

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي

تحت عنوان

تحديد أثر المرونة على مدى نجاح تقنية استقبال الإرسال في
الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية
للمرحلة العمرية 17-18 سنة

تحت إشراف الدكتور:

- زرف محمد

من إعداد الطلبة:

- هيشور عبد الحميد

- شافي حاج المختار

- هواري محمد رضا

الموسم الجامعي : 2014/2013

إلى من علمني النجاح و الصبر
إلى من علمني مواجهة الصعاب
وهو الذي أرتوي من حنانه... أبي الغالي
إلى أعز ما أملك في الوجود
إلى منبع العطف و الحنان
إلى التي سهرت و تعبت كثيراً من أجلي... أمي الغالية
إلى من تميزوا بالحب و العطاء
إلى ينابيع الصدق الصافي
إلى من كانوا معي في كل لحظات حياتي ...
سومية، حكيمة، بشرى و الكنكوتة نور الهدى :اخواتي الأعزاء
إلى الأخوة اللذين لم تلدهم أمي
إلى من تحلوا بالإخاء و تميزوا بالوفاء
إلى من عرفت كيف أجدهم و علموني أن لا أضيعهم
إلى من كانوا ملاذي و ملجئي
إلى من تذوقت معهم أجمل و اصعب اللحظات
إلى من سأفتقدهم... و أتمنى أن يفتقدوني طلبة التربية البدنية و الرياضية.

عبد الحميد

تسكرات

باسمك اللهم أقدم بين يدي فلتحة الشكر، و بحمدك أتقدم بين يديك إلى ما تفتح من

الثناء عليك، لا نحصي ثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك.

أما و قد حان لنا أن نتقدم بخالص الشكر و عظيم التقدير لكل من طوق عنقنا

بالمساعدة و العون على النهوض بهذا البحث ليصل إلى ما وصل إليه و هم كثيرون.

أما من كان الشكر أقل ما يمكن أن يقال له، فأستاذنا الجليل و مشرفنا زرف محمد،

الذي تحمل مسؤولية الإشراف على البحث، فتلقانا بالرعاية و الاهتمام، و أمدنا بغزير

علمه، و صادق توجيهه و نصحننا، و نشهد أننا ما أحسنا منه بتذمر و لا تبرما على كثرة

الأسئلة و الإلحاح، فكان قد تلقانا في تواضع العلماء فجزاه الله عنا كل خير.

- و نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل الأساتذة.

- كما نتوجه بالشكر إلى كل موظفي مكتبة الجامعة.

- و نشكر كل الأصدقاء الذين سهروا معنا على إتمام هذا العمل.

- و أخيرا نشكر كل من ساعدنا على إتمام هذا العمل المتواضع قليلا أو كثيرا فهم أهل

و فضل و منة علينا و نسرأل الله أن يجزيهم عنا خير الجزاء.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	إهداء
ب	شكر و تقدير
قائمة المحتويات	
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
1	مقدمة
3	مشكلة
4	أهداف
4	فرضيات
6	مصطلحات البحث
11	الدراسات السابقة
الفصل الأول: الدراسة النظرية	
المبحث الأول: التربية البدنية والرياضية	
14	تمهيد
14	1- تعريف التربية البدنية و الرياضية
15	2- التربية البدنية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
16	3- أهداف التربية البدنية و الرياضية
16	3-1- الناحية البدنية
16	3-2- الناحية الاقتصادية

16	3-3- الناحية الاجتماعية و الثقافية
17	4- التربية البدنية في السنة الثانية من التعليم الثانوي
17	5- بناء درس التربية البدنية و الرياضية
18	5-1- القسم التحضيري
18	5-2- القسم الرئيسي
19	5-3- القسم النهائي
19	خاتمة

المبحث الثاني: خصائص الأداء البدني في الكرة الطائرة

20	تمهيد
20	2-1- اللياقة البدنية
20	2-1-1- مفهومها
20	2-1-2- عناصرها
20	1- القوة
20	1-1- تعريفها
21	1-2- أهميتها في الكرة الطائرة
21	2- السرعة
21	2-1- تعريفها
21	2-2- أنواعها
21	2-2-1- السرعة الانتقالية
22	2-2-2- السرعة الحركية
22	2-2-3- سرعة الاستجابة
22	2-3- أهمية صفة السرعة في الكرة الطائرة
22	3- الرشاقة

22	1-3- تعريفها
23	2-3- أهمية صفة الرشاقة في الكرة الطائرة
23	4- المداومة
23	1-4- تعريفها
23	2-4- أهمية المداومة في الكرة الطائرة
23	5- المرونة
23	1-5- تعريفها
25	2-5- أنواع المرونة
25	1-2-5- المرونة الثابتة
25	2-2-5- المرونة المتحركة
25	3-2-5- المرونة السلبية
25	4-2-5- المرونة الايجابية
25	5-2-5- المرونة العامة
25	6-2-5- المرونة الخاصة
26	3-5- العوامل المؤثرة في المرونة
26	1-3-5- العوامل الداخلية
27	2-3-5- العوامل الخارجية
29	4-5- علاقة المرونة بباقي الصفات البدنية
29	5-5- أهمية المرونة
31	6-5- المبادئ المنهجية في تدريب المرونة
32	7-5- طرق تنمية المرونة
32	1-7-5- طريقة التمديد النشطة
33	2-7-5- طريقة التمديد الخامق

33	طريقة التمديد الساكنة	3 7 5
34	1. الإطالة	
34	2. أنواع الإطالة	
34	2-1 الإطالة الحاملة أو المقاومة	
34	2-2 الإطالة الديناميكية	
35	3-2 الإطالة عن طريق الانقباض والارتخاء	
35	4-2 الإطالة عن طريق الكبح المتبادل أو التوتر والارتخاء	
35	3. مبادئ للتمديد أو الإطالة	
36	4_محاسن ومساوئ الإطالة	
37	2-2 الوسائل والطرق المستعملة في التدريب	
37	2-2-1 الطريقة البيداغوجية	
37	1 الطريقة	
37	2-2-2 طرق أداء التمارين الرياضية	
37	1 طريقة اللعب	
38	2 طريقة التكرار	
38	3 طريقة المنافسة	
38	الخاتمة	

المبحث الثالث: خصائص الأداء التقني في كرة الطائرة

39	تمهيد	
39	3_ الكرة الطائرة	
39	1-3 تاريخ الطائرة العالمية	
40	2-3 المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة	
40	1-2-3 تعريف المهارة الحركية	

40	1 المهارات الهجومية
40	1-1 الإرسال
41	2-1 الإعداد
41	3-1 الضرب الساحق
42	2 المهارات الدفاعية
42	1-2 الصد
42	2-2 الدفاع عن الملعب
43	3-2 تقنية استقبال الإرسال
43	1-3-2 مفهوم تقنية استقبال الإرسال
43	2-3-2 ميكانيكية المهارة
43	1 الاستعداد
43	1-1 المرحلة التمهيديّة
44	2-1 المرحلة الرئيسية
44	3-1 المرحلة الختامية
44	3-3-2 مناطق الاستقبال
44	4-3-2 التنقلات نحو الكرة
45	5-3-2 الفرق بين دفاع عن الملعب ومهارة استقبال الإرسال
46	6-3-2 أهمية تقنية الإرسال
46	7-3-2 التكتيك في مهارة عن الإرسال
47	8-3-2 مميزات تقنية استقبال الإرسال
47	9-3-2 متطلبات التقنية
47	3-3 مواصفات الأداء المهاري في الكرة الطائرة والخصائص المميزة له
48	الخاتمة

المبحث الرابع: خصائص ومميزات المرحلة العمرية (17-18 سنة)

49	4 خصائص المرحلة العمرية
49	1-4 تعريف النمو
50	2-4 مراحل النمو
50	3-4 الخصائص العمرية لتلاميذ المرحلة الأساسية
51	1-3-4 المراهقة
51	1 تعريفها
52	2 تحديد مرحلة المراهقة
53	3 خصائص ومميزات مرحلة المراهقة
56	1-3 النمو الجسمي والفيزيولوجية
56	2-3 النمو الحركي
57	3-3 النمو الاجتماعي والانفعالي
59	4-4 النمو والمرونة
64	الخلاصة

الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية

65	1 تمهيد
65	2 إجراءات ما قبل التجربة
65	3 طرق و أدوات البحث
66	1-3 طريقة التحليل البيليوغرافي
66	2-3 الملاحظة البيداغوجية
66	3-3 طريقة القياس بواسطة الاختبارات
66	1-3-3 تعريف القياس
66	2-3-3 تعريف الاختبار

73	3-4 طريقة التحليل الإحصائي
75	عينة البحث
76	مجالات البحث
76	1-5 المجال الزمني
76	2-5 المجال المكاني

الفصل الثالث: عرض النتائج تحليلها ومناقشتها

77	1 عرض وتحليل النتائج
77	1-1 عرض تحليل النتائج والاختبارات البدنية
86	1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات التقنية
97	2 مناقشة النتائج
97	1-2 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية
106	2-2 مناقشة نتائج الاختبارات التقنية
116	الاستنتاج
117	الخاتمة العامة
118	توصيات
	المراجع
	الملاحق

الكتاب التمهيدي

1- مقدمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية عنصرا هاما لتكوين الفرد وصيانة وتطوير قدرته على العمل، ولم تكتفي عند هذا الحد فقط بل أصبحت من العلوم العصرية ومادة تنطرق إلى تربية الفرد من الناحية البدنية والرياضية، فصارت تحتوي على أنشطة جماعية وأخرى فردية مدمجة في إطار التكوين المتعدد داخل حصص التربية البدنية والرياضية، وبما أن الصفات البدنية تعتبر أساس البناء البدني للجسم عبر النشاط اليومي للفرد فإن التمرين البدني هو أساس أداء التقنية (المهارة) والرياضي الجيد هو الذي يحافظ على مختلف الصفات البدنية ويطورها كالمداومة، السرعة، القوة والقوة المميزة بالسرعة ولا ننسى كذلك التنسيق الحركي مع الرشاقة والمرونة، هذه الأخيرة تعتبر واحدة من المكونات الأساسية للياقة لما لها من دور في مختلف النشاطات البدنية حيث أنها تمثل قاعدة الصفات البدنية وأداة فعالة في الوقاية من الإصابات الرياضية.

ومن بين الرياضيات التي تمثل فيها اللياقة البدنية عنصرا أساسيا نجد كرة الطائرة ، هذه الأخيرة تعتبر من بين الرياضات الجماعية الأساسية الممارسة في حصص التربية البدنية والرياضية، تحتوي على عدة أساليب تقنية تمثل التقنيات الفردية من وضعيات أساسية و تنقلات، السحق، الصد الدفاع الخلفي (استقبال كرة مسحوقة)، التمرير، الإرسال واستقبال الإرسال، وكل هته التقنيات تحتاج إلى تحضير بدني خاص بخصوصية أداؤها.

من هنا يتحتم علينا تطوير مختلف الصفات البدنية متعلقة بكل أسلوب تقني، ومن بين هاته التقنيات نذكر استقبال الإرسال، هذه الأخيرة تمثل ركيزة تشكيلة هجومية وتعليمها يحتاج إلى تطوير بعض الصفات البدنية كسرعة الانتقالية هذا راجع إلى مختلف التنقلات التي يقوم بها اللاعب داخل الميدان.

وتطوير هذه الصفات البدنية يحتاج بالطبع إلى تربية وتطوير صفة المرونة لأن هذه الأخيرة ركيزة عمل ينجز في كل حصة من حصص التربية البدنية والرياضية لما لها من علاقة مباشرة مع محتوى كل تمرين أكان بدني أو تقني.

ومن خلال دراستنا لبعض البحوث السابقة في هذا المجال لاحظنا عدم التطرق في هذه الدراسات إلى أهمية المرونة كعنصر بدني فعال في الأداء المهاري لتقنية استقبال الإرسال، وهذا ما جعلنا نختار موضوع بحثنا هذا المتمثل في أثر وحدات تعليمية مقترحة وفق تمارين مرونة على تحسين استقبال الإرسال في الكرة الطائرة للمرحلة الثانوية 17-18 سنة . وقد قسمنا بحثنا إلى جانب تمهيدي احتوى مقدمة ، إشكالية، أهداف البحث، فرضيات البحث، مصطلحات البحث، الدراسات المشابهة. ثم جانب نظري (الفصل الأول): و شمل التحليل البليوغرافي وعرفنا من خلاله عناصر بحثنا فتطرقنا في ه إلى:

✓ المبحث الأول: التربية البدنية والرياضية ونشاطها

✓ المبحث الثاني: خصائص الأداء البدني في كرة الطائرة

✓ المبحث الثالث: خصائص الأداء التقني في كرة الطائرة

✓ المبحث الرابع: خصائص ومميزات المرحلة العمرية

ثم جانب تطبيقي فيه : منهجية البحث.عرض و تحليل ومناقشة النتائج، ونأمل من خلال هذه الدراسة معرفة مدى علاقة صفة المرونة بأداء تقنية استقبال الإرسال.

2- إشكالية البحث:

تختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي المرفوظيفي أي البنائية الوظيفية فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات أي تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل. وترتبط المرونة بالمكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة، فضلا عن ارتباطها وأهميتها للأداء الحركي بصفة عامة، ليس في المجال الرياضي فقط، ولكن أيضا في مظاهر الحياة العادية اليومية كما ترتبط المرونة بنوعية التخصص الرياضي، فمثلا في الكرة الطائرة تتطلب طبيعة الأداء الرياضي التركيز على مرونة بعض المفاصل مثل مفصل الفخذ ومرونة مفاصل الكتف والرسغ والساعد في أداء تقنية استقبال الإرسال.

وبما أن المرونة تؤثر على صفة السرعة وخاصة سرعة الفعل والسرعة الانتقالية في تطويرهما وإن هاتين الصفتين تمثلان قاعدة الأداء لتقنية استقبال الإرسال، فعليه كان السؤال المتعلق بموضوع بحثنا كالتالي: ما هو أثر وحدات تعليمية مقترحة وفق تمارين مرونة على تحسين استقبال الإرسال في الكرة الطائرة للمرحلة الثانوية 17- 18 سنة ؟

3- فرضيات البحث: لمعالجة موضوع هذا البحث فقد وضع الفرضيات التالية:

3. 1- الفرضية العامة: الوحدات التعليمية المقترحة وفق تمارين مرونة تؤثر على تحسين استقبال الإرسال في الكرة الطائرة للمرحلة الثانوية 17- 18 سنة.

3. 2- الفرضيات الجزئية:

1. نفترض أن للمرونة تأثير على الصفات البدنية (سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية).

2. نفترض أن الصفات البدنية (سرعة رد الفعل، السرعة الانتقالية) تأثر على أداء تقنية مهارة استقبال الإرسال.

3. نفترض أن تأثير سرعة الفعل والسرعة الانتقالية على أداء تقنية استقبال الإرسال مرتبط بتسمية المرونة.

4- أهداف البحث: إنه من خلال معالجتنا هذا الموضوع فإننا نهدف في دراستنا ما يلي:

4. 1- الهدف الرئيسي:

تحديد أثر المرونة على أداء تقنية استقبال الإرسال عند تلاميذ الطور الثانوي.

4. 2- الأهداف الجزئية:

- معرفة علاقة المرونة بالصفات البدنية الأخرى (سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية).

- إبراز أهمية المرونة خلال هذه المرحلة العمرية.

- توضيح مدى نجاح تقنية استقبال الإرسال في ارتباطها بصفة المرونة عند تلاميذ طور الثانوي.

وسوف يتم الكشف عن هذه الأهداف عن طريق إنجاز برنامج تدريبي واختبارات بدنية وتقنية.

فالاختبارات البدنية تكمن في المرونة وسرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية، أما الاختبارات التقنية فتخص تقنية استقبال الإرسال.

5- مهام البحث:

لبلوغ الأهداف المذكورة سابقا قمنا بإجراء المهام التالية:

● إنجاز دراسة تجريبية جغرافية يتم خلالها الإحاطة بموضوع البحث، والتطور إلى مختلف الجوانب التي

تمس الأداء التقني خاصة من ناحية خصائص التلاميذ في هذه المرحلة العمرية.

- العمل على قياس الأداء البدني من خلال اختبارات لبعض الصفات البدنية (المرونة، سرعة، رد الفعل والسرعة الانتقالية)، وإنجاز برنامج تدريبي يقيس مستوى تأثير المرونة على الأداء التقني.
- جمع النتائج وتحليلها، تفسيرها ومقارنتها بالفرضيات للخروج بالاستنتاجات.

6- التعريف بمصطلحات البحث:

إن لمصطلحات دور بالغ الأهمية، وذلك في التعريف وتحديد لما يجب تناوله والتطرق إليه خلال البحث، وحصر الدراسة داخل المخصص لعنوان البحث لعنوان البحث، وبالتالي تجنب الدوران أو الخروج عن مبتغى الدراسة.

فالمصطلحات تعتبر نقطة انطلاق القارئ وهو ما يشكل عنده أخذ نظرة عن ما يتضمنه البحث وفي بحثنا هذا، هذا نعرف- ونشرح مصطلحات البحث الخمسة والتي ذات الحيز في دراستنا وهي: المرونة، الأداء، التقنية، استقبال الإرسال، التربية البدنية والرياضية، الطور الثانوي.

6.1- المرونة:

يمكن تعريفها أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع: أي المدى الذي تسمح به مفاصل الجسم، وهو المدى الذي يمكن قياسه بوحدات تقييم خطية (بوصة، سنتيمتر، قدم)، أو بوحدات دورانية، أو بالزاوية، (درجة نصف القطر، درجة التقدير الستيني)، إلا أنه يبدو أن هناك اختلاف بين علماء التدريب، من حيث خصوصية مستويات المرونة بشكل عام، فكل مفصل من المفاصل له مداه الحركي المميز له، كما أن الحكم على مستوى المرونة العامة لمفاصل أي فرد من خلال المدى الحركي لواحد أو أكثر من مفاصله، هو أمر غير ممكن فتوفر صفة المرونة في جميع مفاصل الجسم وبنفس النسب والمعايير هو ليس بالضروري

المرونة كمصطلح في التربية البدنية يعني مطاطية العضلات و الأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة بالمفاصل بما يسمح لها بأداء حركاته بالمدى الحركي الكامل أو الواسع. (طلحة حسام الدين وآخرون، 1997)

6. 2- الأداء:

إن اسم "الأداء" يعني التصرف الفعلي للفريق أو الفرد وهو محدد بالمباراة أو بأجزاء منها مثل الشروط "الأداء العادي" ويستخدم في المسابقات والمواسم بالكامل. ويعرف أيضا: "بأنه الكم والنوع لتصرف الفريق أو الفرد المباراة".

والسلوك الفردي لا يمكن أن يؤخذ في الحسبان بدون الالتفات لتأثيره على الفريق وتصرفه وسلوك خصمه.

وللحصول على نتائج طيبة في المباريات يجب أن يكون اللاعبين قادرين على إثبات مستوى عالي بالقدر الكافي للأداء الفردي والجماعي، فالأداء هو الجزء القاطع من تدريب كرة الطائرة (محمد عصام الدين ألوشاحي، 1993 : 481)

كما توجد علاقة داخلية بين الفرد وأداء اللاعب الفردي، فطريقة اللعب المختارة وتوليفة اللعبة والتشكيلات كلها تؤثر بدرجة كبيرة على اللعب الفردي واحتمالات النجاح والفعالية، ومنه يجب أن يضع المدربون هذه الأشياء في الاعتبار عند إعدادهم لنماذج أداغ أداء فريقهم ولاعبهم، وهو ما يفيد ويخدم فيما بعد عند التدريب كمحدد لعناصر اختيار التمارين البدنية والأحمال التدريبية والأهداف للوصول للمستوى المرغوب فيه في الأداء، ولذلك يلعب مضاعفا في التدريب وبالتالي يجب أن يستخدم المدربون هذا الأداء باعتباره يخلق مثيرات التمرين الأقوى بالنسبة للتحفيز (محمد عصام الدين ألوشاحي، د.س: 482).

6. 3- التقنية:

هي الدقة في الأداء، وهي متعلقة بالدرجة الأولى بقدرة الإنسان على التوافق، يقول أحمد بسطويسي، عباس صالح أحمد السمراي: "إن أي مهارة تتجه إلى اختزال عدد كبير من العضلات، وتبقى العضلات العامة فقط (2). (عباس صالح أحمد السامراني، عبد الكريم محمود السامراني، 1991: 63).

إنها بذلك القاعدة الأساسية التي تسمح بالإنجاز الفردي باستعمال وتحويل الحركية لجعلها متطابقة مع النشاط الرياضي الممارس.

6. 4- استقبال الإرسال:

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق الخصم، لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها، وتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين أو بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل، وهي من أهم المهارات الدفاعية. (علي مصطفى طه، 1999: 69)

6. 5- التربية البدنية والرياضية:

وهي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

ولقد شهدت التربية البدنية والرياضية تطورا عمليا حتى أصبحت على مجموعة من العلوم كالطب الرياضي، الفسيولوجيا، علم التشريح، ... و أعطت للإنسانية أفضل السبل لتحقيق الاستقرار النفسي.

6. 6- الطور الثانوي:

يتميز تلاميذ هذه المرحلة العمرية 17-18 سنة (المراهقة) بعدة خصائص مميزة لها. و يعرفها "أجلس" بأنها مرحلة الانتقال التي يصبح فيها رجلا، تصبح الفتاة المراهقة امرأة ويحدث فيها كثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسمية.

(WWW.ISLAMWED.NET/FAMILY/ADULANCE/ADULANCE2.HTM)

7- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة واحدة من أهم المحاور الواجب على الباحث تناولها، وذلك بالتحليل والدراسة، و التي من خلالها يثري الباحث موضوعه من خلال استعمالها كمرجع للمقارنة و الحكم في حالات معينة.

وفي ما يلي أهم الدراسات السابقة لهذا الموضوع:

1- دراسة مصطفى سبع اسماعيل ومروش جمال ولزغم اسماعيل:

جرت هذه الدراسة عام 2009/2010 في بحث لنيل شهادة ليسانس بعنوان "أثر البرنامج التعليمي في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة للطور الثانوي". دراسة ميدانية في تارقريت ولاية شلف.

وكانت الإشكالية كالآتي:

- هل يؤثر البرنامج في تنمية مهارة الإرسال.

- هل يؤثر البرنامج في تنمية مهارة التمير.

- هل يؤثر البرنامج في تنمية مهارة الاستقبال.

و للإجابة على هذه التساؤلات قام الباحث بوضع الفرضيات التالية:

- يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا في تنمية المهارات الأساسية قصد الدراسة في كرة الطائرة.

- يؤثر البرنامج ايجابيا في تنمية مهارة الإرسال.

- يؤثر البرنامج ايجابيا في تنمية مهارة التمرير.

- يؤثر البرنامج ايجابيا في تنمية مهارة الاستقبال.

ومن خلال هذه التجربة توصل الباحث للنتائج التالية:

- يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا في تنمية المهارات الأساسية.

- تأثير الوحدات التعليمية المقترحة في صور برنامج دوري لهذا النشاط.

2- دراسة بن شهبة مراد - مهريه عبد الرزاق:

جرت هذه الدراسة عام 2000/1999 بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة، وكانت بعنوان

"تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية عند تلاميذ الطور الثانوي". وكانت حول مدى تأثير

فصل دراسي على أساس برنامج مقترح، وكان الهدف هو تطوير صفة المرونة أثناء فصل دراسي

والكيفية التي يمكن اعتمادها.

واشتملت عينة البحث على 100 فرد موزعين على أربع أفواج، 2 شاهدين و 2 تجريبين علما أن

المجموعتين التجريبية تم تزويدهما بتمارين المرونة.

وقد توصل الباحثان الى أن :

- صفة المرونة تحتل مكانة أساسية ضمن مكونات اللياقة البدنية، ونموها يعتبر جد مهم خاصة للطورين

الأول والثاني.

- المرونة لها علاقة وطيدة مع الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة، فهي تتطور بشكل متلازم مع

هذه الصفات.

- مرحلة الطور الثاني تمتاز بنمو بدني غير مستقر، فهي تظهر بتغيرات مورفولوجية و مورفوفيزيائية تساهم بشكل كبير في تنمية صفة المرونة.

- ان قلة التمارين وقوتها وشكل تقديمها كألعاب تنافسية تلعب دورا فعالا في تطوير المرونة بالطور الثاني.

- عن تنمية وتحسين صفة المرونة بصفة جيدة، لا يتأثر الا عن طريق برنامج فعال وخاص، يؤخذ فيه بعين الاعتبار الخصائص البدنية في هذا الطور.

تأثير البرنامج الفصلي المقترح المطبق جاء نسبي نظرا لقلة الحصص وحصره بالعامل الزمني.

- ملخص الدراسات السابقة وعلاقتها بالبحث:

إن الدراسات المشابهة لها أهمية كبيرة للباحث، ومن خلال ما تقدمه من معلومات ونقاط انطلاق تشكل النواة الأولى في بناء البحث العلمي.

فالدراسة التي تناولها بحثنا كانت تتجه بشكل موحد يركز على صفة المرونة والذي هو موضوع بحثنا. وقد اعتمد الباحثون في معظم دراستهم على المنهج التجريبي، وكان الهدف هو تطوير صفة المرونة لدى مختلف الأعمار من الطور الثاني إلى الطور الثالث إلى الطور الثانوي.

ومثلت بعض هذه الدراسات السابقة مراجع ومصادر لموضوع بحثنا، ولهذا فكل بحث هو مكمل للآخر وكذا منطلق لبحوث أخرى، وعلى هذا فهذه البحوث كانت كمرجعية في العمل لبحثنا والذي بدوره سيكون ركيزة لبحوث ستنجز في المستقبل.

الفصل الأول الدراسة النظرية

المبحث الأول

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من أقسام التربية العامة له مجالاته وموضوعاته الخاصة به والتي تهدف إلى الارتقاء بالفرد الممارس للمساهمة في الإنتاج وأداء واجبه الوطني.

كما أن التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً هاماً جداً، فالتمارين البدنية تعود بالفائدة على الصحة والمهارات الحركية الأساسية وتؤدي إلى حياة أهنج آونا وأكبر فائدة وتدققا والتربية الاجتماعية تقوي الخلق، وترقى بالعلاقات الإنسانية، ونجد أن التربية البدنية والرياضية تعمل على نشاط العضلات الكبيرة والفوائد التي قد تنجم عن هذا النشاط.

كما تعتبر هذه المادة النواة الأولى في انتقاء الرياضي وتكوين رياضيين ذوي مستوى عالمي وفي هذا الصدد جاء بحثنا في مجال التربية البدنية والرياضية، حيث أن هذه المادة تحتاج إلى دراسات معمقة حتى نصل إلى الاهتمام الذي توليه أغلب الدول في العالم.

1- تعريف التربية البدنية والرياضية:

يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة ومختلفة، فالبعض يراها مرادفا لبعض المفاهيم مثل: التمرينات، اللعب، وقت الفراغ، الرياضة، المسابقات والرقص... ولكن هذه المفاهيم جميعا، في الواقع، تعبر عن أشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم "التربية البدنية والرياضية"

وتعتبر التربية البدنية والرياضية مظهر من مظاهر التربية، وتعني رعاية الجسم وصحته مقدار عنايتها بالعقل وصقله، ولقد مثل الإغريق بمثلث متساوي الأضلاع قاعدته الجسم وضلعاها الروح والعقل، وتساهم التربية البدنية في إعداد المواطن والمترن، وترمي للتوفيق بين قواه العقلية والخلقية وتهدف إلى المساهمة في الإنتاج وقيام الإنسان بواجبه نحو مجتمعه ووطنه.

حيث ينظر للتربية البدنية والرياضية على أنها أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعيشة الحياة وتعطيها من خلال الترويج البدني واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط.

كما يشير المفكر « vanderzwaag » إلى أن مفهوم التربية البدنية هو وليد القرن العشرين فهي تتعامل مع البرنامج الرياضة، وغيرها من أشكال النشاط البدني في المدارس.

ويعرفها "ويستبيوتشر" سنة 1990 بأنها: "هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك".

ويشير في هذا التعريف على اكتساب وصقل المهارات الحركية، وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي ومن خلال حياة طبية واكتساب المعارف، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني.

كما تعرفها « lumpkin » أنها: "العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة البدنية من خلال النشاط البدني". (أمين أنحور الخولي، د.س: 29-38).

حيث أن مفهوم التربية البدنية والرياضية مر بعدة مفاهيم والتي مازالت سائدة وتختلف باختلاف مضمونها وأهدافها عن هدف ومهام التربية البدنية الحقيقي، ولقد شهدت هذه الأخيرة تطورا علميا حتى أصبحت تعتمد على مجموعة من العلوم المختلفة كالطلب الرياضي، الفسيولوجي، علم النفس وعلم التشريح.... وأعطت للإنسانية أفضل السبل لتحقيق الاستقرار النفسي، وأمدتها بأحسن الطرق لاستثمار الطاقة البشرية ويشير روسو الذي يهتم بهذه المادة كثيرا إلى اتفاق أسلافه من المربين على أن التربية البدنية والرياضية هي أساس الذي يستند إليه عمل تربوي.

2- التربية البدنية في الجزائر:

ينص الميثاق الوطني وقانون التربية البدنية والرياضية أن الشباب أئمن رأس مال للأمة، وعند إقرار سياسة شاملة تخصه، فلا يمكن تجاهل التربية البدنية والرياضية عاملا لتجديد وتنشيط لمصادر الطاقة الاجتماعية، وهي دعائم هذه السياسة.

و السياسة الوطنية الرياضية تتعدى بكثير أثر هذه التربية باعتبارها موجهة مراحل السن والمحمل العمال فتطررها يتوقف على تنظيم حركة رياضية وطنية واسعة، تضم مجمل الأشخاص وقدراتهم الطبيعية والمعنوية العازمة على العمل لمجتمع سليم يتولى القيام بمهام التنمية.

وتعرف التربية البدنية والرياضية بالجمهورية الجزائرية الديمقراطية على أساس أنها تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل، وتخضع لنفس العيادات التي تسعى التربية إلى بلوغها والرامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان والمواطن والعامل الاشتراكيين بما لديها من مزايا. (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992: 24).

3- أهداف التربية البدنية والرياضية : للتربية البدنية والرياضية ثلاث أهداف أساسية هي:

3-1- الناحية البدنية: تهدف إلى تحسين القدرات الحركية والنفسانية من خلال تحكم جسماني أكبر وتكييف السلوك مع البيئة.

3-2- الناحية الاقتصادية: تهدف إلى تحسين استعمال القوى المستخدمة في العمل استعمالا محكما.

3-3- الناحية الاجتماعية والثقافية: إن التربية البدنية الرياضية الحاملة لمبادئ والقيم الخلقية والثقافية

توفر للفرد الظروف الملائمة كي يتحدى الصعاب، وتنمي في الروح الانضباطية والتعاون والمسؤولية

والشعور بالواجبات المدنية، كما أنها ترمي إلى التخفيف من حدة التوترات التي تشكل مصدر الخلافات بين أفراد الجماعة الواحدة وهي توفر كذلك فرصة استغلال أوقات الفراغ والترفيه عن الفرد.

4- التربية البدنية في السنة الثانية من التعليم الثانوي:

- تساهم التربية البدنية والرياضية في تكوين التلاميذ، وترقيتهم إلى الميدان الثقافي بواسطة الممارسة البدنية، كما تعطي للجسم قيمة معنوية وحركية في إطار العلاقات مع المحيط، هذا بالإضافة إلى أنها تعطي للمراهق فرصة للتغيير مغايرة لما يتعلق بباقي مواد التحصيل الدراسي، وباعتبارها تعليمية فهي تساهم في تعليم النشاطات البدنية كقاعدة تربوية، وعليه فهي تعمل على:
- تنمية مجموع الطاقات التي تساعد على تحويل الحركية الموروثة إلى حركية متطورة، فهي تثير عوامل الفاعلية والسهولة الحركية مثل: السرعة، التحمل المرنة وكذا ازدهار الحياة العقلانية.
 - مساعدة التلاميذ على تحصيل المساعي لاختبار وتحريك طاقاته لبناء المهارات الحركية.
 - تساعد على تهيئة الفرد لحسن التسيير والتطلع لتوازن وجداني أفضل.

ومن هذا يمكن حصر تأثير التربية والرياضية في ثلاث مجالات هي:

✓ الجانب الوجداني الاجتماعي.

✓ الجانب المعرفي.

✓ الجانب النفسي.

5- بناء درس التربية البدنية والرياضية: يعتبر درس التربية والرياضية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية

لكونها تكتسي طابعا خاصا يميزه عن باقي الدرس، حيث يهدف إلى تنمية عملية التوافق بين العضلات

والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات. (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992: 144).

ويتكون درس التربية البدنية من عدة تمارين وفعاليات مختارة ومرتبطة، حيث العمل وفق خطة مدروسة ومحددة ذات أغراض معينة، وبها ينقسم الدرس إلى ثلاث أقسام هي:

5-1- القسم التحضيري:

ويقوم فيه المدرس بتحضير التلاميذ على ثلاث مستويات:

المستوى الأول: تهيئة المناخ الملائم للتلاميذ كإعداد الملعب، تحضير الأجهزة الضرورية حيث أن هذه البوادير يرتاح لها التلميذ نفسياً.

المستوى الثاني: يقوم فيه المدرس بتفقد التلاميذ، وتسجيل الغيابات، ومنح التلاميذ المسؤولية على العتاد الرياضي، وشرح الحصة، حيث أنه كلما كانت هذه المقدمة وافية وشاكلة للغرض وناجحة كلما ذلك بالإيجاب على سير الدرس ومستواه. (حسن عوض بيسوني، 1970: 61).

المستوى الثالث: ويتم فيه تحضير التلاميذ بدنياً من إحماء وتمديدات عضلية (تمارين الإطالة) تخدم الهدف المبرمج في الحصة من جهة، ويعمل على تهيئة التلاميذ نفسياً، والهدف من هذا هو الاستعداد التام لمتطلبات الدرس المختلفة، وكذا الإصابات التي قد يتعرض إليها التلاميذ على مستوى المفاصل والعضلات.

والإحماء يكون إما: إحماء عام: يشمل تمارين وألعاب مختلفة ترفع من القابلية البدنية كالقوة، السرعة، المداومة، الرشاقة والمرونة.

أو إحماء خاص: ويشمل تمارين ألعاب بأشكال خاصة والتي لها علاقة بموضوع الدرس.

5-2- القسم الرئيسي:

وهو أكبر قسم يحتوي درس التربية البدنية لاحتوائه على تمارين بدنية يستعملها المدرس لتعليم التلاميذ مختلف مهارات رياضة ما (كرة الطائرة) وتكون هذه التمارين متماشية وقدرات التلاميذ ومستوى البدني، كما أنه في هذا القسم دور التربية البدنية من حيث توزيع التمارين وترتيبهم المنطقي، والتحكم الجيد في الحصة.

5-3- القسم النهائي:

يعتبر هذا الجزء مخصص لغرض التلاميذ بدنيا ونفسيا والرجوع بهم إلى الحالة الطبيعية التي بدؤوا بها الدرس. (عباس صالح أحمد السامرائي، 1987: 144).

الخاتمة:

إن التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي تكتسي أهمية بالغة لتنمية التلاميذ من الناحية البدنية، العقلية، الحركية، والاجتماعية، حيث أنها هي الوحدة التشكيلية للدورة وتنقسم إلى ثلاث مراحل. تحضيرية، رئيسية، ونهائية، كما أن درس التربية البدنية والرياضية يعتبر أحد أشكال المواد الأكاديمية، بل أهمها نظرا لما يقدمه من معارف وخبرات للتلاميذ حيث يساهم في بناء شخصيتهم وإدماجهم اجتماعيا، كما أنه ضمن واجبات درس التربية البدنية هي القيام بمساعدة وتوجيه البناء البدني السليم للتلاميذ، وبذلك المساهمة في تحسي القدرات الفزيولوجية والنفسانية وتحسي استعمال القوى المستخدمة في العمل من أجل زيادة المردودية الفردية والجماعية مع تنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية لديهم.

المحتوى

خصائص الأداء الفني في كرة الطائرة

تمهيد:

لقد اختلف العلماء في إطلاق اسم لعوامل اللياقة البدنية يطلق عليها الصفات البدنية أو مكونات اللياقة البدنية أو عناصر اللياقة البدنية.

وتعد الصفات البدنية المصطلحات شائعة الاستخدام في عملية التدريب الرياضي وخاصة الإعداد البدني في كل الدول الاشتراكية، أما الدول الغربية فتستخدم مصطلح اللياقة البدنية، ويمكننا القول بوجه عام أن اللياقة البدنية تلعب دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية، وتختلف أهميتها وفقاً لنوعية وطبيعة النشاط الرياضي. (ليلي فرحات، د.س: 187، 189).

1-2- اللياقة البدنية:1-1-2- مفهومها:

هي القدرة على مدى تحمل جسم الإنسان لمحاكمة متطلبات العمل واحتياجاته ومختلف الطرق التي يسلكها في حياته، ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئة (العاجلة).

2-1-2- عناصرها: تتمثل عناصر اللياقة البدنية في:1- القوة:1-1- تعريفها:

وهي قدرة العضلات على مواجهة مقاومة خارجية تتميز بارتفاع شدتها "أو أهما" القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي". (محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد، 1997: 33).

1-2- أهمية الكرة الطائرة:

عن أهمية القوة يقول "ماتسيودايرا" لأن القوة كانت إحدى عقبات التقدم بالنسبة للفريق الياباني وإن تدريبها والارتقاء بها أثر تأثير كبيراً على الفريق مما جعله يحقق الفوز ويكتسح جميع فرق دول العالم في دورة ميونخ الأولمبية.

كما يشير "نورماندجيونت"، « normand gionet » إلى أن متطلب ضروري للأصابع والرسغ في الكرة الطائرة.

فالقوة المميزة بالسرعة أو القوة القصوى سواء كانت للوثب أو الضرب من القدرات البدنية الهام في الكرة الطائرة وقد تكون العامل الحاسم في الفوز بالمباريات وفي هذا الخصوص يقول "نورماندجيونيت" إن القوة المميزة بالسرعة لها خمسة استخدامات أساسية في الكرة الطائرة هي:

الإرسال، التمير، الاستقبال، الهجوم والصد. (محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم، 1997:

20،21).

2- السرعة:1-2- تعريفها:

القدرة على تحقيق الحركة في أقل زمن ممكن وهناك تعريفات أخرى متعددة نذكرها فقط لشرح وجهات المختلفة، حيث أن السرعة "هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة"، أو تعرف بأنها "عدد الحركات في الوحدة الزمنية". (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992: 180).

2-2- أنواعها:2-2-1- السرعة الانتقالية:

هي القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وذا أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصى زمن ممكن.

2-2-2- السرعة الحركية:

وهي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة.

3-2- سرعة الاستجابة: REACTION TIME

إنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصى زمن ممكن. (محمد صبحي حسانين،

حمدي عبد المنعم، 1997: 20، 21)

3-2- أهمية صفة السرعة الكرة الطائرة:

الممارس للكرة الطائرة يعلم جيدا مقدار حاجته للسرعة، باعتبار ملعب كرة الطائرة صغير

فلذلك على اللاعب التحكم في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة وتغيير الإتجاه فسرعة رد الفعل متطلب ضروري للعبة فالأداء سريع وخاطف.

ضرورة انتقال اللاعب من الخط الهجومى إلى الخط الدفاعى بسرعة، والعكس صحيح أيضا، حيث يجب توفر السرعة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم. (محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد، 1997:

81).

3- الرشاقة:3-1- تعريفها:

هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، وبناء على رأي "علاوي"، فإن تعريف "هرتر" من أنسب للرشاقة حيث يرى أن الرشاقة هي القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة والقدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرة على سرعة الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (حنفي محمود مختار، د.س: 55).

3-2- أهمية صفة الرشاقة في الكرة الطائرة:

نظرا لضيق مساحة ملعب كرة الطائرة (بنسبة إلى ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى) فإن الأمر يتطلب من ممارسي هذه اللعبة قدرا كبيرا من الرشاقة، حيث يتطلب تغيير التجاء سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة تعادل الأداء الخاطف والسريع الذي تتصف به لعبة الكرة الطائرة.

4- المداومة:4-1- تعريفها:

ويعني أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قد رأته الفنية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال المباراة وهي نوعان عامة وخاصة. (محمد صبيحي حسانين، كمال عبد الحميد، 1997: 81).

4-2- أهمية المداومة في كرة الطائرة: تلعب المداومة دورا هاما في لعبة كرة الطائرة، فهي الأساس في

إعداد الرياضي بدنيا، ونظرا لضيق مساحة ملعب كرة الطائرة، فيتطلب على اللاعب بذل جهد كبير والبقاء على مستواه طوال مدة المباراة.

5- المرونة:5-1- تعريفها:

اختلف العلماء في إعطاء تعريف المرونة فمنهم من عرفها على أساس أنها المدى الحركي لمفصل

أو مجموعة من المفاصل. (أبو العلاء أحمد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، 1993: 49).

ومنهم من يرى أنها تلك المكونات المرفوفسيولوجية (الشكل وظيفية) للجهاز الحركي التي تحدد سعة مختلف حركات الرياضي.

ويفرق بلاتونوفلاتوفا بين مصطلح المرونة FLEXIBILITY ومصطلح الحركية

MOBILITY حيث يرى أن المرونة تعني الناتج الكلي لحركية جميع مفاصل الجسم، بينما يعني

مصطلح الحركية مقدار الحركية في المفصل الواحد. (أبو العلاء أحمد الفتاح ، 1997: 245).

والمرونة أيضا هي قدرة الرياضي على حركات ذات سعة كبيرة بنفسه أو بتأثير عامل خارجي

في مفصل أو عدة مفاصل. (. GURGEN WEINECH 1999.363).

والمرونة مصطلح ظهر في اللغة نتيجة إضافة كلمة BILLS وهي تعني الاستطاعة أو القدرة

باللاتينية، إلى كلمة FECTER والتي تعني يثني، ولقد أدلى ارتباط الكلمتين السابقتين إلى ظهور

مصطلح المرونة في شكل كلمة لاتينية FLEXIBILLS وتمرور الزمن تغير اسمها إلى

.FELEXIBILITY

ويشير قاموس اكسفورد أن كلمة FLEX تعني ثني المفصل عن طريق انقباض العضلات. (محمد حسن العلاوي، د.س: 371).

أما مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية والرياضية فهو يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة. (محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد، 1997: 75).

وهناك جدول على المرونة في الحركات المختلفة، حيث يرى البعض أنها تنسب إلى المفاصل في حين يرى البعض الأخر أنها تنسب إلى العضلات، ورأى الثالث أن المرونة تنسب إلى المفاصل والعضلات.

الافتقار للمرونة يعرض الناشئين للإصابة في المفاصل بالإضافة إلى تحديد المدى الحركي لهما كما أن له تأثيرا سلبيا على تنمية الصفات البدنية الأخرى. (مفتي إبراهيم حماد، 1996: 154).

5-2- أنواع المرونة:

5-2-1- المرونة الثابتة:

المرونة تبعا لتسميتها تظهر عند اتخاذ الفرد وضع بدني معين والثبات في هذا الوضع بحيث يتطلب ذلك الوصول إلى أقصى مدى للمفصل مما ضغطا على العضلات المحيطة.

5-2-2- المرونة المتحركة:

وهي تعني القدرة على مدى الكامل للمفاصل بشكل ديناميكي (متحرك). (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، د.س: 51).

5-2-3- المرونة السلبية:

وهي قدرة على العمل إلى أقصى مدى له، على أن تكون الحركة ناتجة عن تأثير قوى خارجية

(بمساعدة الزميل مثلاً).

5-2-4- المرونة الايجابية:

وهي قدرة المفصل على العمل لأقصى مدى له، على أن تكون العضلات العاملة عليه هي

المسببة للحركة. (محمد صبحي حسانين، 1997: 78).

5-2-5- المرونة العامة:

وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم.

5-2-6- المرونة الخاصة:

وهي تتضمن مرونة المفاصل الداخلية في الحركة المعنية. (محمد صبحي حسانين، كمال عبد

الحميد، 1997: 78).

5-3- العوامل المؤثرة في المرونة:5-3-1- العوامل الداخلية:1- العوامل المتعلقة بالمفاصل:1-1- أنواع المفاصل:

تتأثر في مجال النشاط الرياضي بنوع المفصل وهي ثلاث:

1-1-1- عديمة الحركة أو الليفية:

وهي لا تسمح بأي حركة مثل مفصل الجمجمة والفقرات العجزية.

1-1-2- مفصلات محدودة الحركة:

وهي مفصلات غضروفية وتتميز ببعض المرونة وتسمح بأداء بعض الحركات البسيطة، كمفصل الاتفاق العاني ومفصلات العمود الفقري.

1-1-3- مفصلات متحركة:

هذا النوع يمتاز بالقدرة على الحركة في اتجاهات متعددة ويمثل هذا النوع أغلب مفصلات الجسم ومن بين مفصلات هذا النوع: الركبة، المرفق والمشط.

1-2- بنية المفصل:

المرونة المفصلية تتعلق بشكل واتجاه العظام التي تشكل المفصل، المساحات المفصلية ويكون في العلم أن هذه العوامل متعلقة بمعطيات تشريحية فردية (وراثية كما يراها farfel 1979) وهذا ما يفسر لماذا تتغير المرونة من فرد لآخر.

1-3- الحدود التشريحية:

يوجد بعض الأشخاص عندهم مرونة محدودة وراثيا على مستوى بعض المفصلات والتي تتعلق بنوعية العظام التي تكونها وسلوكها الميكانيكي وطوال أعوام من التدريب نستطيع زيادة مطاطية العضلات والأوتار.

1-4- حجم تراكمات الأنسجة المحيطة بالمفصلات:

ونعني بها حجم المواد الدهنية والزلائية والعضلية المحيطة بالمفصلات فحركة القبض للمرفق مثلا تتأثر بحجم العضلات ذات الرأسين.

1-5- مطاطية الأنسجة المحيطة بالمفاصل:

وتتضمن مطاطية، الأوتار والأربطة والجلد ويتمثل الامتداد على خاصيتين:

- القدرة على الفرد والبسط في حدود الطول الطبيعي للعضلة.

- القدرة على المطاطية ويقصد به مدى تمدد العضلة لأكثر من طولها الطبيعي.

1-6- العوامل العصبية العضلية:

عاملا الشد والارتخاء العضلي مهمان في تحسين أو تحديد سعة الحركة لأن زيادة الشد نقصان

الارتخاء يسببان في مقاومة العضلات الممددة والتي تكون مسئولة على نقصان مرونتها.

5-3-2- العوامل الخارجية:2-1- العمر الزمني:

يمكن للمرونة أن تتحسن في أي مرحلة سنية، ولكن هذا التحسين لن يكون بنفس الدرجة

فالأطفال يتمتعون بمرونة عالية حتى بدون تدريب وفي حالة التدريب مبكرا تكون الزيادة عالية وتقل

هذه القدرة بتقدم السن. (عبد العزيز النمر وآخرون، 1997: 20).

كما أشار weineck عام 1986 أن درجة المرونة تكون قصوى ما بين 14، 10 سنة،

وحسب platanov يرى أن فعالية العمل في هذه المرحلة هي ضعف العمل فيما سواها، وهذا لا يعني

أن تمارين المرونة تفقد أهميتها في مراحل العمر المختلفة، فإن صفة يكمن أن تنمي في أي مرحلة عمرية

إذا ما تم اختيار أنواع التدريبات والابتعاد عن تدريبات المرونة التي تؤثر إلى حد كبير في أداء الرياضي.

2-2- الجنس:

الاختلاف الرئيسي بين الجنسين هو الفرق في الهرمونات حيث أن عضلات وأوتار وأربطة الأنثى أكثر قابلية للإطالة من الذكور كما أن الفروق التي تميز بين عظام حوض الأنثى عن حوض الذكر مثلا.

2-3- التعب البدني والدهني:

تقل المرونة حدوث التعب البدني والدهني وهذا راجع إلى التغيرات في التحكم في العضلات وأيضا نقص الفوسفات الضرورية لانقباض وانبساط العضلة.

2-4- التوقيت:

المرونة عرضة للتغيير على مدار اليوم الواحد حيث تقل ملحوظة في الصباح وعموما يمكن أداء تمارين المرونة في أي وقت.

2-5- الإحماء درجة الحرارة:

تؤثر درجة الحرارة على مدى الحركة بصورة مباشرة حيث أنه تتحسن المرونة حينما تكون درجة حرارة الجو دافئة، وبالمثل درجة حرارة العضلات، بينما تحدث الإصابات في الجو البارد أو عند أداء تمارين المرونة دون تسخين (إحماء) كان قبل الأداء، وتقل المرونة لدى نفس الشخص في الحالة البرودة حوالي (10%) بينما تزيد في حالة بمقدار 10، بينما تزيد في حالة الحرارة بمقدار 10، 20).
أبو العلاء أحمد نصر الدين سيد، 1975: 57)

4-5- علاقة المرونة الصفات البدنية:

إن التحضير البدني هو إحدى المكونات الأساسية للتدريب الرياضي وهو متمحور في تطوير

الصفات الحركية: القوة، المداومة، المرونة، وقدرة التنسيق.

حيث أن تدريب المرونة يجب أن يخل مكانه مهمة في برمجة التدريب الرياضي لأن دور كبير في

الوقاية من الإصابات وترتبط المرونة بالمكونات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة، وهذا فضلا عن

ارتباطها وأهميتها بالنسبة للأداء الحركي بصفة عامة، ليس في المجال الرياضي فقط ولكن أيضا في مظاهر

الحياة العادية اليومية، كما ترتبط المرونة بنوعية التخصص الرياضي.

حسب KOS فإن المرونة الزائدة تؤدي إلى تغيرات معنوية من حيث زيادة أو نقصان القوة.

وحسب MARTIN عام 1977 فإن المرونة تكمل باقي الصفات البدنية والتي صنفها كما يلي:

صفات قاعدة بدنية: قوة، مداومة، سرعة، مرونة.

صفات حركية معقدة: قوة، السرعة، الرشاقة.

من خلال ما سبق لنا أن أي رياضي كان يحتاج لتطوير كل الصفات البدنية وخاصة المرونة

والتي لها دور مضاعف في الوقاية من الإصابات وإعطاء سعة حركية تساهم في فاعلية الأداء الحركي.

5-5- أهمية المرونة:

لا تتوقف أهمية المرونة على دورها في مجال رياضة البطولة فحسب، بل إنها تعتبر مكونا أساسيا

وهدفا عاما، تسعى إلى تحقيقه برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد

نصر الدين سيد، 1975: 54، 52)

يرى لارسون و يوكم LARSON AND YOCOM أن كثير تكيف الفرد في

كثير من أوجه النشاط البدني تقررته درجة المرونة الشاملة للجسم أو لمفصل معين، والمرونة الحسنة أو

المدى الواسع للحركة له مكان بارز فيسولوجيا ميكانيكيا، ويقول حنفي مختار: إن افتقار الشخص

للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه وإتقانه للأداء المهارات الأساسية، كما أن قتلتها تؤدي إلى صعوبة تنمية

الصفات البدنية الأخرى كالقوة، السرعة والرشاقة كما يشير بعض الخبراء إلى أن المرونة تساهم بقدر

كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها من السمات. (محمد

صبيحي حسانين، كمال عبد الحميد، د.س : 60، 79).

ويؤكد علاوي أن الافتقار إلى المرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات التي من أهمها:

1 - عدم قدرة الفرد الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي

2 - سهولة إصابة الفرد الرياضي ببعض الإصابات المختلفة.

3 - صعوبة تنمية وتطوير الصفات المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة.

حيث أن لها أهمية كبيرة لكونها:

- تساعد على إزالة التعب (طويل المدى) الذي تسببه بعض التمرينات العضلية للامركزية والذي

يظهر عادة بعدة بعد 24 ساعة من التدريب، ويستمر الشعور به لفترة تمتد إلى عدة أيام.

- تؤدي إلى الاقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة عند الأداء الحركي. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح،

أحمد نصر الدين سيد، د.س : 54، 52).

وعن أهمية مضمونة المرونة في الكرة الطائرة يشير "لاري كيشش" إلى أنها أحد مكونات الحالة البدنية

اللاعب كرة الطائرة حيث ضمنها:

- قابلية العضلات والأربطة للإمتطاط.
- قابلية المفاصل للحركة (المرونة المفصليّة).
- التناسق والارتخاء للتوتر العضلي.
- معظم مهارات الكرة الطائرة تحتاج إلى توفير مكون المرونة في أصابع اليدين والرسغين ومفصلي الكتفين عالية.
- تعمل تمارين المرونة على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها لاعبو كرة الطائرة كالشد والتمزق والخلع وغيرها.
- تعمل تمارين المرونة على وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلي التكراري لفترة طويلة، مثل حركات الذراعين حول مفصل الكتف. (محمد صحي حساين، حمدي عبد المنعم،

1975: 92).

5-6- المبادئ المنهجية في تدريب المرونة:

- تتبع برامج تنمية المرونة المبادئ العامة للتدريب كمبدأ الزيادة التدريجية للعمل ومبدأ الخصوصية في تدريب المرونة تبعاً لمتطلبات التخصص الرياضي وغيرها، هذا بالإضافة إلى مراعاة المبادئ التالية:
- تدريب المرونة يكون يومي وتتم بطريقة مستمرة، بدون توقف كبير.
 - تمارس بعد تسخين جيد.
 - الراحة بين السلاسل تستعمل لممارسة تمارين الاسترخاء والتمديد.
 - عند القيام بتمارين التمديد في الحدود القصوى يجب المحافظة عليها وتطويرها شيئاً فشيئاً.
 - إن تمارين التمديد النشطة تطور المرونة مقارنة بتمارين التمديد الخاملة.

- في الإطار التحضيري الخاص رياضي باستعمال تمارين التمديد يجب الأخذ في الحسبان أن تطوير المرونة لا يدوم إلا 10 دقائق (INZACIORSKIG 1973 SABASEWA)،

ولهذا يجب تجنب الراحة الطويلة بعد التدريب التحضيري.

- للوصول لمستوى أقصى للمرونة فتمارين يجب أن تنفذ بمختلف أبعادها وليس ببعده واحد

(MARTIN).

توضع تمارين المرونة خلال الجرعة التدريبية في عدة أجزاء تشمل:

التسخين، بين أجزاء الجرعة التدريبية، في نهاية الجرعة التدريبية، وإذا كان الهدف هو زيادة

التركيز على المرونة يمكن أن تؤدي في جرعة خاصة بها، أو خلال النصف الثاني لجرعة التدريب. ()

(GURGEN WEINECK.397.368.

7-5- طرق تنمية المرونة:

- الطريقة فعالية لتدريب المرونة هي طريقة التكرار لأن الاهتمام بالتمديد الأقصى والجيد هو غير كافي لإحداث تأقلم مع التدريب، لذلك ينصح بتثبيت أعادات التمارين حوالي 15 والسلاسل من 3 إلى 5. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، د.س: 60).

ويوجد ثلاث طرق للتمديد:

7-5-1- طريقة التمديد النشطة (METHODE DETREMENT ACTIF)

وهو ناتج عن انقباض المعاكسة التي نريد مدها، وهذا الانقباض يأتي في المرحلة النهائية لوضع التمديد

(البقاء في الوضعية النهائية)، هذا التثبيت للوضعية النهائية قد تكون مسبقة بثلاث أو أربع حركات

المرونة (المرونة والمسك): (BALISTIC AND HOLD) 1975 DAPRES

DODEL التمديد النشط له تأثير محدود له تأثير محدود لأن العضلات المعاكسة قابضة، التي تمدد باستعمال تمارين التمديد حيث أننا لا نستطيع تكوين قوة متساوية ضرورية لتغيير طول العضلة المقصودة.

فوائد هذه التمارين تتمثل في تمديد المجموعات العضلية المعينة وهذا ينتج عنه انقباضات نشطة للعضلات المعاكسة ومن هنا تساعد على تقويتها، ولها بعض المساوئ من بينها تقود إلى زيادة متوسطة ولا تدوم طويلا القدرة على التمديد للعضلات.

5-7-2- طريقة التمديد الحاملة (METHODE DETIREMENT PASIIF)

إن تطبيق القوة الخارجية دور هام في تمارين التمديدات الحاملة وهي تحقق بمساعدة الزميل بدون أن تكون العضلة المعاكسة مدعمة، حيث أن التمديدات العضلية تدوم لمدة ثوان (حوالي 5,6 تواني).

وهي تكون مفيدة ونافعة إذا نفذت جيدا وإذا نفذت بشكل سيء (بعنف أو بتمديدات قوية جدا) تشكل خطر التمزقات.

ومن مساوئ تدريب المرونة بطريقة التمديدات الحاملة أنها لا تحدث تقوية عضلية للعضلات المعاكسة وهي إذا تستعمل كشيء تكميلي وليس كطريقة لتنمية المرونة.

5-7-3- طريقة التمديدات الساكنة (METHODE DETIREMENT STATIGUE. LE)

(STRETCHING)

التمديدات الساكنة تعتمد على مد العضلات ببطء لمدة 5 ثواني والثبات على هذه الوضعية لمدة 10، 60 ثانية.

عكس الطرق السابقة ومتغيراتها هذه الطريقة تبحث عن إنقاص بأقل قدر ممكن، إحداث إثارة في جهاز رد فعل العضلي للتمديد، وهذا للتقليل أكبر مما يمكن من خطر الإصابات. والتمديدات الساكنة تسمح كذلك باستغلال رد فعل التمديد العكسي والذي يعود في أصله

إلى أوتار. (GURGEN WEI NECK. 368.369).

1 الإطالة:

الإطالة (STRETCHING) وهي كلمة إنجليزية (TO STRETCH)

(ETIRER) والتي تعني في الترجمة الأدبية التمديد وهي إحدى الطرق الفعالة في تطوير صفة

المرونة بالإضافة إلى ذات أبعاد وقائية من الإصابات كما تعد وسيلة مقارنة مع باقي التمارين

وهذا في تحقيق التفوق الرياضي عن طريق منح الجسم درجة عالية المرونة بدون أخطار للإصابة

الرياضية. (طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين وآخرون، 1997: 207-209).

2 أنواع الإطالة:

وهي على أنواع هي:

1-2- الإطالة الحاملة أو المقاومة " Allongement passif ou "étirement résistant".

هذا النوع من التمديد هو شكل تدريبي أولي، حيث تستعمل التمارين ببطء وتكون بعد

الجسم تدريجياً ثم نحافظ على الوضعية ذاتها حوالي 10-30 ثانية.

وترتبط عملية الإطالة الثابتة بالتحكم الإيزوتوني بمعنى التثبيت أو الإطالة بطيئة الإيقاع.

وهي الأكثر قبولا بين علماء التدريب ويرى "دوفريز" (1964-1984) أن تمارين الإطالة

الثابتة أو البطيئة أفضل من التمارينات لأسباب التالية:

- أنها تتطلب مقداراً أقل من الطاقة.
- لا يصاحبها آلام مبرحة في العضلات.
- أنها تحقق درجة مقبولة من الراحة للعضلات المجردة.
- يجب تجنب الإحساس بالألم لأنها من تزيد من التوتر العضلي

2-2 الإطالة الديناميكية:

وهي مبنية على أساس الإعادة السريعة لحركة ما مع التمديد مع الملاحظة أن هذا النوع قد يؤدي إلى انقباض العضلات وهذا ما يؤدي إلى إصابات أو حوادث ولهذا فإنه ينصح بعدم ممارسة هذا النوع من الإطالة.

2-3 الإطالة عن طريق الانقباض والارتخاء: contact relax méthode

في هذه الطريقة العضلة المراد تمديدها توضح في حالة توتر قصوي من قبل وبهذا كوابح (Inhibitrice) المستقبلات الحسية للأوتار تحدث آلية الكبح الذاتي ويتبعها بعد ذلك نقص في التوتر العضلي والذي يسمح بتمديد أكبر.

فقبل أن نبدأ التمديد لمجموعة عضلية يجب أن تكون العضلات منقبضة بشدة من 10-30 ثانية وبعد ذلك مرتخية من 2-3 ثواني قبل أن تمدد في الأخر المطاف من 10-30 ثانية.

2-4 الإطالة عن طريق الكبح المتبادل أو التوتر والارتخاء:

(Etirement utilisant le mécanisme d'inhibition réciproque)

في هذه الطريقة تطبق ميكانيزمات الكبح المتبادل حيث أنه عندما تكون العضلة منقبضة فالعضلة المعاكسة تكون ممدودة بصفة انعكاسية.

وكتيجة كلما كان انقباض العضلات المساعدة قوي كلما ارتخاء العضلات المعاكسة قوي ولكن هذه الطريقة غير كل العضلات للعضلات المعاكسة كالعضلات الثانية للأصابع اليد.

3- مبادئ التمديد أو الإطالة:

لكي يتم استعمال الإطالة بطريقة منهجية يجب مراعاة ما يلي:

- الإطالة يتم استعمال الإطالة بطريقة منهجية يجب مراعاة ما يلي:
- الإطالة يجب أن تكون بعد دقائق من الإحماء (الجري)، وتحتوي التمارين التحضيرية على بعض تمارين ذات طابع ديناميكي متبوعة بتمارين التمديد.
- المجموعات العضلية يجب أن تمدد بالتناوب.
- وضعية التمديد النهائية يجب الوصول إليها تدريجياً وبدون انقطاع في الحركة، ثم يجب المحافظة عليها لمدة ثواني حتى نتجنب انعكاسية الكبح.
- التمديد يجب أن يرافقه تنفس بطيء وبإيقاع مراقب ويجب قطع التنفس لأن التنفس البطيء والمنتظم يرفع من تأثير *réduction de tonus musculaire*.
- من المستحسن إنهاء تمارين الإطالة بتمارين ديناميكية لكي تنشط كل أجزاء الجسم الممددة والتي كانت في وضعية ثابتة.
- كل تمارين يجب أن يعاد من 2 إلى 3 مرات مع زيادة السعة في كل مرة.
- تطوير المرونة هي تقدم تدريجي إلى عدة أسابيع تدريبية والعمل هنا يجب أن يبدأ من الأحسن قبل بداية الموسم التنافسي (على 07 أسابيع)، وتكون ممارسة الإطالة من 3، 2 مرات في الأسبوع وكل حصة تدوم على الأقل 45 دقيقة وتكون أحسن من 30، 45 دقيقة.

- شدة الإطالة يمكن أن ترتفع خلال عمل التمديد ويجب تجنب التمديدات الطويلة.

4- محاسن ومساوى الإطالة:

1-4- محاسن الإطالة:

يمكن تلخيص محاسن الإطالة فيما يلي:

- الإطالة يمكن أن تمارس بدون أجهزة خاصة.
- يمكن أن تمارس فرديا في البيت.
- الإطالة تضمن للرياضي تطوير لشكل حركاته.
- انجاز تمارين الإطالة قبل التدريب أو المنافسة يحضر العضلات للاستجابة الفعالة ويقلل أخطار الإصابات الممكنة في مختلف وضعيات اللعب.
- الإطالة ترفع من مطاطية العضلات وتنقص من خطورة التمزقات.
- الزيادة في نشاط الدور الدموية.

2-4- مساوى الإطالة:

للإطالة تأثير على الرياضي وذلك لأنها طريقة يجهل الكثير من معطيائها فلماذا يجب استعمالها بحذر وفي حدود المعرفة الجيدة لمناهجها وطرق تطبيقها، فعندما لا يتم الإحماء جيدا لا يستطيع الرياضي تحمل التمدد الأقصى الذي نطلبه منه، ولهذا ينجم عنه عدة إصابات كتمزقات أو التمديدات غير العادية على مستوى الأربطة عوض تحسين الإطالة، إن الإفراط في ممارسة الإطالة قد يتسبب فيما يعرف بما فوق المرونة أو المرونة الزائدة، وبذلك يجب استعمالها حسب متطلبات التطور الكافي للتقنية

الرياضية. (gurgenweineck 373)

2-2- الواسائل والطرق المستعملة في التدريب:2-2-1- الطريقة البيداغوجية:1- الطريقة الكلامية:

وهي أحد المنهجية والخاصة لبلوغ هدف معين وهي ترمي لتكوين المعلومة والفكرة والمعرفة، وهي تشترط استعمال اللفظ، وذلك من خلال عدة مؤشرات لتحديد وتوجيه المعلومة: التوجيه، التسيير، النقاش.

2-2-2- طرق أداء التمارين الرياضية:1- طريقة اللعب:

وتهدف إلى تعلم التقنيات، وتنمية الصفات البدنية، وذلك بإلغاء قوانين اللعب، كما أن لها خصوصياتها من حيث أن كل لعبة تستجيب إلى هدف معين، وتنوع الوسائل البيداغوجية لبلوغ أي هدف، كما أنها تنمي المبادرات التطبيقية والبشرية لدى التلاميذ، وذات طابع تحفيزي.

2- طريقة التكرار:

وهي تتميز بإعادة نفس التمرين مع أوقات الراحة حيث أن هذه الراحة تقترب من الراحة الكلية كما تتصف بتحديد وقت أداء التمرين مع عدد التكرار المنخفض.

3- طريقة المنافسة:

تختص هذه الطريقة بتطبيق التمارين في ظروف تقترب من المنافسة، وهو ما يجعلها تخلق طابع تنافسي يعمل على تنمية درجة التركيز والتطبيق لدى التلاميذ مما يرفع من التحكم في الأهداف المسطرة.

وتعتبر كل هذه الطرق جد أساسية لنجاح المحتوى التعليمي، كما تساعد على بلوغ الأهداف المحددة خلال العمل.

الختامة:

إن للصفات البدنية دور هام في إنجاز أو تحقيق أي مهمة حركية كما ذات ارتباط وطيد مع بعضها وهو ما يظهر في تحسن الأداء البدني عند الرياضيين.

وتعتبر المرونة صفة رئيسية للأداء الحركي وهو ما يستوجب تطويرها وتنميتها لاستغلال الفائدة الناتجة عنها في المجال الصحي والرياضي.

المبحث الثالث الكرة الطائرة

التمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية التي تدخل في المناهج التربوية ولها مكانة في حصص التربية البدنية والرياضية حيث تمارس في ملعب صغير مقارنة بملاعب الرياضات الجماعية الأخرى وهي لا تعتبر كلعبة ثانوية وترفيهية يمارسها التلاميذ خلال الحصة وفي أوقات فراغهم بل أصبحت لعبة أساسية لها فرقها وجمهورها.

3- الكرة الطائرة:3-1- تاريخ كرة الطائرة:

في 1895 فكر ويليام مورغان مدير التربية البدنية والرياضية بجامعة هوليود (ماساشوستي) بالولايات المتحدة الأمريكية في ابتداء لعبة تناسب الجو البارد، ويمكن أن يشترك فيها أكبر عدد ممكن من اللاعبين في مساحة صغيرة للجمبازيين لأن الجو بارد في الشتاء لا يناسب طبيعة لعبة كرة القدر الأمريكية، فاختارها ويليام مورغان سمها المينونيت.

«menonet» وهي تشبه لعبة الباقمينتون، ثم استغنى عن المضرب واستعمل كرة أكبر فأصبح اللاعبون يتبادلون الكرة باليدين، وقد شاهد هذه اللعبة الدكتور هالستيد، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة لأنه يعتقد بأن الكرة في هذه اللعبة تطير فوق الشبكة وقد استعمل ويليام مورغان كرة السلة وشبكة التنس، كما أن الملعب لم تكن له مقاييس محددة (22،15 طولاً) و (11،9 عرضاً) وارتفاع الشبكة في الأول كان 1.98م ثم تغير تدريجياً إلى 2.10م ثم 2.30م حتى وصل إلى المقاييس

المعمول بها حاليا هي 2.43م، وعدد اللاعبين في الأصل لم يكن محددًا، وكان مقيدا بعدد أفراد القسم

الذي كان يمارس الرياضة حسب البرمجة. (بوحجة توفيق ، 2009،2008).

ولم تمكث الكرة الطائرة كلعبة ترفيهية تمارس خلال الفترات الراحة فقط، بل تعدت ذلك

وأصبحت لعبة ذات قوانين لها فرقها وجمهورها.

3-2-2- المهارات الحركية الأساسية في كرة الطائرة:

3-2-1- تعريف المهارة الحركية:

المهارة الحركية هي القدرة على أداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في

بذل الجهد، وتنقسم المهارات الحركية في الكرة الطائرة إلى 60 مجموعات أساسية هي:

1 التمرير(الإعداد).

2 الضرب الساحق.

3 الضد.

4 للدفاع عن الملعب.

5 الإرسال.

6 استقبال الإرسال (الدفاع)

1- المهارات الهجومية:

1-1- الإرسال:

وهو محاولة وضع الكرة في حالة اللعب، بدون الإرسال لا يمكن أن يبدأ اللعب، وله هدفين أساسيين:

- تسجيل نقطة وذلك بإفقاد الفريق الخصم توازنه، وبذلك يكون استقبال الكرة غير جيد فيسهل عمل حائط الصد.

- يكون تسجيل النقطة مباشرة والتي تسمى ب « ACE ergoana eseling ckermann. 185 1992p76 ».

ولقد أخذ الإرسال أهمية كبيرة بعد أن استعملت أنواع جديدة فعالة وخصوصا الإرسال المتموج مما زاد في صعوبة الاستقبال، ويعتبر الإرسال عند النساء أكثر فعالية مقارنة بالرجال، ولذلك حسب الدراسات التي قام بها الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، ويعود سبب ذلك إلى أن ارتفاع الشبكة عند النساء أقل منه عند الرجال.

1-2- الإعداد:

يعتبر من عناصر الأساسية في كرة الطائرة حيث يتوقف نجاح على مدى قدرة لاعبين في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات، وبطريقة قانونية. (قطاف تمام محمد شريف، سيد ناصر، 2000/1999: 13).

والتمرير هي كرة مرسلة إلى الساحق للقيام ب smatch، وهي تأتي بعد استقبال الكرة أو الدفاع، وتكون غالب اللمسة الثانية للكرة، ويعتبر علماء الكرة الطائرة في الاتحاد السوفياتي (سابقا) أن تقنية هي روح الهجوم (الضرب الساحق).
والتمرير تكون بأصابع اليد أما باستعمال اليدين أو بيد واحدة من الأعلى إلى الأسفل ولتحقيقها يتخذ اللاعب عدة وضعيات (عالية متوسطة أو متوسطة منخفضة).

1-3- الضرب الساحق: smatch

يعتبر أحد العناصر الهجومية في كرة الطائرة، وهو مجموعة يقوم به اللاعب لتسجيل نقطة أو الفوز بإرسال ويتوقف إلى حد كبير بنوعية من قبل اللاعب المعد، وكلما كان الإعداد جيد كلما استطاع اللاعب المهاجم تنويع الضرب الساحق، وجمال كرة الطائرة يمكن في نجاح السحق أين يكون اللاعبون قد أتموا عدة حركات بإيقاع متتابع، والسحق حالياً مرتبط بفوز أو خسارة الفريق لأن الفريق المحروم من السحق القوي يكون فوزه صعباً عكس الفريق الذي يملك سحق قوي، وتأخذ على سبيل المثال الفريق الكوبي للإناث، فقد فاز بالبطولة العامية سنة 1978 بفضل السحق القوي والفعال.

2- المهارات الدفاعية:**1-2- الصد:**

وهو يعتبر أول خط دفاعي للفريق، وهي مهارة أساسية والتي لها عدة مهام حيث يعمل على توقيف الكرة المسحوقة، أما بإرسالها مباشرة إلى الخصم نقطة، أو الفوز بإرسال ويسمى بالصد الهجومي، أما الصد الدفاعي فيتم بإيقاف الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب المدافع حيث تكون عالية، والصد يعمل على حماية معظم مناطق الملعب، وذلك حسب اتجاه

السحق. (arieselingoanackrmann. Blount.p36)

وقد زادت فاعلية حائط الصد بعد أن سمح بتعدي الذراعين فوق الشبكة إلى منطقة الخصم، ويعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع والرئيسي في لعبة كرة الطائرة، ثم يليه بلاعب واحد أما بثلاث لاعبين فهو قليل الاستعمال، وتستخدمه الفرق ذات المستوى العالي جداً فهو يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاع عن الملعب ويستخدم في حالة مهاجم منافس قوي.

2-2- الدفاع عن الملعب:

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل في الملعب. ويعتبر أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع، وتغطية عملية الهجوم للفريق نفسه، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم.

2-3- تقنية استقبال الإرسال:2-3-1- مفهوم تقنية استقبال الإرسال:

يعتبر استقبال الإرسال من المهارات الدفاعية المهمة، وقد بدأت أهميته بعد استعمال اللاعبين "الجيكوسلوفاكين" التمرير باليدين من الأسفل مغيرين بذلك اللعب والدفاع بشكل ملحوظ حيث كان الاستقبال سابقا من الأمام والأعلى باليدين، وهذا يكون عرضه الأخطاء الكثيرة في حالة قدوم الإرسال القوي، وقد تزداد لأهمية الدفاع عن الإرسال إذا عرفنا أن أي خطأ يحدث فيه خسارة الفريق نقطة مباشرة.

ولهذا كان الاستقبال بالذراعين من الأسفل في الحقيقة اسلم طريقة للدفاع عن الإرسال في الوقت الحاضر ويستعمل هذا النوع حوالي 95% من اللاعبين، نظرا لاتساع منطقة الاستقبال باساعدين مما يساعد على استقبال الكرة بشكل جيد وأمين، ثم ذهابها إلى اللعب المعد بشكل قوس، وتساعده على التصرف في التمرير مثلما يرغب، وحسب متطلبات اللعب.

واستقبال الإرسال هو استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها، وبتمريرها من الأسفل للأعلى بالساعدين من الأسفل أو بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب. (عقيل عبد الله، أحمد سالم الربيعي، سلمان مهدي العبيدي، 1999: 31).

2-3-2- ميكانيكية المهارة:

1- الاستعداد (وضع الاستعداد):

يتحرك اللاعب إلى مكان الصحيح بطريقة سريعة لضمان سرعة وضع جسمه خلف الكرة، وحسب تقديره لضربة إرسال اللاعب المنافس، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعداً أوسع من الحوض قليلاً والركبتان مثنيتان ثنيا خفيفاً، وتشكلان زاوية قائمة تقريباً مع الحوض، ميل الجذع قليلاً للإمام وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، والرأس عمودي على مستوى الكتفين، وتوجيه النظر إلى المنافس، والذراعان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين ومدودتان للإمام ومائلتان لأسفل.

2-3-3- مناطق الاستقبال:

وفي هذه المناطق يتم استقبال الكرة وتوجيهها إلى مكان المعد، ويمكن تقسيم الملعب إلى ثلاث مناطق:

المنطقة الأولى: وهي أكبر لاستقبال الكرة، ويتم ذلك بخفض قليلي للكتف الأيمن وبانحناء الساعدين من اليسار إلى اليمين، وكلما كان المستقبل قريباً من الشبكة كلما كانت زاوية الساعدين مغلقة.

المنطقة الثانية: وهي ضيقة، الاستقبال يكون أمامه وباتجاه منطقة المعد، ويكون حسب مسار الكرة ومنطقة المعد.

المنطقة الثالث: ويكون الاستقبال في هذه المنطقة عكس المنطقه.

2-3-4- التنقلات نحو الكرة:

للتوجه إلى الكرة يستعمل اللاعب pas courus paschasses pas croiser. حيث

تكون جميع الارتكازات قصيرة وخفيفة وسريعة على أصابع القدمين لتسهيل عليه عملية التنقل للملء الفراغ أو استقبال الكرة، وعند لا يغفل اللاعب عن الكرة، حيث تعتبر le pas chasses تنقلات خفيفة ومرتحلة تسمح للعب بتثبيت النظر إلى الكرة، وهي مستعملة في المسافات القصيرة.

2-3-5- جدول 01 يوضح الفرق بين الدفاع عن الملعب ومهارة استقبال الإرسال:

الدفاع عن الملعب	استقبال الإرسال
تكون وقفة الاستعداد أكثر عمقا	تكون وقفة الاستعداد متوسطة العمق
القدمان متباعدين وتناسبان مع العمق المطلوب للوقفة	القدمان متوازنتين أو واحدة تسبق الأخرى كما في المشي.
المرحلة التمهيديّة لحركة بسيطة	المرحلة التمهيديّة للحركة تكون فيها الركبتين منثنيتين للأسفل.
المرحلة الرئيسيّة للحركة تكون حركة الجسم غير ملحوظة جيدا، أما حركة الذراعين فتكون أكثر وضوحا وخصوصا في التمرير لمسافة طويلة	المرحلة الرئيسيّة للحركة تكون فيها حركة الجسم غير واضحة جدا
المرحلة الختامية للحركة يفرد فيها الجسم ببطء	المرحلة الختامية للحركة يفرد فيها أجزاء الجسم المثبتة بوضوح

2-3-6- أهمية استقبال الإرسال:

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

حيث تستخدم بنسبة 95% في اللعب الحديث. (محمد عصام الدين الوحاشي، 1990: 93).

واستقبال الإرسال يحتاج إلى الدقة والتركيز عند استقبال الكرة المرسله لأنه أساس الهجمة

المضادة. (محمد عصام الدين الوحاشي، 1983: 259).

2-3-7- التكتيك الفردي في مهارة الدفاع عن الإرسال:

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

- معرفة نوع الإرسال القادم وأخذ الموقع اللازم له بسرعة.

- كل لاعب أن تكون له منطقة معينة للدفاع عن الإرسال، والتي لا تتعارض مع قانون اللعبة وحسب قابلية كل لاعب حيث يجب أولاً أن يستقبل الكرة مسؤولية ذلك على عاتقه ولا يسمح له بعد ذلك أن يقف فجأة ويترك الكرة عندما يعتقد أن زميله يقف مناسبة أحسن منه، ومن المستحسن استعمال التنمية في هذه الحالات.
- كلما كان الإرسال قويا كلما كانت حركة الجسم لاستقبال الكرة بصورة للأسفل وذلك لامتناع شدة هذا الإرسال، وبالعكس كلما كانت الكرة غير قوية كانت حركة الجسم لاستقبال الكرة ومدته لأعلى بصورة تناسب وقوة الكرة القادمة للاعب.

2-3-8- مميزات تقنية استقبال الإرسال بما يلي:

تتميز تقنية الإرسال بما يلي:

- درجة عالية من الأمان.
- محيط أكبر للحركة وليس كما في التمرير من أعلى.
- نسبة متوسطة، وكلما يكون هناك للكرة من السقوط (عقيل عبد الله أحمد سالم الربيعي، سلمان مهدي العبيدي، د.س: 35، 36).

2-3-9- متطلبات المهارة:

- الانتباه المستمر والمقدرة على التركيز في أداء المهارات كل على حدى بمعنى التحمل العام لمباراة كاملة.
- معرفة أكثر أنواع الإرسال المختلفة والمقدرة على الملاحظة والانتباه، والحركة السريعة اتجاه الكرة مع الارتباط بالوقوف السريع. (محمد عصام الدين الوحاشي، 1983: 259)

3-3- مواصفات الأداء المهاري في الكرة الطائرة والخصائص المميزة له:

حدد الخبراء المختصين في مجال الكرة الطائرة بضرورة توافر بعض الخصائص التي يجب أن يتميز

بها الأداء المهاري في الكرة الطائرة، حتى نضمن الانجاز الأمثل للمهارات، وعليه يمكن أن تحدد هذه

الخصائص أو المواصفات في الأتي:

- 1 الاقتصاد في بذل الجهد.
- 2 الدقة والانسيابية في الأداء.
- 3 السرعة في انجاز الواجب المحدد.
- 4 التحكم والدقة في الأداء.
- 5 مرونة الحركة.
- 6 التوافق بين عناصر الحركة.
- 7 التوقيت والتوقع الحركي.
- 8 التكيف مع الظروف والمواقف المختلفة في المنافسة.

الخاتمة:

يعتبر الأداء التقني في الكرة الطائرة هام وضروري لنجاح الرياضي وتفوقه، حيث أن من هذه

التقنيات نجد تقنية استقبال الإرسال وهي مهارة دفاعية تتميز عن باقي التقنيات من حيث ميكانيكية

حركاتها والتنقلات التي تتميز بها، لذا على مدرب التركيز في تدريباته على هذه التقنية لأنها أساس

المهجوم المضاد.

المبحث الرابع

خصائص ومميزات المرحلة العمرية

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته, خاصة وأنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة و الرشد وتختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التغيرات التي تمس الجوانب الاجتماعية و الانفعالية و الفيزيولوجية للفرد مما يستوجب على المربين والأخصائيين في هذا المجال إعطاءها القدر الكافي من العناية و الاهتمام .

وقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى المرحلة العمرية (17_18 سنة) وذلك بهدف التعرف عليها من جميع النواحي التي قد تساعدنا في إجراء هذا البحث .

4- خصائص المرحلة العمرية :

4-1- تعريف النمو : " النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات الإنشائية التي تسير الإنسان نحو النضج " وتتميز مراحل النمو بالارتباط الوطيد فيما بينها حيث كل مرحلة تعتبر بمثابة تكملة للمرحلة التي بينها . - وتتضمن هذه التغيرات نواحي الفرد النفسية و الاجتماعية و الانفعالية وكذا الفيزيولوجية " ومن

هذا المفهوم يمكن تحديد أهم خصائص النمو " (أحمد أمين فوزي، 2003: 41)

1. لا يحدث فجأة بل يحدث تدريجيا و بانتظام.
2. التغيرات الناتجة التي تطرأ على الإنسان تهدف إلى الارتقاء به وتمكينه من التكيف مع بيئته المادية و الاجتماعية .
3. الارتباط الوطيد بين مراحل النمو.
4. يسير النمو من العام الى الخاص ومن الكل الى الجزء .
5. معدل النمو لدى الفرد ليس ثابتا خلال مراحل الحياة المختلفة.

6. الفروق الفردية بين الأفراد خلال عملية النمو.

4-2- أنواعه :

• **النمو العضوي:** ويقصد به نمو الفرد من حيث الطول و الوزن و الحجم و الشكل و

التكوين بصفة عامة ونتيجة نمو هذه الأبعاد المختلفة

• **النمو الوظيفي (السلوكي) :** ويقصد به نمو الوظائف الجسمية والعقلية و الاجتماعية

و الانفعالية لتساير تطور حياة الفرد و اتساع نطاق بيئته. (محمد حسن علاوي

، 1992 : 17)

4-3- مراحلها :

مرحلة ما قبل الولادة : وتبدأ من الإخصاب إلى الولادة .

مرحلة المهده (الرضاعة) : وتشمل السنتين الأولتين من الحياة .

مرحلة الطفولة : وتمتد من سنتين إلى 12 سنة .

مرحلة المراهقة : وتمتد من 12 سنة إلى ظهور البلوغ الجنسي حتى سن 20 أو 25 (المراهقة المتأخرة).

مرحلة الرشد : تمتد من 19 سنة إلى 45 سنة .

مرحلة الشيخوخة : وتمتد من سن 60 فما فوق . (السيد محمود طواب ، 1995 : 18, 19)

2- المراهقة مفهومها و تعريفها :

- المعنى اللغوي للمراهقة : إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الإقتراب و الدنو من

الحلم فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و إكمال النضج (فؤاد بهي السيد ،

1985 : 257)

- المعنى الاصطلاحي للمراهقة : معناها سن التغيير مشتقة من كلمة "ASOLOSCHERE"

وتعني باللاتينية " GRANDIR " بمعنى كبروني (morcelli .A brocnnier)

p11 . 1980 .) وتعني الإقتراب من النضج و هي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة

المتأخرة و بداية مرحلة سن الرشد (سعدية محمد علي بإحو ، 1950 :25).

وبذلك فالمراهق لا يعتبر طفلا ولا يكون راشدا أو كما يرى " EKESTENBERG "

"يقال غالبا أن المراهق طفل و راشد في نفس الوقت " و في الواقع ليس بطفل ولا براشد

(morcelli .A brocnnier .1980 . p11) .

1-2- معنى المراهقة :

المراهقة مرحلة من مراحل النمو السريع ,وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز العامين , ولهذا فالمراهقة بهذا

المعنى تعني إرهاب للبلوغ , و المراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تصل بالطفولة المتأخرة الى سن الرشد .

والمراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و إكمال النضج فهي بهذا

المعنى عملية بيولوجية حيوية في بدئها , وظاهري اجتماعي في نهايتها , ويختلف المدى الزمني القائم بين

و نهايتها حسب الاختلاف من فرد إلى فرد و من سلالة إلى أخرى .

ويخضع هذا الاختلاف للعوامل الجينية و البيئية و الوراثية و الغذائية .

• يعرفها "REME ZAZZO" : المراهقة هي ذلك المجال الزمني الذي يؤدي باستعدادات

نفسوبيولوجية الى النضج الإجتماعية (Sillany 1980 . p 3).

• ويرى "دوسترانس" بأن المراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهري وإجتماعي ,

كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة (ميخائيل إبراهيم أسعد ، د.س : 255) .

2-2- أزمة المراهقة :

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل من الطفل إنسانا راشدا وهي تخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع وتقاليد و حدوده فهي إذا مرحلة مرنة تصطبغ بشعائر الجماعة التي تنشأ في إطارها ، وتمتد في مداها الزمني أو تقتصر وفقا لمطالب هذه الجماعة ومستوياتها الحضرية التي ينشأ المراهق في إطارها . وتنشأ الأزمة في المراهقة من طول المدى الزمني الذي يفصل النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي. وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف ، وذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي في الأولى وتقاربها في الثانية ، فما يكاد الفتى الريفي يبلغ متى يتزوج ، فنجد فتيان المدينة وخاصة المتعلمين منهم يتأخر النضج الاقتصادي بهم إلى أن تنتهي جميع مراحل التعليم. وأزمة المراهقة هي نتيجة عن الطقس أو جو نفسي إجتماعي ، وتأتي مباشرة بعد مرحلة البلوغ ، وتظهر أزمة المراهقة على شكل اضطرابات نفسية وتعتبر كجزء من المراحل الحساسة في حياة الشخص وهي صعبة جدا .

نلاحظ هذه الأزمة خاصة عندما تظهر بعد الرسوبات المتكررة عند المراهقة في المستوى الدراسي و الإجتماعي و الثقافي ، تعطينا سلوكيات خطيرة أو تتطور إلى عرفية عصبية أو ذهنية تؤدي إلى

الإحراق (cite in beusmail. 1984 . p . 187).

3-2- خصائص المراهقة :

هناك عدة خصائص للمراهقة نذكرها مع الشرح :

أ) - الإثارة الجنسية : عند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التناسل، و قذف الحيوانات المنوية بالنسبة للذكور و الحيض بالنسبة للبنات، و تتميز بانفجار ليدي و اندفاع نزوي تناسلي

بالإضافة الى حركة تكون ما قبل التناسلية والصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبي, وإنما هو صراع تجمع لصراعات بدائية قديمة . وهذا الانفجار الليبيدي المصحوب بتغيرات سواء اقتصادية أو ديناميكية يؤدي الى اضعاف الانا في دوره الباقي في الاثارة فيما نلاحظه هنا هو اندفاع ليبيدي و تعزيز لمتطلبات نزوية للانا .

(ب) -اشكالية الجسم : إن ظهور العلامات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية و كذلك

العلامات الثانوية لها تأثير بليغ على سيرورة المراهق, و إذ يرى بعض العلماء على رأسهم

" ANNATREUP " "DW WINECOTT" " MELANIE KLEIN"

بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الاضطرابات ...التوازن النفسي للمراهق وفي دراسة

متأخرة لـ : " EDITHJAKOBSON " وضحت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية

في إستيقاض و إحياء قلق الإحصاء .

أما عند البنات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهن يؤدي إلى تغيرات و تحولات شاملة و التي يعرفها

الجسم في اضطراب صورته في مجالات عديدة , و يعتبر الجسم وسيلة قياس و مرجع بالنسبة للفرد مع

علاقته بالمحيط .

فصورة الجسم تلعب دور مهم في مرحلة المراهقة و يظهر المراهق اهتماما كبيرا بجسمه , و يدل هذا على

البعد النرجسي في التوظيف العقلي في هذه المرحلة , كما أن للجسم ارتباط وثيق بالشعور بالهوية .

(نصر الدين جابر ، 1992 : 20)

2-4- الأفكار اللاواقعية للمراهق :

إن للمراهقين تكوين خاطئ في المفاهيم و الأفكار و هي غير واقعية على مستوى طموحهم و توقعاتهم الخاصة و أهدافهم .

وهذه الطموحات و المفاهيم التي يكونها المراهقون عن أنفسهم و آبائهم و أصدقائهم تكون جزء من ظاهرة قابليتهم الإنفعالية التي تشكل بداية المراهقة .

ولكن في الواقع يصادف المراهق عكس طموحاته و تطلعاته وهذا ما يجعله يشعر بالنقص و عدم القدرة على القيام بمختلف الأعمال .

وهذه اللاواقعية تجعل المراهق يتميز بالمثالية الرائدة حيث أنه من المعروف أن لكل مراهق مثالا أعلى و قدوة في الحياة في نفسه , كما يضع له والديه صورة يريدونه أن يكون عليها و لكن نادرا ما يصل إلى المستوى الذي حدوده له .

وهذا ما يجعله يعاني توتر داخلي و خارجي . (فؤاد بهي السيد، د.س : 331) .

2-5- التقمص :

يبدأ الطفل في عملية التقمص عادة مع عائلته في مرحلة الطفولة . وهذا التقمص يعطيه الشعور بالأمن و الإطمئنان و يتعلم منهم كيفية القيام بدوره النفسي و الإجتماعي داخل عائلته , فإذا لم يحدث بطريقة غير صحيحة فإن المراهق يعيش صراعات كبيرة وكذلك نفس الشيء إذا تأخر حدوثه .

فالطفل لا يتقمص أشخاصا في بيئته الغربية فقط بل تأخذه الجرأة إلى تقمص شخصيات بعيدة من عالم الخيال , ومن المشاهير السينمائيين و غيرهم , و من النادر هنا على المراهق أن يتقمص والديه لأن ما يميزها هو التمرد على السلطة , و طلب الاستقلالية و البحث عن تأكيد الذات .

2-6- الرغبة في الاستقلالية و البحث عن الذات :

من أهم ما يسعى إليه المراهق هو اكتساب الاستقلالية بحيث يحاول التخلص من سيطرة الأسرة و تأكيد شخصيته الجديدة التي بدأ يشعر بها و وضع مكانة له و يحاول أن يربح الأفراد المحيطين به , و يبدأ إحساسه بالذات لأنه يجب عليه أن يؤكد لها أن العامل النفسي يجنب إهتمامه على نفسه كما جذب التغيير الجسمي انتباهه إلى جسمه , فيميل إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه , ويتعلق بنجاحه في ذلك على والديه اللذين يساعدان علا اكتساب درجة الاستقلال التي تلائم سنه .

التردد و عدم الثبات :

من أهم ما يتميز به المراهق التردد و عدم الثبات المستمر في سلوكه و تصرفاته , فأحبنا يتصرفوا كما لو كان رجلا ناضجا و راشدا و أحيانا يتصرف كما لو كان طفلا صغيرا غير ناضج عقليا , وهذا التردد دليل المراهق و عدم ثباته هو النمو الجسمي و التغيير الفيزيولوجي السريع الذي يمر به , فبعد أن كان نموه مستقرا و بطيئا في مرحلة الطفولة المتأخرة سرعان ما يتصف نموه بالسرعة الإجتماعية و سوء تعامل الكبار معه و عدم مساعدته (فؤاد بهي السيد، د.س: 132 .).

2-7- المراهقة في المرحلة المتأخرة من(17-18سنة)

– النمو البدني و الحركي في هذه الحركة :

تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع إستمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم و تناسق الطول مع الوزن و يزداد في هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي , و ترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة , و زيادة رشاقة الأداء الحركي

بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل و من هذه المظاهر المختلفة للنمو البدني و الحركي , و أطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية .

و يختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة إختلاف كبيرا في التكوين البدني حيث يتميز البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام و النسيج العضلي و قلة نسبة الدهن , ولهذا يتفوق البنون على البنات في القوة و الجهد العضلي , بينما تتفوق البنات عن البنين في القدرة على مقاومة البرد و الحرارة مما يساعد على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة .

– النمو العقلي:

يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة , و لكن القدرات العقلية تستمر في النمو بمعدل سريع و يتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق و الجو الإنفعالي المحيط به. تظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة , كما تظهر الفروق بين البنين و البنات في القدرات العقلية , حيث تتفوق البنات في بعض القدرات و يتفوق البنون في قدرات أخرى .

تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم و الإستيعاب و التفكير المجرد , كما تزداد أيضا القدرة على الإحتفاظ بالمعلومات و الصور الحركية و إمكانية إستدعائها كاملة دون أي نقص أو زيادة , و لهذا تعتبر هذه المرحلة من النمو مرحلة التثبيت و الإتقان للمهارات الحركية الرياضية و خطط اللعب .

يمثل المراهق في هذه المرحلة إلى نقد الذات و نقد الآخرين , و تكوين رأي خاص عن كل الموضوعات التي يتعامل معها .

– النمو الانفعالي :

تتأثر المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثرا كبيرا بطبيعة التنشئة الإجتماعية و العادات و التقاليد و الأعراف السائدة في المجتمع .

فإذا إعترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال و له الحق في التحرر و الإستقلال و تكوين الأفكار الخاصة و التعبير عن ذاته فإن ذلك يساعد في إحتفاء الكثير من المشكلات الإنفعالية التي تظهر في هذه المرحلة و

التي يمكن تلخيصها فيما يلي (أحمد أمين ، د.س : 67,68):

- تقلب الحالة المزاجية .

- التردد في تحمل المسؤولية .

- نقص الثقة في النفس و فرط الحساسية .

- نقص القدرة على التعبير عن رأي و مواجهة الآخرين .

- فقد الأمل في المستقبل .

- كثرة الإستيقاظ في أحلام اليقظة .

- تأنيب الضمير و لوم النفس على التصرفات الخاطئة .

- التردد و الخوف من التعامل مع المجتمع .

- النمو الاجتماعي :

يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر , و أن تعترف به الجماعة و تقدره , و يحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية و الحديثة و الغربية , وكذلك بالنصح في طريقة الكلام و إقحام نفسه في مناقشات في مستواه الفكري .

و يشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة و تزيد من قوتها و فعاليتها إلا أنه لا يجد تجاوبا و تقديرا من كثير من أفراد الجماعة لآرائه و مقترحاته , مما يجعله يعتقد بأن الجماعة تريد تحطيم أفكاره , وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل .

دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهق من (17-18 سنة):

يجب على البيئة الرياضية توفير البرامج التي تنصف بالشمول و تعدد نواحي النشاط لإتاحة الفرصة للمراهق في هذه المرحلة من إستغلال قدراته العقلية في النشاط المناسب , و تكوين الميول الرياضية حيث إن هذه المرحلة من النمو هي أنسب المراحل لتكوين الميول .

(1) - إتاحة فرص التنافس بين الجماعات الرياضية , مع العناية بالقوام وذلك من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها .

(2) - توفير برامج رياضية خاصة بالبنين و أخرى خاصة بالبنات لوجود تباين كبير في النمو الجسمي و الميول في هذه المرحلة بين الجنسين , حيث يفضل البنون النشاط الذي ينصف بالقوة و الإحتكاك البدني , بينما يفصل البنات الأنشطة التوقيعية و معظم الأنشطة التي تتطلب الرشاقة و التوازن مثل كرة الطائرة و كرة اليد و كرة السلة .

(3) - إتاحة الفرص للتنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى , و تنظيم الرحلات و المعسكرات الرياضية التي تساعد المراهق على الفطام الإجتماعي و تأكيد الذات .

(4) - العمل على ترقية التوافق العضلي و العصبي و العناية بالقوام من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها .

توفير الفرص المناسبة للتعرف على الذات و ما طرأ عليها من تغيرات و تأكيد محاولات الانضمام إلى عالم الكبار , تحت توجيه و إرشاد للتعرف على الدور الحقيقي في المجتمع , مما يؤدي إلى تحسين

علاقة المراهق بالأسرة و المدرسة . (أحمد أمين فوزي، د.س : 65 , 66)

2-8- خصائص موزع الكرة الطائرة في المرحلة (17-18 سنة) :

إن الزيادة المفاجئة في الشكل و التغيرات الجسمية و العقلية لدى الموزعين في هذه المرحلة (17 , 18 سنة) تؤدي بنا إلى تقسيم خصائص الموزع إلى ثلاث أقسام و هي :

2-8-1- الخصائص النفسية و العقلية في المرحلة (17, 18 سنة) :

إن هذه الفترة تؤثر تأثيرا جليا على الموزع و نفسيته , فيقول د.محمود عبد الحليم مشي (1990) : "أن نمو جسم الإنسان يؤثر في عملية تفكيره و تكيفه مع الآخرين " .

وقد تأدي حساسية المراهق الشديدة إلى الإنطواء و العزلة , كما يتعرض إلى الإضطراب النفسي بسبب الدوافع الداخلية المتضاربة التي لا يتم فيها التناسق و التكامل مما يسبب له مشاعر التناقض الوجداني أو ثنائية المشاعر التي تتخلص في التذبذب و عدم إستقرار المشاعر كأن يشعر بالإنجذاب و النفور , و الحب و الكره , و الرضا و السخط , و ذلك من خلال الوسط المعاش . (محمود عبد الحليم مشي , 1990

: 198)

و يتعرض الكثير من الموزعين في هذه المرحلة لحالات الإكتئاب و البؤس و القنوط و الإنطواء و الحزن و الآلام النفسية نتيجة لما يلقونه من صراع بين الدوافع و بين تقاليد المجتمع و معاييرها .

و من الناحية الفكرية نجد قول "حامد عبد السلام زهران " 1938 م الذي يؤكد بأن الموزع يكسب ألوانا من الفعالية تساعده على إعداد نفسه للتكيف الصحيح مع البيئة التي يعيش فيها .

فالنمو العقلي يكمن في نمو الخبرة المكتسبة و في المقدرة على إستخدام الموهبة , و هذا يعني أن القدرات العقلية اللازمة تبدأ في مرحلة المراهقة , و تشير معظم الدراسات إلى أن نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة فترة سريعة , و يلاحظ عند الموزعين زيادة القدرة على إكتساب المهارات و المعلومات الفردية

و على التفكير و الإستنتاج , كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح و تبدأ قدراته و إستعداداته في الظهور , كما تزداد الالقدرة على الإنتباه و الملاحظة و النقد و إدراك العلاقة . (حامد

عبد السلام زهران ، 1938 : 12)

2-8-2- الخصائص المرفولوجية في المرحلة [17-18] سنة :

تعد التغيرات التي تحل بالجسم في هذه الفترة مؤشر لنمو الموزع و هذه المرحلة تمتاز بسرعة النمو الجسمي و إكمال النضج للرياضيين و ذلك من ناحية الطول و الوزن و تنمو العضلات و الأطراف , و تأخذ ملامح الجسم و الوجه صورتها الكاملة فتصبح العضلات قوية و متينة عند الفتيان , و في حين تتميز عضلات الفتيات

بالطراوة و الليونة , و يكون الفتيان أطول و أثقل وزن من الفتيات , و هذا النمو السريع يجعل حركات المراهق غير دقيقة تميل نحو الكسل و التراخي حيث يقل التوافق العضلي العصبي و تقل الحركات و تكون غير متزنة , كما يقل عنصر الرشاقة عند الذكور , و تظهر عليه علامات التعب بسرعة , زيادة على ذلك نلاحظ ظهور مميزات أخرى يطلق عليها اصطلاحا " الصفات الجينية الثانوية " (محمد حسن علاوي د.س : 12 .).

كما يوضح العالمان "هيك" و "فيرون" سنة 1994 التطورات الأنتروبيومترية للهيكل العظمي للمراهق حسب كل عضو :

1_ الرأس : يتجه قليلا نحو الأسفل و يعطي وضعية جديدة .

2_ الأطراف : تتطور الأطراف حسب ما يلي : _16 إلى 17 سنة : + 08 ملم .

_ 17 إلى 18 سنة : + 04 ملم.

- أما بعد سن السابع عشر فتتموا الأطراف بشكل موازي للجذع .

3_ الجذع : يتمثل نمو الجذع الطولي الأقصى في " 02ملم" بين 16 و 17 سنة و من 12 إلى

16ملم بين 17 و 18 سنة

4_ النمو العرضي : يكون النمو العرضي في هذه السنوات ضعيفة جدا مقارنة بالنمو الطولي , و

يكون النمو العرضي من ناحية الحزام بشكل أوضح من الأجزاء الأخرى .

ومن متطلبات الكرة الطائرة طول القامة , وعليه فإن إختيار اللاعبين في هذا السن يجب أن يكون وقف

معايير علمية دقيقة من أجل الوصول بالاعبين إلى المستوى العالمي , فقد حددت الخصائص

المرفولوجية الكرة الطائرة بين 17 و 18 سنة بالنسبة للمهاجمين و الموزعين حسب ما يلي (هيك و

فيرون، 1994 : 98).

18 سنة		17 سنة		السن
المهاجم	الموزع	المهاجم	الموزع	نوعية اللاعبين
1.92 م	1.88 م	1.90 م	1.86 م	ذكور
1.80 م	1.74 م	1.75 م	1.72 م	إناث

2-8-3- الخصائص الحركية في المرحلة (17-18 سنة) :

أما عن الجانب الحركي فنجد أن (GERZY.WRZOS) (جيرزيورزوس) يقول : "في هذه

المرحلة يظهر الإلتزان التدريجي في نواحي الإرتباك و الإضطراب الحركي " . فتأخذ مختلف المهارات

الحركية في التحسين و الرقي كما يلاحظ إرتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة , تعتبر

هذه المرحلة ضرورية للنمو الحركي فيستطيع فيها المراهق إكتساب و تعلم مختلف الحركات بسرعة و إتقانها و تثبيتها , بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق ليساعد كثيرا على إمكانيةه ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية .

من هذا نستطيع القول أن النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى مستوى جيد بحيث الكثير من الصفات الحركية , و بالتالي تكون لدى الرياضي قابلية لتعلم الحركات الصعبة . (GERZY WRZOS 1989.p18.

2-8-4- الخصائص الفيزيولوجية في المرحلة (17-18) سنة : على غرار التغيرات التي تحدث في الجانب المورفولوجي فهناك تغيرات فيزيولوجية يعرفها (قاسم حسن حسين) 1990 "النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة لتكوين له واجبات وظيفية بسبب حدوث النمو الكبير في الطول و الوزن و التحولات الكبيرة التي تطرأ على سائر أعضاء الجسم في هذه المرحلة .فيزيد حجم القلب كما تنمو الرئتين و يتسع الصدر فتستهلك العضلات كمية كبيرة من الأكسجين , مما يؤدي إلى استهلاك الدهون و تزايد التهوية الدقيقة , ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك و الطول , كما تزداد السعة الحيوية مما يؤدي إلى زيادة الهيموغلوبين و عدد الكريات الحمراء في الدم , كما يحدث في هذه المرحلة حسب (أبو العلاء عبد الفتاح) 1993 "نمو الغدد الجنسية (sexvolglands) و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل " (قاسم حسن حسين ، 1990 : 205). و هي عبارة عن حيوانات منوية التي تفرزها الخصيتين بالنسبة للذكر , و البويضات التي تقوم بإفرازها المبيضان بالنسبة للأنثى , إلى جانب نضوج الغدد الجنسية عند الذكر و الأنثى , فإن هناك بعض التغيرات في إفرازات الغدد الصماء (bendoerime glands) و هي عبارة على مجموعة من الغدد عديمة القنوات ولا تصب إفرازاتها

خارج الجسم , إنما تصبه في الدم مباشرة , و إفرازاتها عن مواد عضوية تسمى الهرمونات أهمها الغدد النخاعية و هي غدد المنبهة للجنس بينما يحدث خمور في الغدد الصنوبرية و التيموسية .

— ومن هنا نستطيع أن نقول أن النمو الأكبر نمو فيزيولوجي يتم على مستوى الإفرازات الداخلية في الجسم وهذا بواسطة الغدد الجنسية خاصة زيادة على الهرمونات المفروزة وبالتحديد هرمون التستوستيرون

(testosterone) وهو المسؤول الأول على النمو العضلي وإحداث الفروق العضلية بين الذكور والإناث من ناحية النمو . (أبو العلاء عبد الفتاح ، 1993 : 162)

خلاصة :

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد و أهمها في نفس الوقت , حيث أنها تمتاز بتغيرات و تحولات فيزيولوجية و مرفولوجية و نفسية , و قد تأثر سلبيا في الفرد و هذا يتوقف على عدة ظروف و شروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يعيش فيه , و هي مرحلة حساسة جدا حيث يتم فيها إعداد المراهق ليصبح متشردا و مسؤولا و يكون عضوا في المجتمع فهي تعتبر عملية بيولوجية حيوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها .

الفصل الثاني الجانب التطبيقي

المبحث الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1- تحديد المنهجية:

يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته، وهو الذي يوج هه في مختلف مراحل بحثه والمنهج المستخدم تم اختياره انطلاقا من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها. وقد عمدنا في دراستنا على استخدام المنهج التجريبي، الذي يعتبر من أهم المناهج المستخدمة في مجال التربية البدنية والرياضية، وإضافة إلى هذا فقد دعمنا دراستنا بالمعطيات النظرية والاختبارات وكذا الإحصاء وفق ارتباط متكامل، وكان الهدف من كل ذلك هو تأكيد أو نفي الفرضيات المطروحة.

2- إجراءات ما قبل التجربة: شملت ما قبل التجربة:

- الاتصال بالمسؤولين: ونقصد بها إدارة المؤسسة التي اخترناها حقلا لدراستنا والهدف منه شرح موضوع الدراسة ووضع اللمسات الأولى للبحث.
- معاينة البحث والإطلاع مختلف الوسائل البيداغوجية اللازمة والهدف منه كان اختيار عينة البحث وإخضاعها للتجربة التي نحن بصدد دراستها.
- استعمال مساعدين لإنجاز الملاحظات البيداغوجية.

3- طرق وأدوات البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الطرق والأدوات مستعملة في البحث يستخدمها الباحث أو الدارس للوصول إلى الحقائق التي يسعى إليها، وبالنسبة لبحثنا هذا نعتقد أنه من المناسب استخدام الطرق والأدوات التالية:

- طريقة التحليل البيبليوغرافي. - الملاحظ البيداغوجية. - طريقة القياس بواسطة الاختبارات.
- - طريقة التحليل الإحصائي.

3-1- طريقة التحليل الجيولوجرافي:

تتمثل هذه الطريقة في جمع البيانات والمعلومات الخاصة بموضوع الدراسة، ولهذا قمنا بزيارة العديد من المكتبات بمختلف أقسام الجامعة ومن بينها مكتبة معهد التربية البدنية بمستغانم. وهذا لجمع مراجع ومعلومات نظرية التي تخدم موضوع بحثنا.

3-2- الملاحظة البيداغوجية:

إن الاختبارات ليست هي أساس في الوصول إلى الهدف الرئيسي فقط، بل حتى الملاحظة البيداغوجية تلعب دور في التوصل إلى المنشود من البحث، حيث كانت ملاحظتنا موجهة نحو الأداء العام للتلاميذ عموماً، ثم عمدنا إلى ملاحظة ما إذا كانت مشاركة التلاميذ الفعالة والتطبيق الجيد لمحتوى الوحدات التعليمية التي يشرف عليها الأستاذ.

3-3- طريقة القياس بواسطة الاختبارات:**3-3-1- تعريف القياس:**

التحديد الكمي للشيء موضوع القياس باستخدام قياس محدودة ومناسبة تعبر عن كمية ما يحتويه الشيء من خصائص لكي يتم تقدير ذلك إحصائياً.

3-3-2- تعريف الاختبارات:

تعتبر طريقة الاختبار واسعة في المجال الرياضي، ويرى بعض العلماء أنها وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث، كالقياس والملاحظة والاستقصاء والتحديد والتفسير والاستنتاج والتعميمي. ولقد اعتمدنا في دراستنا على عدة الاختبارات هي:

1- اختبار الطول:

هدف الاختبار: قياس طول التلميذ

أدوات الاختبار: شريط القياس مثبت في الحائط مقسم ب(سم)

كيفية أداء الاختبار: يقف المختبر أمام الحائط، حيث يكون رأسه معتدل ويأخذ الأستاذ الطول الذي وصل إليه.

2- اختبار الوزن:

هدف الاختبار: قياس وزن الجسم.

أدوات الاختبار: ميزان القياس.

كيفية الاختبار: يقف المختبر فوق ميزان القياس، ويقوم الأستاذ بتسجيل القيمة التي وصل إليها (كلغ).

3- الاختبارات البدنية:3-1- اختبار ثني الجذع من الانبطاح:

غرض الاختبار: قياس المرونة الخليفة للعمود الفقري.

الأدوات اللازمة: شريط قياس مقسم (سم).

مواصفات الأداء: من وضع الانبطاح الكفتان متشابكتان خلف الرأس مع تثبيت الطرف السفلي بواسطة

زميل يقوم المختبر بثني الجذع للخلف ببطء إلى أقصى مدى استطاعته والثبات ثانيتين تقاس المسافة من

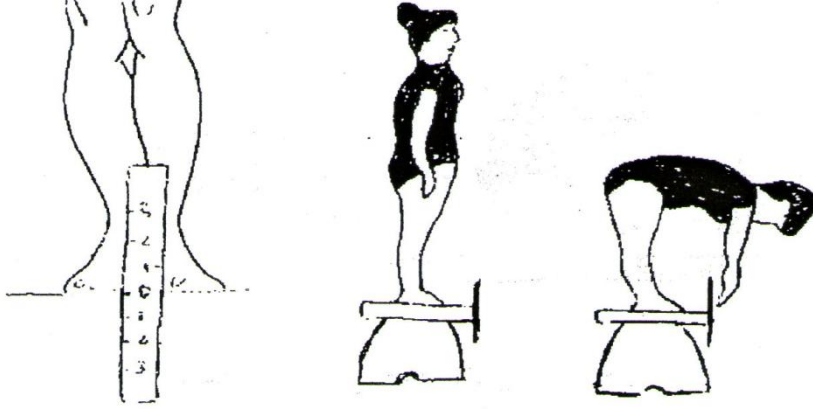
أسفل العنق حتى مستوى الأرض بواسطة القياس وذلك بحيث يكون الشريط في وضع عمودي على

الأرض وأمام الرأس المختبر أثناء القياس على أن يكون الصفر ملامس للأرض.

الشروط: لكل مختبر محاولتين تسجيل له أفضلها.

- يجب رفع الجذع بحدوء و ببطء للوصول إلى أقصى مسافة ممكنة والثبات لمدة ثانيتين.
- أي مخالفة للشروط تلغي المحاولة.

التسجيل: يسجل للمختبر أفضل المحاولتين من الأرض حتى أسفل الذقن بالسنتيمتر (سم).



3-3- اختبار المرونة الديناميكية (بطارية فلاشمان - 1964-):

غرض الاختبار: قياس المرونة الديناميكية (ثني ومد وتدمير العمود الفقري).

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، حائط.

مواصفات الأداء: ترسم علامة X على نقطتين هما:

1 حلى الأرض بين قدمي المختبر.

2 حلى الحائط خلف ظهر المختبر في المنتصف.

عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع أمام أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع عند العلامة X

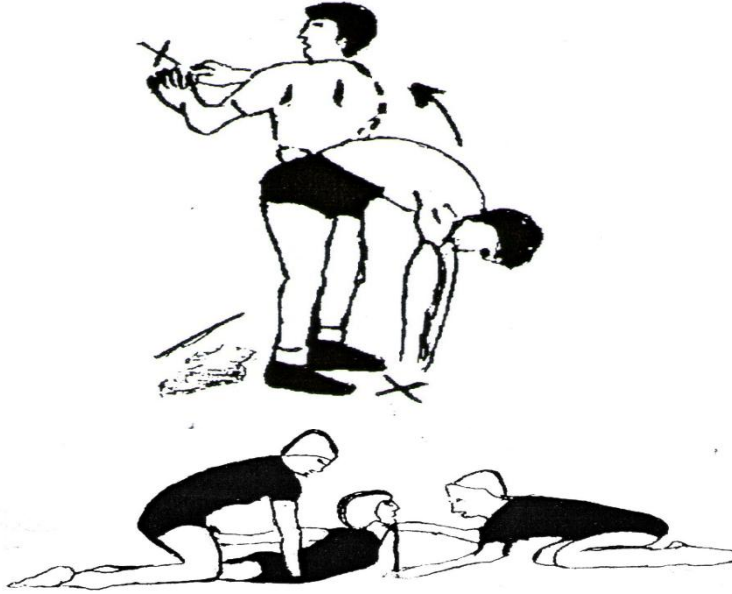
ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران جهة اليسار للمس العلامة X الموجودة خلف الظهر بأطراف

الأصابع، ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه لأسفل للمس نفس العلامة الموجودة على الأرض مرة ثانية، ثم يمد

الجذع مع الدوران جهة اليمين للمس نفس العلامة الموجودة خلف الظهر يكرر هذا العمل أكبر عدد من

المرات في 30 ثانية مع ملاحظة أن يكون لمس العلامة خلف الظهر مرة من جهة اليسار والأخرى من جهة اليمين.

التسجيل: يسجل المختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال 30 ثانية.



3-2- اختبار ثني الجذع من الوقوف:

غرض الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.

الأدوات اللازمة: مقعد بدون ظهر أو منضدة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز ومقياس

مدرج أو مسطرة طولها 50 سم مقسمة إلى وحدات كل وحدة تساوي 01 سم.

الإجراءات: تثبيت المسطرة بحافة المقعد، بحيث يكون منتصف المقياس على الحافة، كما يلاحظ أن نقطة

الصفير تكون في مستوى الحافة، على أن تكون الانحرافات والدرجات التي تقع في منتصف العلوي

بالسالب والتي تقع في النصف بالموجب.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون القدمان متلامسان بجانب المقياس، يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن وضع الوقوف يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن وبيطاء مع ملاحظة أصابع اليد في مستوى واحد.

توجيهات:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
- للمختبر محاولتين له أفضلها.
- يجب ثني الجذع ببطء.
- يجب الثبات عند أقصى مسافة يصل إليها المختبر لمدة 2-3 ثواني.

التسجيل: درجة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها، وتسجل أكبر مسافة حققها في المحاولتين.

3-4- اختبار 20م (دليل السرعة):

غرض الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات اللازمة: داخل ميدان كرة اليد، يرسم خطان تكون المسافة بينهما 20م أحدهما للبداية والأخرى للنهاية، وساعة إيقاف.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية متخذاً وضع البداية العالية وعند سماع إشارة الأستاذ يعدو في خط مستقيم إلى أن يتجاوز خط النهاية.

الشروط:

- العدو في خط مستقيم باستخدام البدء المنخفض.

- يمكن أن يقوم مختبران بالعدو مع بعضهما لإضفاء طابع المنافسة.

- القياس بثلاث محاولات يسجل أفضلها.

التسجيل:

يسجل أفضل زمن للمختبر خلال جميع المحاولات المسموح بها وذلك إلى أقرب من 10 / 1 ثا.

3-5- اختبار سرعة رد الفعل:

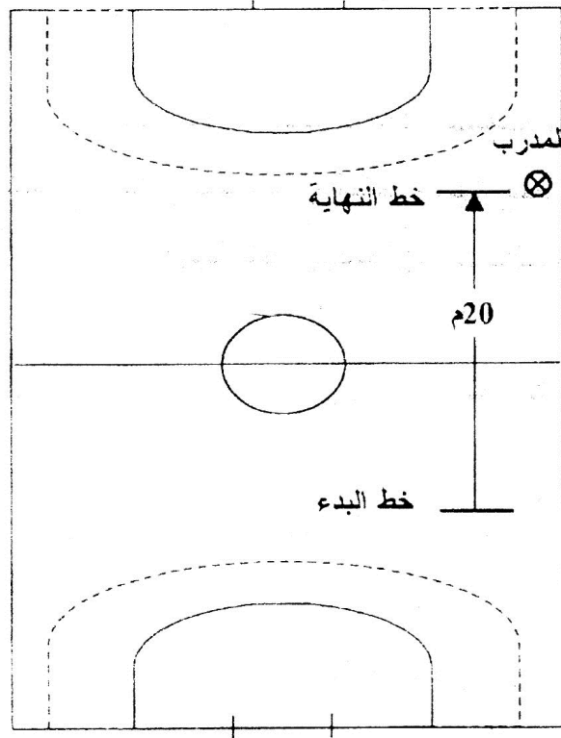
غرض الاختبار: قياس سرعة استجابة المختبر.

الأدوات اللازمة: ميقاتيه، ملعب كرة الطائرة يقسم إلى أربع اتجاهات: يسار، يمين، خلف، أمام، حيث

تكون المسافة في كل اتجاه 3م.

مواصفات الأداء: يقف المختبر في مركز الميدان مع توجيه انتباهه نحو الأستاذ الذي يعطيه الإشارة إما

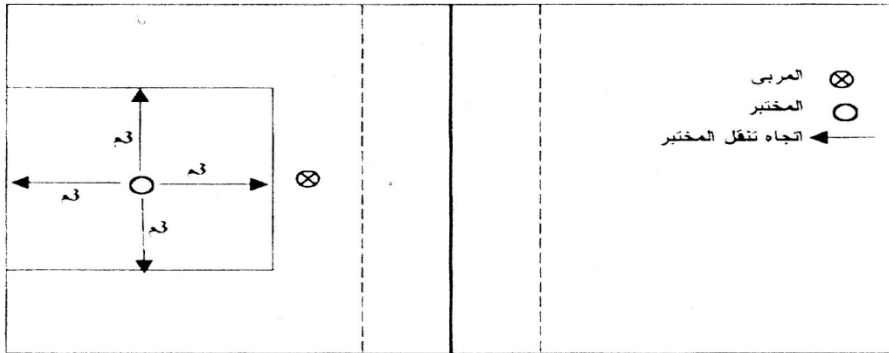
(يسار، يمين، خلف، أمام) حيث يعود المختبر حتى خط النهاية.



الشروط:

- التنقل يكون مقابل للأستاذ.
- غير مسموح استعمال البدء المنخفض.
- عندما يخطأ المختبر في الاتجاه لا يوقف الأستاذ الميقاتية بل يتركها حتى يتجه إلى الاتجاه الصحيح.
- يقوم المختبر بأربع محاولات.

التسجيل: يسجل للمختبر متوسط مجموعة الأربع محاولات.



4- اختبارات تقنية:

1-4- اختبارات تقنية استقبال الإرسال:

غرض الاختبار: قياس دقة استقبال الإرسال.

الأدوات اللازمة: ملعب كرة الطائرة، كرات.

مواصفات الأداء: يقف المختبر في احد المناطق (أ) أو (ب) حيث (المنطقة أ، ب: 3م * 4.5 م) ويقوم

المدرّب بإرسال الكرة إليه ويحاول استقبال وتوجيهها إلى أحد المواقع (2،3،4) وكل موقع له نقطة.

ويقوم كل مختبر ب 5 محاولات في كل منطقة.

- (5 محاولات) من المنطقة (أ) إلى المراكز (2،3،4)

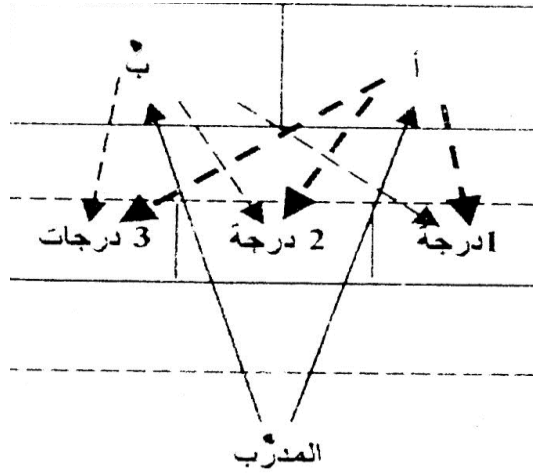
- (5 محاولات) من المنطقة (ب) إلى المراكز (2,3,4).

الشروط:

- أداء الوضعية الأساسية الصحيحة لاستقبال الإرسال.
- توجيه الانتباه إلى الكرة المرسله إليه.
- على المدرب أن يحاول بقدر الإمكان عدم التنويع في ضربات الإرسال.

التسجيل:

- (3 درجة) عندما تسقط الكرة في المركز (2)
- (2 درجة) عندما تسقط الكرة في المركز (3)
- (1 درجة) عندما تسقط الكرة في المركز (4)



ملاحظة:

المدرب.

- تنقل الكرة المبعوثة من طرف المختبر (أ)
- تنقل الكرة المبعوثة من طرف المختبر (ب)

3-4- طريقة التحليل الإحصائي:

لحساب النتائج في دراستنا باستعمال الإحصاءات التالية:

3-4-1- المتوسطة الحسابي:

أكثر الطرق استعمالا في القياسات وأبسطها، وهذا من خلال تسجيل سلسلة من القياسات، ويرمز له ب (س) وضعيته كالتالي:

مجموع (مراكز الفئات × تكرارها)

س =

مجموع التكرارات

حيث: س: المتوسط الحسابي.

مج س ن: مجموع القيم.

3-4-2- الانحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد المجموعة عن وسطها الحسابي ويكتب على الصيغة:

$$\epsilon = \sqrt{\frac{\text{مج (س - } \bar{\text{س}})^2}{\text{ن} - 1}}$$

حيث: ع: الانحراف المعياري

س: المتوسط الحسابي.

س: القيمة المسجلة لفرد من العينة.

ن: عدد العينة.

3-4-3- اختبارات "ت" ستودنت:

يمكن من خلالها تقييم الفرق بين الحسايين تقيما مجردا أي يستخدم لقبول أو رفض العدم وبما أن العينات التي اخترناها أقل من 30 تلميذ فإننا نستعمل العلاقة:

$$ع = \sqrt{\frac{\frac{\overline{س_2} - \overline{س_1}}{2} + \frac{\overline{س_1} - \overline{س_2}}{2}}{1 - ن}}$$

حيث: $\overline{س_1}$: المتوسط الحسابي للعينة الأولى.

$\overline{س_2}$: المتوسط الحسابي للعينة الثانية.

ع² 1: تمثل مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع² 2: تمثل مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن-1: عدد قيم المجموعة ناقص واحد.

س1: تعطي للقيمة الأكبر.

س2: تعطي للقيمة الأصغر.

لتقييم النتائج نكتفي بحساب "ت". (نزار طالب، محمد السمراي، دون سنة: 110).

4- عينة البحث:

تم اختبارنا لعينة البحث حسب متطلبات بحثنا، وشملت العينة المختارة تلاميذ التعليم الثانوي

لكونهم في السن المناسب لدراستنا (17، 18 سنة)، وكان اختبارنا عشوائيا.

ولقد أخذنا قسمين من السنة الثانية ثانوي حيث كان عدد التلاميذ في كل مجموعة 25 تلاميذ، بحيث استفادت المجموعة الأولى من برنامج تدريبي، وتعتبر مجموعة تجريبية بينما لم تستفيد المجموعة الثانية من هذا البرنامج وتعتبر مجموعة شاهدة، بحيث يتم إجراء اختبارات قبلية ثم بعدية على المجموعتين (التجريبية والشاهدة)، في نفس الشروط التي يملئها الاختبار ونفس الظروف.

حيث أن الاختبار البعدي جاء بعد أن قمنا باقتراح بطاقات حصة قدمت للأستاذة لتطبيقها، اختبار الذكور واستثناء والإناث يعود إلى الفروقات المورفولوجية والتي تؤثر على صفة المرونة حيث تتغير صفة المرونة ما بين الذكور والإناث.

5- مجالات البحث:

5-1- مجال الزمنى: استغرقت المدة التي تم فيها إجراء هذه الدراسة من بداية شهر جانفي إلى غاية

شهر أفريل 2014.

5-2- مجال المكاني: لقد تمت هذه الدراسة على مستوى ثانوية الاخوة مزاري بدائرة وادي التاغية

ولاية معسكر.

المبحث الثاني
عرض النتائج
تحليلها و مناقشتها

1- عرض وتحليل النتائج:1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية: (نسبة الحرية 5%)1- عرض وتحليل اختبار المرونة الديناميكية:

الجدول رقم 02: يوضح دلالة الفرق بين الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجريبية	27	17	22.68	2.44	25	0.42	2.07	فرق غير دال معنوي
الشاهدة	26	18	22.4	2.13	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة التجريبية في الاختبار القبلي كانت 27 وأدنى كانت 17 وكان متوسط الحسابي لها 22.68 أما الانحراف المعياري فكان 2.44 كما يتضح لنا أن أعلى قيمة للعينة الشاهدة في الاختبار القبلي كانت 26 وأدنى قيمة لها 18 وقدر متوسط حسابها 22.4 أما الانحراف المعياري فكان 2.13 وقد كانت ت المحسوبة 0.42 وت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنتها نجد أن دلالة العينة غير دالة معنويًا وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة معنويًا.

الجدول 03: يوضح دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجريبية القبلي	27	17	22.68	2.44	25	4.95	2.07	فرق دال معنوي
التجريبية البعدي	30	21	26.32	2.4	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 27 وأدنى قيمة كانت 17 وكان المتوسط الحسابي لها 22.68 أما الانحراف المعياري فكان 2.44 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 30 وأدنى لها 21 وقدر متوسط حسابها 26.32 أما الانحراف المعياري فكان 2.4 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 4.95 وت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت معنوية وهذا ما يدل على وجود فروق دالة معنوية.

ج- جدول رقم 04: يوضح دلالة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الشاهدة القبلي	26	18	22.4	2.13	25	0.07	2.07	فرق غير دال معنوي
الشاهدة البعدي	26	20	22.32	5.15	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 26 وأدنى قيمة كانت 18 وكان المتوسط الحسابي لها 22.4 أما الانحراف المعياري فكان 2.13 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 26 وأدنى لها 20 وقدر متوسط حسابها 22.32 أما الانحراف المعياري فكان 5.15 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 0.07 وت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت غير دالة معنوية وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة معنوية.

د- جدول رقم 05: يوضح دلالة الفرق الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الشاهدة	26	20	22.32	5.15	25	2.97	2.07	فرق دال معنوي
التجريبية	30	21	26.32	2.4	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 30 وأدنى قيمة كانت 21 وكان المتوسط الحسابي لها 26.32 أما الانحراف المعياري فكان 2.4 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 26 وأدنى لها 20 وقدر متوسط حسابها 22.32 أما الانحراف المعياري فكان 5.51 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 2.97 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت معنوية وهذا ما يدل على وجود فروق دالة معنوية.

2- عرض وتحليل نتائج اختبار المرونة الأمامية للجدع (العمودي الفقري)

أ - جدول رقم 06: يوضح دلالة الفرق بين الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجريبية	5 +	-	-6.72	5.56	25	0.12	2.07	فرق غير دال معنوي
الشاهدة	4+	-	-6.92	5.96	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت +4 وأدنى قيمة كانت -16 كان المتوسط الحسابي لها -6.92 أما الانحراف المعياري فكان 5.46 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت +5 وأدنى لها -15 وقدر متوسط حسابها -6.72 أما الانحراف المعياري فكان 5.56 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 0.12 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت غير دالة معنويًا وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة معنوية.

جدول رقم 07: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجريبية القبلي	5+	-	-6.72	5.56	25	5.76	2.07	فرق دال معنوي
التجريبية البعدي	8+	-8	1.44	4.14	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت +5 وأدنى قيمة كانت -15 كان المتوسط الحسابي لها -6.72 أما الانحراف المعياري فكان 5.56 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت +8 وأدنى لها -8 وقدر متوسط حسابها 1.44 أما الانحراف المعياري فكان 4.14 وقد كانت قيمة ت المحسوبة قدرها 5.76 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت معنوية وهذا ما يدل على وجود فروق دالة معنوية.

ج- جدول رقم 08: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الشاهدة قبلي	4+	-16	-6.92	5.56	25	0.11	2.07	فرق غير دال معنوي
الشاهدة بعدي	5+	-16	6.64	5.70	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت + 4 وأدنى قيمة كانت -16 كان المتوسط الحسابي لها -6.92 أما الانحراف المعياري فكان 5.56 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت +5 وأدنى لها -16 وقدر متوسط حسابها 6.64 أما الانحراف المعياري فكان 5.70 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 0.11 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت غير دالة معنوية وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة معنوية.

د- جدول رقم 09: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الشاهدة بعدي	5+	-16	-6.64	5.46	25	5.77	2.07	فرق دال معنوي
التجريبية بعدي	8+	-8	1.44	4.14	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت + 8 وأدنى قيمة كانت -8 كان المتوسط الحسابي لها 1.44 أما الانحراف المعياري فكان 4.14 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت +5 وأدنى لها -16 وقدر متوسط حسابها 6.64 أما الانحراف المعياري فكان 5.46 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 5.77 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت معنوية وهذا ما يدل على وجود فروق دالة معنوية.

3- عرض وتحليل نتائج اختبار المرونة الخلفية للجدع:

أ - جدول رقم 10: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجريبية قبلي	48	20	35	8.38	25	0.2	2.07	فرق غير دال معنوي
الشاهدة قبلي	44	20	34.52	7.91	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 48 وأدنى قيمة كانت 20 كان المتوسط الحسابي لها 35 أما الانحراف المعياري فكان 8.38 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 44 وأدنى لها 20 وقدر متوسط حسابها 34.52 أما الانحراف المعياري فكان 7.91 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 0.2 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت غير دالة معنوية وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة معنوية.

ب - جدول رقم 11: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجريبية قبلي	48	20	35	8.38	25	1.23	2.07	فرق غير دال معنوي
التجريبية بعدي	50	20	37.76	7.15	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 48 وأدنى قيمة كانت 20 كان المتوسط الحسابي لها 35 أما الانحراف المعياري فكان 8.38 كما يتضح لنا

أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 50 وأدنى لها 20 وقدر متوسط حسابها 37.76 أما الانحراف المعياري فكان 7.15 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 1.23 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت غير دالة معنويا وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة معنويا.

جدول رقم 12: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الشاهدة القبلي	44	20	34.52	7.91	25	0.16	2.07	فرق غير دال معنوي
الشاهدة البعدي	46	20	34.16	7.24	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 44 وأدنى قيمة كانت 20 كان المتوسط الحسابي لها 34.52 أما الانحراف المعياري فكان 7.91 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 46 وأدنى لها 20 وقدر متوسط حسابها 34.16 أما الانحراف المعياري فكان 7.24 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 0.16 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت غير دالة معنويا وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة معنويا.

د- جدول رقم 13: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الشاهدة بعدي	46	20	34.16	7.24	25	1.73	2.07	فرق غير دال معنوي
الشاهدة بعدي	50	20	37.76	7.15	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 50 وأدنى قيمة كانت 20 كان المتوسط الحسابي لها 37.15 أما الانحراف المعياري فكان 7.15 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 46 وأدنى لها 20 وقدر متوسط حسابها 34.16 أما الانحراف المعياري فكان 7.24 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 1.73 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت غير دالة معنويا وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة معنويا.

1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات التقنية: (نسبة الحرية 5%)

1- عرض وتحليل اختبار نتائج اختبار تقنية استقبال الإرسال

جدول رقم 14: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الشاهدة قبلي	23	2	10	4.04	25	0.16	2.07	فرق غير دال معنوي
التجريبية قبلي	25	2	9.80	4.33	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 25 وأدنى قيمة كانت 2 كان المتوسط الحسابي لها 9.80 أما الانحراف المعياري فكان 4.33 كما يتضح

لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 23 وأدنى لها 2 وقدر متوسط حسابها 10 أما الانحراف المعياري فكان 4.04 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 0.16 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت غير دالة معنويًا وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة معنويًا.

جدول رقم 15: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجريبية القبلي	25	2	9.80	4.33	25	3.12	2.07	فرق دال معنوي
التجريبية البعدي	27	5	13.44	3.72	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 25 وأدنى قيمة كانت 2 كان المتوسط الحسابي لها 9.80 أما الانحراف المعياري فكان 4.33 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 27 وأدنى لها 5 وقدر متوسط حسابها 13.44 أما الانحراف المعياري فكان 3.72 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 3.12 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت معنوية وهذا ما يدل على وجود فروق دالة معنويًا.

ج- جدول رقم 16: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الشاهدة القبلي	23	2	10	4.04	25	0.19	2.07	فرق غير دال معنوي
الشاهدة القبلي	19	3	10.2	3.06	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 23 وأدنى قيمة كانت 2 كان المتوسط الحسابي لها 10 أما الانحراف المعياري فكان 4.04 كما يتضح لنا

أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 19 وأدنى لها 3 وقدر متوسط حسابها 10.2 أما الانحراف المعياري فكان 3.06 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 0.19 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت غير دالة معنويا وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة معنويا.

د- جدول رقم 17: يوضح لنا دلالة الفرق بين البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الشاهدة	بعدي	19	3	10.2	25	3.06	2.07	فرق دال معنوي
التجريبية	بعدي	27	5	13.44	25	3.72		

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 27 وأدنى قيمة كانت 5 كان المتوسط الحسابي لها 13.44 أما الانحراف المعياري فكان 3.72 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 19 وأدنى لها 3 وقدر متوسط حسابها 10.2 أما الانحراف المعياري فكان 3.06 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 3.29 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت معنوية وهذا ما يدل على وجود فروق دالة معنويا.

2- عرض وتحليل اختبار السرعة الانتقالية

أ - جدول رقم 18: يوضح لنا الفرق بين القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الشاهدة	قبلي	4.00	4.90	4.4	25	0.2	2.07	فرق غير دال معنوي
التجريبية	قبلي	3.96	4.96	4.38	25	0.35		

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 3.96 وأدنى قيمة كانت 4.96 كان المتوسط الحسابي لها 4.38 أما الانحراف المعياري فكان 0.35 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 4.00 وأدنى لها 4.90 وقدر متوسط حسابها 4.4 أما الانحراف المعياري فكان 0.23 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 0.2 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت غير دالة معنويًا وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة معنويًا.

ب - جدول رقم 19: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجريبية	قبلي	3.96	4.96	4.38	25	0.35	2.07	فرق دال معنوي
التجريبية	بعدي	3.50	5.03	4.06	25	0.30		

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 3.96 وأدنى قيمة كانت 4.96 كان المتوسط الحسابي لها 4.38 أما الانحراف المعياري فكان 0.35 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 3.50 وأدنى لها 5.03 وقدر متوسط حسابها 4.06 أما الانحراف المعياري فكان 0.30 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 3.55 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت معنوية وهذا ما يدل على وجود فروق دالة معنويا.

ج- جدول رقم 20: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
القبلي	4.00	4.90	4.40	0.32	25	0.44	2.07	فرق دال معنوي
البعدي	4.02	4.90	4.44	0.31	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 4.40 وأدنى قيمة كانت 4.00 كان المتوسط الحسابي لها 4.00 أما الانحراف المعياري فكان 0.32 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 4.02 وأدنى لها وقدر متوسط حسابها 4.44 أما الانحراف المعياري فكان 0.31 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 0.44 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت معنوية وهذا ما يدل على وجود فروق دالة معنويا.

د- جدول رقم 21: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الشاهدة	بعدي	4.02	4.90	4.44	0.31	25	2.07	فرق
التجريبية	بعدي	3.50	5.03	4.06	0.30	25		دال معنوي

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 3.50 وأدنى قيمة كانت 5.03 كان المتوسط الحسابي لها 4.06 أما الانحراف المعياري فكان 0.30 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 4.02 وأدنى لها 4.90 وقدر متوسط حسابها 4.44 أما الانحراف المعياري فكان 0.31 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 4.31 ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت معنوية وهذا ما يدل على وجود فروق دالة معنوية.

3- عرض وتحليل اختبار سرعة الفعل

جدول رقم 22: يوضح لنا الفرق بين الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الشاهدة	قبلي	1.70	2.30	2.05	0.15	25	2.07	فرق غير
التجريبية	قبلي	1.80	1.80	2.08	0.24	25		دال معنوي

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 1.80 وأدنى قيمة كانت 3.02 كان المتوسط الحسابي لها 2.08 أما الانحراف المعياري فكان 0.24 كما

يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 1.70 أدنى لها 2.30 وقدر متوسط حسابها 2.05 أما الانحراف المعياري فكان 0.15 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 0.51 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت غير دالة معنويًا وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة معنويًا.

ت - جدول رقم 23: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
القبلي	1.80	3.02	0.08	0.24	25	3.43	2.07	فرق دال معنوي
البعدي	1.34	2.20	1.84	0.22	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 1.80 وأدنى قيمة كانت 3.02 كان المتوسط الحسابي لها 2.08 أما الانحراف المعياري فكان 0.24 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 1.34 وأدنى لها 2.20 وقدر متوسط حسابها 1.84 أما الانحراف المعياري فكان 0.22 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 3.43 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت معنوية وهذا ما يدل على وجود فروق دالة معنويًا.

جدول رقم 24: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
القبلي	1.70	2.30	2.05	0.15	25	0.69	2.07	فرق غير دال معنوي
البعدي	1.69	2.31	2.01	0.24	25			

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار القبلي كانت 1.70 وأدنى قيمة كانت 2.30 كان المتوسط الحسابي لها 2.05 أما الانحراف المعياري فكان 0.15 كما

يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 1.69 وأدنى لها 2.31 وقدر متوسط حسابها 2.01 أما الانحراف المعياري فكان 0.24 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 0.69 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت غير دالة معنويا وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة معنويا.

د- جدول رقم 25: يوضح لنا دلالة الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

الاختبار	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجريبية	1.69	2.31	2.01	0.24	25	2.55	2.07	فرق
الشاهدة	1.34	2.20	1.84	0.22	25			دال معنوي

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج أن أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 1.34 وأدنى قيمة كانت 2.20 كان المتوسط الحسابي لها 1.84 أما الانحراف المعياري فكان 0.22 كما يتضح لنا أعلى قيمة للعينة في الاختبار البعدي كانت 1.69 وأدنى لها 2.31 وقدر متوسط حسابها 2.01 أما الانحراف المعياري فكان 0.24 وقد كانت قيمة ت المحسوبة 2.55 و ت الجدولية قدرها 2.07 وعند مقارنة نجد أن دلالة العينة كانت معنوية وهذا ما يدل على وجود فروق دالة معنويا.

جدول رقم 26: يوضح المتوسطات الحسابية للوزن والطول للمجموعة التجريبية

عدد العينة	الوزن	الطول
25	47.7 كغ	1.57م

جدول رقم 27: يوضح المتوسطات الحسابية للوزن والطول للمجموعة الشاهدة

عدد العينة	الوزن	الطول
25	45.96 كغ	1.50 م

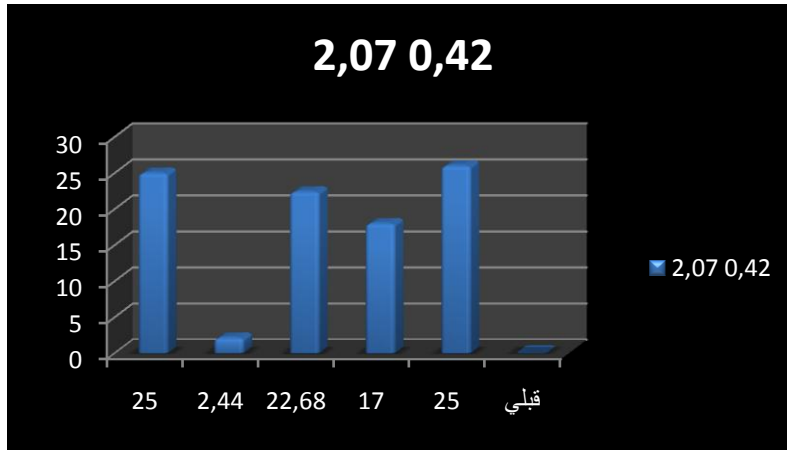
2- مناقشة النتائج:

1-2- مناقشة وتفسير نتائج الاختبارات البدنية:

1-1-2- مناقشة وتفسير نتائج اختبار المرونة الديناميكية (بطارية فلاشمان):

1- مناقشة وتفسير نتائج الاختبار القبلي للمجموعة تجريبية والمجموعة الشاهدة:

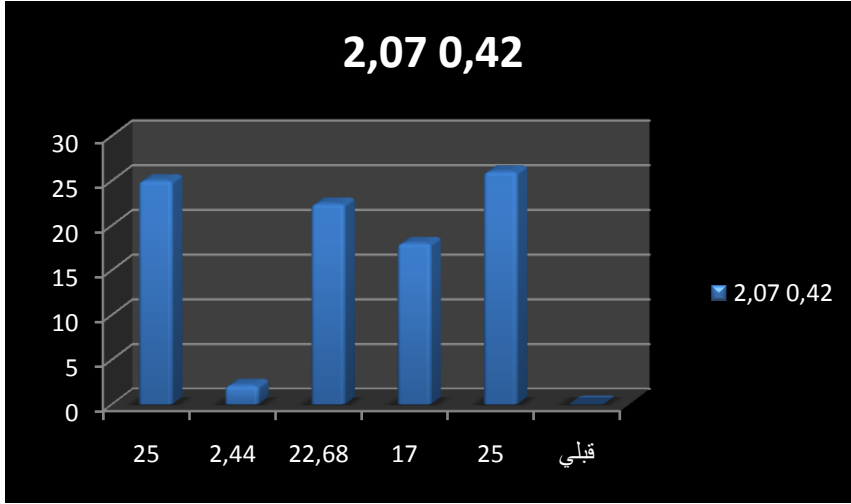
- من خلال المدرج التكراري رقم (01)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار المرونة الديناميكية للمجموعتين في الاختبار القبلي، ذكور، من خلال "ت" ومقارنتها ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق غي دال إحصائياً، وهذا يدل على أنه لا يوجد بين العينتين (التجريبية والشاهدة) ادن المجموعتين متماتلتين قبل داية البرامج التدريبي.

2- مناقشة وتفسير الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة تجريبية:

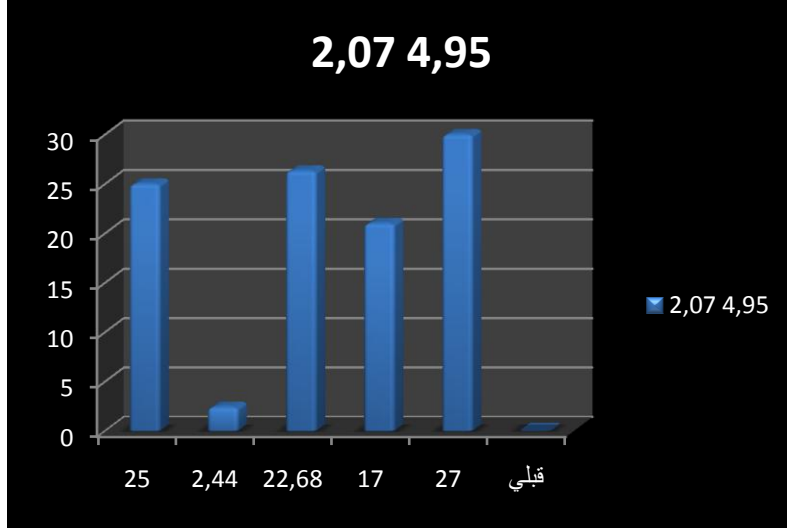
- ومن خلال المدرج التكراري رقم (02)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار المرونة الديناميكية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي، ذكور، ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها بـ ت الجدولية وجدنا أن هناك فروق معنوي دال إحصائيا، وهو ما يدل على تحسن واضح لهذه الصفة، وهذا يفسر بكثافة تمارين المرونة في البرنامج المقترح، وكذلك محتوى وحجم الحمولة المستخدمة في البرنامج والتي كانت ذات فعال لتطوير هذه الصفة البدنية بالإضافة إلى أن طرق التعليم المقترحة قد أخذت بعين الاعتبار.

3- مناقشة وتفسير نتائج الاختبار والبعدي للمجموعة الشاهدة:

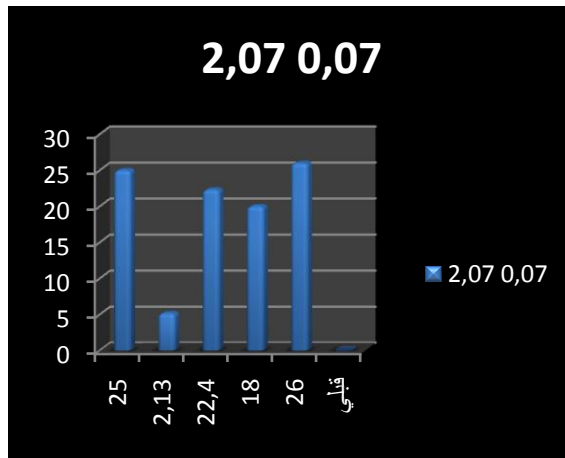
- من خلال المدرج التكراري رقم (03)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي لاختبار المرونة الديناميكية للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي، ذكور، ومن خلال حساب ت ومقارنتها ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق غير دال إحصائيا وهذا ما يدل على عدم وجود تحسن لهذه الصفة وهذا يفسر بعدم إخضاع هذه العينة لتمارين المرونة مثل التمارين المقترحة في البرنامج.

4- مناقشة وتفسير الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية:

- من خلال المدرج التكراري رقم (04)

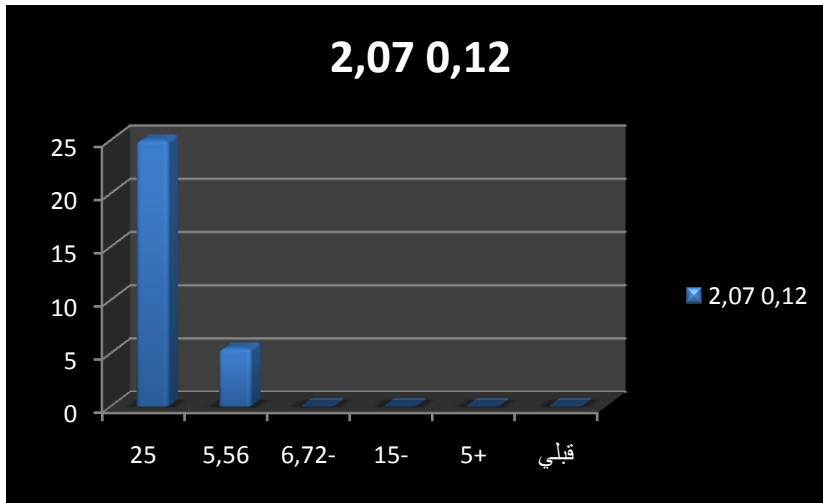


والذي يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار المرونة الديناميكية للمجموعتين في الاختبار البعدي ذكور، ومن خلال حساب "ت" ومقارنة ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك معنوي دال إحصائيا، وهو ما يدل على حدوث تحسن لهذه الصفة عند التجريبية عكس المجموعة الشاهدة التي لم يحدث عندها تحسن في هذه الصفة ويفسر بكثافة تمارين المرونة في البرنامج المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية ولم يطبق على المجموعة الشاهدة.

2-1-2- مناقشة وتفسير نتائج اختبار المرونة الأمامية للجدع:

1- مناقشة نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة:

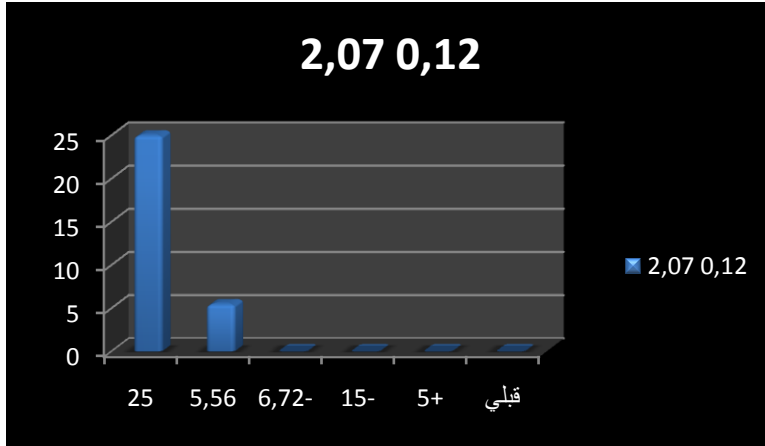
- من خلال المدرج التكراري رقم (05)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار المرونة الأمامية للجدع للمجموعتين (التجربة، الشاهدة) في الاختبار القبلي، ذكور، ومن خلال حساب "ت" ومقارنة ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق غير دال إحصائيا وهذا يدل على أنه لا يوجد فرق بين العينتين أذن المجموعتين متماثلتين قبل بداية البرنامج التدريبي المقترح.

2- مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

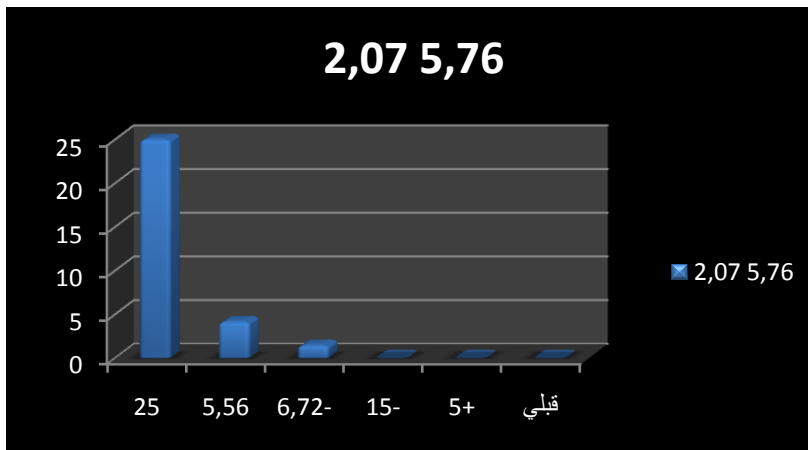
- من خلال المدرج التكراري رقم(06)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي لاختبار المرونة الأمامية للجدع للمجموعة التجريبية في المرحلتين القبلي والبعدي، ذكور ومن خلال حساب "ت" ومقارنة ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق معنوي دال إحصائيا وهذا راجع لتكثيف تمارين المرونة التي يتضمنها الملحق 01 بالإضافة الى تواصل انتظام العمل بالبرنامج المقترح كما يفسر ذلك من ناحية منهجية التدريب من حيث استعمال تمارين المرونة في مختلف مراحل الحصة التدريبية و حسب خصوصيات الاهداف الاجرائية للحصة و نوعية الاسترجاع.

3- مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة:

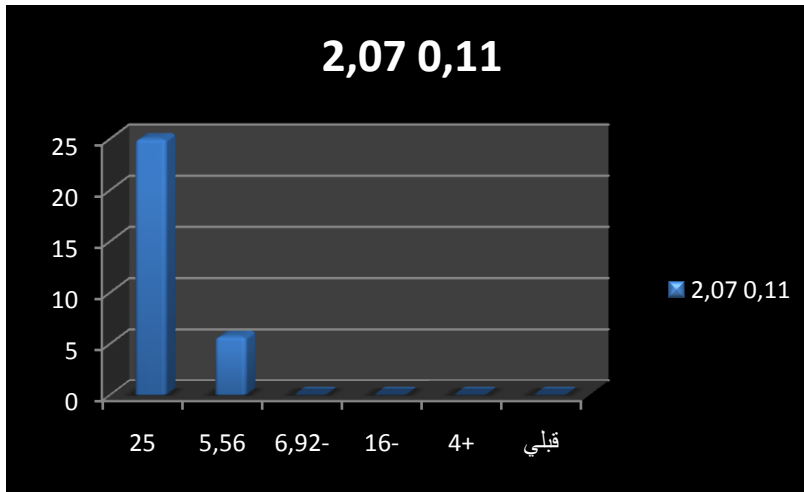
- من خلال المدرج التكراري رقم (07)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي لاختبار المرونة الأمامية للجدع للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدى، ذكور ومن خلال حساب "ت" ومقارنة ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق غير دال إحصائياً وهذا ما يدل على عدم وجود تحسن لهذه الصفة وهذا يفسر بنقص تمارين المرونة المطبقة على هذه المجموعة.

4- مناقشة وتفسير نتائج الاختبار البعدى للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية:

- من خلال المدرج التكراري رقم (08)

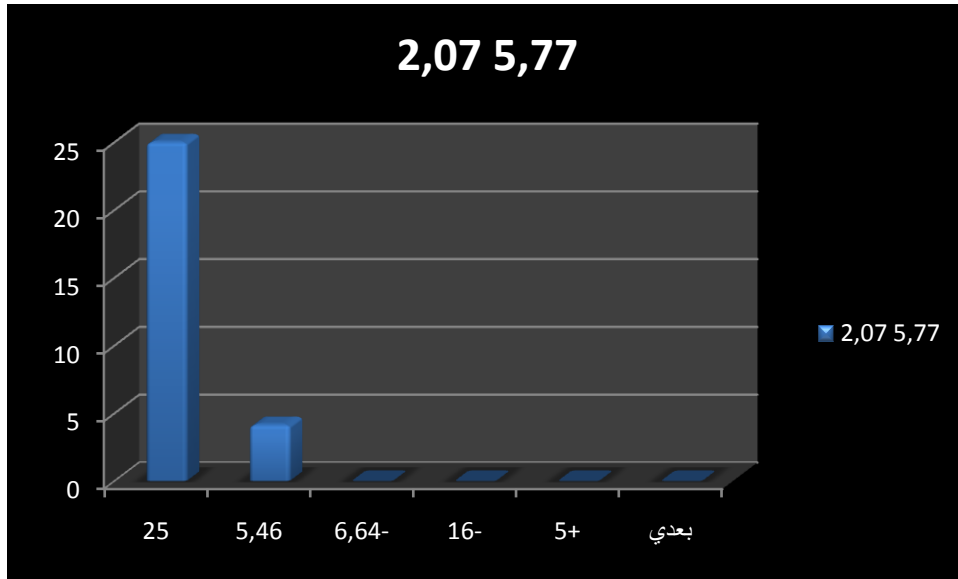


والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي لاختبار المرونة الأمامية للجدع للمجموعتين في الاختبار ذكور، ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق معنوي دال إحصائياً وهو ما يدل حدوث تحسن لهذه الصفة (المرونة الأمامية للجدع) عند المجموعة التجريبية عكس المجموعة الشاهدة التي لم يحدث عندها تحسن لهذه الصفة ويفسر بكثافة تمارين المرونة وانتظام العمل بالبرنامج المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية ولم يطبق على المجموعة الشاهدة.

2-1-3- مناقشة وتفسير نتائج اختبار المرونة الخلفية للجدع:

1- مناقشة وتفسير نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة:

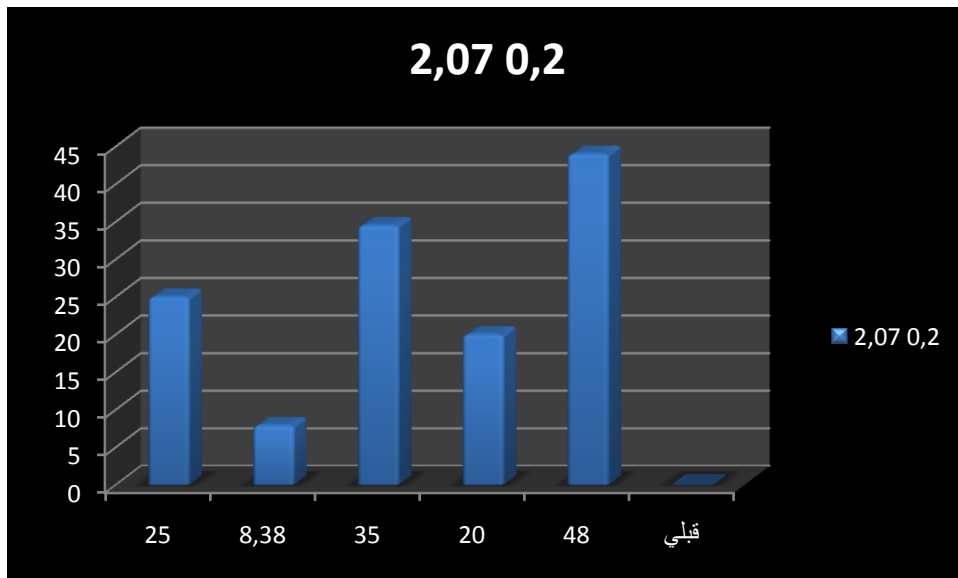
- من خلال المدرج التكراري رقم (09)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي لاختبار المرونة الخلفية للجدع للمجموعتين في الاختبار القبلي ذكور، ومن خلال حساب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق غير دال إحصائياً وهذا يدل على أنه لا يوجد فرق بين العينتين أذن المجموعتين متماثلتين قبل بداية البرنامج التدريبي.

2- مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

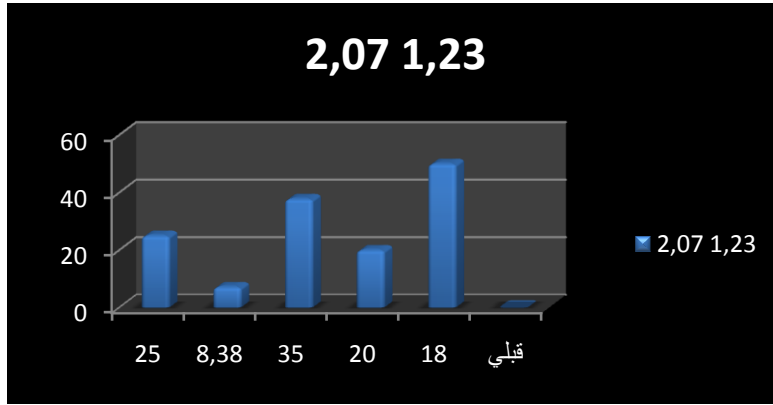
- من خلال المدرج التكراري رقم (10)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي لاختبار المرونة الخلفية للجدع في المرحلتين القبلية والبعديّة المذكور، ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق غير دال إحصائياً ويرجع ذلك إلى أن الوحدات التعليمية الموضوعية على أساس تمارين المرونة ركزنا فيها محتواها على المرونة الأمامية الديناميكية ويفسر بطبيعة أداء بطبيعة أداء التقنية يتطلب هذان النوعان، كما أن هذه المرونة (الخلفية) لم يكن لها القدر الكافي من التنمية بسبب عدم كفاية الزمن الساعي إضافة إلى ذلك من الصعوبة تنمية المرونة الخلفية مدة زمنية محدودة (10 حصص تدريبية).

3- مناقشة وتفسير الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة:

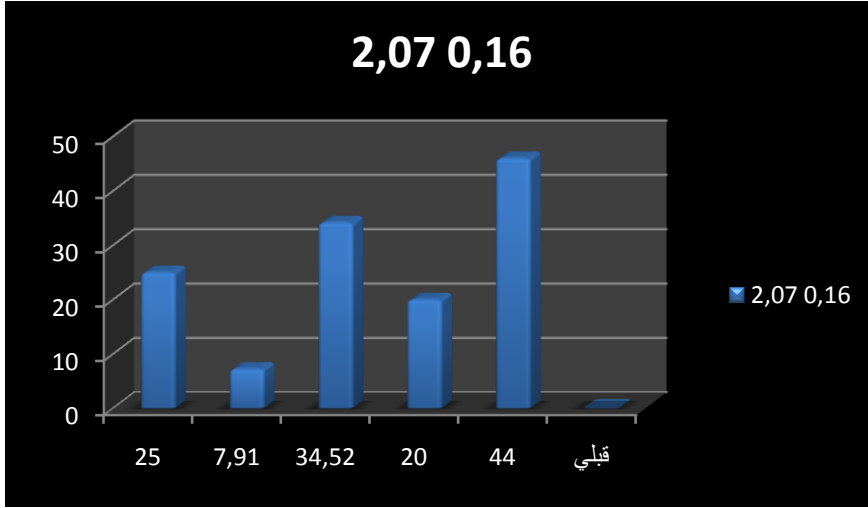
- من خلال المدرج التكراري رقم (11)



الذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي لاختبار المرونة الخلفية للجدع بالنسبة للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي، ذكر، ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق غير دال إحصائياً وهذا ما يدل على عدم وجود تحسن لهذه الصفة وهذا يفسر بعدم وجود برنامج مطبق لتنمية هذه الصفة بالنسبة للمجموعة الشاهدة.

4- مناقشة وتغيير نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية:

- من خلال المدرج التكراري رقم (12)



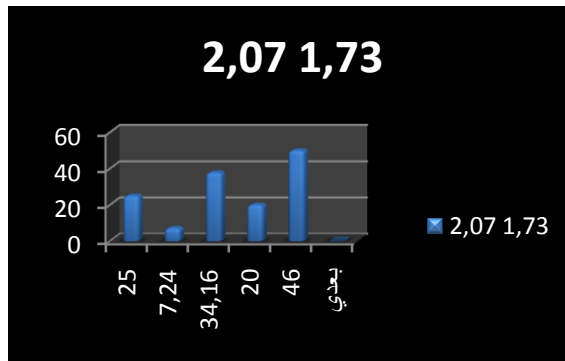
والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي لاختبار المرونة الخلفية للجدع للمجموعتين في الاختبار البعدي، ذكور، ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق معنوي غير دال إحصائيا وهذا ما يدل على عدم وجود تحسن في هذه الصفة بنسبة للمجموعتين رغم وجود البرنامج المقترح، الذي طبق على المجموعتين التجريبية ولم يطبق على المجموعة الشاهدة وهذا يفسر بصعوبة تنمية هذه الصفة ومدة قصيرة.

2-2- مناقشة نتائج الاختبارات التقنية:

2-2-1- مناقشة وتفسير اختبار تقنية استقبال الارسال:

1- مناقشة نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة:

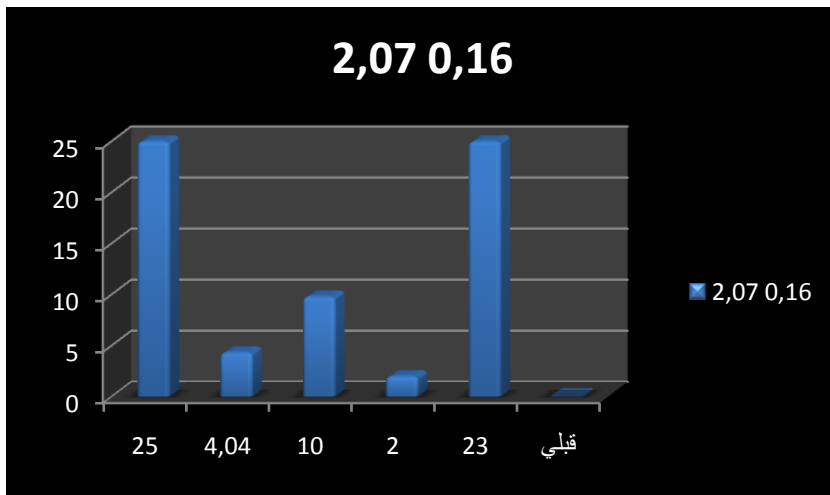
- من خلال المدرج التكراري رقم (13)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار تقنية استقبال الإرسال للمجموعتين في الاختبار القبلي، ذكور، ومن خلال حساب "ت" ومقارنة ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق غير دال إحصائيا، وهذا يدل على أنه لا يوجد فرق بين العينتين (التجريبية والشاهدة) إذن العينتين متماثلتين قبل بداية البرنامج التدريبي (في بداية التجربة).

2- مناقشة وتفسير نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

- من خلال المدرج التكراري رقم (14)

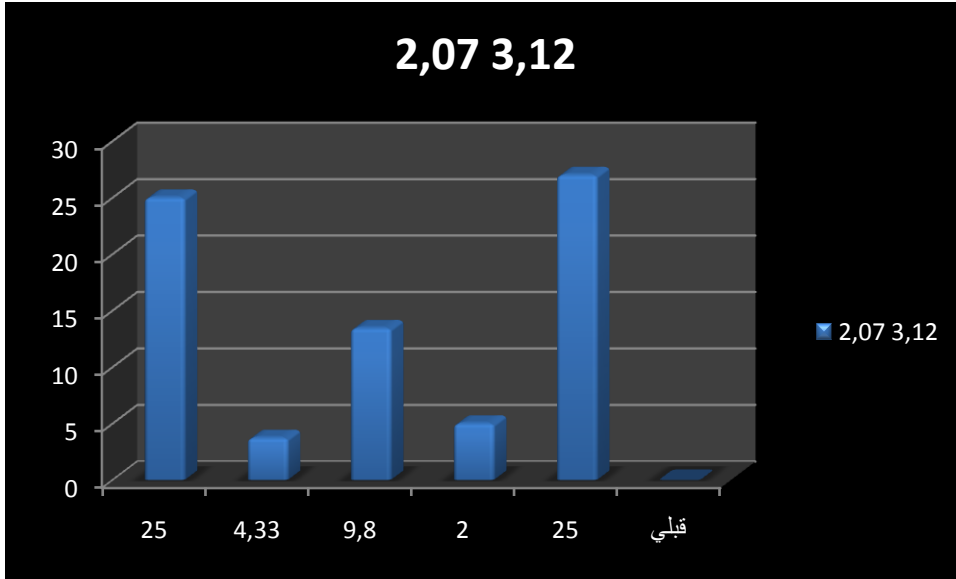


والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار تقنية استقبال الإرسال للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي، ذكور ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق معنوي دال إحصائيا ، وهذا ما يفسر بتحسين اداء هذه التقنية وكذا الأثر الايجابي للوحدات تعليمية المتضمنة في محتواها تمارين المرونة.

كما أن تحسن هذه المهارة يرجع الى تحسين سرعة رد الفعل، السرعة الانتقالية بالموازاة مع تطور المرونة، كما أن طريقة التعليم كانت منهجية بالإضافة الى ادماج الجانب البدني والتقني معا في بعض الحصص انطلاقا من مبادئ التدريب في التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ومن المعلوم الى المجهول.

3- مناقشة وتفسير نتائج الاختبار القبلي البعدي للمجموعة الشاهدة:

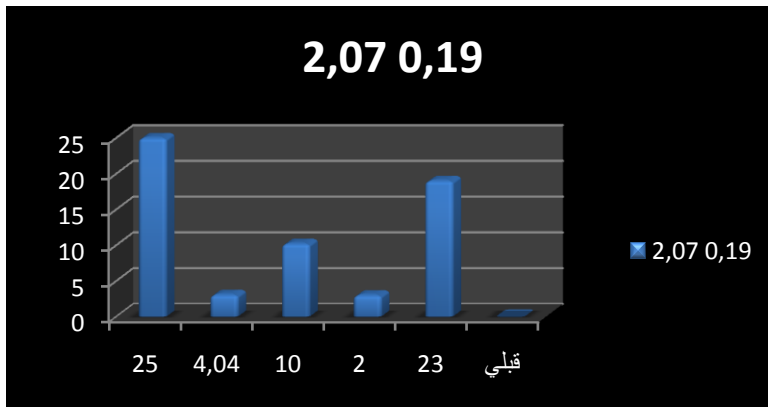
- من خلال المدرج التكراري رقم (15)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار تقنية استقبال الإرسال للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي، ذكور ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها ب "ت" الجدولية أن هناك فرق غير دال إحصائيا لهذه الصفة، وهذا يفسر بعدم إخضاع هذه العينة للوحدات التعليمية المتضمنة في محتواها تمارين المرونة.

4- مناقشة وتفسير نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية:

- من خلال المدرج التكراري رقم (16)

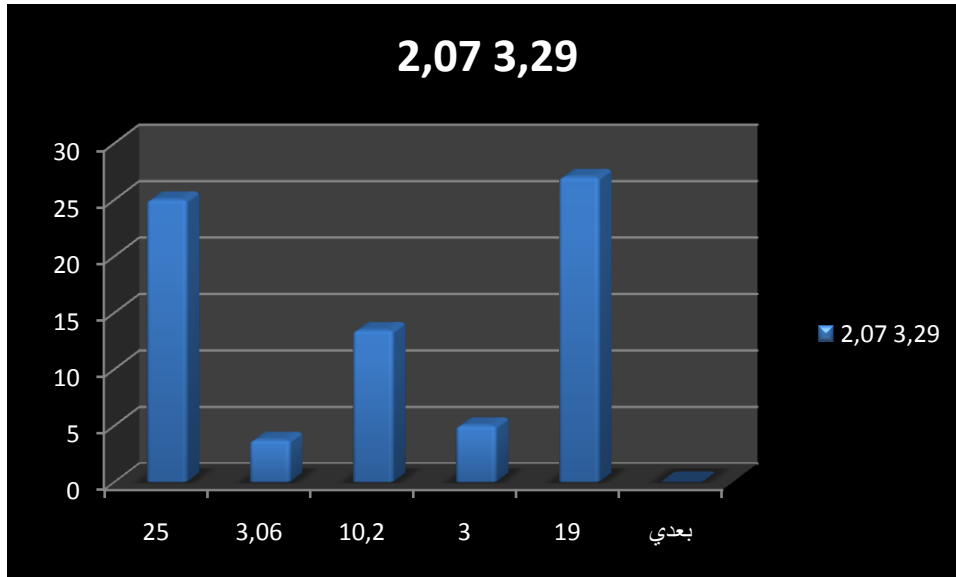


والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار تقنية استقبال الإرسال للمجموعتين في الاختبار البعدي ذكور، ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق معنوي دال إحصائيا ، وهذا يدل على حدوث تحسن لهذه الصفة عند المجموعة التجريبية عكس المجموعة الشاهدة. التي لم يحدث عندها تحسن في هذه الصفة بسبب الوحدات التعليمية المتضمنة في محتواها تمارين المرونة الذي طبق على المجموعة التجريبية و لم يطبق على المجموعة الشاهدة.

2-2-2- مناقشة وتفسير نتائج اختبار السرعة الانتقالية:

1- مناقشة وتفسير نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة:

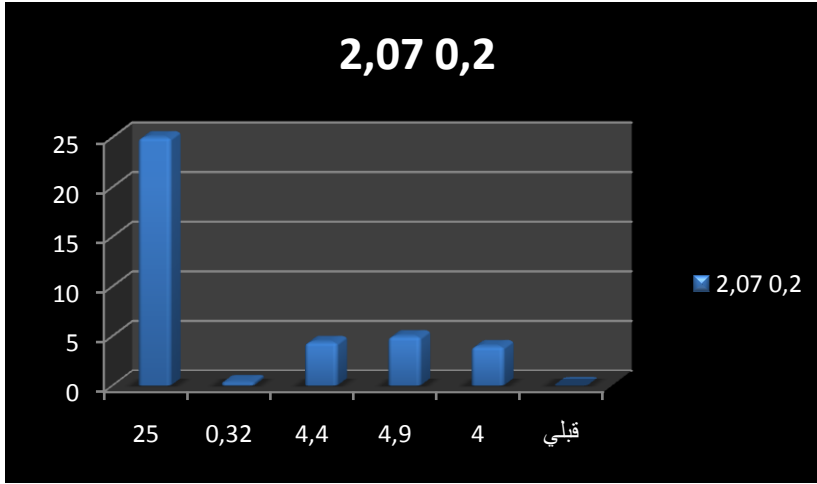
- من خلال المدرج التكراري رقم (17)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار السرعة الانتقالية للمجموعتين في الاختبار القبلي، ذكور، ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق غير دال إحصاءا، وهذا يدل على أنه لا يوجد فرق بين العينتين (التجريبية والشاهدة) إذن المجموعتين متماثلتين قبل بداية البرنامج التدريبي (في بداية التجربة).

2- مناقشة وتفسير نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

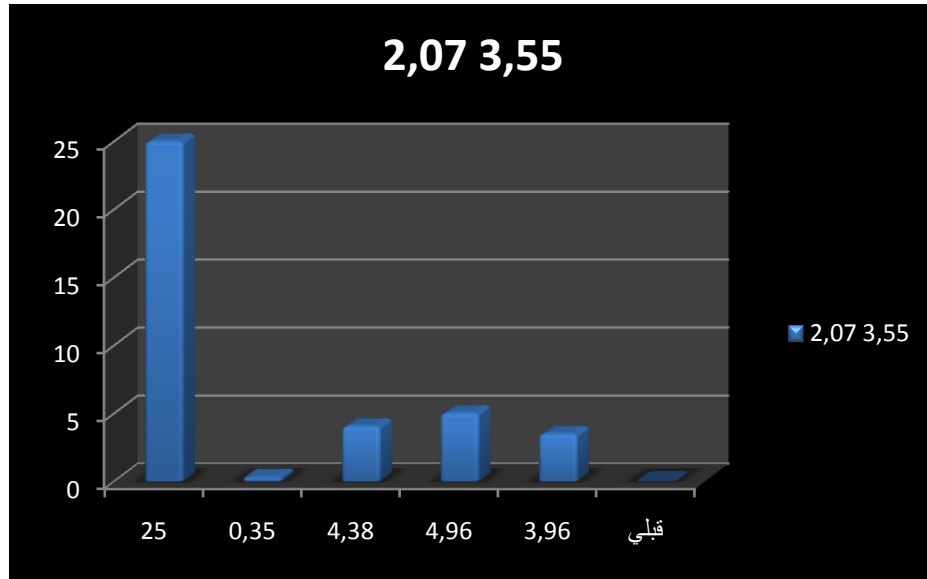
- من خلال المدرج التكراري رقم (18)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي، ذكور، ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها ب "ت" والجدولية وجدنا أن هناك فرق معنوي دال إحصائيا، وهو ما يدل على تحسن واضح لهذه الصفة وهذا يفسر بكثافة تمارين المرونة له دور في تطويرها بالإضافة أن متوسط الحسابي للوزن والطول كانا مناسبين لتنميتها حيث أن الحضور المنتظم للتلاميذ عند تطبيق البرنامج المقترح كان له تأثير إيجابي عليها.

3- مناقشة وتفسير نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة:

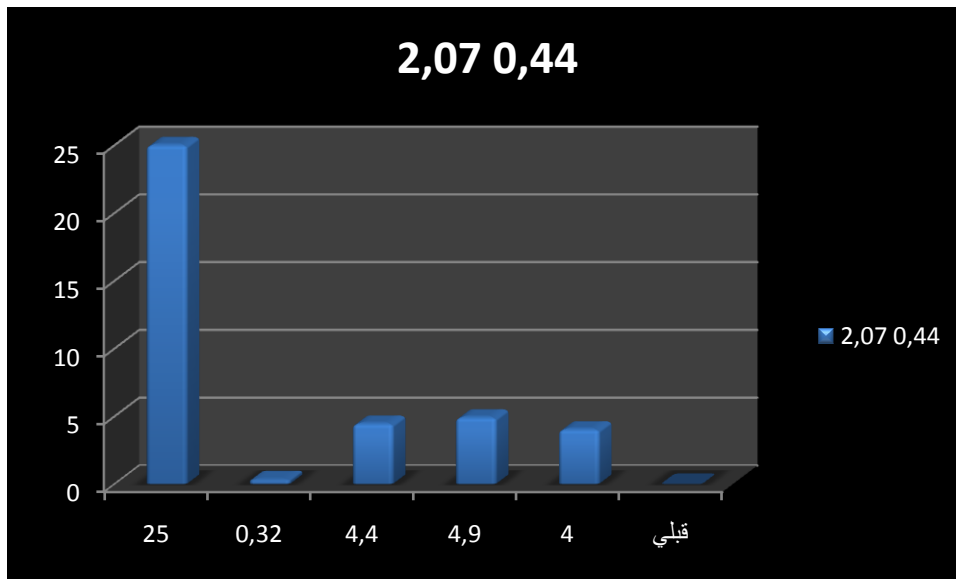
- من خلال المدرج التكراري رقم (19)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار السرعة الانتقالية للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي، ذكور، ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق معنوي دال إحصائياً، وهذا ما يدل على عدم وجود تحسن لهذه الصفة وهذا يفسر بعدم إخضاع هذه العينة لتمارين المرونة بكثافة التمارين المقترحة في البرنامج.

4- مناقشة وتفسير نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية:

- من خلال المدرج التكراري رقم (20)

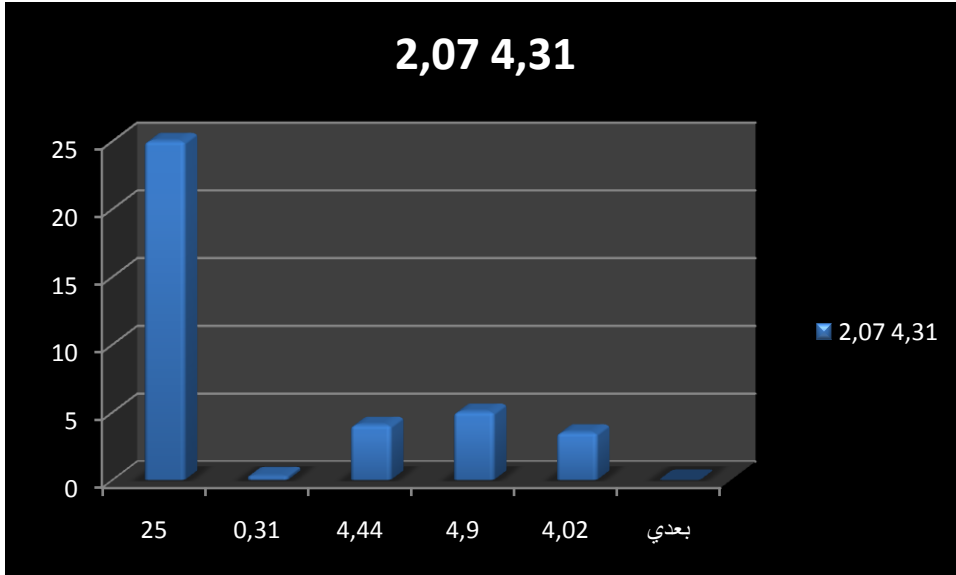


والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار السرعة الانتقالية للمجموعتين في الاختبار البعدي، ذكور، ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق معنوي دال إحصائيا، وهو ما يدل على حدوث تحسن في هذه الصفة عند المجموعة التجريبية عكس المجموعة الشاهدة التي لم يحدث عندها تحسن لهذه الصفة ويفسر بكثافة تمارين المرونة في البرنامج المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية و لم يطبق على المجموعة الشاهدة.

2-2-3- مناقشة وتفسير نتائج اختبار سرعة رد الفعل:

1- مناقشة وتفسير الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة:

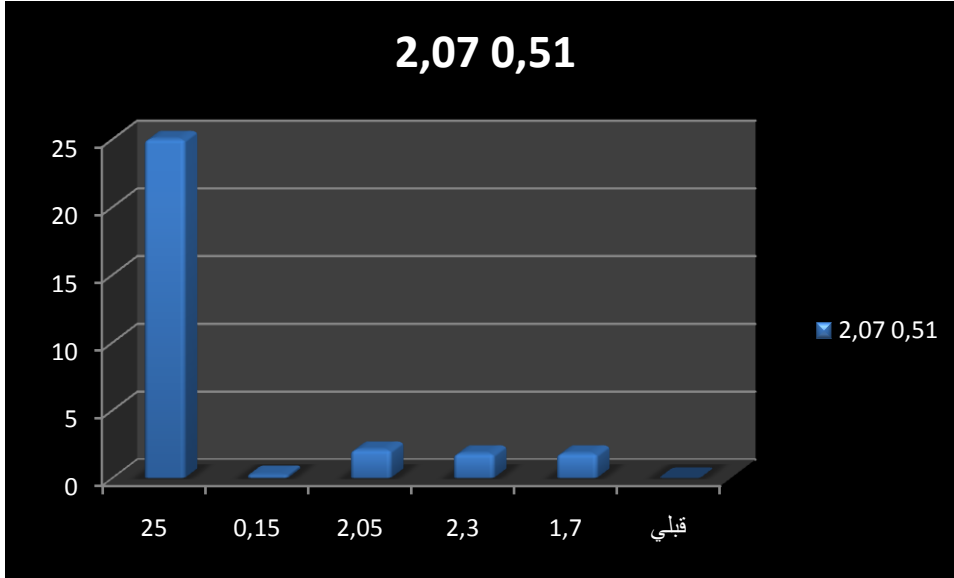
- من خلال المدرج التكراري رقم (21)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار سرعة رد الفعل في الاختبار، ذكور ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق غير دال إحصاءا، وهذا يدل على أنه لا يوجد فرق بين العينتين إذن المجموعتين متماثلتين قبل بداية البرنامج التدريبي المقترح.

2- مناقشة وتفسير نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

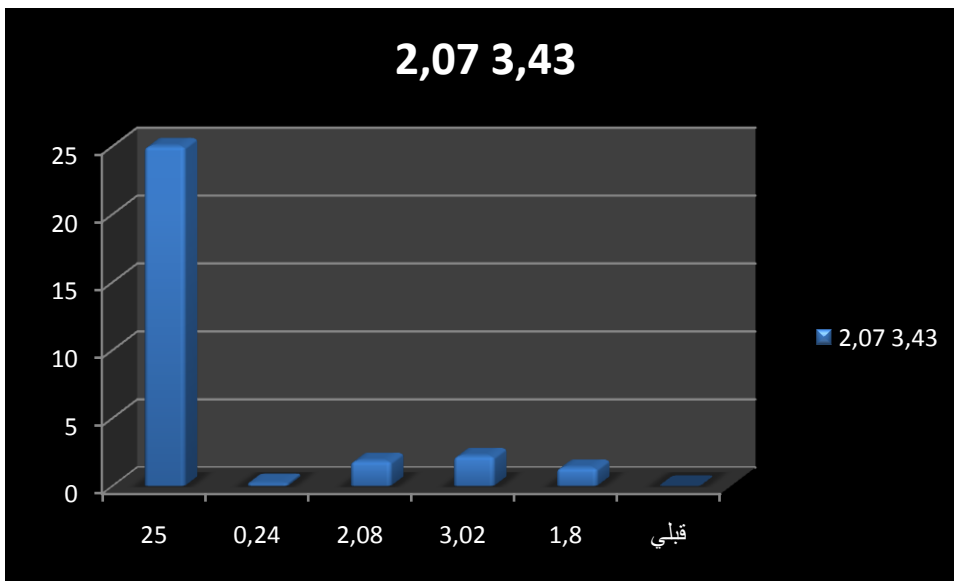
- من خلال المدرج التكراري رقم (22)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار سرعة رد الفعل في المرحلتين القبليّة والبعدية، ذكور، ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها ب"ت" الجدولية لاحظنا أن هناك فرق معنوي دال إحصائياً، وهو ما يدل على تحسن واضح لهذه الصفة، نظراً لتخصيص بعض الوحدات التعليمية المقترحة هذه الصفة وتنميتها، وتكثيف المرونة، كما أن المتوسط الحسابي لوزن العينة كان مناسباً ومساعداً على تنمية هذه الصفة.

3- مناقشة وتفسير نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة:

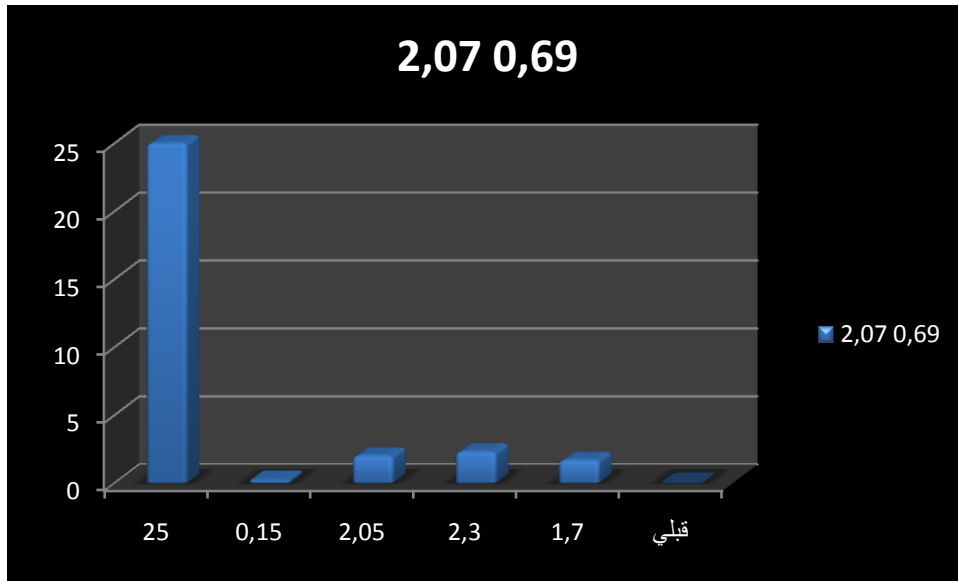
- من خلال المدرج التكراري رقم (23)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار سرعة رد الفعل في الاختبار القبلي والبعدي ذكور ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق غير دال إحصائياً، وهذا ما يدل على عدم وجود تحسن في هذه الصفة وهذا يقصر بعدم تخصيص وحدات تعليمية وتنميتها، وكذلك في تمارين المرونة بالنسبة لهذه المجموعة.

4- مناقشة وتفسير نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية:

- من خلال المدرج التكراري رقم (24)



والذي يوضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار سرعة رد الفعل للمجموعتين في الاختبار البعدي، ذكور ومن خلال حساب "ت" ومقارنتها ب "ت" الجدولية وجدنا أن هناك فرق معنوي دال إحصائياً، وما يدل على حدوث تحسن لهذه الصفة عند المجموعة التجريبية عكس المجموعة الشاهدة التي لم يحدث عندها تحسن لهذه الصفة ويفسر بكثافة تمارين المرونة المطبقة على المجموعة التجريبية والتي لم تطبق على المجموعة الشاهدة.

الاستنتاجات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

أن العينة التي خضعت إلى وحدات تدريبية مقترحة والهادفة إلى معرفة تأثير صفة المرونة على أداء تقنية استقبال الإرسال قد أتت بنتائج إيجابية وهذا ما تؤكدته نتائج اختبارات المرونة الديناميكية والأمامية المحققة من طرف عينة البحث أما فيما يخص المرونة الخلفية فلم تحقق تحسن وهو ما تبينه نتائج هذا الاختبار وهذا راجع إلى صعوبة تنمية هذه الصفة في هذه المدة، وكما تقنية استقبال الإرسال لا تركز كثيرا على هذه الصفة وبذلك:

- إن العينة التي خضعت لاختبارات سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية حققت في هاتين الصفتين بعد العمل بالبرنامج التدريبي المقترح الذي كان يتضمن تمارين المرونة من بداية نهايتها، وهذا ما يدل على أن تطور صفة المرونة يؤثر إيجابيا على هاتين الصفتين وهو يؤكد صحة الفرضية الأولى.
- إن النتائج المحصل عليها والمتمثلة في تحسن أداء العينة لتقنية استقبال الإرسال وتحسن المرونة حيث أن إدراج تمارين المرونة في كل مراحل الحصة كان تأثيره إيجابي، لأن التمرين البدني هو أساس الانتقالية كان لها الأثر الإيجابي على تعلم أداء تقنية استقبال الإرسال انطلاقا في تنمية المرونة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.
- يتأكد لنا أن التحسن الملحوظ على أداء تقنية استقبال الإرسال كان مرده إلى تحسن في نتائج الصفات البدنية (سرعة رد الفعل السرعة الانتقالية) والمرونة الأمامية والديناميكية، وبالتالي فإن هذه النتائج تؤكد بدرجة كبيرة صحة الفرضية الثالثة.

الخاتمة العامة:

لقد كان الغرض من دراستنا لهذا الموضوع إبراز تأثير صفة كعنصر هام من عناصر اللياقة البدنية على الأداء التقني والمتعلق بتقنية استقبال الإرسال وهذا من أجل توضيح مدى الارتباط بين مختلف الفعاليات البدنية والتقنية.

فشم لت دراستنا دراسة نظرية حاولنا من خلالها أن نحيط بكل جوانب التي تخدم موضوع بحثنا فطرقنا إلى أهمية المرونة وبعض الصفات البدنية والأخرى صفة سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية اللتان تمثلان الركيزة الأساسية في أداء التقني وخاصة تقنية استقبال الكرة، وأعطينا خصوصيات المرحلة العمرية الطور الثانوي والذي يمثل فئة التلاميذ الممثلة لعينة بحثنا.

وساعدتنا منهجية التعليم والتدريب على إنجاز البرنامج التدريبي واختبار مختلف الاختبارات التي لها علاقة بموضوع بحثنا.

أما الدراسة التطبيقية فشلت منهجية المتبعة في اختبار منهج مناسب لبحثنا ألا وهو المنهج وتقنية قبلية وبعديّة تخللنها تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وفي الأخير قمنا بعد التحصل على مختلف النتائج إلى عرضها، تحليلها ومناقشتها وقد تبين خلال بحثنا أن مرحلة الطور الثانوي كانت مناسبة لبرنامجها التدريبي.

فكل ما نستخلصه إذا من دراستنا هذه أن تنمية صفة المرونة شرط أساسي وقاعدة لتطوير صفتي سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية، وبما أن التمرين البدني يمثل قاعدة تطوير المهارات الحركية فإن تطوير الصفات البدنية من مرونة، سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية انعكس إيجابيا على تحسين أداء تقنية استقبال الإرسال.

الاقتراحات و التوصيات:

في ختام هذه الدراسة التي شملت الجانب النظري والتطبيقي بتحليل وتفسير النتائج التي توصلنا إليها من خلال الجانب الميداني وبناء على ما سبق يمكن الخروج ببعض الاقتراحات لهذا البحث:

- إعطاء أهمية كبيرة لصفة المرونة ليس فقط مرحلة الطور الثانوي وإنما منذ بداية التلميذ في ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- الاهتمام بتنمية المرونة التي تعتبر قاعدة الصفات البدنية.
- العمل على استخدام تمارين المرونة في كل مراحل حصص التربية البدنية والرياضية من التسخين حتى التهدئة.
- اختبار تمارين المرونة تتماشى وخصوصية التمرين خاصة في المرحلة الرئيسية من حصص التربية البدنية والرياضية.
- إتباع منهجية عقلانية في تطوير الصفات البدنية بالتقنية المستعملة.
- التسلسل المنهجي في تعليم تقنية يبدأ من الطور المتوسط خاصة وينتهي في الطور الثانوي لكي يستطيع التلميذ من الوصول إلى تحضير متعدد وكامل.

وفي الأخير نأمل أن يسمح عملنا المتواضع هذا بفتح باب من خلال مواضيع أخرى تتطرق لأهمية المرونة وتأثيرها على الأداء التقني سواء كان متعلق برياضة كرة الطائرة أو الرياضيات الأخرى.

المراجع

قائمة المراجع

أولاً: باللغة العربية:

- 1 أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (1997)، التدريب الرياضي للأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي القاهرة.
- 2 أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد (1993)، فسيولوجية اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 3 هليلن وديع فرج (د.س)، الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب، الناشر، منشأ دار المعارف، الإسكندرية.
- 4 أحمد خاطر، علي فهمي بيك (1996)، القياس في المجال الرياضي، الطبعة الرابعة، دار الكتاب الحديث.
- 5 أحمد بسطويسي (1996)، أسس ونظريات الحركة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي القاهرة.
- 6 أسعد ميخائيل إبراهيم (د.س)، مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الآفات بيروت.
- 7 أمين أنور الخولي (1998)، أصول التربية والرياضية، الطبعة الثانية دار الفكر العربي القاهرة.
- 8 تركي رابح (1989)، أصول التربية والتعليم، الطبعة الأولى، ديوان مطبوعات الجامعة.
- 9 حامد عبد السلام (1999)، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب القاهرة.
- 10 - حسن عوض بسيوني (1970)، طرق التدريس في التربية والرياضية، مطبعة الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية بغداد.
- 11 - حنفي محمود مختار (د.س)، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر مدينة نصر .
- 12 - خليل ميخائيل عوض (1971)، مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة.
- 13 - سعدية محمد علي بهادر (1980)، سيكولوجية المراهقة، الطبعة الأولى، دار البحوث العلمية الكويت.

- 14 - طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين وآخرون(1997)، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر القاهرة، الطبعة الأولى.
- 15 - عباس صالح أحمد السامرائي، عبد الكريم محمود السامرائي(1991)، كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد.
- 16 - عباس أحمد صالح السامرائي(1987)، طرق التدريس في التربية البدنية، الجزء الأول، المكتبة العامة بغداد.
- 17 - عبد العزيز النمر وآخرون(1997)، الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- 18 - عبد علي نصيف، محمود السامرائي(1997)، طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد.
- 19 - عقيل عبد الله، أحمد سالم الربيعي، سلمان مهدي العبيدي(1999)، التكتيك والتكتيك الفردي في كرة الطائرة، مطبعة جامعة بغداد.
- 20 - ليلي سيد فرحات(2001)، قياس والاختبار في التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- 21 - محمد عصام الدين الوشاحي(1990)، الكرة الطائرة للشباب، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى.
- 22 - محمد عصام الدين الوشاحي(1983)، الكرة الطائرة للناشئين وتلاميذ المدارس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 23 - محمد عصام الدين الوشاحي (1993)، الكرة الطائرة الحديثة، مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي دار الفكر العربي، القاهرة.
- 24 - محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد(1997)، اللياقة البدنية ومكوناتها: الأسس النظرية والإعداد البدني، طرق القياس، دار العربي، القاهرة، الطبعة الثالثة.
- 25 - محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم(1997)، الأسس العلمية للكرة الطائرة، طرق القياس للتقويم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- 26 - محمد سعيد عزمي (1996)، أساليب تطوير تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار المعارف الإسكندرية.
- 27 - محمد حسن علاوي (1978)، علم النفس الرياضي، دار المعارف.
- 28 - محمد حسن العلاوي، محمد نصر الدين رضوان (1994)، اختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الثالثة.
- 29 - مفتي إبراهيم حماد (1996)، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 30 - معروف رزيق (1986)، خفايا المراهق، دار الفكر للطباعة، بيروت.
- 31 - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الضاطفي (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، الطبعة الثانية .
- 32 - مصطفى طه (1999)، الكرة الطائرة، تعليم، تدريب، تحليل قانون، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 33 - نزار الطالب، محمد السامرائي (د.س)، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

ثانياً باللغة الفرنسية:

- 34-gurgen weineck : biologie du sport Edition vigot 1992.
- 35-gurgen wurgen : manuel d'entrainement- 4
émeeditionvigot , paris 1999.
- 36-arie se linger, goanackermann- ball, collection sport vigot
1992.
- 37- <http://www.islamweb.net/family/adulance/adulance2.htm>.
- 38- <http://www.alsultanweb.geeran.com/leoooh.htm>

ثالثاً: الرسائل الجامعية والمحاضرات:

40- قطاف محمد شريف، سيد ناصر (2000/1999)، أهمية الكرة الطائرة وتأثيرها على ممارسي

التربية البدنية، مذكرة ليسانس، قسنطينة.

41- الأستاذ بوحجة التوفيق (2009/2008)، محاضرات في اختصاص الكرة الطائرة ، السنة الثالثة،

قسنطينة.

42- الأستاذ بوطبزة رياض(د.س)، محاضرات البيداغوجية التطبيقية، قسنطينة.

42- m. boumoudenine : conférence de volley- ballinfs/cgs.

Constantine 2002/ 2003.

الملاحق

الملحق الثاني:

الجدول رقم 26: يبين النتائج الميدانية للاختبار القبلي والبعدي للعينات التجريبية

اختبار المرونة الأمامية للجذع، ذكور

الاختبار		الوزن (كغ)	الطول (م)	التلاميذ
اختبار بعدي	اختبار قبلي			
3-	10-	41	1.48	01
1-	14-	56	1.75	02
1+	12-	64	1.75	03
8+	5+	60	1.78	04
7+	2-	40	1.55	05
5-	14-	55	1.60	06
0	3-	45	1.60	07
2-	7-	50	1.60	08
1+	8-	45	1.60	09
2+	9-	54	1.50	10
4-	15-	42	1.55	11
4+	1+	32	1.35	12
1+	5-	54	1.65	13
5+	15-	60	1.60	14
0	4-	45	1.55	15
1+	5-	40	1.60	16
0	5-	42	1.40	17
1-	9-	40	1.55	18
7+	1+	35	1.40	19
6+	8-	45	1.55	20
2+	4-	55	1.60	21
1+	8-	53	1.62	22
7+	0	50	1.60	23
8-	15-	51	1.56	24
7+	3-	42	1.50	25

الملحق الثاني:

الجدول رقم 27: يبين النتائج الميدانية للاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية

اختبار المرونة الخلفية للجذع، ذكور

الاختبار		الوزن (كغ)	الطول (م)	التلاميذ
اختبار بعدي	اختبار قبلي			
30	30	41	1.48	01
50	48	56	1.75	02
50	48	64	1.75	03
50	48	60	1.78	04
55	50	40	1.55	05
39	38	55	1.60	06
40	40	45	1.60	07
39	38	50	1.60	08
30	28	45	1.60	09
33	33	54	1.50	10
40	37	42	1.55	11
39	38	32	1.35	12
30	20	54	1.65	13
31	25	60	1.60	14
40	32	45	1.55	15
45	40	40	1.60	16
45	35	42	1.40	17
40	35	40	1.55	18
35	30	35	1.40	19
40	38	45	1.55	20
49	48	55	1.60	21
35	30	53	1.62	22
32	38	50	1.60	23
30	25	51	1.56	24
24	40	42	1.50	25

الملحق الثاني:

الجدول رقم 28: يبين النتائج الميدانية للاختبار القبلي والبعدي للعينات التجريبية

اختبار المرونة الديناميكية *بطارية فلاشمان* - ذكور-

الاختبار		الوزن (كغ)	الطول (م)	التلاميذ
اختبار بعدي	اختبار قبلي			
28	23	41	1.48	01
25	20	56	1.75	02
30	20	64	1.75	03
29	21	60	1.78	04
25	22	40	1.55	05
26	23	55	1.60	06
29	28	45	1.60	07
30	25	50	1.60	08
28	22	45	1.60	09
27	21	54	1.50	10
26	24	42	1.55	11
28	27	32	1.35	12
26	20	54	1.65	13
23	17	60	1.60	14
26	22	45	1.55	15
22	21	40	1.60	16
24	25	42	1.40	17
28	23	40	1.55	18
26	23	35	1.40	19
30	23	45	1.55	20
26	23	55	1.60	21
26	27	53	1.62	22
24	22	50	1.60	23
25	22	51	1.56	24
21	23	42	1.50	25

الملحق الثاني:

الجدول رقم 29: يبين النتائج الميدانية للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

اختبار السرعة الانتقالية 20م - ذكور-

الاختبار		الوزن (كلغ)	الطول (م)	التلاميذ
اختبار بعدي	اختبار قبلي			
5.30	4.96	41	1.48	01
4.00	4.50	56	1.75	02
3.56	4.40	64	1.75	03
3.50	4.02	60	1.78	04
3.97	4.50	40	1.55	05
4.02	4.86	55	1.60	06
3.88	4.70	45	1.60	07
4.09	4.36	50	1.60	08
4.19	4.50	45	1.60	09
3.93	4.90	54	1.50	10
4.06	4.20	42	1.55	11
3.82	3.96	32	1.35	12
4.21	4.20	54	1.65	13
3.94	4.50	60	1.60	14
3.96	4.02	45	1.55	15
4.06	4.96	40	1.60	16
4.22	4.00	42	1.40	17
4.09	4.09	40	1.55	18
4.32	4.10	35	1.40	19
3.88	4.05	45	1.55	20
4.34	4.56	55	1.60	21
3.81	4.10	53	1.62	22
4.28	4.96	50	1.60	23
3.88	4.00	51	1.56	24
4.44	4.05	42	1.50	25

الملحق الثاني:

الجدول رقم 30: يبين النتائج الميدانية للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

اختبار السرعة رد الفعل 3م - ذكور-

الاختبار		الوزن (كلغ)	الطول (م)	التلاميذ
اختبار بعدي	اختبار قبلي			
2.10	2.00	41	1.48	01
1.34	1.88	56	1.75	02
1.75	2.07	64	1.75	03
2.03	4.04	60	1.78	04
1.72	1.80	40	1.55	05
1.49	2.16	55	1.60	06
1.67	2.23	45	1.60	07
1.80	2.30	50	1.60	08
1.78	3.02	45	1.60	09
2.10	2.00	54	1.50	10
1.75	1.80	42	1.55	11
2.10	2.41	32	1.35	12
2.00	1.96	54	1.65	13
2.00	2.10	60	1.60	14
1.70	2.02	45	1.55	15
1.79	2.00	40	1.60	16
2.10	2.20	42	1.40	17
1.90	2.14	40	1.55	18
1.49	1.86	35	1.40	19
1.80	1.80	45	1.55	20
2.00	2.05	55	1.60	21
1.76	2.13	53	1.62	22
1.63	2.04	50	1.60	23
1.90	2.20	51	1.56	24
2.20	2.20	42	1.50	25

الملحق الثاني:

الجدول رقم 31: يبين النتائج الميدانية للاختبار القبلي والبعدي للعيبة التجريبية

اختبار تقنية استقبال الإرسال - ذكور-

الاختبار		الوزن (كغ)	الطول (م)	التلاميذ
اختبار بعدي	اختبار قبلي			
11	9	41	1.48	01
13	9	56	1.75	02
9	7	64	1.75	03
5	4	60	1.78	04
16	15	40	1.55	05
12	10	55	1.60	06
27	25	45	1.60	07
13	9	50	1.60	08
12	8	45	1.60	09
14	10	54	1.50	10
11	2	42	1.55	11
13	10	32	1.35	12
16	16	54	1.65	13
12	9	60	1.60	14
13	9	45	1.55	15
16	10	40	1.60	16
15	9	42	1.40	17
15	5	40	1.55	18
14	11	35	1.40	19
11	9	45	1.55	20
15	9	55	1.60	21
12	7	53	1.62	22
14	10	50	1.60	23
12	10	51	1.56	24
15	13	42	1.50	25

الملحق الثاني:

الجدول رقم 32 يبين النتائج الميدانية للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

اختبار المرونة الأمامية للجذع - ذكور-

الاختبار		الوزن (كـلـغ)	الطول (م)	التلاميذ
اختبار بعدي	اختبار قبلي			
12-	12-	41	1.48	01
5+	4+	56	1.75	02
2-	3-	64	1.75	03
13-	13-	60	1.78	04
5-	4-	40	1.55	05
9-	6-	55	1.60	06
9-	9-	45	1.60	07
4-	7-	50	1.60	08
17-	16-	45	1.60	09
2+	2+	54	1.50	10
4-	5-	42	1.55	11
15-	15-	32	1.35	12
5-	4-	54	1.65	13
5-	4-	60	1.60	14
5-	6-	45	1.55	15
8-	9-	40	1.60	16
2+	1+	42	1.40	17
5-	6-	40	1.55	18
6-	6-	35	1.40	19
9-	8-	45	1.55	20
1+	0	55	1.60	21
16-	16-	53	1.62	22
13-	15-	50	1.60	23
4-	4-	51	1.56	24
10-	12-	42	1.50	25

الملحق الثاني:

الجدول رقم 33: يبين النتائج الميدانية للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

اختبار المرونة الخلفية للجذع - ذكور-

الاختبار		الوزن (كـلـغ)	الطول (م)	التلاميذ
اختبار بعدي	اختبار قبلي			
48	48	41	1.48	01
46	48	56	1.75	02
36	38	64	1.75	03
32	30	60	1.78	04
36	39	40	1.55	05
30	29	55	1.60	06
36	35	45	1.60	07
30	28	50	1.60	08
30	29	45	1.60	09
39	38	54	1.50	10
38	40	42	1.55	11
21	23	32	1.35	12
20	20	54	1.65	13
30	34	60	1.60	14
40	40	45	1.55	15
30	30	40	1.60	16
27	26	42	1.40	17
36	40	40	1.55	18
31	30	35	1.40	19
44	44	45	1.55	20
35	34	55	1.60	21
39	40	53	1.62	22
38	36	50	1.60	23
22	20	51	1.56	24
40	44	42	1.50	25

الملحق الثاني:

الجدول رقم 34: يبين النتائج الميدانية للاختبار القبلي والبعدي للعينات التجريبية

اختبار المرونة الديناميكية *بطارية فلاشمان* - اناث-

الاختبار		الوزن (كلغ)	الطول (م)	التلاميذ
اختبار بعدي	اختبار قبلي			
20	20	41	1.48	01
21	22	56	1.75	02
21	21	64	1.75	03
23	24	60	1.78	04
26	26	40	1.55	05
24	24	55	1.60	06
20	22	45	1.60	07
20	20	50	1.60	08
25	25	45	1.60	09
24	24	54	1.50	10
23	23	42	1.55	11
19	18	32	1.35	12
21	20	54	1.65	13
20	22	60	1.60	14
26	25	45	1.55	15
25	22	40	1.60	16
25	24	42	1.40	17
23	23	40	1.55	18
22	23	35	1.40	19
24	25	45	1.55	20
22	22	55	1.60	21
21	21	53	1.62	22
20	24	50	1.60	23
23	20	51	1.56	24
20	20	42	1.50	25

الملحق الثاني:

الجدول رقم 35: يبين النتائج الميدانية للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية

اختبار السرعة الانتقالية 20م -اناث-

الاختبار		الوزن (كلغ)	الطول (م)	التلاميذ
اختبار بعدي	اختبار قبلي			
4.02	4.00	41	1.48	01
4.52	4.52	56	1.75	02
4.84	4.86	64	1.75	03
4.66	4.60	60	1.78	04
4.46	4.46	40	1.55	05
4.54	4.60	55	1.60	06
4.70	4.76	45	1.60	07
4.30	4.26	50	1.60	08
4.90	4.00	45	1.60	09
4.17	4.10	54	1.50	10
4.60	4.60	42	1.55	11
4.04	4.02	32	1.35	12
4.93	4.90	54	1.65	13
4.06	4.06	60	1.60	14
4.02	4.00	45	1.55	15
4.04	4.05	40	1.60	16
4.20	4.19	42	1.40	17
4.66	4.55	40	1.55	18
4.06	4.11	35	1.40	19
4.30	4.36	45	1.55	20
4.61	4.60	55	1.60	21
4.00	4.11	53	1.62	22
4.60	4.50	50	1.60	23
4.90	4.90	51	1.56	24
4.80	4.80	42	1.50	25

الملحق الثاني:

الجدول رقم 36: يبين النتائج الميدانية للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية

اختبار سرعة رد الفعل 3م - اناث-

الاختبار		الوزن (كلغ)	الطول (م)	التلاميذ
اختبار بعدي	اختبار قبلي			
1.96	1.96	41	1.48	01
2.16	2.15	56	1.75	02
2.20	2.20	64	1.75	03
1.96	1.97	60	1.78	04
2.00	2.02	40	1.55	05
2.14	2.12	55	1.60	06
1.86	1.86	45	1.60	07
1.70	1.75	50	1.60	08
2.15	2.10	45	1.60	09
2.17	2.17	54	1.50	10
2.12	2.02	42	1.55	11
2.13	2.18	32	1.35	12
2.15	2.20	54	1.65	13
2.00	2.00	60	1.60	14
1.86	1.87	45	1.55	15
1.09	2.08	40	1.60	16
2.04	2.00	42	1.40	17
1.82	1.84	40	1.55	18
2.16	2.18	35	1.40	19
2.21	2.21	45	1.55	20
2.31	2.30	55	1.60	21
2.01	2.02	53	1.62	22
2.13	2.15	50	1.60	23
1.73	1.70	51	1.56	24
2.16	2.16	42	1.50	25

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: اثر وحدات تعليمية مقترحة وفق تمارين مرونة على تحسين استقبال الإرسال في الكرة الطائرة للمرحلة الثانوية (17 - 18) سنة. وتهدف الدراسة إلى تطوير الصفات البدنية المتعلقة بكل أسلوب تقني وتطوير صفة المرونة لان هذه الأخيرة ركيزة لكل عمل يدخل في كل حصة من حصص التربية البدنية والرياضية.

الغرض من الدراسة: معرفة مدى علاقة صفة المرونة بأداء تقنية استقبال الإرسال العينة: تلاميذ الطور الثانوي للمرحلة العمرية (17 - 18) سنة وكيفية اختيارها كانت عشوائية ونسبتها 25 تلميذ.

الأداة المستخدمة: كانت على شكل اختبارات والتي تتمثل في: اختبار الطول والوزن، اختبار ثنائي الجذع من الانبطاح، اختبار المرونة الديناميكية (بطارية فلاشمان 1964)، اختبار الجذع من الوقوف، اختبار السرعة، اختبار سرعة رد الفعل، اختبار تقنية استقبال الإرسال.

أهم الاستنتاجات:

- معرفة تأثير المرونة على أداء تقنية استقبال الإرسال قد أتت بنتائج ايجابية.
- العينة التي خضعت لاختبار سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية حققت تحسن في هاتين الصفتين.
- النتائج المحصل عليها والمتمثلة في تحسن أداء العينة لتقنية استقبال الإرسال وتحسن المرونة كان لها أثر ايجابي.

أهم اقتراح أو توصية أو فرضية مستقبلية:

- إعطاء أهمية كبيرة لصفة المرونة ليس في مرحلة الطور الثانوي وإنما منذ بداية التلميذ في ممارسة التربية البدنية.
- الاهتمام بتنمية المرونة.
- العمل على استخدام تمارين المرونة في كل مراحل حصة التربية البدنية والرياضية من التسخين حتى التهدئة.
- إتباع منهجية عقلانية في تطوير الصفات البدنية موازاة بالتقنية المستعملة.

résumé de l'étude

Titre de l'étude : Impacte de quelques unités éducatives proposées avec des exercices de souplesse pour améliorer la réception de service en volley-ball pour la phase scolaire secondaire (17-18 ans).

L'étude vise à déterminer l'effet de la souplesse sur la technique de réception de service dans le volley ball.

Échantillon du travail : 25 par élève étudiant de la phase secondaire (17-18 ans) ; ont été choisis au hasard.

L'outil utilisé : Sous forme de tests: La taille, le poids, un test d'un tronc mensonge binaire, test de souplesse dynamique (batterie Flachman 1964), le tronc de banc d'essai, test de la vitesse, test de la vitesse de réaction, la technique de réception de services.

Les conclusions les plus importantes :

- La connaissance de l'impact de la souplesse sur la performance de la technique de réception est venue avec des résultats positifs.
- L'échantillon ayant subi un test de vitesse de réaction, et d'accélérer la transition a obtenu une amélioration de ces deux qualités.
- Les résultats obtenus et l'amélioration de la performance de l'échantillon pour la technique de service et de réception améliore la souplesse ont eu un impact positif.

La proposition la plus importante Obtusion avenir hypothèse:

- Donner l'importance a la souplesse depuis que l'élève début la pratique de l'éducation physique. Mais n'est pas au stade secondaire.
- Travail sur l'utilisation des exercices de souplesse à tous les stades de la part de l'éducation physique et des sports de l'échauffement jusqu'à le relâchement.
- Suivre une méthode rationnelle dans le développement des attributs physiques parallèles à la technologie utilisée.