

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تدريب و تحضير بدني

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تحمل أداء تكرار مهارات

السحق ، الصد، الإستقبال للاعبى الكرة الطائرة 17-19 سنة

بحث تجريبي أجري على فريق 20 أوت لناشئى لولاية سعيدة (الكرة الطائرة)

تحت إشراف الأستاذ :

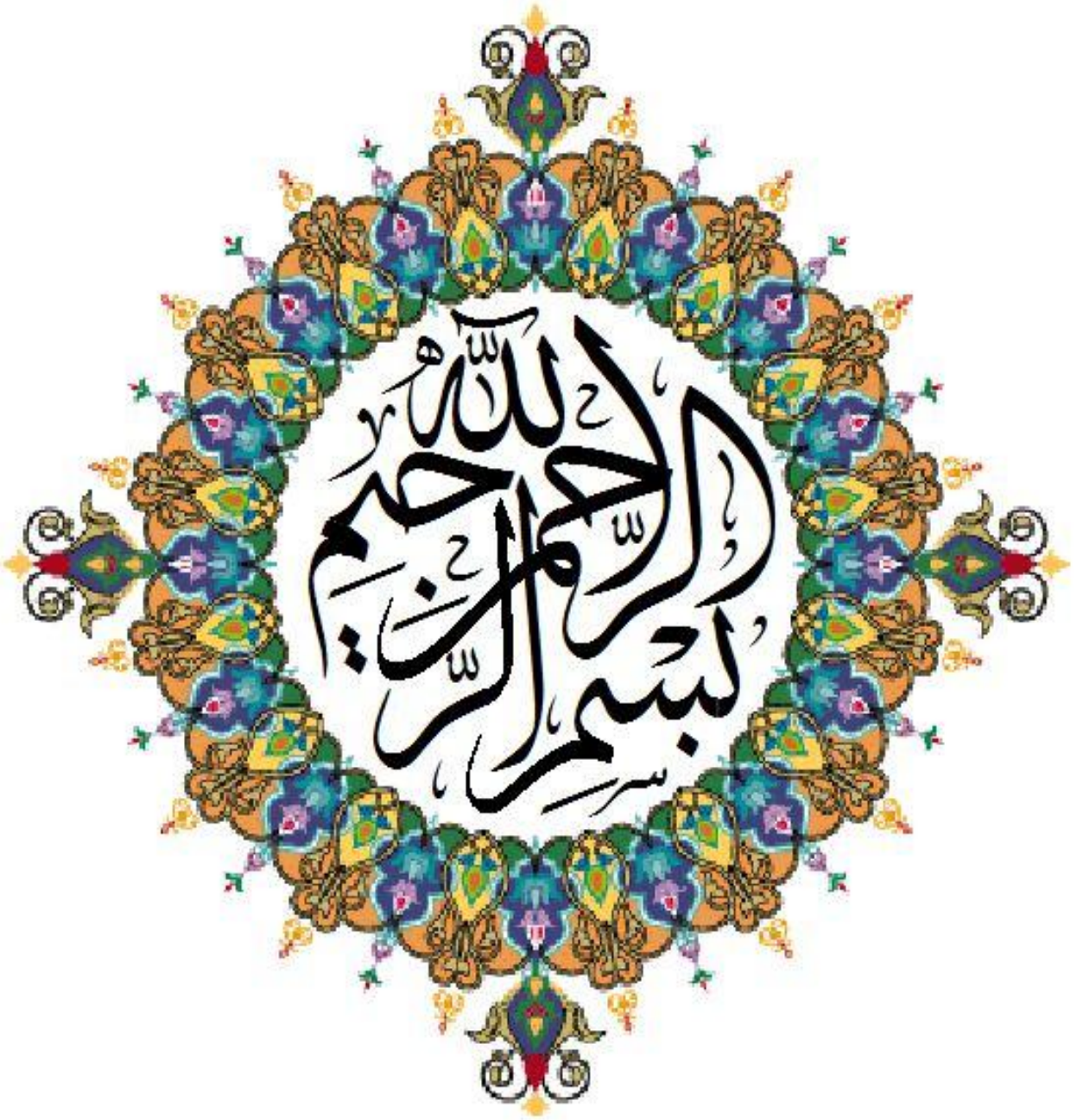
إعداد الطالبان :

د/ كتشوك سيد أحمد

- قوعيش محمد الأمين

- بوقرين حسين

السنة الجامعية : 2013-2014.





الشكر و التقدير

أشكر الله من أحيانا و سخرنا طالبان للعلم و المعرفة ، شكرا لكل من علمنا حرفنا من أول عمرنا إلى يومنا هذا.

نتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى الأستاذ المشرف الدكتور كوتشوك سيد أحمد الذي تابع مراحل إنجاز هذه المذكرة المتواضعة بشكل نهائي .

- كما نتقدم بالشكر و التقدير إلى السادة الأساتذة و الدكاترة على كل التوجيهات القيمة و التشجيع التي قدموها لنا لإتمام هذه المذكرة .

- شكر خالص إلى لجنة المناقشة التي قبلت المناقشة و دعمت المذكرة بمجموعة من الملاحظات العلمية التي سوف يأخذ بها الطالب الباحث مستقبلا.

و قبل أن نختم تشكراننا نتوجه بالشكر إلى من ساهموا في إنجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد.

و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الإهداء

إلى كل من نطق بكلمة التوحيد بلسانه وصدقها بقلبه وكيانه، وظهرت

على جوارحه. إلى كل من صلى على خير البرية واتبع سنته الزكية المطهرة بإخلاص وحسن نية محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى كل من شمر سلاح القلم ورفع راية العلم لينير الأبصار والعقول. أهدي ثمرة عملي المتواضع .

إلى التي لو جمعت الدنيا كلها ووضعتهما بين أيديها ما وفرت ولو جزءا يسيرا من حقها أمي ثم أمي ثم أمي الغالية .

إلى روح والدي رحمه الله

إلى كل عائلة بوقرين صغيرا و كبيراً و إلى كل من ساهم في انجاح هذه المذكرة من قريب أو بعيد .

إلى كل طلبة السنة الثانية ماستر

وكل من ضاق بهم قلبي ووسعهم قلبي.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل الذين جاهدوا في سبيل العلم .

بوقرين تسير

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوعات	الرقم
83	يوضح اختبار الوثب للأعلى (سارجنت)	01
85	يمثل الأختبار التعلق على العقلة	02
88	يوضح اختبار الصد والسحق	03
90	يوضح اختبار الإستقبال	04
100	يبين قيمة "ت" ستودنت المحسوبة في الأختبارات القبليّة	05
102	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث في اختبار الوثب لاعلى	06
104	يبين الفرق بين متوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث أختبار التعلق على العلقة	07
106	يبين الفرق بين متوسطات حسابية القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث في اختبار السحق	08
108	يبين الفرق المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث في اختبار عملية الصد	09
110	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث في اختبار الأستقبال	10
112	يبين نتائج اختبارات البعديّة	11

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوعات	الرقم
78	يمثل ثبات الأختبارات البدنية والمهارية	01
80	يمثل صدق الأختبارات البدنية والمهارية	02
99	بين قيمة "ت" المحسوبة للإختبارات القبليّة لمعرفة مدى التجانس لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05	03
101	يوضح نتائج الأختبار القبلي والبعدي لعينيّ البحث في اختبار الوثب للأعلى	04
103	يوضح نتائج الأختبار القبلي والبعدي لعينيّ البحث اختبار التعلق على العقلة	05
105	يوضح نتائج الأختبار القبلي والبعدي لعينيّ البحث في اختبار الضرب الساحق	06
107	يوضح نتائج الأختبار القبلي والبعدي لعينيّ البحث في اختبار عملية الصد	07
109	بين نتائج الأختبار القبلي والبعدي لعينيّ البحث في اختبار الأستقبال	08
111	بين قيمة "ت" المحسوبة للأختبارات البعدية لمعرفة مدى التجانس لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05	09

مقدمة

تعتبر لعبة كرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والاولمبية، وتجدد العديد من جمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص خاصة ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى، فعدم ارتباطها بزمان معين، كذلك كيفية التعامل مع الكرة حيث تارة نجدها ملموسة وأخرى ممسوكة وفي الثالثة مضروبة بالإضافة إلى المزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب، كذا المستوى للأداء المهاري والخططي الذي يقوم به اللاعبين، ولا يفوتنا الموقف الدرامية المتقلبة والمثيرة والتي ترفع بالتالي من مستوى الإثارة لدى الجميع لاعبين ومشاهدين، وذلك كله أثناء الممارسة التطبيقية لها، وجميعها خصائص وضعت العبه في مصاف الألعاب الأولمبية الأخرى. (زكي محمد محمد حسن، 1998، ص: 9)

فنحن نجد أنها تشتمل على مهارات التمرير بأنواعه والإرسال والضرب والصد، استقبال الإرسال، واستلام الكرات، هذا بالإضافة إلى مهارات الدفاع عن الملعب أو الدفاع عن المنطقة وجميعها تلعب فيها حركات القدمين دورا هاما.

لذلك تعتبر حركات القدمين ذات أهمية كبيرة في لعبة الكرة الطائرة حيث اتفق العديد من المتخصصين على أن لاعب الكرة الطائرة الممتاز هو ذلك الذي يجيد استخدام قدميه، فيعرف متى يجري ومتى يثبت في (الارتقاء)، والجري هنا له أشكاله إما للجانبين الأيمن أو الأيسر، أو الاتجاهات الأمام والخلف، كذلك الوثب أيضا له أشكاله فهناك الوثب العمودي للقيام بمهارة الفردي أو الزوجي أو الثلاثي وكل نوع من هذه الأنواع يتطلب طبيعة عمل وطريقة أداء خاصة في حركات الرجلين، أيضا الجري أو الاقتراب لإتمام الضرب الساحق... الخ. (زكي محمد محمد حسن، 1998، ص: 151)

ومن المهارات التي نرى فيها القدمين تتطلب تحمل الأداء (تكرار المهارات) حيث يعرف تحمل الأداء بصفة عامة على أنه إحدى الصفات البدنية المركبة التي تعبر عن إمكانية اللاعب على مقاومة التعب أثناء الأداء الحركي أو المهاري ، والتي يعتمد على مستوى شدة العمل المراد تنفيذه والإنجاز المطلوب في آن واحد مع ضرورة تنفيذ الأداء بأقل وقت ممكن. (هاشم ياسر حسن، عمان 2011، ص: 13)

ومن هذا المنطلق يحاول الباحثان اقتراح برنامج لتنمية تحمل الأداء هذه المهارات والحركات .

2- الإشكالية :

من متطلبات لاعب كرة الطائرة أن يقوم بمهارة الإستقبال ، السحق، الصد، عن طريق الارتقاء لعدة مرات خلال المباراة حيث تشير بعض الدراسات أن لاعب كرة الطائرة يستطيع أداء عملية الارتقاء أكثر من 100 مرة خلال المباراة وهذا يتطلب تحمل أداء هذه المهارات الخاصة بالجاميع العضلية والأساسية المختلفة وقدرة عضلية للأطراف السفلي خاصة بتكرار أداء مهارة الارتقاء حيث

هناك قصور في البرامج التدريبية حول تنمية صفة التحمل العضلي وصفة المقاومة.

ضعف أغلبية لاعبيننا في أداء مهارات السحق والصد حيث تعتبر هذه المهارات من المهارات التي تميز بين مستوى أداء اللاعبين في هذه الرياضة.

ومن خلال زيارتنا الميدانية ولبعض مدربين لكرة الطائرة لاحظنا بعدم استطاعة أو قدرة لاعبيننا على مواصلة المباراة بنفس الوتيرة، مما أجبر الباحثان على تصميم برنامج تدريبي خاص لتنمية تحمل أداء مهارات السحق، الصد.

وانطلاقاً من هذا ولحل هذه المشكلة يرى الباحثان أهمية الإجابة عن التساؤلات التالية :

- هل غياب الفاعلية في السحق والصد و الإستقبال تؤدي إلى افتقار اللاعب على القدرة الجيدة للارتقاء؟
- هل يعود ضعف الارتقاء لدى اللاعب إلى ضعف صفة مقاومة تكرار تردد المجاميع العضلية، وتكرار السحق والصد؟
- ما مدى فاعلية الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير تحمل الأداء الحركي لمهارة السحق والصد و الإستقبال

3- أهداف البحث :

- تصميم محتوى البرنامج المقترح في تنمية تحمل الأداء للاعب كرة الطائرة (17-19) سنة.
- التعرف على تأثير الوحدات المقترحة على الأداء لمهارات السحق، الصد .
- توضيح العلاقة بين تحقيق مستوي الأداء الفني (السحق، الصد، الإستقبال) وما يتمتع به لاعب كرة الطائرة من قوة تحمل (تحمل الأداء الحركي).

4- فرضيات البحث :

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر ايجابيا في تنمية تحمل الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة (17-19) سنة.
- يؤثر البرنامج المقترح لتنمية تحمل الأداء ايجابيا على الأداء المهاري (السحق، الصد).
- وجود زيادة معنوية لقياسات تحمل الأداء وفعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

5- أهمية البحث :

تعتبر هذه العملية السبيل للإجابة عن العديد من الأسئلة التي تدور في خاطر المدربين الباحثين و اللاعبين عن تدريب قوة تحمل الأداء حيث تنحصر أهمية في حالتين أساسيتين :

5-1- الجانب النظري : ويتمثل في إثراء المكتبة الجزائرية بمرجع علمي والتطرق إلى برنامج جديد وإبراز فعالية في تنمية تحمل الأداء .

5-2- الجانب التطبيقي : تنحصر أهمية هذا الجانب في بناء وحدات تدريبية مقترحة وفق أسس علمية لتنمية تحمل الأداء وتحمل العضلي في كرة الطائرة.

- تأثير استخدام البرنامج المقترح في تنمية تحمل الأداء على تحسين مهارات (الصد، السحق) للاعبي كرة الطائرة.

6- التعرف بمصطلحات البحث :

6-1- تحمل الأداء : مقدرة الفرد الرياضي على أداء مجموعة من الحركات البدنية والمهارية لفترة زمنية طويلة دون هبوط المستوى .

6-2- تحمل القوة : قابلية الأجهزة الوظيفية على مقاومة التعب عند استخدام مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة .

6-3- تحمل السرعة : إمكانية اللاعب على مقاومة التعب عند أدائه حركات بسرعة أقل من القصوى حتى القصوى ويتم اكتساب الطاقة عن طريق التنفس اللاهوائي .

6-4- الوحدات التدريبية : هي مجموعة من تمارين مدججة خلال الحصص التدريبية .

6-5- الأداء المهاري : المهارة هي كل ما يمكن أن يعبر عنه بالإنجاز على م الذي تعلمه الفرد وعلى مستوى إجادته لما تعلمه الفرد ويحددها عامل السرعة، والدقة في الأداء ويحكمها عامل النجاح .

6-6- الصد : هو عملية دفاعية يقوم بها لاعب أو لاعبين أو ثلاثة لاعبين لإيقاف هجوم الخصم .

6-7- السحق : عبارة عن توجيه قوي للكرة يؤديه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحادثات الشبكة، بحيث تكون حركاته منسجمة متناسقة معا بتوقيت صحيح .

6-8- الكرة الطائرة : هي رياضة حركية أنشأت لكل الفئات وهي رياضة شعبية تمارس في الهواء الطلق أو في قاعات وحتى الشاطئ، وتجمع بين فريقين كل فريق فيه 6 لاعبين رئيسين و 6 لاعبين احتياطيين .

تمهيد

لقد تطورت لعبة الكرة الطائرة تطورا كبيرا خاصة في الحقبة الأخيرة من القرن الماضي و هذا القرن ، حيث اتسع نطاق انتشار اللعبة و أصبح يشمل بلدان عديدة في جميع اتحادات العالم ، الأمر الذي دعي إلي تطور شكل الأداء المهاري و كذا طرق اللعب و التي لا زالت تخضع إلي المزيد من التطور .

بالإضافة إلي مجموعة من التدريبات و الأساليب الفعالة سواء المهارية أو البدنية أو الخططية سعيا وراء تحقيق أفضل أشكال النشاط الحركي للعبة ، حتى يستطيع بذلك المساهمة في التقدم المهاري للاعبي الكرة الطائرة .

1 - منهجية التدريب :

التخطيط عامل أساسي لتحديد مسار أي عمل هادف و يعتبره "عصام عبد الخالق " بأنه عملية مستمرة و ملازمة للإنسان منذ القدم حيث يستخدمها الفرد تلقائيا ، و للتخطيط أهمية في جميع فروع النشاط الإنساني، إذ يحتاج كل منا إلي أن يقرر مقدما ما يجب عليه لتحسين تنفيذه بتحديد خط سير العمل بإعداد جميع أدواته و يحدد الكيفية التي يتقدم بها، و التخطيط وسيلة لتحقيق هدف محدد ، ولذا فمن الأهمية وضع المخطط لفترات أقصر حيث يتضح بها الأعراض و الواجبات الجزأة لتحقيقها للوصول إلي الهدف من الخطة العامة .

إن الإنجاز العالي في أي رياضة في يومنا هذا إلا من خلال تدريب مبرمج بشكل علمي و مركز ويفهم من ذلك عملية التعليم و التربية و ضبط الإمكانيات البدنية و المهارات و غيرها من المتطلبات الأخرى التي يجب أن يحصل عليها الفريق، كما أن العزم علي تحقيق الدور الأساسي لعملية التدريب هو أحد شروط التي تجعل الفريق يقوم بمهامه علي أحسن وجه و التي تؤدي إلي تحسن التدريب و تطويره .

2- مفهوم التدريب الرياضي :

يعرف عبد العلي نصيف و قاسم حسين التدريب الرياضي علي أنه جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعلم التكنيك و التكتيك و تطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج و هادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلي أعلي المستويات الرياضية الممكنة (عبد العلي قاسم نصيف، قاسم حسن الحسين :1984 ، ص: 22)

وقد قام بعض العلماء للثقافة الرياضية بتحديد معني و مفهوم التدريب الرياضي بصورة تعكس خبرتهم و تجاربهم و ما يؤمنون به من اتجاهات و مذاهب و فلسفات .

فيقول عزت كاشف "التدريب هو جميع الحركات التي يترتب عليها تحميل الجسم جهدا أو عبئا إضافيا تعمل للوصول لحالة توافق حركي في عمل أعضاء جسم الفرد الداخلي (عزت محمد كاشف 1984 ص: 72) و يعرفه محمد حسن علاوي "التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس و المبادئ العلمية و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (عزة محمد كاشف 1984، ص: 72)

و يعرفه ماتييف " التدريب هو ذلك التحضير البدني المهاري، الخططي، الفكري، و النفسي الرياضي، بمساعدة تمرينات بدنية " (محمد حسن العلوي، 1992 ، ص: 19)

و بناء علي ذلك فيمكن أن نعرف التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية مخططة مبنية علي أسس علمية تعمل للوصول باللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في أي فعالية كانت و يمكن القول أيضا أن التدريب هو تعلم الإمكانيات و المهارات و التصرفات التي يجب أن يحصل عليها كل لاعب من أجل أن يظهر بأحسن شكل في المباريات .

3- أغراض و واجبات التدريب الرياضي :

إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى يلقي علي عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة، و تتلخص أهم الواجبات التي يجب علي عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي :

1-3- الواجبات التعليمية :

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير علي قدرات و مهارات و معلومات و

معارف الفرد الرياضي، و تشتمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي علي ما يلي :

- التنمية الشاملة و المترنة للصفات أو القدرات الأساسية، كالقوة و السرعة و التحمل.... و العمل علي الارتقاء بالحالة الصحية للفرد .
- التنمية الخاصة للصفات، أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضة الذي يفحص فيه الفرد
- تعلم و إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي و اللازمة للوصول إلي أعلي مستوي رياضي
- تعلم و إتقان القدرات الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي
- اكتساب المعارف و المعلومات النظرية علي النواحي الفنية للأداء الحركي، و علي النواحي الخططية و طرق التدريب المختلفة و الجوانب المرتبطة بالنشاط الرياضي و القوانين و اللوائح و الأنظمة الرياضية (محمد حسن علوي، ط13 ، 1994 ص: 40)

3-2- الواجبات التربوية :

- تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية و الإدارية و غيرها من الخصائص و الملامح الأخرى المختلفة للشخصية، و من أهم الواجبات التربوية في عملية التدريب هي :
- تربية النشا علي حب الرياضة لتحقيق المستوي العالي للفعاليات الرياضية .
- تحقيق الدافع و الحاجات و الميولات الفردية و الارتقاء بها بصورة تستهدف خدمة . الوطن عن طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تساهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال .

- تربية و تطوير السمات الخلقية كحب الوطن و الاعتماد علي النفس و الشجاعة و الجرأة و المجازفة (عبد العلي قاسم نصيف، وآخرون، 1988، ص: 40)

و في ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية و التربوية للتدريب الرياضي إلى أربعة عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين و هذه العمليات هي :

أ- الإعداد البدني :

الهدف الرئيسي من الإعداد البدني هو تنمية و تطوير القدرات البدنية كتنمية قدرات التحمل، القوة، السرعة، المرونة، و هذه القدرات يطلق عليها الكفاءة البدنية و هي القاعدة الأساسية للوصول للاعب لأعلي مستوى من الصفات الجسمية الخاصة لنوع النشاط الممارس إلى جانب الصحة العامة .

ب- الإعداد التكتيكي و التكتيكي :

من خلال الإعداد التكتيكي يجب الاقتصاد في استخدام القدرات البدنية للاعب لإتقان النواحي الفنية للمهارة، و كذا يجب الترتيب علي تعلمها في ظروف خاصة تناسب النشاط الممارس و المنافسة، و يكون الإعداد المهاري و الخططي كوحدة كاملة و يجب تنمية كل مهارة بطريقة تستخدم في مواقف خططية معينة و علي المدرب توضيح العلاقة للاعبه عند القيام بتعليمهم للمهارات (إكرام زكي خطابية، ط1، 1996، ص: 313).

ج- الإعداد المعرفي :

يهدف الإعداد المعرفي إلى اكتساب الفرد الرياضي مختلف المعارف و المعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي، حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعارف و المعلومات أثناء اشتراكه في عملية التدريب الرياضي أو في المنافسات الرياضية، و بذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يساهم بصورة إيجابية في تنمية مستواه الرياضي .

د- الإعداد التربوي :

لقد وجد أن زيادة ارتفاع المستوى الرياضي، يتطلب عليه رفع المتطلبات العقلية اللازمة لتلك الفعالية ومن ثمة يتطلب عليه الاعتماد على النفس في التدريب إلى حد كبير، كما وجد أن هناك جوانب متعددة للإعداد التربوي يتطلب ملاحظتها أثناء التدريب، فالواجب الرئيسي يمكن في تطوير التفكير الرياضي .

ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات الأربع علي أنها مكونات مترابطة لعملية واحدة هي عملية التدريب

الرياضي، ولذا ينبغي الاهتمام بها جميعا حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلي مستويات الرياضية

3-3- خصائص التدريب الرياضي :

يختلف التدريب الرياضي عن الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير علي الفرد، ومن أهم

الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي ما يلي :

الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلي مستوى رياضي ممكن في نوع

معين من أنواع الأنشطة الرياضية، و علي ذلك فإن التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات

اعتماده علي المعارف و المعلومات العلمية، فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم

الطبيعية و الإنسانية كالطب، الميكانيكا الحيوية و علم الحركة و علم النفس الرياضي و التربوي .

كما أنه عملية تربوية ذات صبغة فردية لدرجة كبيرة، إذ أنها تراعي الفروق الفردية، من حيث درجة المستوى

أو العمل أو الجنس

و هو عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرارية و ليس بالموسمية، أي لنشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنقضي و

تزول، و هكذا يعني أو الوصول لأعلي المستويات العالية يتطلب الاستمرارية في التدريب طوال أشهر السنة كلها

يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة، إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي يطلب من الرياضي ضرورة تشكيل أسلوب حياته .

يتميز الدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية الفرد الرياضي، إذ يقع علي كاهل المدرب العديد من المهام التعليمية و التربوية التي تساهم في تربية الفرد الرياضي تربية شاملة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية (محمد حسن علاوي، ط13، 1994، ص: 36-39)

3-4- أهداف التدريب الرياضي :

يختلف التدريب الرياضي على سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد كدرس التربية الرياضية بالمدرسة، و ذلك أن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلي أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية، وعلي ذلك فإن التدريب يشكل أساسا ما يسمى برياضة المستويات أي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى الرياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية و يسعى التدريب الرياضي إلي تنمية و تطوير كل القدرات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل و القدرات المهارية و القدرات البدنية والخطوية والنفسية للفرد الرياضي .

3-5- الأسس الفسيولوجية لتنمية التدريب الرياضي :

إن بلوغ مستوى جيد من التدريب يتطلب توفر مجموعة معقدة من التأثيرات الاجتماعية و التربوية التعليمية والنفسية ويحتل العمل الفسيولوجي أهمية كبيرة لرفع مستوى التدريب الرياضي، حيث تعتبر القدرة علي التحكم في الحركات وعلى التوافق بين نشاط الوظائف الحركية والإنباتية وتأمين المستوى الضروري لتبادل الموارد الطاقوية من المؤشرات الهامة لحالة التدريب و أن جسم الرياضي يكتسب في سياق مهارته الرياضية جزءا من قيامه بالتمارين البدنية حالة تسمى مدى التدريب و تجري تنمية مثل هذه الحالة في قدرة الجسم على التغير في

سياق التدريب و يتصف مدى التدريب بمستوى معين من المقدرة على العمل و يمكن للرياضي أن يوجد حالة المدى العالي و الذي يؤدي فيه الجهد المطلوب أكبر

أ- الحالة التدريبية العامة :

هي قدرة الجسم على الأعمال التي يبذلها الرياضيون أثناء القيام يشتي أنواع النشاط العضلي ومن مؤشرات النتائج والتحصيل التي يظهرها الرياضي أثناء القيام بالحركة العامة التي تستهدف تنمية الجسم بصورة عامة و التي لها طابع القوة والسرعة معا و يجرى التخطيط للإعداد الرياضي حيث يبلغ مستوي عالي حتى فترة إنجاز المنافسة، و تسمى حالة الرياضي خلال هذه الفترة التدريبية باللياقة البدنية ويكون التوصل إليها عن طريق بذل تحويلات تدريبية كبيرة، و لا يجوز الاحتفاظ بها لفترة طويلة من الزمن .

ب-الحالة التدريبية الخاصة :

هي مستوى قدرة الرياضي علي العمل في نوع الرياضة التي اختارها، ومن مؤشراتنا نجد النتائج الرياضية وكذلك معطيات الاختبارات و الملاحظات التي تجري أثناء القيام بالحركات المميزة لنوع معين من الرياضة .

3-6- قواعد التدريب :

3-6-1- قاعدة التنظيم :

إن تنمية صفة بدنية أو مهارة أساسية أو التدريب على خطة ما، لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب ، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين بالتعلم الصحيح و تطوير مستواهم و أن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة .

3-6-2- قاعدة الإيضاح :

يحتل الإدراك الحسي الجزء الأكبر و الحلقة الأولى في عملية التعليم الحركي، والإيضاح يعني توصل المعلومات النظرية، وطريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارسين بحيث يتفهموها و يستوعبوها بسهولة ولضمان عملية الإيضاح في التعليم وحب علي المدرب أن يحدد المهارة ويحاول تقديمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية والبصرية .

3-6-3 قاعدة التدرج :

لقد أصبح التدرج في العمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث والتدرج يعني سير خطة التدريبية من الأسهل إلى الأصعب ومن البسيط إلى المعقد .

3-6-4- قاعدة الاستيعاب و الاستمرار :

إن عملية الاستيعاب لها أهميتها في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب و الحركات وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباريات، وأن تطوير الصفات البدنية والمهارية لا يتم إلا بالاستمرار في العمل على تطويرها بل يستمر في تطبيقها تحت ظروف المباريات بل حتى خلال حياته الرياضية .

3-7- الحمل البدني :

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد، ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي لأجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية والسمات الإدارية وعرف "ماتيف" حمل التدريب بالجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسته

لنشاط البدني (matiev p 82) ، بينما يرى "هازة" أن حمل التدريب "هو الجهد البدني و العصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة (كالجهاز العصبي، الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، والجهاز العضلي والجهاز الغددي.....الخ) كنتيجة أداء للأنشطة البدنية المقصودة (هارة، 1986، ص: 48)

3-8-8- مناهج التدريب :

3-8-1- المنهاج العمري للرياضي :

العمل يكون موجها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى، باستعمال وسائل وطرق تدريبية متنوعة لتطوير و ثبات الكفاءة البدنية والمهارية ولرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم .

3-8-2- المنهاج السنوية :

يعتبر المنهاج السنوي أو الخطة السنوية من أهم تخطيط التدريب حيث أن السنة تشتمل على دورة زمنية مغلقة تقع في غصونها المنافسات في أوقات معينة و محددة وقد قسم العالم الروسي (matiev p 122) الموسم التدريبي إلى ثلاثة فترات :

- فترة الإعداد

- فترة المنافسات

- الفترة الانتقالية

وتختلف فيما بينها من استمرارتها و أهدافها ومحتويات الحمل التدريبي، كما تقسم كل فترة من الفترات التالية إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع، كما يقسم الأسبوع الواحد (دورة الحمل الصغرى) على عدة وحدات تدريبية .

3-8-3- المنهاج الشهري :

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة من الحلقات ولهذا فإن المنهاج الشهري هو عملية الاستمرار لتطبيق المنهاج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يضع الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية علي الوحدات التدريبية اليومية و الأسبوعية ويرى كل من "عباس الراي وعبد الكريم السمراني": أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة ولهذا السبب وجب أن يقسم إلي مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي علي منهاج متوسط المدى وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة وبالتالي يمكن تجزئته إلي أقسام صغرى أي إلي مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي، وبذلك يعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية .

3-8-4- المنهاج الأسبوعي :

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المنهاج التدريبية التي لا جدال فيها وهي الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي وحسب "هارة" فإن التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزداد بسرعة كلما كانت عدد مرات التدريب أكبر .

3-8-5- المنهاج اليومي والوحدة التدريبية :

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فتراتها ومراحل المختلفة وهي أيضا الجزء الرئيسي والأساسي والقاعدة في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، و الوحدة التدريبية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح بالتدخل في عملية التدريب ويرى "حسن الصغار": أن المنهاج اليومي قد يحتوي علي وحدة تدريبية واحدة أو اثنين أو حثي ثلاثة وإن محتويات

كل وحدة تدريبية يجب أن تحقق الأهداف التي وضعت من أجلها، ولكن الوحدة التدريبية مهما كان محتواها فإنها تنقسم إلى ثلاث أقسام رئيسية - الإحماء (التهيئة) - القسم الرئيسي - التهدئة .

3-8-6- معايير انتقاء الأحمال البدنية :

تؤكد نتائج التجارب العلمية الميدانية علي وجود معايير ملزمة لاختيار درجة الحمل التدريبي التي تؤمن حدوث التأطير المطلوب، ويتفق كل من "دي مارييه وميسر 1982، ويلروفيكس 1972 علي ضرورة المعايير التالية :

يشترط في تدريب فئات المبتدئين استخدام درجة حمل لا تقل 30% من المستوي الحالي الذي يتمتع به المتدرب حتى يمكن التأثير المطلوب في تغلب عمليات الهدم علي عملية البناء، والتي تستوجب حدوث العمليات الفسيولوجية والبيوكيميائية بهدف إعادة التوازن الداخلي ثم التواصل إلي الاستشفاء المثالي وارتفاع المستوي .

مراعاة الحالة التدريبية للمتدرب عند اختيار مكونات الحمل التدريبي حيث عند إهمالها قد يزداد التأثير السلبي نتيجة زيادة عملية الهدم المفرط نتيجة استخدام الأحمال التدريبية الكبيرة والتي لا تتناسب ومستوى الفرد المتدرب مما قد يتسبب في ظهور حالة الحمل الزائد .

يشترط عند اختيار الحمل المزوم استخدامه في البرنامج التدريبي تأمين توفر العلاقة الجيدة بين عمليات الهدم وعمليات البناء المرتبطة مما يؤدي إلي تأمين عوامل النجاح (تقنين الحمل) .

مراعاة التوقيت المناسب لحدوث المرحلة المثالية في استعادة الاستشفاء بالنسبة لفئات المبتدئين يومان أو ثلاثة أيام بعد حدوث الحمل، حيث تتم عملية الاستشفاء البيوفسيولوجية و تصل لأعلي مستوى لها خلال هذه الفترة .

3-8-7- المنهج التدريبي :

إن وضع خطة تدريبية ليس بالأمر السهل بل يجب علي المدرب أن يكون ملما بطرق التدريب وقواعده، بحيث لم يعد هناك اليوم مجال للعمل الفوضوي، والعشوائي لأنه تأكد أنه لا يحقق النتائج الحسنة المرجوة، وهذا ما أكدته (weineck) "أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن هناك بناء قاعدي مشيد خلال مرحلة الطفولة والمراهقة وهذا يحتم علينا تخطيطا منظما وطويل المدى في مجال التدريب .

وفي التدريب الرياضي نجد المناهج التالية : المنهج العمري للرياضي، المنهج السنوي، المنهج الشهري، المنهج الأسبوعي، المنهج اليومي .

4- الصفات البدنية في الكرة الطائرة :

4-2- الصفات البدنية الخاصة في كرة الطائرة :

إن هذه الصفات البدنية الخاصة تساعد في بناء وتقدم الممارسين للعبة الكرة الطائرة وتعمل علي تحسين مستواهم في الأداء الخططي والمهاري كما تساعد علي تعلم المهارات الجديدة بسرعة فعلي سبيل المثال فإن اللاعب المعد جيدا(بدني، مهاري) يكون في حالة جيدة للأداء وتنفيذ الضربات الساحقة والصد والدفاع عن الملعب والإعداد من الوثب.....الخ.

واللاعب الذي يمتاز بصفات بدنية جيدة وعالية لا يتأثر بكثرة التكرار لأداء المهارات المختلفة وفترة الاسترجاع عنده سريعة، فمن الممكن الصد من لاعب تتوفر لديه القدرة علي الصعود لأقصى ارتفاع وبتوقيت

سليم لمحاولة إيقاف الهجوم، ولا يستطيع لاعبو الدفاع حماية الجزء الخلفي من الملعب، وتغطية حائط الصد من لاعب يتميز بسرعة التحرك وسرعة رد الفعل وقوة عضلات الرجلين .

إن جل مهارات الكرة الطائرة تحتاج إلى توفر مكون المرونة في أصابع اليدين والرجلين ومفصلي الكتفين بدرجة عالية، ولتنفيذ مهارات الاستقبال والدفاع عن الملعب بكفاءة عالية وبدون أخطاء يستلزم توفر مكون التحمل (حمدي عبد المنعم 1985، ص: 43)

لتنفيذ المهارات التي تتطلب دحرجات و طيارات وسقوط يلزم توفر المكونات الخاصة مثل الرشاقة والسرعة، ومن هنا يمكن القول أن الصفات البدنية الخاصة هي من المكونات الأساسية في الإعداد البدني لممارسة الكرة الطائرة .

4-3- تعريف الصفات البدنية في الكرة الطائرة :

لقد تعددت مفاهيم الصفات البدنية وكلها لها دلالة واحدة، فبعض العلماء يطلق عليها اسم القدرات البدنية التي تتضمن كل من اللياقة الحركية، حيث تشتمل مكونات كل من القدرة العضلية، الجهد العضلي، والدوري والتنفسي والسرعة والمرونة والرشاقة. (أسامة راتب كامل، مصر 1994، ص: 211)

كما تعرفنا من منظمة الصحة العالمية بأنها القدرة على أداء عمل عضلي على نحو غير مرضي (أبو العلا نصر الدين القاهرة، ص: 93) أما (كيرفين) عرفها "وهي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي تمثل اللياقة العاطفية واللياقة البدنية، وهي الخلو من الأمور المختلفة العضوية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه ومدى استطاعته اتجاه الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد. (محمد صبحي حسنين، القاهرة 1996، ص: 233)

وتعتبر الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في الكرة الطائرة وخصوصا في أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة التي تشترط القيام بها بصورة صحية وسليمة عبر المراحل التعليمية. (حنفي مختار محمود، القاهرة 1985، ص: 62)

ومن خلال التعريف السابقة نرى أن الصفات البدنية هي أحد مظاهر اللياقة البدنية وأنها القدرة على أداء عمل عضلي بدون مرض والسيطرة على البدن خاصة في الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد.

4-4- الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة :

4-4-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم الصفات البدنية إن لم تكن أهمها على الإطلاق فعليها يعتمد الأداء الحركي في معظم الأنشطة الرياضية.

تعرف القوة العضلية لكونها: "قدرة العضلات على مواجهة المقاومة الخارجية" تتميز شدتها أو حجمها، "القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض لها" (عصام عبد الخالق، الإسكندرية 1992، ص: 85). ويعرفها هارة: "أنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى قوة خارجية" (سامي الصغار، بغداد 1987، ص: 75)

وتعتبر القوة عنصر هام في الكرة الطائرة وهي ثلاثة أنواع :

أ- القوة الثابتة (قوة القبضة، قوة عضلات الرجلين والظهر....)

ب- القوة الدينامكية .

ج- القوة المتعادلة .

4-4-2- السرعة :

تعرف السرعة بأنها: "الارتقاء الذي ينبع عن الحركة أو المسافة المقطوعة خلال فترة زمنية قصيرة جدا (مفتي إبراهيم، دار الفكر العربي 1989، ص: 148). وهي القدرة على القيام بأفعال حركية في فترة زمنية مناسبة.

تشير المراجع التي وضعها العلماء إلى أن أهمية السرعة في الكرة الطائرة ومفهوم السرعة في الكرة الطائرة يعني تكرار الحركات في أقل زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم (سرعة انتقالية) أو لم يصاحبها كما هو الحال في السرعة الحركية.

يعبر عدو 30 متر من أشهر اختبارات السرعة في الكرة الطائرة ويشير "لاري كيش" أن السرعة تتضمن، (حمدي عبد المنعم محمد صبحي حساني، 1997، ص: 14) سرعة رد الفعل، سرعة الحركة الواحدة، سرعة التكرار.

4-4-3- التحمل :

يرى (نور منت جيونت) أن التحمل مكون ضروري في الكرة الطائرة لأنه في بعض الأحيان تستمر المباراة أكثر من ساعتين.

والتحمل هو قدرة الفرد على تحمل الفترات الطويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية (محمد علوي،

بيروت 1992، ص: 172)

4-4-4- الرشاقة :

وتعني بشكل عام "قدرة الجسم علي تغيير أوضاعه بسرعة وبدقة"، والرشاقة هي قدرة بدنية حركية خاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بالناحية البدنية، والمهارات وتعتبر أساسيات المهارات الحركية. (عصام عبد الخالق، الإسكندرية 1992، ص: 85)

4-4-5- المرونة :

المرونة صفة بدنية ضرورية لأداء الحركات العادية الرياضية، والمفاصل تعتبر الأجزاء المسؤولة في الجسم عنها. (عصام عبد الخالق، الإسكندرية 1992، ص: 125)

تعني المرونة حسب "كلارك": "مدي الحركة في المفصل أو سلسلة من المفاصل". وكذلك "أنها كفاءة الفرد على أداء الحركة لأوسع مدى".

4-5- طبيعة الأداء(المميزات والخصائص) في الكرة الطائرة:

ما كتب عن الكرة الطائرة حول إرضاءها لذوق المشاركين فيها يمكن أن ينطبق على اللعاب الجماعية الأخرى إلا أن هناك ناحية واحدة لهذه اللعبة التي تعطيها فريديتها وهي إمكانية ممارستها والاستمتاع بها ابتداء من المستوى ألقمي إلى المستويات البسيطة و التي مهما كانت بساطتها تمنح الانسجام المنشود للمشاركين حيث تقدم الكرة الطائرة الترويحية كل ما يمكن أن يقدمه أي نشاط رياضي يمارس علي المستوى الاستجمامي في وقت الفراغ من متعة وحسن أداء وتنافس وهي تفاعل اجتماعي محبب .

وما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد من اللاعب يفكر ويوافق بين جهازيه العصبي والعضلي ويحلل مواقف اللعب، حسب متطلبات الموقف. (محمد زغلول، محمد لطفي السيد، ط1 2001، ص: 17-18).

الخاتمة :

مما لا شك فيه أن لعبة كرة الطائرة من الألعاب الشعبية في العالم وأن القابلية على اللعب بشكل جيد تعتمد على أسس من الناحية المهارية والبدنية إضافة إلى الأعداد الخططي والنفسي حيث أن كل من هذه الأسس تعتمد على عملية التدريب التي تعتبر عمل تربوي كامل و الذي يهدف للوصول إلى أعلي المستويات .

الفصل الثاني

الصفات الأساسية للكرة الطائرة

تمهيد :

لقد تطورت لعبة الكرة الطائرة تطورا كبيرا خاصة في الحقبة الأخيرة من القرن الماضي وهذا القرن، حيث اتسع نطاق انتشار اللعبة وأصبح يشمل بلدان عديدة في جميع اتحادات العالم، الأمر الذي دعي إلى تطور شكل الأداء المهاري وكذا طرق اللعب والتي لا زالت تخضع إلى مزيد من التطور.

بالإضافة إلى مجموعة من التدريبات و الأساليب الفعالة سواء المهارية أو البدنية أو الخططية سعيا وراء تحقيق أفضل أشكال النشاط الحركي للعبة، حتى يستطيع بذلك المساهمة في التقدم المهاري للاعبين الكرة الطائرة.

1- مفهوم الأداء المهاري في الكرة الطائرة:

في الكرة الطائرة الحديثة يلعب الأداء المهاري الجيد دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب آلية المهارة دورا في عملية إتقان ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدي إلى إرباك الفريق الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما وذلك للتواجد في أماكن ومواقع جيدة، تسهل له القدرة على القيام بالواجب الدفاعي والهجومى على أكمل وجه، وذلك كله بعكس الفريق الذي يفقد الأداء المهاري، فنحن فعلا لا نجد هناك سيطرة على الكرة بسبب عدم التواجد في الأماكن الصحيحة، خاصة أثناء استقبال الإرسال والدفاع أيضا، حيث لا نجد التمريرات الجيدة، والإعداد المنطقي كل ذلك بالطبع سوف يؤثر على طريقة اللعب بدرجة تصل بالفريق إلى حالة اليأس والإحباط (زكى محمد حسن، الإسكندرية، ص: 27)

2- ماهية وأهمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :**2-1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية:**

مصطلح المهارة يشبه إلى حد كبير مصطلح التعلم حيث يعرفها "جيثر" 1952 علي أنها قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة نتيجة لهذا التعلم، ويشير "سنجر" 1980 أنها ترتبط بالإنجاز في العمل أو النشاط المعين وهي "تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف معين، هذا يشمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة".

وبيين مفتي إبراهيم حماد "أن مصطلح المهارة يشير إلى المقدرة علي التوصل إلى النتيجة من خلال القيام بأداء واجب أقصى درجة من الإتقان مع أقل بذل للطاقة في أقل زمن ممكن". (نفس المرجع، القاهرة

(1996، ص: 130)

أما عصام عبد الخالق "فيعرفها أنها السلوك الذي يحمل علي تقليل التضارب بين الانتباه والأداء كما أن المهارة ترتبط بقدرات الفرد البدنية والحركية لذا يجب العناية بالإعداد البدني الخاص لإتقان مهارات النشاط الممارس". (نفس المرجع، الإسكندرية 1992، ص: 167)

أما المهارة الحركية يمكن تعريفها على أساس الآلية في الأداء والتوافق العضلي ويذكر في هذا المجال "محمد يوسف الشيخ" بأنها المركبات الآلية (الأوتوماتيكية) الموجودة في النشاط الحركي المعلوم (نفس المرجع، دار الفكر العربي 1984، ص: 124)

ويين كل من (محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشطي) بأنها الحركة التي تؤدي بطريقة أوتوماتيكية والتي تسمح بالاقتماد في الجهد. (نفس المرجع، ديوان المطبوعات الجزائرية 1992، ص: 32)

ومن خلال التعاريف السابقة فإن المهارة هي السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب من التركيز والانتباه. ومن خلال ما سبق نرى أن المهارة الحركية هي الحركة التي تؤدي بطريقة آلية حيث تكون قليلة الجهد.

2-2- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

تشير المهارات في أي لعبة من الألعاب الرياضية إلى قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة وكفاية ونجاح وتتطلب استخدام مجموعة من العضلات العاملة في الحركة والعضلات

المقابلة لها والعضلات المحايدة والعضلات المثبتة للمفاصل بتوافق وإنسانية. (محمد حسن علوي، نصر الدين

رضوان)

والمهارات الأساسية هي الحركات التي يتحتم علي الممارس أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض

الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهود. (mac gregor.b.volly ball. E.

.publishing bld. Wakelild. West. Yorkires

2-3- المهارات الأساسية البدنية :

2-3-1- الجري وتغيير الاتجاه :

يتميز جري اللاعب بأن يغير من سرعته أثناء جريه في الملعب، فهو لا يجري بإيقاع منتظم وإنما يغير من

توقيت سرعته واستمراره وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن اللازمة للدفاع عن المنطقة.

2-3-2- المراكز الدفاعية (وقفه اللاعب الدفاعية) :

يتكيف جسم الإنسان بمختلف الحركات الرياضية، ونعني بالمراكز الدفاعية وضعية وقوف اللاعب في

المنطقة الدفاعية وأن أحسن وضع يتخذه اللاعب و الذي يؤمن له حرية الحركة والموازنة التامة هو :

- يكون جذع اللاعب متقدما إلى الأمام قليلا.

- الساقان مثنية من الركبة والكعبين مرفوعين عن الأرض

- اليدان مفرودتان ومبسطتان.

ويسمح هذا الوضع للاعب من الانطلاقة السريعة نحو مسار الكرة من أجل استقبالها وهذا يعني سرعة التحرك

في أي اتجاه.

ومن المهم أن يتهم المدرس أو المدرب بالتدريب على المهارات البدنية بنفس قدر اهتمامه بالتدريب على المهارة الأساسية بالكرة (حنفي محمود مختار، دار الفكر العربي 1989، ص: 77).

2-4- أقسام المهارات الأساسية الرياضية :

هناك عدة تقسيمات للمهارات الأساسية الرياضية في الألعاب و الأنشطة الرياضية حيث يرى معظم متخصصين الكرة الطائرة أن المهارات الحركية في الكرة الطائرة.

يمكن تقسيمها إلى : أ- المهارات العامة، ب- المهارات الخاصة. (زكي محمد حسن، الإسكندرية 1998،

ص: 26-75)

أ- المهارات العامة: التي يمكن وصفها بأنها القدرة على تنفيذ الحركات المطلوبة في التوقيت الصحيح والمناسب لأدائها مع الاقتصاد في بذل الجهود البدني فمثلا: القدرة علي الاستقبال والدفاع والتمرير وبشكل معين.

ب- المهارات الخاصة: التي يمكن وصفها خاصة عندها يمتلك لاعب المهارة الخاصة لكرة الطائرة فمثلا: إذا كان عنده القدرة إلي اختبار المهارة المناسبة لأدائها في الوقت المناسب بطريقة صحيحة فعالة وبمجهود بدني أقل. بمعنى متى يستخدم التمرير من الأعلى وكيف، وكذلك للخلف في حين يفضل البعض تقسيم المهارات الحركية الأساسية إلي : المهارات الأساسية بدون كرة، المهارات الأساسية بالكرة .

آدا كان التمرير في الكرة الطائرة هو أساس اللعبة , وقاعدتها فأن السحق هو روح اللعبة و رونقها.

إن الهدف من إجادة التمرير، الإعداد، بمختلف الطرق و الوسائل، هو تهيئة الكرة في وضع بحيث يتمكن أحد لاعبي الفريق من أداء الضربة الهجومية (الساحقة) .

الفريق الذي يجيد أفراده السحق أو الضرب على مختلف الاتجاهات و بمختلف الطرق تكون معنوياته مرتفعة و ثقته كبيرة في نفسه و هذه هي أهم دعائم الفوز , أضف إلى ذلك إن إجادة السحق , و حسن توجيه الضربة الهجومية هي التي تبث الحماس في المباراة و تدفع اللاعب إلى زيادة مجهوده في التعاون المستمر مع زملائه للوصول إلى النصر .

و السحق أو الضرب رغم تعدد أنواعه ن و اختلاف طرقه له غرض واحد واضح هو إرسال الكرة إلى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية بحيث يفشل في صدها و إعادتها .

و السحق عبارة عن توجيه قوي للكرة يؤديه اللاعب و هو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة، بحيث تكون حركاته منسجمة متناسقة معا بتوقيت صحيح، و لقد تطورت كثيرا خلال العوام الماضية و أصبح أداؤها يعتمد على الدقة و التحكم و السرعة و الرشاقة بحيث يتوفر للضرب القوة و التوجيه .

الضرب أنواع عديدة يختار منها اللاعب ما يتناسب و إمكانياته الجسدية و الجسمية من جهة و ما تفرضه عليه ظروف اللعب من جهة ثانية¹ (حسن عبد الجواد : الكرة الطائرة ص 57-59).

3- أنواع الضرب الساحق :

يمكن تقسيمه من حيث اليد التي تقوم بعملية الضرب إلى :

* الضرب باليد اليمنى

* الضرب باليد اليسرى (حسن عبد الجواد، 1987، ص: 57-59)

ويمكن تقسيمه من حيث اتجاه الضرب إلى :

* الضرب للأمام

* الضرب للجانبين

إلا أن الضرب بجميع طرفه وأشكاله يدخل ضمن الأنواع الثلاثة الآتية:

1- الضرب الأمامي

2- الضرب الجانبي

3- الضرب الخلفي

وتشمل حركة الضرب أربع خطوات متتالية :

1- الإقتراب

2- الإرتقاء

3- الضرب

4- الهبوط

3-1- الضرب الأمامي :

هو أسهل أنواع الضرب و اضمنه ن و لذلك فأن أغلب المدربين يعطونه ،اهتماما كبيرا خاصة عند تدريب

المبتدئين و يكون توجيه الكرة، عند أدائها في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضارب .

3-1-1- طريقة أداء الضرب (السحق) الأمامي :

3-1-2- الاقتراب : و يتكون من خطوة و وثبة و يؤدي بالطريقة التالية :

يتحرك الضارب في اللحظة التي ترك فيها الكرة يدي اللاعب الذي يتولى الأعداد أي اللاعب الموزع، فيأخذ خطوة إلى الأمام بالقدم المناسبة .

ثم تحرك القدم الخلفية في وثبة طويلة سريعة متوسطة الارتفاع ، بحيث تتزل بموازاة القدم الأخرى و على حافة مناسبة منها، و تحرك الذراعان في مرجحة إلى الخلف و إلى الأمام.

3-1-3 الضرب : عندما يصل الجسم الضارب إلى أعلى ارتفاع له، نتيجة عملية الارتقاء، يتحرك الجزء

العلوي من الصدر غير حركة تقوس وثنى الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق و في اللحظة المناسبة تندفع الذراع إلى الأمام تضرب الكرة باليد المفتوحة في حركة انقباض خاطفة بحيث تلامسها من أعلى أو من أعلى و إلى الخلف قليلا.

3-1-4 الهبوط : يكون الهبوط بعد عملية الضرب على القدمين في نفس المكان الذي منه اللاعب دون أن

يتجاوز خط المنتصف و يجب أن تثني الركبتان لتساعد على امتصاص صدمة الهبوط .

هذه هي أهم المبادئ الخاصة بالضرب الأمامي بصورة خاصة و الضرب إجمالاً بصورة عامة و هناك طرق عديدة لتأدية الضرب الأمامي نذكر منها :

1- الضرب الأمامي مع اللف : يمينا أو يسارا لتفادي حائط الصد

2 - الضرب الأمامي الخاطف : يؤول نتيجة الإعداد المنخفض أو القطري بحيث لا تتيح فرصة الفريق

المضاد بعملية الصد.

3 - الضربة الأمامية مع الارتقاء بقدم واحدة: هي غير مرغوبة لما يصاحبها من فقدان توازن الجسم بعد

أدائها و لأنه من الصعب التحكم في توجيه الكرة عند أدائها .

4- الضربة الأمامية مع تغيير اليد الضاربة : لتفادي حائط الصد و هي تتطلب تدريبا متقدما

5- الضربة من منطقة الدفاع : يتطلب تحكما جيدا في حركة اليد الضاربة نظرا لبعدها عن الشبكة

(زينب فهمي جورج اسكندر و الآخرون الكرة الطائرة ص 64-65).

3-2- الضرب الجانبي : ² (volley bal :jean carlos) يطلق عليه بعض المدربين للضرب

الخلفي الخطأ أو في الضرب مع الدوران الذراع .

3-2-1- طريقة أداء الضرب الجانبي : يؤدي هذا النوع من الضرب عندما يكون اللاعب بين الكرة و

الشبكة، و يكون اقتراب يأخذ الخطوة و الوثبة بموازاة الشبكة , و يتم الارتقاء بنفس طريقة فارتقاء في

الضرب الأمامي إما حركة الذراع الضاربة أو الساحقة فتكون دائرية من الجانب على العلى مع مراعاة

ضرب الكرة في جزئها الخلفي في نفس اللحظة التي يدور فيها الجسم مواجهها للشبكة لإعطاء و الضرب

القوة اللازمة.

3-3- الضرب الخلفي :

هو أصعب أنواع الضرب من حيث الأداء .

3-3-1 طريقة أداء الضرب الخلفي :

يؤدي عندما يكون الظهر مواجهها للشبكة فبشي اللاعب و يدور في الهواء حتى يواجه الشبكة , ثم يقوم

بضرب الكرة بقوة و سرعة في أعلى أجزائها.

هذه هي الأنواع الرئيسية للضرب إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن تبع اللاعبين أساليب أخرى للقيام بعملية

السحق ولا بأس من تشجيعهم إذا تبين أنها صالحة و فعالة .

هذه بعض الملاحظات الخاصة بالسحق :

1. يجب أخذ الخطوة الأولى باتزان بحيث تكون منطلق للارتقاء على أعلى
2. يجب أن يبقى الضارب متيقظا في وقفة الاستقبال بحيث يتمكن من التصرف في حال حدوث مفاجأة
3. أداء السحق بعد ثني المرفق و تقوس الظهر يعطي الكرة قوة كبيرة .
4. يجب أن تلامس اليد الضاربة للمهاجم الكرة في جزئها العلوي أو جزئها العلوي و للخلف قليلا .
5. يجب أن يكون اتجاه اليد الضاربة من أعلى الأسفل إذا كلما انحرف هذا الاتجاه بعث الكرة عن الاتجاه المقصود.
6. إنشاء مفاصل الجسم، و مرجحة الذراعين إلى الخلف، ثم مد جميع المفاصل و مرجحة الذراعين إلى الأمام وإلى أعلى يعطي الضارب قوة كبيرة للارتقاء إلى الأعلى.
7. يجب أن تكون توقيت الارتقاء صحيحا، مناسباً للإعداد حتى لا يؤدي السحق أثناء الهبوط.
8. يجب أن يكون اتجاه الارتقاء على أعلى و ليس إلى الأمام حتى لا يهبط الضارب على خط المنتصف أو غير ملعب الفريق المضاد.
9. اقتصاد عملية الاقتراب خطوتين، وثبة يوفر مجهود الضارب و يركزه على الوثب إلى اعلي .
10. لا بأس من استعمال خطوتين وثبة في عملية الاقتراب، إذا كان الضارب بعيدا عن مكان إعداد الكرة .
11. أفضل وضع لليد أثناء الضرب أن تكون مفتوحة متلاصقة الأصابع بحيث يكون الأبهام أمام السبابة

12. يجب لن يتخذ الضارب، بعد الهبوط مباشرة وقفة الاستقبال حتى يكون مستعدا لما قد يحدث من مفاجآت.

13. يجب أن يحسن الضارب استخدام كلتا يديه، فهذا يعطيه فرصا كبيرة لتفادي عملية الصد.

14. لا يكفي أن يعطي السحق القوة فقط، فغن للتوجيه أهمية تفوق في كثير من الأحيان أهمية القوة.

4- أهم العوامل المساعدة لزيادة قوة الضرب :

4-1- اشتراك أكبر عدد من العضلات :

كلما زادت مجموعة العضلات التي تشترك في أداء الضربة كلما زادت قوة الضربة، فأقل أنواع الضربات من ناحية القوة ما يؤديها اللاعب بيده فقط، أما إذا اشتركت في الضربة عضلات الذراع و الكتف و الجذع فإن ذلك يضيف قوة كبيرة إلى الضربة، و الوضع الصحيح في أداء الضربة الساحقة و هو يتيح للضرب استغلال مجموعة من العضلات في هذه الضربة.

4-2- سرعة الضربة :

المعروف أن سرعة ضربة اليد للكرة تختلف من لاعب لآخر، و كلما زادت هذه السرعة كلما أثر ذلك على قوة الضربة لذا فإننا ننصح بالقيام بحركة كرباجيه من الصانع في نهاية عملية الضرب و ذلك تأكدا لمراعاة عامل السرعة فيها .

4-3- الوثب الأعلى :

هذا العمل يعتمد إلى حد كبير على القدرة اشتراك المجموعات العضلية الكبيرة التي تساعد على زيادة ارتفاع اللاعب عند الوثب الأعلى، و كلما زاد ارتفاع قبل الضرب كلما سهل عملية الضرب بالطريقة الصحيحة، و في المكان المطلوب كذلك كلما كان دوران الجسم للداخل كلما زادت الناتجة بالعكس ما إذا كان الدور إلى الخارج .

4-4- قوة رد الفعل :

يقصد بها القوة الناتجة عن اصطدام اليد بالكرة لحظة ضربها , فإذا تم الضرب خلال هبوط الكرة للأسفل فغن قوة رد الفعل في هذه الضربة تختلف عنها إذا كان اصطدام اليد بالكرة لحظة سكونها في الهواء، و قبل هبوطها، ففي الحالة الثانية تكون القوة الناتجة من الاصطدام أكبر ما غب حالة الولي، لذلك ينبغي أن يقوم اللاعب بضرب الكرة في لحظة سكونها في الهواء، ليس بعد ذلك إلا في حالات الضرورة بل العكس هو الأفضل إذا لو تمكن من ضربها أثناء ارتفاعها في الهواء لكانت قوة رد الفعل أكبر من الحالتين السابقتين و هذه الطريقة يتبعها اللاعبون في أداء الضربة الساحقة للكرة الصاعدة (زينب فهمي و الآخرون : الكرة الطائرة دار العلم للملايين بيروت 1979م.ص 26-27).

5- كيفية أداء الضرب الساحق ؟

نظرا لأن هذه الضربة هي أصعب الضربات و أهمها , وجدنا انه من الفضل تقسيمها إلى ثلاثة مراحل تعليمية بغرض التدريب عليها و زيادة ارتفاعها، و خاصة بالنسبة للناشئين الصغار تعرض للمراحل الثلاثة تفصيلا فيما يلي :

1-5- الاستعداد و الوثب عاليا :

يمكن أداء الوثب من الحركة أو الوثبات و كل ما يتطلبه العمل في حالة الثبات هو ثني الركبتين قليلا، ثم دفع الأرض بالقدمين و من الركبتين للوثوب عاليا مع أرجحة الذراعين من الأسفل للأمام و عاليا .أما في حالة الوثوب من الحركة فيمكن اللاعب أخذ خطوة بالقدم اليسرى اتجاه المكان الذي يريد الوثب منه، ثم ثني الركبتين نصفاً ثم دفع الأرض بالقدمين و من مفصلي الركبتين و أرجحة الذراعين غالباً للوثب في الهواء مع رفع اليد الضاربة سواء اليمنى أو اليسرى بحيث تكون فوق الرأس .

2-5- حركة الضرب باليد :

عندما يصل الجسم لأعلى نقطة في الهواء يجب صرب الكرة باليد المفتوحة كلها بمنتهى القوة، و ذلك قبل أن يبدأ الجسم في الهبوط شرط أن ينتهي اللاعب من عملية ضرب الكرة، في المكان الذي حدده تماما، و بأقصى سرعة قبل الهبوط على الأرض.

ما هو شكل مفصل اليد أثناء الضرب ؟

يرجع ذلك حسب المكان المراد تسديده الكرة إليه , و لكن عموماً لا بد عند أداء الضربة الساحقة من أن تكون لكلها فوق الكرة حتى تكون في أعلى درجات التحكم أثناء التسديد.

أما الشبكة إذا كان اللاعب قريباً منها، و يريد تسديد الكرة أسفلها في منطقة الفريق المنافس فينبغي ثني مفصل اليد حوالي 45° .

إما في حالة وضع مناسب أمام الشبكة بحوالي 2-5 قدم، فيجب أن ثني مفصل اليد قليلاً بدرجة أقل من الحركة السابقة أي حوالي 20° تقريباً، كما في الحالة السابقة.

إما في حالة إذا كان جانب الجسم مواجهها للشبكة، فيجب أن يرفع الذراع المعاكس (المضاد) للكتف المواجهة للشبكة عالياً و للخارج قليلاً , بينما ثني مفصل اليد قليلاً بشرط أن تزداد درجة أثناء مفصل اليد عند أداء الضربة الساحقة .

3-5- عملية الهبوط: عقب الانتهاء من أداء الضربة الساحقة يجب مراعاة أن يكون جسم اللاعب داخل حدود ملعبه حتى لا تدخل إحدى القدمين حدود ملعب الفريق المنافس أو لمجرد لمس خط المنتصف و هذا بالطبع يتطلب من اللاعب صورة التحكم في جميع أعضاء جسمه، و خاصة أثناء حالات التحمس الشديد. و عموماً يجب أن يهبط الجسم في حالة استرخاء تماماً عن طريق ملامسة أصابع القدمين للأرض أولاً ثم ثني الركبتين قليلاً يشترط أن تقد عملية الهبوط في خط رأسي موازي للشبكة . لعقيل عبد الله الكاتب الكرة الطائرة للمرحلة 4 سنة 1981م ص 80

6- نقاط هامة للضرب الساحق :

حتى نستطيع إن نقوم بهذه الطريقة السليمة، توجد هناك عدة نقاط هامة يجب مراعاتها نبين أهمها فيما يلي:

- قبل ضرب الكرة يجب إن نعرف اللاعب أولاً المكان الخالي من الملعب، و الذي سوف يسد له هذه الضربة، ذلك غالباً ما يكون في إحدى الزوايا الخلفية للملعب الفريق المنافس، أو قرب خط النهاية .
- عندما يقوم أحد المنافسين بالتصدي لهذه الضربة ن سواء بمفرده أو بالاشتراك مع زملائه يجب على اللاعب عدم فقد الأعصاب أو التراجع في التسديد... و هذا يتطلب منه القدرة على التحكم في الأعصاب و التصرف بهدوء و حكمة، محاولاً بقدر الإمكان تغيير اتجاه الضربة في نقطة أخرى غير التي صم عليها سابقاً أو خداع المنافسين بأنه سوف يضرب في مكان آخر , ثم يضرب في نفس المكان .

- يجب إن يتم التدريب على هذه الضربة من عدة تمريرات مختلفة من الملعب ، حتى لا يتقيد اللاعب بتمريره معينة و ذلك مهما كان قرب أو بعد المسافة بينه و بين الشبكة.
 - ينبغي الملاحظة على مركز اللاعب قرب الثلاث أمتار، و عدم تركه مطلقا قبل خروج الكرة من يد الزميل الذي يقوم بالتمرير.
 - يجب زيادة التدريب، على ضرب الكرة من جميع الأماكن التي يتحمل الحصول منها على الكرة، خاصة من جانبي الملعب.
 - يمكن رسم عدة دوائر في أرضية النصف الآخر من الملعب، بعضها كبير و الآخر صغير، و في أماكن متفرقة، و نطلب من كل لاعب عندما يقف أمام الشبكة و بتسليم التمريرة من زميله، أن يقوم بأداء الضربة الساحقة في الدائرة التي يريدها المدرب، ثم التمريرة من زميله، أن يقوم بأداء الضربة الساحقة في الدائرة التي يؤيدها المدرب ثم نطلب منه مرة أخرى التسديد على دائرة أخرى و هكذا.....و ذلك بهدف زيادة الإتقان و التحكم في أداء هذه الضربة الساحقة.
 - يجب التنبيه على جميع اللاعبين بعدم الانفعال أثناء حالات الحماس الزائدة و لكن لا بد أن يقوم اللاعب بأداء هذه الضربة و هو في منتهى الثقة و التفكير السليم .
 - ينبغي التنبيه على اللاعب بعدم الصراخ في وجه زميله الذي يرسل إليه التمريرة كان يقول له اضرب، اكبس حتى لا يئبه الفريق الخصم من أحد أوضاع الدفاع، أو التصدي لخط سير الضربة و بذلك تضيع الفرصة على فريقه في احتراز نقطة قد تكون محقة .
- 7- خطوات التدريب على الضرب الساحق :**

- 01) تجزئة حركة الضرب غالى جزئيين فقط عند التدريب العملي، للارتقاء ثم الضرب و الهبوط.
- 02) شرح الحركة بالتفصيل، و أداء نموذج صحيح بين الأجزاء المختلفة
- 03) من وقفة الاستعداد تؤدي عملية الاقتراب و الارتقاء قرب خط يرسم على الأرض دائرة تحد ذلك، مع ملاحظة إصلاح أوضاع الذراعين، و الجذع و المفصل .
- 04) بعد إتقان الحركة السابقة، يضاف إليها عملية تحريك الذراع الضاربة (ثني المرفق) و عملية الهبوط في نفس مكان الارتقاء، يمكن استخدام هدف معلق في الهواء يحاول اللاعب لمس برأسه عند وصوله إلى أقصى ارتفاعه.
- 05) أداء الحركة الكاملة، الاقتراب (خطوة و وثبة) ثم الارتقاء (المفاصل و الذراعين ' الجذع) ثم يضرب (اليد الضاربة، الجذع، المرفق) ثم الهبوط (الاتزان و عدم تجاوز خط المنتصف).
- 06) يقف اللاعب و يمسك الكرة باليد غير الضاربة و هي في مستوى الوجه ، ثم يؤدي الضربة، بحيث تحرك الذراع الضاربة، بعد ثني فوق الكتف لتضرب الكرة في أعلى نقطة منها متجه إلى الأسفل مع إضافة حركة الجذع ن و يكرر مرات عديدة ليكسب اللاعب الإحساس الصحيح بالمكان الذي تلامس فيه يد الكرة أثناء الضرب.
- 07) تمسك الكرة باليد غير الضاربة أو باليدين معا ، ثم يقفز الضارب في الهواء، و يرمي الكرة على ارتفاع مناسب، يضرب الكرة (و هو الهواء) مع ملاحظة توجيه الكرة للأسفل .
- 08) ترمي الكرة عاليا من قبل الزميل، و يقوم الضارب بالارتقاء دون استخدام الاقتراب ثم مع الاقتراب، تؤدي العملية السابقة قرب خط رسم على الأرض
- 09) يمسك الضارب الكرة و يمررها للزميل، فيقوم هذا الإعداد و يؤدي لضارب عملية السحق بكامل خطواتها .

ملاحظة : تم جميع هذه الخطوات دون استخدام الشبكة أو أي حاجز مشابه حتى لا يشتت انتباه اللاعب المهاجم.

10) يوضع حبل أو خيط مطاطي على ارتفاع مناسب (حسب أعمار الفئة) و يقوم الزميل أو المدرب برفع الكرة إلى أعلى بموازية الحبل و يقوم الضارب بأداء عملية الضرب بدون الاقتراب ثم مع الاقتراب .

11) يزداد ارتفاع الحبل تدريجياً حتى يصل الارتفاع المطلوب ، و يجد أماكن في الملعب لتوجيه الكرة إليها .

12) وضع الشبكة على ارتفاع مناسب ،يمسك الضارب الكرة و يمررها إلى المدرب ، الذي يتولى إعدادها بموازية الشبكة فيقوم الضارب بعملية السحق أو الضرب مع ملاحظة عدم ملامسة الشبكة أو الهبوط في الجهة المقابلة .

13) يزداد ارتفاع الشبكة حتى نصل على الارتفاع القانوني ، و توضع أهداف في مختلف أرجاء الملعب بحيث يحاول الضارب أصابتها .

14) تؤدي عملية السحق في وجود لاعب في الجهة المقابلة بتولي عملية الصد علة توجيه الكرة ثم مع وجود لاعبين ثم و مع وجود ثلاثة.

15) تؤدي عملية الضرب في مختلف المراكز الأمامية

16) تؤدي الضرب أو السحق استخدام اليد الأخرى لمحاولة تفادي عملية الصد أو خداع الفريق المضاد .

17) يتدرب اللاعب على الأنواع المختلفة للضرب يختار منها ما تناسبه .

8- مهارة الاستقبال:

تعريف:

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

8-1- 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.

8-2- طريقة استقبال الإرسال:

- الإستعداد:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان 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 أماماً 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 جانباً.

- وضع الذراعين بمستوى عالي جداً مما يجعل طيران الكرة عمودياً وقصير المسافة.

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

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

- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة (1) (د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 71).

9- حائط الصد :

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهة الشبكة أو قريبا مكنها، وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة. (على مصطفى طه، القاهرة 1999، ص: 137)

10- أنواع حائط الصد :

10-1- الصد الهجومي:

عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية وقرية من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعين واليدان أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس. (نفس المرجع، ص: 137)

10-2- الصد الدفاعي:

يستخدم بواسطة اللاعبين الذين يستطيعون أن يرفعوا أيديهم أعلى من الشبكة، في الصد يضع اللاعب كف يديه لأعلى ليكون سطح ارتداء الكرة، يجب أن يقفز اللاعب قليلا للخلف من الشبكة ليعترض مسار الكرة، وبالرغم من أن هذا الصد يبدو سهلا فإن توقيت وضع اليدين صعب للغاية. (عصام الوشاحي، القاهرة 1991، ص: 129)

10-3- الصد المفتوح:

حائط الصد المفتوح هو الذي تكون فيه أيدي اللاعبين موازية للشبكة وعلى استقامة واحدة تقريبا أي تكون الزاوية حوالي 180 درجة، ونقطة الضعف في هذا التكوين ان يتيح للمهاجم ضرب الكرة داخل وخارج حائط الصد، إذا كان الحائط عند طرفي الشبكة

10-4- الصد المغلق:

حائط الصد المغلق تكون فيه الزاوية بين الأيدي أقل من 180 درجة، ويكون ذلك عن طريق لف اليدين قليلا من جهة الإصبع الصغير في اتجاه الشبكة، فإذا كان اللف من جانب واحد يسمى نصف مغلق للحائط المغلق، يتم في منطقة الملعب خاصة في منطقة وسط الشبكة. (زينب فهمي والأخرون، القاهرة 1983، ص: 31)

11- طريقة أداء الصد:**11-1- وقفة الاستعداد:**

يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من الشبكة بمقدار (50-100) سم فيؤدي وقف الاستعداد من الوقوف أو أخذ خطوات الجري والنظر يكون إلى المهاجم المنافس، يكون اللاعب الخارجي قريبا من خط الجانب لعدم إعاقة أثناء التحرك.

11-2- الوثب:

يتم الوثب بالرجلين معا بعد ثني الركبتين ثنيا عميقا، مرجحة الذراعين جانبا أسفل عاليا مع خفضهما قريين من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب.

11-3- الصد:

تكون اليدين قرييين من بعضها و الأصابع مفرودة ومنتشرة على سطح الكرة وثبات الذراعين وميل الرسغين للخلف بشكل بسيط في حالة الصد الدفاعي أما في حالة الصد الهجومي فإن الذراعين تؤديان حركة بسيطة للخلف ثم ثني الرسغين أماما في حركة سريعة وقوية لضرب الكرة في ملعب المنافس. (علي مصطفى طه، القاهرة 1999، ص: 138)

11-4- الهبوط:

بعد الاتصال بالكرة تسحب اليدين لتجنب مخالفة لمس الشبكة يجب على اللاعب أن يمتص صدمة الهبوط بواسطة ثني الكاحل والركبتين عند الهبوط المتوازن يعتبر مهما لكي يكون الأداء التالي ممكنا إنجازته مثل الإعداد أو الاستعداد للانتقال للهجوم. (عصام الوشاحي، القاهرة 1994، ص: 129)

12- تقنيات حائط الصد :**12-1- وضع اليد للاعب الصد لهجمات الخصم:**

لاعب الوسط الأمامي يبقى بالقرب من الشبكة اليسار الأمامي واليمين الأمامي خلف الشبكة ثم يتحرك اليسار الأمامي ليصد الضربات الساحقة. (نفس المرجع، القاهرة 1994، ص: 237)

12-2- وضع الجسم الأساسي للاعب الصد:

اليدين بجانب الأذنين زاوية 90 درجة عند الوركين والرجلين زاوية 100-110 درجة عند الركبتين.

12-3- الارتفاع والشروط الضرورية للصد:

القفز ما يمكن ومد اليد أعلى الشبكة على الارتفاعات:

- الرجال المرفق أعلي الشبكة.

- السيدات وسط الذراع بين المرفق والمعصم أعلى الشبكة.

12-4- حركة الذراع في الصد:

تعلم الأسلوب الفني لزيادة عرض مساحة الصد، وذلك بالتحرك أو بحركة اليدين بطول الشبكة بعد التنبؤ

بمسار الكرة الساحقة في الاتصال النهائي بالكرة المضروبة، مد الإبهامين والأصابع الصغيرة يجب إضافة حركة

المعصم في إعادة الكرة على ملعب الخصم.

12-5- التحرك بعد الصد:

عندما ينجح الصد يجب الانتباه لصد الهجمة التالية، أما عندما يفشل الصد فعلى اللاعبين مواجهة الكرة

المضروبة لتقوية وتعزيز موقع المعد، فإن عليهم أن يتحركوا للمواقع الصحيحة للضربة الساحقة. (عصام

الوشاحي، نفس المرجع، ص: 283، 240)

13- أشكال حائط الصد:

13-1- الصد بلاعب واحد:

- يتميز هذا النوع في إعطاء الفرصة لباقي اللاعبين بإمكانية تغطية واستقبال الكرة في حالة فشل اللاعب في

الصد

- يستخدم هذا النوع في حالة وجود لاعب يثقن الصد التوقيت الصحيح وحسن التصرف، وعندما يكون الفريق المهاجم ضعيفا في الضربات الهجومية.

- يستخدم هذا النوع من قبل الفريق المدافع عندما يكون الفريق المهاجم سريعا فلا يعطي للفريق المدافع القيام بالصد بلاعبين أو ثلاثة لاعبين.

13-2-الصد بلاعبين:

يعتبر الصد بلاعبين أفضل طرق الصد وتستخدمه الفرق القوية في الوقت الحاضر حيث أن هذه الطريقة لا تسمح بمرور الكرة بين القائمين بالصد.

وتتم هذه الطريقة بتحريك اللاعبين القائمين بالصد للداخل ليتقابلا معا في منتصف المسافة بينهما أو المسافة القريبة من الكرة المراد صدها ويمكن تنفيذ هذه الحالة من مراكز (2-3-4)

13-3-الصد بثلاث لاعبين:

يستخدم الصد بثلاث لاعبين لتشكيل حائط صد قوى أمام الهجمات القوية للفريق المنافس، إلا أن هذه الطريقة تترك فراغا واسعا ومساحة كبيرة في ملعب الفريق المدافع ويتيح الفرصة للمهاجم بالقيام بعمليات الخداع، وفي أغلب الأحيان تنفذ طريقة الصد هذه من مركز (3) باشتراك لاعبي (2-4) في عملية الصد. (علي مصطفى طه،

نفس المرجع، ص: 139-142)

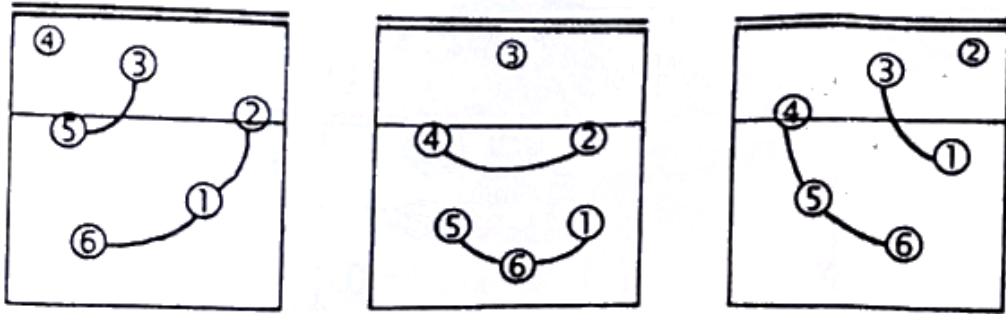
14-تشكيلات حائط الصد والدفاع في الملعب:

إن العمل المشترك بين لاعبي الصد والدفاع عن الملعب في المنطقة الخلفية يمكن أن يثمر عن عمل ناجح ضد الضرب الساحق أو الخداع الذي ربما قد يقوم به المنافس.

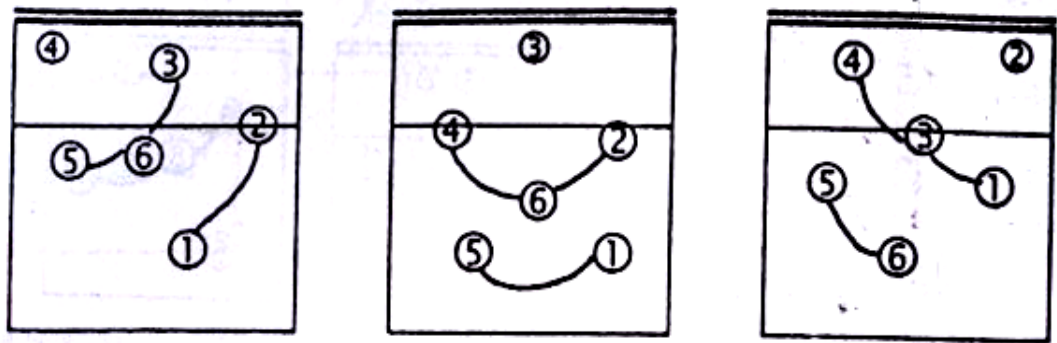
1-14- حائط الصد الفردي:

يقوم لاعب واحد بالوثب أمام المهاجم المنافس عند القيام بهجوم غير متوقع أو عندما لا يوجد لاعب آخر يستطيع أداء حائط الصد، وقد ازدادت أهميته في الكرة الطائرة الحديثة، حيث أخذت أغلب الفرق استعمال الهجوم السريع والقصير أو التقاطع، والذي لا يتحقق إلا بعمل حائط صد لاعب واحد لكل لاعب .

تشكيل الصد (1-2-3)



تشكيل الصد (1-3-2)



14-2- حائط الصد الزوجي:

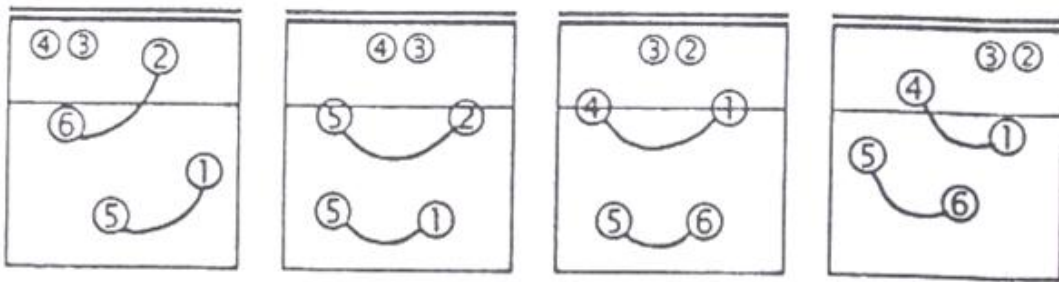
يستعمل بكثرة في أغلب الفرق المتوسطة والعالية المستوى حيث يتحرك اللاعب في مركز (3) لتشكيل

حائط الصد مع اللاعب في مركز (2) إذا كان هجوم المنافس في مركز (4) ويتحرك جهة اليسار وإلى جانب

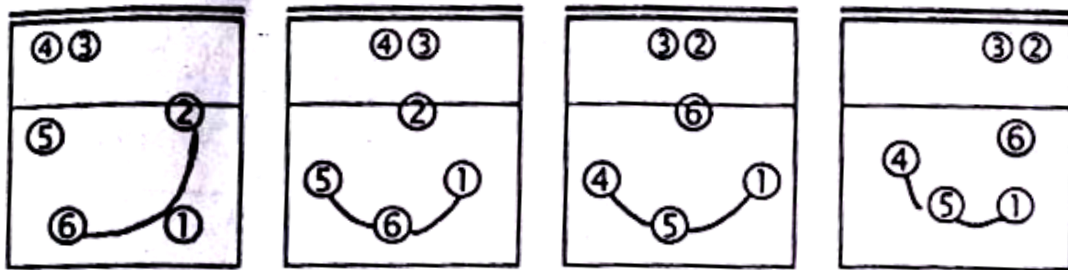
اللاعب في مركز (4) إذا كان هجوم المنافس في مركز (2) ويتحرك اللاعب في مركز (2) أو المركز (4) إلى

المركز (3) إذا كان هجوم المنافس في مركز (3). (علي مصطفى طه، نفس المرجع، ص: 226، 288)

* تشكيل الصد (2، 2، 2)



* تشكيل الصد (3، 1، 2)



الختام:

ما سلف ذكره فإن لعبة كرة الطائرة تتكون من مجموعة من المهارات الأساسية المترابطة فيما بينها حيث أن عدم إتقان أي مهارة يؤثر على أداء المهارات الأخرى بشكل مباشر وهذا يلقي العبء الكبير على المدربين في هذا المجال على زيادة الجرعات التدريبية وإيجاد وسائل وطرق تدريبية جديدة تساعد اللاعبين على التمرن وإتقان هذه المهارات يؤدي للوصول إلى أرقى مستوى في لعبة الكرة الطائرة.

الفصل الثالث

تحمل الأداء في الكرة الطائرة

تمهيد :

يعد الإعداد البدني واحد من أهم متطلبات لعبة الكرة الطائرة والتي تتجه نحو تطوير الصفات الحركية لأخرى مثل القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة بالإضافة إلى قابلية التوافق الحركي أن تطوير مستوى هذه الصفات يتم عادة خلال فترة الأعداد التحضيرية العام والخاص للاعبين والذي يكون ضمن قياسات موضوعية تتناسب وإمكانية اللاعبين، فالأعداد البدني هو البوابة الرئيسية للإنجاز من خلال التدريب المنتظم وبالتالي يؤدي إلى الأداء المهاري والخططي بمستوي عال من الكفاءة والفعالية.

1- مفهوم تحمل الأداء الحركي :

يعرف تحمل الأداء على أنه لإمكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية والمهارية والخططية بشكل مستمر لفترة زمنية طويلة دون الشعور بالتعب ويقسم تحمل الأداء بشكل عام إلى ثلاث أشكال رئيسية:

1-1- تحمل الأداء الحركي الموضعي : ويطلق على العمل الذي تشترك فيه ثلث الحجم الكلي لعضلات الجسم.

1-2- تحمل الأداء الحركي الخاص بالمنطقة: ويطلق على العمل الذي تشترك فيه حوالي ثلثين من الحجم الكلي لعضلات الجسم.

1-3- تحمل الأداء الحركي الكلي: ويطلق على العمل الذي تشترك فيه أكثر من ثلثين للمجموع الكلي لعضلات الجسم. (حسن هاشم ياسر، عمان 2011، ص: 13)

2- أهمية تحمل الأداء الحركي :

تكمن أهمية صفة تحمل الأداء عند تطويرها مراعاة الظروف المشابهة للمباريات، ويرى بعض علماء التدريب الرياضي أن تنظيم تمارين تحمل الأداء تساعد في تحسين عملية انتقال الأوكسجين إلى العضلات العاملة إن زيادة مقدرة تلك العضلات يؤدي إلى تطوير تحمل الأداء، ويمكن ملاحظة الجهد الذي يقوم به لاعب الكرة الطائرة خلال المباراة يحدث بأشكال مختلفة، إذ تختم عليه ظروف اللعب أحيانا القيام بجهد عال لفترات قصيرة لاتتعدى (10).

إن مستوى تطوير تحمل الأداء للاعب الكرة الطائرة يعتمد على كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي الذي يعتمد عليهما بشكل رئيسي عند تنفيذ الواجبات البدنية في جميع مراحل الأعداد، لهذا ينصح أغلب المختصين عند تطوير تحمل الأداء يجب البدء أولا بتحسين تحمل الأداء العام مع التركيز على أن يتم أداء اللاعبين بالكرة ثم بعدها الانتقال إلى تمارين تحمل الأداء الخاص مع مراعاة تغيير الشدة والحجم للوحدات التدريبية، وتكمن أهمية تحمل الأداء للاعب الكرة الطائرة بما يلي :

- تحمل الأداء يساعد في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

- تحمل الأداء ضروري لأغلب الفعاليات الرياضية.

- تحمل الأداء يساعد في تطوير الإرادة لدى الرياضيين.

3- المتطلبات العامة لتحمل الأداء الحركي :

إن المتطلبات الأساسية لتحمل الأداء تعتمد بشكل كبير على قابلية اللاعب على الأداء الواجبات الحركية والمهارية لأطول فترة زمنية ممكنة خلال المنافسة، لهذا ينصح بعض الخبراء بعلم التدريب الرياضي على اعتبار مراحل الأعداد (الأعداد العام، الأعداد الخاص، المنافسات) أساساً للتفريق ما بين تحمل الأداء الطويل والمتوسط والقصير الزمن، ويرى المؤلف بأن المتطلبات الضرورية لتحمل الأداء البدني والمهاري للاعب الكرة الطائرة تكون على الشكل التالي:

- أن يتناسب تحمل الأداء مع الاتجاه الحركي للعبة.

- أن يتناسب تحمل الأداء مع مكونات اللعبة.

- أن يتناسب تحمل الأداء مع طبيعة اللعبة.

- التركيز على أداء العضلات العاملة.

- تطوير الحالة الذهنية والنفسية للاعبين.

إن العلاقة المثالية بين المتطلبات العامة والخاصة في تدريب تحمل الأداء للاعب الكرة الطائرة تكمن بمستوى بناء الرياضي والهدف الموضوع من أجله بالإضافة إلى مراعاة الحلة التدريبية للعبة وكذلك مرحلة الإعداد، وفي لعبة الكرة الطائرة تستخدم عادة تمارين المنافسة شكل واضح لما لها من أهمية كبيرة في تطوير تحمل الأداء. (هاشم ياسر حسن، عمان 2011، ص: 18-19)

4- المبادئ الوظيفية والحيوية لتحمل الأداء الحركي :

أن من أهم العوامل التي تساعد في تحديد تحمل الأداء البدني والمهاري للاعب الكرة الطائرة هو كمية الأوكسجين المستهلك أثناء الأداء لأن عملية تزويد العضلات العاملة بالأوكسجين وبشكل مستمر يعطي كمية أكبر من الطاقة اللازمة للتمثيل الهوائي، إذ أظهرت بعض الدراسات أن معدل تراكم

الأحماض الأمينية يكون بطيء ويتأخر ظهور التعب عندما تكون كمية الأوكسجين كافية للأداء العضلي، ويمكن تلخيص هذه الوظائف بشكل عام بما يلي :

- زيادة في عدد الأوعية الشعرية الدموية.

- زيادة في النشاطات الأنزيمية للميتوكوندريا.

- زيادة في النشاطات الأنزيمية للدورة كربس.

- تضخم عضلي معنوي وبشكل خاص في الألياف البطيئة وكذلك الألياف السريعة.

- انخفاض معدل النبض أثناء الراحة.

ويرى المؤلف من وجهة نظره التدريبية إن الإمكانية الأوكسجينية تتم من خلال توفر الفاعلية المناسبة لعناصر التحمل (العام، الخاص) والذي يتعلق بنوعية اللعبة.

5- علاقة الوراثة بتحمل الأداء الحركي :

أشارت أغلب الدراسات والبحوث العلمية إن الأشخاص الذي يكون لديهم نفس النمط الجيني علي الرغم من وجود الفروق الفردية إلا أنهم يكونوا متشابهون في الاستجابة مقارنة بالأشخاص الذي يكون لديهم اختلاف في النمط الجيني، إما الخصائص الجينية التي تساهم في زيادة الاستجابة الفردية للتدريب لم يتم تحديدها لحد الآن وتحتاج دراسات متأنية.

6- تحمل الأداء الحركي :

يعرف تحمل الأداء الحركي علي أنه إمكانية اللاعب البدنية على أداء واجب حركي معين لأطول فترة زمنية بدون انخفاض في مستوى النشاط

يرى المؤلف ومن خلال قيامه بمجموعة من الاختبارات العملية إن تحمل الأداء الحركي يتكون من جانبين رئيسيين :

6-1- تحمل القدرات الحركية: وتعني الاتجاه الخاص بالأعداد البدني للاعبين (القوة، السرعة) بحيث يتلاءم بشكل رئيسي مع متطلبات اللعبة (الحركية، المهارية) التي يمارسونها.

6-2- تحمل المهارات الحركية: وتعني بها الاتجاه الخاص بالأعداد المهاري للاعبين ويتم من خلالها التركيز على تعلم خاصة الأداء بتكرار المهارة الحركية لأطول فترة زمنية ممكنة بشدة واطئة لضمان ثباتها عند الأداء.

7- تحمل الأداء الحركي المهاري :

يعرف تحمل الأداء المهاري على أنه "قابلية الرياضي على أداء مجموعة من المهارات الحركية الاعتيادية والمركبة لإنجاز واجب معين بدون انخفاض في مستوى الأداء المهاري" ، ويعرف المؤلف تحمل الأداء المهاري على أنه "مجموعة من المهارات الأساسية التي يؤديها اللاعب باستخدام الأداء لأطول فترة زمنية بدون الشعور بتعب". (هاشم ياسر حسن، عمان 2011، ص: 28)

8- أهم العوامل التي تؤثر في تطوير تحمل الأداء الحركي المهاري:

- عوامل وظيفية وتشريحية.

- عوامل بدنية.

- عوامل نفسية.

- عوامل تتعلق بالفروق الفردية.

- تراكم الخبرات نتيجة التدريبات السابقة.

9- تحمل الأداء الحركي النفسي:

يعرف تحمل الأداء النفسي بشكل عام على أنه "استعداد الرياضي على مقاومة مجموعة من المواقف والأحداث الغير مرغوب بها والتي تحدث له أثناء التدريب أو المنافسة"

10- تقسيمات تحمل الأداء الحركي :

اختلف العلماء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي بتقسيمات تحمل الأداء بعضهم من اعتبره وحدة واحدة لا يمكن تقسيمها بأي شكل من الأشكال، بينما رأى البعض الآخر بأن تحمل الأداء يمكن تقسيمه إلى تحمل أداء حركي ومهاري، بينما يرى المؤلف وحسب وجهة نظره التدريبية المتواضعة بأن تحمل الأداء يقسم بشكل عام إلى :

10-1- تحمل الأداء الحركي العام:

هو مجموعة من الحركات التي يؤديها اللاعبون وتكون ذات نشاط عال لفترة زمنية مع مراعاة عدم انخفاض المستوى، ويتحدد مستوى تحمل الأداء لعدة عوامل منها:

- شخصية الرياضي: يمكن من خلالها معرفة الدوافع والرغبات والاتجاهات النفسية للرياضي تبعاً للحمل التدريبي المراد تنفيذه.

- مستوى الأداء الوظيفي لتحقيق الهدف: يمكن معرفة ذلك من خلال قدرة الانجاز للأجهزة الوظيفية العاملة التي تكون مسؤولة عن عملية تبادل الغازات وتحويل الطاقة إلى فعل حركي.

- ثبات المستوى الوظيفي عند الأداء الحركي : وهي عملية الحفاظ على المستوى الوظيفي الضروري عند أداء أي نشاط بدني أو مهاري والذي ينتج عنه مجموعة من المتغيرات الوظيفية يمكن ملاحظتها على الرياضي من خلال التعب.

- اقتصادية في الأداء الحركي والعمل الوظيفي: وهذا يحصل من خلال تقليل في مستوى إنتاج الطاقة كلما تقدم مستوى التدريب وتساعد هذه المرحلة في تحسين التوافق وأسلوب توزيع الطاقة أثناء المنافسة.(هاشم ياسر حسن، عمان 2011، ص: 38)

10-2- تحمل الأداء الخاص:

ويعرف بشكل عام على أنه قدرة اللاعب على أداء مجموعة من الحركات ذات نشاط عال لفترة زمنية طويلة والذي يستدعي تحقيق أقصى قدرة من تهيئة الإمكانات الوظيفية للأجهزة الداخلية حتى يستطيع من خلالها تحقيق الإنجاز المطلوب.

وأشارت كثير من الدراسات والبحوث العلمية والخاصة بعلم التدريب الرياضي علي إمكانية تقسيم تحمل الأداء الخاص إلى:

- تحمل سرعة الأداء الحركي .

- تحمل قوة الأداء الحركي .

- تحمل الأداء الحركي والمهاري.

- تحمل التوتر العضلي.

- تحمل قوة الأداء النفسي.

واستناد إلى ما ذكر سابقا يمكن تقسيم تحمل الأداء الخاص إلى ثلاثة أزمنة بحيث تتناسب مع فترة الأعداد وكذلك إمكانية اللاعبين (البدنية، المهارية، الخطئية) وتكون على الشكل التالي:

10-2-1- تحمل الأداء الخاص للأزمنة الطويلة: ويستخدم في فترة الأعداد العام .

10-2-2- تحمل الأداء الخاص للأزمنة المتوسطة: ويستخدم في فترة الأعداد الخاص.

10-2-3- تحمل الأداء الخاص بالأزمنة القصيرة: ويستخدم في فترة الأعداد للمنافسات.

11- تحمل سرعة الأداء الحركي :

ويقصد بها مقدرة اللاعب على أداء حركات سريعة بفترات متقطعة أثناء فترة استمرار المنافسة من دون انخفاض في مستوى النشاط البدني والمهاري، وتنقسم تحمل سرعة الأداء إلى:

11-1- تحمل سرعة الأداء الحركي: وتعني قابلية اللاعب علي مقاومة التعب للحمل التدريبي المراد

تنفيذه بشدة أقل من القصوى، ويمكن تطوير تحمل سرعة الأداء الحركي من خلال تنمية القوة العضلية.

11-2- تحمل سرعة الأداء الحركي المهاري: وتعني إمكانية اللاعب على أداء مجموعة من الحركات مهارية بشدد مختلفة لأطول فترة زمنية مختلفة، وأن تكرر أداء مهارات اللعب باستخدام الكرة ولفترات طويلة نسبيا يساعد في تطوير تحمل سرعة الأداء المهاري.

11-3- تحمل سرعة الأداء الحركي المركب: وهو إمكانية اللاعب على أداء مجموعة من الحركات المركبة (بدنية، مهارية) ويكون فيها التأثير متبادل وحسب متطلبات الواجب المراد تنفيذه، ويفضل استخدام هذا النوع من التحمل في الفترة المنافسات والتي يغلب عليها إنتاج الطاقة عن طريق التنفس اللاهوائي.

12- تحمل قوة الأداء الحركي :

وتعرف على أنها قابلية للاعب على أداء حركات سريعة وقوية خلال التدريب واللعب بحيث يتغلب فيها على مجموعة من المقاومات. ويتوقف تحمل قوة الأداء على مستوى التحمل اللاهوائي ومستوى القوة القصوى.

13- طرق تطوير تحمل الأداء:

13-1- طريقة التدريب المستمر:

تعد هذه الطريقة فعالة جدا إذا ما تم تقنين الحمل التدريبي فيها بشكل منتظم بحيث يتناسب ومرحلة الأعداد، وتستخدم هذه الطريقة في الفترة التحضيرية ويكون هدفها تطوير تحمل الأداء العام.

13-2- طريقة الأداء المستمر:

ويجري فيها التدريب بشكل مستمر بدون راحة لمدة ما بين (10-20) دقيقة ويجب أن تؤدي فيها التمارين بالشكل القريب من الحد الأقصى في استهلاك الأوكسجين، وتبقي سرعة الأداء في هذه الطريقة على وتيرة واحدة ويمكن زيادة المسافة وذلك عن طريق تكرار الجري مع وضع صعوبة أثناء الأداء ويهدف ذلك إلى تكيف الأجهزة الوظيفية.

13-3- طريقة التدريب الفترى:

تعد هذه الطريقة من أفضل الطرق لتطوير تحمل الأداء البدني والمهاري، وتهدف بشكل رئيسي إلى التنسيق بين فترات الأداء ومراحل الراحة، وتقسم طريقة التدريب الفتري حسب قابليات التحمل المتنوعة إلى :

13-3-1 - طريقة التدريب الفتري قصيرة الزمن: وتتماز هذه الطريقة بأن فترة الأداء فيها تستمر من (15-120) ثانية، ويمكن استخدام هذه الطريقة في فترة المنافسات.

13-3-2 - طريقة التدريب الفتري متوسط الزمن: وتتماز هذه الطريقة بأن فترة الأداء فيها تستمر من (2-8) دقيقة، ويمكن استخدام هذه الطريقة في فترة الأعداد الخاص.

13-3-3 - طريقة التدريب الفتري طويلة الزمن: وتتماز هذه الطريقة بأن فترة الأداء فيها تستمر من (8-15) دقيقة، ويمكن استخدام هذه الطريقة في فترة الأعداد العام. (هاشم ياسر حسن، عمان 2010، ص: 53)

الخاتمة

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل فان تحمل الاداء الحركي بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من إتقانه و تثبيته سواء كان في كرة الطائرة أو في أي رياضة أخرى، و لا يمكننا إغفال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة الطائرة أثناء تعلم المهارات ومحاولة تثبيتها من ضغط نفسي و كذا في بعض الأحيان، قد تجعله يفكر بالانسحاب من المنافسة أو التدريب ، ومن هنا و حسب وجهة نظرنا فان المسؤولية اللاعب المتمثل في المدرب و أعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب، و الرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات و تثبيتها و رفع التحديات

و المعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي أو داخلية نفسية و فسيولوجية.

الباب الثاني

الفصل الأول

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

مقدمة:

إن البحوث العلمية تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تُحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوعية البحث الذي نُحن بصدد دراسته يحتاج إلى الكثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم و أعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية انطلاقاً من اختبار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختبار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل و الأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- إجراءات البحث الميدانية:

1-1- منهج البحث:

استخدمنا المنهج التجريبي مجموعتي (مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي واستخدام هذا المنهج لمناسبة وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقيق من فروضة بإتباع خطوات منهجية علمية. وتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تطبيقنا لبرامج التدريبي التخصصي برنامج تدريبي مقترح كمتغير مستقل بهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع في تنمية تحمل الأداء المهاري (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الأداء) وتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة، حيث طبق الباحثان علي المختبرين مجموعة من الاختبارات البدنية المقننة والمهارية (قياس قبلي وبعدي) والدرجات الخام المتحصل عليها ثم معالجتها إحصائيات باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة.

1-2- عينة البحث:

بعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة الطائرة من صنف أواسط (17-19 سنة) ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بالطريقة عمدية من لاعبين ولاية سعيدة والذي بلغ عددهم 20 لاعبا ذكور وقسمت العينة إلي مجموعتين إحداهما تجريبية اشتملت على (10 لاعبين) طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح وأخرى ضابطة اشتملت على (10 لاعبين) طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الحرة الفردية والتمرينات الزوجية كطريقة تقليدية في تنمية تحمل الأداء ودراسة مدى التأثير أي التمرينات علي فعالية أداء المهاري للاعبي كرة الطائرة.

1-3- الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم تحكيم الاختبارات من طرف مجموعة من الأساتذة المختصين (*) وتعتبر الدراسة الاستطلاعية إحدى الطرق التمهيديّة للتجربة المراد القيام بها، وذلك من أجل التوصل لأحسن طريقة لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيق الطرق العلمية المتبعة كأن لا بد للباحثين إجراء تجربة استطلاعية وبناء على ذلك تم اختيار مجموعة من اللاعبين في الكرة الطائرة وتمت هذا الأخير في مركب الرياضي لولاية سعيدة فريق (20 أوت 1956)

وذلك من أجل تطبيق الاختبارات التي اختيرت من قبل الباحثين بعد المصادقة عليها من قبل بعض الأساتذة* وكانت يوم 2014/01/07 وأعيدت في 2014/01/15 حيث كان الغرض منها ما يلي :

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث.

- مدى عينة البحث للاختبار.

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبار.

- مدى تناسب الاختبار لعينة البحث.

- مراعاة وجود أدوات ووسائل البحث.

- تحديد الزمن المستغرق لهذه الاختبار.

الدكاترة و الأساتذة المحكمين للإختبارات هم :

أ.علاي خالد

الدكتور مقراني جمال

الدكتور حرباش إبراهيم

الدكتور مدني

2- الأسس العلمية للاختبارات :

حيث تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها وتطبيقها لابد من مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية :

2-1- ثبات الاختبار : يقصد بثبات الاختبار علي أن يعطي لاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد علي نفس الأفراد وفي نفس الظروف.

والمقصود بثبات الاختبار " درجة الثقة " وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (إي ذو قيمة ثانية) خلال التكرار ، الإعادة ، وبمعني آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل الباحث إذا ما أعيدت التجربة علي نفس المجموعة المشاهدة .

ويمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقني، الاختبارات ويقصد به أيضا " هو مدى دقة وإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبارات الظاهرة التي وضع من أجلها . " ويقول فان دالين عن ثبات الاختبارات " إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه علي نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط لقياس صلاحية الاختبارات قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل اختبار سواء بدنية أو مهارية بأسلوب اختبار ——— إعادة الاختبار ، حيث أجريت الاختبار علي لاعبي كرة الطائرة و واستبعاد لأية متغيرات أخرى مثيرة امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار البعدي والقبلي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع علي نفس العينة وبنفس الشروط الاختبار الأول ، كما عمل الباحثان علي ضمان أقوى تجانس وسط ذلك من خلال مراعاة السن (17-19) والعمر التدريبي .

وبعد إنهاء أداء الاختبارات البدنية البدنية والمهارية القبلية (للتجربة الاستطلاعية) علي حسب مواصفاتها المحددة، قام الباحثان بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط الذي يعرف باسم ارتباط برسون، وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية علي مجموعة من النتائج :

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	حجم الدلالة	مقياس العلاقة و الدلالة الإحصائية
0,05	04	0,76	0.88	5	1-الوثب الأعلى(سم)
			0,99		2-التعلق على العقلة (20 ثأ)
			0.97		3-مهارة الإستقبال
			86,0		4-مهارة السحق
			880,		5-مهارة الصد

جدول رقم 01 يمثل ثبات الإختبارات البدنية والمهارية

ومن خلال النتائج المدونة في الجدولين يتبين أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية ، حيث أن القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية، حيث بلغت أدني قيمة في الاختبارات البدنية (0.88) وأعلى قيمة بلغت (0.99) كما بلغت أدنى قيمة في الاختبارات المهارية (0.86) أما أعلى قيمة فقد بلغت (0.97) مما يشير جميعها على مدى ارتباط (الحاصل) القوي الحاصل بين نتائج الاختبار القبلي في كل من الاختبارات البدنية والمهارية وهذا التحصيل الإحصائي يؤكد على ثبات جميع الاختبارات المستخدمة وهذا يحكم كذلك على أي قيمة معتمل الارتباط بيرسون في كل الاختبارات زادت القيمة الجدولية التي بلغت (0.76) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (4).

2-2- صدق الاختبار :

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله، ويقصد بصدق الاختبار " مدى صلاحية الاختبار للقياس كما وضع لقياسه " ويذكر كل من بارو ومك وجي أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي يجرى لإثباتها ، ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحثان الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدولين عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة الحرية (ن - 1) .

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة (معامل الصدق)	حجم العينة	مقياس العلاقة و الدلالة الإحصائية
0,05	40	0,76	0.93	5	1-الوثب الأعلى(سم)
			0,99		2-التعلق على العقلة (20 ثأ)
			0,98		3-مهارة الإستقبال
			0,92		4-مهارة السحق
			093		5-مهارة الصد

جدول رقم 02 يمثل صدق الإختبارات البدنية و المهارية

ومن خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدولين تبين أن الاختبارات سواء البدنية أو المهارية تتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون حيث مؤشرات الصدق تأرجحت بين (0.93 – 0.99) في الاختبارات البدنية ومن (0.92 – 0.98) في الاختبارات المهارية ، فكل قيمة محسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والتي بلغت 0.76 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (4) .

2-3- موضوعية الاختبار :

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره ، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم يشير فان دالين أي أنه " يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه .(محمد صبحي حسانين، القاهرة 1995، ص: 200)

ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به ، والموضوعية العالية لاختبار ما تظهر حينما تقوم مجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ، ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة .(نفس الرجوع، ص: 200)

ويعرف بارو مك جي الموضوعية بكونها "درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس الاختبار ويعبر عنه بمعامل الارتباط .

2-4-4- مجلات البحث :

2-4-4-1- المجال البشري: تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في لاعبي كرة الطائرة (17-19)

حيث بلغ عددهم 20 لاعبا من الذكور موزعين علي مجموعتين حجم كل مجموعة 10 لاعبين تمثلت إحداهما في العينة التجريبية وطبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات والتمرينات التقليدية وقد تم تدريب العينتين معا في نفس القاعة والتوقيت.

2-4-4-2- المجال المكاني: أُنجز البحث في ملعب كرة الطائرة لولاية سعيدة .

2-4-4-3- المجال الزمني:لقد امتدت فترة انجاز البحث من 2013/12/20 إلى غاية

2014/05/15 .

2- الدراسة الإستطلاعية (تحكيم الإختبارات) من 2014/01/07 إلى غاية 2014/01/25

3- التجربة الأساسية : (العمل التجريبي من 2014/02/02 إلى غاية 2014/03/15 .

خلال هذه الفترة تم الإختبارات القبليّة بتاريخ 2013/02/02 أما الإختبارات البعديّة فتمت بتاريخ

2014/03/20 .

3-5- أدوات البحث :

الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المجالات والملتقيات العلمية وشبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد علي الدراسات السابقة والمرتبطة بتدريبات تحمل الأداء علي رياضة كرة الطائرة.

ثانيا : الاختبارات البدنية والمهارية :

وقد اعتمد الباحث علي بطارية اختبارات مقننة بعدما تم اختبارها بمساعدة بعض الأساتذة والمدربين تقيس الجانب البدني والمتمثل في تحمل الأداء في كرة الطائرة بالإضافة إلي الاختبارات المهارية التي تقيس فعالية الأداء المهاري من مهارات السحق، الصد.

ثالثا : البرنامج التدريبي المقترح : استعان الباحثان بالمراجع العلمية لتحديد المجموعات العضلية العامة في رياضة

كرة الطائرة التي يجب تنميتها وتم تصنيف هذه التمرينات بطريقة منطقية وفيه تم وضع البرنامج التدريبي لتنمية تحمل الأداء التي يحتاجها لاعب كرة الطائرة وتكون في نفس العمل العضلي أثناء المنافسة.

2-6- الوسائل البيداغوجية:

تطلب تنفيذ كل من الاختبارات والبرنامج المقترح باستخدام الوسائل التالية :



الشكل رقم (1) يوضح اختبار الوثب للأعلى (سارجنت)

ب- اختبار الوثب العمودي لسارجنت :

غرض الاختبار :

- قياس القدرة العضلية للرجلين الوثب العمودي للأعلى.

الأدوات :

- لوحة من الخشب (سبورة) حائط أملس.

- قطعة من طباشير.

مستوى السن والجنس :

- مراحل السن من 10 سنوات فأكثر للبنين والبنات.

الإجراءات :

تثبت السبورة أو قطعة خشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح أقصر مختبر بأن يؤدي الاختبار، ويراعي أن تثبت اللوحة بعيدا عن الحائط بمسافة لا تقل عن 15 سم حتى لا يحدث احتكاك بالحائط بطول 30 سم.

تعليمات الاختبار :

- يتم الدفع بالقدمين معا من وضع الثبات.

يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام و لأسفل لضبط توقيت الحركة، وذلك للوصول إلي أقصى ارتفاع ممكن.

(إبراهيم أحمد سلامة، القاهرة 2000، ص: 115).

ج) اختبار من وضع التعلق علي العلقة (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 20 ثا). (إبراهيم أحمد

سلامة، القاهرة 2000، ص: 115)



الشكل رقم (02) : يمثل اختبار التعلق على العلقة.

الهدف : قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا.

الأدوات : العلقة ، الميقاتي.

التعليمات : يقوم المختبر بالتعلق على العلقة ويبدأ بالصعود والهبوط مع ثني الذراعين للأعلي وللأسفل بدون

لمس الرجلين على الأرض وأن تصل منطقة أسفل الذقن على مستوى العلقة.

– حساب الدرجة :

– حساب المحاولات الصحيحة بالعد عدد التكرارات خلال 10 ثانية.

3- الاختبارات المهارية :

أ- اختبار الإرسال الساحق :

الغرض من الاختبار : قياس دقة الإرسال الساحق الداخلي من ملعب الخصم.

الأدوات المستعملة : خمس كرات طائرة، شريط قياس، جير، ملعب كرة الطائرة، صفارة.

الإجراءات :

- يخطط الملعب كما في الشكل البياني.

- يقف المختبر بجانب حدود الملعب ويقوم بالإرسال الساحق موجهها الكرة نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة

كما في الشكل البياني.

- يقوم المختبر بالارتقاء جيدا لنجاح الإرسال.

- يعطى كل مختبر خمس محاولات.

- حساب الدرجات :

- تعطى الدرجات وفق مكان الكرة والموضحة في الشكل البياني.

- تسجل مجموع الدرجات المحصل عليها خلال المحاولات الخمس ويكون مجموع الدرجات الإجمالي للاختبار

25 درجة. (محمد صبحي حسانين، حميد عبد المنعم، القاهرة 1997، ص: 247-249)

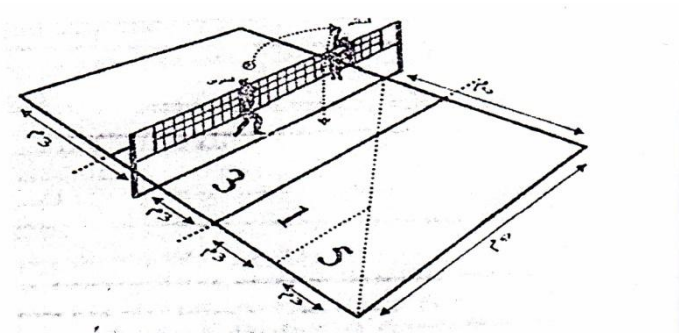
ب- اختبار السحق والصد :

- الغرض من الاختبار : قياس دقة الضربة الساحقة وجدار الصد المثلث الداخلي من ملعب الخصم.

- الأدوات المستعملة :خمس كرات طائرة، شريط قياس، ملعب كرة الطائرة، صفارة ، جير.

الإجراءات :

- يخطط الملعب كما في الشكل البياني.
- يقف المدرس بجانب الشبكة في منتصف المنطقة الهجومية (3 م) للنصف الأول للملعب، بينما يقف المختبر بجانب حدود الملعب مقابلا للشبكة علي بعد 3 أمتار في حالة السحق، وبجانب الشبكة في حالة جدار الصد يقوم المدرس بتمرير الكرة (التمرير إلى الأعلى باليدين) للمختبر علي مستوى الشبكة ويقوم هذا الأخير بالضربة الساحقة موجها الكرة نحو المثلث الداخلي في حالة السحق.
- أما في حالة الصد يقوم المختبر بإرجاع الكرة إلي ملعب الخصم.
- يعطي لكل مختبر خمس محاولات.
- يلزم أن يكون الأعداد في كل محاولة.
- حساب الدرجات :
- تعطي الدرجات وفق مكان سقوط الكرة والموضحة في الشكل البياني.
- تسجل مجموعة الدرجات المتحصل عليها خلال المحاولات الخمس ويكون مجموع الدرجات الإجمالي للاختبار 25 درجة. (نفس المرجع السابق، ص: 250)



الشكل رقم (03) : يوضح اختبار السحق والصد

4- اختبار الاستقبال

الغرض من الاختبار قياس مهارة اللاعب في استقبال الارسال

الأدوات ملعب كرة طائرة قانوني

ترسم دائرتين (أ ، ب) في ركني الملعب بحيث يكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب 1.5 متر في حين تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية 3 متر.

توضع علامة (x) في نصف الملعب المقابل وعلي بعد 3 متر من خط النهاية 4.5 متر من خط الجانب.

تقسيم منطقة 3 متر الي 3 مناطق متساوية كما هو موضع الشكل (ج)

مواصفات الاداء

يقف المختبر داخل الدائرة (أ) وهو مواجه للشبكة، وعلي المدرب إرسال الكرة اليه في هذا المكان ليقوم بارسالها على ان يوجهها الى داخل المنطقة (1) و هكذا الأمر في الخمس كرات التالية بحيث يوجه الى المنطقة 2 وكذلك مع الخمس كرات الثالثة بحيث توجه الى المنطقة 3 يكرر نفس العمل بنفس عدد المحاولات من الدائرة (ب).

الشروط:

1- لكل مختبر 15 محاولة من الدائرة (ا) و 15 محاولة اخرى من الداخل الدائرة (ب) 2- يستخدم في

جميع المحاولات مهارة الاستقبال من اسفل اليدين .

3- تلغى المحاولة التي يتم ارسالها الكرة فيها من المدرب الى المختبر بطريقة غير متناسبة أو خارج الدائرة

التي يقف فيها المختبر.

4- يجب الألتزام بتسلسل أداء المحاولات بحيث تكون:

أ- من الدائرة (أ).

5 محاولات للمنطقة 1.

5 محاولات للمنطقة 2

5 محاولات للمنطقة 3

ب- من الدائرة (ب).

5 محاولات للمنطقة 1

5 محاولات للمنطقة 2

5 محاولات للمنطقة 3.

التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثين الممنوحة

له (15) محاولة من كل دائرة وذلك وفقا للاسلوب التالي:

-سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر 3 درجات .

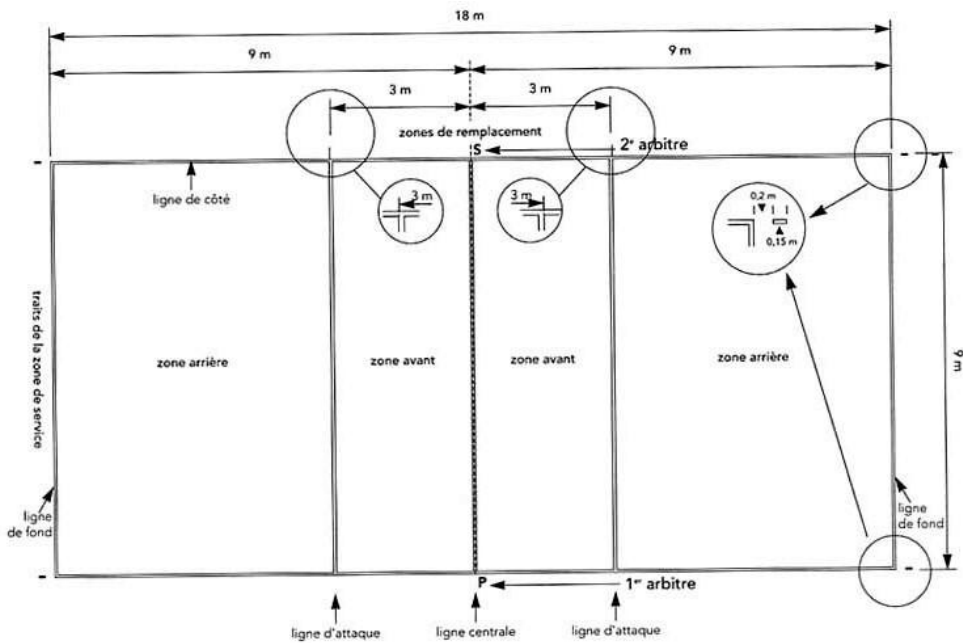
-سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المحددة المجاورة يمنح المختبر درجتان .

-سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يحصل المختبر على درجة واحدة.

-فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على (0).

ولهذا تكون الدرجة النهائية للاختبار هي 90 درجة.

الشكل رقم (04) : يوضح اختبار الإستقبال



5- الوسائل الإحصائية :

– المتوسط الحسابي:

هو أهم مقاييس التزعة المركزية الذي سيخرج بجميع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة علي النتيجة

علي عدد العناصر ويحسب من خلال القانون التالي: (نبيل عبد الهادي، 1999، ص: 141

$$\bar{X} = \frac{\sum S}{N} \quad (\text{حيث } S : \text{المتوسط الحسابي للقيم})$$

N : حجم العينة
 $\sum S$: مجموع القيم

S : المتوسط الحسابي للقيم.

– الانحراف المعياري :

– وهو من أهم المقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي :

– المعادلة الإحصائية :

$$\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n} = \epsilon$$

حيث ϵ : الانحراف المعياري

s : المتوسط الحسابي

n : حجم العينة

($s - \bar{s}$) مجموع الانحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي. (عبد القادر حلمي، الجزائر 1993، ص:

55)

– معامل الارتباط البسيط برسون :

وهو يسمي بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات ويرمز له بالرمز "ر".

ويشير هذا العامل على مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين والتي تنحصر في المجال

(-1 ، +1) فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين المتغير علاقة عكسية بينما يدل معامل

الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين وتظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط

بينهما بحيث :

إذا بلغت قيمة "ر" +1 أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام، وإذا بلغت "ر" قيمة +0.95 أو 0.88 فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.

وإذا بلغت "ر" قيمة صفر هذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة.

ويحسب معامل الارتباط وفق المعادلة الإحصائية.

$$r = \frac{\sum (s - \bar{s}) \cdot (\bar{v} - \bar{v})}{\sqrt{\sum (s - \bar{s}) \sum (\bar{v} - \bar{v})}}$$

حيث أن :

ر : قيمة الارتباط البسيط

س : المتوسط الحسابي للمتغير س

ص : المتغير الحسابي للمتغير ص

$$\sum (s - \bar{s}) : \text{مجموع حاصل ضرب الانحرافات}$$

$$\sum (s - \bar{s}) : \text{مجموع انحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي .}$$

$$\sum (\bar{v} - \bar{v}) : \text{مجموع انحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي .}$$

الصدق الذاتي :

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي

خلصت من أخطاء القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق

الاختبار.(محمد حسن علاوة، محمد نصر الدين رضوان، نفس المصدر السابق، ص: 223)

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية التالية

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

اختبار الدلالة "ت" :

يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس فروق المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة وللعينات المتساوية وغير

المتساوية، وفي هذا الصدد استخدمت الباحثين المعادلتين التاليتين :

$$\text{دلالة فروق بين متوسطين مرتبطين بحيث } n_1 = n_2$$

$$t = \frac{\sum (f^2) - \frac{(\sum f)^2}{n}}{n(n-1)}$$

حيث م ف : متوسط الفروق $\sum \frac{f}{n}$

ح ف : مجموعة مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق .

ن : هو عدد أفراد العينة .

(ن - 1) ك درجة الحرية

وتحسب "ت" الجدولة من خلال الجدول الإحصائي ، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن - 1).

دلالة فروق بين متوسطين مستقلين حيث $n_1 = 2$:

في حالة ما إذا كانت العينتين متساويتين في العدد فإن المعادلة الإحصائية "ت" تكون كالتالي :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n-1}}}$$

بحيث : s_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

s_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية .

e_1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .

e_2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية .

ن - 1 : درجة الحرية .

خاتمة الفصل :

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية ، لأن جوهر

الدراسة مكون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية .

و من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف و الغايات في هذا الإتجاه فقد تم ضبط المنهج الملائم لطبيعة

الدراسة و يخدم مشكلة البحث الرئيسية ، كما تم تحديد عينة البحث و التي تمثل تمثيلا صادقا لمجتمع الأصل ، و

اختيار الأدوات اللازمة لذلك و تحديد طرق القياس المستخدمة ، و ضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقه السير

الحسن لتجربة البحث الرئيسية و اختيار الطرق و الوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض و

تحليل و مناقشة النتائج.

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

مقدمة الفصل :

ان طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي بتخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها وعلي هذا الأساس قام الباحثان بتحليل النتائج تحليلاً موضوعياً، يعتمد علي المنطق وهذا حسب الدراسة التجريبية التي تناولت البرنامج التدريبي المقترح ومعرفة أثره علي كل من قدرة الأداء المهاري للاعب كرة الطائرة ، فبعد عرض هذه النتائج في الجداول تم التطرق الي مناقشتها بإعطاء توضيحات لكل نتيجة مستعين بمجموعة من الوسائل والطرق الاحصائية بالإضافة الي ذلك تم تمثيل النتائج تمثيلاً بيانياً .

1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية المهارية القبلية لعيني البحث :

الاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الدلالة الاحصائية	مستوي الدلالة
اختبار الوثب الاعلي	20	18	2.00	1.22	غير دالة احصائية	0.05
اختبار التعلق علي العقلة (30 ثا)				1.69	غير دالة احصائية	
اختبار الضرب الساحق				1.20	غير دالة احصائية	
اختبار عملية الصد				1.12	غير دالة احصائية	
اختبار الاستقبال				1.17	غير دالة احصائية	

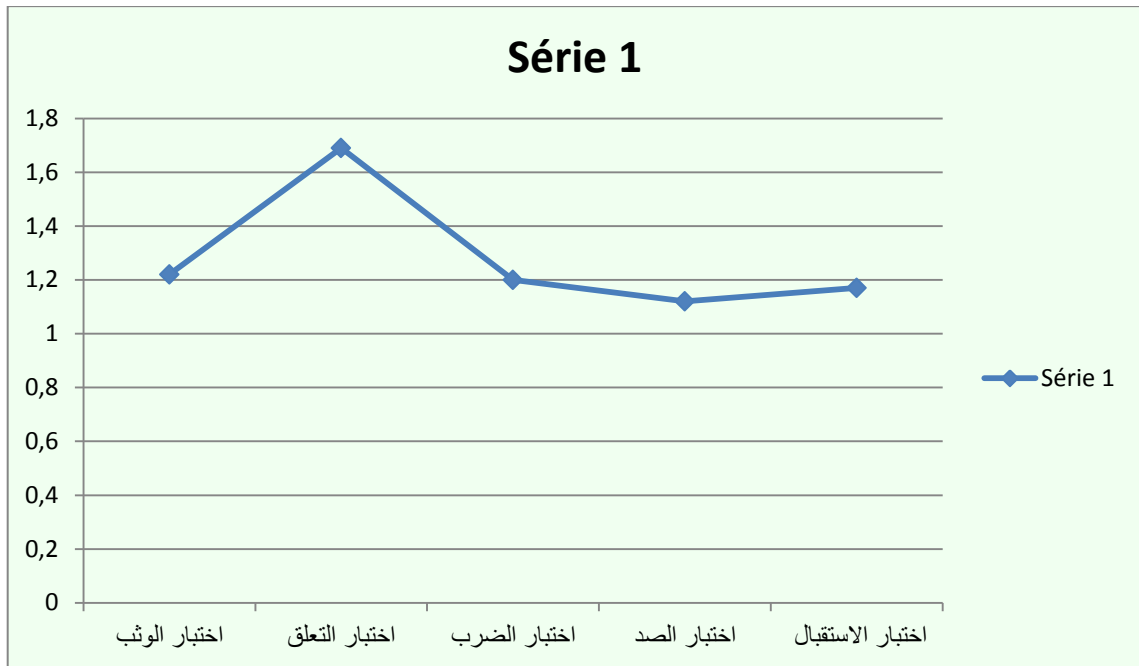
جدول رقم (03): يبين قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات القبلية لمعرفة مدى التجانس لعينة البحث عند

مستوى الدلالة 0.05.

1-1- الاختبارات البدنية المهارية :

بعد إجراء الاختبارات البدنية و المهارية القبليّة لعينيّ البحث (الضابطة والتجريبية) وعلّي إثرائنتائج المحصل عليها قام الباحثون بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدمين اختبارات " ستودنت " وأفرزت هذه العملية إفرزات النتائج التالية: جدول رقم (03) تبين قيمة "ت" " ستودنت" الجدولية في اختبارات القبليّة يتضح عدم وجود فروقات معنوية مما يشير إلى التجانس و التكافؤ مجموعتي العينة في جميع الاختبارات البدنية وتأرجحت بين المهارية (قوة الأداء) حيث أن جميع القيم "ت" المحسوبة التي 1.22 و 1.79 للاختبارات البدنية وهي قيم أصغر لقيم "ت" الجدولية التي بلغت 2.00 كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات المهارية 1.20 كأكبر قيمة لها و 1.12 كأصغر قيمة لهل وهي قيمة أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 2.00 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 وهذا يدل علي عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد علي مدى تجانس عينيّ البحث لهذه الاختبارات.

ومن الشكل البياني رقم (05) يتضح لنا مدى تجانس القائم بين عينيّ البحث الضابطة والتجريبية للاختبارات البدنية و المهارية.



الشكل البياني (05): قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في الاختبارات القبلية.

2- عرض و تحليل اختبار الوثب للأعلي (سارجنث) :

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعات
					ع	س(متر)	ع	س(متر)		
دالة احصائية	0.05	09	2.26	2.490	0.15	0.70	0.18	0.45	10	المجموعة التجريبية
غير دالة احصائية				0.560	0.47	0.51	0.05	0.42	10	المجموعة الضابطة

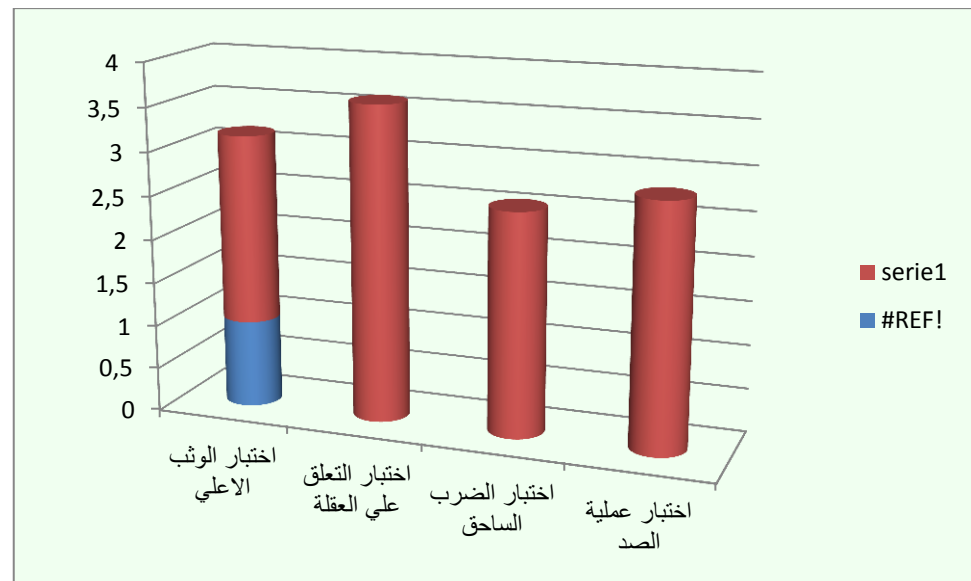
الجدول رقم (04): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار الوثب للأعلي

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) : نجد أن قيمة "ت" ستودنت المحسوبة المقدرة ب 2.49 للمجموعة التجريبية أكبر من "ت" الجدولية المقدرة ب 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي .

اما المجموعة الضابطة فكانت "ت" ستودنت المحسوبة المقدرة ب 0.56 أقل من "ت" الجدولية المقدرة ب 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، وذلك يعني عدم وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي .

استخلص من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي كان أكثر فعالية في تنمية تحمل أداء الأطراف السفلية للرجلين في اختبار الوثب للاعلي عكس العينة الضابطة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار.

و الشكل البياني يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب للاعلي لصالح المجموعة التجريبية التي حققت احسن متوسط حسابي وهذا راجع الي فعالية البرنامج التدريبي الذي طبق عليها



الشكل البياني رقم (06) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب للاعلي .

3- عرض و مناقشة نتائج اختبار التعلق علي العقلة (30ثا)

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعات
					ع	س(متر)	ع	س(متر)		
دالة احصائية	0.05	09	2.26	3.120	0.60	7.45	0.79	6.02	10	المجموعة التجريبية
غير دالة احصائية				2.46	0.77	6.96	0.88	5.25	10	المجموعة الضابطة

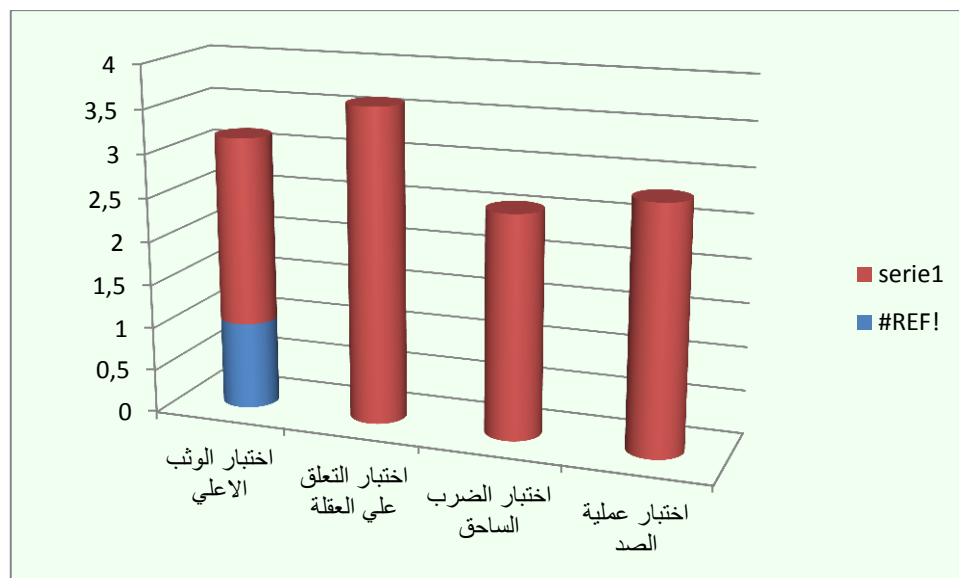
الجدول رقم (05) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التعلق علي العقلة .

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) : نجد أن قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة المقدرة ب 3.12 للمجموعة التجريبية أكبر من "ت" الجدولية المقدرة ب 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدى .

اما المجموعة الضابطة فكانت "ت" ستيودنت المحسوبة المقدرة ب 2.46 أكبر من "ت" الجدولية المقدرة ب 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 ، وذلك يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدى .

استخلص من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي كان أكثر فعالية في تنمية تحمل الأطراف العلوية للذراعين في اختبار التعلق علي العلقة كما لاحظنا تطور ملحوظ للقدرة للذراعين عند العينة الضابطة لكن ليس بنفس التطور الملاحظ عند العينة التجريبية لأنه طبقت عليها التمرينات التقليدية .

والشكل البياني رقم (07) يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار التعلق علي العقلة لصالح المجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع الي فعالية البرنامج التدريبي الذي طبق عليها



الرسم البياني رقم (07) يبين الفرق بين المتوسطات الحسالية القبلية والبعدي لعيني البحث في اختبار التعلق علي العقلة.

4- عرض ومناقشة نتائج اختبار الضرب الساحق .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعات التجريبية
					ع	س	ع	س		
دالة إحصائية	0.05	09	2.26	3.41	2.42	18.40	1.60	8.22	10	المجموعة التجريبية
دالة إحصائية				3.10	2.44	10.0	2.18	7.15	10	المجموعة الضابطة

الجدول البياني رقم (6): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار

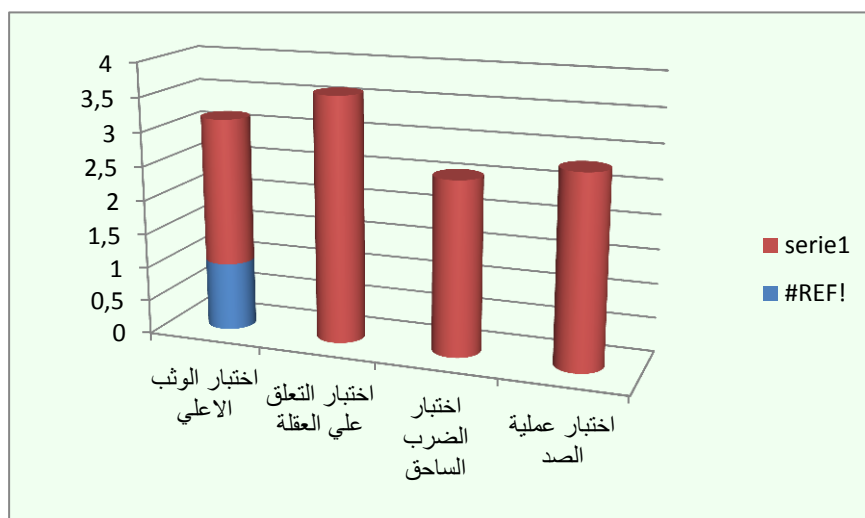
الضرب الساحق .

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) : نجد أن قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة للمجموعة التجريبية المقدرة ب 3.41 أكبر من "ت" الجدولية 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة الحرية 9 مما يدل علي وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي .

اما المجموعة الضابطة فكانت "ت" ستيودنت المحسوبة 3.10 فهي أكبر من "ت" الجدولية المقدرة ب 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 إذا فهي دالة إحصائيا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي .

يستخلص الباحثان من خلال النتائج المدونة في الجدول أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد أثر ايجابيا علي فعالية الاداء المهاري ويرجع هذا الى مدى أهمية البرنامج المقترح في تحسين القوة المميزة بالسرعة لاداء مهارة السحق ومقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم تحقق تطور كما حققته المجموعة التجريبية في هذا الاختبار .

والشكل البياني رقم (08) يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينتي البحث للاختبار حيث يبين أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي مقارنة بالمجموعة الضابطة



الرسم البياني رقم (08) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدي لعينتي البحث في اختبار السحق .

5- عرض و مناقشة اختبار عملية الصد .

المجموعات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
المجموعة التجريبية	10	1.70	0.80	4.15	0.66	3.92	2.26	09	0.05	دالة إحصائية
المجموعة الضابطة	10	1.40	0.88	2.76	0.94	3.85				دالة إحصائية

الجدول البياني رقم (07) يوضح نتائج اختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار عملية الصد .

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) : نجد أن قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة للمجموعة التجريبية

المقدرة ب 3.92 أكبر من "ت" الجدولية المقدرة ب 2.26 وهذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9

مما يدل علي أن النتائج الاختبار القبلي والبعدي أظهرت فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة الضابطة فقد تمثلت "ت" ستيودنت المحسوبة 3.85 وهي أكبر من "ت" الجدولية المقدرة ب 3.85

وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل علي أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي دالة إحصائيا

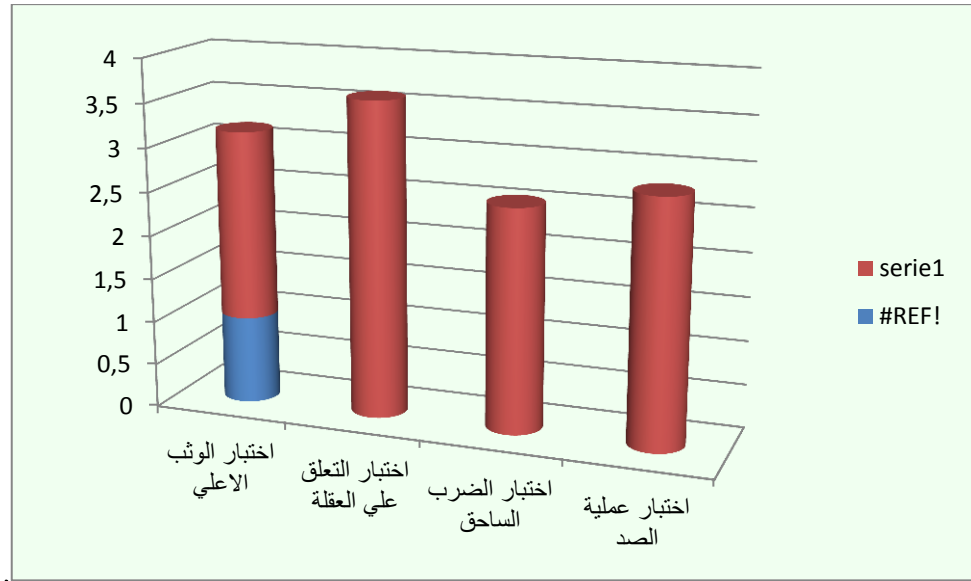
أي وجود فروق فردية .

يستخلص الباحثان من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح كانت

فعالة في الأداء المهاري لتطوير الأطراف العلوية والسفلية مما أدى الي تحسين مهارة الصد .

والشكل البياني رقم (09) يوضح هذا الفرق من خلال الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعيني

البحث للاختبار حيث يبين ان المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي مقارنة بالمجموعة الضابطة



الرسم البياني رقم (09) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينتي البحث في اختبار عملية الصد .

6- عرض ومناقشة اختبار الإستقبال .

المجموعات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س(متر)	ع	س(متر)					
المجموعة التجريبية	10	16.15	63.5	7.90	82.60	5.60	2.26	09	0.05	دالة إحصائية
المجموعة الضابطة	10	15.50	62.40	6.30	63.80	5.20				غير دالة إحصائية

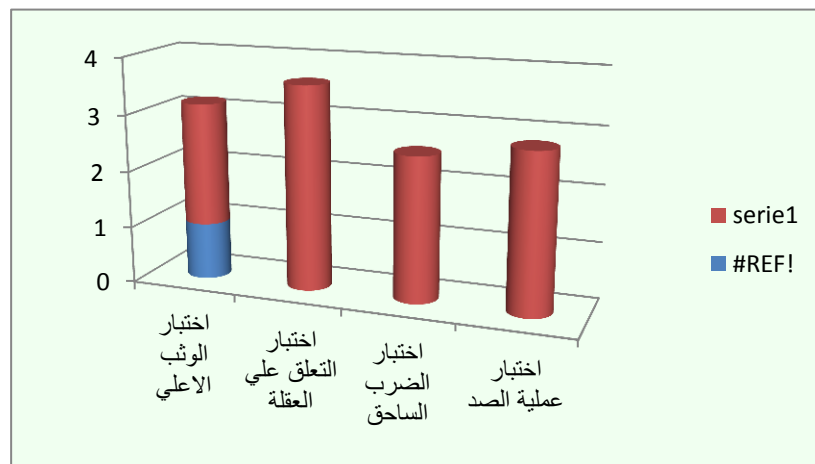
الجدول رقم (08) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الاستقبال

من خلال النتائج الواضحة في الجدول رقم (08) : نجد أن قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة للمجموعة التجريبية المقدر ب 5.60 أكبر من "ت" الجدولية المقدر ب 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل علي أن نتائج الاختبار القبلي و البعدي اظهرت فروق معنوية دالة احصائيا البعدي .

اما المجموعة الضابطة فقد تمثلت "ت" ستيودنت المحسوبة 5.20 وهي أكبر من "ت" الجدولية المقدر ب 2.26 وهذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل علي ان النتائج الاختبار القبلي والبعدي دالة احصائيا اي وجود فروق معنوية .

يستخلص الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي كانت فعالة في الاداء المهاري لتطوير الاطراف العلوية لتحسين مهارة الاستقبال ومقارنة بالمجموعة الضابطة التي حققت تطور لكن ليس في مستوى تطور العينة التجريبية

و الشكل البياني رقم (10) يبين هذا الفرق من خلال الفرق في المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينتي البحث للاختبار حيث يبين ان المجموعة التجريبية حققت احسن متوسط حسابي مقارنة بالمجموعة الضابطة الرسم البياني رقم (10) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الاستقبال



7- عرض و مناقشة نتائج الاختبار البدنية والمهارة البعدية .

الاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الدلالة الاحصائية	مستوي الدلالة
اختبار الوثب الاعلي	20	18	2.00	2.15	غير دالة احصائية	0.05
اختبار التعلق علي العقلة (30ثا)				3.60	غير دالة احصائية	
اختبار الضرب الساحق				2.55	غير دالة احصائية	
اختبار عملية الصد				2.80	غير دالة احصائية	
اختبار الاستقبال				3.19	غير دالة احصائية	

جدول رقم (09): يبين قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البعدية لمعرفة مدى التجانس لعينة البحث عند

مستوى الدلالة 0.05.

من خلال الجدول (09) الذي يوضح قيم "ت" المحسوبة في الاختبارات البدنية والمهارة البعدية أن :

قيمة "ت" المحسوبة في جميع الاختبارات البدنية والمهارة كانت علي التوالي (2.15-3.60-2.55-2.80-

3.19) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية 2.00 ودرجة الحرية 18 وهذا يعني وجود فروق معنوية بين

المجموعتين وعليه فإنه لا يوجد تجانس في عيني البحث في الاختبار البعدي وأن هذه الدلالة الإحصائية بين نتائج

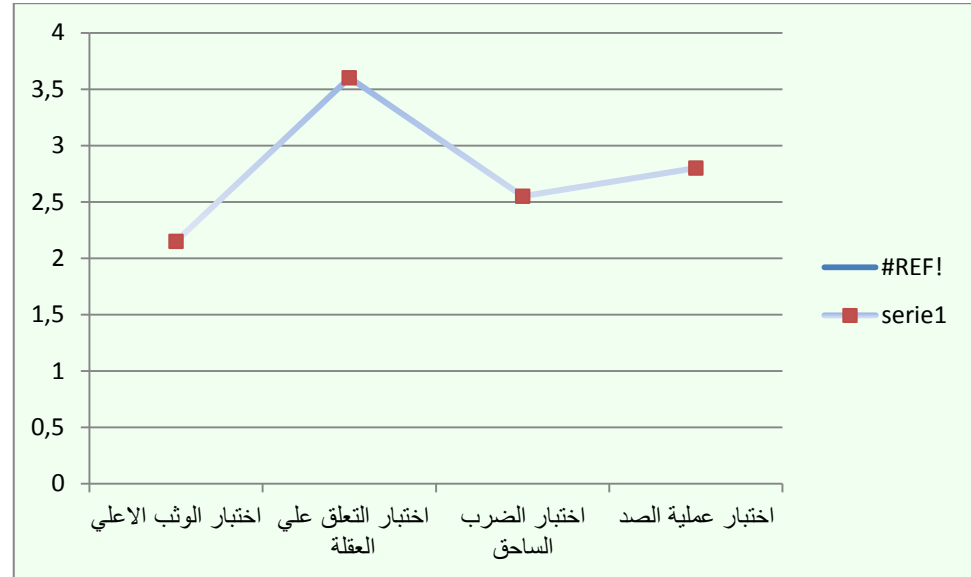
المجموعتين في الاختبارات المهارة والبدنية البعدية هي لصالح المجموعة التجريبية، ويعزي الباحثان ذلك إلي فعالية

البرنامج التدريبي التخصصي المقترح والمطبق علي المجموعة التجريبية ف زيادة وتحسين الأداء المهاري وتحمل الأداء

مما أثر إيجابيا علي فعالية الأداء المهاري في تحسين وتطوير مهارات السحق ، الصد ، الاستقبال بالأساليب

المختلفة

ويري الباحثان أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة أن هناك ارتباطا وثيقا بين القوة والمهارة بالإضافة إلى الملاحظات الشخصية أن البرنامج المقترح مصمم جيدا يؤدي إلى تحسين الأداء المهاري



رسم بياني رقم (11) : يبين نتائج اختبارات البعدية

خاتمة الفصل :

لقد تضمن هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج المستخلصة من الدراسة الأساسية، حيث وبعد المعالجة الإحصائية تبين أن كلا عيني البحث التجريبية والضابطة متجانستين في الاختبارات البدنية والمهارية، وهذا التجانس سجل في بداية التجربة الأساسية بعد عملية الضبط الإجرائي لأهم التغيرات الأساسية، بعد تطبيق البرنامج التدريب المقترح أظهرت تطور إيجابيا واضحا في تحسين الأداء المهاري ، كما أفرزت كذلك المعالجة الاحصائية علي فروق دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج كما أوضحت النتائج الاحصائية الخاصة بالاختبارات المهارية علي وجود فروق دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المهارية ، كما أفرزت المعالجة الاحصائية علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث لصالح المجموعة التجريبية.

فقد تبين لنا مدى التطور الذي حققته المجموعة التجريبية في تطوير وزيادة فعالية الاداء المهاري وهذا ما يدفعنا بالقول أن البرنامج التدريبي المقترح كان أكثر فاعلية مقارنة مع المجموعة الضابطة التي طبق عليها التدريب بالطريقة التقليدية.

الاستنتاجات و توصيات و مناقشة الفرضيات

تمهيد :

في ضوء أهداف البحث وحدود ما أظهرته نتائجه الدراسة والظروف التي أجريت فيها التجربة والعينة التي طبق عليها، وبناء على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث وذلك في اعتمادنا على البيانات والمعلومات التي توصلنا إليها ، سنحاول من خلال هذا الفصل تقديم جملة من الاستنتاجات التي توصل إليها بعد المعالجة الإحصائية باستعمال مختلف وسائل التحليل الإحصائي ثم مقارنتها بفرضيات البحث مع استخلاص جملة من التوصيات نأمل أن يعمل بها مستقبلا .

1- الاستنتاجات :

مما سبق عرضه وفي حدود المنهج المستخدم، والبرنامج المقترح ، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، أمكن التوصل الي الاستنتاجات التالية :

1- افرزت النتائج المعالجة الاحصائية علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية في قياس قدرة المجاميع العضلية المختلفة....

2- أوضحت النتائج الاحصائية الخاصة بالاختبارات المهارية علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث لصالح الاختبار البعدي .

3- علي مستوي المقارنة في نمتائج الاختبار البعدي لعيني البحث سواء الاختبارات البدنية والاداء المهاري تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات النتائج الاختبارية لها دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج التدريبي المقترح مما يدفعنا بالقول أن البرنامج المقترح كان أكثر فاعلية في تحسين مستوى الاداء المهاري.

4- إن مجموعة الوحدات التدريبية المقترحة تستعمل في تطوير تحمل الاداء المهاري (تحمل قوة ، تحمل سرعة ، تحمل الاداء) .

2- مناقشة فرضيات البحث :

علي غرار الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج ثم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي :

1-2- مناقشة الفرضية الاولى :

والتي يفرض فيها الباحثان أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر ايجابيا في تنمية تحمل الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة (17-19) سنة.

من خلال المعالجة الاحصائية لنتائج الاختبارات البدنية يتضح وجود فروق دالة احصائية في قياس تحمل الاداء بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة، التي توضح الدلالة الاحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات تحمل الاداء القبلي والبعدي لعيني البحث التدريبي التخصصي المقترح الذي طبق علي المجموعة التجريبية أدي إلي تنمية تحمل الداء الاطراف العلوية والسفلية، حيث يرجع الباحثان التطور الذي حققته العينة التجريبية وهو أكبر من العينة الضابطة إلي أثر وفعالية البرنامج التدريبي المقترح وعلية يمكن القول بأن الفرضية الأولى قد حققت .

2-2- مناقشة الفرضية الثانية :

والتي افترض فيها الباحثان يؤثر البرنامج المقترح لتنمية تحمل الأداء ايجابيا على الأداء المهاري (السحق، الصد ، الاستقبال).

بعد المعالجة الاحصائية لنتائج الاختبارات مهارية (السحق، الصد، الاستقبال) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة التي توضح الدلالة الاحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات مهارية القبلي والبعدي لعيني البحث أن البرنامج التدريبي التخصصي المقترح الذي طبق علي المجموعة التجريبية أدي الي تحسين الاداء المهاري لمهارات الاستقبال ، السحق ، الصد بالاساليب المختلفة للاعبين كرة الطائرة ، ويستخلص الباحثان ان البرنامج التدريبي المقترح أدي الي تحسين أداء المهارات (الاستقبال ، الصد ، السحق) وعلية نقول أن الفرضية الثانية للبحث تحققت .

3-2- مناقشة الفرضية الثالثة :

والتي افترض الباحثان علي وجود زيادة معنوية لقياسات تحمل الأداء وفعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

افرزت المعالجة الاحصائية علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية لقياس تحمل الاداء لمجموعات عضلية مختلفة وقس الاختبارات مهارية لقياس مهارات الاستقبال، السحق، الصد والاساليب المختلفة ، وعلي مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في هذه الاختبارات تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثالثة .

3-3- التوصيات :

من أجل الاستفادة من التغيرات والتطورات التي تحدث في عملية التدريب الرياضي وتطوير الصفات والقدرات مهارية للاعبين في الكرة الطائرة يوصي الباحثان بما يلي :

- ضرورة الاهتمام بهذه المرحلة العمرية (16- 19 سنة) والتي تعتبر منعرج في حياة كل فرد لما تحتويه من تغيرات مختلفة .

- اتباع الطرق والوسائل العلمية السليمة والمقننة في الملية التدريبية .

- ضرورة توفير الوسائل والمنشآت والأجهزة والعتاد الضروري حتي تتم عملية التدريب بشكل سليم وخاصة القاعات المغطات .

- تعميم استخدام برنامج تدريبي للاعبين كرة الطائرة علي كل الفئات .

الخاتمة العامة :

يُجتمع الكثير من العلماء في مجال التدريب الرياضي الحديث الإعتماد علي أسس علمية من أجل رفع مستوى الإنجاز الرياضي وهذا تحت إشراف إطارات مؤهلة علميا وعمليا، وإعداد الرياضي تحت عمل مخطط ومنهجية علمية مرسومة هادفة ومتزنة، بحيث يؤدي هذا الأخير إلي استخدام الطرق والوسائل العلمية الحديثة في عملية التدريب وعليه فقد أظهرت النتائج المحصل عليها أن تطبيق البرنامج التدريبي والذي يشتمل علي كل الصفات المهارة والأساسية في الكرة الطائرة

وقد توصلنا في الأخير من خلال المعالجة الاحصائية الي وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح العينة التجريبية مما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح والأثر الايجابي في تطوير تحمل أداء تكرار المهارات (الصد ، السحق ، الإستقبال) في الكرة الطائرة .

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

- 1- د/ أبو العلا احمد عبد الفاتح، أحمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 2- أمين وديع فرج : كرة الطائرة دليل المعلم و المدرب و اللاعب ، منشأة المعارف الإسكندرية.
- 3- جيلاني بطوش: وسائل وطرق تطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي الكرة الطائرة، مذكرة نهاية الدراسات العليا بالمعهد العالي لتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 1988
- 4- د/ زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، ج1، القاهرة، 1983.
- 5- د/ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995.
- 6- د/ محمد أيوب شحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994.
- 7- د/ محمد مصطفى زيدان، علم النفس التربوي، د، ر، ت في حفظ السلوك العدواني، دار المشرق، 1995.
- 8- د/ محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشرق، جدة، السعودية.
- 9- د/ محمد سعد زغلول: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001.
- 10- د/ محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001.
- 11- د/ محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997.
- 12- د/ ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط2، 1998.
- 13- ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1971.
- 14- د/ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001.
- 15- د/ مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- 16- د/ نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975.
- 17- د/ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1، 1994.
- 18- د/ عبد الرحمن العيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط1، 1997.
- 19- د/ علي لصيف، محمود السامرائي: الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973.
- 20- د/ علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.

- 21- د/ عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت.
- 22- د/ عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة، مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 23- د/ عصام الوشاحي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
- 24- د/ قاسم حسن حسنين، على نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987.
- 25- د/ قاسم حسن حسنين: الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة، دار الفكر العربي، ط1، عمان، 1998.
- 26- د/ فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار الملامين، بيروت، ط1، 1972.
- 27- د/ رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 28- د/ خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط3، 1994.
- 29- تشارلز بوكور، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال صالح محمد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994.
- 1- المراجع بالأجنبية:

- 1- brnard terpin: *préparation et entraînement du foot baleur*, Eden phora, paris, 1991.
- 2- Charles. H.C, Pelletier: *cahier de l'entraîneur*, Canada, 1986.
- 3- jean- Michel Palau: *sciences biologiques de l'enseignant sportif*, doin editeurs, paris, 1985.
- 4- jurgen weineck: *manuel d'eritrainement édition vigot*, paris.
- 5- L. Pmatven: *aspect de l'entraînement*, édition vigot, 1983.
- 6- Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley –ball, smath 1988.
- 7- Tahar zerdoumi: *cours volley ball*, IBID.
- 8- www.google.com. www.volley ball.com.

اللاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضة

مستغانم

استمارة ترشيح اختبارات

إستمار ترشيح موجهة إلى الدكاترة و الأساتذة لترشيح الاختبارات

تحية طيبة و بعد:

نظرا لأهمية خبرتكم العلمية و الميدانية في حقل التدريب الرياضي يشرفنا أن نتوجه إلى سيادتكم المحترمة واضعين بين أيديكم هذه الاستمارة الاستبائية راجيا منكم ترشيح مجموعة من الاختبارات التي تقيس تحمل الأداء التي ترونها مناسبة لموضوع بحثنا تحت "أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تحمل الأداء المهاري للاعبين كرة الطائرة 17-19 سنة" في إطار إنجاز بحث علمي ميداني.

و لكم منا جزيل الشكر و الإحترام

الإختبارات المهارية مجموعة الإختبارات المقترحة

إختبارات تحمل الأداء

1- تحمل الأطراف العلوية:

- 1- إختبار (1) قياس دقة الضرب الساحق.
- 2- إختبار (2) قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد
- 3- إختبار (3) قياس دقة الإرسال من الأعلى
- 4- إختبار (4) الوثب الأعلى بالقدمين باستخدام السبورة الممغنطة (لقياس القدرة الإنفجارية لعضلات الرجلين .
- 5- إختبار(5) وضع الإنبطاح المائل (أكبر عدد من المرات ثني و مد الذراعين في 30 ثا) .
- 6- إختبار(6) من وضع التعلق على العقلة بالإستناد بالرجلين للمستويات الضعيفة (أكبر عدد للشد بالذراعين للأعلى (30 ثا)

2- تحمل الأطراف السفلية:

- 1- الإختبار(1) من الوقوف (أكبر عدد لرفع و خفض الركبتين حيث يضع الفخذ الجذع مع زاوية قائمة
- 2- الإختبار(2) من الوقوف (ثلاث حجلات مع قياس المسافة)
- 3- الإختبار(3) لثني الركبتين كاملا 30 ثا

الطالبان: قوعيش محمد الأمين – بوقرين حسين

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تحمل أداء تكرار مهارات الصد ، السحق ، الإستقبال .

تهدف الدراسة إلى توضيح العلاقة بين تحقيق مستوى الأداء الفني (الصد ، السحق ، الإستقبال .) وما يتمتع به لاعب كرة الطائرة من قوة التحمل (تحمل الأداء الحركي) كما تهدف أيضا في التعرف على تأثير الوحدات المقترحة على الأداء المهارات ، تم اختيارنا للعينة بطريقة عمدية تحتوي على (20) لاعبا من فريق 20أوت ولاية سعيدة ، و استخدمنا في بحثنا هذا استمارة و من أهم النتائج المتوصل إليها في تحقيق الفرضيات كانت كما يلي :

- ضرورة الاهتمام بهذه المرحلة العمرية (17-19سنة)والتي تعتبر منعرج في حياة كل فرد لما تحتويه من تغيرات مختلفة .

-اتباع الطرق والوسائل العلمية السليمة والمقننة في الملية التدريبية.

- نوصي بتوفير المنشآت والوسائل والأجهزة والعتاد الضروري حتى تتم عملية التدريب بشكل سليم وخاصة القاعة المغطات

-تعميم استخدام برنامج تدريبي للاعبي الكرة الاثرة على كل الفئات.

Résumé de l'étude

l'étude vise à clarifier la relation entre le niveau de réalisation des performances techniques (repoussement , le broyage, la réception.) Et apprécié par sa durabilité (supporter les performances des roulements) vise également à identifier l'impact des unités proposées sur les compétences de performance, ont été choisies pour l'échantillon de manière intentionnelle contenant (20) joueurs de l'équipe de 20 Août, Wilaya de Saida , et nous avons utilisé dans notre recherche et cette forme de résultats les plus importants obtenus dans la réalisation des hypothèses sont les suivantes:

-Obligation nécessaire de intérêt groupe d'âge (17-19 ans), qui est le carrefour dans la vie de tout le monde sur le contenu des divers changements.

-Suivez les voies et moyens de son scientifique et les inhalateurs à la formation professionnelle.

-Nous recommandons la mise à disposition des installations, outils et équipements et matériel nécessaire jusqu'à ce que le processus de formation appropriée, en particulier la salle Omnisport

-L'utilisation universelle d'un programme de formation pour les joueurs de volleyball sur toutes les catégories.