

4- ضرب الكرة :

استقبال الكرة بالساعدين أو الأصابع تبقي حركة وصل وانسجام بين بسط الرجلين ، ضرب الكرة بالساعدين والأصابع ولكن تبعا للتقنية المستعملة . فضرب الكرة ينفذ بتقديم كل الجسم على الكرة ، ولتحقيق تقنية الاستقبال في الكرة الطائرة على المستوى العالي يكون بحركة كل الجسم الذي يسمح للساعدين أو الأصابع لقيادة الكرة لموقع الإعداد . وكلما كان التموذج مسبقا كان للاعب الوقت لتصحيح ضربه للكرة فعندما تكون لدى اللاعب مشكلة في الوقت بسبب سرعة مسار الإرسال فعليه إدخال حركة ضرب الكرة التي تناسب تنقله إن كان هذا عكس هذه المنطقة ، فالأهم أن اللاعب في نفسه قادر على التمييز بينهما وأن يفصل بين التحرك وحركة ضرب الكرة (محمود صقلي ، 1996 ، صفحة 14)

5- خطوات تدريب مهارة استقبال الإرسال :

- شرح المهارة وعرضها
- تأدية المهارة بدون استخدام الكرة حتى يتعود اللاعب على وقفة الاستعداد الصحيحة
- تأدية المهارة وذلك باستخدام قذف الكرة من قبل الزميل له
- قذف الكرة بواسطة اللاعب نفسه عاليا عدة مرات وقف الاستعداد ويقوم بعملية الدفاع عن الإرسال
- يقف لاعبان أحدهما على خط جانب ملعب الكرة الطائرة والآخر على الخط المقابل للملعب يقوم أحدهما بإرسال التنس ويؤدي الآخر الدفاع عن الإرسال والتدرج في زيادة المساحة بينهما
- أداء الإرسال من منطقة الإرسال إلى المدافع وعليه استقبال الكرة بالطريقة الصحيحة وتوجيهها إلى لاعب معين ، حيث يبدأ الإرسال بقوة بسيطة ثم التدرج لزيادة قوة الإرسال
- توجيه الإرسال إلى أي مكان في الملعب وعلى اللاعب المدافع محاولة الدفاع عن الإرسال باستقبال الكرة بشكل صحيح وتوجيهها إلى نقطة معينة
- أداء أنواع مختلفة ومتباينة القوة ، وعلى المدافع الدفاع عنها بتوجيهها إلى لاعب معين أو نقط معينة في الملعب (محمود صقلي ، 1996 ، صفحة 26)

6-1 لوضعيات التنظيمية لاستقبال الإرسال :

يوجد هناك مجموعتين من الوضعيات :

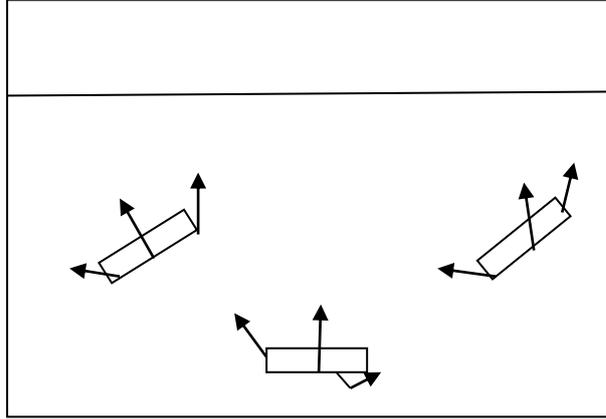
المجموعة الأولى : تتركب من وضعيتين معروفتين والأكثر أمانا هما وضعية خمسة لاعبين في استقبال الإرسال بتشكيل حرف (W) وكذا ، ووضعية أربعة لاعبين في استقبال الإرسال بتشكيل حرف (U). أما المجموعة الثانية تحتوي على الوضعيتين الأكثر ايجابية والأكثر مريحة وهما وضعية ثلاثة لاعبين في استقبال الإرسال ، ووضعية لاعبين (02) في استقبال الإرسال ويعنى بوضعية استقبال الإرسال هي العمل على احتلال أكبر مساحة في الملعب ، ويكون هذا التقييم منظما بين لاعبين لتفضيل أكبر عدد منهم للقيام بالهجوم من جانب الآخر . ففي المستوى العالي وضعية استقبال الإرسال تكون بلاعبين اثنين أو ثلاث لاعبين .

أ- وضعية ثلاث لاعبين لاستقبال الإرسال :

هي رد فعل تحليل منطقي للتطورات في تركيب أنظمة اللعب، تصرفات، وظائف، وحركات، بما أن كل هذا ينصب حول الحصول على الإنجازات في المستوى العالي.

استخلصنا في السنوات الأخيرة اختلافا ملحوظا في اللعب حول استقبال الإرسال، وحسب الدراسة التي أجريت حول الفرق المشاركة في الألعاب الأولمبية (برشلونة 1992) لوحظ اختلاف بين 8 إلى 10% في أطر المستوى العالي بنسبة 75% بالنسبة للإناث و 85% بالنسبة للذكور.

من ناحية اللعب في إستقبال الإرسال تتم بعدة حيل وتدابير، هذا ومع ظهور التخصص في مركز الهجوم والدفاع، ومع تغيير تفكير المدرب شيئا فشيئا بإستعمال لاعب خاص في إستقبال الإرسال، وإعفاء المهاجمين من القيام بالإستقبال أي إختزال عدد اللاعبين المستقبليين للإرسال، وهذا طبعا يكون نتيجة لتدريب خاص ومخصص، هذه الوضعية تؤمن تغطية للمناطق الحساسة في الملعب. (الشكل 03)



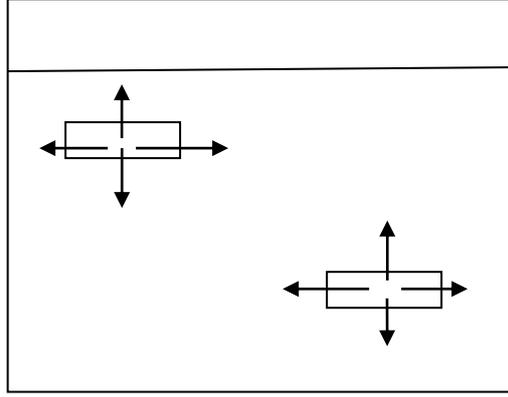
الشكل : أ : اتجاه الحركات للاعبين في وضعية استقبال الإرسال بـ 03 لاعبين

إن وضعية الاستقبال بـ (03) لاعبين تأخذ بعين الاعتبار ، فالوضعية منحازة نحو اليسار أي لها علاقة مباشرة مع المرسل . اللاعب المحور يتمركز بين لاعبين تقريبا يكونوا متباعدين فيما بينهم ، وهذه الوضعية يمكن أن تتغير على حساب مراكز اللاعبين وتخصصهم . فمسؤوليات اللاعبين تكون موجهة ومركزة حول الاتجاه للإرسال والانتقال من وضع إلى موضع آخر داخل الملعب .

ب - وضعية لاعبين اثنين لاستقبال الإرسال :

في هذا النظام يحتاج الفريق إلى لاعبين اثنين متخصصين ، يملكان استقبالا جيدا وهجوما جيدا في نفس الوقت ، هذه التشكيلة تفصل كليا تخصص اللاعبين في استقبال الإرسال وتوفر المهاجمين ليس فقط في الخط الأمامي بل كذلك في الخط الخلفي . وهذه الوضعية تطبق التنظيم الهجومي ككل اللاعبين ، لهذا

السبب فإن الوضعية هي المستعملة كثيرا في الكرة الطائرة



الشكل : ب: وضعية استقبال الإرسال بـ "02" لاعبين

هذه الوضعية تنزاح نوعا ما إلى اليسار، واللاعبان يعملان على تغطية ثلثي (2/3) الملعب، ويكونون تقريبا متجهين نحو الإرسال، كل واحد له منطقته التي يجب عليه تغطيتها، كما أنه لا يوجد لاعب آخر في الخلف يؤمن استقبال الإرسال إذا كان الإرسال طويل (موجه نحو الخط الخلفي للملعب)، وبالتالي يجب على اللاعبين التحرك في جميع الإتجاهات.

الانتقال في جميع الإتجاهات يكون من الصعب القيام به بصفة نظامية وهذا لعدة أسباب من بينها أن المدرب يجب أن يكون حذرا لأمر الدوران وهذا لإجتناوب وجود اللاعبين في الخط الأمامي في نفس الوقت.

ونستخلص وجود مشكلين مهمين في وضعية استقبال الإرسال بلاعبين اثنين الإنتقال وتغيير الأماكن تكون نسبية ومرتبطة مع المعدن وبالأخص إذا كان في المركز (5) و(6)، تكون هناك صعوبة بالنسبة للاعب الموجود في الخط الأمامي للإستقبال الإرسال في التوجه مباشرة إلى الهجوم، وبالتالي يصبح من الضروري مشاركة هذا المهاجم في الدورات الهجومية عن طريق كرات عالية في المنطقتين (4) و(2)، واللاعبين المتخصصين في الإستقبال هم كذلك متخصصين في الهجوم القوي، وهذا الدور يتطلب تركيز كبير جدا في كل لحظات اللعب. (ابراهيم محمود غريب ، حسام خليفة ، 1996،

7- التكتيك الفردي في مهارة الاستقبال :

إن هذه المهارة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بنوعية إرسال الفريق الخصم وعلى هذا الأساس يكيف اللاعب نفسه لهذا النوع من الإرسال ثم يركز بعد ذلك على أي نوع من الهجوم سوف يقوم به ضد الخصم حيث يختار المنطقة أو اللاعب الذي سوف يوجه له الكرة بدقة وهذا أيضاً متعلق بالنواحي الخطئية التي يقوم الفريق بتنفيذها ، ولكن توجد حالات لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالتكتيك الفردي بصورة صحيحة عندما تكون الكرة القادمة بشكل خطر أو سقوطها كان بعيداً عنه ، ففي هذه الحالة يركز اللاعب على انقاذ الكرة ويترك النواحي التكتيكية هذا من جهة ومن جهة أخرى يجب أن يلاحظ النقاط التالية :

ب- يجب أن يأخذ اللاعب مكانه بعد خسارة الإرسال بسرعة وأخذ التشكيلة المناسبة لاستقبال الإرسال

ت- يأخذ اللاعبون نظرة على الشبكة لمعرفة من هو المعد وأي طريقة سوف يستعمل الفريق في هذه المرة ليكون على علم أين يستقبل الكرة

ث- أذ الوضعية التي تساعد في الحركة والتغير المفاجئ بسرعة وعدم الوضعية العميقة

ج- يجب أن يعرف اللاعب بأنه يستطيع التقدم للأمام أسرع من الرجوع إلى الخلف فلذلك يجذب الوقوف إلى الخلف لمراقبة الكرة

ح- مراقبة لاعب الإرسال جيداً ومعرفة أي نوع من الإرسالات سيستعمل ، ومراقبة تحليق الكرة جيداً للقيام باستقبالها جيداً

خ- الإعداد من استقبال الإرسال مباشرة عندما يعتقد أنه يقوم بالخطأ وأنه سوف يعدها بصورة جيدة للمهاجم

د- كلما كان الإرسال قوياً كلما كانت حركة الجسم لاستقبال الكرة بصورة مطاطية للأسفل وذلك لامتصاص شدة هذا الإرسال وبالعكس كلما كانت الكرة غير قوية كانت حركة الجسم لاستقبال الكرة بصورة ملائمة تناسب قوة الكرة القادمة للاعب . (محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم

8- الدفاع الخلفي :

هو عنصر مهم في الكرة الطائرة الحديثة وهذا حسب تقنيته المستعملة حيث أن اللاعبين يأخذون احتياطاتهم اللازمة من حيث التمويع الجيد لمواجهة الكرة وتقنياتهم المستعملة في الدفاع عن المنطقة ، ولفهم أكثر عن الدفاع الخلفي من المهم التفريق بين الجانب الجماعي والجانب الفردي ، فالجانب الفردي هو كل الحركات التي يقوم بها لمنع الكرة من لمس الأرض والجانب الجماعي حركة منسقة بين الصد و الدفاع الخلفي والذي يكون النظام الدفاعي للفريق إذ أن الدفاع الخلفي هو التنسيق بين تقنية التدخل ، التمويع ، الحركية ، التصميم والإصرار .

ويمكن اعتبار هذا الدفاع في حد ذاته هجوم أو اعتباره كسحق بحيث أن الحركة التي يمارسها اللاعب في مواجهة الكرة ، والدفاع هو استجابة فعلية للاعب إذ ينتظر فيها الوصول إلى منطقة معينة .
إن الدفاع والهجوم عاملين مهمين في اللاعب ولكن الدفاع يساهم في تسجيل نقاط سهلة من خلال إرباك المهاجم الخصم ومنعه من تسجيل نقطة ، ومنه فإن أي فريق يتقن عمليتي الدفاع والهجوم في آن واحد هو الفريق الذي يكون له فرصة أكبر في الفوز .

1.8- تقنيات الدفاع الخلفي :

للاعب مجموعة من التقنيات موضوعة من أجله لأداء جيد في الدفاع الخلفي ، كلما تحكم اللاعب بتقنيات مختلفة كلما تمكن بالتدخل بصور جيدة وفعالة لمختلف الوضعيات .
يمكن تصنيف تقنيات الدفاع الخلفي إلى صنفين :

- تقنيات لمس الكرة التي تتمثل في الاستقبال بالساعدين بيد واحدة أو اثنتان ومن الأعلى وبنفس الطريقة
- تقنيات لمس الكرة على الأرض مثل الدفاع بالسقوط الغاطس والسقوط الجاني

2.8- الأفكار الأساسية في الدفاع الخلفي :

إن الأبعاد الملعب دائما ثابتة لا تتغير، لكن بعض العناصر مثل: علو جدار الصد، سرعة الكرة، وسرعة المدافعين هي عناصر متغيرة والتي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عندما نعرف التشكيل الدفاعي

- الدفاع المحوري:

بحيث أن الدفاع يدافع فقط في وسط الملعب، ويشتغل بتغطية الجوانب ويأخذ احتياطاته كاملة من ناحية انتظار الكرة التي يقوم اللاعب الخصم بسحقها، ويكون اللاعب المدافع في أتم الجاهزية من خلال تباعد ساقيه عن بعضهما، والتأخر إلى آخر الملعب في انتظار وصول الكرة.

- الدفاع الخطي:

المدافعين الثلاثة في الخلف يتموقعون على خط واحد على بعد 1,50م أو 2,50م من الخط الخلفي للملعب.

- الدفاع المتباعد:

بحيث المدافعين يتموقعون من الخارج إلى الداخل الملعب وكل من هذه الأفكار لها ميزاتهما، فالدفاع المتباعد هو الذي يغطي تقريبا كل الملعب ويعتبر الحل الأفضل والأكثر استعمالا . (SELINGER A et ACKER)
MANN، 1992، الصفحات 71-72

9- اللاعب الحر :

اللاعب الحر هو لاعب دفاعي خاص ويتميز بمهارات دفاعية خاصة كما في استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب وتغطية الهجوم ، ولا يشترك بالهجوم أو الصد ويجب أن يمتلك لياقة بدنية خاصة بالحركات الدفاعية ويتسم بالقدرة اللاهوائية اللاكتيكية للجزء الأسفل من الجسم

1.9- القوانين الخاصة باللاعب المدافع الحر :

- تعيين اللاعب الحر:

أ- يحق لكل فريق بتعيين لاعبين مدافعين متخصصين : لاعبين حرين ضمن قائمة اللاعبين وتسجيلهما

على استمارة التسجيل

ب- يجب تسجيل اللاعبين الحرين على استمارة التسجيل وعلى سطور خاصة محجوزة لهذا

ج- اللاعب الحر في الملعب هو المؤدي للاعب الحر الأساسي ، وإذا كان هناك لاعب حر آخر ، سيقوم بأداء لاعب حر احتياطي ،

ح- يحق للاعب حر واحد التواجد على أرض الملعب وفي أي وقت

- الأدوات :

- يجب أن يرتدي اللاعب الحر (الاثنين) ملابس (أو سترة / صدرية لإعادة تعيين لاعب حر والتي يجب ان يكون لونها السائد مختلف عن أي لون لبقية ألوان أعضاء الفريق ويجب ان تكون الملابس متباينة بوضوح عن بقية الفريق .

2.9- الحركات المتعلقة باللاعب الحر :

- حركات اللعب

- 1- يسمح للاعب الحر التغيير مع أي لاعب في الصف الخلفي
- 2- يكون محكوماً بأداء الصف الخلفي ، ولا يسمح له بإكمال الضربة الهجومية من أي مكان (شاملاً الملعب والمنطقة الحرة) إذا الكرة لحظة التلامس أعلى بالكامل من قمة الشبكة
- 3- لا يحق له الإرسال أو الصد أو محاولة الصد

3.9- تغييرات اللاعب الحر :

- التغييرات المتعلقة باللاعب الحر لا تحتسب كتبديلات
- عددها غير محدود ولكن يجب أن يكون هناك تداول مكتمل بين تغييرين للاعب الحر (ما لم يكن سبب دوران إلى المركز 4 بواسطة إنذار، أو يصبح اللاعب الحر الفعلي غير قادر على اللعب ، مما يجعل التداول غير مكتمل)
 - يجوز للاعب المتغير العادي أن يتغير وإعادة تغييره بواسطة أي لاعب حر آخر ، يستطيع اللاعب الحر الفعلي أن يتغير بواسطة تغيير عادي لذلك المركز أو مع اللاعب الحر الثاني

- عند بداية كل شوط لا يستطيع اللاعب الحر الدخول للملعب حتى انتهاء الحكم الثاني من تدقيق ترتيب الدوران والسماح بتغيير اللاعب الحر مع اللاعب الأساسي
- يجب تسجيل تغيير اللاعب الحر على استمارة مراقبة اللاعب الحر أو على استمارة التسجيل الالكترونية
- إعادة تغيير لاعب حر جديد :

يصح اللاعب الحر غير قادر على اللعب بحالة الإصابة أو المرض أو الطرد أو الاستبعاد

يمكن الاعلان بعدم قدرة اللاعب الحر من اللعب من قبل المدرب وفي حالة عدم وجوده يعلن ذلك رئيس

الشوط

عندما يتيسر لاعب حر واحد فقط للفريق طبقا للقاعدة 19-4-1 ، أو أن الفريق سجل لاعب حر واحد فقط ، وأصبح أو أعلن بأن هذا اللاعب غير قادر على اللعب ، يحق للمدرب إعادة تعيين لاعب حر لبقية المباراة مع أي لاعب آخر غير متواجد في الملعب عند لحظة إعادة التعيين . (الاتحاد الدولي للكرة الطائرة،

2013-2016)

4.9- انتقاء اللاعب الحر:

ما بين سن 16 و 20 سنة يمكن أن تقدم هذه المرحلة فائدة للاعب الحر من حيث اكتساب خبرة منجزة بطريقة دقيقة، بدون أن ننسى أن اللاعب الحر يمكن أن يساعد في إعطاء نظام كعب للفريق، لكن هذا المظهر يمكن أن يخفي مشاعر أخرى بعدم المساواة رغم كل شيء وربما العكس تزيد من قيمة هذا المركز (مثل المعد) وهذا يخلق شعف كبير قادر على توجيه القدرات الضرورية لهذا المركز في اللعب.

إن استعمال اللاعب الحر في الفئات الصغرى يعني تصرف مشين وظلم كبير كهذا اللاعب في هذه السن وكذا للاعبين الآخرين لأنه يعني تخلي للاعبين على مسؤوليات كل من استقبال الإرسال والدفاع الخلفي، وهذا ما يتسبب لهم في نقص المستوى الإجمالي وتدخل فيه عدة جوانب: ببيكولوجية وتقنية وغياب جوانب مهمة في اللاعب (الإستقبال والدفاع) يطرح عدة فرضيات وإشكالات.

نظريا فإن اللاعب الحر يمكن أن تكون له مهنة أو دور ذات مدى بعيد، إذن لا يخفى علينا بأن الدفاع يتطلب قدرات عضلية جد مهمة، وهذا الدور الكبير الذي يمارسه اللاعب الحر في المستوى العالي يطرح إمكانية ظهور آلام وإصابات على مستوى الركبتين والكتفين، بدون أن ننسى أن اللاعب الحر يفتح الأبواب للاعبين ذات المورفولوجية المعتبرة مما يعني أن متوسطي القامة يمكن أن يكون لهم دور في المستوى العالي وبهذا يجب مراعاة التحولات التي تطرأ على اللاعبين المتخصصين من خلال متطلباتك استقبال، الإرسال، الإعداد، الدفاع. وهذا عن طريق التفكير الجدي في الإنتقاء والإستعمال للاعب الحر وهذه تبقى من صلاحيات المدرب، الذي يضع خطة لعب الفريق بما فيها استراتيجية لعب للاعب الحر وسط الفريق لكن يجب عليه كذلك عدم التقليل من المظهر العاطفي والإنفعالي لهذا النوع من مراكز اللعب (اللاعب الحر). (منير محمود جنينة ، 1978، صفحة 44)

5.9- دور اللاعب الحر:

منطقيا اللاعب الحر لا يمكنه إلا استقبال الإرسال والدفاع الخلفي وبالتالي فإن تدريب اللاعب الحر لا يتركز إلا على الإستقبال والدفاع الخلفي والتسخينات التي يتم فيها رمي الكرة للمعد من طرف المهاجم، يجب أن تغير بتسخينات يتم فيها استقبال الكرة للمعد من طرف اللاعب الحر والمدرب يختار اللاعب الحر بحيث يكون أحسن لاعب في المنطقة الخلفية ويمكن اختياره حسب في المنطقة الأمامية. ولتقديم اللاعب الحر في اللعب يجب:

- 1- إيجاد لاعب له قابلية أو بالأحرى فعالية كبيرة من الناحية الدفاعية (في استقبال الإرسال والدفاع).
- 2- إختيار لاعب متنوع مما يسمح بتطوير من الناحية الدفاعية وتثبيت التصرفات الدفاعية.
- 3- لكي يحقق اللاعب الحر هذه الإمكانيات بفعالية دائمة ومتطورة يجب أن يكون جدار صد يقوم بعمله بأداء حسن على الأقل، لأن هناك علاقة وطيدة بين جدار الصد واللعب الحر.
- 4- قرار اتقاء اللاعب الحر في اللعبة يتبعه اختيار طريقة اللعب وفيها يستعمل تنوع متزامن مع قدرات اللاعب وفعاليتيه. (علي مصطفى طه، 1997، صفحة 82)

- خلاصة :

كانت ولا زالت التركيبات الدفاعية في تغير مستمر من الحسن إلى الأحسن منذ نشأتها مما أضاف نوع من التشويق والحلاوة في الكرة الطائرة، ويجب دائما على لاعبي الكرة الطائرة الخضوع إلى عدة طرق في التدريب للوصول إلى أداء الإستقبال بطريقة جيدة. وكل هذا أدى بالكرة الطائرة إلى احتلال مكانة خاصة في الوسط الرياضي.

الفصل الثالث

المراهقة

- تمهيد

1- المراهقة وأطوارها

2- مميزات النمو في مرحلة المراهقة

3- دور الرياضة في مرحلة المراهقة

4- علاقة المراهق بالرياضة

5- التطور البدني لدى المراهقين

6- الرياضة عند المراهقين

7- خاتمة

مقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الطفل وتشمل على عدة متغيرات في كل المستويات إذ تنفرد بخاصة التحول السريع وغير المنتظر وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الإنفعالي والتخيل والحلم، حيث يمكن اعتباره فترة توفر وعواطف تكتنفها أزمات نفسية وتسودها المعانات والصراع والقلق وصعوبة التوافق وتتصف بالإندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل الناشئ سريع التأثر وقليل الصبر والذي يؤدي إلى القلق والتمرد ضد كل من يمثل السلطة وهذا التمرد تعبير عن كبر القيود والخروج عليها.

وإن كلمة المراهقة "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني (Adoleceres) ومعناه التدرج نحو النضج البدني

والجنسي والإنفعالي، وتقع في الفترة بين البلوغ الجنسي والرشد حيث تلي مرحلة الطفولة وتسبق مرحلة البلوغ. (محمد

عماد اسماعيل ، 1986، صفحة 12)

لهذا علماء النفس والتربية أعطوا أهمية كبيرة لهذه المرحلة من أجل التعامل مع شريحة المراهقين بطريقة تسمح بتكوين جيل منتظم في مجتمعه.

1- تعريف المراهقة وأطوارها:

1-1- تعريف المراهقة:

المراهقة إحدى المراحل العمرية الهامة في حياة الإنسان، وتعني في الأصل اللغوي: الإقتران فراهق الفلاح أي

قارب الإحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي قريب منه"

وكلمة المراهقة اصطلاحا تدل على مرحلة النمو المتوسطة بين الطفولة والرشد الذي يسبب كثيرا من القلق

والإضطراب النفسي ويشار إلى هذه المرحلة "مرحلة أزمة نفسية" كما يتم في هذه الفترة نضج الوظائف

البيولوجية والفزيولوجية والجسمية عموما حيث يبدأ الطفل بالشعور بنفسه جراء كل هذه التغيرات الجسمية

البارزة التي تفاجئه ويشتد نقده لنفسه ولغيره فيصبح شديد الحساسية للمدح واللوم من جراء بروز القدرة على

النقد لديه.

فالمراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها، كما تعتبر جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته.

فقد تعددت أقوال العلماء حول تعريف المراهقة فيعرفها زين عباس عمارة "أنها أكثر من فترة عبور من الطفولة إلى الرشد ولها ميزات خاصة فإذا كانت الولادة تاريخ بداية الطفولة فإن المراهقة هي تاريخ بداية الرجولة" (زين عباس عمارة ، 1996 ، صفحة 15)

وكما يعرفه أيضا Robert Siyllamy 1980 في قاموسه المراهقة بأنها مرحلة إنتقالية من فترة الطفولة إلى الرشد، وتختلف طبيعتها حسب ثقافة التي يعيش فيها المراهق، لهذا ليس من السهل إعطاء تعريف موحد للمراهقة لأن مفهومها يتنوع حسب الأوساط والثقافات في مجتمعات مختلفة.

2.1- مراحل المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تقسيم وتحديد مراحل المراهقة من حيث البداية والنهاية، نظرا لعدم وجود مقاييس موضوعية خاصة تخضع لها هذه التقسيمات، ولكنهم أخضعوها لمجال دراستهم، وتسهيلا لها قسمت إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

1.2.1- المراهقة المبكرة:

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15 سنة، وهي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط . كما أنها تمتد كذلك منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثالث سنوات بعد البلوغ، وإستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد. وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال، ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه، وبصحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق(حامد عبد السلام، 1983 ص263).

2.2.1 - المراهقة الوسطى:

تمتد هذه المرحلة من 16 إلى 18 سنة، يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، ويميز هذه المرحلة بطى في سرعة النمو الجنسي نسبيا مقارنة مقارنة مع المرحلة السابقة، وتزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من زيادة في الطول والوزن ، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي، صحته، قوته الجسمية.(د. سعدية بهادر، 1980 ص25).

3.2.1- المراهقة المتأخرة:

وتكون هذه المرحلة بين 19 إلى 21 سنة، وتمتد مع نهاية التعليم الثانوي و بداية التعليم الجامعي، ويطلق على هذه المرحلة اسم مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة مثل اختيار مهنة المستقبل، وفي هذه المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي، وبروز بعض العواطف الشخصية كإهتمام بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام، والبحث عن المكانة الإجتماعية، كما تكون للمراهق عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر (د سعدية بهادر 1980 ص25).

وبما أن موضوع بحثنا يتطرق إلى الشريحة العمرية (12-15 سنة)، فإن دراسة مميزات المرحلة مرتبط بمرحلة المراهقة المبكرة

2- مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة:

تنقسم ميزات النمو في هذه المرحلة إلى عدة أقسام أهمها

1-2 التغيرات الفيزيولوجية:

إن هذه المرحلة تتميز بزيادة إنتاج عدة هرمونات، والتي يكون لها تأثير كبير من الناحية الفيزيولوجية مما يؤدي إلى ظهور الفروق الواضحة بين الجنسين من الناحية البدنية، المرفولوجية، البيوكيميائية، التشريحية... مثل (القوة، السرعة، الحمولة، التأقلم...).

ومن أهم هذه الهرمونات نجد التستوستيرون ، الأندروستيرويدون، ديدروبيوندرستيرون وهي ناتجة عن الغدد الصماء في الجسم(Philippe Mayer. 1983 p420).

كما تطراً على جسم الذكر والأنثى تغيرات فيزيولوجية أخرى تكون فروق واضحة بينهما ومن بينها السعة الرئوية الحية (capacité pulmonaire vitale) والحجم الأقصى للزفير (volume d'expiration maximal) حيث تزداد بشكل كبير عند الذكور مقارنة بالإناث، وكذلك الهدم القاعدي يزداد بصورة ملحوظة عند الذكور مقارنة بالإناث، كما نسجل عند البنات زيادة في نسبة الشحوم تحت الجلد على عكس الذكور حيث نلاحظ عندهم نقص تدريجي لهذه الطبقات الدهنية، كما أن نسبة الهيموغلوبين عند الإناث تكون في المتوسط أقل بـ (2-غ) في اللتر مقارنة بالذكور (Jurgen Weieck.2002 p24).

وهذه التغيرات تؤدي إلى ظهور باقي المميزات، الجنسية والمرفولوجية والنفسية... حيث سنقوم بذكر أهم هذه التغيرات وتأثيرها على المراهق في مرحلة البلوغ.

2-2 النمو المرفولوجي:

يصل طول المراهق في هذه المرحلة حوالي 10 سم كما نلاحظ زيادة في الوزن تصل إلى 9.5 كغ (Jurgen weneck. Même référence,p85).

إن أكثر ما يميز هذه المرحلة الإضطراب الطولي في نمو الأطراف والذي قد يعطي كلا غير مقبولاً عند الشباب، مع تباطؤ في النمو الطولي للجذع هذا بالإضافة إلى نمو كبير في حجم العضلات (أحمد بسطويسي. 1996 ص178).

كما نلاحظ نمو الحزام الكتفي عند الرجل، والحوض عند البنات وهو الذي يعين شكل الجسم في مرحلة المراهقة (زكي محمد حسن. 2004 ص322).

2-3 النمو الحركي:

بسبب طفرة النمو الجسمي وإختلاف أبعاد الجسم نظراً للنمو السريع غير المنتظم نجد أن المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع السيطرة على الأعضاء وكذا التحكم في الحركات كما نلاحظ ضعف التوافق العضلي العصبي والإرتباك والتصلب، وبذل الجهد الزائد عند أداء الحركات، كما نجد المراهق في مرحلة البلوغ يتعلم الحركات الجديدة بصورة بطيئة وبصعوبة (أكرم زكي خطايبه. 1997 ص71).

4.2- النمو الإنفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، عبر مثيراتها وإستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية والكيميائية (محمد سلامة آدم وآخرون. 1973 ص74).

ومن أهم المظاهر الإنفعالية للمراهق في هذه المرحلة:

أ- الغضب: ويكون عندما يشعر بما يعوق نشاطه ويحول بينه وبين غاياته

ب- القلق: أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على المستوى الجسدي وكذلك معاملة الوالدين له على أنه لا يزال صغيرا، وبالتالي فهم لا يأخذون برأيه ولا يحترمون رغباته، كل هذا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال والتهميش من قبل والديه وحتى المجتمع. (ميخائيل ابراهيم أسعد ، 1991، صفحة 73)

ج- العدوانية: تعد المراهقة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي هي تلك النزاعات التي تتجسد في تصرفات حقيقية أو وهمية، ترمي إلى الأذى بالآخر وتميز بإكراهه وإذلاله (احمد عبد العزيز ، 1970، صفحة 34)

3- دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة كفلا وجسما وجدانا، فلا يستطيع أن يقوم بتجربة حركية لوحدها، بل لابد من عملية التفكير في الأداء الحركي مع الإنفعال والتصرف وإزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف إلى تنمية الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية والجسمانية والعقلية والاجتماعية، والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه فعلا في مجتمعه ووطنه وراعت في ذلك مراحل نمو الفرد وقسمتها ووضعت لها برامج معدلة تتماشى مع ميوله ورغباته و إنفعالاته وتكوينه الجسماني وإعداده الصحي حتى تصل إلى الهدف وضعت ضمن أغراضه العامة والتي ندرجها حسب: علي بشير الفاندي:

- تنمية الكفاءة البدنية.
- تنمية الكفاءة الحركية.
- تنمية الكفاءة العقلية.

أ - تنمية الكفاءة البدنية:

والمقصود بما أن يكون الجسم سليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي العضلي وسلامة العظام والمفاصل، وأن يكون خاليا من التشوهات الجسمانية أو مصاب بأمراض وراثية أو مكتسبة، وأن يراعي النظام الصحي في التغذية والنظافة وأن يعد الجسم بما يناسبه من تمارين وتدريبات وتتناسب مع المرحلة السنية لتنمي وتقوي العضلات والمفاصل وتنمي القدرة الوظيفية للأجهزة.

ب - تنمية الكفاءة الحركية:

ويرجع تنمية هذه القدرة للأثر ما قدمناه من الناحية البدنية التي تؤهل الجسم بأن يؤدي جميع حركاته في كفاءة منقطعة النظر وأثر ما اكتسب الجسم من خفة ورشاقة ومرونة في المفاصل وقوة وتحمل وسلامة آلية التنفس والجهاز الدوراني وغير ذلك من عناصر البياقة البدنية حتى يستطيع أن ينشط في الأداء الحركي.

"وقد رعى كذلك وضع تنمية القدرة الحركية في إطار محدد العمر والجنس وما يستطيع أن تحمله القدرة العضلية ككل مرحلة من الجهد حتى يعد له برنامج الخاص بذلك ومن هنا فإن القدرة الحركية وسيلتها الوحيدة وهي التدريب العضلات عن طريق ممارسة الرياضة". (علي بشير القائدي - إبراهيم رحمانية زايد ، 1983 ،
صفحة 44)

ت - تنمية الكفاءة العقلية:

إن سلامة البدن لها تأثير واضح على الخلايا العقلية وتجديدها المتواصل من الناحية الفيزيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على الوجه الأكمل، فالفترة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق لا يأتي بصورة مرضية إلا إذا كان الجسم سليما تماما، حيث أن الجسم هو الوسيط للتعبير عن العقل والإرادة، وإن مجالات الألعاب المختلفة واكتساب المهارات الرياضية تصاحبها عمليات والتي تتعلق بطريقة اللعب وقوانين الألعاب، كل هذه الأمور تتطلب تفكيرا عميقا وتشغلا للعقل.

4- علاقة المراهق بالرياضة:

يتفق ريتشارد ادلمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمنخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط، ومن شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو، فعن طريقة اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة أن يستطيع المراهق على الأقل التحكم في حركاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته وفي الواقع وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تفسير وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالإنفصال المؤقت من الواقع بحثنا عن صدى واقعي.

كما يرى منجر Moninjer (1942) أن اللعب والرياضة أنماط الصراع الرمزي الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل ممارسة الرياضة بإعتبارها الوسيلة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الإندماج قصد التكيف الاجتماعي. إن من ظواهر الشباب المعاصر كما قال: "إريك اريكسون" تتمحور أزمة تكوين الهوية فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم لمشاكلهم والمشكلات الأساسية في هذه المرحلة من تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والعدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كبتها.

5- التطور البدني لدى المراهقين:

إن رياضة المستوى تتطلب تدريبا إجباريا وأكثر تعقيدا لمبدأ التدرج الحملّي للتدريب، هنا يمكننا طرح السؤال

التالي:

- إلى أي حد يمكننا الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

إذا علمنا أن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصلين، هذا النظام سريع والتغيرات تظهر جليا هناك ثلاثة عوامل

تؤثر في النمو.

أ - عوامل محددة بعامل النضج:

كمثال فالتغيرات المورفولوجية تحت تأثير الإفرازات المهرونية.

ب- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط:

كمثال النمو العظمي التي لا تنتج إلا في أثناء وجود حمل متزن وكافي.

ج - عوامل ناجمة عن تدريب مخطط:

كمثال التعليم النسبي لبعض الحركات المعقدة بالنسبة للمدرب من الضروري تبديل العاملين الأولين إنما بالعكس يجب معرفة بأي طريقة تتم عملية النمو الطبيعية فبدون تدريب خاص نتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون أنسب. (محمد محمد الأفندي ، 1965 ، صفحة 32)

ب- الرياضة عند المراهقين:

إن المراهق يكون منغمسا في ممارسة النشاط البدني والرياضي ومستعدا لتجاوز الحدود، إذا كان الخطر

متعلقا بتحسين وتعديل مهارته الرياضية وتنمية إستعداداته ومواهبه.

وفي حدود سن 14 يكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية لتوجه نحو الرياضة مثل الكرة الطائرة، كرة

اليد، التنس، ... إلى غير ذلك من أنواع الرياضة كما نجده دائما يهتم أكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة.

فبعدها كان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للعب بحيث يجب

توفير العتاد والمكان وكل الظروف الملائمة للمراهقة وهي المرحلة التي يزيد فيها إبعاد المراهق عن السلبيات المهمة

وغير الواضحة، دون أن نوفر له أو نقترح عليه الإمكانيات الجذابة للإهتمام باللعب، ويرجع هذا ربما إلى عدم

معرفة التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق وتعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميزة التي توحد الجسد مع

العقل حيث أن PARLEBAS المفكر الإجتماعي يرى أن الرياضة تربية حركية نفسية وحركية إجتماعية.

(علي بشير القائدي - إبراهيم رحمانية زايد ، 1983 ، صفحة 30)

خاتمة:

إن مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي تمر بها الفرد لأنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الناشئ ليصبح مواطن يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير.

وفيها تكون شخصيته وتحدهه مكونات كلمة المراهقة تحل على مرحلة النمو المتوسط بين الطفولة والرشد الذي سبب كثيرا من القلق والاضطرابات النفسية حتى أنه يشار إلى هذه الفترة بأنها فترة أزمة.

يتم في هذه الفترة النضج البيولوجي والفيزيولوجي والجسمي عموما كما يبلغ الفرد فيها الطفولة النهائية

الفصل الرابع الإتجاز الرياضي

- تمهيد

1- الإتجاز الرياضي

2- أنواع الإتجاز الرياضي

3- ماهية الإتجاز الرياضي

4- مفاهيم الإتجاز الرياضي

5- العوامل المؤثرة على الإتجاز الرياضي

6- الشروط العامة لتحقيق الإتجاز الرياضي

7- الإتجاز الرياضي في المستويات العليا

8- الإتجاز الرياضي وعلاقته بالمحددات الأساسية

9- خصائص التدريب للمستويات العليا

10- العوامل المساعدة للوصول إلى المستوى العالي

11- أسس ومبادئ الارتقاء بالإتجاز الرياضي

1- تعريف الإنجاز:

يعرفه حسن علي حسن 1989 أن الإنجاز هو استعداد الفرد أو ميله أو اهتمامه بالاجتهاد والتنافس في أداء عمل غير روتيني أو غير مألوف ومحاولة بلوغ هدف إنجازي بعيد المدى وفقاً لمستوى محدد للامتياز أو الجودة . كما عرفت ناديه الشرنوبلي 1988 أن الدافع للإنجاز تكوين افتراضي متعدد الأبعاد يدفع الفرد إلى المثابرة على بذل الجهد وتحمل الصعاب والتغلب على ما يصادفه من عقبات في سبيل تحقيق الطموح إلى التفوق والارتقاء من خلال المنافسة والإصرار، وأن يتم ذلك بسرعة و استقلالية

ويذكر فاروق عبد الفتاح موسى 1989 بأن الإنجاز هو الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو هدف ذاتي ينشط السلوك و يوجه ، ويعد من المكونات المهمة للنجاح في العمل .

كما يذكر عبد اللطيف خليفة 2000 أن الإنجاز هو تحمل المسؤولية والسعي نحو التفوق لتحقيق أهداف معينة والمثابرة ، والتغلب على العقبات والمشكلات التي تواجهه والشعور بأهمية الزمن والتخطيط للمستقبل -2

أنواع الإنجاز:

1.2- الإنجاز الذاتي :

والذي يتنافس الفرد فيه مع ذاته في مواجهه قدراته ومعاييرها الذاتية الخاصة وهو أقرب لنمط دافع الإنجاز والذي يبدو مدفوعاً بالرغبة في الشعور بالفخر والاعتزاز بالنجاح. (منصور مندور، 2006، صفحة 33)

2.2- الإنجاز الاجتماعي:

والذي يمثل نشاطاً وتنافساً في مواجهه المعايير التي يضعها الآخرون ، ومدفوعاً بعوامل خارجية مثل الرغبة في المعرفة والميل للاستحسان الاجتماعي للنجاح . (منصور مندور، 2006، صفحة 34)

2- ماهية الانجاز الرياضي:

الإنجاز الرياضي هو " استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين " ويعرفه (علاوي 1998) بأنه " استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الانجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز والتي

نتج عنها نوعاً معيناً من النشاط والفعالية والمتابعة "

4- مفاهيم الانجاز الرياضي:

-الانجاز الرياضي : أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته المختلفة (البدنية والمهارية

والخطئية والجسمية والنفسية والعقلية . (منصور مندور، 2006، صفحة 21)

-الانجاز الرياضي : الوصول إلى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع

استعداد عالٍ للمستوى المطلوب .

لذلك فان تدريب رياضة الانجاز العالي لا بد من أن يوجه الرياضي إلى استخدام الطرق والوسائل الخاصة

والتوسع من اجل الوصول إلى حالة الكمال والثبات وهذا ما نشاهده مثلا بان رياضة المستويات تتطلب من

الرياضي إلى توجه ذي مستوى عالٍ من تكنيك وتكتيك وقدرات بدنية عالية . (منصور مندور، 2006،

صفحة 22)

5- العوامل المؤثرة على الانجاز الرياضي :

أن أي رياضي يريد أن يحقق هدف معين من الانجاز فانه يحتاج إلى دوافع لكي يصل إليه وهناك خصائص عامة

تميز الرياضيون الذين يتميزون بدرجة من المستوى العالي، إذ قدم(أتكنسون 1974) أنموذجا مقترحاً لعوامل

الانجاز الرياضي وعلاقته بالأداء وهذه العوامل هي:

- التفوق في الأداء نتاج كل من الخبرات السابقة وتأثير البيئة الراهنة وتوقع النتائج في المستقبل.

- تتأثر مقدرة الرياضي ودافعيته للتفوق بالخبرات السابقة في سنوات العمر المبكرة فضلاً عن التأثير بكل من

عوامل الوراثة والبيئة

- تأثير البيئة (الموقف) على الأداء ومتطلباته هذا من ناحية وحالة الاستثارة الانفعالية الخاصة بالرياضي من

ناحية أخرى.

- يتأثر الاستمرار في الأداء بعاملين هما توقع أداء عملاً معيناً سوف يؤدي إلى الهدف وقيمة الباعث الذي

يقدمه الهدف.الذي يعتبر مساعداً في زيادة قوة الدافع والاختيار بين البدائل إلا انه ليس هو العامل الوحيد .-

- يمكن تحديد التفوق في الأداء في ضوء محكمين أساسيين هما مستوى الأداء(قدرات)الرياضي ووحدة الممارسة

للأداء (خليف - رضا عبد الوهاب عوض ، 2006 ، صفحة 66)

6- الشروط العامة لتحقيق الانجاز الرياضي :

يذكر فالخ البهادلي يرتبط تحقيق الانجاز في المجال الرياضي بمجموعة من الشروط والمتطلبات ويجب أن تكون واضحة المعالم للعاملين في حقل التخطيط للحصول على الانجاز والبطولات ، لذا تعتبر معرفة هذه الشروط من المبادئ الأساسية الهامة لرسم البرنامج الصحيح والمنظم للعملية التدريبية ، عموماً تلتقي هذه المتطلبات في العملية التدريبية لتكون الهيكل الأساس للانجاز ، ويتم التمييز في هيكل الانجاز بين جزئين هما العوامل الداخلية والعوامل الخارجية.

أولاً - العوامل الداخلية (الخاصة الذاتية)

هي العوامل المتعلقة بالرياضي أو الفرد المزاوِل للنشاط البدني الذي يحاول الوصول إلى الانجاز العالي ، لهذا يجب تحديد هذه العوامل بوضوح ليتمكن المدربون من العمل عليها وإبرازها وتطويرها ، وتتلخص بالاتي:

1- الصفات النفسية والسلوكية.

2- القدرات التكتيكية.

3- القدرات التوافقية والمهارات الفنية.

4- القدرات البدنية.

5- الصفات الجسمية (البنوية).

ثانياً - العوامل الخارجية (غير الذاتية)

هي العوامل التي تؤثر بالانجاز لكنها ليست ضمن سيطرة القائمين على العملية التدريبية، لكن يتم التخطيط لتقليل أثرها على الانجاز أو الاستفادة منها وهي:

1- طبيعة الملاعب الرياضية ونوعية الأجهزة والتجهيزات الرياضية.

2- سلوك اللاعب الزميل أو المنافس (في الألعاب الجماعية).

3- الأحوال الجوية والظروف المناخية (درجة الحرارة ، الضغط الجوي ،... الخ) .

4- سلوك الجمهور وسلوك المدرب .

5- الحكم .

بعد استعراض أهم العوامل الداخلية والخارجية نرى أن العملية التدريبية على إبراز العوامل الداخلية (الذاتية ، الخاصة) والتدريب على تطويرها ، إلا أن هذا التدريب يجب أن يراعى الشروط الخارجية أيضا للعلاقة المتبادلة بينهما التي تظهر أثناء العمل من اجل تحقيق الانجاز .

ويمكن هنا التحدث بشكل آخر تفصيلاً عن العوامل الخاصة التي تحدد الانجاز في الألعاب الجماعية حيث تنقسم بدورها القدرات الفردية والقدرات الجماعية وأما موضح بالاتي :

- قدرات الانجاز الفردية :

- 1- القدرات النفسية والحركية والأيدولوجية من حيث كمية المعلومات المتوفرة لدى اللاعب وحسن التصرف في المواقف وتكوين القناعات الجماعية.
- 2- القدرات التكتيكية والتكنيكية والقدرة المهارية والمعرفة الخططية.
- 3- القدرات التوافقية ومدى تطور مكوناته من القدرة على بذل الجهد المناسب والقدرة على تقدير الوضع وسرعة الاستجابة الحركية وإمكانية الربط الحركي والتكيف والتوازن والإيقاع الحركي.
- 4- القدرات البدنية التي تشمل بصورة عامة (القوة ، التحمل ، السرعة) والقدرات الخاصة لنوع اللعبة أو الفعالية.
- 5- القدرات الجسمية والعناصر البنوية التي تشمل طول القامة والتناسق المثالي بين أطراف الجسم واستخدام إحدى أو كلتا الذراعين أو الرجلين في اللعب.

- قدرات الانجاز الجماعية :

- 1- التكتيك الجماعي أي التصرفات التكتيكية لمجموعات الفريق كالجري لأخذ المكان والتمرير وغيرها، كذلك التصرفات التكتيكية للفريق كالهجوم من مركز محدد أو الهجوم المعاكس أو دفاع المنطقة.
- 2- تشكيلة الفريق والتخصص على مركز معين وتحديد المهام والواجبات في الملعب وإمكانية اللاعبين المميزين في الفريق ومدى انسجامهم، كذلك أهمية تحديد قائد الفريق رئيس الفريق.

3- قوة الكفاح الجماعية ووحدة الهدف المنشود والعمل على تحقيقه ونوع العلاقات المتبادلة بين أعضاء الفريق

والقدرة على تعبئة الذات وتشجيع الآخرين واللعب بشكل منظم. (بن ويدر ، 1996، صفحة 72)

7- الانجاز الرياضي من خلال تدريب رياضي في المستويات العليا :

إن تحقيق المستوى الرياضي العالي يتطلب عددا من الشروط والمؤهلات من قبل الرياضي ولا بد من توفر درجة عالية من القابلية الجسمية والنفسية بالإضافة إلى الجانب الصحي هذا من جانب ومن جانب آخر فلا بد من أن تكون هنالك علاقة بين حمل التدريب والراحة وتنظيم هذه العملية إلى جانب ذلك ضرورة الموازنة بين الوقت المخصص للتدريب وأوقات العمل اليومي مع التركيز على انتظام الحياة اليومية للاعبين كل هذه الأمور تشكل وحدة متكاملة من اجل تحقيق الانجاز الرياضي العالي.

إن عملية التدريب للمستويات العليا تشكل المحطة الأخيرة من العملية التدريبية إذ يركز الرياضي على تطوير مستواه ويكون العمل التدريبي منصباً لتطوير المستوى الرياضي

إن الهدف من تدريب رياضة المستويات العليا هو التخصص في الفعالية الرياضية والوصول إلى أعلى المستويات والقدرات وهذا يتطلب ضرورة الاستمرار في العملية التدريبية مع الأخذ بنظر الاعتبار زيادة التخصص على أساس القابليات التي يصل إليها اللاعب. (منصور مندور، 2006، صفحة 76)

8- الانجاز الرياضي وعلاقته بالمحددات الأساسية :

من اجل الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج والمستويات الرياضية لا بد من معرفة المحددات الرئيسية لغرض الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي وهذا يتطلب استخدام الطرق التدريبية والوسائل التي تسهم في تحقيق تطور ذلك مع مواكبة كل ما هو جديد يسهم في تطوير المستوى الرياضي سواء أكان ذلك على الصعيد النظري أو العملي لذلك فأن الانجاز الرياضي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال الأخذ بنظر الاعتبار المحددات التالية:

1.التكنيك. 2. التكتيك. 3. اللياقة البدنية. 4. التغذية. 5. الناحية النفسية والتربوية. 6. الصحة

9- خصائص التدريب الرياضي للمستويات العليا:

لا بد من الإشارة هنا إلى أن خصائص ومميزات تدريب رياضة المستويات العليا تختلف عن ممارسة أي نشاط آخر مثل

النشاط الترويجي - ولا بد من توفر خصائص تميز هذا المستوى ومن أهم هذه الخصائص:

- 1- الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى في نوع الفعالية (الاختصاص).
- 2- ضرورة أن يستند تدريب رياضة المستويات العليا على الحمل العالي .
- 3- التخصص بالفعالية يعتبر من الشروط الأساسية لتحقيق الانجاز .
- 4- أن يستند التدريب على معارف ومعلومات وخبرات لها علاقة بالعملية التدريبية
- 5- ضرورة أن يتسم تدريب رياضة المستويات العليا بالفردية - أي قابلية الفرد أو الرياضي تختلف فيما بينهم .
- 6- استمرارية التدريب على مدار السنة وبلا انقطاع وقد يستغرق سنين طويلة .
- 7- اعتماد متطلبات خاصة (نظام وأسلوب الحياة - الغذاء - النوم) في تدريب المستويات العليا .
- 8- ضرورة أن تحتوي رياضة المستويات العليا واجبات رئيسة منها (الإعداد البدني- الإعداد المهاري - الإعداد النفسي والإعداد الخططي).
- 9- شمولية تدريب رياضة المستويات العليا لجميع الجوانب (اللياقة البدنية - التكنيك - التكتيك).
- 10- وجود المدرب الذي يقود ويشرف على العملية التدريبية .
- 11- مراعاة البدء من عمر مبكر في رياضة المستويات العليا .
- 12- توفر الملاعب والقاعات الرياضية .
- 13- تعاون وتضافر جهود المختصين في مجال التدريب (الفسلسجي - النفسي - الاجتماعي) (خليف - رضا عبد الوهاب عوض ، 2006، صفحة 83)

10- العوامل التي تساعد للوصول إلى المستويات العليا (الانجاز الرياضي) :

هناك عوامل وشروط تتحدد بسرعة تطور الرياضي من اجل الوصول إلى الانجاز الرياضي حيث أن هذه العوامل المتعددة

لا بد من الأخذ بها والعمل على تطبيقها وهي:

- 1- التدريب الذي يستند ويرتكز على المعارف والخبرات العلمية .
- 2- الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعب مع توفر الإرادة القوية للاعب .
- 3- وجود الحماس والمثابرة وبذل الجهد لغرض الوصول إلى تحقيق الهدف .

4- الانشداد في توصل النشاط الرياضي ذي المستوى العالي.

إضافة إلى ما تم ذكره من عوامل هناك شروط مهمة أخرى يجب توفرها وهي:

أ. **العوامل الداخلية** : • تكوين الجسم . • النمط العصبي للفرد (المزاج - طبيعة الفرد). • الجوانب الوظيفية لأجهزة

الجسم . • القدرات الحركية الطبيعية.

ب . **العوامل الخارجية** : وتشمل التغذية الجيدة والنوم والحياة اليومية المنتظمة وتنظيم أوقات الفراغ.

ج . **العوامل البيئية** : وتشمل السكن الصحي والحياة العائلية المنتظمة واختيار الأصدقاء والراحة والاستقرار.

د . **العوامل المادية** : وتشمل أماكن التدريب والأجهزة والأدوات والتنوع في أساليب التدريب.

هـ . **العوامل المناخية** : وتشمل المناخ الجيد ودرجة الحرارة والأمطار والبرودة . إذ أن هناك إشارة من قبل اختصاصي

التدريب الرياضي على وجود علاقة بين العوامل المناخية والانجاز الرياضي - هذا مما يتطلب الأخذ بنظر الاعتبار في مجمل

العوامل التي ذكرت لما لها من أهمية ودور في تحقيق المستوى الرياضي الأفضل . (خليف - رضا عبد الوهاب عوض ،

2006، صفحة 35)

11- أسس ومبادئ الارتقاء بالانجاز الرياضي:

هناك مبادئ وأسس تستند إليها عملية التدريب فضلا عن القواعد العلمية وخصائص الفعاليات الرياضية الممارسة إذ أن

نتائج البحوث والخبرات تشير إلى ضرورة التكامل والترابط بين هذه المبادئ لغرض الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي وفيما

يلي أهم هذه الأسس:

1- العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة .

2- العلاقة الصحيحة بين الحمل والتكيف .

3- الاستمرارية في التدريب .

4- التقدم بدرجات حمل التدريب .

5- خصوصية التدريب .

6- الوحدة بين فترات التدريب والإعداد .

7- الفردية في التدريب . (خليف - رضا عبد الوهاب عوض ، 2006، صفحة 38)

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج البحث

3- مجتمع وعينة البحث

4- ضبط متغيرات البحث

5- مجالات البحث

6- أدوات البحث

7- الدراسات الإحصائية

8- صعوبات البحث

1- الدراسة الاستطلاعية :

بعد الإطلاع على الدراسات المشابهة وبعض الكتب المتخصصة في الميدان استخلصنا بطاقة للملاحظة
تخدم بحثنا، وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف جوانب المشكلة
المعالجة في بحثنا هذا .

فقد قمنا بزيارة القاعة المتعددة الرياضات لنادي الكرة الطائرة بحاسي مماش لمعرفة وقت حصة التدريب
للفريق، وكذا الإمكانيات المتوفرة وهذا من أجل التوصل لأفضل الظروف لإجراء الملاحظات وتجنب
العراقيل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني
كما قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المناسب لإجراء الملاحظات .

1.1 - المنهج المستخدم :

1.2 - المنهج الوصفي :

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لأن هناك مواضيع يصلح لها منهج دون
آخر و انطلاقا من طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته للتأكد من صحة فرضيتين في هذه الدراسة إتباعا
للمنهج الوصفي الذي يقوم بوصف الظاهرة المراد دراستها والمعلومات الدقيقة عنها ، ويعتمد على دراستها كما
هو موجود بأرض الواقع ، ثم التعبير عنها كيفا وذلك بوصف وتوضيح خصائصها ، وبعد ذلك التعبير الكمي
وذلك لإعطائها وصف رقمي يصف حجم الظاهرة ، ومن هنا يمكن تعريف المنهج الوصفي أنه طريقة من طرق
التحليل والتفسير بشكل علمي ومنظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة ما وتحديد نطاق
ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المتعلقة بها وتفسير النتائج للوصول إل استنتاجات واستخدامها لأغراض
معينة ، ويتركز المنهج الوصفي على أسس منها الملاحظة ووصف الظاهرة كيفا وكما ودراسة أسبابها واختيار
عينات ممثلة لمجتمع البحث وذلك لتوفير الجهد والوقت لتمييز الظاهرة المدروسة .

2- مجتمع البحث :

المجتمع الذي تمت عليه الدراسة لفرق الكرة الطائرة فئة الأصغر (12- 15) سنة والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية لأنها تعطي فرص متكافئة لكل الفرق بغض النظر عن مستوياتهم وخصائصهم ، كما أن طبقنا طريقة الملاحظة في مجتمع البحث على فريق الكرة الطائرة .
و لكي يكون البحث مقبولاً و قابلاً للإنجاز لابد من تحديد مجتمع البحث الذي نريد فحصه و أن نوضح المقاييس المستعملة من اجل مصدر هذا المجتمع، و مجتمع دراستنا يتكون من فريق كرة الطائرة لولاية مستغانم .

3- عينات البحث :

العينة هي مجتمع الدراسة التي تجمع منها البيانات الميدانية، و تعتبر جزء من الكل بمعنى مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع كله شاملة عينة البحث فريق من ولاية مستغانم لفئة الأصغر الذي هو الإتحاد الرياضي لبلدية حاسي مماش حتى تكون أكثر صدق و موضوعية فقد تم اختيار هذا الفريق لسهولة التنقل إليه

1.3- خصائص العينة :

تتمثل عينة بحثنا من فريق والمعروف : بالإتحاد الرياضي لبلدية حاسي مماش ذكور اللذين تتراوح أعمارهم (12-15 سنة) والمكون من 24 لاعب

4- ضبط متغيرات الدراسة :

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل والآخر متغير تابع

1.4- المتغير المستقل :

إن المتغير المستقل عبارة عن السبب في الدراسة والسبب في دراستنا هو مهارة الاستقبال

2.4- المتغير التابع :

هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو تأثير المهارة على مستوى اللعب

5-مجالات البحث

2.5- المجال المكاني :

تم إجراء هذا البحث على مستوى ولاية مستغانم، و بالنسبة للملاحظة فكانت بقاعة المتعددة الرياضات ببلدية حاسي مماش .

2.4 المجال الزمني :

بالنسبة للجانب النظري تم البدء فيه من 20 نوفمبر إلى غاية 28 فيفري، أما بالنسبة للجانب التطبيقي فقد شرعنا فيه ابتداء من أواخر شهر مارس إلى غاية 10 ماي 2015 .

6-أدوات الدراسة :

تعتبر الملاحظة من بين التقنيات المستعملة خاصة في الدراسة الميدانية، لأنها الأداة التي تجعل الباحث أكثر اتصال بالمبحوث.

و الملاحظة العلمية تمثل طريقة منهجية يقوم بها الباحث بدقة تامة وفق قواعد محددة للكشف عن تفاصيل الظواهر و لمعرفة العلاقات التي تربط بين عناصرها، حيث يقوم الباحث بتسجيل الملاحظات و تجميعها لاستخلاص المؤشرات، و تتم بواسطة الإدراك الحسي (الحواس المجردة) أو الاستعانة ببعض الآلات و الأجهزة و وسائل التسجيل المضبوطة و الأدوات التقنية المتطورة. (خالد حامد، 2003)

7- الوسائل الإحصائية :

هذه الطريقة تسمح لنا بتقديم وتفسير أهداف و نتائج هذه الدراسة نقوم بحساب المعطيات بالأعداد، و نقوم

باستخدام النظريات التالية:

$$\text{نسبة الفعالية \%} = \frac{\text{مجموع الاستقبالات الجيدة (+)}}{\text{مجموع الاستقبالات}} \times 100$$

مجموع الاستقبالات

$$\text{نسبة النجاح \%} = \frac{\text{مجموع (+)} + \text{مجموع (0)}}{\text{مجموع الاستقبالات}} \times 100$$

مجموع الاستقبالات

- حدود الدراسة :

قمنا بهذه الدراسة على لاعبي النادي الهاوي للكرة الطائرة ببلدية حاسي مماش - ولاية مستغانم - ، وذلك

بعد ضبط متغيرات العينة .

8- صعوبات البحث :

- مشاكل مادية نتيجة التنقل لمكان تواجد النادي
- عدم الاستقبال الحار من طرف اللاعبين
- قلة الأبحاث التي تعرض إلى هذا الموضوع بشكل مباشر ودقيق
- صعوبة الموضوع

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل النتائج الملاحظة

2- استنتاجات

3- مناقشة النتائج بالفرضيات

1.3- مناقشة الفرضية الأولى

2.3- مناقشة الفرضية الثانية

4- الاقتراحات

5- خلاصة

6- خاتمة عامة

7- مصادر ومراجع

8- ملاحق

جدول نسبة الفعالية حسب الأشواط للفريق الأول : فريق " أ "

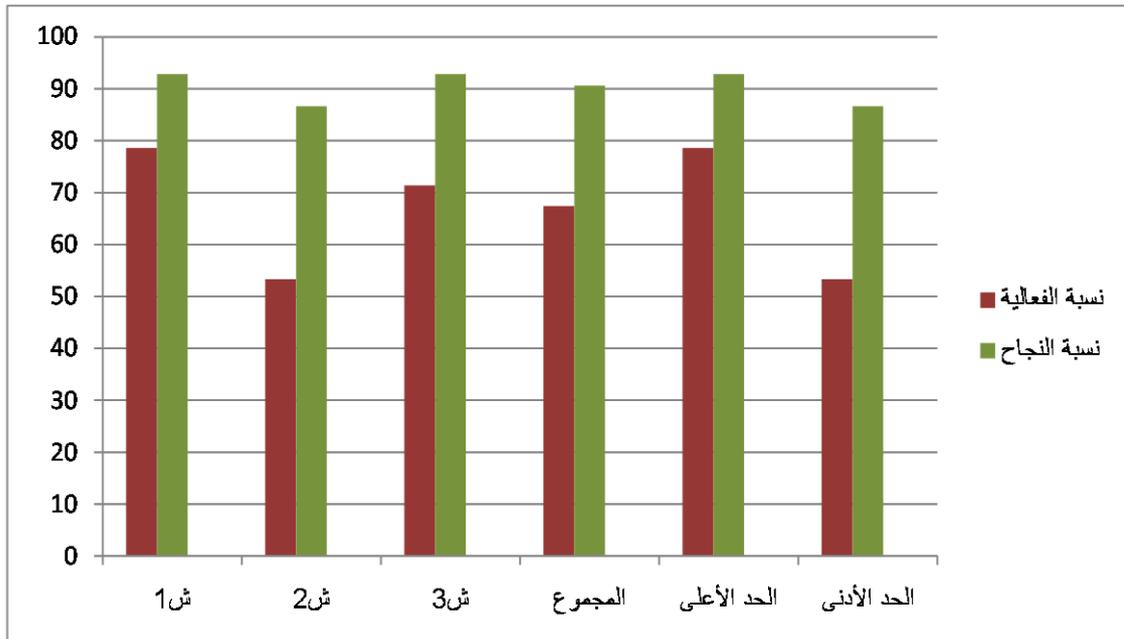
المقابلة الأولى : (0-3)

الجدول رقم : 01

الأشواط	نوعية الاستقبال			المجموع	نسبة الفعالية %	نسبة النجاح %
	(+)	(0)	(-)			
ش 1	11	2	1	14	78.57	92.85
ش 2	8	5	2	15	53.33	86.66
ش 3	10	3	1	14	71.42	92.85
المجموع	29	10	4	43	67.44	90.69
الحد الأعلى	11	5	2	18	78.57	92.85
الحد الأدنى	8	2	1	11	53.33	86.66

الشكل رقم : 01

أعمدة بيانية تمثل نسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الأول : فريق " أ "



عرض نتائج الجدول رقم 01 :

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول الإحصائي نلاحظ أن أكبر نسبة للحد الأعلى لفعالية الاستقبال جاءت بنسبة 78.57% في الشوط الأول، أما فيما يخص الحد الأعلى لنسبة النجاح جاءت بنسبة 92.85% في الشوط الأول.

أما بالنسبة للحد الأدنى لفعالية الاستقبال تمثل بنسبة 53.33% في الشوط الثاني كأدنى نسبة ، و كان الحد الأدنى لنسبة النجاح تمثل 86.66% في الشوط الثاني .

أما بالنسبة للفعالية الكلية للمباراة كانت بنسبة 67.44% و نسبة النجاح كانت 90.69%.

تحليل نتائج الجدول رقم : 01

نستنتج أن نسبة فعالية الاستقبال لهذه المباراة متوسطة، و هذا ما يدل أن اللاعبين لا يجسنون أداء هذه المهارة، هذا راجع إلى عدم إعطاء الأهمية الكبيرة لهذه المهارة.

جدول فعالية الاستقبال حسب الأشواط لفريق الأول : " أ "

المقابلة الثانية : (3-2)

الجدول رقم : 02

الأشواط	نوعية الاستقبال			المجموع	نسبة الفعالية %	نسبة النجاح %
	(+)	(0)	(-)			
ش 1	7	4	1	12	58.33	91.66
ش 2	6	8	2	16	37.5	87.5
ش 3	13	4	1	18	72.22	94.44
ش 4	12	6	1	19	63.15	94.73
ش 5	3	5	1	9	33.33	88.88
المجموع	41	27	6	89	46.06	76.40
الحد الأعلى	13	8	1	22	59.09	95.45
الحد الأدنى	3	4	1	8	37.5	87.5

الشكل رقم : 02

أعمدة بيانية تمثل نسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الأول : " أ "



عرض نتائج الجدول رقم : 02

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول الإحصائي نلاحظ أن الحد الأعلى لفعالية الاستقبال جاءت بنسبة 72.22% في الشوط الثالث كأكبر نسبة ، أما فيما يخص الحد الأعلى لنسبة النجاح جاءت بنسبة 94.73 في الشوط الرابع.

أما فيما يخص الحد الأدنى لفعالية الاستقبال تمثل بنسبة 33.33% في الشوط الخامس ، وكان الحد الأدنى لنسبة النجاح تمثل 87.573.68% في الشوط الثاني.

أما بالنسبة للفعالية الكلية للمباراة كانت 46.06% و نسبة النجاح 76.40%.

تحليل نتائج الجدول رقم : 02

نستنتج أن نسبة فعالية الاستقبال في هذه المباراة متوسطة، و هذا ما يدلّ أنّ اللاعبين لا يحسنون هذه المهارة، و لهذه الأخيرة تأثير كبير و فعال على الأداء العام للفريق.

جدول نسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الأول : " أ "

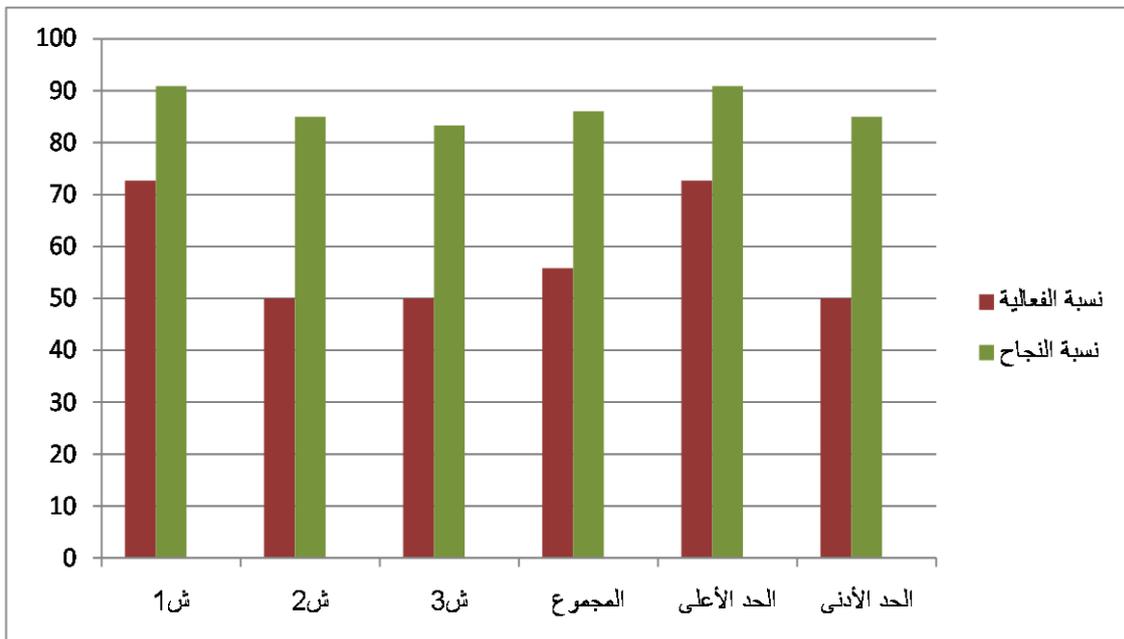
المقابلة الثالثة : (3-0)

الجدول رقم : 03

الأشواط	نوعية الاستقبال			المجموع	نسبة الفعالية %	نسبة النجاح %
	(+)	(0)	(-)			
ش 1	8	2	1	11	72.72	90.90
ش 2	10	7	3	20	50.00	85.00
ش 3	6	4	2	12	50.00	83.33
المجموع	24	13	6	43	55.81	86.04
الحد الأعلى	10	7	3	20	72.72	90.90
الحد الأدنى	6	4	1	11	50.00	85.00

الشكل رقم : 03

أعمدة بيانية تمثل نسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الأول : " أ "



عرض نتائج الجدول رقم : 03

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول الإحصائي نلاحظ أن الحد الأعلى لنسبة فعالية الاستقبال جاءت بنسبة 72.72% في الشوط الأول، أما فيما يخص الحد الأعلى في نسبة النجاح جاءت بنسبة 90.90% في الشوط الأول.

أما فيما يخص الحد الأدنى لفعالية الاستقبال تمثل 50.00% في الشوط الثاني والثالث ، وكان الحد الأدنى لنسبة النجاح تمثل 83.33% في الشوط الثالث .

أما بالنسبة للفعالية الكلية للمباراة كانت تمثل بنسبة 55.81% و نسبة النجاح 86.04%

تحليل نتائج الجدول رقم : 03

نستنتج أن نسبة فعالية الاستقبال في هذه المباراة متوسطة، و هذا ما يدلّ أن اللاعبين لا يحسنون أداء هذه المهارة، و هذا ما أدى إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية.

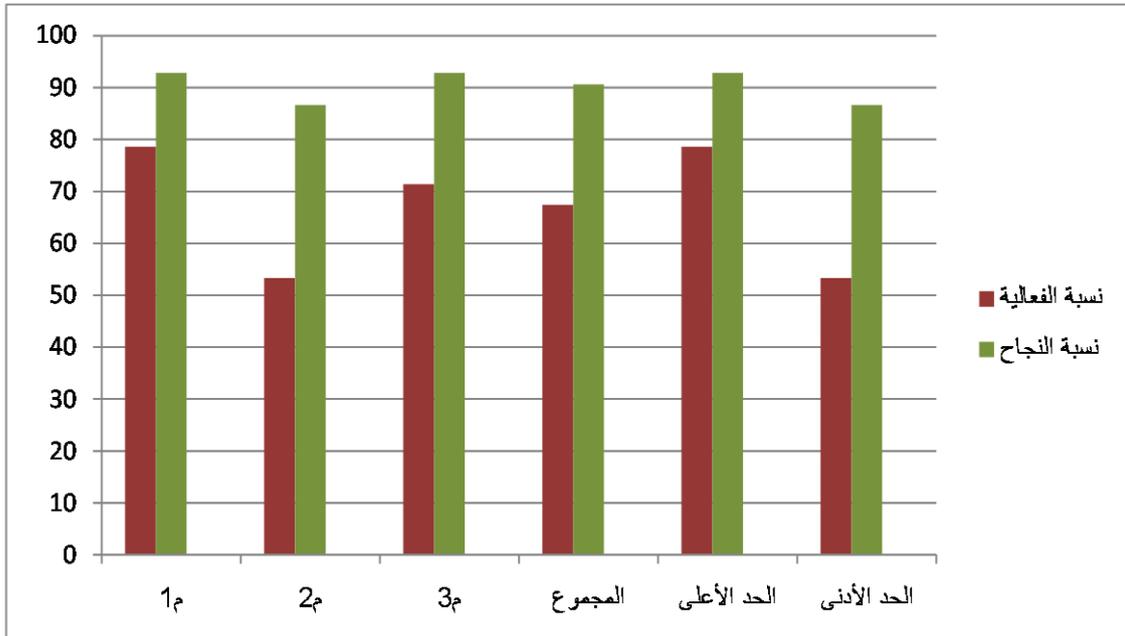
جدول نسبة الفعالية لجميع المقابلات للفريق الأول : " أ "

الجدول رقم : 04

المقابلات	عدد الأشواط	نوعية الاستقبال			المجموع	نسبة الفعالية %	نسبة النجاح %
		(+)	(0)	(-)			
1م	3	29	10	4	43	67.44	90.69
2م	5	43	30	4	77	55.84	94.80
3م	3	24	13	6	43	55.81	86.04
المجموع	11	96	53	14	163	58.89	91.41
الحد الأعلى	5	43	30	6	77	67.44	94.80
الحد الأدنى	3	24	10	4	43	55.81	86.04

الشكل رقم : 04

أعمدة بيانية تمثل نسبة الفعالية حسب جميع المقابلات للفريق الأول : " أ "



عرض نتائج الجدول رقم : 04

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول الإحصائي نلاحظ أن الحد الأعلى لنسبة فعالية الاستقبال جاءت بنسبة 67.44% في المباراة الأولى، أما فيما يخص الحد الأعلى لنسبة النجاح تمثل 90.69% في المباراة الأولى.

أما فيما يخص الحد الأدنى لفعالية الاستقبال تمثل 55.84% في المباراة الثانية، و كان الحد الأدنى لنسبة النجاح تمثل 86.04% في المباراة الثالثة.

أما بالنسبة للفعالية الكلية للمباريات كانت تمثل 58.89% و نسبة النجاح تمثل 91.41%.

تحليل نتائج الجدول رقم : 04

مما سبق نستنتج أن نسبة فعالية الاستقبال في جميع المباريات متوسطة و هذا ما يدلّ على أن اللاعبين لا يحسنون أداء هذه المهارة و لها تأثير سلبي على مستوى اللاعب.

جدول نسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الثاني : " ب "

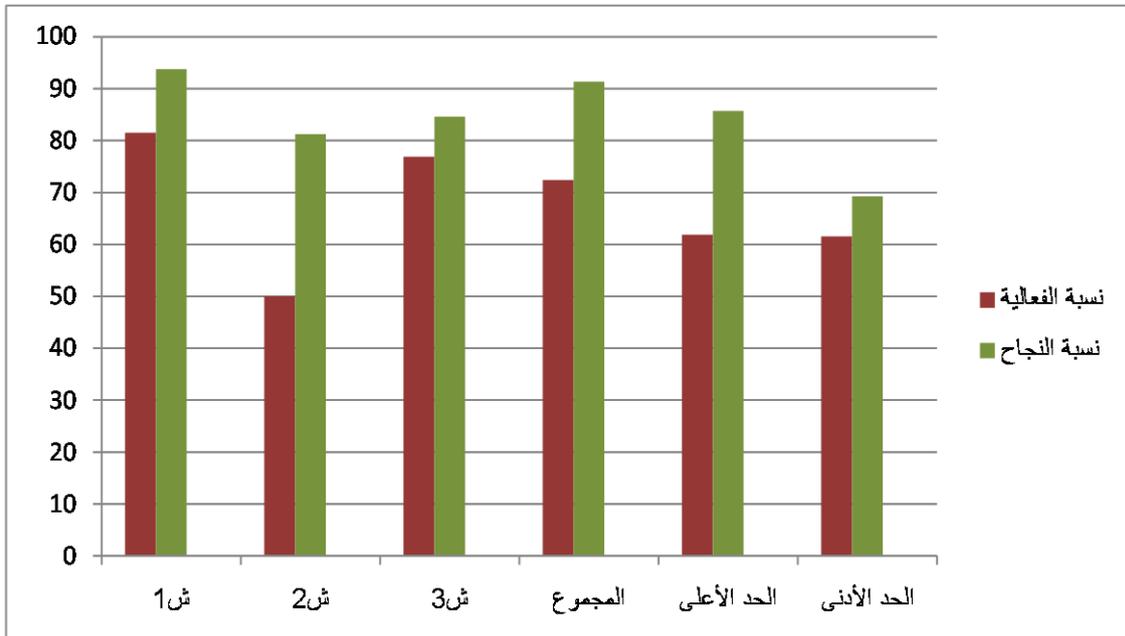
المقابلة الأولى : (0-3)

الجدول رقم : 05

الأشواط	نوعية الاستقبال			المجموع	نسبة الفعالية %	نسبة النجاح %
	(+)	(0)	(-)			
ش 1	13	2	1	16	81.52	93.75
ش 2	8	5	3	16	50.00	81.25
ش 3	10	1	2	13	76.92	84.61
المجموع	31	8	6	45	72.41	91.37
الحد الأعلى	13	5	3	21	61.90	85.71
الحد الأدنى	8	1	1	13	61.53	69.23

الشكل رقم : 05

أعمدة بيانية تمثل نسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الثاني : " ب "



عرض نتائج الجدول رقم : 05

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول الإحصائي نلاحظ أن الحد الأعلى لفعالية الاستقبال جاءت بنسبة 81.52% في الشوط الأول، أما فيما يخص الحد الأعلى لنسبة النجاح جاءت بنسبة 93.75% في الشوط الأول.

أما فيما يخص الحد الأدنى لفعالية الاستقبال تمثل 50.00% في الشوط الثاني، وكان الحد الأدنى بنسبة نجاح تمثل 81.25% في الشوط الثاني.

أما بالنسبة للفعالية الكلية للمباراة كانت 72.41% و نسبة النجاح 91.37%.

تحليل نتائج الجدول رقم : 05

مما سبق نستنتج أن نسبة فعالية الاستقبال فوق المتوسط لهذه المباراة، و هذا ما يدل على أن اللاعبين يحسنون أداء هذه المهارة وهذا راجع لإعطائها الأهمية اللازمة.

جدول نسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الثاني : " ب "

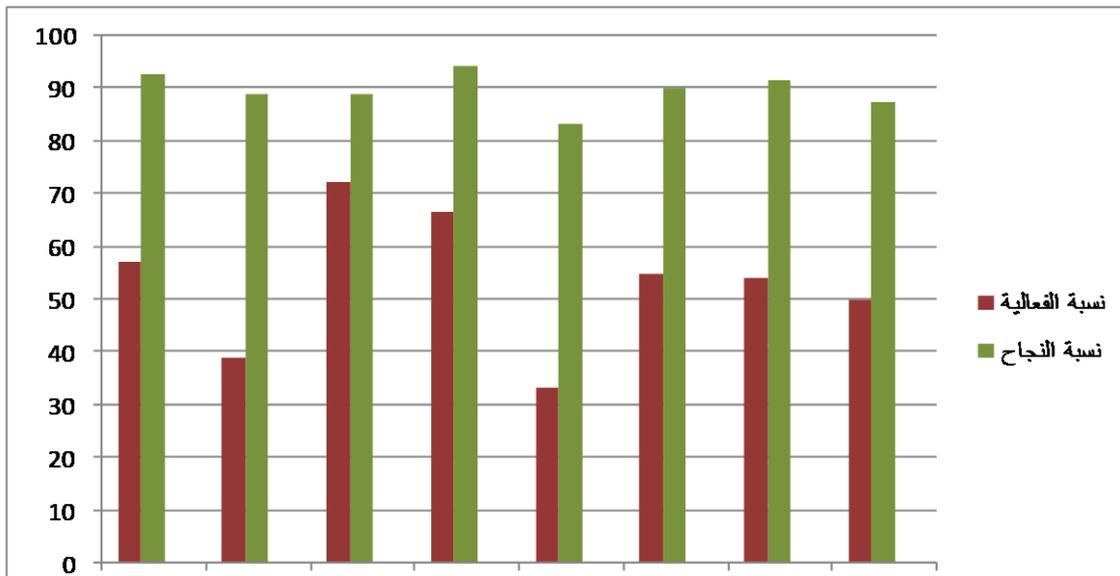
المقابلة الثانية : (2-3)

الجدول رقم : 06

الأشواط	نوعية الاستقبال			المجموع	نسبة الفعالية %	نسبة النجاح %
	(+)	(0)	(-)			
ش 1	8	5	1	14	57.14	92.85
ش 2	7	9	2	18	38.88	88.88
ش 3	13	3	2	18	72.22	88.88
ش 4	12	5	1	18	66.66	94.44
ش 5	4	6	2	12	33.33	83.33
المجموع	44	28	8	80	55.00	90.00
الحد الأعلى	13	9	2	24	54.16	91.66
الحد الأدنى	4	3	1	8	50.00	87.5

الشكل رقم : 06

أعمدة بيانية تمثل نسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الثاني " ب "



عرض نتائج الجدول رقم : 06

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول الإحصائي نلاحظ أن الحد الأعلى لفعالية الاستقبال جاءت بنسبة 72.22% في الشوط الثالث، أما فيما يخص الحد الأعلى لنسبة نجاح تمثل 94.44% في الشوط الرابع .

أما بالنسبة للحد الأدنى لفعالية الاستقبال تمثل 33.33% في الشوط الخامس، و كان الحد الأدنى لنسبة النجاح تمثل 88.33% في الشوط الخامس .

أما بالنسبة للفعالية الكلية للمباراة كانت 55.00% و نسبة النجاح 90.00%

تحليل نتائج الجدول رقم : 06

مما سبق نستنتج أن نسبة فعالية الاستقبال في هذه المهارة متوسطة ، و هذا ما يدل على أن اللاعبين لا يحسنون أداء هذه المهارة جيدا ، بحيث أن نتيجة هذه الأخيرة تؤثر على مستوى أداء الفريق .

جدول نسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الثاني : " ب "

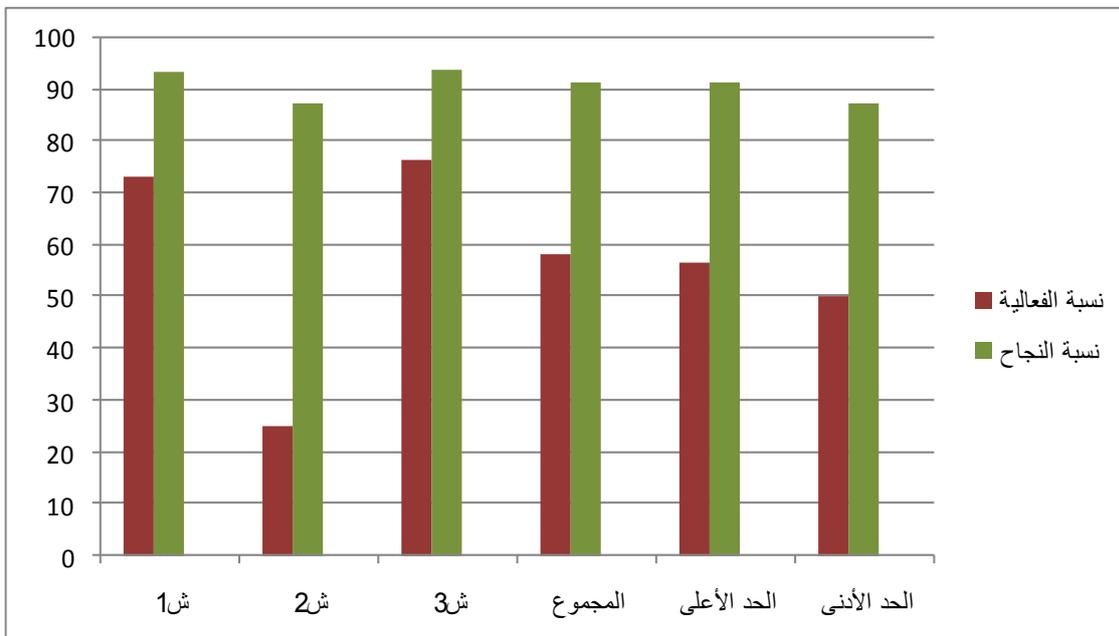
المقابلة الثالثة : (0-3)

الجدول رقم 07

الأشواط	نوعية الاستقبال			المجموع	نسبة الفعالية %	نسبة النجاح %
	(+)	(0)	(-)			
ش1	11	3	1	15	73.33	93.33
ش2	4	10	2	16	25.00	87.50
ش3	13	3	1	17	76.47	94.11
المجموع	28	16	4	48	58.33	91.66
الحد الأعلى	13	8	2	23	56.52	91.30
الحد الأدنى	4	3	1	8	50.00	87.50

الشكل رقم : 07

أعمدة بيانية تمثل نسبة فعالية الاستقبال حسب الأشواط للفريق الثاني " ب "



عرض نتائج الجدول رقم : 07

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول الإحصائي نلاحظ أن الحد الأعلى لفعالية الاستقبال جاءت بنسبة 76.47% في الشوط الثالث، أما فيما يخص الحد الأعلى لنسبة نجاح جاءت 94.11 في الشوط الثالث .

أما بالنسبة للحد الأدنى لفعالية الاستقبال تمثل 25.00% في الشوط الثاني، وكان الحد الأدنى لنسبة نجاح 87.5% في الشوط الثاني.

أما بالنسبة للفعالية الكلية للمباراة كانت 58.33% و نسبة النجاح تمثل 91.66%

تحليل نتائج الجدول رقم : 07

مما سبق نستنتج أن فعالية الاستقبال متوسطة و هذا ما يدل على تأثيرها السلبي لنتائج هذه المباراة، و تنخفض الروح المعنوية لدى اللاعبين.

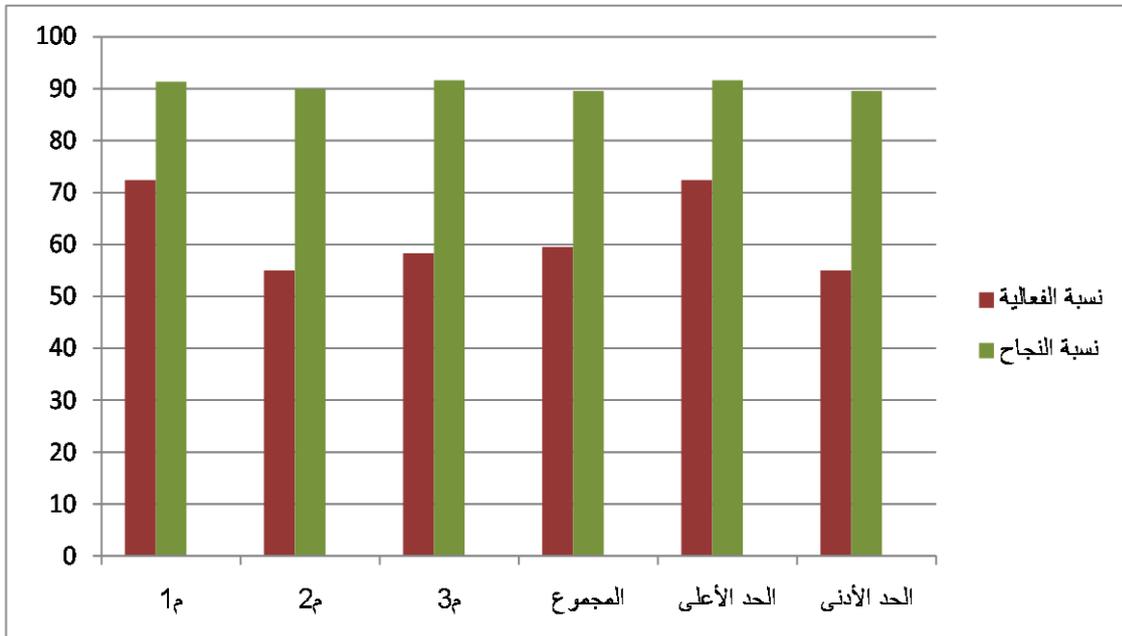
جدول نسبة الفعالية لجميع المقابلات للفريق الثاني : " ب "

الجدول رقم : 08

المقابلات	عدد الأشواط	نوعية الاستقبال			المجموع	نسبة الفعالية %	نسبة النجاح %
		(+)	(0)	(-)			
1م	3	31	8	6	45	72.41	91.37
2م	5	44	28	8	80	55.00	90.00
3م	3	28	16	4	48	58.33	91.66
المجموع	11	103	52	18	173	59.53	89.59
الحد الأعلى	5	44	28	8	80	72.41	91.66
الحد الأدنى	3	28	8	4	40	55.00	89.59

الشكل رقم : 08

أعمدة بيانية تمثل نسبة فعالية الاستقبال لجميع مقابلات الفريق الثاني : " ب "



عرض نتائج الجدول رقم : 08

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول الإحصائي نلاحظ أن الحد الأعلى لفعالية الاستقبال جاءت بنسبة 72.41% في المباراة الأولى، أما فيما يخص الحد الأعلى لنسبة نجاح جاءت 91.66 % في المقابلة الثالثة .

أما فيما يخص الحد الأدنى لفعالية الاستقبال تمثل 50.00% في المباراة الثانية و كان الحد الأدنى لنسبة نجاح تمثل 90.00%

أما بالنسبة للفعالية الكلية للمباريات تمثل 59.53% و نسبة النجاح كانت 89.59%

تحليل نتائج الجدول رقم : 08

نستنتج أن نسبة فعالية الاستقبال متوسطة ، و هذا ما يدل على اختلال التوازن في نسبة الفعالية لجميع المباريات و هذا راجع إلى نقص برمجة الحصص التدريبية الخاصة بالمهارة .

2- استنتاجات :

من خلال النتائج تبين لنا :

- استنتجنا من النتائج أن لاعبي هذه الفئة (فئة الأصاغر) تمتلك صعوبات ومشاكل على مستوى أداء مهارة الاستقبال والتي تنعكس على نتائج المقابلة .
- استنتجنا أن لاعب هذه المرحلة له سوء التمرکز أثناء استقباله للكرة والذي يعود بالسلب على مستوى أداء الفريق من جهة ، والنتائج المترتبة من جهة أخرى .
- استنتجنا أن اللاعب المستقبل ليس بمقدوره السيطرة على مسار الكرة ، والتي ستسمح له بتقييم أكبر في المكان المراد لعب الكرة فيه
- استنتجنا أن اللاعب المستقبل غير قادر على التمييز والفصل بين التحرك وحركة ضرب الكرة والتي تناسب تنقله في حدود الملعب .
- استنتجنا أن وضعية الذراعين بمستوى عالي جدا عند أداء المهارة يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود الملعب وبالتالي التأثير على نتائج المقابلة

3- مقارنة النتائج بالفرضيات

مناقشة وتحليل الفرضيات

مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

من خلال عرضنا لنتائج الجداول السابقة وتحليلها تبين لنا أن لتقنية الاستقبال تأثير فعال على أداء الفريق والذي يسمح ببناء الهجوم وبالتالي الحصول على النتائج في حالة إذا تم أداء المهارة بشكلها التام ، حيث لاحظنا أن معظم اللاعبين لهم نقص في تأدية المهارة وذلك من خلال نتائج الجدول الأول والثاني للفريق الأول ، حيث كان الاستقبال عرضة للأخطاء الكبيرة بسبب قدوم الإرسال بصورة قوية ، إذ نتج عنه خسارة الفريق للنقاط من جهة ، وتأثيره على عملية الإعداد والضرب الساحق من جهة أخرى ، عكس الفريق الثاني الذي كان أفضل منه في المباراة الأولى والثانية ، إذ مكنته عملية الاستقبال الجيد من بناء مركبات اللعب والقيام بعملية الإعداد الجيد لتأدية الضرب الساحق بالدرجة الأولى وتحقيق النتائج الإيجابية بالدرجة الثانية . ومن هنا تبين لنا صحة الفرضية الأولى والمتمثلة في :

" لتقنية الاستقبال تأثير كبير على المستوى العام لأداء الفرق والحصول على النتائج في المقابلات " .

1- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

بعد عرض النتائج وتحليلها تبين لنا أن لمهارة الاستقبال تأثير كبير على مستوى اللعب لدى فرق الكرة الطائرة ، إذ نجد أن أهميتها لم تجعلها اختيارية في المباراة بل ضرورية ولا بد منها ، فمن خلال ملاحظتنا لنتائج الفرق وجدنا النقائص المتباينة في أداء هذه المهارة والتي صعبت من مهمة ممارستها وأصبح لزاما عليهم تأديتها بالشكل الصحيح ، ونخص بالذكر الفريق الأول الذي انعكست على مستوى أدائه من جهة والنتائج المترتبة عليه من جهة أخرى، عكس الفريق الثاني الذي كان له مستوى أداء عالي وظفروه بنقاط المباراة .

ومن هنا نقول أنه كلما كان الاهتمام بهذه المهارة وتنميتها بالطرق والوسائل الخاصة بالشكل المطلوب زادت قدرات اللاعبين على حسن تطبيق الواجب الخططي كان أم الدفاعي والوصول إلى مستوى الأداء العالي ، ومن خلال هذا التحليل يتضح لنا جليا صحة الفرضية الممثلة في : " تنمية مهارة الاستقبال يؤدي إلى رفع مستوى اللعب لدى فرق الكرة الطائرة "

4- التوصيات و الاقتراحات:

بعدها قمنا بدراسة بحثنا هذا نوّد بوساطة هذه النتائج التي تحصلنا عليها أن نساهم بهذه التوصيات اتجاه المدربين لتحسين

تقنية الاستقبال الإرسال في كرة الطائرة لدى فرق الكرة الطائرة فئة الأصغر لبلدية حاسي مماش - ولاية مستغانم-

. يجب أن يكون لدى المدربين مجموعة معلومات فنية و يجب أن يكون بعلم بالتغيرات الجديدة للأنظمة لتطوير التدريبات على الاستقبال.

. من المهم تكوين لاعبين خاصة لفهم الأولويات التقنية و التكتيكية المسجلة أثناء المقابلة و لهذا يجب اختيار حصص التدريب مقارنة بالنظام الجديد للتنقيط.

. الرياضيين اللذين ينشطون في المستوى العالي يتدربون دائما، و يقومون بالتمرينات لتمديد تكوين إمكانيات صحيحة في اللعب. يجب إتباع هذا المثل مع اللاعبين الشباب بإتقان هذه التقنية (الاستقبال).

. لا يجب أن يكون هناك مدة طويلة بين الحصص التدريبية لكي تكون فعالية الاستقبال ثابتة.

. على المدرب أن يقوم بتصحيح الأخطاء أثناء أداء تقنية الاستقبال باستعمال جهاز الفيديو الذي يسمح للاعبين بأخذ بعين الاعتبار أخطاءهم.

. اللاعبين المستقبلون المهاجمون يجب عليهم إتقان الحركة التقنية للاستقبال و من المقيد أن يكون لديهم حجم مهم من الاحتكاك بالكرة مع الاتجاهات المختلفة للإرسال.

اللاعب الحر يعتبر كلاعب السابع الأساسي فعاليته في الاستقبال و تحقيقه ، تعين النجاح في المقابلة و لهذا يجب أن يكون له تدريب خاص لأن هذا غير معني بالهجوم لكن بالدفاع لتعويض لاعبين محوريين في المنطقة الخلفية.

و في الأخير دوّنا هذه التوصيات و ماهي إلا بالتوجيهات

5- خلاصة :

بعد دراسة و تحليل نتائج الجداول السابقة، ومن خلال تطرقنا للدراسة من كل الجوانب بالاضافة إلى اعتمادنا على نسبة فعالية الاستقبال في جميع المباريات لكل فريق تأكد بشكل لا يدع مجالاً للشك أن هناك دور بالغ للأهمية وأثر واقع لمهارة الاستقبال وتأثيرها على مستوى اللعب لهذه الفئة ، ومادام أي نشاط رياضي لا يكون له نتائج مرضية وإيجابية إلا إذا كان يتميز بالإتقان ، والكرة الطائرة لا تخرج عن ذا الإطار باعتبار أن اللاعب لا يكون مقبولاً في أي مستوى كان إذا لم يكن يتمتع بقدر وفير من المهارة. ومن خلال تحليلنا لنتائج الملاحظة لاحظنا أن هناك فرق في نسبة الفعالية بين الفريقين أثناء أداء مهارة الاستقبال .

ومن هنا يمكننا القول بأن التحكم و إتقان هذه المهارة كان أكثر في الفريق الثاني عكس الفريق الأول الذي لم يكن له صدى فعال وجيد في إتقان هذه المهارة .

ثمّ توصلنا إلى استنتاج أن الطريقة التحليلية تلعب دور هام و فعال في تحسين و إتقان هذه المهارة.

في الأخير من خلال كل هذا نستنتج أن النقص في أداء هذه المهارة يرجع إلى أسباب يمكن التحكم فيها إن طبقنا الطريقة الأمثل في الرفع من مستوى اللاعبين الشباب في الكرة الطائرة.

خاتمة:

كانت دراستنا لهذا الموضوع نابعة من اقتناع لما قد ينعكس إيجابيا أو سلبيا على عملية التعلم التقني في الكرة الطائرة عند اللاعبين لفئة (12-15) سنة .

فمن بين أسباب تألق أي رياضة واحتلالها مكانة مرموقة هو سهر القائمين عليها وبذلهم مجهودات وتضحيات كبيرة لإعطائها العناية الكاملة والكافية من أجل الاستمرارية والتطور .

فالتعلم التقني في الكرة الطائرة مهما كان يجب أن يعتمد على قواعد عملية وخصوصيات مطبقة بكل صرامة و إتقان، في تحقيق النتائج و الرفع من مستوى اللاعبين ليس وليد صدفة، إنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق التدريبية و الأساليب المخططة لها و المنهجية المتبعة للتعلم و الرفع من المستوى ،و كما أن الوسائل ومستوى المدربين دور فعال في ذلك.

إن التدريب على هذه التقنية يحتاج لعناية أكثر في بلادنا من طرف المدربين في ميدان التدريب ، وذلك بالقيام بالبحوث العلمية الميدانية والتي تثبت أهميتها بتسليط الضوء على خبايا هذه التقنية والدراسة الديناميكية لها والتي تسمح لنا بالخروج من دائرة تدني مستوى الأداء التقني - الخططي .

فوضعنا لبطاقة الملاحظة في بحثنا بالإضافة إلى إجابات المدربين سمح لنا بالتعرف على الأسباب التي تعيقهم في عملية التعلم من جهة، وكذلك التعرف على نقاط النقص التي تؤثر على السير الحسن لأداء تقنية الاستقبال بشكل صحيح، ووضع التجربة في بحثنا هذا يهدف إلى التحقق من صحة الفرضيات.

فالاستقبال في الكرة الطائرة هو جزء هام لعملية تكوين اللاعبين، الاعتماد على التقنين دور كبير في تحسن مستوى اللاعب.

في الأخير لو وفرنا إمكانيات و متطلبات لعبة كرة الطائرة و قمنا ببرامج تدريبية مسطرة تخدم مهارة الاستقبال لكانت النتائج أفضل، و نترك مجال مفتوح لمن يريد التعمق أكثر في الموضوع.

التوصيات و الاقتراحات:

- بعدها قمنا بدراسة بحثنا هذا نودّ بوساطة هذه النتائج التي تحصلنا عليها أن نساهم بهذه التوصيات اتجاه المدربين لتحسين تقنية الاستقبال الإرسال في كرة الطائرة لدى فرق الكرة الطائرة فئة الأصغر لبلدية حاسي مماش – ولاية مستغانم-
- . يجب أن يكون لدى المدربين مجموعة معلومات فنية و يجب أن يكون بعلم بالتغيرات الجديدة للأنظمة لتطوير التدريبات على الاستقبال.
- . من المهم تكوين لاعبين خاصة لفهم الأولويات التقنية و التكتيكية المسجلة أثناء المقابلة و لهذا يجب اختيار حصص التدريب مقارنة بالنظام الجديد للتنقيط.
- . الرياضيين اللذين ينشطون في المستوى العالي يتدربون دائما، و يقومون بالتمارين لتمديد تكوين إمكانيات صحيحة في اللعب. يجب إتباع هذا المثل مع اللاعبين الشباب بإتقان هذه التقنية (الاستقبال).
- . لا يجب أن يكون هناك مدة طويلة بين الحصص التدريبية لكي تكون فعالية الاستقبال ثابتة.
- . على المدرب أن يقوم بتصحيح الأخطاء أثناء أداء تقنية الاستقبال باستعمال جهاز الفيديو الذي يسمح للاعبين بأخذ بعين الاعتبار أخطاءهم.
- . اللاعبين المستقبليون المهاجمون يجب عليهم إتقان الحركة التقنية للاستقبال و من المقيد أن يكون لديهم حجم مهم من الاحتكاك بالكرة مع الاتجاهات المختلفة للإرسال.
- اللاعب الحر يعتبر كلاعب السابع الأساسي فعاليته في الاستقبال و تحقيقه ، تعين النجاح في المقابلة و لهذا يجب أن يكون له تدريب خاص لأن هذا غير معني بالهجوم لكن بالدفاع لتعويض لاعبين محوريين في المنطقة الخلفية.
- و في الأخير دوّنا هذه التوصيات و ماهي إلا بالتوجيهات.

قائمة المصادر والمراجع :

1. احمد بسطويسى. 1996. أسس ونظريات الحركة . دار الفكر العربي . القاهرة .
2. احمد عبد العزيز. 1970. سيكولوجية المراهقين . دار النهضة . مصر .
3. أكرم زكي خطايبية . 1996. موسوعة الكرة الطائرة . دار الفكر . عمان .
4. القواعد الرسمية للكرة الطائرة . 2013-2016.
5. أئين وديع فرج . 1978. الكرة الطائرة ، دليل المعلم والمرب واللاعب : منشأة المعارف . الاسكندرية.
6. بن ويدر. 1996. قمة الإنجاز الرياضي . دار مصر للنشر والطباعة والتوزيع . مصر .
7. حامد عبد السلام زهران. 1999. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة . عالم الكتب . القاهرة .
8. حسن عبد الجواد. 1964. المبادئ الأساسية للكرة الطائرة . دار الفكر العربي . القاهرة .
9. خالد حامد. 2003 منهجية البحث العلمي . الجزائر : دار الريحانة . الجزائر .
10. خليف – رضا عبد الوهاب عوض. 2006. العوامل المؤثرة في مستوى الطموح الرياضي وعلاقتها بمستوى الإنجاز لناشئي الكرة الطائرة . جامعة الاسكندرية . الاسكندرية .
11. زكي محمد حسن. 2004. تطبيقات علم الحركة ف النشاط الرياضي . المكتبة المصرية . القاهرة .
12. زهران حامد عبد السلام زهران. 1983. علم نفس نمو الطفولة والمراهقة . عالم الكتاب . القاهرة .
13. زين عباس عمارة. 1996. مدخل إلى طب النفس : دار الثقافة . بيروت – لبنان .
14. زينب فهمي وآخرون. 1983 الكرة الطائرة . دار الفكر العربي . القاهرة .
15. سعدية محمد علي بهادر 1980 . سيكولوجية المراهقة : دار البحوث العلمية . الكويت

16. عبد الرحمن الوافي -زيان سعيد.. النهوض من الطفولة على المراهقة. :الجنساء للنشر والتوزيع. الجزائر. بدون

سنة

17. عبد الرحمن كيسوي .النمو النفسي ومشكلات الطفولة . دار المعرف الجامعية .الاسكندرية

18. علي بشير القائدي -إبراهيم رحمانية زايد 1983 .المرشد التربوي الرياضي . طرابلس .

19. علي مصطفى طه .الكرة الطائرة 1997 ، تاريخ -تعليم-تدريب -تحليل-قانون . دار الفكر العربي. الكويت .

20. عماد الدين اسماعيل . 1982 . النمو في مرحلة المراهقة :دار الفنائس .الكويت .

21. غلي معوش . 1994 الكرة الطائرة . عين مليلة الجزائر . دار الهدى .الجزائر .

22. محمد سامة آدم -توفيق حداد 1973 ..علم النفس الطفل :دار العلم . دمشق .

23. محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم . 1996 الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم .

24. محمد طاهر زردومي . 2000 التدريب في الكرة الطائرة . لبنان .

25. محمد عماد اسماعيل 1986 .النمو في مرحلة المراهقة :دار القلم . الكويت .

26. محمد محمد الأفندي .1965 علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية. عالم الكتاب .القاهرة .

27. محمود صقلي 1996 . الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة :القاهرة للطباعة والنشر . القاهرة .

28. مروان عبد المجيد إبراهيم 2002 . طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية :دار الثقافة .

الأردن .

29. معاني ,احمد كسرى .1995 موسوعة الكرة الطائرة -الطور الأول .

30. منصور مندور 2006 . الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي .

31. منير محمود جنينة 1978. فن تدريب الكرة الطائرة . الاتحاد العربي للكرة الطائرة .الاسكندرية .

الأنترنت :

[www. Fivb.org](http://www.Fivb.org)

www.org/en/volley Ball//compétitions/

المراجع باللغة الفرنسية

1. EVOILOV. (1984). *VOLLY BALL*. PARIS : VIGOT .
2. Jurgen Weineck. (2002). *Manuel de L'entrainement*. vigot: 4eme Edition .
3. M, P. (2001). *Les fondamentaux de volly ball entrainement technique et tactique*. paris: amphore.
4. Philippe Mayer . (1983). *La physiologie Humaine*. paris : Edition Flammarion médecine -sciences .
5. SELINGER A et ACKER MANN, B. J. (1992). *VOLLY BALL* . PARIS : VEGOT .

الملاحق

بطاقة الملاحظة:

الشوط الثالث

نوعية الاستقبال		
(-)	(0)	(+)

الشوط الثاني

نوعية الاستقبال		
(-)	(0)	(+)

الشوط الأول

نوعية الاستقبال		
(-)	(0)	(+)

الشوط الخامس

نوعية الاستقبال		
(-)	(0)	(+)

الشوط الرابع

نوعية الاستقبال		
(-)	(0)	(+)

ملخص البحث

كانت الدراسة تحت عنوان دراسة مهارة الاستقبال ومدى فعاليتها في التأثير على مستوى اللعب لدى فرق الكرة الطائرة لفئة الأصغر ، وتهدف الدراسة إلى لفت انتباه المدربين والتقنيين إلى هذه التقنية وذلك من خلال دراسة فعالية مهارة الاستقبال وتحسين مستوى الأداء للفريق ، بالإضافة إلى وضع المدربين برامج تدريبية خاصة بالتقنية ، بحيث الفرض من الدراسة أن لتقنية الاستقبال تأثير كبير على فعالية الهجوم في الكرة الطائرة لدى الفرق المنافسة

وتم اختيار العينة البحث من فرق ولاية مستغانم للكرة الطائرة ، فريق بلدية حاسي مماش فئة الأصغر ، والمكون من 24 لاعب . وقد تم استخدام بطاقة الملاحظة التي تعتبر من أفضل الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع او مشكلة البحث .

ومن أهم الاستنتاجات التي تم استخلاصها هو النقص في أداء المهارة يرجع إلى أسباب يمكن التحكم فيها في حالة تطبيق الطريقة الأمثل في الرفع من مستوى اللاعبين في الكرة الطائرة .

أهم اقتراح هو أنه يجب على المدربين تخصيص برامج تدريبية فردية خاصة بمهارة استقبال الإرسال .

Résumé

L'étude était sous le titre de compétence de la réception de l'étude et leur efficacité en influençant le niveau de jeu avec les équipes de balle le plan à la catégorie des mineurs, l'étude vise à attirer l'attention des entraîneurs et techniciens à cette technologie à travers l'étude de l'efficacité de la compétence de réception et d'améliorer la performance du niveau de l'équipe, ainsi que le développement de programmes de formation spéciaux formés la technologie, de sorte que l'hypothèse de l'étude que la réception technique impact significatif sur l'efficacité de l'attaque à la compétition de volley-ball à la différence

Trouvez l'échantillon a été sélectionné parmi les équipes de volley-ball Province Mostaganem, la municipalité de l'équipe Hassi Mamach allées à l'intérieur catégorie mineure, qui se compose de 24 joueurs. Je l'ai utilisé la note qui est une des meilleures façons d'obtenir des informations sur une carte de problème sujet ou la recherche.

L'une des principales conclusions qui ont été tirées est le manque de performance est qualifiée pour les raisons peuvent être contrôlés dans le cas de l'application de la meilleure façon d'élever le niveau des joueurs de volley-ball.

La proposition la plus importante est que les entraîneurs doivent être attribués à une société privée de programmes de formation individuels de réception de la transmission habilement.