



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

تخصص : التربية و علم الحركة



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في فرع نشاط بدني رياضي مدرسي

تحت عنوان:

تمارين بدنية مقترحة لتعلم بعض المهارات الأساسية في
كرة الطائرة (15-18) سنة

بحث تجريبي أجري على مجموعة من التلاميذ السمو الثانية ثانوي

بثانوية العقيد لطفى - عين تموشنت -

إشراف الأستاذ:

د/ طاهر طاهر

إعداد الطلبة :

- شنافة محمد
- بن دحمان اسماعيل

السنة الجامعية: 2018م-2019م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَأَنْزَلُ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ
وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ
تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ
عَلَيْكَ عَظِيمًا).

صدق الله العلي العظيم

(سورة النساء /

الآية 113)

الاهـدء

إلى سيد المرسلين محمد (صلى الله عليه
واله) وآل بيته الطيبين الطاهرين

(صلوات الله وسلامه عليهم اجمعين)

الى من اشتاقت لهم انفسنا وهم تحت التراب
شهداء بلدي الحبيب روعي فداه

الى مثل الابوة الأعلى الى من اعطاني ولم
يزل يعطيني بلا حدود ، الى من رفعت رأسي
عالياً افتخارا به أبي العزيز ادامه الله
فخرا لي

الى حبيبة قلبي الأولى التي رأني قلبها
قبل عينها ، وحضنتني احشائها قبل يديها ،
الى شجرتي التي لا تذبل ، الى الظل الذي
آوي اليه في كل حين امي الحبيبة حفظها الله

إلى الشموع التي تنير لي الطريق بدون
مقابل اخي عبد الوهاب و اصدقائي

عبد الرحمات

الشكر والعرفان

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقةً بحمده وشكره
والصلاة والسلام على نبيه محمد و على آله الطاهرين أولي الكارم والجود .

في البدء أرى لزاماً علي أن أتقدم بالشكر والعرفان والوفاء والمحبة إلى أستاذي ومعلمي الدكتور ستاوتي محمد ، المشرف على مذكرتي، للرعاية العلمية الكبيرة التي منحتني إياها طيلة فترة الدراسة ، وللجهود العثينة والآراء العلمية السديدة التي عدلت مسيرة الباحث العلمية بالاتجاه الصحيح فلا أملك سوى أن أدعوا من الباربي عز وجل أن يطيل بعمره ويجازيه عني أوفر الجزاء ، وأتقدم بوافر الشكر والعرفان إلى الأساتذة المحكمين ، أسأل الله أن يسد خطاهم ويمد في عمرهم ، وكما لا يفوتني بأن أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ شنافة محمد على نصائحه وارشاداته اثناء التبرص الميداني .

وأتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساندني من اساتذتي في معهد التربية البدنية وعلوم الرياضة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم - الذين افادوني بعلمهم .
وأتقدم بالشكر الجزيل إلى عائلتي امي وأبي وأخي، داعياً الله عز وجل إن يحفظهم من كل سوء وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ، وأخيراً كلمة شكر واحتزاز إلى كل من اسهم بنصيحة أو جهد وكان له الفضل في انجاز هذه المذكرة والتمس العفو من كل من لم تسعفني ذاكرتي لذكرهم والاعتراف بفضلم .

الباحث

ملخص البحث

عنوان الدراسة : تمارين بدنية مقترحة لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي (15-18)

لقد كن الفرض العام لهذه الدراسة للتمارين البدنية المقترحة تأثير إيجابي على بعض المهارات الأساسية لدى الفئة قيد الدراسة وهدفت الدراسة إلى اقتراح تمارين بدنية في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة و كذا معرفة تأثير التمارين البدنية المقترحة على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة و قد استخدم المنهج التجريبي للدراسة لتلاؤمه معها و كانت عينة البحث تتمثل في مجموعة من التلاميذ المرحلة الثانوية (السنة الثانية ثانوي) و شملت 10 تلاميذ و لقد سلطنا في موضوع بحثنا و من خلال الجانب التطبيقي بالنسبة للاختبارات القبلية و البعدية المطبقة على أفراد العينة و على ضوء المعالجة الاحصائية للبيانات و عرضها و تحليلها و قد بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الارسال و اختبار الاستقبال و اختبار السحق و اختبار الصد و أن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي) . بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير من أعلى و هذا لعدم توفر المجال الزمني للتمارين التي انتهجت . في ضوء الاستنتاجات التي خرجت بها الباحثة توصي بالاتي:

1- التأكيد على تطوير سرعة الاستجابة الحركية في مراحل مبكرة من مراحل التدريب الرياضي، لان التدريب عليها في مراحل متأخرة يحتاج إلى وقت طويل وجهد كبير من اللاعبين والمدربين.

2- ضرورة إدخال التمرينات النوعية(البدنية والحركية) لما لها من تأثير ايجابي في تطوير الصفات الحركية ومن ثمّ تطوير الأداء المهاري في الكرة الطائرة.

3- تطبيق التمرينات المقترحة على فئات عمرية اقل وهي فئة الناشئين لما لها من دور ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة .

Résumé de la recherche

Titre de l'étude: Exercices physiques suggérés pour l'acquisition de compétences de base en volleyball en deuxième année d'études secondaires (15-18 ans)

L'hypothèse générale de cette étude sur les exercices physiques proposés avait un effet positif sur certaines compétences de base du groupe à l'étude, qui visait à proposer des exercices physiques pour l'apprentissage de certaines compétences de base en volleyball. La méthode expérimentale utilisée a été adaptée à l'étude: l'échantillon de recherche était constitué d'un groupe d'élèves du secondaire (deuxième année du secondaire) et comprenait 10 élèves. À la lumière du traitement, de la présentation et de l'analyse des données statistiques, l'échantillon a montré qu'il existait des différences statistiquement significatives entre le test préliminaire et le test ultérieur du groupe expérimental en test de transmission, test de réception, test d'écrasement et test de répulsion. Car le post-test est supérieur à la moyenne arithmétique du prétest.

Bien qu'il n'y ait pas de différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test du groupe expérimental lors du test de réussite, en raison du manque de plage de temps des exercices suivis.

À la lumière des conclusions du chercheur recommande ce qui suit:

- 1 Accent mis sur le développement de la vitesse de la réponse motrice dans les premiers stades de l'entraînement sportif, car l'entraînement dans les derniers stades demande beaucoup de temps et d'efforts de la part des joueurs et des entraîneurs.

- 2 la nécessité d'introduire des exercices qualitatifs (physiques et moteurs) en raison de son impact positif sur le développement des qualités motrices, puis du développement des performances en volleyball.

- 3 L'application des exercices proposés aux groupes d'âges inférieurs, une catégorie junior en raison de son rôle positif dans le développement de certaines compétences de base en volleyball.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	المبحث
	آية	
	الاهداء	
	الشكر والعرفان	
	ملخص البحث	
	قائمة الأشكال	
	قائمة الجداول	
	الجانب النظري	
	التعريف بالبحث	
1	المقدمة	
3	الإشكالية	1
4	فروض البحث	2
5	أهداف البحث	3
5	تحديد المصطلحات	4
6	الدراسات السابقة و المشابهة	5
12	نقد الدراسات السابقة	6
14	تمهيد	
15	المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	1
15	وقفه الإستعداد	1.1
15	طريقة أداء وقفه الاستعداد	1.1.1
16	الأخطاء الشائعة في وقفه الإستعداد	2.1.1
16	مهارة الإرسال	2.1
16	أهمية ومميزات الإرسال	1.2.1
17	أنواع الإرسال	2.2.1
18	مهارة الاستقبال	3.1
18	طريقة استقبال الإرسال	2.3.1

19	التمرير	4.1
19	أهمية التمرير	1.4.4
20	أنواع التمرير	2.4.1
21	مهارة الإعداد	5.1
21	أهمية ومميزات الإعداد	1.5.1
21	مواصفات الإعداد	2.5.1
21	أنواع الإعداد	3.5.1
22	مهارة الضرب الساحق	6.1
22	أهميته	1.6.1
22	طريقة الأداء	2.6.1
23	أنواع الضرب الساحق	3.6.1
23	مهارة حائط الصد	7.1
23	أهميته	1.7.1
23	أنواع حائط الصد	2.7.1
23	طريقة أداء الصد	3.7.1
24	أشكال حائط الصد	4.7.1
24	مهارة الدفاع عن اللعب	8.1
24	أهميته	2.8.1
24	أنواع الدفاع عن الملعب	2.8.1
25	الارتقاء (الوثب)	9.1
27	تمهيد	
28	تعريف التمرينات	2
29	تعريف التمارين البدنية	2
30	انواع التمارين البدنية	2.2
30	التمارين النظامية	1.2.2
31	تمارين اصلاحية او تشكيلية وانواعها	2.2.2
31	التمارين التوافقية وانواعها	3.2.2
34	أغراض التمارين البدنية	3.2

35	العوامل المؤثرة في التمرين	4.2
37	أهداف وفوائد التمرين الرياضي	5.2
38	الشروط الواجب توافرها في التمرينات	6.2
40	تعريف المراهقة وأطوارها	7.2
39	تعريف المراهقة	7.2
40	أطوار المراهقة	1.7.2
40	خصائص مرحلة المراهقة	8.2
40	الخصائص الجسمية	1.8.2
40	النمو الجسمي	1.1.8.2
41	النمو الجنسي	2.1.8.2
42	النمو الحركي	3.1.8.2
43	الخصائص الفيزيولوجية	2.8.2
43	دور الرياضة عند الفئة من 15 إلى 18 سنة	9.2
44	تنمية الكفاءة البدنية	1.9.2
44	تنمية الكفاءة الحركية	2.9.2
45	تنمية الكفاءة العقلية	3.9.2
45	علاقة المراهق بالرياضة	10.2
46	التطور البدني لدى المراهقين	11.2
46	الرياضة عند المراهقين	12.2
47	مرحلة المراهقة (15-18 سنة)	13.2
48	تطور مختلف الصفات عند هذه الفئة (15-18 سنة)	1.13.2
52	خاتمة	
	الجانب التطبيقي	
	الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية	
55	تمهيد	
55	المنهج التجريبي	1.3
55	مجتمع البحث	2.3
56	عينة الدراسة	3.3
56	التجربة الاستطلاعية	4.3

57	مجالات الدراسة	5.3
58	خصائص العينة	6.3
60	ضبط متغيرات الدراسة	7.3
60	أدوات الدراسة	8.3
61	الاختبارات المستعملة	9.3
65	ثبات الاختبارات	10.3
66	صدق الاختبارات	11.3
66	موضوعية الاختبارات	12.3
67	الوسائل الإحصائية	13.3
	الفصل الثاني : تحليل و مناقشة النتائج	
71	عرض و تحليل النتائج	1.4
79	الاستنتاجات	2.4
80	مناقشة الفرضيات بالنتائج	3.4
85	الاستنتاج العام	4.4
87	التوصيات	5.4
88	الخاتمة	
91	قائمة المصادر و المراجع	
	الملاحق	

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	
72	الشكل رقم 01 : يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الارسال	-1
73	الشكل رقم 02 : يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة استقبال الارسال	-2
75	الشكل رقم 3 :يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة التمرير من الأعلى	-3
76	الشكل رقم 04 يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة السحق	-4
78	الشكل رقم 05 :يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة حائط الصد	-5

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	
58	"جدول رقم "01" يبين تجانس أفراد العينة من حيث الوزن.	-1
59	"جدول رقم "02" يبين تجانس أفراد العينة من حيث الطول .	-2
71	الجدول رقم 03 : بين نتائج الاختبار ت لدلالة الفروق بين الدرجات الاختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة الارسال .	-3
72	الجدول رقم 04 : بين نتائج الاختبار ت لدلالة الفروق بين الدرجات الاختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة استقبال الارسال من الأعلى .	-4
74	الجدول رقم 05 : بين نتائج الاختبار ت لدلالة الفروق بين الدرجات الاختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة التمرير من أعلى .	-5
75	الجدول رقم 06: بين نتائج الاختبار ت لدلالة الفروق بين الدرجات الاختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة الضرب الساحق .	-6
77	الجدول رقم 07 : بين نتائج الاختبار ت لدلالة الفروق بين الدرجات الاختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة حائط الصد .	-7

المقدمة

تعتبر التربية البدنية مظهر من مظاهر التربية العامة لكونها تعتني بالجسم و صحته فهي تساعد على إعداد التلميذ بدنيا و عقيا و انفعاليا و قد أكد كوبسيكي كوز لياس إن التربية البدنية جسم قوي أو مهارة رياضية أو ماشبه ذلك هو اتجاه خاطئ فهي فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد التلميذ الصالح عقليا و خلقيا قادرا على الإنتاج و القيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه (خولي، 1996، صفحة 39)

و يعد نشاط كرة الطائرة واحدا من بين أهم الأنشطة الرياضية الجماعية، حيث تساهم في بناء عناصر اللياقة البدنية والحركية لمتطلبات إعداد الرياضي، فكرة طائرة تتكون من مجموعة مركبة من المهارات والحركات والفنيات الناتجة من الشكل الحركي الأساسي، والتي تستخدم لتحقيق الواجبات والأهداف الجوهرية للتربية البدنية الرياضية، كما أن لها تعدد حافزا لاستغلال أوقات الفراغ والاستمتاع، حيث تمارس هذه اللعبة ضمن نطاق، المتطلبات الصحية لممارستها واختصاص الفن العالي وخفض التوتر فهي تتميز بسرعة تعلمها من خلال التركيز على الأبجديات الأساسية وتطويرها عبر التدريبات والمنافسات. أن اغلب مهارات الكرة الطائرة تقع ضمن الدائرة المفتوحة لذا يجب أن يكون الأداء المهاري بدرجة عالية من السرعة وبأقل وقت ممكن لذا تكون سرعة الاستجابة إحدى العوامل المهمة التي يجب تطويرها ومعرفة العوامل التي تؤثر عليه (wrisberg, 2008)

و تمثل المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة مجموعة من الحركات الهادفة سواء كانت هذه الحركات بسيطة مفردة أو مركبة تحتاج إلى أدائها في جميع مواقف اللعب تقريبا و التي تتطلبها اللعبة و تمثيل الغرض الأساسي من أداء هذه الحركات في الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام في المجهود لذلك يجب أن يجيدها ممارس النشاط . (حسن، 2012، صفحة 113)

و لضمان تعلم ناجح و يجب على المدرسين القائمين على العملية التدريسية في كرة الطائرة إتباع أحسن الطرق و الإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب و معرفة

خصائص ومميزات المرحلة العمرية للناشئين و تطوير صفاتهم البدنية و المهارية و الخططية و النفسية بأسلوب علمي صحيح .

إن من أولى اهتمامات الأساتذة هو تعلم تلاميذهم المهارات الرياضية وإتقانها والوصول بها إلى المرحلة الآلية، ولغرض الوصول لهذه المرحلة لابد من تنظيم جدولة التمارين المهارية والبدنية والعقلية خلال البرنامج التعليمي وذلك لتسهيل عملية التعلم .

من خلال خبرة الطالبان الباحثان في تدريس الكرة الطائرة، وأشرفهما على التربية الرياضية الميدانية في المدارس لاحظا إن معظم التلاميذ في أثناء أدائهم للمهارات الحركية يتعرضون لصعوبات في الأداء الحركي نتيجة فقدهم لتوازنهم وعدم إدراكهم ووعيهم بأجسامهم في أثناء حركتهم، ويواجه العديد من الأساتذة صعوبات في إعداد تمارين بدنية كمتطلب للمهارات الأساسية في كرة الطائرة الخاصة بالفئة المتقدمة ، مما تبادر لذهن الطالبان الباحثان فكرة تقديم تمارين بدنية متنوعة بالكرة و بدونها تعمل على إكساب التلاميذ مهارات وصفات تقلل من احتمالات وقوعهم في صعوبات الأداء الحركي للمهارة، إذ يرى الطالبان الباحثان أن ما تتضمنه التمارين البدنية المتنوعة في لعبة الكرة الطائرة من عمليات إدراك ووعي بالجسم وتنمية العناصر التي تساعد على اتزان الجسم أثناء الحركة وتنمية عنصر التوافق لحركات الجسم في أثناء حركته وسنحاول من خلال بحثنا اقتراح بعض التمارين البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة للعينة قيد الدراسة مما دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى:

الجانب النظري: ويحتوي على فصلين:

الفصل الأول: المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

الفصل الثاني: التمارين البدنية + المرحلة العمرية 15/18 سنة .

الجانب التطبيقي: وقسم إلى فصلين:

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث.

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج.

كما خلصنا إلى وضع خاتمة عامة مع الاقتراحات والتوصيات.

المشكلة :

أن التمرينات البدنية هي ممارسة بدنية لها أهداف متنوعة مثل الأهداف المهارية والبدنية والترويحية والعلاجية وذو شكل خاص بزمن وشدة وتكرار مناسبة من خلال ارتباطه مع طرق وأساليب التدريب والتعلم وبما يخدم الهدف المرجو منه .من خلال الممارسة الميدانية كأستاذ لمادة التربية البدنية والرياضية وجدنا أنه هناك صعوبات تعترض أداء التلاميذ في تعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة و أدائها بالخطوات الفنية السليمة و راجع ذلك حسب نظرنا إلى افتقارهم للصفات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة ، و من خلال الأيام التكوينية و التريصات الميدانية و توصياتها التي تمحورت حول العمل على تنمية الصفات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية

ومن هنا جاءت فكرة البحث في اقتراح تمرينات بدنية لتعلم بعض المهارات الأساسية وعلاقتها بدقة أداء للنهوض بمستوى اللعبة.و هذا ما أكده weineck على أن القدرة على الانتصارات و تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية (weineck, p. 309) لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للتمارين البدنية على أسس علمية و من خلال ما سبق نطرح التساؤل التالي :

هل للتمارين البدنية المقترحة تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة للفئة قيد الدراسة ؟

التساؤلات الفرعية :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الإرسال لدى الفئة قيد الدراسة ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة السحق لدى الفئة قيد الدراسة ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الصد لدى الفئة قيد الدراسة ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التمرير من أعلى الفئة قيد الدراسة ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة استقبال الإرسال لدى الفئة قيد الدراسة ؟

فرضيات البحث

الفرض العام :

للتمارين البدنية المقترحة تأثير إيجابي على بعض المهارات الأساسية لدى الفئة قيد الدراسة .

لفرضيات الجزئية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الإرسال لدى الفئة قيد الدراسة لصالح الاختبار البعدي .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة استقبال الإرسال لدى الفئة قيد الدراسة لصالح الاختبار البعدي .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التمرير من أعلى لدى الفئة قيد الدراسة .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة السحق لدى الفئة قيد الدراسة لصالح الاختبار البعدي .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الصد لدى الفئة قيد الدراسة لصالح الاختبار البعدي .

أهداف البحث:

1. اقتراح تمارين بدنية في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة للعينة قيد الدراسة

2. معرفة تأثير التمارين البدنية المقترحة على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة لدى الفئة قيد الدراسة

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

التمرينات البدنية: تعريف الدكتورة ليلى زهران:

مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة. (زهران، 1998)

إجرائيا :

التمرينات البدنية هي الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدي بغرض تربيوي لرفع الكفاءة البدنية للجسم و المتطلبات المهارية لنشاط الكرة الطائرة يؤدي إلى تطوير المهارة وبدونه لا يوجد تعلم .

المهارات الأساسية : وتشمل المهارات الهجومية و الدفاعية و تعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة و الحقيقة أن للعبة ثلاثة أركان هامة بجانب الناحية النفسية و الإعداد البدني و المهارات الحركية و خطط اللعب . (التكريتي، 1996، صفحة 85)

إجرائيا : إن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي المهارات التي ينبغي على التلميذ دائها حسب الظروف و الإمكانيات التي تتطلبها لعبة كرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج جيدة

الدراسات السابقة و المشابهة :

الدراسة الأولى :

دراسة ياسين بونشادة لنيل شهادة الماجستير سنة 2011/2010 جامعة الجزائر معهد التربية البدنية و الرياضية - شيدي عبد الله تحت عنوان تأثير استخدام طريقة التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية و بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة الطائرة دراسة ميدانية لفئة الأواسط

الفرضية العامة التدريب البليومتري خلال البرنامج التدريبي يؤثر بشكل فعال على القوة الانفجارية و بعض المهارات الأساسية عند أواسط الكرة الطائرة الفرصيات الجزئية

يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريب إيجابيا على الارتقاء عند أواسط الكرة الطائرة

يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريب إيجابيا على القوة الانفجارية عند أواسط الكرة الطائرة

يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريب إيجابيا على سرعة التنفيذ عند أواسط الكرة الطائرة

هدف البحث : الكشف عن أثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي على القوة الانفجارية عند أواسط الكرة الطائرة

الكشف عن أثر التدريبي البليومتري على بعض المهارات الأساسية عند اواسط الكرة الطائرة

المنهج : استخدم المنهج التجريبي في الدراسة

العينة : و يقدر حجم العينة بـ 16 لاعبا من فئة الأواسط بنادي أمل الجلفة للكرة الطائرة و تم تقسيمه إلى عينتين واحدة ضابطة 8 لاعبين و أخرى تجريبية 8 لاعبين

الاستنتاج :

للتدريبي البليومتري خلال البرنامج التدريبي تأثير على صفة القوة الانفجارية و بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة .

الدراسة الثانية :

دراسة كاتب زين العابدين و بن عيسى بلال شهادة الماستر سنة 2014/2013
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة العربي بن مهدي أم البواقي
تحت عنوان أثر برنامج تعليمي في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة
دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ 13-15 سنة بمتوسطة مزباني الربيعي عين
البيضاء

التساؤل العام : هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية
في كرة الطائرة

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : تمت التجربة على 30 تلميذا يدرسون في عين البيضاء و طبقت في صورة
وحدات تعليمية .

هدف الدراسة : اثر البرنامج التعليمي المقترح على تنمية مهارة الارسال في كرة الطائرة
أثر البرنامج التعليمي على تنمية مهارة التمرير
أثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مهارة الاستقبال
نتائج الدراسة : تطابق اتجاه الإيجابي لنتائج الاختبارات يعكس مدى التأثير الإيجابي
للوحدات التعليمية المقترحة في صورة برنامج دوري لهذا النشاط

الدراسة الثالثة :

دراسة حداد خالد جامعة محمد خيضر بسكرة سنة 2016/2015 تحت عنوان أثر
برنامج تدريبي مقترح على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف
أشبال

هدف الدراسة : معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المهارات الأساسية
لدى لاعبي الكرة الطائرة

مشكلة الدراسة : هل للوحدات التدريبية المقترحة تأثير على بعض المهارات الأساسية
لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال

العينة : استخدم في البحث العينة القصدية و تشمل 12 لاعب من النادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة صنف أشبال .

المجال الزمني : بالنسبة للجانب النظري من بداية شهر جانفي إلى حدود أواخر شهر مارس بالنسبة للدانب التطبيقي قمنا بإجراء الاختبارات و تنفيذ البرنامج التدريبي في 8 فيفري 2016 إلى غاية 25 أفريل 2016

المجال المكاني : شملت دراستنا مقر التدريب التادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة ذكور .

المنهج : استخدم المنهج التجريبي

النتائج :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الإرسال
وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي استقبال الارسال
وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي التمرير من أعلى

الدراسة الرابعة :

دراسة : أ.د. ناهده عبد زيد الدليمي

عنوان الدراسة : تأثير تمارينات متنوعة بالكرة الطائرة في تخفيف بعض صعوبات الأداء الحركي للأطفال بعمر (7-9)سنوات

أهداف البحث تركزت في وضع تمارينات متنوعة بالكرة الطائرة لتخفيف بعض صعوبات الأداء الحركي،فضلا" عن معرفة تأثير تمارينات متنوعة بالكرة الطائرة في تخفيف بعض صعوبات الأداء الحركي.

فرض البحث وجود تأثيرا" معنويا" في تخفيف بعض صعوبات الأداء الحركي باستعمال تمارينات متنوعة بالكرة الطائرة،

عينة البحث : طبق البحث على تلميذات الصفوف الأولى في المرحلة الابتدائية في مدرسة بنت الهدى الابتدائية للبنات في مركز محافظة بابل للمدة من 2009/10/4 ولغاية2009/11/19،

المنهج : استعمل الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين (إحداهما تجريبية وبعدهد(16) تلميذة والأخرى ضابطة وبعدهد (16) تلميذة أيضا"،
أدوات جمع البيانات استعملها الباحثان هي(المصادر العربية والأجنبية،الملاحظة والتجريب،الاستبيان،المقابلة الشخصية واستمارة تقويم اختبارات الأداء الحركي)،
الأدوات والأجهزة التي استعملها الباحثان هي

(ساحة خارجية،كرات طائرة صغيرة(ميني فولي)، شواخص متعددة،كرات ملونة مختلفة...الخ)، ومن أهم خطوات إجراء البحث هي حصر صعوبات الأداء الحركي من عينة البحث وذلك من خلال استعمال استمارة تحديد هذه الصعوبات، وإيجاد التكافؤ في متغيرات العمر والوزن والطول والتوازن الثابت والمتحرك بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)، كذلك تطبيق اختبارات الأداء الحركي على عينة البحث قبل البدء في تنفيذ التمرينات وبعده تنفيذها، وبعده ذلك عولجت النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها بالأسلوب العلمي معتمدة على المصادر والمراجع ذات العلاقة .

الاستنتاجات التي كان أهمها إن مفردات التمرينات المتنوعة بالكرة الطائرة أدت دورا "فاعلا" وكبيرا" في تقليل أو تخفيف صعوبات الأداء الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي خضعت لها، فضلا" عن ظهور فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت لمنهج التربية الحركية المتبع في الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحثان بالاهتمام بالتمرينات المتنوعة بالكرة الطائرة ضمن منهج التربية الحركية في المدارس الابتدائية على أن تتضمن في أهدافها تطوير ما يكون من شأنه تقليل أو تخفيف صعوبات الأداء الحركي في أثناء ممارسة التلميذات الأنشطة أو الفعاليات الرياضية، وكذلك تطبيق مفردات التمرينات المتنوعة بالكرة الطائرة لفاعليتها في تقليل أو تخفيف صعوبات الأداء الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
الدراسة الخامسة :

صاحب الدراسة : شالي فوزي (2014/2013) لنيل شهادة ماستر ، المسيلة .

دراسة تحت عنوان : تأثير تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي السرعة و القوة المميزة السرعة لدى لاعبي كرة الطائرة المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : عشوائية تمثلت في 25 لاعبا من مدرسة كرة الطائرة مقررة أهم النتائج المتوصل إليها :

- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (الخاضعة لطريقة التدريب التكراري) لصالح الاختبار البعدي .

- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في تطور صفتي السرعة و القوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية .

الدراسة السادسة :

صاحب الدراسة : أحمد صالح سنة 2012/2011

دراسة تحت عنوان : فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة

بمهارة الضربة الساحقة لدى ناشئي نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع غزة

هدف الدراسة : هدفت هذه الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى ناشئي نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع غزة والارتقاء بمستوى أداء مهارة الضربة الساحقة، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح.

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : كانت العينة تتمحور من 12 ناشئا (17/15) سنة من نادي السلام بقطاع غزة

أهم النتائج المتوصل إليها : أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، والرشاقة، ومرونة الكتفين، والمرونة الخلفية للعمود الفقري، والسرعة ، والدقة) أما يوجد فروق

دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة ومهارة الضربة الساحقة ولصالح القياس البعدي حيث بلغت متوسط نسبة التحسن العام لقدرات البدنية الخاصة مجتمعاً (7.23%) وبلغت نسبة التحسن للضربة الساحقة (4.30%).

الدراسة السابعة :

دراسة طليبة علي و سراي عامر جامعة زيان عشور الجلفة 2017/2016
تحت عنوان : أثر الوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية مهارة السحق و الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال
هدف الدراسة : الوقوف على أهمية تنمية مهارة السحق و الصد و تأثيرها على أداء لاعبي الكرة الطائرة .
المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي .
العينة : كانت العينة قصدية و تشمل 14 لاعب من النادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة صنف أشبال .
الادوات المستعملة : اعتمدت الدراسة على تصميم برنامج تدريبي و تم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية و البعدية .
أهم النتائج :
للوحدات التدريبية دور إيجابي في تنمية مهارة السحق و الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال .

التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

من خلال ما تم عرضه في الدراسات السابقة و المشابهة العلاقة بين الدراسات و التي وجدنا أوجه تشابه مع دراستنا الحالية و قد اتفقت في النقاط التالية :

من حيث العنوان : نرى أن الاختلاف شكلي و لغوي فقط إلا أن محورها هو المهارات الأساسية في كرة الطائرة و البرامج و التمارين الرياضية .

من حيث المنهج : استخدم المنهج التجريبي .

من حيث المتغيرات : لم يكن هناذ اختلاف كبير في المتغيرات المقاسة بين الدراسات

حيث تركزت على متغيرين هما الخصائص البدنية و بعض المهارات لكرة الطائرة .

من حيث الأدوات : استخدمت الدراسات الاختبارات البدنية و المهارية .

نقد الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية و عملية و قد تم الاستفادة منها وفق النقاط التالية :

تحديد مشكلة البحث و ضبط المتغيرات .

استخدام المنهج المناسب لطبيعة الموضوع .

وضع طرق مناسبة بما يتلاءم و طبيعة الموضوع .

تحديد وسائل جمع البيانات و الادوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة .

الاستفادة من نتائج تلك الدراسات في تأكيد نتائج الدراسة الحالية .

تمهيد:

تعتبر كرة الطائرة من الرياضات الجماعية الحديثة والتي تتميز عن باقي الرياضات بجانبها الجمالي وكذا قلة الإصابات لعدم وجود الإحتكاك بين اللاعبين حيث مبدأها هو الحفاظ على الكرة في الهواء. إستهلنا فصلنا هذا بنبذة تاريخية ونشأة الكرة الطائرة، إنتشارها وشعبيتها وأخذ فكرة عامة عنها ثم إنتقلنا للحديث عن خصائصها ومميزاتها مرورا بالمهارات الحركية الأساسية لها فالكرة الطائرة هي محور فصلنا هذا.

1- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

1-1- وقفة الإستعداد:

تعريف:

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تتناسب مع ظروف وصول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:

- الوقفة المنخفضة: والتي تتناسب التغطية للهجوم.
- الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالا وتتناسب التمير والإعداد.
- الوقفة المرتفعة: وهي تناسب التمير والإعداد للخلف. (مصطفى طه، 1999، صفحة 55)

1-1-1- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الإستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى، والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما باتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده.
- ثني الركبتين قليلا والظهر مفرودا بارتياح.
- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا للتمير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.
- اليدين تكونان مقعرتين وأوسع قليلا من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمير أو الإعداد من أعلى.
- النظر في اتجاه سير الكرة.
- التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.

- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.
- التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة لجهة اليسار.

1-1-2- الأخطاء الشائعة في وقفة الإستعداد:

- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.
- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.
- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة (مصطفى طه، 1999، صفحة 56/55).

1-2- مهارة الإرسال:

تعريف:

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

1-2-1- أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى انه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، ويستطيع الفريق إحراز

النقاط من خلال الإرسال، لاعب الإرسال يكون أداؤه مستقلا وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.

1-2-2- أنوع الإرسال:

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين:

☞ الإرسال من أسفل:

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.
- الإرسال من أسفل الجانبي.
- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي).

☞ الإرسال من أعلى:

- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.
- الإرسال من أعلى المواجه (التتس).
- الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.
- الإرسال المتموج (الأمريكي). (مصطفى طه، 1999، صفحة 57)

☞ الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل:

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- قذف الكرة بعيدا للأمام حيث لا يستطيع اللاعب من ضربها باليد كاملة.
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، واثنا الضرب على القدم الأمامية.

- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.

☞ الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى:

- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها.

- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.
- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود الملعب.
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة. (مصطفى طه، 1999، صفحة 63/59)

1-3- مهارة الاستقبال:

تعريف:

هو استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين أو بالتمرير أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل.

1-3-1- أهميته:

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

1-3-2- طريقة استقبال الإرسال:

الإستعداد:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعداً أوسع من الحوض قليلاً والركبتان مثنيتان قليلاً، وتشكلان زاوية قائمة تقريباً مع الحوض، ميل الجذع قليلاً للأمام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين

وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين، وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل.

☞ الأخطاء الشائعة في استقبال الإرسال:

- المرجحة الزائدة للذراعين أماما ولأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب.

- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.

- وضع الذراعين بمستوى عالي جدا مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة.

- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.

- ضرب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.

- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة. (مصطفى طه، 1999، صفحة 63)7

1-4- التمير:

تعريف:

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

1-4-1- أهمية التمير:

التمير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد تميرا، ولكن أكثر دقة نظرا

لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

1-4-2- أنواع التمير:

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

☞ التمير من الأعلى:

- التمير من أعلى إلى الأمام.
- التمير من أعلى للخلف.
- التمير من أعلى للجانب.
- التمير من أعلى مع الوثب.
- التمير من أعلى مع الدرجة.
- التمير من أعلى بعد الدوران.
- التمير من أعلى من وضع الطعن أماما.
- التمير من أعلى مع السقوط. (مصطفى طه، 1999، صفحة 76)

☞ التمير من الأسفل:

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

1-5-1 مهارة الإعداد:**تعريف:**

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

1-5-1-1 أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كليا على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

1-5-2 مواصفات الإعداد:

لقد استطاع المختصون في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الإعداد من حيث:

- الإعداد من حيث البعد.
- الإعداد من حيث الارتفاع.
- الإعداد من حيث الاتجاه. (مصطفى طه، 1999، صفحة 101)

1-5-3 أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- الإعداد الأمامي.
- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.
- الإعداد بالدرجة خلفا.
- الإعداد الجانبي.

- الإعداد بالوثب.

1-6- مهارة الضرب الساحق:

تعريف:

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

1-6-1- أهميته:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة، أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة، وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

1-6-2- طريقة الأداء:

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

- الاقتراب.

- الارتقاء.

- الضرب.

- الهبوط. (مصطفى طه، 1999، صفحة 136/137)

1-6-3- أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.
- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية.
- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- الضربة الساحقة بالخداع.

1-7- مهارة حائط الصد:**تعريف:**

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

1-7-1- أهميته:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

1-7-2- أنواع حائط الصد:

- الصد الهجومي.
- الصد الدفاعي.

1-7-3- طريقة أداء الصد:

- وقفة الاستعداد.
- الوثب.
- الصد.

- الهبوط. (مصطفى طه، 1999، صفحة 137)

1-7-4- أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام:

- الصد بلاعب واحد.

- الصد بلاعبين.

- الصد بثلاثة لاعبين.

1-8- مهارة الدفاع عن اللعب:

تعريف:

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

1-8-1- أهميته:

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

1-8-2- أنواع الدفاع عن الملعب:

- الدفاع باليدين من الوقوف.

- الدفاع بيد واحدة من الوقوف.

- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المرحج.

- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس. (مصطفى طه، 1999، صفحة 157/150)

1-9- الارتقاء (الوثب):

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل الجسم اللاعب من خلف العقبين إلى الأمشاط وتكون زاوية القعدين والركبتين ومفصل الكاحل، أثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرجحة إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين للحصول على قوة دفع الوثب. (مصطفى طه، 1999، صفحة 124)

تمهيد :

لقد اهتمت الدول المتقدمة بتشجيع ممارسة الرياضة في كافة القطاعات وأخذت التمارين البدنية كعامل مهم لتنشيط كافة شرائح المجتمع المختلفة في جميع المهن نظراً لتمييز التمارين البدنية بمميزات قد لا نجدها في ضرب آخر من ضروب التربية الرياضية وذلك لجملة أسباب منها ضمان عدم تعرض الفرد إلى الإصابات الرياضية التي قد نجدها في بقية الفعاليات الأخرى ، كما إنها لا تحتاج إلى مكان واسع وأجهزة وأدوات لممارستها فضلاً عن ذلك إنها تتناسب كافة مراحل العمر والجنس والمهن والقدرات كما يمكن للفرد أن يصل من خلالها إلى المستوى الجيد في المهارة الحركية التي يزاولها أو يرغبها ، كما إنها تعتبر خير وسيلة للمدربين لإعداد فرقهم للمسابقات الرياضية للوصول إلى المستويات العليا . ولا تخلو أي خطه رياضية عملية إن كان في تدريس درس التربية الرياضية أو تدريب بطل من الأبطال أو فريق من الفرق إلا والتمرين البدني يكون عاملاً مهماً في تهيئة تلك المجموعة هذا من جهة ولها أهمية أخرى لا تقل عن سابقتها هي التخفيف عن الفرد من ضغط العمل لأنها تعتبر وسيلة للراحة الايجابية كما إن لها قيم أخرى تتمثل في تعويد الفرد على الدقة في العمل وحفظ النظام وتسهيل مهمة الفرد للاندماج في أعماله.

2- تعريف التمرينات

اختلف المفكرون وعلماء التربية في وضع تعريف ثابت وشامل يوضح المعنى ومفهوم التمرينات الرياضية وذلك بسبب ان كل صاحب تعريف ينظر اليه بمنظوره الشخصي فمنهم من اهتم بالناحية الفسيولوجية في التعريف ومنهم من اهتم بالناحية النفسية والتربوية ومنهم من اقتصر على الناحية التشريحية □ فقد عرف العالم السويدي هانريك لنج

تمرينات منظمة وضعت ليكون لها تاثيرات خاصة على الجسم وبعض اسس تدريب الرقص الحديث والتدريب الحركي □ عرف موسى فهمي

التمرينات بانها الاوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدرته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي وذلك للوصول الى احسن قدرة حركية ممكنه في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة ويراعى فيه الاسس التربوية (علم النفس - علم الاجتماع - التربية - طرق التدريس - والمبادئ العلمية - علم وظائف الاعضاء - تشريح علم الحركة - الصحة العامة)

• عرفت ليلة زهاران

مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لاعلى مستوى يمكن من الأداء الرياضي والوظيفية في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة (زهران، 1998)

• تعريف عطيات خطاب

التمرينات الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق احسن مستوى ممكن من الأداء الرياضي والمهني في مجالات الحياة المختلفة.

وقد اتفق المتخصصون على الاتي: -

• التمرينات الرياضية ليست حركات فقط وانما التمرينات يمكن ان تكون اوضاعاً ثابتة مثل تمرينات الأنتقباض الثابت

التمرينات الرياضية ليست مجرد اوضاع وحركات تؤدي بشغل عشوائي فلا يمكننا ان نطلق على حركات المختل عقلياً بانها تمرينات ، اي انها تؤدي بلا هادفية ولكن يجب على الاوضاع والحركات ان تتسم بتوجهها نحو هدف معين وغرض واضح اي ان الهادفية شرط من شروط الاوضاع والحركات حتى تنتقل بمفهومها من المعنى الحركي المجرد الى كونها تمرينات رياضية (احمد، 2016)

2- تعريف التمارين البدنية :

ومما تجدر الإشارة إليه فإنها مجموعة كبيرة من الأوضاع والحركات المختلفة وجميعها تهدف لتحقيق ما يحتاجه الجسم في بناءه وتنمية قدراته الحركية تحت ضوابط تربوية وعلمية لتحقيق الغرض الذي وضعت من اجله تلك التمارين كان تكون لتحقيق مستوى عالي أو أداء رياضي وظيفي (مهني) أو قد تكون لإدامة المجاميع العضلية أو لتحسين مهارة أو قد تكون لإصلاح عيب أو تشوه جسماني وغيرها من الاحتياجات وبذلك نستطيع أن نضم تلك الجوانب بتعريف شامل للتمارين هو: هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية تهدف لتشكيل وبناء

الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.
(السامرائي، 2000)

2-2- أنواع التمارين البدنية

هناك عدة وجهات نظر حول تحديد أنواع التمارين البدنية وقد جاءت الآراء حول التحديد نظرا لتعدد اغراض التمارين البدنية واهميتها فقد تناول بعضهم تقسيمها بناء على مدى استخدامها من حيث كونها تمارين بدنية يستخدم فيها الادوات ان كانت صغيرة او كبيرة او من دون استعمال الادوات كما ان هناك فئة اخرى يفضلون تقسيمها من حيث عمل المجاميع العضلية التي تؤثر في العمل الحركي وآخرون يرون ان تقسيمها يجب ان يكون على ضوء ديناميكية الحركة... الخ وغيرها من التقسيمات ومنطقها من هذا التعداد الكبير والاساسي الذي لا يمكن الاستغناء عنه في تقسيم انواع التمارين البدنية فأنا نتناول بعض التقسيمات الشائعة :

2-2-1- التمارين النظامية :

تهدف هذه التمارين الى ناحيتين متداخلتين الاولى هو هدف خارجي وهو جعل كل طالب ان يقف في مكان الاكثر ملائمة لاداء التمارين المقبلة والهدف الثاني والذي لا يقل اهمية عن سابقه هو ضبط التلاميذ وجعلهم معتادين للقيام بالعمل تلقائيا وبصورة منظمة دقيقة مع الجماعة. وليس لهذه التمارين ما للتمارين البدنية الاخرى من اثر في الجسم لانها لاتستنفذ مجهودا كبيرا وانما ترجع فائدتها الى ما تتطلبه من سرعة وانتباه فالمجهود الذي يبذله التلميذ في هذه المجموعة من التمارين يكون عسبي اكثر مما هو عضلي ولذا يحسن الا يستمر المدرس فيها مدة طويلة وبالاخص مع الصغار من التلاميذ. ومحل هذه التمارين في الدرس مهم جدا ولاسيما في الدروس الاولى للتلاميذ حتى اذا ما اعتادوا النظام وعرفوا اماكنهم وترتيبهم واصبح العمل تلقائيا قلت اهميتها.
(الشعري، 2018)

2-2-2-2- تمرين اصلاحية او تشكيلية وانواعها:

تهدف هذه التمارين الى ناحيتين مهمتين في الجسم اولهما تشكيل اقسام الجسم المختلفة تشكيلا متناسقا وتحافظ على ادامة صحته فتتمى التوافق بين المجاميع العضلية المختلفة فتاثر على الاجهزة الداخلية حتى تقوم بوظائفها بصورة صحيحة كما انها تكسب الجسم حيوية جيدة

اما هدفها الثاني فهي تقوم باصلاح الجسم من العيوب والتشوهات التي قد تكون فيه نتيجة ممارسة الفرد لمهنته او من تكرار عمل والتركيز على مجموعة خاصة من العضلات فتقصر او تطول وتقسم هذه التمارين الى المجموعات التالية :

أ-تمارين الرجلين

ب-تمارين الذراعين

ج-تمارين العنق والذراع وتضم هذه المجموعة التمارين التالية:

1- التمارن الظهرية

2- التمارين البطنية

3- التمارين الجانية

2-2-3- التمارين التوافقية وانواعها :

وهدف هذه التمارين هو التوافق العضلي العصبي وبعبارة اخرى ترقية المهارات الحركية عند الفرد ان لمعظم هذه التمارين اثر ظاهر على عمل جهزي الدوران والتنفس وبجانب ذلك فهي تنمي القوة الجسمية وتعود الفرد على المقاومة والجلد . وبعضها يبعث في التلاميذ الشجاعة والنشاط والسرور للعمل وينشط الذهن واغلب هذه التمارين تكون فردية مما تشجع التلاميذ على المباريات وتقسم هذه التمارين الى المجموعات التالية :

1-تمرين التوازن

2-تمارين الرفع

3-تمارين الرشاقة والخفة

4-تمارين القفز

5-تمارين السير والهرولة

تستوجب الضرورة من ان نأخذ هذه المجاميع من التمارين البدنية غرضها الاساسي في تنمية الجسم نموا صحيحا ومرتزا لان المدى الضيق التي تعمل فيه العضلات فب الحركات اليومية الاعتيادية والتي ادت الى قصر العضلات وفقدت المرونة والحاجة الى استنباط انواع مختلفة منها تزيد من قدرة الاوتار والاربطة والعضلات على العمل الجيد وان يكون لكل قسم من اقسام الجسم عدة تمارين خاصة يمكن اختيار المناسب منها والتنويع فيها وان يكون بينها ما هو سهل يصلح للمبتدئ ومنها ما هو مركب وصعب يصلح للمتدرب وان يكون هناك تمارين خاصة للاطفال وللراشدين والشيوخ. وتختلف التمارين البدنية بالنسبة للغرض الذي وضعت من اجله فتقسم الى

1-التمارين الاساسية العامة

2-تمارين ذات الهدف الخاص

3-تمارين المستويات(السباقات)

التمارين الاساسية العامة

ولهذه التمرينات غرضان اساسيان

أ-الغرض البنائي

وهو يتلخص في ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة متزنة واكتساب القوام الجيد عن طريق اكتساب الجسم القدرة والمرونة العامة ولتحقيق الغرض البنائي من التمرينات الاساسية يمكن اداء تمرينات للتقوية والمرونة العامة وتمرينات تحسين القوام ويمكن اختيار هذه التمرينات وتشكيلها بطرق كثيرة متعددة لضمان تحقيق الغرض البنائي

المقصود منها ويدخل تحت نطاق (الغرض البنائي) غرض خاص يهدف الى اصلاح العيوب الجسمية والقوامية التي قد تنشأ من المهن المختلفة للعمال او الاوضاع والعادات الخاطئة لتلاميذ المدارس وتسمى التمرينات التي تخدم هذه الحالات (بالتمرينات التعويضية) .

ب-الغرض التعليمي الحركي

والغرض من هذه التمرينات هو تعليم الفرد وتعويدده على القواعد السليمة في الحركات من جمال وتحكم في حركات الجسم وهذا لا يتم الا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي .

2-التمارين ذات الهدف الخاص

وتهدف هذه التمارين الى الاعداد والتنمية للمهارات الحركية الخاصة لمختلف انواع الانشطة الرياضية مثل الالعاب المنظمة والالعاب الساحة والميدان والجمناستك وتمرين البطولات وغيرها، وتعتبر التمارين ذات الهدف الخاص عامل مساعد لاعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع الفعالية الرياضية الذي يرغب في ان يختص بها .

3-تمارين المستويات (السباقات)

ان الغرض الاساسي من هذا النوع من التمارين هو الوصول لمستوى اللاعب الى اعلى المستويات من حيث القدرة على الاداء الحركي والتركيب الحركي والتشكيلات الاخرى التي تتطلبها الفعالية التي يتدرب عليها وتخدم هذه التمارين اما العروض الرياضية وبالاخص في القاعات المغلقة التي تؤديها مجموعة صغيرة وهذا ما نراه في الحركات الارضية او تؤدي كتمارين فردية في بطولات الجمناستك الحديث.

2-3- أغراض التمارين البدنية :

1- تساعد الفرد نحو الوصول إلى التطور في بناء القدرة الجسمية عن طريق تنمية الأجهزة العضوية المختلفة في الجسم للحصول على المقدره الجسمية على مقاومة التعب ، فالنشاط العضلي له الدور الفعال في تنمية أجهزة الجسم مثل الجهاز التنفسي والجهاز الدوري وأجهزة الإفراز والجهاز الهضمي . (السامرائي، 2000)

2- التمارين تساعد على جعل حركت الجسم ذات فائدة كما إنها تقلل من بذل الجسم لأقل قدر ممكن من الطاقة عندها توصف حركات الفرد بالرشاقة والاتزان والانسيابية الجيدة .

3- إنها تعمل على مساعدة الفرد في بناء قاعدة أساسية جيدة لتطوير قابليته البدنية فمن خلال ممارسته للتمارين البدنية تبنى القابليات الجسمية طبقاً لمتطلبات نوع الفعالية التي يمارسها .

4- التمارين البدنية ذات اثر عام على الجسم إذ إنها تكسب الجسم اللياقة بدنية ونعني بذلك انه يستطيع أن يحافظ على مستوى معين من القوة والسرعة والمطاولة والمرونة للرشاقة وتلك العناصر بمجموعها تسمى الصفات البدنية وهي أساس القابلية الحركية للفرد .

ونظراً لسهولة التمارين البدنية فان أثرها لا يظهر للعيان مباشرةً ولا يستفيد منها الجسم الفائدة المرجوة إلا إذا تكررت وتعددت أشكالها واختلفت أنواعها وانتظمت طرق أدائها العملية وحتى يتدرب الجسم كله تدريجياً بانتظام فنقوم جميع أقسامه بالحركة كذلك نرى إن التمارين تعمل على مقاومة الأوضاع والحركات الخاطئة الناتجة عن التعود والعمل المضني حيث إن المدنية الحديثة قد أحدثت بالجسم ضرراً كبيراً ونتيجة لذلك نرى جسم الإنسان قد إصابته التشوهات منذ دور الطفولة وتأصلت به في سن البلوغ والكبر لذلك كان لا بد له من علاج لمحاربة التشوهات التي تصيبه فوضع المعنيين بالتربية الرياضية

التمارين البدنية باعتبارها العلاج الناجح لمثل هذه الظواهر الضارة في جسم الإنسان كما إنها تساعده على النمو الطبيعي . (السامرائي، 2000)

2-4- العوامل المؤثرة في التمرين :

هناك عدة عوامل مؤثرة في التمرين هي :

- 1- التعليمات والإرشادات التي تخص طبيعة المهارة .
 - 2- الأنموذج والعرض لتمرينات حركات المهارة .
 - 3- الدوافع والتشجيع قبل بدء التمرين .
 - 4- إعطاء المعرفة للمبادئ والمفاهيم الميكانيكية المتعلقة بالأداء .
 - 5- ملاحظة حالات الإجهاد خلال التمرينات التعليمية .
 - 6- التعرف على الحالات النفسية والاجتماعية .
- متطلبات نجاح التمرين :
1. الواقعية للتدريب والتعلم .
 2. التدريب الشفوي قبل التمرين .
 3. معلومات عن ميكانيكية الحركة .
 4. إيجاد مركز لتصحيح المعلومات قبل التمرين . (أحمد، 2014)

- التمارين التعليمية الخاصة:

وتسمى بالتمارين الغرضية أو التمارين ذات الأهداف الخاصة والتي تأخذ دائما شكل حركة الأداء المهاري لكل الجسم أو جزء منه أو هي تلك التمارين التي تخصص لجزء معين من الجسم أو جزء من المهارة.

وتعد هذه التمارين القاعدة الأساسية لبناء الأداء المهاري الصحيح للألعاب الرياضية طبقا لهدف اللعبة.

ويقصد بالتمارين الخاصة" تلك التمرينات المخصصة لترقية وتكامل الأداء المهاري والخصائص الحركية البارزة، والتي لها صفة الجسم خلال الحركة الأساسية للمسابقة وتؤدي وظيفتها عندما تكون قريبة الشبه بدرجة كافية من الأداء المهاري للمسابقة الأساسية.

وتكون وظيفة التمارين الخاصة هي

1. تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالفعالية الممارسة.

2. إتقان الأداء الحركي الخاص بالفعالية التخصصية.

وان تحسين وإتقان أداء العناصر الفنية والخطية للعبة الممارسة يجب أن يكونان من الأهداف الرئيسية للتدريب وان تحقيق مثل هذا الهدف يتطلب أداء تمارين خاصة تشترك في أدائها العضلات العاملة الرئيسية وأداء تمارين مشابهة تماما للانموذج الفني للمهارات الخاصة باللعبة وان الأسلوب الأساسي الذي يسود هذه التمارين يكون بشكل نوعي عالي المستوى وهذا الأسلوب يسهل على المدربين القيام بعملية الربط الانموذجي بين أداء المهارات الفنية والعناصر الخطية والقابليات الحركية الخاصة المطلوبة لتحقيق النجاح التام واستخدام التمارين الخاصة المتعلقة بصورة مباشرة بالمهارات أو العناصر الفنية المشابهة لنماذج اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة. وعليه فانه يمكن أن تعد التمارين البدنية التعليمية الخاصة بالعنصر الأساسي في بناء المستوى الرياضي المميز وإيجاد عدد كبير من التمرينات البدنية الخاصة سواء بتوافر عنصر القوة أو بتوافر عنصر السرعة أو بتوافر عنصر المرونة من حيث التركيب الديناميكي للحركة (قيم الشدد للحركة والارتخاء) أو من خلال تحليل أسلوب عمل الجهاز الحركي.

وترتبط التمارين البدنية التعليمية الخاصة ارتباطاً وثيقاً بالصفة الحركية للاعب المتعلم ، لذا فإن التمارين الخاصة يجب أن يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع ما يؤديه

اللاعب في الملعب وقت المباراة فالتمرين البدني الخاص هو " تطوير وتحسين الصفات البدنية والقدرات الوظيفية الخاصة للاعب لتعود الجسم بالتكيف على الجهد لبدني العالي وظروف اللعب " .

ومما تقدم نرى أن مدة العمل بالتمارين التعليمية الخاصة التي يهدف العمل التدريبي فيها إلى تطوير وتحسين القدرات البدنية والحركية الخاصة في الوثبة الثلاثية وبحسب ما يراه المدرب خدمةً للجزء الأساسي من المهارة أو قد تكون التمارين التي يعطيها المدرب للفئة التي يقوم بتدريبها مستوحاة من حالات اللعب وظروفه ليقوم بخلق نوع من التأقلم مع ظروف المنافسة التي تكون معظم التمارين البدنية الخاصة وهذا ما أكده محمد صبحي وحمدى عبد المنعم بان " عند اختيار تمرينات الإعداد الخاص للمتعلمين يجب أن تشابه في تكوينها الحركي مع حركات المهارات والخطط الخاصة باللعبة" ، وان للتمارين التعليمية الخاصة أهمية كبرى في تعلم المهارة إذ يجب أن تكون هذه التمارين مناسبة مع مستوى أفراد العينة وتكون مرتبطة ارتباط وثيق بكل جزء من أجزاء المهارة المطلوب تعلمها، كما أن التمارين التعليمية يشترط أن تكون مستوحاة من ظروف الفعالية حتى تكون ذا تأثير ايجابي في تعلم الواجب الحركي . (المنعم، 1997)

2-5- أهداف وفوائد التمرين الرياضي

- 1- تثبيت أسس شكل الحركة .
- 2- توسعة عناصر الإدراك الحس - حركي للفرد .
- 3- ربط أجزاء الحركة للوصول إلى الأداء المهاري الكلي .
- 4- ثبات الأداء والوصول إلى الأوتوماتيكية .
- 5- نقل اثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة للمهارة الأصلية .
- 6- تشارك في بناء الجسم ورفع الكفاية الإنتاجية عن طريق تطوير اللياقة البدنية

- 2-6- الشروط الواجب توافرها في التمرينات
- 1- تميزها بعامل الأمن والسلامة .
- 2- أن تتدرج التمرينات من السهل إلى الصعب .
- 3- استخدام التمرينات بأقل التكاليف .
- 4- أن تسهم في تشكيل جسم الفرد وبنائه .
- 5- أن تسهم في تربية الفرد وتطويره من النواحي جميعها .
- 6- أن تسهم في رفع المستوى الفني للأنشطة الرياضية معظمها .
- 7- أن يوضح الهدف المطلوب تحقيقه عند ممارستها .
- 8- أن تكون التمرينات متنوعة وتخضع لقوانين التدريب لضمان التأثير الهادف.
- 9- أن تحقق التمرينات الصفات والسمات الموجودة كالإرادة والمثابرة .
- 10- يجب أن تكون التمرينات مختلفة لغرض التأثير الشامل في الجسم ، وتشويق الفرد والابتعاد عن الملل

2-7- تعريف المراهقة وأطوارها:

2-7- تعريف المراهقة:

المراهقة إحدى المراحل العمرية الهامة في حياة الإنسان، وتعني في الأصل اللغوي: الإقتران فراهق الفلاح أي قارب الإحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي قريب منه" (أسعد،، 1991، صفحة 157)

وكلمة المراهقة اصطلاحا تدل على مرحلة النمو المتوسطة بين الطفولة والرشد الذي يسبب كثيرا من القلق والإضطراب النفسي ويشار إلى هذه المرحلة "مرحلة أزمة نفسية" كما يتم في هذه الفترة نضج الوظائف البيولوجية والفزيولوجية والجسمية عموما حيث يبدأ الطفل بالشعور بنفسه جراء كل هذه التغيرات الجسمية البارزة التي تقابله ويشتد نقده لنفسه ولغيره فيصبح شديد الحساسية للمدح واللوم من جراء بروز القدرة على النقد لديه.

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

فقد تعددت أقوال العلماء حول تعريف المراهقة فيعرفها زين عباس عمارة "أنها أكثر من فترة عبور من الطفولة إلى الرشد ولها ميزات خاصة فإذا كانت الولادة تاريخ بداية الطفولة فإن المراهقة هي تاريخ بداية الرجولة(عمارة، صفحة 396)

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

الأوساط والثقافات في مجتمعات مختلفة، ولكن نحن في بحثنا خیرنا فئة عمر معينة وهي 14-17 سنة. والتي تعني ما بين فترة البلوغ ومرحلة الرشد.

2-7-1- أطوار المراهقة:

تنقسم مراحل المراهقة الى ثلاث أطوار يتصل كل واحد منهما بالآخر إتصالا وثيقا

وهي:

- الطور الأول يتمثل في مرحلة النمو 11-13 سنة.
- الطور الثاني هي مرحلة البلوغ 13-16 سنة.
- الطور الثالث يتمثل في الرشد 16-18-20 سنة.

هذه التحديات ليست الخطوط كبرى تنطبق على أكثر المراهقين وفي أغلب المجتمعات وفي دراستنا هذه نهتم بالمرحلة التي يمر بها الإنسان من 15-18 سنة أي الثاني والثالث.

2-8- خصائص مرحلة المراهقة:

2-8-1- الخصائص الجسمية:

2-8-1-1- النمو الجسمي:

تمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي وإكتمال النضج، حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والأطراف، ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في السرعة في جميع جوانب الجسم، كذلك يؤدي سرعة النمو هذه إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة ويؤدي ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي لدى المراهق، كذلك يلاحظ زيادة إفرازات

بعض الغدد وضعف بعضها الآخر، فالغدة النكفية يزداد إفرازها ويؤدي إلى سرعة النمو في العضلات وخلايا الأعصاب. (كيسوي، صفحة 46)

"وتبدأ معظم زيادة معظم زيادة الطول في الساقين أولاً ثم بعد ذلك في الجذع وتحدث هذه الزيادة أولاً في اليدين والرأس والأقدام، أما آخر جزء تكتمل فيه هذه الزيادة فهي الأكتاف. (إسماعيل، 1986، صفحة 38)

"وكذلك تنمو الأجزاء العليا للجسم قبل الأجزاء السفلى، فتزداد المساحة السطحية كجبهة المراهق في إبعادها الطويلة والعريضة وينحصر كمدة الشعر إلى الوراء ويغلظ الأنف ويتسع الفم وتتصلب الأسنان وتغلظ". (عبدالعزیز، 1970، صفحة 110)

وينمو الفك العلوي قبل الفك السفلي ليزداد بذلك تشوه معالم الوجه.

وتكتمل الأسنان الدائمة مع نهاية المرحلة ويبقى النضج الجسمي نهائياً. (سعيد، الجزائر، صفحة 56)

ويتوجب على المراهق أن يكون ملماً بالعادات الصحية وأن يمارسها فعليه الإهتمام بالراحة والطعام حتى لا يعوق نموه، حيث تبرز أهمية كل منهما بالنسبة لما تتميز به هذه الفترة من سرعة النمو وبالتالي فالصحة تعد أمراً هاماً في هذه الفترة نظراً لتداخل المشكلات التي يواجهها المراهق ويعايشها وما يمكن أن يترتب عنها.

2-1-8-2- النمو الجنسي:

تبدأ وظائف الجنسية في الظهور في هذه المرحلة نتيجة لنضج الغدد الجنسية، ويصاحب نمو الوظائف الجنسية هذه نمو الشعر تحت الإبطن وفوق العانة، ونمو الشارب والذقن، وكذا ضخامة صوت المراهق وبالنسبة للإناث يصاحب نمو الوظائف الجنسية بروز في الصدر وكذلك تنمو الأرداف ويتسع الحوض وتظهر نعومة الصوت، وتؤدي

هذه التغيرات إلى إحساس المراهقة بأنها شابة يافعة، وإلى الرجل بأنه أصبح رجلا بالغا. (كيسوي، صفحة 29)

النمو الطولي والوزن ويتعلق المدى الزمني كسرعة النمو على بدء هذه الظاهرة، فالذين يبدأ نموهم الطولي باكرا، ينتهي مبكرا، والذين نموهم الطولي متأخرا، ينتمي متأخرا فصول الجسم وقصره، يرتبط ارتباطا كبيرا بنمو الجهاز العظمي فهو يختلف باختلاف فترات النمو "ففي الميلاد يتساوى الجنسان الذكور والإناث وفي سنة الرابعة للميلاد تسبقه الأنثى، وتصل عظام الفتاة إلى إكمال نضجها في سن 17، ويقترّب للنمو العظمي للفتى من الفتاة في سن 14، ويسبقها بعد ذلك" (البي، 1998، صفحة 236)

2-8-1-3- النمو الحركي:

يرى الدكتور عماد الدين إسماعيل أن التغيرات السريعة التي تحدث في الطول والوزن بنسب متفاوتة هي عظام الجسم المختلفة قد تنشأ عنها بعض الإضطرابات في الحركة والتوازن، ذلك أن العادات أو المهارات الحركية التي اكتسبها المراهق في طفولته السابقة تصبح غير مجدية في هذه الفترة" (إسماعيل ع.، 1982، صفحة 43)

أو بعبارة أخرى يجب تعبيرها على حساب المتغيرات الجديدة التي ظهرت على الأعضاء ولا في المظاهر الخارجية ويظهر التذبذب الإنفعالي في سطحية الإنفعال وفي تقلب سلوك وتصرفات الكبار أو قد يلاحظ النقائص الإنفعالي كما يحدث بتذبذب الإنفعال بين الحب والكره والشجاعة والخوف أو حين يتذبذب المراهق بين الإنشراح والإكتئاب وبين التبين والإتحاد وبين الإنعزالية والإجتماعية، الحماس واللامبالاة، ويلاحظ الخجل والميول والإنطواء ومنه يجب على المراهق أن يكيف حركته مرة ثانية إزاء هذه التغيرات الجديدة ومن هناك قد تختلف تلك الركونة العادية التي تشهد فيه، وقد يكون هذا الأخير تعليقات من الآخرين تؤدي إلى خجل المراهق هذه التغيرات.

2-8-2- الخصائص الفيزيولوجية:

إن الكلام عن الخصائص الفيزيولوجية يمر حتما بالكلام عن النمو الغدي والذي سنشير إليه بإختصار "تضم الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية في المراهقة نتيجة كنشاط الغدد الجنسية، ويبقى هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية قويا في تأثيره على النمو العظمي خلال المراهقة، حتى تؤثر عليه هرمونات الغدد الدرقية بالنضج الجنسي، فتزداد في بدء المراهقة، ثم تقل بعد ذلك بقرب نهايتها". (البي، 1998، صفحة 234)

ففي هذه المرحلة يقاس نمو الأجهزة الداخلية بمدى قدرتها على تحويل وتمثيل المواد الغذائية إلى دم وخلايا جديدة، وإصلاح الخلايا التالفة وتزويد الجسم بالطاقة الحيوية الضرورية له.

وتبدو آثار الجهاز الدوري في نمو القلب والشرابين، ويبدأ مظهر هذا النمو في المراهقة في زيادة سريعة في سعة القلب، تفوق في جوهرها سعة وحجم وقوة الشرايين، حيث يؤثر هذا الضغط في كلا الجنسين وتبدو آثاره في حالات الإغماء والأعباء والصداع والتوتر والقلق.

ويضيف الدكتور زهران: "إن النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة يتابع تقدمه نحو النضج، حيث تقل ساعات النوم عن ذي قبل، لتزداد الشهية والإقبال على الأكل، كما يرتفع ضغط الدم تدريجيا وتفقد نبضات القلب". (زهران، 1983)

2-9- دور الرياضة عند الفئة من 15 إلى 18 سنة:

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة كفلا وجسما وجدانا، فلا يستطيع أن يقوم بتجربة حركية لوحدها، بل لابد من عملية التفكير في الأداء الحركي مع الإنفعال والتصرف وإزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف إلى تنمية الناشئ تنمية كاملة من

الناحية الصحية والجسمانية والعقلية والاجتماعية، والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه فعلا في مجتمعه ووطنه وراعت في ذلك مراحل نمو الفرد وقسمتها ووضعت لها برامج معدلة تتماشى مع ميوله ورغباته و إنفعالاته وتكوينه الجسماني وإعداده الصحي حتى تصل إلى الهدف وضعت ضمن أغراضه العامة والتي ندرجها حسب:

علي بشير الفاندي:

- تنمية الكفاءة البدنية.
- تنمية الكفاءة الحركية.
- تنمية الكفاءة العقلية. (الوهاب، 1983، صفحة 16)

2-9-1- تنمية الكفاءة البدنية:

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

2-9-2- تنمية الكفاءة الحركية:

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

"وقد رعى كذلك وضع تنمية القدرة الحركية في إطار محدد العمر والجنس وما يستطيع أن تحمله القدرة العضلية ككل مرحلة من الجهد حتى يعد له برنامج الخاص بذلك ومن هنا فإن القدرة الحركية وسيلتها الوحيدة وهي التدريب العضلات عن طريق ممارسة الرياضة". (الوهاب، 1983، صفحة 16)

2-9-3- تنمية الكفاءة العقلية:

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

2-10- علاقة المراهق بالرياضة:

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

كما يرى منجر Moninjer (1942) أن اللعب والرياضة أنماط الصراع الرمزي الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل ممارسة الرياضة بإعتبارها الوسيلة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الإندماج قصد التكيف الإجتماعي.

إن من ظواهر الشباب المعاصر كما قال: "إريك أريكسون" تتمحور أزمة تكوين الهوية فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم لمشاكلهم والمشكلات الأساسية في هذه المرحلة من تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والعدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كبتها. (الأفندي، 1965، صفحة 444/445)

2-11 - التطور البدني لدى المراهقين: (Hameni, 1995)

إن رياضة المستوى تتطلب تدريباً إجبارياً وأكثر تعقيداً لمبدأ التدرج الحملي للتدريب، هنا يمكننا طرح السؤال التالي:

- إلى أي حد يمكننا الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

إذا علمنا أن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصلين، هذا النظام سريع والتغيرات تظهر جلياً هناك ثلاثة عوامل تؤثر في النمو.

2-12 - الرياضة عند المراهقين:

إن المراهق في سن (15-18) يكون منغمساً في ممارسة النشاط البدني والرياضي ومستعداً لتجاوز الحدود، إذا كان الخطر متعلقاً بتحسين وتعديل مهارته الرياضية وتنمية إستعداداته ومواهبه.

وفي حدود سن 15 يكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية لتوجه نحو الرياضة مثل الكرة الطائرة، كرة اليد، التنس، ... إلى غير ذلك من أنواع الرياضة كما نجده دائما يهتم أكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة.

فبعدها كان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للعب بحيث يجب توفير العتاد والمكان وكل الظروف الملائمة للمراهقة وهي المرحلة التي يزيد فيها إبعاد المراهق عن السلبيات المهمة وغير الواضحة، دون أن يوفر له أو نقترح عليه الإمكانيات الجذابة للإهتمام باللعب، ويرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق وتعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميزة التي توحد الجسد مع العقل حيث أن PARLEBAS المفكر الإجتماعي يرى أن الرياضة تربية حركية نفسية وحركية إجتماعية.

2-13 - مرحلة المراهقة (15-18 سنة):

هذه المرحلة تكون مرفقة بدفعة "poussée" ثانية للنمو، فيظهر ذلك من خلال الزيادة النسبية لوزن الجسم حيث يمكن ملاحظة ذلك قبل عامين عند الإناث قبل الذكور، وذلك راجع إلى تأثير مختلف المرهونات الجنسية الذكرية التي لها تأثير، فمع بداية المراهقة قدرة التدريب تزداد بصفة ملحوظة فبين 13 و 15 سنة الذكور يصلون إلى 60% من قدرة الرياضي البالغ، في هذه المرحلة يجب العمل أساسا على تطوير القدرة الهوائية وكذا التقوية العضلية الكاملة والمنسجمة.

2-13-1- تطور مختلف الصفات عند هذه الفئة (15-18 سنة):

إن أداء برنامج تدريبي وتربوي سواء على المدى القصير والطويل لا يمكن أن يتم بدون دراسة تحليلية كمختلف العناصر التي تكون اللياقة البدنية والتي تتمثل في الصفات البدنية وهي:

أ- التنسيق.

ب- المرونة.

ج- السرعة

د- التحمل.

فمعرفة مدى تأثير هذه الصفات خمس تعتبر كمفتاح لتدريب الطفل والمراهق وهي بمثابة الطريق الوحيد الذي يسلكه المراهق للحصول على تطوير منسجم.

أ- التنسيق:

عموما التنسيق يعرف أنه حركة مزدوجة بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي من أجل أداء حركة رياضية صحيحة وحقيقية. ابتداء من سن 15-18 سنة يمكن ملاحظة تباطئ فيما يخص التطورات القدرات التنسيقية وهذا بفعل تدخل عوامل بدنية شرطية.

ب-المرونة:

وتسمى أيضا ليونة المفاصل وتعرف بأنها امتداد الحركات الإدارية الممكنة بالنسبة للمفصل أو عدة مفاصل حيث هذه الأخيرة تتعلق بمختلف خصائص الجهاز الحركي (العضلات، الأوتار، المفاصل، ... إلخ).

فيما يخص الأداء الرياضي عامل الليونة يعمل على:

- تحقيق تسارع طويل معمق (مثال: رمي الرمح).
- تحقيق التقنية الحركية (مثال: تجاوز الحواجز).
- تساعد على تجنب الإصابات.

ج- القوة:

الميدان الرياضي تعرف القوة بأنها تشريح و فيزيولوجية " Physiologique
"Anatomic" التي تتجلى بقدرة مقاومة خارجية وتكون على ثلاثة أنواع:

- قوة التحمل.
- القوة الانفجارية.
- القوة البحتة.

*قوة التحمل:

وهي قدرة الرياضي على مقاومة قوة خارجية كمدة زمنية طويلة.

*القوة الانفجارية:

وتسمى أيضا بالإرتقاء وهي صفة حركية مهمة جدا، حيث كلما كان مستواها عال
كان الرياضي له القوة والعقل إلى مستوى أحسن.

*القوة البحتة:

تتناسب القوة التي تضمنها عضلة أو مجموعة من العضلات أو إلى وزن أو كتلة
عظمى يمكن نقلها أو رفعها كمدة 2 "إلى 3 ثواني وهي نوعان:

- قوة ستانيكية.

- قوة ديناميكية.

بالنسبة للفئة 10-15 سنة تتميز القوة بتنشيط عام أو متعددة الجوانب لمختلف المجموعات العضلية مع استخدام وزن الجسم وضم الاعمال الصغيرة ،أما مع بداية 16-17 سنة يبدأ الاستعمال بمختلف التمارين بالعارضة وبأعمال مختلفة (50 إلى 60 مت وزن الجسم) وهذا قصد تقوية البدنية العظيمة.

د-السرعة:

يمكن ذكر ثلاثة تعاريف للسرعة وهي:

- تعريف بدني.

- تعريف نفسي (بسيكولوجي).

- تعريف جيولوجي.

< بالنسبة للتعريف البدني: السرعة هي القدرة على جري مسافة قصوى في أقل زمن ممكن.

< بالنسبة للتعريف السيكولوجي:السرعة هي تظهر في حالة الجهاز العضلي.

< بالنسبة للتعريف البيولوجي:السرعة بقدرة كبيرة تكون فطرية .1

فالمختصون في الميدان الرياضي يعرفون السرعة بأنها سرعة بدنية غالبا ما تكون فطرية، والتي تتطور وتحسن بصعوبة أثناء التدريب ، ففي بعض الأحيان يرون للحصول على تحسين معتبر لابد من تدريبات مناسبة ومنظمة خلال سن مبكر.

فتطور هذه الصفة يكون ملائماً في الفترة الممتدة بين 10-12 سنة وذلك بالزيادة في توازن الحركات والتي تشترط الزيادة في السرعة مع أحست أداء تقني وذلك عبر ألعاب شبه رياضية والتي تنمي صفة السرعة.

بالنسبة للمسافات الطويلة، السرعة تشترط تطوير كبير لصفة (التحمل المميزة للسرعة) هذه الأخيرة تمثل قدرة الحفاظ على السرعة القصوى إلى غاية نهاية المسافة المحددة.

بالنسبة للمسافات التقنية، يكفي فقط تطوير سرعة أداء الحركة، هذه الأخيرة تسمى بالسرعة الخاصة، وتتجلى تأثيرها خلال أداء الحركات المعقدة والمركبة.

خاتمة:

إن مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي تمر بها الفرد لأنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الناشئ ليصبح مواطن يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير .
وفيها تكون شخصيته وتحدهه مكونات كلمة المراهقة تحل على مرحلة النمو المتوسط بين الطفولة والرشد الذي سبب كثيرا من القلق والاضطرابات النفسية حتى أنه يشار إلى هذه الفترة بأنها فترة أزمة.
يتم في هذه الفترة النضج البيولوجي والفيزيولوجي والجسمي عموما كما يبلغ الفرد فيها الطفولة النهائية

تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلائم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثي هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الإجراءات الميدانية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية و المجال المكاني والزمني مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث

3-1- المنهج التجريبي:

"المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر" (علاوي ، 1992، ص 217).

و لقد اعتمدنا على المنهج التجريبي في دراستنا نظرا لملائمته و موضوع دراستنا

3-2- مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من مجموعة التلاميذ المرحلة الثانوية 18/15 سنة السنة الثانية ثانوية من ثانوية العقيد لطفي دائرة العامرية و لاية عين تموشنت

3-3- عينة الدراسة :

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث . يقول عبد العزيز فهمي " عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة ، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً " (فهمي ، 1994 ، ص 95) .

تمثلت عينة البحث في مجموعة التلاميذ ثانوية العقيد لطفى العامرية

المجموعة وتشمل 10 تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

3-4- الدراسة الاستطلاعية:

3-4-1- التجربة الاستطلاعية: تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية

والممهدة للتجربة المراد القيام بها، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية

إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على :

- ✓ صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.
- ✓ مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.
- ✓ الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.
- ✓ أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
- ✓ مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمت بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة

وبعد ذلك قمت بدراسة الموقع و العينة التي نحن بصدد دراستها، وهذا من أجل

التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن

تواجهني خلال العمل الميداني ، حيث قابلني الطبيب المسؤول للقيام بهذه الدراسة

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة تجريبية بصفة قصديه مقدرة بـ 5 تلاميذ من العدد الإجمالي للعينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية

3-5- مجالات الدراسة :

المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات في ميدان مؤسسة العقيد لطفى العامرية

المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع الدراسة قمن بالعمل في المؤسسة حيث أجريت الاختبارات على

النحو التالي:

الاختبار القبلي: 09 جانفي 2019.

الاختبار البعدي: 29 ماي 2019.

المجال البشري:

شمل المجال البشري عينة البحث التي أجريت عليها الاختبارات والتي ضمت

10 تلاميذ، بحيث تتراوح أعمارهم من 15 إلى 18 سنة من السنة الثانية ثانوي بثانوية

العقيد لطفى ولاية عين تموشنت .

3-6- خصائص العينة:

3-6-1- تجانس أفراد العينة من حيث الوزن.

"جدول رقم "01" يبين تجانس أفراد العينة من حيث الوزن.

النتيجة	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	العينة	الرقم
متجانس	-1.42	4.24	67	67.6	64	1
					66	2
					74	3
					73	4
					70	5
					62	6
					71	7
					65	8
					63	09
					68	10

يوضح الجدول أعلاه قيم معامل الالتواء بالنسبة للطول و التي هي على التالي 1.42- و بما أن قيمة معامل الالتواء محصورة ما بين (3- . 3+) لذا فدرجات الالتواء ضمن المدى مما يشير إلى تجانس عينة البحث في الثياسات .

3-6-2- تجانس أفراد العينة من حيث الطول .

"جدول رقم "02" يبين تجانس أفراد العينة من حيث الطول .

الرقم	العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النتيجة
1	1.70	1.74	1.745	0.037	-1.13	متجانس
2	1.72					
3	1.75					
4	1.77					
5	1.78					
6	1.69					
7	1.8					
8	1.74					
09	1.7					
10	1.75					

يوضح الجدول أعلاه قيم معامل الالتواء بالنسبة للطول و التي هي على التالي 1.13-

بما أن قيمة معامل الالتواء محصورة ما بين (3- . 3+) لذا فدرجات الالتواء ضمن المدى مما

يشير إلى تجانس عينة البحث في القياسات .

3-6-3- تجانس أفراد العينة من حيث الجنس : لقد قمنا بدراستنا على مجموعة من التلاميذ من

جنس ذكور فقط

3-6-4- تجانس أفراد العينة من حيث السن : تمت الدراسة على مجموعة التلاميذ من المرحلة العمرية 18/15 سنة من قسم السنة الثانية ثانوي .

3-7- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات، عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها

بقدر المستطاع، بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات الدراسة كما يلي:

3-7-1- المتغير المستقل: التمارين البدنية المقترحة .

3-7-2- المتغير التابع: المهارات الأساسية في كرة الطائرة .

8- أدوات الدراسة:

تعد أدوات البحث العلمي، وسائل أساسية لا بد لأي باحث، أن يعتمد عليها من أجل الوصول إلى النتائج المطلوبة لتحقيق الهدف أو أهداف البحث، فبدونها يتعذر على أي باحث إكمال دراسة الظاهرة المراد بحثها، لذا فتوخي الدقة في اختيار أدوات البحث المناسبة، خطوة مهمة و رئيسية من خطوات تنفيذ البحث لجمع البيانات والمعلومات المطلوبة. (محسن على السعداوي.. ط1 سنة. 2013،) و من خلال هذه الدراسة إن الخطوة الأولى التي اتبناها في دراستنا هي وضع وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري أما الجانب التطبيقي فنتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة في ثانوية العقيد لطفي العامرية .

وهذا لغرض الحصول على اكبر قدر من المعلومات حول الموضوع.

3-9- الاختبارات المستعملة:

استخدم الباحثان للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث و هي الاختبارات الميدانية المتمثلة في الاختبارات المهارية .

1- اختبار دقة الإرسال :

الهدف من الاختبار: قياس دقة الإرسال لنقاط محددة .

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة يقسم الملعب إلى مناطق .

مواصفات الأداء : يقوم المختبر بالإرسال 10 محاولات لكل منطقة من المناطق الثلاثة المحددة أي 10 إرسالات إلى المنطقة " أ" و 10 إرسالات إلى المنطقة " ب" و أخوى إلى المنطقة " ج " و تحسب فقط المحاولات الصحيحة التي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة المحددة .

التسجيل : 4 نقاط لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة.

(عبدالمنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق التقييم، 1997، الصفحات 211-212)

2- اختبار تكرار التمرير على الحائط .

الهدف من الاختبار : قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير و مقدار تمكنه من مهارة التمرير من أعلى بالأصابع ، و يعتبر هذا الاختبار من انسب الاختبارات المتداولة للمبتدئين و الناشئين .

الأدوات المستخدمة : حائط أملس مرسوم عليه خط مواز للأرض يرسم خط مواز

للحائط على الأرض و يبعد عنها بمقدار 180 م . كرة طائرة . ساعي إيقاف .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الذي يبتعد عن الحائط بمقدار 180سم

(خط التمرير) : على أن يمسك الكرة باليدين أم الوجه ثم يقوم بالتمرير تجاه الحائط و

أعلى الخط المرسوم عليها على أن تترد الكرة لتصل إليه مرة أخرى خلف خط التمير
لمتابعة التمير من أعلى الأصابع يستمر المختبر في الأداء لمدة 30 ثانية.

الشروط : 1- يتم التمير في جميع فترات الأداء من خلف خط التمير .

2- يجب أن يكون التمير أعلى خط المرسوم على الحائط .

3- يبدأ حساب الزمن بداية من أول تمريرة .

4- يجب أداء مهارة التمير من أعلى بأصابع دون غيرها من أنواع

التمريرات .

التسجيل : يحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال الـ 30 ثانية المقررة للاختبار

ولا تحسب أي محاولة مخالفة الشروط .

و تعتبر الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة في الـ 30 ثانية

مضروبة في 3 . (عبدالمنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق التقييم، 1997، الصفحات

(229-227)

3- اختبار الاستقبال :

الهدف من الاختبار : قياس مهارة المختبر في الاستقبال .

الأدوات المستخدمة : نرسم دائرتين (أ - ب) في وكني الملعب بحيث تكون المسافة

بين مركز الدائرة و خط الجانب 1.5 م في حين تكون المسافة و خط لنهاية بيم مركز

و خط النهاية 3 م .

- توضع علامة X في نصف الملعب المقابل و على بعد 3 م من خط النهاية 4.5م

من خط الجانب

- تقسيم منطقة الـ 3م إلى ثلاثة مناطق متساوية كما هو موضح في الشكل .

- مواصفات الأداء : يقوم المختبر داخل الدائرة " أ" و هو موجه للشبكة ، و هو موجه للشبكة و على المدرب إرسال الكرة إليه و هو في هذا المكان ليقون باستقبالها على أن يوجهها إلى داخل المنطقة "1" و هي منطقة 3م و هكذا نفس الأمر في المحاولات الأخرى لكن في مناطق مختلفة يكرر نفس العمل لكن داخل المنطقة " ب" الشروط :

1- لكل مختبر 15 محاولة من داخل الدائرة "أ" و 15 محاولة أخرى من داخل الدائرة "ب" .

2- تلغى المحاولة التي يتم إرسال الكرة فيها من الأستاذ إلى المختبر بطريقة غير مناسبة أخرج الدائرة التي يقف فيها .
التسجيل :

يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات 30 الممنوحة له .
- سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح 3 درجات .
- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة و داخل المنطقة المجاورة يمنح درجتان .
- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة و داخل الملعب يحصل على درجة واحدة .
(عبدالمعزم، الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس للتقويم، 1997، الصفحات 243-244-245)

4- اختبار دقة أداء حائط الصد :

الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .

الادوات المستعملة : ملعب كرة طائرة و كرات طائرة "5" و شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل .

مواصفات الاداء : يقف التلميذ المختبر في مركز (3) أما الشبكة و على بعد 50 سم من الشبكة و بوضع التهيو لعملية الصد إذ يقوم المدرس بأداء

الضرب الساحق من الملعب المقابل ويقوم الطالب المختبر بأداء حائط الصد و حسب الطريقة المتفق عليها مسبقا .

لكل طالب مختبر 5 محاولات متتالية . (عبدالمنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق التقويم، 1997، صفحة 153)

يجب أن يكون الضرب الساحق جيدا في كل محاولة .

تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة .

- في المركز 2 درجتان - مركز 3 ثلاث درجات .

- مركز 4 درجة واحدة - خارج المناطق صفر

5- اختبار الضري الهجومي (السحق) :

الغرض من الاختبار : قياس دقة الضرب الساحق .

الادوات : ملعب كرة طائرة قانوني كرات طائرة ، مرتبتين من الاسفنج طول كل واحدة 1.20 م و عرضها 0.70 م .

وصف الاداء : يقوم المدرس بإعداد الكرة من المركز 4 و يوقم المختبر بالضرب الساحق محو الهدف .

شروط الأداء : لكل مختبر 6 كحاولات على كل هدف ولا بد أن يكون الإعداد للهجوم جيدا في كل محاولة .

تحسب الدرجات وفق سقوط الكرة كما يلي :

سقوط الكرة على الهدف الصحيح 2 درجة

سقوط الكرة داخل المربع 1 درجة

سقوط الكرة خارج المربعين 0 درجة

طريقة التسجيل : تسجل الدرجات التي تحصل عليها المختبر من مجموعة المحاولات

12 محاولة (حماد، 2002، صفحة 102)

3-10- ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو

طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين

عند إعادة الاختبار بعد أسبوعين على نفس العينة "من تلاميذ ثانوية العقيد لطفى

العامرية وفي نفس الظروف وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط

"سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالآتي:

☞ نتائج ثبات اختبار الارسال 0.98.

☞ نتائج ثبات اختبار التمرير من أعلى 0.97.

☞ نتائج ثبات اختبار استقبال الارسال 0.99.

☞ نتائج ثبات اختبار الصد 0.97.

☞ نتائج ثبات اختبار السحق 0.96.

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات

$$r = \frac{6 \sum F^2}{(n-1)(n^2-1)}$$

ف2 : مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن : عدد العينة.

ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

3-11- صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

صدق الاختبار \sqrt{F} معامل ثبات الاختبار

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

نتائج صدق اختبار الاستقبال 0.98.

نتائج صدق اختبار التمرير من أعلى 0.98.

نتائج صدق اختبار استقبال الارسال 0.99.

نتائج صدق اختبار الصد 0.98.

نتائج صدق اختبار السحق 0.97

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

3-12- موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية كالديكامتر في قياس اختبار الوثب إلى

الأمم واختبار الارتقاء بالإضافة إلى اختبار الصد الهجومي والصد الدفاعي فإن هذه

الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار

تساوي واحد.

3-13- الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناء عليها. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناء عليها. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن} \quad \text{بحيث:}$$

س: المتوسط الحسابي.

مجم س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

الانحراف المعياري : $ن < 30$ نستعمل القانون التالي :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم } (س - \bar{س})^2}{ن}} \quad \text{بحيث:}$$

ع: الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

س: المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة

التباين:

$$^2ع = \text{التباين}$$

التجانس:

$$\text{بحيث: } \frac{^2ع_1}{^2ع_2} = \text{ف}$$

2ع_1 : التباين الأكبر .

2ع_2 : التباين الأصغر .

3.12. معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{\text{مج } (\bar{س} - \bar{ص}) (\bar{ص} - \bar{ص})}{\sqrt{\text{مج } (\bar{س} - \bar{س})^2 \text{ مج } (\bar{ص} - \bar{ص})^2}}$$

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الأول

س: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

ص : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

ت ستودنت :

$$\text{بحيث: } t = \frac{|\bar{s}_2 - \bar{s}_1|}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n-1}}}$$

\bar{s}_1 ، \bar{s}_2 : المتوسط الحسابي

e_1^2 ، e_2^2 : التباين الأكبر و الأصغر

n_1 ، n_2 : الحجم.

4-1- عرض و تحليل نتائج الفرضيات :

تنص الفرضية الأولى على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمهارة الإرسال في كرة الطائرة

عرض نتائج و تحليلها للاختبار القبلي و البعدي للعينة في مهارة الإرسال

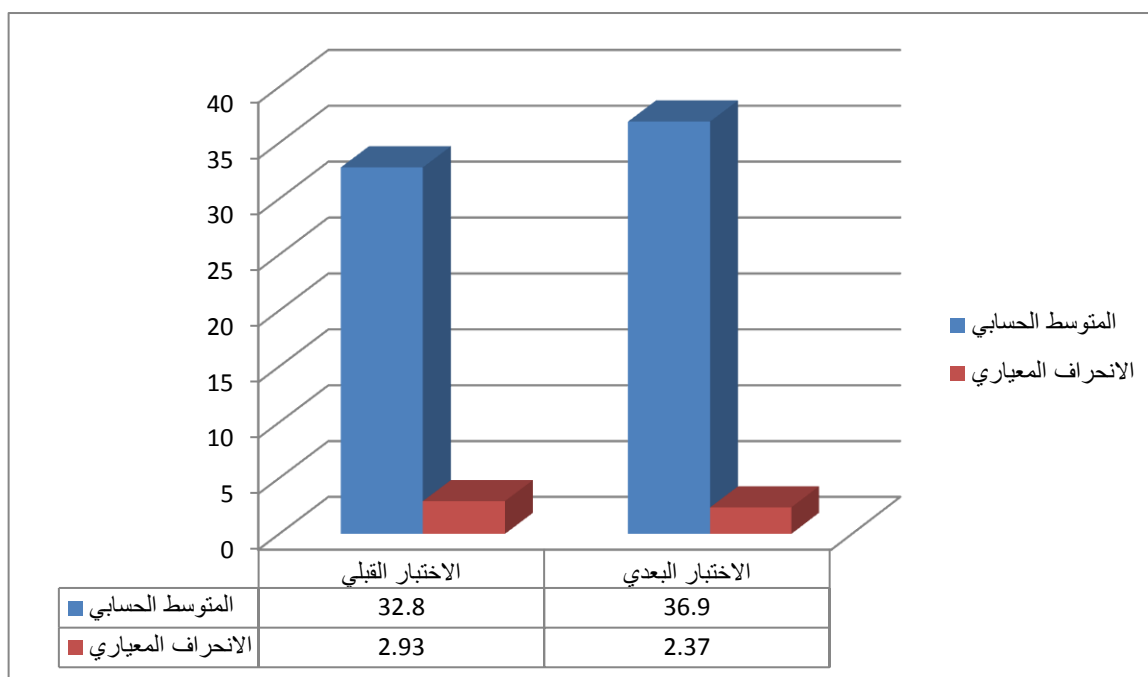
الجدول رقم 03 : بين نتائج الاختبارات لدلالة الفروق بين الدرجات الاختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة الإرسال .

الإحصاء / الاختبارات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
الاختبار القبلي	10	32.8	2.93	3.50	2.26	دالة عند 0.05
الاختبار البعدي		36.9	2.37			

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (32.8) و الانحراف المعياري للاختبار القبلي هو (2.93) و كذا المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (36.9) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي (2.37) ومن خلال نتائج الاختبار ت لدلالة الفروق بين الدرجات للاختبارين القبلي و البعدي نجد أن قيمة ت المحسوبة هي (3.50) أكبر من قيمة ت الجدولية (2.26) و ذلك عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج نجد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي و منه يوجد تحسن ملحوظ بالنسبة لمهارة الإرسال في أداء التمرين .



الشكل رقم 01 : يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الارسال

تنص الفرضية الثانية على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمهارة استقبال الارسال في كرة الطائرة

عرض نتائج و تحليلها للاختبار القبلي و البعدي للعينة في مهارة استقبال الإرسال

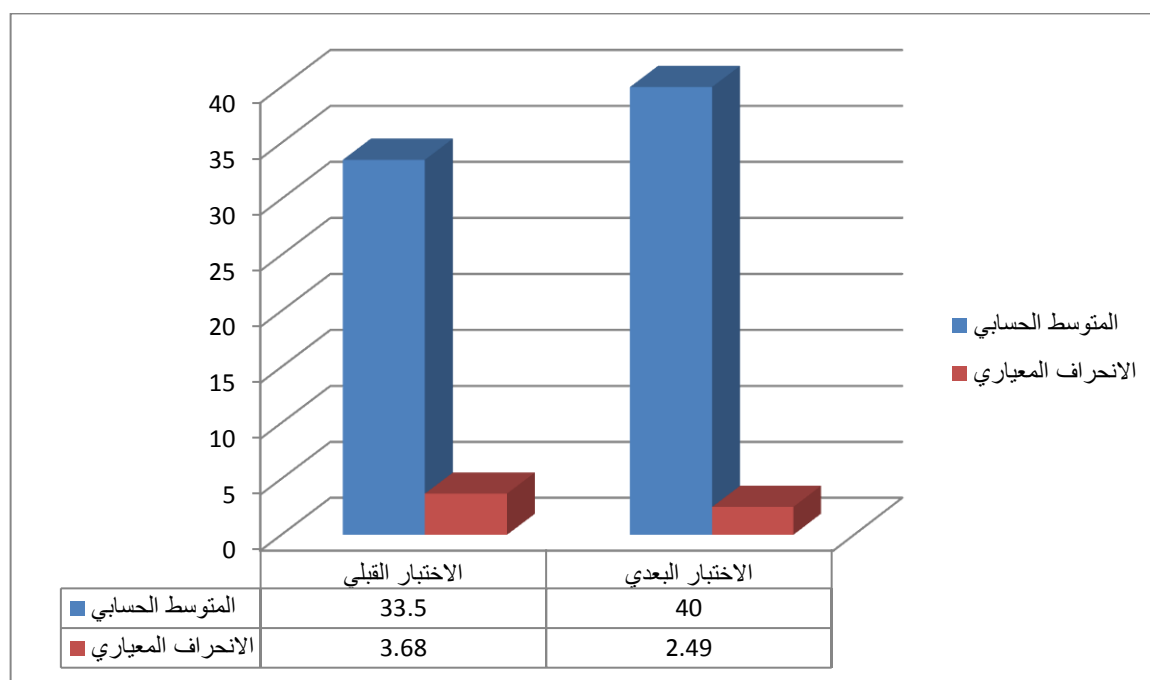
الجدول رقم 04 : بين نتائج الاختبار ت لدلالة الفروق بين الدرجات الاختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة استقبال الارسال من الأعلى .

الإحصاء / الاختبارات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة
الاختبار القبلي	10	33.5	3.68	4.37	2.26	دالة عند 0.05
الاختبار البعدي		40	2.49			

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (33.5) و الانحراف المعياري للاختبار القبلي هو (3.68) و كذا المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (40) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي (2.49) ومن خلال نتائج الاختبارات لدلالة الفروق بين الدرجات للاختبارين القبلي و البعدي نجد أن قيمة ت المحسوبة هي (4.37) أكبر من قيمة ت الجدولية (2.26) و ذلك عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج نجد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي و منه يوجد تحسن ملحوظ بالنسبة لمهارة استقبال الارسال في أداء التمرين .



الشكل رقم 02 : يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة استقبال الارسال

تنص الفرضية الثالثة على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و

الاختبار البعدي لمهارة التمرير من أعلى في كرة الطائرة

عرض نتائج و تحليلها للاختبار القبلي و البعدي للعينة في مهارة التمرير من أعلى

الجدول رقم 05 : بين نتائج الاختبارات لدلالة الفروق بين الدرجات الاختبار القبلي و

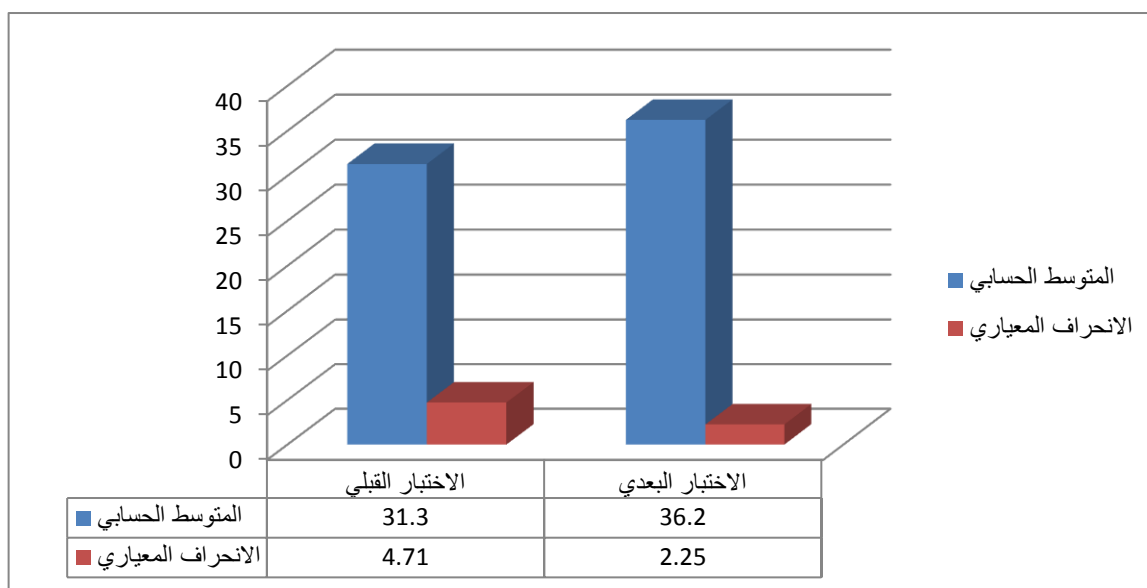
البعدي لدى أفراد العينة على درجة التمرير من أعلى .

الإحصاء الاختبارات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
الاختبار القبلي الإرسال	10	31.2	3.39	1.25	2.26	غير دالة عند 0.05
الاختبار البعدي الإرسال		32.8	4.73			

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (31.2) و الانحراف المعياري للاختبار القبلي هو (3.39) و كذا المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (32.82) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي (4.73) ومن خلال نتائج الاختبارات لدلالة الفروق بين الدرجات للاختبارين القبلي و البعدي نجد أن قيمة ت المحسوبة هي (1.25) أصغر من قيمة ت الجدولية (2.26) و ذلك عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي و منه لا يوجد تحسن ملحوظ بالنسبة لمهارة التمرير من أعلى في أداء التمرير .



الشكل رقم 3: يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة التمرير من الأعلى

تنص الفرضية الرابعة

على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمهارة السحق في كرة الطائرة

عرض نتائج و تحليلها للاختبار القبلي و البعدي للعينة في مهارة السحق

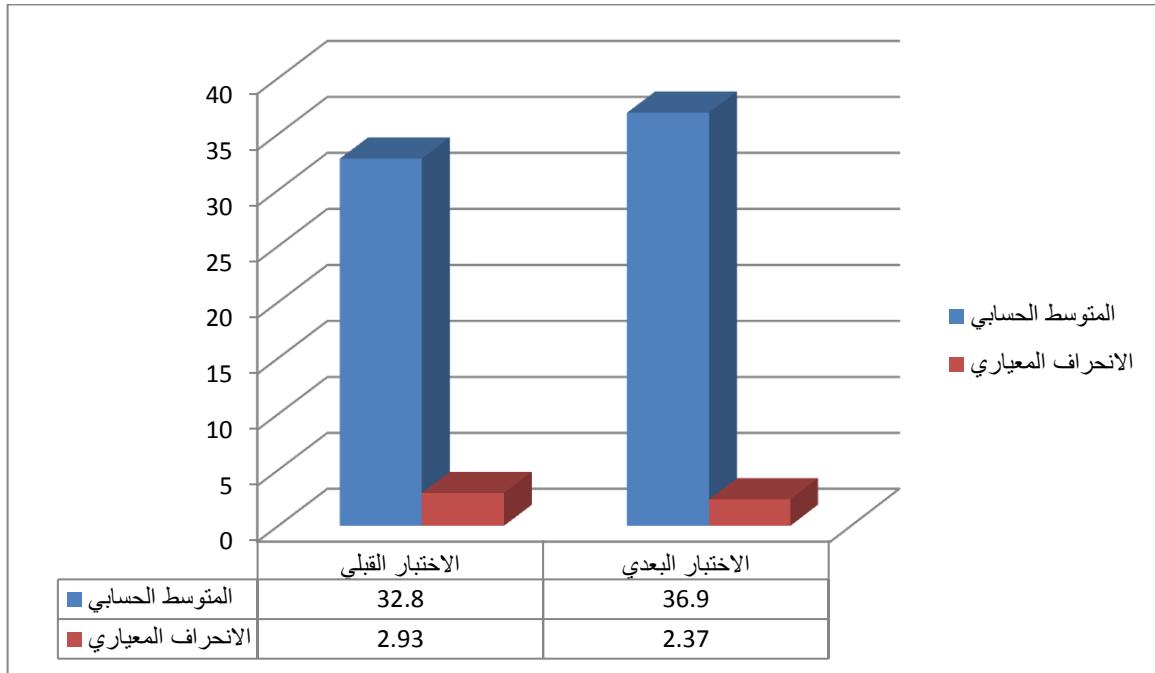
الجدول رقم 06: بين نتائج الاختبارات لدلالة الفروق بين الدرجات الاختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة الضرب الساحق .

الإحصاء الاختبارات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة
الاختبار القبلي الإرسال	10	4.7	1.49	4.44	2.26	دالة عند 0.05
الاختبار البعدي الإرسال		10.9	1.19			

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (4.7) و الانحراف المعياري للاختبار القبلي هو (1.49) و كذا المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (10.9) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي (1.19) ومن خلال نتائج الاختبار ت لدلالة الفروق بين الدرجات للاختبارين القبلي و البعدي نجد أن قيمة ت المحسوبة هي (4.44) أكبر من قيمة ت الجدولية (2.26) و ذلك عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج نجد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي و منه يوجد تحسن ملحوظ بالنسبة لمهارة السحق في أداء التمرين .



الشكل رقم 04 يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة السحق

تنص الفرضية الخامسة على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمهارة الإرسال في كرة الطائرة

عرض نتائج و تحليلها للاختبار القبلي و البعدي للعينة في مهارة حائط الصد

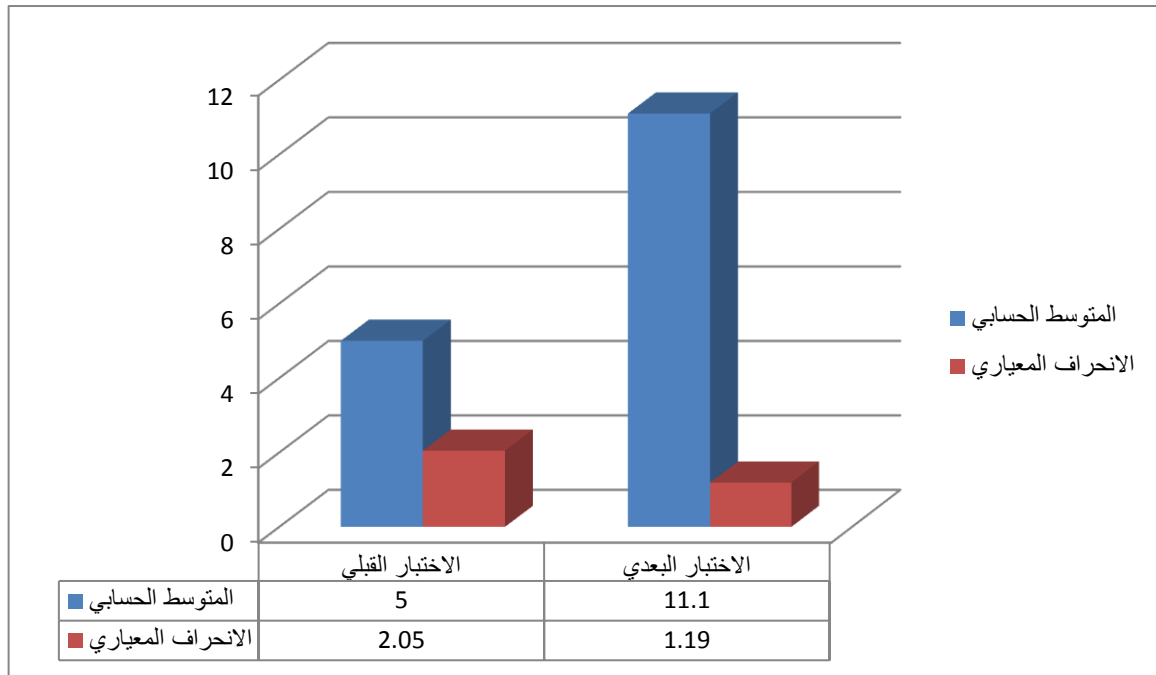
الجدول رقم 07 : بين نتائج الاختبارات لدلالة الفروق بين الدرجات الاختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة حائط الصد .

الإحصاء / الاختبارات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
الاختبار القبلي	10	5	2.05	10.76	2.26	دالة عند 0.05
الإرسال		11.1	1.19			

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (5) و الانحراف المعياري للاختبار القبلي هو (2.05) و كذا المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (11.1) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي (1.19) و من خلال نتائج الاختبارات لدلالة الفروق بين الدرجات للاختبارين القبلي و البعدي نجد أن قيمة ت المحسوبة هي (10.76) أكبر من قيمة ت الجدولية (2.26) و ذلك عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج نجد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي و منه يوجد تحسن ملحوظ بالنسبة لمهارة حائط الصد في أداء التمرين .



الشكل رقم 05: يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة حائط الصد

4-2- الاستنتاجات :

لقد سلطنا في موضوع بحثنا و من خلال الجانب التطبيقي بالنسبة للاختبارات القبلية و البعدية المطبقة على أفراد العينة و على ضوء المعالجة الاحصائية للبيانات و عرضها و تحليلها و قد بينت :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الارسال و أن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي) .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير من أعلى .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار استقبال الارسال و أن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي) .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار حائط الصد و أن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي) .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السحق و أن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي) .

و منه نستنتج أن للتمارين المقترحة أثر إيجابي لتعلم مهارة الارسال و الاستقبال والسحق و الصد بينما أنها لم تؤثر على مهارة التمرير من أعلى

4-3- مناقشة النتائج بالفرضيات :

مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

و فيما يخص الفرضية الأولى التي تنص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الإرسال لدى الفئة قيد الدراسة .

و من خلال المعالجة الإحصائية و تحليل النتائج الخاصة بالجدول رقم 03 و التي أسفرت النتائج على أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الإرسال في الكرة الطائرة و منه فقد تحققت الفرضية الأولى و يعزي الطلبة الباحثان ذلك من خلال تلقي عينة البحث للتمارين البدنية التي كان لها أثر إيجابي على مهارة الإرسال و هذا ما اتفق مع دراسة زين العابدين و بن عيسى بلال شهادة الماستر سنة 2014/2013 تحت عنوان أثر برنامج تعليمي في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ 13-15 سنة ومانت نتائج الدراسة تطابق اتجاه الإيجابي لنتائج الاختبارات يعكس مدى التأثير الإيجابي للوحدات التعليمية المقترحة في صورة برنامج دوري لهذا النشاط و كذا دراسة حداد خالد جامعة محمد خيضر بسكرة سنة 2016/2015 تحت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال و من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الإرسال .

مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

و فيما يخص الفرضية الثانية التي تنص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الاستقبال لدى الفئة قيد الدراسة

و من خلال المعالجة الإحصائية و تحليل النتائج الخاصة بالجدول رقم 04 و التي أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الاستقبال في الكرة الطائرة و منه فقد تحققت الفرضية الثالثة و يعزي الطلبة الباحثان ذلك من خلال تلقي عينة البحث للتمارين البدنية التي كان لها أثر إيجابي على مهارة الاستقبال و هذا ما اتفق مع دراسة زين العابدين و بن عيسى بلال شهادة الماستر سنة 2014/2013 تحت عنوان أثر برنامج تعليمي في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ 13-15 سنة وكانت نتائج الدراسة تطابق اتجاه الإيجابي لنتائج الاختبارات يعكس مدى التأثير الإيجابي للوحدات التعليمية المقترحة في صورة برنامج دوري لهذا النشاط و كذا دراسة شالي فوزي (2014/2013) لنيل شهادة ماستر ، المسيلة .دراسة تحت عنوان : تأثير تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي السرعة و القوة المميزة السرعة لدى لاعبي كرة الطائرة وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في تطور صفتي السرعة و القوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية .

و كذا دراسة ياسين بونشادة لنيل شهادة الماجستير سنة 2011/2010 جامعة الجزائر معهد التربية البدنية و الرياضية - شيدي عبد الله تحت عنوان تأثير استخدام طريقة التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية و بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة الطائرة دراسة ميدانية لفئة الأواسط وكانت أهم النتائج يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريب إيجابيا على سرعة التنفيذ عند أواسط الكرة الطائرة

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

و فيما يخص الفرضية الثالثة التي تنص على :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التمرير من أعلى لدى الفئة قيد الدراسة

و من خلال المعالجة الإحصائية و تحليل النتائج الخاصة بالجدول رقم 05 و التي أسفرت النتائج على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التمرير من أعلى في الكرة الطائرة و منه فقد لم تحقق الفرضية الثانية و يعزي الطلبة الباحثان ذلك من خلال تلقي عينة البحث للتمارين البدنية التي لم يكن لها أثر في تنمية مهارة التمرير من أعلى كونها تتمحور حول الجانب التقني المهاري أكثر من الجانب البدني وأيضا من حيث المدة الزمنية في أداء التمارين البدنية لم تكن كافية لتعلم المهارة

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

و فيما يخص الفرضية الرابعة التي تنص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة السحق لدى الفئة قيد الدراسة .

و من خلال المعالجة الإحصائية و تحليل النتائج الخاصة بالجدول رقم 06 و التي أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة السحق في الكرة الطائرة و منه فقد تحققت الفرضية الثالثة و يعزي الطلبة الباحثان ذلك من خلال تلقي عينة البحث للتمارين البدنية التي كان لها أثر إيجابي على مهارة السحق و هذا ما اتفق مع دراسة ياسين بونشادة لنيل شهادة الماجستير سنة 2010/2011 جامعة الجزائر معهد التربية البدنية و الرياضية - شيدي عبد الله تحت عنوان تأثير استخدام طريقة

التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية و بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة الطائرة دراسة ميدانية لفئة الأواسط وكانت أهم النتائج يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريب إيجابيا على سرعة التنفيذ عند أواسط الكرة الطائرة وكذا دراسة أحمد صالح سنة 2012/2011 دراسة تحت عنوان : فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى ناشئي نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع غزة زكانت أهم النتائج يوجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة ومهارة الضربة الساحقة ولصالح القياس البعدي حيث بلغت متوسط نسبة التحسن العام لقدرات البدنية الخاصة و أيضا اتفقت مع دراسة دراسة شالي فوزي (2014/2013) لنيل شهادة ماستر ، المسيلة .دراسة تحت عنوان : تأثير تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي السرعة و القوة المميزة السرعة لدى لاعبي كرة الطائرة وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في تطور صفتي السرعة و القوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية . و أيضا دراسة طليبة علي و سراي عامر جامعة زيان عشور الجلفة 2017/2016

تحت عنوان : أثر الوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية مهارة السحق و الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال و كانت أهم النتائج للوحدات التدريبية دور إيجابي في تنمية مهارة السحق و الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال .

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة :

و فيما يخص الفرضية الخامسة التي تنص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الصد لدى الفئة قيد الدراسة

و من خلال المعالجة الإحصائية و تحليل النتائج الخاصة بالجدول رقم 07 و التي أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الصد في الكرة الطائرة و منه فقد تحققت الفرضية الثالثة و يعزي الطلبة الباحثان ذلك من خلال تلقي عينة البحث للتمارين البدنية التي كان لها أثر إيجابي على مهارة الصد و هذا ما اتفق مع دراسة ياسين بونشادة لنيل شهادة الماجستير سنة 2011/2010 جامعة الجزائر معهد التربية البدنية و الرياضية - شيدي عبد الله تحت عنوان تأثير استخدام طريقة التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية و بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة الطائرة دراسة ميدانية لفئة الأواسط وكانت أهم النتائج يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريب إيجابيا على سرعة التنفيذ عند أواسط الكرة الطائرة وكذا دراسة : أ.د. ناهده عبد زيد الدليمي تحت عنوان تأثير تمارين متنوعة بالكرة الطائرة في تخفيف بعض صعوبات الأداء الحركي للأطفال بعمر (7-9) سنوات كانت أهم النتائج التمارين المتنوعة بالكرة الطائرة أدت دورا "فاعلا" و"كبيرا" في تقليل أو تخفيف صعوبات الأداء الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي خضعت لها، فضلا عن ظهور فروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ.

و أيضا اتفقت مع دراسة دراسة شالي فوزي (2014/2013) لنيل شهادة ماستر ، المسيلة دراسة تحت عنوان : تأثير تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي السرعة و القوة المميزة السرعة لدى لاعبي كرة الطائرة وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في تطور صفتي السرعة و القوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية . و أيضا دراسة طليبة علي و سراي عامر جامعة زيان عشر الجلفة 2017/2016

تحت عنوان : أثر الوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية مهارة السحق و الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال و كانت أهم النتائج للوحدات التدريبية دور إيجابي في تنمية مهارة السحق و الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال .

4-4- الاستنتاج العام :

لقد سلطنا الضوء في موضوعنا في الفصل الأول على المهارات الأساسية لكرة الطائرة ثم في الفصل الثاني عن ماهية التمارين البدنية و المرهلة العمرية و أما في الجانب التطبيقي و من خلال الاختبارات القبلية و البعدية المطبقة على فراد العينة و على ضوء المعالجة الاحصائية للبيانات و عرضها و تحليلها حيث بينت نتائج الاختبارات مايلي :

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الارسال و أن نتيجية الفروق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي الختبار القبلي).

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمير من أعلى 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الاستقبال و أن نتيجية الفروق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي الختبار القبلي).

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الصد و أن نتيجية الفروق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي الختبار القبلي).

5- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السحق و أن نتيجية الفروق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي الختبار القبلي).

وبعد مناقشة نتائج الفرضيات التي تم التوصل إلى مايلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في مهارة الارسال و الاستقبال و الصد و السحق .

بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في مهارة التمرير من أعلى

و منه نستنتج أن فرضية البحث العامة و التي تقر بأن للتمارين البدنية المقترحة دور في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة تحققت غير أنها لم تتحقق مع مهارة التمرير من أعلى .

و من خلال النتائج فإن للتمارين البدنية أهمية كبيرة في التعلم المهاري للنشاط كونها تعد الركيزة الأساسية و القاعدة التي من أجلها يكون الجانب الحركي للمهارة يقوم بطريقة ذات كفاءة عالية و لكن يجب أن تكون المدة الزمنية في أداء التمارين البدنية كافية لتطوير مجموعة الصفات البدنية الذي بطوره يتبعه التعلم المهاري

4-5- التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي خرجت بها الطلبة الباحثان توصي بالاتي:
- 1- التأكيد على تطوير سرعة الاستجابة الحركية في مراحل مبكرة من مراحل التدريب الرياضي، لان التدريب عليها في مراحل متأخرة يحتاج إلى وقت طويل وجهد كبير من اللاعبين والمدربين.
 - 2- ضرورة إدخال التمرينات النوعية(البدنية والحركية) لما لها من تأثير ايجابي في تطوير الصفات الحركية ومن ثمّ تطوير الأداء المهاري في الكرة الطائرة.
 - 3- تطبيق التمرينات المقترحة على فئات عمرية اقل وهي فئة الناشئين لما لها من دور ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة .
 - 4- إجراء بحوث ودراسات على صفات حركية أخرى لما لها من أهمية كبيرة في تطوير الأداء الفني ودقته للاعبى الكرة الطائرة بشكل خاص والألعاب الأخرى بشكل عام.
 - 5- الاهتمام بتلاميذ المدارس و ذلك بتوفير وحدات تعليمية مدعمة بالتمارين البدنية و المهارية الخاصة بالمهارات الأساسية في كرة الطائرة .
 - 6- الاهتمام و التركيز على الجانب البدني قبل المهاري للوصول إلى الناشئين للمستويات العليا .
 - 7- إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية و المهارية الأخرى .

الخاتمة :

لقد اهتمت الدول المتقدمة بتشجيع ممارسة الرياضة في كافة القطاعات وأخذت التمارين البدنية كعامل مهم لتنشيط كافة شرائح المجتمع المختلفة في جميع المهن نظراً لتمييز التمارين البدنية بمميزات قد لا نجدها في ضرب آخر من ضروب التربية الرياضية وذلك لجملة أسباب منها ضمان عدم تعرض الفرد إلى الإصابات الرياضية التي قد نجدها في بقية الفعاليات الأخرى ، كما إنها لا تحتاج إلى مكان واسع وأجهزة وأدوات لممارستها فضلاً عن ذلك إنها تتناسب كافة مراحل العمر والجنس والمهن والقدرات كما يمكن للفرد أن يصل من خلالها إلى المستوى الجيد في المهارة الحركية التي يزاولها أو يرغبها ، كما إنها تعتبر خير وسيلة للمدربين لإعداد فرقهم للمسابقات الرياضية للوصول إلى المستويات العليا . ولا تخلو أي خطه رياضية عملية إن كان في تدريس درس التربية الرياضية أو تدريب بطل من الأبطال أو فريق من الفرق إلا والتمرين البدني يكون عاملاً مهماً في تهيئة تلك المجموعة هذا من جهة ولها أهمية أخرى لا تقل عن سابقتها هي التخفيف عن الفرد من ضغط العمل لأنها تعتبر وسيلة للراحة الايجابية كما إن لها قيم أخرى تتمثل في تعويد الفرد على الدقة في العمل وحفظ النظام وتسهيل مهمة الفرد للاندماج في أعماله

فالقدرات البدنية لدى ناشئ الكرة الطائرة تعد شرطاً أساسياً وضرورياً، فهي العمود الفقري الذي تبنى عليه المهارات المختلفة بكفاءة عالية، وخاصة مهارة الضربة الساحقة ، فإن لم يكن اللاعب على درجة عالية من القدرات البدنية فإنه لن يستطيع أداء المهارة بسهولة، ويرجع ها إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري والخططي لدى المنافسين.

وتعد القدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء المهاري في الكرة الطائرة الحديثة، ويرجع هذا إلى أونها العامل الحاسم في كسب المباريات، وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة للناشئين، وذلك لكون القدرات البدنية تعد الدعامية الأساسية في أداء مهارات الكرة

الطائرة بصورة مناسبة وسليمة، فلا يمكن الحصول على ضرب هجومي جيد من لاعب ليس لديه القدرة على الوثب العالي، أي أن كل حرة يؤديها اللاعب في الملعب تتطلب كما و نوعا و كيفا محددًا من القدرات الحركية يتناسب مع طبيعة الصفات التي يتركب منها الأداء. ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي و البعدي الخاص بالعينة بأن هناك فروق واضحة لمهارة الإرسال و الاستقبال و الصد و السحق لصالح الاختبار البعدي من الرغم بأنه لم توجد فروق بين الاختبار البعدي و القبلي بالنسبة لمهارة التمرير من أعلى وقد كان للتمرير البدنية المقترحة أثر إيجابي في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة . و في أخير يمكننا القول بأن الاهتمام بالتمارين البدنية و بمختلف المكونات في بناء الوحدات التعليمية يؤدي حتما إلى التطور و تنمية المهارات الأساسية في كرة الطائرة .

المصادر و المراجع :

- 1- أمين خولي .(1996) .،أصول التربية الرياضية .القاهرة :دار الفكر العربي ط1
- 1- التكريتي و .(1996) .الإعداد البدني للنساء .بغداد :دار الكتاب للطبعة و النشر،جامعة الموصل.
- 2- الشافعي ،أ .ا.(2000) .
- 3- إسماعيل ،محمد .ع .(1986) .النمو في مرحلة المراهقة .الكويت :دار القلم ، ط.1
- 4- محمد ر .(2001) .الرياضات الكروية .الأردن :الجنادرية للنشر و التوزيع، عمان.
- 5- مصطفى طه ،ع .(1999) .الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون . القاهرة :دار الفكر العربي، ط1
- 6- احمد حسن .(2016) .،اسس ومبادئ التمرينات الرياضية .جامعة طنطا : مدرس التمرينات والعروض الراضية بكلية التربية الرياضية.
- 7- أحمد م .ع .(2014) .التمارين البدنية .بغداد :كلية التربية الرياضية جامعة بابل.
- 8- أسعد، محمد .ا .(1991) .مشكلات الطفولة والمراهقة .بيروت :دار المعارف.
- 9- إسماعيل ،ع .ا .(1982) .النمو في مرحلة المراهقة .الكويت :دار النفائس، بدون طبعة.
- 10- حسن ز .م .(2012) .تنمية و تطوير المهارات الحركية الفنية مجموعة من التدريبات المهارية و الخططية المركية .القاهرة :دار الكتاب الحديث ط.1

- 11- أحمد حماد .(2002) .موسوعة الألف تمرين في الكرة الطائرة .الأردن :
زهرا للنشر و التوزيع ط. 1
- 12- البمي ,أمين .(1998) .الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة .
القاهرة :ط2، دار الفكر العربي.
- 13- السامرائي ,ع ا .(2000) .طرق التدريس في التربية الرياضية .الموصل ,
العراق :دار الكتب للطباعة والنشر ،ط.2
- 14- الشعري ,ص م .(2018) .وحدة العلوم النظرية .كلية التربية البدنية و
الرياضية
- 15- الوهاب ,ع ب .(1983) .المرشد التربوي الرياضي .المرشد التربوي
الرياضي.
- 16- لأفندي ,م .(1965) .علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية .
لقاهرة :بدون طبعة ، عالم الكتاب.
- 17- المنعم ,محمد صبحي .(1997) .الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق
القياس .القاهرة :مركز الكتاب للنشر ط.1
- 18- سعيد ,ع ا .() .الجزائر .(النهوض الطفولة إلى المراهقة .الخنساء للنشر
والتوزيع.
- 19- عبدالعزيز ,ج ب .(1970) .سيكولوجية المراهقين .مصر :دار النهضة،.
- 20- عمارة ,ز .ع .مدخل إلى طب النفس .لبنان :دار الثقافة، بيروت.
- 21- كيسوي ,ع ا .النمو النفسي ومشكلات الطفولة .مصر :دار المعرفة
الجامعية الإسكندرية.

- 22- عبدالمنعم ,محمد صبحي (1997) *الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق التقويم*. مصر :مركو الكتاب للنشر ط1،القاهرة.
- 23- زهران ,ز . ح . (1983). *علم النفس النمو الطفولة والمرافقة*. القاهرة :عالم الكتاب.
- 24- زهران ,ل . (1998). *الأسس العلمية و العملية للتمرينات و التمرينات الفنية*. دار الفكر العربي ط.1

المصادر باللغة الأجنبية :

- 1) lenberg, k. (2006). *volleyball skills and drills*. america: human kinetics library of congress cataloging in publivation data.
- 2) weineck, j. *manuel d'entrainement*. france: édition vegot .
- 3) wrisberg, R. A. (2008). *motor learning and performance fourth edition*. u.s.a: Human Kinetics,library of congress.
- 4) algérienne, l. f. (1988). *Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley –ball*.
- 5) www.google.com. www.volley ball.com.
- 6) Hameni, H. S. (1995). *cuitères d'accès ausc qualités du jeune talent*. F.A.A.

الملحق رقم 01 : قياسات الطول و الوزن للعينة التجريبية

الوزن كيلوغرام	الطول م	الرقم
64	1.70	01
66	1.72	02
74	1.75	03
73	1.77	04
70	1.78	05
62	1.69	06
71	1.80	07
65	1.74	08
63	1.70	09
68	1.75	10

الملحق رقم 02 : النتائج الخام للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الاستقبال

الرقم	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
01	32	35
02	30	36
03	31	41
04	35	35
05	36	38
06	34	39
07	30	39
08	38	36
09	29	33
10	33	37

الملحق رقم 03 : النتائج الخام للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التمرير من أعلى

الرقم	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
01	29	31
02	36	35
03	31	34
04	29	39
05	35	36
06	29	26
07	28	34
08	32	30
09	36	38
10	27	25

الملحق رقم 04 : النتائج الخام للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار
الاستقبال

الرقم	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
01	31	39
02	35	40
03	36	42
04	34	35
05	32	44
06	33	42
07	29	39
08	28	41
09	40	40
10	37	38

الملحق رقم 05 : النتائج الخام للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار
الصد

الرقم	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
01	6	10
02	2	11
03	7	12
04	2	9
05	3	10
06	5	12
07	6	11
08	8	11
09	5	12
10	6	13

الملحق رقم 06 : النتائج الخام للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار
السحق

الرقم	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
01	7	12
02	5	10
03	6	11
04	4	9
05	3	10
06	6	11
07	7	12
08	8	13
09	5	10
10	6	11

الحصة الأولى

المكان: ملعب كرة الطائرة بثانوية العقيد لطفي - العامرية -

الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات . كرة طبية . أقماع . حلقات .

المدة: ساعة

الهدف العام : تعلم مهارة الإرسال

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
02د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- جري خفيف حول الميدان مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	تسخين بدني	
05د	- مجموعة تمارين بدنية : (1 رفع الذراعين أماماً عالياً مع الوثب 2) رفع الجذع عالياً ورمي الكرة الطبية من أعلى الرأس على الحائط واللف نصف لفة والتقاطها بعد ارتدادها	تعليم على تقنية الإرسال	المرحلة الأساسية
05د	- لاعبان متقابلان من وضع الجلوس على الورك من رفع الساقين و الجذع عالياً يتبادلان الكرة الطبية وزن 3 كلغ بيتهما مع التحرك للخلف باستمرار		
10د	- يكون اللاعب في وضعية الانبطاح بحيث يقوم زميله بوضع كرة الطبية في أرجل اللاعب بحيث يقوم اللاعب بثني رجله و هكذا		
10	- تقسيم المجموعة إلى قسمين الفوج الأول يقوم بالمشي على اليدين و الفوج الثاني يحمل رجلي زميله على طول ملعب الكرة الطائرة ثم التغيير فيما بينهم و يكون التمرين على شكل منافسة .		
08د	- أداء الإرسال في مناطق معينة و بطرف مختلفة الإرسال من الأعلى و من الأسفل .		
05د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الثانية

المكان: ملعب كرة الطائرة بثانوية العقيد لطفي - العامرية -

الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات . كرة طبية . أقماع . حلقات .

المدة: ساعة

الهدف العام : تعلم مهارة الإرسال

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
02د	- التحية الرياضية . - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- جري خفيف حول الميدان مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	تسخين بدني	
05د	- أداء تمارين ثني و مد الذراعين 10 مرات في ثلاث وحدات (وضعية المضخة) .	تدريب على تقنية الارسال	المرحلة الأساسية
05د	- القيام بالقفز فزق الأقماع برجل واحدة ثم تغيير الرجل الأخرى و يقف التلميذ مع ثني الركبتين قليلا و البدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأعلى بشكل نابض على طول ملعب الكرة الطائرة		
10د	- من وضعية الوقوف و الرجلين مفتوحتين تمرين بقدر الكتفين و دون ثني الركبتين يقوم التلاميذ بالقفز لأعلى مع رفع البدين عاليا .		
10	- نضع حواجز متساوية الارتفاع بعدد 5 حواجز يقفز التلاميذ للأمام بأسرع ما يمكن كل قفزة تحسب كتنكرار واحد .		
08د	نفس التمرين السابق لكن الحواجز تكون متفاوتة الارتفاع من الأصغر إلى الأكبر . - مقابلة تطبيقية في الكرة الطائرة		
05د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الثالثة

المكان: ملعب كرة الطائرة بثانوية العقيد لطفي - العامرية -
الوسائل: صفاة، ميقاتية، كرات . كرة طبية . أقماع . حلقات .

المدة: ساعة

الهدف العام : تعلم مهارة الإرسال

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
د02	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
د15	- جري خفيف حول الميدان مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	تسخين بدني	
د05	- الوثب في المكان و عند سماع الصافرة لف الجسم دورة كاملة في الهواء .	تدريب على تقنية الإرسال	المرحلة الأساسية
د05	- انجاز تمارين متنوعة لتقوية الأطراف العلوية بالكرة الطبية:		
د10	- ثني و مد الذراعين مثنيتين.- ثني و مد الذراعين ممدودتين من الكتفين نحو الأسفل ثم نحو الأعلى. - رفع الكرة إلى الذقن. - ثني الذراعين من فوق الرأس. - تشكيل دائرة باليدين نحو اليمين ثم نحو اليسار. تمرين ثني و مد الرجلين في المكان متبوع بفترات راحة مشيا.		
د10	- يقف الأستاذ على كرسي ممسكا بكرة باليدين معا و أعلى الحافة العليا للشبكة في أحد نصفي الملعب يقف اللاعب في النصف الأخر من الملعب و قريب من الشبكة و يبدأ اللعب من وضع القرفصاء الخفيف و الوثب عاليا رافعا يديه إلى أعلى ليدفع كرة الأستاذ إلى أسفل .		
د08	- مقابلة في الكرة الطائرة .		
د05	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الرابعة

المكان: ملعب كرة الطائرة بثانوية العقيد لطفي - العامرية -

الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات . كرة طبية . أقماع . حلقات .

المدة: ساعة

الهدف العام : تعلم مهارة الاستقبال

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
02د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- جري خفيف حول الميدان مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	تسخين بدني	
05د	- ينطلق التلميذ الأول من كل فوج بأقصى سرعة على مسافة 30 مترا حاملا كرة الطائرة فيضعها داخل الحلقة و يعود بكرة طبية ثم يدور على الشاخص و يسلم الكرة إلى زميله الثاني الذي يقوم بنفس العملية.	تدريب على تقنية الاستقبال	المرحلة الأساسية
05د	- جري المداومة: يجري التلاميذ بإيقاع متوسط في مجموعات صغيرة على النحو التالي: - ثلاث دقائق جري متبوعة با دقيقتين مشي، تكرر هذه العملية أربع مرات.		
10د	- انجاز تمارين متنوعة لتقوية الأطراف العلوية بالكرة الطبية: - ثني و مد الذراعين مثبتتين. - ثني و مد الذراعين ممدودتين من الكتفين نحو الأسفل ثم نحو الأعلى. - رفع الكرة إلى الذقن. - ثني الذراعين من فوق الرأس. - تشكيل دائرة باليدين نحو اليمين ثم نحو اليسار.		
10د	- لاعبان متقابلان لديهما كرة طبية 3 كلغ يقومان برمي الكرة عاليا مع أخذ وضعية الاستعداد لاستقبالها من الأسفل مع تركها تسقط على الأرض من بين الساعدين بمحاولة 10 مرات		
08د	- يقف اللاعبون على شكل صف و كل منهم لديه كرة طائرة و عند الإشارة يقومون بتمرير الكرة من الأسفل بارتفاعات مختلفة و بصورة مستمرة .		
05د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الخامسة

المكان: ملعب كرة الطائرة بثانوية العقيد لطفي - العامرية -

الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات . كرة طبية . أقماع . حلقات .

المدة: ساعة

الهدف العام : تعلم مهارة الاستقبال

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
02د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- جري خفيف حول الميدان مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	تسخين بدني	
05د	- ينطلق التلميذ الأول من كل فوج بأقصى سرعة على مسافة 30 مترا حاملا كرة الطائرة فيضعها داخل الحلقة و يعود بكرة طبية ثم يدور على الشاخص و يسلم الكرة إلى زميله الثاني الذي يقوم بنفس العملية.	تدريب على تقنية الاستقبال	المرحلة الأساسية
05د	- جري المداومة: يجري التلاميذ بإيقاع متوسط في مجموعات صغيرة على النحو التالي: - ثلاث دقائق جري متبوعة با دقيقتين مشي.		
10د	- انجاز تمارين متنوعة لتقوية الأطراف العلوية بالكرة الطبية: - ثني و مد الذراعين مثبتتين. - ثني و مد الذراعين ممدودتين من الكتفين نحو الأسفل ثم نحو الأعلى. - رفع الكرة إلى الذقن. - ثني الذراعين من فوق الرأس. - تشكيل دائرة باليدين نحو اليمين ثم نحو اليسار.		
10د	- لاعبان متقابلان لديهما كرة طبية 3 كلغ يقومان برمي الكرة عاليا مع أخذ وضعية الاستعداد لاستقبالها من الأسفل مع تركها تسقط على الأرض من بين الساعدين بمحاولة 10 مرات		
08د	- يقف اللاعبون على شكل صف و كل منهم لديه كرة طائرة و عند الإشارة يقومون بتمرير الكرة من الأسفل بارتفاعات مختلفة و بصورة مستمرة .		
05د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة السادسة

المكان: ملعب كرة الطائرة بثانوية العقيد لطفي - العامرية -

الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات . كرة طبية . أقماع . حلقات .

المدة: ساعة

الهدف العام : تعلم مهارة الاستقبال

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
02د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- جري خفيف حول الميدان مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	تسخين بدني	
05د	- أداء تمارين السرعة على مسافة 20 م فردي - أداء تمارين السرعة مسافة 30 م مثنى مثنى .	تدريب على تقنية الاستقبال	المرحلة الأساسية
05د	- لعبة إحضار الزميل إلى القاعدة: ينطلق التلميذ الأول من كل فوج بأقصى سرعة على مسافة 20 مترا ليحضر زميله الثاني من اليد إلى القاعدة ثم يعود الثاني ليحضر الثالث وهكذا مع باقي عناصر الفوج.		
10د	- يقوم اللاعبون بالجري بين الأقماع على بعد 6 أمتار برجل واحدة ثم إعادة التمرين بالرجل الأخرى.		
10	- يقوم التلاميذ بمشي البط مسافة 3 متر ثم القفز على حاجز علوه 1 متر وفترة الراحة 1د		
08د	- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين أ، ب تقوم المجموعة أ بإرسال الكرة للمجموعة ب، التي تقوم باستقبال للكرة بالوضعية الصحيحة مع تمريرها - يقوم تلميذ بإرسال كرة في حين يكون 6 تلاميذ في المنطقة الأخرى يقومون بعملية الاستقبال ثم التمرير وإعادة التمرين مع تغيير المجموعة		
05د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة السابعة

المكان: ملعب كرة الطائرة بثانوية العقيد لطفي - العامرية -

الوسائل: صفاة، ميقاتية، كرات . كرة طبية . أقماع . حلقات .

المدة: ساعة

الهدف العام : تعلم مهارة التمير من أعلى

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
02د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- جري خفيف حول الميدان مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	تسخين بدني	
05د	- تقوس الجذع خلفاً لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع أماماً أسفل لاستلام الكرة من بين الرجلين.	تدريب على تقنية التمير من أعلى	المرحلة الأساسية
05د	- دفع الكرة الطبية للأمام للزميل باليدين معاً - دفع الأرض بالقدمين والتصفيق. - انجاز تمارين متنوعة لتقوية الأطراف العلوية بالكرة الطبية:		
10د	- ثني و مد الذراعين مثبتتين. - ثني و مد الذراعين ممدودتين من الكتفين نحو الأسفل ثم نحو الأعلى. - رفع الكرة إلى الذقن. - ثني الذراعين من فوق الرأس. - تشكيل دائرة باليدين نحو اليمين ثم نحو اليسار.		
10	- وقوف التلاميذ داخل الملعب و كل واحد منهم لديه حبل و عند الإشارة من الأستاذ القفز بالحبل بالمكان بحركة سريعة و عند الإشارة مرة أخرى القفز و التحرك في الملعب		
08د	- وضع مسطبة أو أمام عتبة و عند الإشارة من الأستاذ يقفز التلميذ من فوقه بالقدمين المضمومتين إلى الأعلى و إلى الجانب مرات عدة و هكذا مع كافة التلاميذ . - لاعبان متقابلان لديهم كرة طائرة و عند الإشارة يمررون الكرة بينهما بارتفاعات مختلفة يكون الاستقبال من أعلى و الارسال من أعلى .		
05د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الثامنة

المكان: ملعب كرة الطائرة بثانوية العقيد لطفي - العامرية -
الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات . كرة طبية . أقماع . حلقات .

المدة: ساعة

الهدف العام : تعلم مهارة التمير من أعلى

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
02د	- التحية الرياضية . - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة
15د	- جري خفيف حول الميدان مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	تسخين بدني	التحضيرية
05د 05د 10د 10 08د	- اداء تمارين القفز فوق الحواجز الأربعة بطريقة متتالية من غير توقف . - أداء تمارين تنسيق الأطراف العلوية مع السفلية العبور من على حلقات مختلفة الاماكن مع تنسيق الطرف السفلية + على طول شبكة الكرة الطائرة على شكل تمرين المضخة المشي الجانبي على طول الشبكة و بسرعة . - يقف كل تلميذ امام الحائط و لديه كرة و عند الإشارة يقومون برميها على الحائط بذراع واحدة مرة و بالذراعين مرة أخرى من أوضاع مختلفة (الجلوس - الاستلقاء - الإثاء) - يقف ثلاث تلاميذ في خط واحد مستقيم المسافة بينهم تكون 5 امتار يمرر التلميذ الأول الكرة باستخدام التمير من أعلى إلى التلميذ الثاني و بدوره يمررها إلى التلميذ الثالث باستخدام التمير من أعلى بالعداد الخلفي - مقابلة في كرة الطائرة .	تدريب على تقنية التمير من أعلى	المرحلة الأساسية
05د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة التاسعة

المكان: ملعب كرة الطائرة بثانوية العقيد لطفي - العامرية -

الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات . كرة طبية . أقماع . حلقات .

المدة: ساعة

الهدف العام : تعلم السحق

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
02د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- جري خفيف حول الميدان مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	تسخين بدني	
05د	- الوقوف مع وضع ثقل فوق الرقبة مع عمل إنتتاءات متنوعة في الركبتين ثم مداها مرة ربع انحناء و مرة نصف انحناء و مرة انتتاء كامل	تدريب على تقنية السحق	المرحلة الأساسية
05د	- القيام بالقفز من على مسطبة أو عتبة مرارا و تكرار بالرجلين معا ثم النزول .		
10د	-أداء تمارين وضعية الكرسي بجانب الحائط ثم السرعة . - يقف التلميذ مواجه الحائط على بعد 40 سم من الحائط مع رفع البدين عاليا و يبدأ التلميذ في ثني الركبتين قليلا أشبه بوضع القرفصاء نصفاً ثم يثب عليها و يلمس الحائط في أقصى إرتفاع تصل إليه اليد .		
10د	- على شكل مجموعة كل لاعب يأخذ كرة طبية ثم يقوم في وضعية منحنية قليلا ثم يقف و يرفع الكرة الطبية عاليا .		
08د	- تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة تشكل صف وكل صف يأخذ نصف ملعب ويختار كل لاعب لاعب آخر لتوزيع الكرة وتتم عملية الارتقاء للسحق عن طريق اللاعب الأول من الصف ثم الثاني		
05د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة العاشرة

المكان: ملعب كرة الطائرة بثانوية العقيد لطفي - العامرية -

الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات . كرة طبية . أقماع . حلقات .

المدة: ساعة

الهدف العام : تعلم السحق

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
02د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- جري خفيف حول الميدان مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	تسخين بدني	
05د	- الجري أماماً لأداء مهارة الضربة الساحقة من فوق الشبكة على مربع مرسوم في الملعب	تدريب على تقنية السحق	المرحلة الأساسية
05د	- وضع مجموعة من الحلقات و يقوم التلميذ بالقفز داخلها بشكل عشوائي يمينا يسارا تمام خلف		
10د	- على شكل مجموعات يقوم اللاعبين باجتياز مجموعة من الحواجز عن طريق الارتكاز و الارتقاء بحيث تكون المسافة بين الحاجز و الآخر 1 متر .		
08	- يقف الأستاذ على كرسي ممسكا الكرة بيد واحدة في أعلى حافة الشبكة و يقف في الجهة الأخرى تلميذ و قريب من الشبكة من وضعية القرفصاء الخفيف و الوثب عاليا رافعا يديه إلى الأعلى ليقوم بأداء الضرب الساحق		
10د	- يقف اللاعب في منتصف المنطقة الخلفية(مركز 6) يقوم اللاعب باداء قفزات عالية عند الصفارة ينطلق بسرعة للدوران حول الشاخص الموجود في الجهة اليمنى ومن ثم يؤدي الضرب الساحق(2مرة) ثم يرجع الى منتصف المنطقة الخلفية ويقوم باداء قفزات عالية ثم ينطلق بسرعة للدوران حول الشاخص الموجود في الجهة اليسرى ومن ثم يؤدي الضرب الساحق(2مرة).		
05د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

<p>الحصة الحادية عشر</p> <p>المكان: ملعب كرة الطائرة بثانوية العقيد لطفي - العامرية -</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات . كرة طبية . أقماع . حلقات .</p> <p>المدة: ساعة</p>	
<p>الهدف العام : تعلم الصد</p>	

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
02د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الميدان مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي 	تسخين بدني	
05د	<ul style="list-style-type: none"> - تبادل الوثب داخل و خارج حلقة أو دائرة مع ثني الركبتين للمي العقبين باليدين . 	تدريب على تقنية الصد	المرحلة الأساسية
08د	<ul style="list-style-type: none"> - وقوف للوثب بالحبل للقدمين معا 40 قفزة . - وضع القرفصاء الكفان على الأرض وقوف و الدراعان عاليا باليقاع سريع و القيام بتقنية حائذ الصد بدون كرة ثم بعد ذلك القيام بالتمرين بوجود كرة . 		
10د	<ul style="list-style-type: none"> - حمل الزميل على الكتفين مع ثني الركبتين إلى النصف و مدهما ثانية إلى الأعلى و هكذا كل عشر تكرارات يتم التبادل . 		
15د	<ul style="list-style-type: none"> - يقف اللاعب على خط نهاية الملعب ويقوم برفع الركبتين الى الاعلى بعد الصفارة يقوم بالركض حول الشواخص الاربعة الموجودة في الملعب وعند وصوله الى مركز (4) يقوم باداء حائط الصد . 		
05د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

<p>الحصة الثانية عشر</p> <p>المكان: ملعب كرة الطائرة بثانوية العقيد لطفي - العامرية -</p> <p>الوسائل: صفاة، ميقاتية، كرات .كرة طبية . أقماع . حلقات .</p> <p>المدة: ساعة</p>	
<p>الهدف العام : تعلم الصد</p>	

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
د02	- التحية الرياضية . - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
د15	- جري خفيف حول الميدان مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	تسخين بدني	
د05	- تمارين السرعة في مسافة 20 متر فردي . - تمارين السرعة في مختلف الاتجاهات أمام -خلف - يمين - يسار . - العبور من على حلقات لتنسيق الأطراف السفلية و تكون النهاية عند الشبكة ليقوم التلميذ بعملية الارتقاء و قفز عاليا مع اليدين في الأعلى .	تدريب على تقنية حائط الصد	المرحلة الأساسية
د08	- وقوف التلاميذ على صفين أمام الشبكة و بمسافة 50 سك عنها و عند الإشارة الانتناء النصف مع سحب الذراعين و كتفين إلى أعلى أمم الجبهة و سحب الجذع إلى الأعلى و عمل حائط الصد و الهبوط في نفس المكان .		
د10	- يقف اللاعب في مركز (6) ثم يقوم برمي الكرة الطبية (زنة 2كغم) الموجودة في جهة اليمين ثم ينطلق لاداء حائط الصد من مركز (2) بعدها يرجع الى مركز (6) وينطلق الى جهة اليسار لرمي الكرة الطبية الموجودة فيها ثم ينطلق لاداء حائط الصد من مركز (4).		
د15			
د05	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

البرنامج المطبق:

•المجال البشري:10 تلاميذ

•المجال الزمني: 06 جانفي2019إلى 29 ماي 2019

•المجال المكاني: ملعب المؤسسة ثانوية العقيد لطي - العامرية -

تكون البرنامج المطبق على اللاعبين من 16 حصة وكانت على النحو التالي:

02 حصص الأولى للاختبارات القبلية

*الحصة الأولى: كان الهدف منها اختبارات مهارية في مهارة الارسال و

الاستقبال

*الحصة الثانية: كان الهدف منها اختبارات مهارية في مهارة

التمرير من أعلى و مهارة الصد و السحق

أما الحصص التعليمية فكانت عبارة عن **12 حصة** وكانت مقسمة كالتالي:

***03 حصص الأولى:** وكان هدفها تمارين بدنية لتنمية مهارة الارسال .

***02 حصص الثانية:** وكان هدفها تمارين بدنية لتنمية مهارة التمرير من أعلى .

***03 حصص الثالثة:** وكان هدفها تمارين بدنية لتنمية مهارة الاستقبال .

***02 حصص الرابعة:** وكان هدفها تمارين بدنية لتنمية مهارة السحق .

***02 حصص الخامسة:** وكان هدفها تمارين بدنية لتنمية مهارة الصد .

أما فيما يخص الحصص الثانية الأخيرة، فكانت اختبارات بعدية أيضا لكل من مهارة الارسال

و الاستقبال و التمرير من أعلى و السحق و الصد

وهكذا فقد كان برنامجنا متكون كما قلنا من 16 حصة، وقد طبقت على تلاميذ الصف قسم سممة

أولى و ثانية للطور الثانوي وتتراوح أعمارهم ما بين (15-18) سنة وهم من ثانوية العقيد لطي

- العامرية -



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

Ministère de l'enseignement supérieur
et de la recherche scientifique

وزارة التعليم العالي
والبحث العلمي

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

Institut d'Education Physique et Sportive

معهد التربية البدنية و الرياضية

Département : Entraînement sportif

قسم: تربية و علم الحركة

استمارة التحكيم

في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر ل. م د تخصص تربية بدنية و رياضية قسم تربية و علم الحركة تحت عنوان " برنامج تدريبي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة لـصنف أشبال " يشرفنا، أساتذتنا الكرام، أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة الاستبائية و التي نرجو من سيادتكم المحترمة التفضل و مساعدتكم لنا من أجل تحكيمها قيد استخدام ما هو أنسب لعينة البحث.

تقبلوا منا فائق عبارات الاحترام و التقدير.

من إعداد الطالب : تحت اشراف :

د / طاهر طاهر

شنافة محمد

بن دحمان اسماعيل

قائمة الأساتذة المحكمين

الإمضاء	الدرجة العلمية	الاسم و اللقب	التسلسل
	دكتوراه أ.م.أ	مختار محمد القادر	01
	الدكتوراه أ.م.أ	بلعروسي سليمان	02
	دكتوراه أ.م.أ	د. مخلوق رضا	03
	دكتوراه أ.م.أ	عوي الي عبد القادر	04
			05

السنة الجامعية : 2018-2019