



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

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

قسم : التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
و الرياضية - تدريب رياضي - تحت عنوان :

أثر وحدات تدريبية مدعمة بأفلام كرتونية في تعلم
بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة
(12-15 سنة)

الإشراف :

د/ سنوسي عبد الكريم

- من إعداد الطالبان :

- جوداد عبد القادر

- غانم حسين

* السنة الجامعية : 2017/2018 *

شكر وتقدير

الحمد لله المتواجد بصفات الكمال والجمال والسلام على سيد الخلق
محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبة أجمعين.....أما بعد:

أشكر الله على توفيقى

شكرا لوطني الغالي وشكرا للجامعة الجزائرية وبالأخص

جامعة مستغانم

كما نشكر كل من الطاقم الإداري وكل أساتذة معهد التربية البدنية و

الرياضية بمستغانم

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف "سنوسي عبد الكريم"

من خلال مساهمته في انجاز هذا العمل المتواضع

بإرشاداته ونصائحه القيمة

كما نتوجه بالشكر للاعبين والمدرّب الذين قاموا بمساعدتنا في إنجاز هذا العمل.

الإهداء

إلى التي الجنة تحت أقدامها

إلى التي إن قدمت لها كنوز الدنيا ما وفيت ذرة من فضلها علي.....أمي
الغالية

إلى مثلي الأعلى وقدوتي إلى الذي رسم لي طريقا في الحياة.....أبي
العزیز

إلى إخوتي و جميع أفراد عائلتي

إلى جميع أصدقائي و كل من كان سندا لي

أهدي ثمرة جهدي

عبد القادر

إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل
إلى "الوالدين" أطال الله في عمرهما وأعانني على برهما
إلى أستاذي الفاضل "سنوسي عبد الكريم"
كما أهديه إلى زملائي وأصدقائي طلاب قسم
التدريب الرياضي
وإلى كل طالب علم.

غانم حسين

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية مدعمة بأفلام كرتونية في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).

تهدف هذه الدراسة إلى إعداد وحدات تدريبية وتدعيمها بالأفلام الكرتونية لتعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة (12-15 سنة)، ولتحقيق ذلك أجري البحث على عينة تتكون من 16 لاعبا تم اختيارهم بطريقة مقصودة تم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين في العدد من فريق واد رهيو، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي وهذا لملائمته مع طبيعة البحث فضلا عن اللجوء إلى استخدام اختبارات مقننة تقيس المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ومناسبة للفئة العمرية (12-15 سنة)، واستنتج الباحثان ان هناك تحسن في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الطائرة لدى للاعبي أصاغر (12-15 سنة) ، ومن اهم الاقتراحات استخدام الوحدات التدريبية المقترحة من أجل تطوير بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة و استخدام الوسائل التكنولوجية في العمليات التدريبية خاصة مع الفئات العمرية الصغرى من أجل تطوير المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، إجراء دراسات حول التكنولوجيات المستعملة في عملية التدريب للناشئين، الاهتمام بالإعداد المهاري بالنسبة للفئات العمرية الصغرى.

الكلمات المفتاحية: الوحدات التدريبية_ الأفلام الكرتونية_ المهارات الأساسية_ الكرة الطائرة.

Study summary

The effect of training sessions supported by anime films on the development of some basic skills of volleyball players (12-15 years)

The aim of this study was to set training sessions and reinforce them with anime films to develop some basic skills in volleyball. To achieve this, the study was conducted on a sample of 16 players chosen in a deliberate manner from Oued Rhiou volleyball team and divided into two equal groups. The experimental method was used for it suits the nature of the study, with a pre-measurement and a post measurement as well as using standardized tests that measure the basic skills of volleyball and suits the age of (12-15 years)

The most important conclusion Improved performance of some basic volleyball skills for junior players (12-15 years).

The most important suggestions Use the proposed training modules to develop some basic skills in volleyball The use of technology in training sessions, especially with younger categories, in order to develop the basic skills in volleyball Conduct studies on the technologies used in the training process for youth Attention to skill preparation for the younger age groups.

Résumé de la recherche

L'effet des séances d'entraînement soutenues par des films d'animation sur le développement de certaines techniques de base des joueurs de volleyball (12-15 ans)

L'objectif de cette étude est de mettre en place des séances d'entraînement et de les renforcer avec des films d'animation pour développer des techniques de base en volleyball. Pour y parvenir, l'étude a été menée sur un échantillon de 16 joueurs choisis de manière délibérée de l'équipe de volleyball de Oued Rhiau et répartis en deux groupes égaux. La méthode expérimentale a été utilisée, avec une pré-mesure et un test standardisé post-mesure (12-15 ans).

La conclusion la plus importante Amélioration de la performance de certaines techniques de base en volleyball pour les joueurs juniors (12-15 ans).

Les suggestions les plus importantes: Utiliser les modules de formation proposés pour développer certaines techniques de base en volleyball L'utilisation de la technologie dans les séances d'entraînement, en particulier avec les catégories plus jeunes, afin de développer les techniques de base en volleyball Mener des études sur les technologies utilisées dans le processus de formation des jeunes Attention à la préparation de l'aspect techniques pour les plus jeunes.

محتوى البحث

شكر وتقدير..... أ

إهداء..... ج

قائمة المحتويات

قائمة الجداول..... د

قائمة الأشكال..... و

التعريف بالبحث

1- مقدمة 01

2- مشكلة..... 02

3- أهداف..... 04

4- الفرضيات..... 04

5- أهمية البحث..... 05

6- مصطلحات البحث..... 06

7- الدراسات المشابهة..... 07

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : التخطيطي التدريب الرياضي

تمهيد..... 14

1- مفهوم تخطيط التدريب الرياضي..... 14

2- أسس ومبادئ التخطيط..... 14

3 تخطيط الوحدة التدريبية..... 15

3_1 أسس تخطيط الوحدة التدريبية..... 16

3_2 أجزاء الوحدة التدريبية..... 17

17.....	3_2_1_ الجزء التمهيدي
17.....	3_2_1_ الإحماء العام
18.....	3_2_1_ الإحماء الخاص
18.....	3_2_2_ الجزء الأساسي
19.....	3_2_3_ الجزء الختامي
19	4_ الوسائل التعليمية
19	4-2- اختيار الوسائل التعليمية
20	4-3- تصنيف الوسائل التعليمية
21	4-4- فوائد الوسائل التعليمية
22	5_ الوسائل السمعية البصرية
22	5-1- أهمية الوسائل السمعية البصرية
23.....	خلاصة

الفصل الثاني : المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

والمرحلة العمرية

25.....	تمهيد
25.....	1- الكرة الطائرة
25	1- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
26	1-1- مهارة الإرسال
28	1-2- مهارة الاستقبال
30	1-3- مهارة التمرير
30	1-4- مهارة الإعداد
31	1-5- مهارة الضرب الساحق

34	6-1- مهارة حائط الصد.....
36	7-1- مهارة الدفاع عن الملعب.....
37	2- المرحلة العمرية.....
37	1-2- خصائص المرحلة العمرية.....
37	3-1-1- النمو الجسماني.....
37	3-1-2- النمو الفسيولوجي.....
38	3-1-3- النمو العقلي.....
38	3-1-4- النمو الانفعالي.....
39	3-1-5- النمو الاجتماعي.....
39	الخلاصة.....

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

42	تمهيد.....
42	1- منهج البحث.....
42	2- المجتمع وعينة البحث.....
43	3- متغيرات البحث.....
43	4- مجالات البحث.....
43	5- أدوات البحث.....
44	6- مواصفات الاختبارات.....
48	7- الأسس العلمية.....
51	8- الدراسة الإحصائية.....

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

تمهيد.....	54
1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات.....	55
1-1- عرض وتحليل نتائج مهارة الإرسال.....	55
1-2- عرض وتحليل نتائج مهارة الاستقبال.....	60
1-3- عرض وتحليل نتائج مهارة الضرب الساحق.....	66
2- الاستنتاجات.....	72
3- مناقشة الفرضيات.....	72
4- الاقتراحات.....	74
5- خلاصة عامة.....	75

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المهارية	53
02	يوضح النتائج الإحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة الإرسال	62
03	يوضح الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ت المحسوبة و الجدولية للعينه الضابطة و التجريبية 1 للاختبار البعدي في مهارة الإرسال.	63
04	يوضح الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ت المحسوبة و الجدولية للعينه الضابطة و التجريبية 2 للاختبار البعدي في مهارة الإرسال.	64
05	يوضح الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ت المحسوبة و الجدولية للعينه التجريبية 1 و التجريبية 2 للاختبار البعدي في مهارة الإرسال.	66
06	يوضح النتائج الإحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة الاستقبال	67
07	يوضح الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ت المحسوبة و الجدولية للعينه الضابطة و التجريبية 1 للاختبار البعدي في مهارة الاستقبال	69
08	يوضح الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ت المحسوبة و الجدولية للعينه الضابطة و التجريبية 2 للاختبار البعدي في مهارة الاستقبال.	70
9	يوضح الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ت المحسوبة و الجدولية للعينه التجريبية 1 و التجريبية 2 للاختبار البعدي في مهارة الاستقبال.	72
10	يوضح النتائج الإحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة الضرب الساق.	73
11	يوضح الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ت المحسوبة و الجدولية للعينه الضابطة و التجريبية 1 للاختبار البعدي في مهارة الضرب الساق	74
12	يوضح الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ت المحسوبة و الجدولية للعينه الضابطة و التجريبية 2 للاختبار البعدي في مهارة الضرب الساق.	76
13	يوضح الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ت المحسوبة و الجدولية للعينه التجريبية 1 و التجريبية 2 للاختبار البعدي في مهارة الضرب الساق.	77

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح اختبار قياس دقة الإرسال	53
02	يوضح اختبار القدرة على الاستقبال	54
03	يوضح اختبار الضرب الساق	55
04	يوضح بعض صور من الأفلام الكرتونية	57
05	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية 1 في مهارة الإرسال	63
06	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية 2 في مهارة الإرسال	65
07	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية 2 في مهارة الإرسال	66
08	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية 1 في مهارة الاستقبال	69
09	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية 2 في مهارة الاستقبال	71
10	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين العينة التجريبية 1 و التجريبية 2 في مهارة الاستقبال	72
11	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية 1 في مهارة الضرب الساق	75
12	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية 2 في مهارة الضرب الساق	76
13	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية 1 و التجريبية 2 في مهارة الضرب الساق	78

التعريف بالبحث

1_ مقدمة:

لقد شهد العالم تطورا منقطع النظير في مختلف النواحي الرياضية وأخذت الدول تنظر إلى التفوق الرياضي على أنه مظهر من مظاهر التقدم السياسي، وأن إحراز المراكز المتقدمة في البطولات العالمية يعكس مدى الرعاية الخاصة التي تبذلها هذه الدول للارتقاء بالمستوى الرياضي في مختلف التخصصات، ولعل الكرة الطائرة من النشاطات التي ساهمت بشكل كبير في هذا التطور، وذلك لما اكتسبته من شعبية كبيرة في مختلف الدول إلى جانب الانجازات الكبيرة التي قامت بها الفرق و المنتخبات في هذه الرياضة.

وقد انعكس ذلك على عمليات التدريب الرياضي فأصبح علما يركز على الأسس العلمية الصحيحة لضمان التطور المستمر و يجعل اللاعب قادرا على الوصول إلى مستويات عالية من خلال تنمية وتطوير قدراته البدنية و المهارية و الخططية ، ومن مقومات نجاح العمل الرياضي الاهتمام بالفئات العمرية الصغرى لكونها الركيزة الأساسية لبناء اللاعبين لما تحمله هذه الشريحة من عوامل تطور ذهني و بدني و اجتماعي وكونها الأساس الذي يمكن من خلاله بناء أي قاعدة رياضية خاصة في ظل توفير الظروف الملائمة لنشأتهم بصورة صحيحة وفعالة، وإلى جانب هذا الاهتمام بعملية التخطيط السليم حيث يعتبر من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزفا بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية لتدريب الرياضي. (ابراهيم، 2016، صفحة 5)

ومما لا شك فيه أن الأداء المهاري يلعب دورا كبيرا في التأثير على نتائج الفرق و المنتخبات سلبا كان أو إيجابا فالمهارة تعد احد النواحي الرئيسية في رياضة الكرة

الطائرة بحيث لا يمكن للاعب تنفيذ الخطط سواء الفردية أو الجماعية إلا إذا كان يؤدي المهارة بدقة و إتقان، ولذلك استوجب إتباع طرق حديثة في اكتساب وتطوير المهارات بالنسبة للناشئين من خلال استعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) لما لها هذه الوسيلة من أبعاد مهمة في عملية التدريب خاصة في ترسيخ وتنمية المهارات، حيث تلعب الوسائل التعليمية دورا كبيرا في عملية التعلم الحركي، حيث تقابل هذه الوسائل متطلبات التصور الحركي لدى المتعلم وتغطي كافة المعلومات اللازمة لأداء المهارة الحركية المتعلمة على المستويات الإدراكية السمعية البصرية الأمر الذي ينمي التصور الحركي للمهارة. (العزب، 2009، صفحة 64).

و تكمن أهمية البحث في تزويد المكتبة و العاملين في مجال التدريب الرياضي بهذا البحث والذي يبين فعالية الوحدات التدريبية المدعمة بالأفلام الكرتونية في الارتقاء بمستوى بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة ومعرفة مدى فعالية الوسائل السمعية البصرية في اكتساب وترسيخ المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة إضافة الي معرفة التمارين المناسبة التي تساهم في تطوير بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

وقد قسم البحث إلى بابين الباب الأول قسم إلى فصلين، الفصل الأول تناول فيه الباحثان التخطيط الوحدة التدريبية و الوسائل السمعية البصرية أما الفصل الثاني المهارات الأساسية في الكرة الطائرة و المرحلة العمرية و الباب الثاني قسم إلى فصلين الفصل الأول تطرق فيه الباحثان إلى منهج البحث وإجراءاته الميدانية أما الفصل الثاني عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية.

2_ مشكلة البحث:

في ظل التطور الهائل للتكنولوجيا في شتى مجالات الحياة قد حظي التدريب الرياضي بنصيب كبير من هذا التطور وأدى ذلك إلى ظهور طرق جديدة في التدريب، واستخدام الأجهزة التكنولوجية في عملية تعلم المهارات الحركية وخاصة أن العديد من المهارات الحركية ذات الصعوبات الخاصة التي يصعب على المرء أن يرى النواحي الفنية لها (محمد، 2009، صفحة 289)

مما دفع الخبراء إلى إيجاد وسائل تكنولوجية جديدة لاكتساب وتنمية المهارات الحركية بصفة دقيقة، وقد انعكس هذا الأمر بصورة كبيرة في كافة مظاهر النشاط الرياضي و الكرة الطائرة هي أحد مظاهر هذا النشاط التي تعد مقياساً صادقاً و معبراً عن التقدم الرياضي للدول.

لذلك وجب على المدرب الاستفادة الكاملة من التقنيات الحديثة و الوسائل التكنولوجية بطريقة مباشرة في عملية التدريب للارتقاء بالقدرات البدنية و المهارية للاعبين خاصة الفئات العمرية الصغرى لكونها القاعدة الأساسية لتنشئة لاعبي الأكابر، وعلى هذا الأساس قام الطالبان الباحثان بأجراء هذا البحث و الذي تمثل في إعداد وحدات تدريبية مدعمة بأفلام كرتونية لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة)

و انطلاقاً من هذا ولحل هذه المشكلة يرى الطالبان أهمية الإجابة على التساؤلات التالية :

التساؤل العام:

_ هل الوحدات التدريبية المدعمة بالأفلام الكرتونية تؤثر في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة)

التساؤلات الفرعية:

- هل الوحدات التدريبية تؤثر في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة)

_ هل استخدام الأفلام الكرتونية مع الوحدات التدريبية تؤثر في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة)

3_ أهداف:

_ التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المدعمة بالأفلام الكرتونية في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة

- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

_ اكتشاف مدى فعالية الأفلام الكرتونية في ترسيخ بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

4_ الفرضيات:

_ الوحدات التدريبية المدعمة بالأفلام الكرتونية تؤثر في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).

_ الوحدات التدريبية تأثر في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة) .

_ الأفلام الكرتونية تأثر في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينات البحث في الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية الثانية .

5_ مصطلحات البحث:

5_1_ الوحدات التدريبية: هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين. (الفتاح، 2016، صفحة 518)

ويعرفها الطالبان إجرائيا على أنها مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تتضمن بشكل دقيق.

5_2_ الأفلام الكرتونية: هي عبارة عن مجموعة من لقطات مصورة بطريقة متصلة ومرتبطة رأسيا وأثناء العرض تعطي الإحساس باتصال الحركة (خليفة، 1986، صفحة 32)

ويعرفها الطالبان إجرائيا على أنها فيلم سينمائي مؤلف من سلسلة من الرسوم كل منها يختلف اختلافا طفيفا عن الرسم الذي يسبقه أو الرسم الذي يليه.

5_3_ المهارات الأساسية: هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها كما أنها وسيلة لتنفيذ خطة اللعب. (شعلان، 1994، صفحة 64)

ويعرفها الطالبان إجرائيا على أنها عبارة عن مجموعة من الحركات الرياضية التي يقوم بها اللاعب بالكرة أو بدونها و تتمثل في الأداء الحركي الثابت المتميز بالتحكم و الدقة وسرعة الاستجابة.

5_4_ الكرة الطائرة: رياضة جماعية يتقابل فيها فريقان يتكون كل واحد منهما من 6 لاعبين يتنافسون داخل ملعب صغير بالنسبة للملاعب الأخرى ومفصول بشبكة لتقسيم الملعب إلى نصفين، وهدف اللعبة هو إحراز أكثر عدد من النقاط وذلك بإسقاط الكرة في ملعب الخصم بطريقة قانونية (طه، 1999، صفحة 13)

ويعرفها الطالبان إجرائيا على أنها عبارة عن لعبة بسيطة للغاية لمعبها عبارة عن مربعين ملتصقين ضلع كل منهم 9 أمتار و تفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2.43 متر للذكور و 2.24 للإناث ويتكون كل فريق من 6 لاعبين ويتبادل الفريقان تمرير الكرة من فوق الشبكة ويحاول كل منها إرسالها إلى أرضية الفريق الخصم.

6_ الدراسات السابقة و المشابهة:

6_1_ الدراسات السابقة:

1_ دراسة حداد حكيم 2015/2014 : مذكرة ماستر بعنوان تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية في تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبي (10_14 سنة)

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اثر استخدام الوسائل السمعية البصرية على بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، وقد تجلت مشكلة البحث في التساؤل التالي: هل استخدام الوسائل السمعية البصرية له دور ايجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، وقد افترض الباحث الفرض التالي : الوسائل السمعية البصرية تؤثر إيجابا في تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. و استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتطبيق الاختبارات المهارية ، كما تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من جمعية النجم الرياضي ببوقيرات تضمنت العينة 20 لاعبا قسمت إلى 10 لاعبين مجموعة ضابطة و 10 لاعبين مجموعة تجريبية.

أهم نتيجة توصل إليها الباحث : إن استخدام الوسائل السمعية البصرية تؤثر إيجابا في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي صغار السن.
أهم التوصيات:

_ يجب على المدربين وكل القائمين على الجمعيات الرياضية استعمال الوسائل الحديثة لتحسين سرعة التعلم.

_ استخدام الوسائل السمعية البصرية لدى صغار السن واستعمالها كتنغذية راجعة.

2_ دراسة يوسف فتحي 2008/2007: مذكرة ماجستير بعنوان توظيف الوسائل السمعية البصرية(الفيديو) في عملية التدريب الرياضي لتفعيل تعلم المهارات الحركية عند لاعبي الكرة الطائرة.

تهدف هذه الدراسة التي أجريت على لاعبي صنف أشبال إلى معرفة الدور الحقيقي الذي تلعبه الوسائل السمعية البصرية في تفعيل وتحسين تعلم المهارات الحركية في الكرة الطائرة ، وقد تبلورت مشكلة البحث في التساؤل التالي : هل توظيف الوسائل

السمعية البصرية في عملية التدريب الرياضي يؤدي إلى تفعيل عملية تعلم التقنيات الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي و التجريبي لان الدراسة تعتمد على جمع المعلومات والتجريب الميداني، كما تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة 11مدربا و20 لاعبا قسمت إلى 10 لاعبين مجموعة تجريبية و10مجموعة ضابطة .

وقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

_ إن للوسائل السمعية البصرية أهمية بالغة في تفعيل وتعلم مهارات حركية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

_ هناك وعي واعتراف من طرف المدربين بأهمية الوسائل السمعية البصرية في تفعيل وتعلم المهارات الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة عن طريق المشاهدة الصحيحة

التوصيات:

_ يجب استعمال الوسائل التعليمية الحديثة في التدريب الرياضي من اجل مساعدة اللاعب على تحسين أدائه

_ إدراج الوسائل السمعية البصرية كالفديو ضمن المخطط التدريبي العام للمدرب الرياضي للارتقاء أكثر في عملية التعلم

_ تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية

6_2_ الدراسات المشابهة:

1_ دراسة منصور محمد اسلام ومداح سمير 2016/2017 : مذكرة ماستر بعنوان

أثر استعمال الوسائل السمعية البصرية في تحسين مهارة السباحة على الظهر

تهدف هذه الدراسة التي أجريت على السباحين الناشئين 8-11 سنة الى معرفة اثر

ادراج الوسائل السمعية البصرية له اثر ايجابي في تحسين الأداء المهاري للسباحين

الناشئين في السباحة على الظهر

و استخدم الباحثان المنهج التجريبي حيث تم تطبيق بطارية الاختبارات المهارية كما تم

اختيار العينتين بطريقة مقصودة تضمن 20 سباحا ناشئا من جمعية سباح بنسبة

25% من المجتمع الأصلي ، وقد توصل الباحثان إلى الاستنتاج التالي : ان ادراج

الوسائل السمعية البصرية أثرا إيجابا في تحسين الأداء المهاري للسباحين الناشئين في

السباحة على الظهر ، وعلى ضوء ما سبق اقترح الباحثان ما يلي :

_ ضرورة العمل بالوسائل السمعية البصرية في التعلم و التدريب

_ يجب على كل المدربين القائمين على النوادي و الجمعيات الرياضية الخاصة

بالسباحة استعمال الوسائل الحديثة في التدريب

_ تكوين إطارات متخصصة في مجال السمع البصري

_ برمجة ملتقيات للمدربين تحت إشراف إدارات متخصصة في مجال السمع البصري و البحث في أهم الوسائل التدريبية الحديثة

2_ دراسة ركاب احمد 2012/2011: مذكرة ماستر تحت عنوان دور الوسائل السمعية البصرية في تحسين بعض عناصر الأداء المهاري والانجاز الرقمي في مسابقة دفع الجلة

تهدف هذه الدراسة إلى تحسين مستوى الأداء الحركي في مسابقة دفع الجلة والتعرف على دور وسائل السمعية البصرية في تحسين بعض عناصر الأداء المهاري والانجاز الرقمي في مسابقة دفع الجلة، وقد تمثلت مشكلة البحث في التساؤل التالي : هل للوسائل السمعية البصرية دور ايجابي في تحسين مستوى الأداء الحركي في مسابقات دفع الجلة ، ولهذا الغرض افترض الباحث الفرضيات التالية: للوسائل السمعية البصرية دور ايجابي في تحسين مستوى الأداء الحركي في مسابقة دفع الجلة و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتطبيق اختبارات المهارية على العينة التي تم اختيارها بطريقة عشوائية وتمثلت هذه العينة في 60 تلميذا من المرحلة النهائية من التعليم الثانوي (16/18سنة) قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية

وقد توصل الباحث إلى الاستنتاج التالي: تساعد الوسائل السمعية البصرية في تحسين مستوى الأداء الحركي في مسابقة دفع الجلة

التوصيات:

_ ضرورة اهتمام الأساتذة بالوسائل السمعية البصرية وادراجها ضمن حصة التربية البدنية والرياضية

- _ استعمال الوسائل السمعية البصرية في تعليم وتدريب فعالية دفع الجلة لهذه المرحلة
- _ التنوع في عرض الوسائل السمعية البصرية لدى التلاميذ واستعمالها كتغذية راجعة.

التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال هذه الدراسات أن الوسائل السمعية البصرية لها دور في تطوير الجانب المهاري للاعبين و هذا ما يتفق مع دراستنا حاليا إلى جانب اتفاقها مع المنهج التجريبي الذي استخدم في إجراء الدراسة وكما تم التوصل إلى نفس النتائج.

نقد الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة والمثابة تبين بعض الاختلافات والتشابهات ما بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية، حيث اختلفت في نوع العينة وعداها وكذلك المرحلة العمرية إلى جانب استخدام الأفلام الكرتونية في تطوير المهارات الأساسية .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

تخطيط الوحدة التدريبية

تمهيد:

لم يعد خفياً أن التخطيط قد أصبح جزءاً أساسياً من حياتنا الحديثة، نحن نسمع الآن أكثر من وقت مضى عبارات مثل خطة التنمية أو إدارة التخطيط وهكذا إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير في حياته على أساس المحاولة و الخطأ بل أصبح يخطط ويرسم لنفسه مقدماً خط السير، ثم يسير على هديه.

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع مستوى الرياضي و الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهكذا مما يعطي أهمية بالغة لدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي.

1_ مفهوم تخطيط التدريب الرياضي:

تخطيط التدريب الرياضي هو التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناءً على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها تخطيط التدريب الرياضي هو اقصر الطرق و أكثرها ضماناً و اقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة (مفتي ابراهيم، 2001، صفحة 253)

2_ أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي:

2_1_ تحقيق الهدف: يجب أن تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب إلى تحقيق أهدافه ويجب أن تنبثق أهداف العمليات من أهداف الخطط و أن تنبثق أهداف الخطط من الخطة العامة.

2_2_ العلمية: ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس و المبادئ العلمية في كافة الجوانب

2_3_ الشمول: من الأهمية أن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد كما يجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية.

2_4_ البيانات و المعلومات الصحيحة: حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضللاً يجب الانطلاق من قواعد البيانات و المعلومات و الإحصاءات السليمة

2_5_ الواقعية: يجب أن ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية و المادية على ان يتسم بالطموح غير مبالغ فيه حتى لا يفتأ المخطط بالنتائج الغير مقبولة

2_6_ التدرج: ويقصد به التدرج في تحقيق الأهداف، والإجراءات و الوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل.

2_7_ المرونة: بما أن التخطيط يتعامل مع المستقبل بما ينطوي عليه من عوامل عدم التأكد و التغيير، لهذا السبب فإن المخططين يجب أن يضعوا الفروض طبقاً للظروف المتوقعة.

2_8_ الاستغلال الأمثل للإمكانات: يجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات و ما سيتم تدبيره من موارد.

2_9_ التنسيق: يجب أن ينسق بين الأجهزة الفنية و الإدارية القائمة على التخطيط و التنفيذ ضماناً لنجاح التخطيط.

2_10_ الاقتصادية: توفير الجهد و المال و الوقت مبدأً أساسياً في فعالية التخطيط للتدريب الرياضي.

3_ تخطيط الوحدة التدريبية:

تعتبر الوحدة التدريبية هي حجر الأساس للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى او الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فان النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال الجرعة التدريبية الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي لموسم كامل. وتنقسم الوحدة التدريبية إلى ثلاث أجزاء أساسية تشمل الجزء التمهيدي و الأساسي و الختامي.

3_1_ أسس تخطيط الوحدة التدريبية:

- _ تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية.
- _ تحديد أزمنة كل جزئية في الوحدة و كذلك كل تمرين و زمن دوامه وفترة الراحة بكل دقة.
- _ أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أهدافها.
- _ تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقة.
- _ تحديد تنظيمات و تشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين من تمرينات الوحدة .
- _ تحديد الأدوات المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة.
- _ أن تسهم كافة محتويات وحدة التدريب في تحقيق أهدافها (مفتي ابراهيم، 2001، صفحة 279)

3_2_ أجزء وحدة التدريب:

3_2_1_ الجزء التمهيدي:

يمثل هذا الجزء بداية جرة التدريب، وأهل أهدافه هو إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي ، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء وتتلخص فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء فيما يلي:

_ زيادة سرعة الأكسجين و الغذاء إلى الأنسجة مما يسهل من عمليات التمثيل الغذائي.

_ زيادة سرعة الانقباض و الارتخاء العضلي مما يقلل من فرص الإصابات الرياضية.

_ تقليل لزوجة العضلات لوقايتها من التمزقات.

وعادة ما ينقسم الإحماء إلى الإحماء العام و الإحماء الخاص.

1_ الإحماء العام:

ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي و الجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي، ولذلك تستخدم تمارين بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم.

وغالبا ما تستخدم في هذا الجزء تمارين الجري الخفيف مع ارتباطه بالتمارين البنائية العامة التي تعمل على إكساب العضلات صفة الاسترخاء و المطاطية كذلك بعض تمارين المرونة للمفاصل.

2_ الإحماء الخاص:

ويستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي و الجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنهما من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الجرعة التدريبية بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم.

3_2_2_ الجزء الأساسي:

ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي لجرعة التدريب، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرعة التدريبية، و التي يمكن أن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني و النفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري و الخططي ويعتبر من أهم عوامل التخطيط لهذا الجزء ما يلي:

_ ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل النموذجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداداً لموجة أخرى من الارتفاع في شدة الحمل.

_ الاستفادة من تقنين فترات الراحة لبيئية بما يجعلها تحقق أهدافها لاستعادة الشفاء وتحقيق التأثير المطلوب.

_ التنوع في استخدام المجموعات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل و الراحة.

_ التغيير بين العمل اللاهوائي السريع إلى العمل الهوائي البطيء بما يحقق لمصادر إنتاج الطاقة اللاهوائية أن تأخذ قسطاً من الوقت لاستعادة الشفاء أثناء العمل الهوائي دون التوقف عن التدريب لإتمام ذلك.

3_2_3_ الجزء الختامي:

يتم خلال هذا الجزء التدرج في تخفيض شدة الحمل بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي كان عليها قبل الوحدة التدريبية، أو على الأقل تقريبا منها ومساعدة عمليات استعادة الشفاء على تحقيق أهدافها، ولذلك لا يجب إهمال هذا الجزء للفوائد التالية :

_ تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات

_ تخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي حدثت أثناء الجرعة التدريبية

_ تهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال التدريب (الفتاح، 2016، صفحة 519)

4_ الوسائل التعليمية:

هي الوسائل والأدوات التعليمية التي يستخدمها المعلم لنقل المحتوى سواء داخل حجرة الدراسة أو خارجها بهدف تحسين العملية التربوية، وهناك من يعرف الوسائل التعليمية بأنها جميع الأدوات والمعدات والآلات التي يستخدمها المدرس و الدارس لنقل محتوى الدرس إلى مجموعة من الدارسين سواء داخل الدرس أو خارجه بهدف تحسين العملية التعليمية وذلك دون الاستناد إلى الألفاظ وحدها. (الحي، 2008، صفحة 15)

4_1_ اختيار الوسائل التعليمية :

تعددت الأنواع المختلفة والإشكال الكثيرة للوسائل التعليمية، ومع التسليم بالتأثيرات الإيجابية لهذه الوسائل إلا أن هذه الكثرة أوقعت المدرسين في حيرة لان اختيار هذه الوسائل التعليمية المناسبة للموقف التعليمي أو الهدف التعليمي من أصعب المشاكل التي تواجه المدرس أو مصمم البرنامج التدريبي .

وتعد خطوة اختيار الوسيلة من أهم الخطوات أو مراحل الاستخدام الواعي لتكنولوجيا التعليم، وبالرغم من أن هناك عدة خطوات تسبقها إلا أن هذه الخطوة ونجاحها أو فشلها في اتخاذ قرار مناسب لها سيعود بالنجاح أو بالفشل على ما نتعلمه أو ما نحن بصدد تعلمه من واجبات و أهداف تعليمية أو التدريبية (العزب، 2009، صفحة 79).

4_2_ تصنيف الوسائل التعليمية:

تؤدي الوسائل التعليمية أدواراً متنوعة في عملية التعلم و التعليم، ويختلف دورها باختلاف الغرض أو الحاجة التي تستعمل من أجلها وتعرف باسم الدور الذي تؤديه فالوسائل إما أن تكون:

4_2_1_ وسائل إضافية: وهي تلك الوسائل التي يلجأ المدرس إلى تدريسها للإيضاح فكرة ما أو تقريب مفهوم ما وتشير الوسائل إلى النمط التقليدي الشائع في استخدام الوسيلة

4_2_2_ وسائل متممة: هي وسائل يستعملها المدرس بجانب الوسائل الرئيسية لتساعدها في وظائفها كإضافة المنشورات والمطويات أو الوسائل المطبوعة لبرنامج تلفزيوني أو إذاعي لضمان استمرار المحتوى المعرفي الذي قد ينتهي بانتهاء البرنامج.

4_2_3_ وسائل إثرائية: هي تلك الوسائل التي يلجأ المعلم لها عندما يرى طالباً مميزاً لديه رغبة في الاستفادة من جزء معين في موضوع ما، وهناك يقترح عليه المعلم الرجوع إلى مركز مصادر التعلم لمشاهدة فلم معين من شأنه أن يضيف معلومات متعمقة أو موسعة لتثري فكر الطالب وتساهم في إثراء حاجاته المعرفية.

4_2_4_ وسائل رئيسية: وهناك من توسع في دور الوسائل التعليمية، فلم يعد يعتبرها مساعدة أو مثيرة بل أصبح ينظر إليها كوسائل يمكن أن تقوم بدور المدرس من حيث نقل المعلومات اللازمة للتعليم. (العزب، 2009، صفحة 47)

4_3_ فوائد الوسائل التعليمية:

كتب صالح عبد العزيز وعبد العزيز عبد المجيد 1973 عن الفوائد التي تحققها الوسائل التعليمية ما يلي:

_ هي وسائل تساعد على تبين الغامض من مشكلة الدروس وتوضيحها، فهي وسيلة للعمل على حصر أفكار المتعلم وضبطها وتمكنه من تصور الكثير الأشياء التي يستحيل عليهم تصورها تماما بدون استعمالها مهما بذل المدرس المجهود في الشرح بالألفاظ.

_ كما أنها أكبر عامل على التسهيل فهي تجعل المعلومات حية ذات قيمة يستطيع التلميذ أن يطبقها ويستفيد منها في دروسه وفي الحياة بوجه عام.

_ ولا تقتصر فائدتها على التوضيح لمشكلات الدرس ولكنها أعظم الوسائل لتثبيت الدروس في ذاكرة وسهولة استحضارها في وقت الحاجة.

_ يمكن أن يتخذها المدرس وسيلة فعالة لتربية الملاحظة وتعويد الأطفال الدقة في التأمل والسرعة في العمل و الانتباه الدقيق والاستماع المفيد.

_ وسيلة فعالة لتحريك الطفل للعمل فهي تستثير فيه الرغبة للإطلاع وتخلق له الحافز الشديد لمعرفة الكثير من الأشياء التي لم يكن ينتبه إليها لو لم يلجأ المدرس إلى استخدامها.

_ إمكانية تقديم العمليات التي يصعب توفيرها بشكل واقعي في مكان الدراسة. (الحي، 2008، صفحة 18)

5_ الوسائل السمعية البصرية:

هي كافة المواد و الأجهزة و الوسائل التي تستخدم في التعامل و التعبير وتستخدم في مجال الاتصال الجماهيري التربوي و التعليمي و الإرشادي معتمدتا في إيصالها للمعلومات على تنبيه حاستي الإنسان السمعية أو البصرية أو الحاستين معا.

5_1_ أهمية الوسائل السمعية البصرية:

_ تقدم للطلاب أساسا ماديا للتفكير الإدراكي الحسي ، و من ثم فهي تقلل من استخدام الطلاب لألفاظ لا يفهمون لها معنى .

_ تثير اهتمام الطلاب و تشوقهم، حيث أن الطالب يتلقى المعلومات من السمعية البصرية عن طريق الوجدان و الحواس ولذا فأن تأثيرها فيه يكون أكبر أعمق.

_ تثبت المعلومات في ذهن المتلقي لفترات أطول، حيث أن المعلومات التي نحصل عليها من المواد السمعية و البصرية تبقى عالقة في أذهاننا لفترات طويلة وذلك بسبب اشتراك أكثر من حاسة في تلقي هذه المعلومات.

_ تساعد على إثارة النشاط الذاتي و التطبيق العملي لدى الطلاب

_ المساعدة على الإسراع في عملية التعليم و توفير الوقت و الجهد و المال وتقليل المجهود الذهني اللازم للفهم و الاستيعاب.

_ تقدم خبرات لا يسهل للمتعلم الحصول عليها عن طريق أدوات أخرى، حيث وسائل الاتصال كالأفلام و التلفزيون مثلا تنقل للطلاب معلومات في صورة مرئية محسوسة.

_ تمكن من توفير فرص التعلم الفردي الذاتي وكذلك التعلم في مجموعات صغيرة عن طريق الوسائل التعليمية و تكنولوجيا التعليم.

_ تساعد الطلاب على تنمية مهاراتهم في الاتصال وتحمل المسؤولية و الاعتماد على النفس. (خليفة، 2008، صفحة 24)

خلاصة:

إن نجاح العملية التدريبية في الكرة الطائرة يكمن في الاهتمام بالتخطيط العلمي المبني على أسس علمية وذلك للوصول باللاعب إلى المستويات العالية إلى جانب ذلك إدراج الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب كالفديو حيث تلعب هذه الوسائل دورا كبيرا في عملية التعلم الحركي وتمكن اللاعب من اكتساب المهارات و الارتقاء بمختلف القدرات البدنية و الخططية، وهذا ما تطرق إليه البحثان في هذا الفصل حيث أصبح من الضروري إدخال الوسائل و الطرق التكنولوجية الحديثة في العملية التدريبية للوصول إلى مستويات عالية من الأداء .

الفصل الثاني

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

تمهيد :

يقال أن الشعب الايطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى الشعب الألماني عام 1893م وكانت تنتمي في ذلك الحين فوش بال ولكن بالرغم من ذلك أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاء اختراعها نتيجة البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ للاعبين و هي لعبة سهلة لا تتطلب ممارستها مجهودات عنيفة وخاصة في تلك الفترات خارج موسم التدريب الرياضي وكذلك أثناء الطقس البارد القاسي الذي ربما لا يناسب مع ممارسة الأنواع الأخرى من الألعاب التي تمارس في الملاعب المفتوحة غير المغطاة (مخاطر، 2015، صفحة 10)

1_ الكرة الطائرة:

تعد الكرة الطائرة لعبة من الألعاب الجماعية التي تعتمد في أساسها على سرعة رد الفعل، و تمارس ما بين فريقين على ميدان طوله 18م وعرضه 9م ويفصل بينهما شبكة علوها يتراوح حسب الجنس و الصنف ، يتكون كل فريق من 6 لاعبين ويتبادل الفريقان الكرة من فوق الشبكة ، ويحاول كل منهما إرسالها إلى أرض الفريق المنافس بطريقة لا تمكنهم من إعادتها و ذلك باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير و الإرسال و السحق والصد.

2- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

تمثل المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة مجموعة من الحركات الهادفة سواء كانت هذه الحركات بسيطة (مفردة) أو مركبة (فريقية) نحتاج إلى أدائها في جميع مواقف اللعبة تقريبا والتي تتطلبها اللعبة وتمثيل الغرض الأساسي من أداء هذه الحركات في الوصول إلى أفضل النتائج مع الإقتصاد التام في المجهود لذلك يجب أن يجيدها لاعب الكرة الطائرة إجادة تامة إذ عن طريقها وبالتعاون مع جميع أفراد الفريق

يمكن الخطط الفنية الموضوعة سواء كانت للدفاع أو الهجوم والتي تهدف في النهاية إلى تحقيق الفوز. (حسن، 2012، صفحة 135)

ولك هنا أن تتخيل فريق مرتبك أدائيا مشوشا ذهنيا يخرج دائما من أي مباراة وهو يجر أذيال الخيبة. (حسن، الكرة الطائرة تنمية وتطوير المهارات الحركية الفنية، 2011، صفحة 133)

2_1_الإرسال:

يعتبر الإرسال هو موضوع الكرة في اللعب، ويمكن أن يكون طريقة فعالة في تسجيل نقاط سريعة للفريق، ويمكن للمرسل الجيد أن يوفر القوة الدافعة التي تشجع الفريق على النصر.

ويستطيع المرسل أن يختار أداء إما الإرسال من أسفل أو من أعلى، وفي الكرة الطائرة للناشئين فإنه عادة ما يتعلم المرسل أداء الإرسال من أسفل أولا. وفي هذا الجزء سوف يتم عرض أربعة.

أنواع الإرسال

2_1_1_الإرسال بقذف كرة حرة :

يعتبر الإرسال بقذف كرة حرة هو أسهل طريقة للتعليم الصغار ووضع الكرة في اللعب وفيه يقوم المرسل بقذف الكرة فوق الشبكة باستخدام حركة قذف باليد من الأعلى عند تنفيذه، و يوصى باستخدام هذا الإرسال للأطفال بين 8-9 سنوات في بداية الموسم على الأقل .

2_1_2_الإرسال من الأسفل:

يسمح بأداء الإرسال من الأسفل للاعبين الصغار لوضع الكرة وهو يكون أسهلا في ضبطه والتحكم فيه عن الإرسال من أعلى نظرا لأنه لا يتضمن قذف الكرة للأعلى.

الأخطاء الشائعة في الإرسال من الأسفل وتصحيحها:

الخطأ : تذهب الكرة الأعلى أكثر من الأمام ولا تعبر الشبكة .

التصحيح : نبه اللاعبين على مسك الكرة عند مستوى الوسط أو أقل. وتكون ملامسة الكرة أسفل نصفها الخلفي مباشرة وترجع الذراع للأمام إتجاه الشبكة وأثناء عمل ذلك، فإنه يجب نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.

الخطأ : لا تكتسب الكرة القوة الكافية لعبورها الشبكة.

التصحيح: يجب ألا يمرجع اللاعب ذراعه الحاملة للكرة كما يجب أن يضرب الكرة وهي ساكنة.

الخطأ : مع متابعة الإرسال فإن اللاعب يقف خلف خط الإرسال ويراقب إرساله.

التصحيح : في جميع أنواع الإرسال ربما في ذلك الإرسال من الأعلى والإرسال بالوثب فإنه على اللاعب التحرك للأمام إلى داخل الملعب كي يقوم بإتخاذ وضعه الدفاعي مباشرة بعد أداء الإرسال.

2_1_3_ الإرسال من الأعلى :

يكون الإرسال من أعلى أكثر تحدياً للاعبين المبتدئين على الإرسال من أسفل لأنه يتطلب القدرة على قذف الكرة بثبات ويتطلب الإرسال من الأعلى مزيد من التوافق والتزامن والقوة فإنه ينبغي عليك أن تعلمه للاعبين بعد أن يكون قد تم إتقانهم للإرسال من أسفل.

2_1_4_ الإرسال بالوثب

يكون الإرسال بالوثب هو الأكثر صعوبة في إتقانه عن جميع أنواع الإرسال الأخرى بأنه يتضمن ليس فقط بتقنية صحيحة في أدائه كما في الإرسال من أعلى، ولكن أيضا تزامنا صحيحا في الوثب ويمكن لإرسال بالوثب أن يضيف قوة الإرسال ويجعله أكثر صعوبة لدى المنافس في التعامل مع ويجب على اللاعبين أداء الإرسال

بالوثب وتشجيعهم على تعلمه مما يعمل على تحسين أدائهم في مهارتي الإرسال من أعلى والضرب الساحق أيضا. (خرج، 2004، صفحة 164)

3_2_ الاستقبال :

هو استقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك لإمتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعية اللاعب المستقبل. (سالم، حول الكرة الطائرة ، 1996، صفحة 121)

2_2_1 أهمية الاستقبال :

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر، تنوعت و تتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكتفين أو الذراعين، بعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت طريقة متبعة بالذراعين من الأسفل يطلق عليها « **Begger** » وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها لزميل وبدون حدوث وأخطاء. (طه، الكرة الطائرة- تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، 1999، صفحة 37)

2_2_2 طريقة استقبال الإرسال

يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لإستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تمام، ثم يبدأ في ميل الجذع إلى الأمام بسرعة مساوية لسرعة اندفاع الكرة حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض والركبتان منتحيتان قليلا، وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، الرأس يكون عموديا على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعين متباعدتين عن بعضهما بمسافة اتساع الكتفين وممدودتان ومائلتان إلى الأسفل. (حسن ز.، 1998، صفحة 30)

2_2_3_ أنواع الاستقبال

أ- الاستقبال من الأسفل

هو الأكثر استعمالاً وتكون مساحة الاستعمال أو الإرجاع بمقدمة اليدين، ويكون اللاعب مقابل للكرة مع ضرورة استقامة اليدين.

ب- الاستقبال من الأعلى

هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدمة اليدين وهذا من وضعية عالية " فوق الرأس "

ج- الاستقبال الجانبي

يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين وهذا عندما يكون اتجاه الكرة على جانب الجسم

د- الاستقبال مع الانبطاح

يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين وهذا عند محاولة إنفاذ الكرة من زاوية ممتدة، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض.

الأخطاء الشائعة في الاستقبال

- الأرجحة الزائدة للذراعين أماماً وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود الملعب.
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.
- وضع الذراعين بمستوى عال جداً مما يجعل طيران الكرة عمودياً وقصيراً المسافة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفاً.
- عدم المحافظة على استقامة الظاهر (بمعنى وضع منخفض على الركبتين لثني منطقة فوق الوسط)

- ضرب الكرة باليد على سطح الساعدين، مما يؤدي إلى طيارانها لأحد الجانبين.
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة مما يؤدي إلى طيارانها لمسافة قصيرة.

2_3_ مهارة التمرير :

يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية لتكتيك رياضة كرة الطائرة، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق للذراعين خاصة تحرك جيد للأصابع، فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب.

التمرير هو الأساس في كرة الطائرة، حيث يتوقف النجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم وتوجيه الكرة في كل الاتجاهات بطريقة صحيحة وقانونية . (وآخرون، 1994، صفحة 84)

2_4_ مهارة الإعداد (التمرير من الأعلى) :

الإعداد هو المهارات الفنية في لعبة الكرة الطائرة ويحتل نسبة 20% بالنسبة لبقية المهارات وتسلسلها هو ثالث مهارة إلا أنها تعد أول مهارة عرفت في لعبة الكرة الطائرة ويعتبر الإعداد مفتاح لصنع التركيبات الهجومية وبدونه لا يمكن صنع أي هجوم جديد مهما كان مستوى الفريق وينفذ بطرق وأوضاع مختلفة حسب إمكانية وقابلية المعد.

ملاحظة : مناطق الإعداد تقسم إلى ثلاث أقسام (أ) ، (ب) ، (ج) .

- أ. تقع بين المركز رقم (2) والمركز رقم (3) وتكون أقرب إلى المركز رقم (3) .
 - ب. تقع بين المركز رقم (2) والمركز رقم (3) وتكون أقرب إلى المركز رقم (2) .
 - ج. تقع بين المركز رقم (3) والمركز رقم (4) وتكون أقرب إلى المركز رقم (3) .
- يجب على المعد أن يضبط توقيته تبعاً للاقترب لاعبي الضربة الساحقة السريعة في هذه الحالة.

أنواع الإعداد

1. الإعداد العالي الأكثر من 2 م فوق مستوى حافة الشبكة.
2. الإعداد المتوسط الارتفاع 5. - 2 م فوق حافة الشبكة
3. الإعداد المنخفض الارتفاع من 3. - 5. م فوق مستوى حافة الشبكة .
4. الإعداد القصير المسافة عن المعد أقل من 1.5 م من الشبكة ويكون منخفضا ومتوسط الارتفاع من حافة الشبكة.
5. الإعداد المتوسط المسافة عن المعد من 1.5 - 03 م من الشبكة ويكون منخفضا ومتوسط الارتفاع وعاليا من حافة الشبكة.
6. الإعداد الطويل المسافة عن المعد أكثر من 03 م من الشبكة ويكون منخفضا ومتوسطا وعالي الارتفاع من حافة الشبكة .
7. الإعداد البعيد المسافة عن الشبكة ويستخدم عادة إلى خط الدفاع وينفذ كما يلي:

- ينفذ عموديا على خط الهجوم (3 م) .
 - ينفذ مائلا إلى خط الهجوم (3 م) .
 - ينفذ قطريا إلى خط الهجوم (3 م) . (الحميلي، 2009، صفحة 153، 156،
- (157)

2_5_ الضرب الساحق SMACH :

2_5_1 تعريفه :

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المعناد بطريقة قانونية . (خطابية، موسوعة كرة الطائرة الحديثة، 1996)

2_5_2 أهميته :

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال. لهذا أظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة والتي تعتبر المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المنافسة. ويتطلب هذا النوع من المهارات نوعية معينة من اللاعبين يتميزوا في سرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة والسرعة الفائقة والرشاقة والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى ذلك الهبوط بسلام وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع في موقعه.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية ومميزاتهم البدنية فهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات دقيقة واعية وتدريبات جادة ومستثمرة لإتقان أدائه.

2_5_3_ طريقة أداء الضربة الساحقة :

أ_ مرحلة الاقتراب :

هو جري اللاعب الضارب للضربة الساحقة للمنطقة التي سيؤدي منها الوثب ويتم الاقتراب بخطوتين على الأكثر لهما إيقاع معين وتكون المسافة من 2 إلى 4 متر وفي حالة تكرار الهجوم تكون إحدى هذه الخطوات أقصر من الأخرى. ويقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجهها للمعد في حالة استعداد وتتطلب سرعة كبيرة في الاقتراب حتى يستطيع استخدام الأفضل لقوة الدفع الأمامية أثناء مرحلة الوثب فيبدأ اللاعب الضارب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد ويستلزم أن تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى (للضارب الأيمن باليد) لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة وأما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة بحيث يقع مركز نقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي.

ب_ مرحلة الارتقاء (الوثب) :

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل الجسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل وأثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في الأرجحة من الخلف الأسفل أماماً بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين وتكون القدمين منتبھتين كاملاً وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين والفخذين للحصول على قوة دفع عند الوثب.

جـ_ مرحلة الضرب :

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة من الأمام حيث تنتهي من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهة للأمام، أما الذراع الغير الضاربة فتكون مفردة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء ويتم الضرب بدفع اليد للأعلى والأمام وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب، وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضرب السوط (whir)

دـ_ مرحلة الهبوط:

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة وذلك بلف المرفق للخارج بحيث يكون محاذياً للكتف أو تسحب الذراع للخلف وضماها للصدر ويجب أن يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدأ منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط مستقيم ويتم الهبوط بحيث تكون القدمين متباعدتين باتساع الحوض ومتوازنين وثني الركبتين لتساعد على امتصاص صدمة الهبوط، ويتخذ وضع الاستعداد في نفس الوقت للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة وبوضع طريقة أداء الضربة الساحقة.

2_5_4_ أنواع الضرب الساحق

1- الضربة الساحقة المواجهة.

2-الضربة الساحقة لمواجهة بالدوران.

3-الضربة الساحقة الجانبية (الخلفية).

4-الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).

5-الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.

6-الضربة الساحقة بالخداع.

2_6_ مهارة حائط الصد (جدار الصد) (Biohing)

هذه المهارة هي إحدى المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وتعتبر دفاعية وهجومية في وقت واحد، وعرضت هذه المهارة سنة 1920 م واستخدمت في بداية الأمر بلاعب واحد ثم تطورت بعدها بلاعبين حتى أصبحت بثلاثة لاعبين.

استخدمت هذه المهارة 20% بالنسبة لبعض مهارات اللعبة وترجع أهمية حائط الصد إلى عمل الجدار أمام هجوم الفريق المنافس لمنعه من الضربات الساحقة فوق الشبكة وفي سنة 1964 م سمع لأول مرة من عبور يد حائط الصد إلى ساحة الخصم من فوق الشبكة وأيضاً يسمح له يلمس الكرة مرتين وتعتبر لمسة واحدة ويحق لفريقه بعدها لمسها مرتين متتاليتين ليصبح عددها أربعة لمسات مع حائط الصد. (الجميل، 2013، صفحة 80)

2_6_1_ أنواع مهارة حائط الصد

- حائط الصد بلاعب واحد استخدام في اللعب بنسبة 24%
- حائط الصد بلاعبين استخدام في اللعب بنسبة 72%
- حائط الصد بثلاثة لاعبين استخدام في اللعب بنسبة 04%

2_6_2_ الأخطاء الشائعة لمهارة حائط الصد

هناك نوعان من الأخطاء هما :

أ. الأخطاء الفنية لمهارة حائط الصد :

- الوقوف بعيدا أو ملاصق للشبكة.
- عدم ارتخاء الجسم أثناء التهيؤ (الاستعداد)
- الشد العضلي مما يؤدي إلى عدم التركيز في الأداء
- القفز باتجاه منحرف عن سير طيران اتجاه الكرة
- القفز بعيدا عن الشبكة.
- القفز ملاصقا للشبكة.
- عدم المرجحة للأعلى .
- عدم التوقيت في القفز كالقفز قبل ضربة المهاجم أو بعدها .
- عدم توقيت حركة اليدين مع ضربة المهاجم.
- عدم شر الأصابع بصورة مفتوحة وممدودة بشكل حجم الكرة .
- بعد اليدين عن بعضهما مما يسمح بمرور الكرة من بينهما بعد المسافة الموجودة بين يدي لاعبي حائط الصد الزوجي والثلاثي مما يسمح بمرور الكرة من بينهما.
- اتجاه يدي لاعبي حائط الصد إلى الأعلى.
- اتجاه يدي اللاعب إلى الأعلى .
- ارتخاء عضلات يدي لاعبي حائط الصد وعدم شدتها أثناء لمس الكرة.
- عدم سحب الذراعين فوق الجسم أثناء الهبوط.
- عدم استخدام الرجلين أثناء الطيران لموازنة الجسم.
- عدم الهبوط على مشطي القدمين.
- عدم انثناء الرجلين أثناء الهبوط .
- عدم انحناء الجسم بصورة عامة أثناء الهبوط .
- ب. الأخطاء القانونية لمهارة حائط الصد :

- مس الشبكة .
- تجاوز خط الوسط .
- مس العصا الهوائية .
- سقوط الكرة في ملعب صانعي حائط الصد .
- سقوط الكرة خارج الملعب .
- لمس الكرة أكثر من مرتين متتاليتين .
- لمس الكرة أثناء طيرانها إلى الخارج.
- عمل حائط الصد خارج حدود الشبكة .
- إشراك لاعب الخط الخلفي في صنع حائط الصد.
- استقرار الكرة على يدي وجسم صانع حائط الصد.

2_7_ الدافع عن الملعب :

2_7_1 تعريفه :

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

2_7_2 أهميته :

يعتبر الدافع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب، وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع، وتغطية عملية الهجوم للفريق نفسه، ولهذا فإن الدافع يتساوى في أهميته مع الهجوم، فمهما كان الفريق متمكنا من أساليب الهجوم فيكون بلا جدوى وفاعلية إذا لم يكن متمكنا أيضا من الدافع عن الملعب، ومهارة الدافع عن الملعب من أصعب المهارات في الكرة الطائرة حيث إنها تتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل، والتركيز لفترة طويلة، والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء

الدحرجات والطيران والانزلاق (الغطس) لإنقاذ الكرات البعيدة، كما يستعمل التمرير من أعلى كوسيلة للدفاع عن الملعب للكرات الضعيفة القادمة من المنافس. (علي مصطفى، 1999، صفحة 150)

3_ المرحلة العمرية 13-15 سنة

3_1_ خصائص المرحلة العمرية:

3_1_1_ النمو الجسماني:

يشهد الجسم ثباتاً في معدل النمو خلال هذه المرحلة مقارنة بمرحلة البلوغ (المراهقة الأولى) إلا أن الزيادة واضحة و فوارق ملموسة في كل من الوزن و الطول عند الجنسين و خصوصاً في نهاية المرحلة و التي يتميز فيها المراهق بحالة صحية جيدة في تقدير كل من الزمن و الإبعاد و تتحدد الملامح النهائية و النسب و الأنماط الجسمية المميزة للفرد في نهاية المرحلة و تعتدل ، و يأخذ كل من الجسم و الوجه شكلهما العام بالإضافة إلى توازن غددي مميز يلعب دوراً كبيراً في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية و الحسية الانفعالية للفرد (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، صفحة 66).

يشمل النمو الجسماني على مظهرين هما :

3_1_2_ النمو الفسيولوجي:

و يقصد به تلك التغيرات التي تحدث في الأجهزة الداخلية للإنسان، كالتغيرات في افرازات الغدد الصماء و الغدد الجنسية كما تشمل تلك التغيرات النضج الجنسي و البلوغ ، أي وصول الأعضاء التناسلية للنضج الوظيفي الذي يمكن الفرد من ان يصبح قادراً على التناسل.

3_1_3_ النمو العقلي:

في هذه المرحلة يصل الذكاء إلى أقصى نموه و تتشكل القدرات و تظهر الميول والاستعدادات و القدرة على الانتباه و التذكر و التخيل حيث يقوم التذكر عند المراهق على أسس منتظمة بدلا من التذكر الآلي ، بينما يصبح التخيل مبني على الوقائع و الصور المجردة و ذلك بخلف مرحلة الطفولة التي تتسم و تهتم بالصورة الحسية و يصبح المراهق في مرحلة المراهقة خصب الخيال و يبني آماله التي لا يستطيع تحقيقها في الواقع عن طريق الأحلام ، و في مرحلة المراهقة تتنوع الميول و قد أشارت بعض الأبحاث إلى أن الميل إلى أعمال التجارة و نشاط الأندية يزيد عند البنين أثناء مرحلة المراهقة و في حين تقل ميولهم نحو اللعب الميكانيكي و الرسم و الطلاء .(عبد الكريم قاسم ابو الخير ، 2004، صفحة 150)

3_1_4_ النمو الانفعالي:

يجمع علماء النفس على أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل و تشمل هذه الاختلافات النواحي التالية :

- نلاحظ أن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب .
- يتميز المراهق بانفعالات المتقلبة و عدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في مدى قصير .
- لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية اذا اثير او غضب مثلا لا يصرخ و يدفع الأشياء(مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، صفحة 67)

3_3_5_ النمو الاجتماعي:

يميل المراهق في السنوات الأولى من المراهقة إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها، فيحاول جاهدا الظهور بمظاهرهم و التصرف بمثل تصرفهم و تتميز هذه المسايرة بالصراحة التامة و الإخلاص . ثم يحل محل هذا الاتجاه اتجاه آخر يقوم على أساس من تأكيد الذات ، و الرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة ، و يرجع ذلك إلى وعيه الاجتماعي و نضجه العقلي و ما يصاحب ذلك من زيادة في خبراته

وفي منتصف المراهقة يسعى المراهق بأن يكون له مركز بين جماعته فيميل دائما إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه بوسائل متعددة مثل ارتداء ملابس زاهية الألوان ومصنوعة على أحدث طرز، أو إقحام نفسه في مناقشات فوق مستواه أو إطالة الجدل في موضوعات بعيدة كل البعد عن خبرته وهو لا يفعل ذلك عن عقيدة بل حبا في المجادلة .(عصام نور سرية ، 2004، صفحة 129).

خلاصة :

المهارات الأساسية تلعب دورا هاما في عملية الإعداد الشامل والمتكامل للاعب الكرة الطائرة، ولا يأتي هذا إلا من خلال الوحدات التعليمية المبنية على الأسس العلمية في مجال التدريب الحديث.

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص وإحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نمو متزنا ويكون شخصية قوية ومتزنة في حياته.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

من خلال المشكلة المطروحة في الدراسة و التي تتمثل في معرفة دور الوحدات التدريبية و الأفلام الكارتونية في تطوير بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة و للوصول إلى حل هذه المشكلة و تحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة لا بد الطالبان من توضيح منهج الدراسة و إجراءاتها الميدانية.

1- منهج البحث:

نظرا لطبيعة موضوع بحثنا و مشكلته المتعلقة بأثر وحدات تدريبية مدعمة بأفلام كارتونية في تطوير بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي وهذا للائتمه مع طبيعة البحث.

2- مجتمع و عينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي الكرة الطائرة أصاغر 12-15 سنة.

وتم اختيار العينة بالطريقة المقصودة التي تمثلت في (16) لاعبا من اللاعبين الناشئين بسن (12-15) سنة من فريق وادي رهيو رابطة غليزان للكرة الطائرة، وقد قسمت الى 8 لاعبين عينة تجريبية 1 و 8 لاعبين عينة تجريبية 2 كما تم اختيار العينة الضابطة بنفس الطريقة من فريق حاسي ماماش والت تحتوي على 8 لاعبين بنفس مواصفات العينة التجريبية.

3- متغيرات البحث:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات هذه الدراسة كما يلي:

3-1- المتغير المستقل :

تمثل المتغير المستقل في بحثنا في الوحدات التدريبية المدعمة الأفلام الكرتونية.

3-2- المتغير التابع:

تمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري:

تكونت عينة البحث من 16 لاعب ، تم اختيارهم بصفة مقصودة من فريق وادي رهيو ولاية غليزان، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور تتراوح أعمارهم من 12 إلى سنة 15 .

4-2- المجال المكاني:

لقد قمنا بتطبيق الوحدات التدريبية و الاختبارات القبلية والبعدية بقاعة المركب الرياضي المغربي العربي بواد ارهيو

4-3- المجال الزمني:

استغرقت فترة العمل من 2018/02/25 إلى غاية 2018/09/10 ، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2018/03/10 ، بعدها قمنا بتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على العينة التجريبية إلى غاية 2018/05/10 وبواقع ثلاث حصص في الأسبوع في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/05/15.

5- أدوات البحث:

. المراجع والمصادر .

. الانترنت

. الاختبارات والقياسات .

. الوحدات التدريبية

.جهاز حاسوب محمول من نوع dell

.برنامج Microsoft Word 2007.

.جهاز عرض البيانات من نوع epson

. الوسائل الإحصائية.

.العتاد الرياضي البيداغوجي.

مواصفات الاختبارات المهارية المستخدمة:

الاختبار الأول:

اسم الاختبار: اختبار الإرسال

الغرض من الاختبار: قياس دقة توجيه الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة

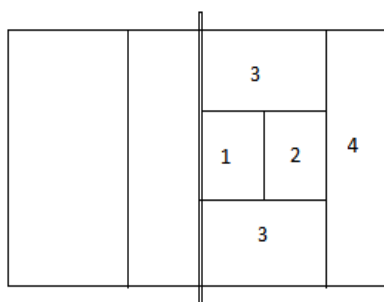
الأدوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني(يقسم الملعب إلى 6 مناطق كما هو موضح في

الشكل) + كرات

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط الإرسال ، يمسك الكرة ويقوم بالإرسال لتعبير

الشبكة إلى نصف الملعب الآخر ، وتعطى 10 محاولات لكل لاعب

التسجيل: يحتسب لكل لاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة .



الشكل (1): اختبار قياس دقة الإرسال (سالم، 2015، صفحة 112)

الاختبار الثاني:

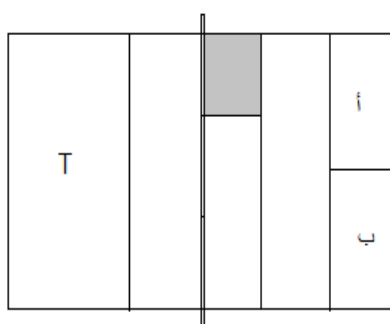
الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستقبال

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات، صافرة

طريقة الأداء: يؤدي اللاعب 5 محاولات من كل منطقة (أ،ب) بحيث يقوم المدرب برمي الكرة إلى اللاعب من فوق الشبكة ويقوم اللاعب باستقبالها وتوجيهها إلى الهدف المحدد

التسجيل: 3 درجات للكرة التي تقع في الهدف

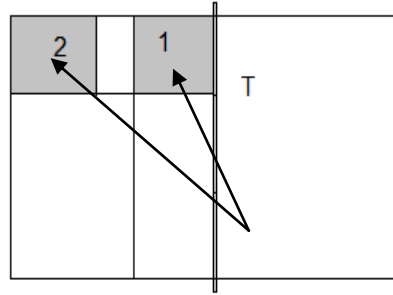
2 درجة للكرة الملامسة للهدف.



الشكل (2) اختبار قياس القدرة على الاستقبال

الاختبار الثالث:

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري
الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني الملعب يخطط كما هو موضح في الشكل، كرات
طريقة الأداء: يقوم المدرب بإعداد الكرة للاعب ليقوم بمهارة الضرب الساحق وتوجيهها
إلى الهدف 1 ثم يقوم بنفس الأداء ويوجه الكرة للهدف 2
يعطى للاعب 15 محاولة للهدف 1 وكذلك للهدف 2
التسجيل: تحتسب عدد المحاولات الصحيحة من مجموع 30 محاولة (طه، 1999،
صفحة 33)



الشكل (3) اختبار الضرب الساحق

التجربة الأساسية:

تجانس أفراد العينة الاستطلاعية من حيث السن و الطول والعمر التدريبي:

الجدول رقم (01) يوضح بيانات عن أفراد عينة البحث المدرجين ضمن التجربة الاستطلاعية فريق حاسي ماماش لفئة 12-15 سنة.

رقم اللاعب	السن(الشهور)	الطول(سم)	الوزن(كلغ)	عدد سنوات التدريب
1	168	166	62	2
2	156	160	60	3
3	156	162	58	2
4	180	170	64	2
5	168	169	59	2

وللتعرف على مواصفات العينة الاستطلاعية من حيث حسن اختيارها ومدى توزيعها توزيعاً طبيعياً قمنا بحساب معامل الالتواء لقياس الوزن والطول لبيان تجانسهما إذ كانت النتائج ضمن الحدود الطبيعية لمعامل $(+3/-3)$ إذ كلما كانت الدرجات الناتجة محصورة بين $(+3/-3)$ الالتواء دل على أن الدرجات تتوزع طبيعياً وعدم وجود عيب في اختبار العينة وهو ما يتضح من خلال الجدول رقم (02).

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن (الشهور)	165.5	156	3,42	0,7
الطول (سم)	165.4	162	2,77	-0,86
الوزن (كلغ)	60.6	58	3,7	0,97
العمر التدريبي	2,2	2	0,45	1,34

6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

6-1- الثبات:

قام الطالبان الباحثان بحساب معامل لثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره سبعة أيام بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى وعددها (8 لاعبين) وهي عينة لا تنتمي العينة البحث الأساسية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		د. الإحصائية الاختبارات الخاصة ب
			ع	س	ع	س	
ارتباط قوي	0.86	0.65	26.05	26.75	27.92	26.25	مهارة الإرسال
ارتباط قوي	0.90	0.86	18.55	18.37	15.42	18	مهارة الاستقبال
ارتباط قوي	0.85	0.75	6.83	21.37	10.41	20.87	مهارة الضرب الساحق

الجدول رقم (1) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق لاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية .

كما هو موضح في الجدول رقم (1) ظهر أن قيم معامل الثبات عالية مما يدل على ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية.

6_2_ الصدق:

لقد قام الطالبان باستخدام الصدق الظاهري من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من المحكمين المتمثلين في أربع دكاترة من أهل التخصص.

6_3_ الموضوعية:

الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم ومقننة لانستطيع التغيير في محتواها وغير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الاتفاق من قبل المختبرين عند تطبيقها.

الوحدات التدريبية :

بعد الإطلاع على المصادر والدراسات المشابهة والاستفادة من ملاحظات السادة الأساتذة المختصين في مجال التدريب الرياضي اختصاص الكرة الطائرة وكذلك الاستعانة بمدرب فريق وادي رهيو قام الطالبان الباحثان بإعداد الوحدات التدريبية بهدف تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة مع العلم ان برنامج الوحدات التدريبية تم عرضها على مجموعة من أساتذة مختصين في مجال التدريب الرياضي اختصاص الكرة الطائرة. أما بالنسبة لعدد الوحدات التدريبية فلقد بلغ 24 وحدة تدريبية موزعة على 8 أسابيع وبمعدل 3 وحدات في الأسبوع في الفترة المسائية ،شرعنا في تطبيق برنامج الوحدات التدريبية (بتاريخ 2018/03/10 وتم الانتهاء منه بتاريخ 2018/05/10 حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية 60 دقيقة وقسمت الوحدة التدريبية إلى ثلاث أجزاء رئيسية وهي :

1- القسم التحضيري 10 دقيقة

2- القسم الرئيسي 45 دقيقة

3- القسم الختامي 5 دقائق

الأفلام الكرتونية:

بعد ترشيح مجموعة من فيديوهات الأفلام الكرتونية قام الطالبان بعرض هذه الأفلام على العينة التجريبية الثانية وتتراوح مدة عرضها من 10 إلى 15 دقيقة قبل كل وحدة تدريبية.

الشكل رقم 4 يوضح بعض صور من الأفلام الكرتونية



7- الدراسة الإحصائية :

استعملنا الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي:

هو القيمة التي تمثل مركز ثقل البيانات فإذا كان لدينا مجموعة من القيم ومثلناها بأثقال متساوية الوزن على لوح مدرج فسنجد أن هذا اللوح سيكون في وضع إتران اذا ثبت من مركز ثقله ، ومركز الثقل هو الذي يمثل الوسط الحسابي لهذه القيم ويعرف بأنه مجموع القيم مقسوما على عددها (ابراهيم، 2000، صفحة 154)

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

- الانحراف المعياري:

هو الجذر التربيعي الموجب لمجموع مربعات إنحراف قيم المجموعة عن متوسطها الحسابي مقسوما على عددها ، بمعنى أن الإنحراف المعياري هو الجذر التربيعي الموجب للتباين (ابراهيم، 2000، صفحة 231)

$$E = \sqrt{\frac{\text{مج (س-س)}^2}{N}}$$

و للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

- (ت) ستيودنت:

هو عبارة عن تطبيق بسيط للفرض الصفري أو فرض العدم وذلك بالنسبة للبيانات التجريبية التي يتم الحصول عليها بحيث تستخدم (ت) للتحقق من صدق هذه الفروض التي يعتقد في صحتها. (حسن علاوي ونصر الدين رضوان، 2008، صفحة 230).

$$T = \frac{\text{م ف}}{\sqrt{\frac{\text{مج ح}^2}{(N-1)}}$$

صعوبات البحث:

_ نقص في المصادر و المراجع وخاصة البحوث المشابهة في الكرة الطائرة.

_ قلة الدراسات السابقة و المشابهة التي تناولت الوسائل السمعية البصرية الفيديو .

- ضيق الوقت وخاصة أننا مرتبطون بالدروس النظرية و التريص الميداني.

- قلة الوسائل البيداغوجية.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض و مناقشة النتائج التي تحصل عليها الطلبة وعلى هذا الأساس قام الباحثان بتحليل النتائج تحليلًا موضوعيًا و منطقيًا وهذا حسب الدراسة التجريبية التي تناولت أثر الوحدات التدريبية المدعمة بالأفلام الكرتونية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (12_15 سنة) ، فبعد عرض هذه النتائج في جداول و تمثيلها بيانيا تم التطرق إلى مناقشتها وإعطاء توضيحات لكل نتيجة مستعينا بمجموعة من الوسائل الإحصائية.

1_ عرض ومناقشة الاختبارات:

1_1 مهارة الإرسال:

الجدول رقم 2 يوضح النتائج الإحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة الإرسال

العينه	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة الاحصائية
	س	ع	س	ع			
الضابطة	26.25	27.92	26.75	26.5	0.19	1.76	غير دال
التجريبية 1	26.37	23.12	30.87	17.26	2	1.76	دال
التجريبية 2	26.37	29.12	35.37	12.83	3.92	1.76	دال

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول المدونة أعلاه مايلي:

العينه الضابطة تحصلت في الاختبار القبلي على المتوسط الحسابي 26.25 و الانحراف المعياري 27.92 أما في الاختبار البعدي تحصلت على متوسط حسابي 26.75 و الانحراف المعياري 26.5 أما قيمة ت المحسوبة كانت 0.19 وهي أصغر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي.

أما العينه التجريبية 1 تحصلت في الاختبار القبلي على المتوسط الحسابي 26.37 و الانحراف المعياري 23.12 أما في الاختبار البعدي تحصلت على متوسط حسابي 30.87 و الانحراف المعياري 17.26 أما قيمة ت المحسوبة كانت 2 وهي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و بالتالي فإن الوحدات التدريبية قد أثرت إيجابا في تحسين مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة.

أما فيما يخص العينة التجريبية 2 فقد تحصلت في الاختبار القبلي على المتوسط الحسابي 26.37 والانحراف المعياري 29.12 أما في الاختبار البعدي تحصلت على متوسط حسابي 35.37 والانحراف المعياري 12.83 أما قيمة ت المحسوبة كانت 3.92 وهي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و بالتالي فإن الوحدات التدريبية المدعمة بالأفلام الكرتونية قد أثرت إيجابا في تحسين مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة.

ولمعرفة مدى تأثير كل من الوحدات التدريبية والأفلام الكرتونية ارتأى الطالبان إلى استخدام اختبار "ت" ستيودنت لدراسة فروق المتوسطات للعينات في الاختبارات البعدية.

- مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والعينة التجريبية 1

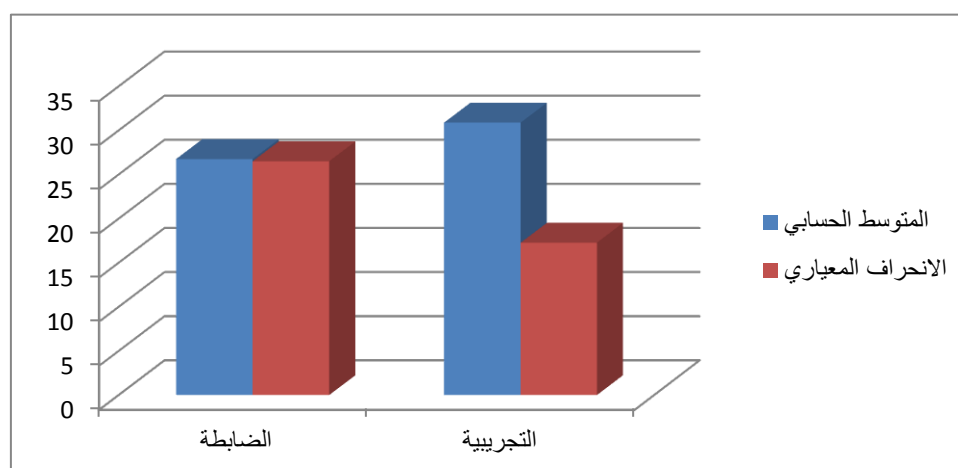
الجدول رقم 3 يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ت المحسوبة و

الجدولية للعينة الضابطة و التجريبية 1 للاختبار البعدي في مهارة الإرسال.

العينة	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الضابطة	26.75	26.5	1.78	1.76	دال
التجريبية 1	30.87	17.26			

الشكل البياني رقم 5 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة

الضابطة و التجريبية 1 في مهارة الإرسال



من خلال الجدول رقم 3 و الشكل رقم 5 تبين أن للوحدات التدريبية تأثيراً إيجابياً على اللاعبين في مهارة الإرسال حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 26.75 و الانحراف المعياري 26.5 أما العينة التجريبية 1 بلغ المتوسط الحسابي 30.87 و الانحراف المعياري 17.26 وكانت قيمة ت المحسوبة 1.78 و هي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية 1 في مهارة الإرسال.

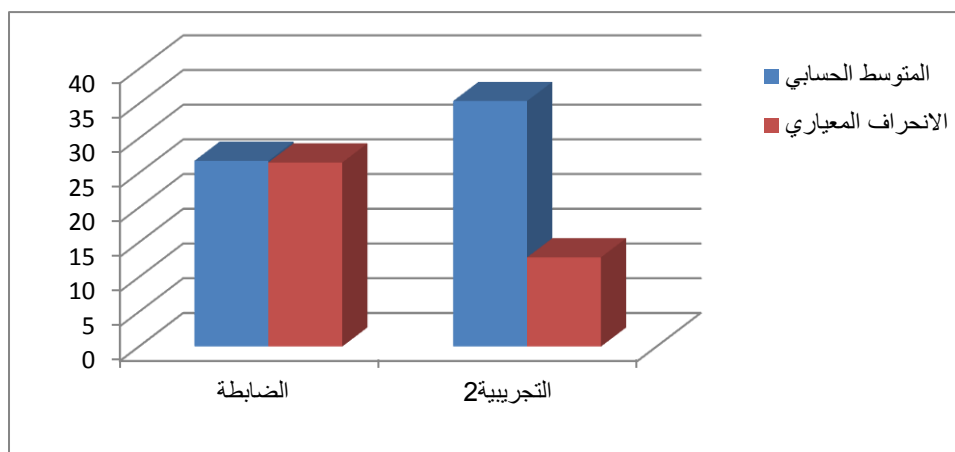
وعلى ضوء ما سبق يفسر الطالبان أن الوحدات التدريبية أثرت بشكل إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

- مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والعينة التجريبية 2

الجدول رقم 4 يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ت المحسوبة و الجدولية للعينة الضابطة و التجريبية 2 للاختبار البعدي في مهارة الإرسال.

العينة	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الضابطة	26.75	26.5	3.88	1.76	دال
التجريبية 2	35.37	12.83			

الشكل البياني رقم 6 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية 2 في مهارة الإرسال



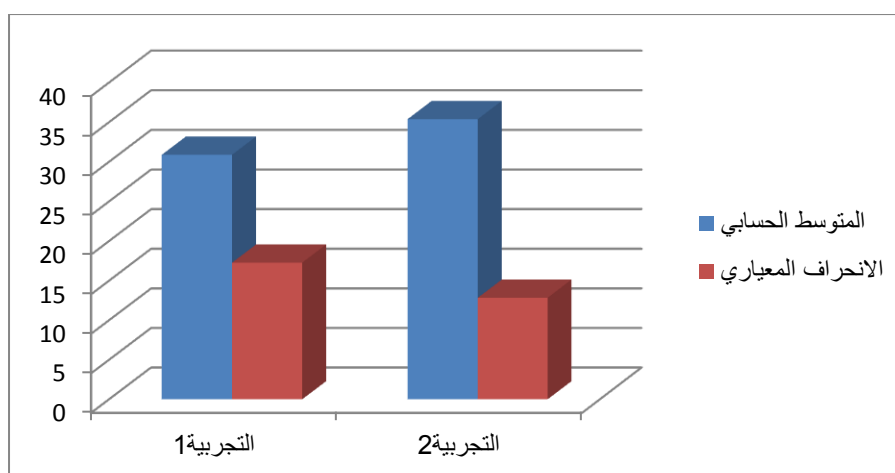
يوضح الجدول رقم 4 و الشكل البياني رقم 6 حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 26.75 و الانحراف المعياري 26.5 أما العينة التجريبية 2 بلغ المتوسط الحسابي 35.37 و الانحراف المعياري 12.83 وكانت قيمة ت المحسوبة 3.88 و هي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية 2 في مهارة الإرسال ويعزو الطالبان ذلك لتأثير الوحدات التدريبية المدعمة بأفلام كرتونية في تطوير وتحسين مهارة الإرسال عند عينة البحث يتفق مع دراسة يوسف فتحي 2008/2007 ، إن للوسائل السمعية البصرية أهمية بالغة في تفعيل وتعلم مهارات حركية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

- مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينات التجريبية 1 والعينة التجريبية 2

الجدول رقم 5 يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمه ت المحسوبة و الجدولية للعينات التجريبية 1 و التجريبية 2 للاختبار البعدي في مهارة الإرسال.

العينات	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجريبية 1	30.87	17.26	2.31	1.76	دال
التجريبية 2	35.37	12.83			

الشكل البياني رقم 7 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية 2 في مهارة الإرسال



من خلال نتائج الجدول رقم 5 و الشكل البياني رقم 7 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينات التجريبية 1 قد بلغ 30.87 و الانحراف المعياري 17.26 أما العينات التجريبية 2 قد بلغ متوسطها الحسابي 35.37 و الانحراف المعياري 12.83 وكانت قيمة ت المحسوبة 2.31 و هي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى

الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية 2.

ومنه استنتج الباحثان أن للأفلام الكرتونية دور في تحسين مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة وهذا ما يؤكدّه محمد العزب 2009 تلعب الوسائل التعليمية دورا كبيرا في عملية التعلم الحركي، حيث تقابل هذه الوسائل متطلبات التصور الحركي لدى المتعلم وتغطي كافة المعلومات اللازمة لأداء المهارة الحركية المتعلمة على المستويات الإدراكية السمعية البصرية الأمر الذي ينمي التصور الحركي للمهارة

2_1_ مهارة الاستقبال:

الجدول رقم 6 يوضح النتائج الإحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة الاستقبال

العينه	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع			
الضابطة	18	15.42	18.37	18.55	0.18	1.76	غير دال
التجريبية 1	17	16	23.62	4.83	4.1	1.76	دال
التجريبية 2	19.37	7.12	26.37	1.12	6.89	1.76	دال

من خلال نتائج الجدول المسجلة أعلاه تبين مايلي:

العينه الضابطة تحصلت في الاختبار القبلي على المتوسط الحسابي 18 و الانحراف المعياري 15.42 أما في الاختبار البعدي تحصلت على متوسط حسابي 18.37 و

الانحراف المعياري 18.55 أما قيمة ت المحسوبة كانت 0.18 وهي أصغر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي.

و تشير نتائج العينة التجريبية 1 في الاختبار القبلي إلى المتوسط الحسابي 17 و الانحراف المعياري 16 أما في الاختبار البعدي تحصلت على متوسط حسابي 23.62 و الانحراف المعياري 4.83 أما قيمة ت المحسوبة كانت 4.1 وهي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و بالتالي فإن الوحدات التدريبية قد أثرت إيجابا في تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة.

أما فيما يخص العينة التجريبية 2 فقد تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 19.37 و الانحراف المعياري 7.12 أما في الاختبار البعدي تحصلت على متوسط حسابي 26.37 و الانحراف المعياري 1.12 أما قيمة ت المحسوبة كانت 6.89 وهي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و بالتالي فإن الوحدات التدريبية المدعمة بالأفلام الكرتونية قد أثرت إيجابا في تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة.

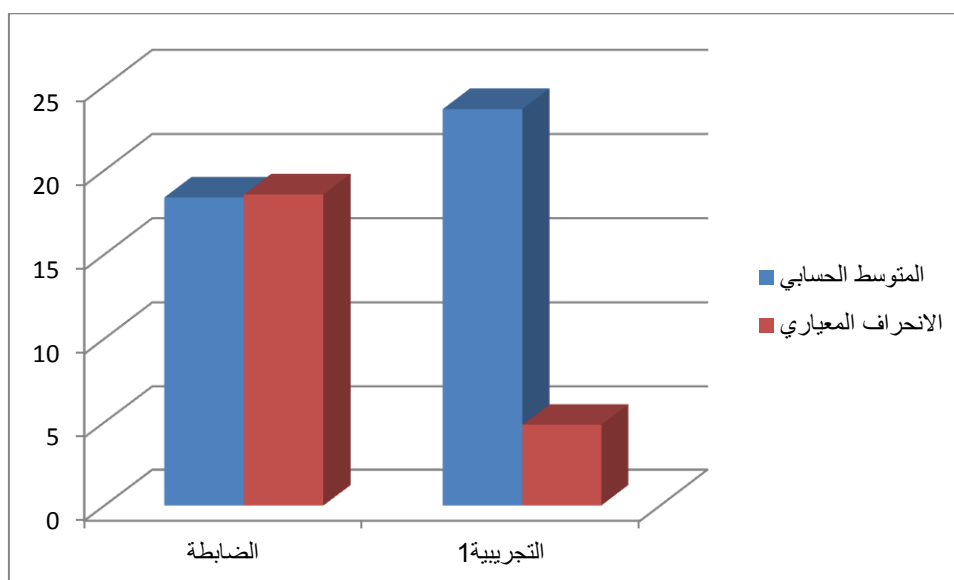
ولمعرفة مدى تأثير كل من الوحدات التدريبية والأفلام الكرتونية ارتأى الطالبان إلى استخدام اختبار "ت" ستيودنت لدراسة فروق المتوسطات للعينات في الاختبارات البعدية.

- مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينات التجريبية 1 والعيينة التجريبية 2

الجدول رقم 7 يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم ت المحسوبة و الجدولية للعينات الضابطة و التجريبية 1 للاختبار البعدي في مهارة الاستقبال

العينات	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الضابطة	18.37	18.55	3.07	1.76	دال
التجريبية 1	23.62	4.83			

الشكل البياني رقم 8 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين العينات الضابطة و التجريبية 1 في مهارة الاستقبال



نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم 7 و الشكل البياني رقم 8 أن المتوسط الحسابي للعينات الضابطة قد بلغ 18.37 و الانحراف المعياري 18.55 أما العينات التجريبية 1 قد

بلغ متوسطها الحسابي 23.62 و الانحراف المعياري 4.83 وكانت قيمة ت المحسوبة 3.07 و هي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية 1.

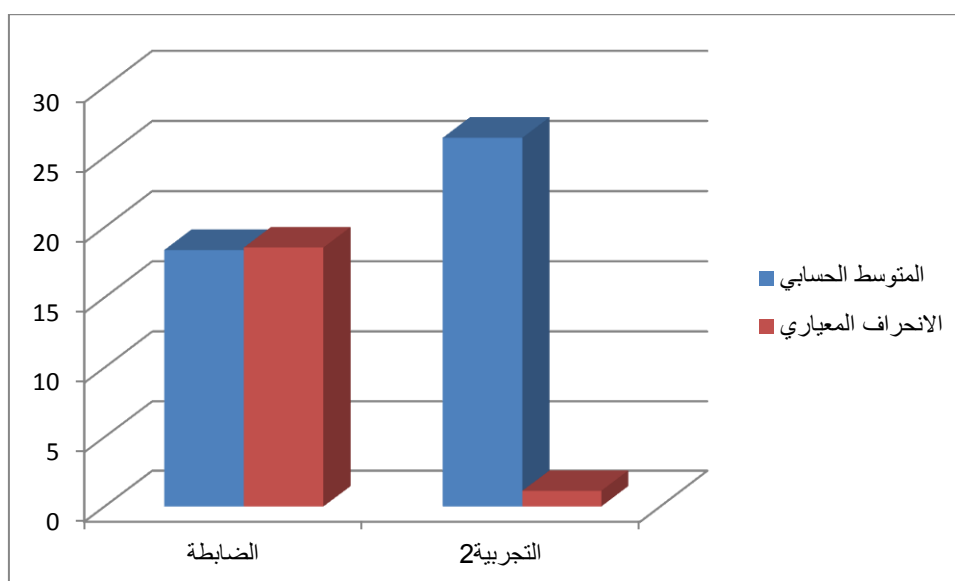
ومنه استنتج الطالبان أن الوحدات التدريبية لها دور في تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة

- مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والعينة التجريبية 2

الجدول رقم 8 يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ت المحسوبة و الجدولية للعينة الضابطة و التجريبية 2 للاختبار البعدي في مهارة الاستقبال

العينة	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الضابطة	18.37	18.55	5.1	1.76	دال
التجريبية 2	26.37	1.12			

الشكل البياني رقم 9 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجربة 2 في مهارة الاستقبال



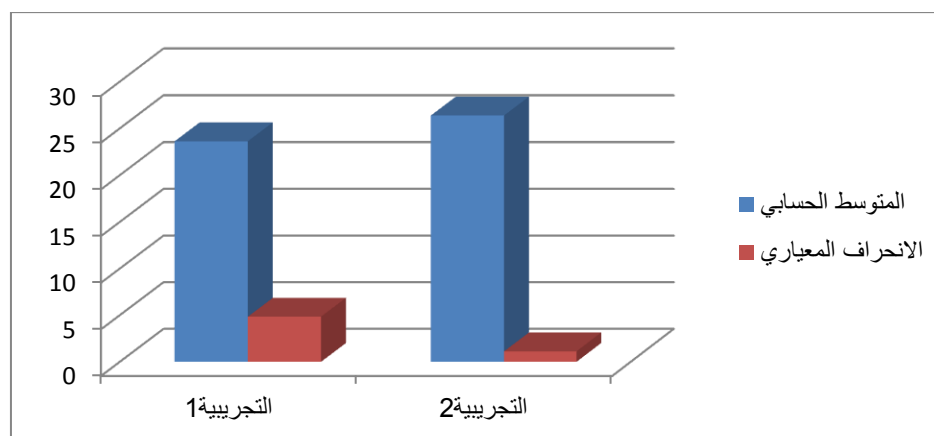
تشير نتائج الجدول رقم 8 و الشكل البياني رقم 9 أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة قد بلغ 18.37 و الانحراف المعياري 18.55 أما العينة التجريبية 2 قد بلغ متوسطها الحسابي 26.37 و الانحراف المعياري 1.12 وكانت قيمة ت المحسوبة 5.1 و هي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية 2.

- مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينات الضابطة والعينة التجريبية 2

الجدول رقم 9 يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمات المحسوبة و الجدولية للعينات التجريبية 1 و التجريبية 2 للاختبار البعدي في مهارة الاستقبال

العينات	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة الإحصائية
التجريبية 1	23.62	4.83	3.18	1.76	دال
التجريبية 2	26.37	1.12			

الشكل البياني رقم 10 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين العينات التجريبية 1 و التجريبية 2 في مهارة الاستقبال



يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم 9 و الشكل البياني رقم 10 أن المتوسط الحسابي للعينات التجريبية 1 قد بلغ 23.62 و الانحراف المعياري 4.83 أما العينة التجريبية 2 قد بلغ متوسطها الحسابي 26.37 و الانحراف المعياري 1.12 وكانت

قيمة ت المحسوبة 3.18 و هي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية 2.

وعلى ضوء ماسبق يستنتج الطالبان أن الأفلام الكرتونية لها دور في تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة وهذا ما يتفق مع دراسة حداد حكيم 2015/2014 أن استخدام الوسائل السمعية البصرية تأثر إيجاباً في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي صغار السن.

3_1_ مهارة الضرب الساحق:

الجدول رقم 10 يوضح النتائج الإحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة الضرب الساحق

العينه	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع			
الضابطة	20.87	10.41	21.37	6.83	0.34	1.76	غير دال
التجريبية 1	20.75	10.21	24.25	9.07	2.25	1.76	دال
التجريبية 2	19.87	7.55	26.87	1.55	6.56	1.76	دال

نلاحظ من خلال نتائج الجدول المسجلة أعلاه مايلي:

العينه الضابطة تحصلت في الاختبار القبلي على المتوسط الحسابي 20.87 و الانحراف المعياري 10.41 أما في الاختبار البعدي تحصلت على متوسط حسابي 21.37 و الانحراف المعياري 6.83 أما قيمة ت المحسوبة كانت 0.18 وهي أصغر

من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي.

و تشير نتائج العينة التجريبية¹ في الاختبار القبلي إلى متوسط حسابي 20.75 و الانحراف المعياري 10.21 أما في الاختبار البعدي تحصلت على متوسط حسابي 24.25 و الانحراف المعياري 9.07 أما قيمة ت المحسوبة كانت 2.25 وهي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و بالتالي فإن الوحدات التدريبية قد أثرت إيجابا في تحسين مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.

أما فيما يخص العينة التجريبية² فقد تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 19.87 و الانحراف المعياري 7.55 أما في الاختبار البعدي تحصلت على متوسط حسابي 26.87 و الانحراف المعياري 1.55 أما قيمة ت المحسوبة كانت 6.56 وهي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و بالتالي فإن الوحدات التدريبية المدعمة بالأفلام الكرتونية قد أثرت إيجابا في تحسين مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.

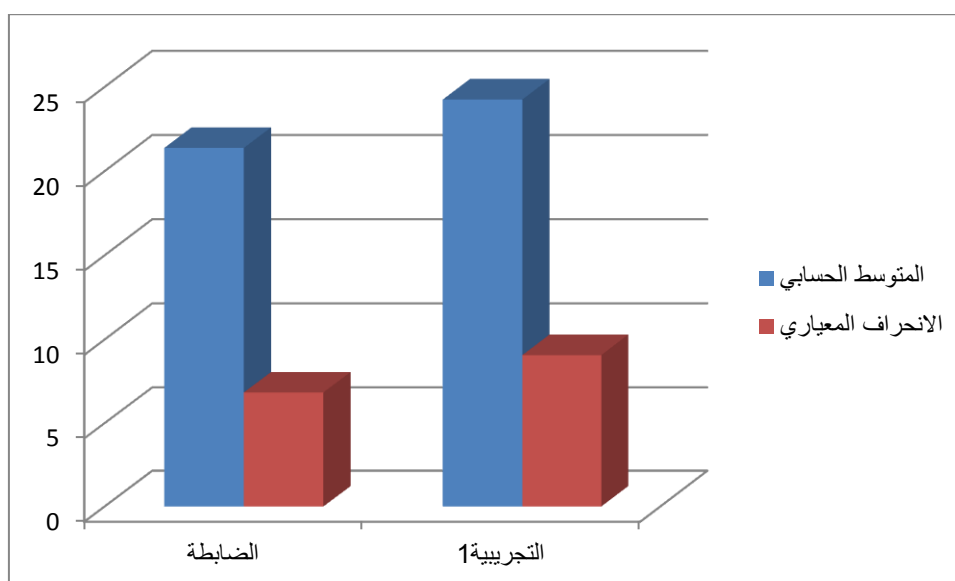
ولمعرفة مدى تأثير كل من الوحدات التدريبية والأفلام الكرتونية ارتأى الطالبان إلى استخدام اختبار "ت" ستيودنت لدراسة فروق المتوسطات للعينات في الاختبارات البعدية.

- مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والعينة التجريبية¹

الجدول رقم 11 يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ت المحسوبة و الجدولية للعينة الضابطة و التجريبية¹ للاختبار البعدي في مهارة الضرب الساحق

العينة	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الضابطة	21.37	6.83		1.76	دال
التجريبية ¹	24.25	9.07			

الشكل البياني رقم 11 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية 1 في مهارة الضرب الساحق



يوضح لنا الجدول رقم 11 و الشكل البياني رقم 11 أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة قد بلغ 21.37 و الانحراف المعياري 6.83 أما العينة التجريبية 1 قد بلغ متوسطها الحسابي 24.25 و الانحراف المعياري 9.07 وكانت قيمة ت المحسوبة 2.03 و هي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية 1.

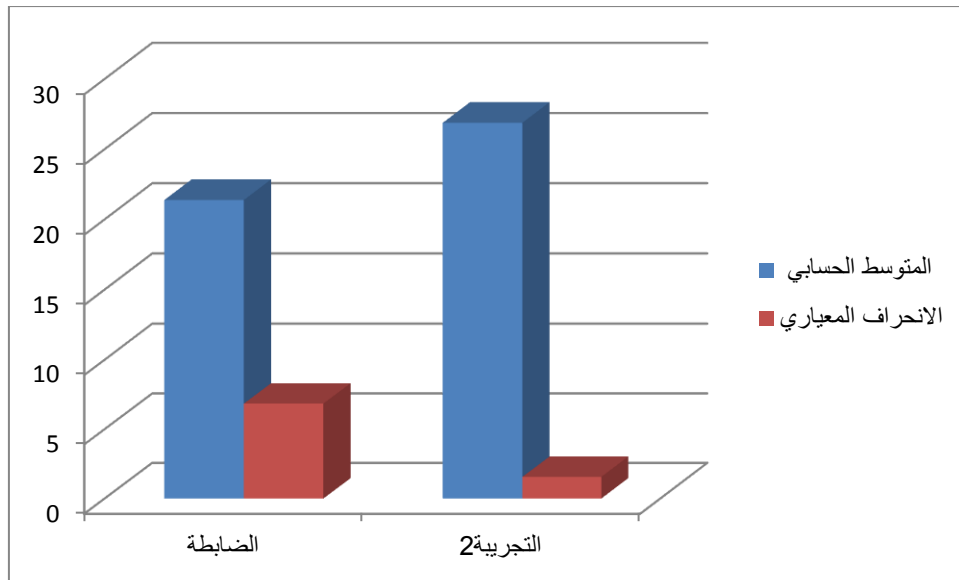
وعلى ضوء ماسبق يستنتج الطالبان أن الوحدات التدريبية لها دور في تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة وهذا ما يؤكد محمد ابراهيم 2016 أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزفا بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية لتدريب الرياضي.

- مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينات الضابطة والعينة التجريبية 2

الجدول رقم 12 يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ت المحسوبة و الجدولية للعينات الضابطة و التجريبية 2 للاختبار البعدي في مهارة الضرب الساق

العينات	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الضابطة	21.37	6.83	5.36	1.76	دال
التجريبية 2	26.87	1.55			

الشكل البياني رقم 12 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية 2 في مهارة الضرب الساق



من خلال نتائج الجدول رقم 12 و الشكل البياني رقم 12 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينات الضابطة قد بلغ 21.37 و الانحراف المعياري 6.83 أما العينة

التجريبية 2 قد بلغ متوسطها الحسابي 26.87 و الانحراف المعياري 1.55 وكانت قيمة ت المحسوبة 5.36 و هي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية 2.

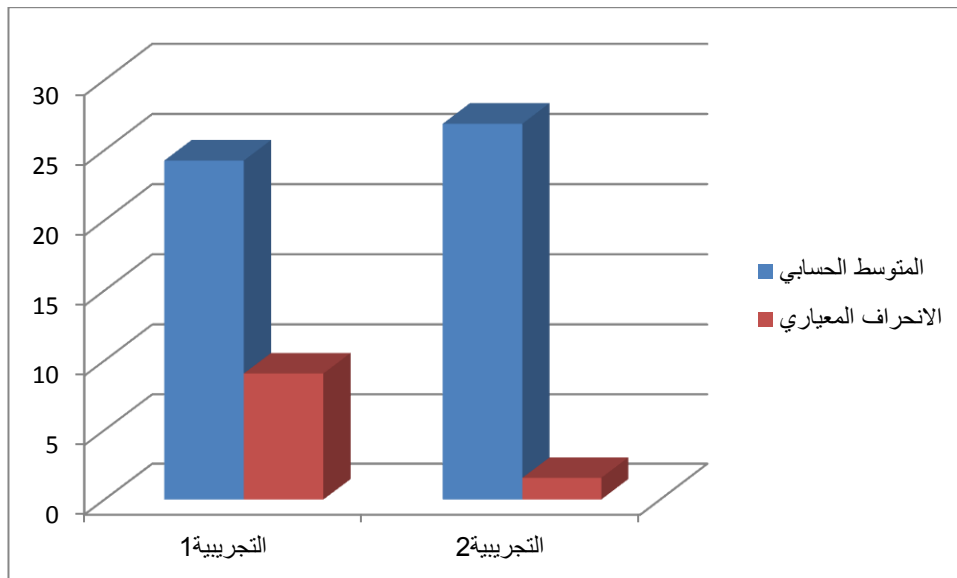
وعلى ضوء ماسبق يستنتج الطالبان أن الأفلام الكرتونية و الوحدات التدريبية لها دور في تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والعينة التجريبية 2

الجدول رقم 13 يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ت المحسوبة والجدولية للعينة التجريبية 1 و التجريبية 2 للاختبار البعدي في مهارة الضرب الساحق

العينة	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجريبية 1	24.25	9.07	2.27	1.76	دال
التجريبية 2	26.87	1.55			

الشكل البياني رقم 13 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية 1 و التجريبية 2 في مهارة الضرب الساحق



من خلال نتائج الجدول رقم 13 و الشكل البياني رقم 13 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 1 قد بلغ 24.25 و الانحراف المعياري 9.07 أما العينة التجريبية 2 قد بلغ متوسطها الحسابي 26.87 و الانحراف المعياري 1.55 وكانت قيمة ت المحسوبة 2.27 و هي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية 2.

وعلى ضوء ما سبق يستنتج الطالبان أن الأفلام الكرتونية لها دور في تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة وهذا ما يتفق مع دراسة يوسف فتحي 2008/2007 أن هناك وعي واعتراف من طرف المدربين بأهمية الوسائل السمعية البصرية في تفعيل وتعلم المهارات الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة عن طريق المشاهدة الصحيحة.

2_ الاستنتاجات:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الطالبان إلى الاستنتاجات التالية :

_ الوحدات التدريبية المدعمة بالأفلام الكرتونية تأثر إيجابا في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

_ استخدام الأفلام الكرتونية تأثر إيجابا في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

_ الوحدات التدريبية لها دور في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

3_ مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى : _ الوحدات التدريبية المدعمة بالأفلام الكرتونية تأثر في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة تحقق الفرض الأول حيث أن الوحدات التدريبية المدعمة بالأفلام الكرتونية لها اثر ايجابي في تطوير كل من مهارة الإرسال و الاستقبال و الضرب الساحق.

وهذا ما يؤكد عبد الفتاح 2016 أن الوحدة التدريبية هي حجر الأساس للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال الجرعة التدريبية الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي لموسم كامل.

وكذلك يشير انور الخولي 2009 أن استخدام الأجهزة التكنولوجية تساهم في عملية تعلم المهارات الحركية وخاصة أن العديد من المهارات الحركية ذات الصعوبات الخاصة التي يصعب على المرء أن يرى النواحي الفنية لها.

الفرضية الثانية: استخدام الأفلام الكرتونية تؤثر في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (2 و 5 و 6 و 9 و 10 و 13) تحقق الفرض الثاني حيث أن الأفلام الكرتونية لها اثر ايجابي في تطوير كل من مهارة الإرسال و الاستقبال و الضرب الساحق.

وهذا ما يشير اليه ضياء الدين العزب 2009 أن الوسائل التعليمية تلعب دورا كبيرا في عملية التعلم الحركي، حيث تقابل هذه الوسائل متطلبات التصور الحركي لدى المتعلم وتغطي كافة المعلومات اللازمة لأداء المهارة الحركية المتعلمة على المستويات الإدراكية السمعية البصرية الأمر الذي ينمي التصور الحركي للمهارة.

كما يتفق ذلك مع دراسة يوسف فتحي 2007 أن هناك وعي واعتراف من طرف المدربين بأهمية الوسائل السمعية البصرية في تفعيل وتعلم المهارات الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة عن طريق المشاهدة الصحيحة.

الفرضية الثالثة: الوحدات التدريبية تؤثر في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).تحقق الفرض الثالث حيث أن للوحدات التدريبية اثر ايجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (2 و 3 و 6 و 7 و 10 و 11)

تحقق الفرض الثالث حيث وجد أن الوحدات التدريبية أثرت إيجاباً في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

4_ الاقتراحات :

_ استعمال الوسائل السمعية البصرية (الفديو) في تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة .

_ تطبيق الوحدات التدريبية من اجل تحسين المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

_ تدعيم الوحدات التدريبية بالفديو لتعلم المهارات الأساسية لدى لاعبي الفئات العمرية الصغرى.

_ على المسؤولين عن هذه الرياضة تزويد الفرق الرياضية على كافة المستويات بالوسائل التدريبية الحديثة.

_ برمجة ملتقيات للمدربين تحت إشراف إدارات رياضية متخصصة والبحث في اهم الوسائل التدريبية الحديثة.

5_ خلاصة عامة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها والمتمثلة في معرفة دور الوحدات التدريبية المدعمة بالأفلام الكرتونية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، تبين أن تحقيق المستويات الرياضية العليا لا يأتي جزفا بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية لتدريب الرياضي للارتقاء بالأداء المهاري والخططي إلى جانب إدخال التكنولوجيا الحديثة كالوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في العملية التدريبية لاكتساب المهارات الأساسية لدى اللاعبين، حيث قمنا بتطبيق الاختبارات القبليّة على العينة الضابطة و التجريبية1 و التجريبية2 لكشف مستوى اللاعبين في بعض المهارات الأساسية، ثم تم إجراء الوحدات التدريبية على العينة الالتجريبية1 أما العينة الجريبية2 شاهدت الأفلام الكرتونية و طبقت الوحدات التدريبية أما فيما يخص العينة الضابطة فتابعنا البرنامج العادي لها وبعد 8 أسابيع تم تطبيق الاختبارات البعديّة لمعرفة أثر الوحدات التدريبية و الأفلام الكرتونية في تطوير بعض المهارات الأساسية.

ولقد أثبتت النتائج في الاختبار البعدي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية1 و العينة الضابطة لصالح العينة التجريبية1، و بالتالي فإن الوحدات التدريبية تأثر إيجابا في تطوير بعض المهارات الأساسية.

كما أثبتت النتائج أيضا أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية1 و العينة التجريبية2 لصالح العينة التجريبية2 ، وبالتالي فإن الأفلام الكرتونية لها أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية.

المصادر

و

المراجع

المصادر و المراجع:

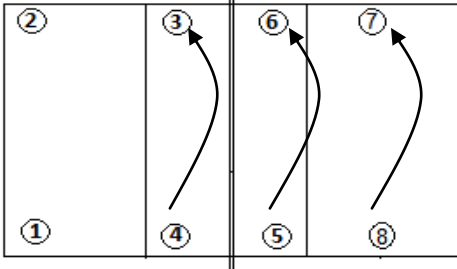
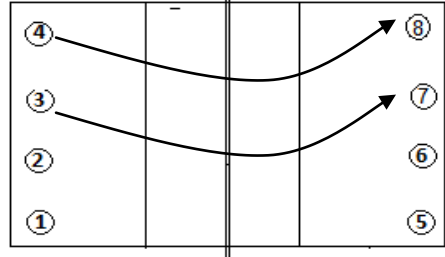
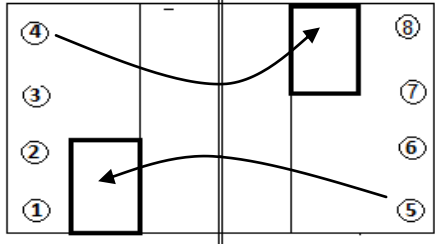
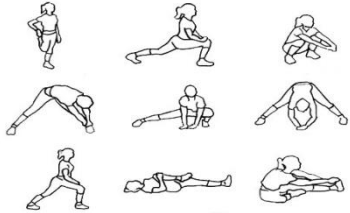
1. أبو العلاء عبد الفتاح وأبراهيم شعلان. (1994). *فسيولوجيا التدريب*. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه. (1999). *دليل المدرب في الكرة الطائرة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. امين انور الخولي و ضياء الدين العزب. (2009). *تكنولوجيا التعليم و التدريب الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. أمل كرم خليفة. (2008). *الوسائل التعليمية*. الاسكندرية: مكتبة بستان المعرفة.
5. أكرم زكي خطابية. (1996). *موسوعة كرة الطائرة الحديثة*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
6. إلين وديع خرج. (2004). *أسس تدريب كرة الطائرة للناشئين*. منشآت المعارف جلال حزي وشركاه.
7. اخلاص محمد ومصطفى باهي. (2000). *طرق البحث العلمي والتحصيل الاحصائي*. القاهرة : مركز الكتاب للنشر ذ.
8. حسن علاوي ونصر الدين رضوان. (2008). *القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
9. رمزي احمد عبد الحي. (2008). *الوسائل التعليمية والتقنيات ا تربوية*. القاهرة : زهراء الشرق
10. ريسان خريبيط وأبو العلا عبد الفتاح. (2016). *التدريب الرياضي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
11. زكي محمد حسن. (1998). *التدريبات الموقفية (العلاجية)*. الإسكندرية: منشآت المعارف.
12. زكي محمد محمد حسن. (2011). *الكرة الطائرة تنمية وتطوير المهارات الحركية الفنية*. القاهرة: دار الكتاب.
13. زكي محمد محمد حسن. (2012). *الموسوعة العلمية لكرة الطائرة*. القاهرة، مصر: دار الكتاب الحديث.
14. زينب فهمي وآخرون. (1994). *الكرة الطائرة*
15. سالم مخطار. (2015). *الكرة الطائرة*. القاهرة: المكتبة المصرية للنشر والتوزيع.
16. سعد حمّاد الجميلي. (2013). *كرة الطائرة، تعليم وتدريب وتحكيم*. دار زهران للنشر والتوزيع.
17. سعد حمّاد الجميلي. (2009). *كرة الطائرة، مبادئها وتطبيقاتها الميدانية*. المملكة الأردنية الهاشمية: دار دجلة.

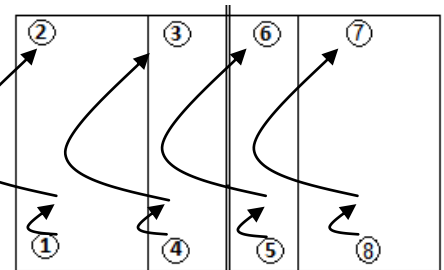
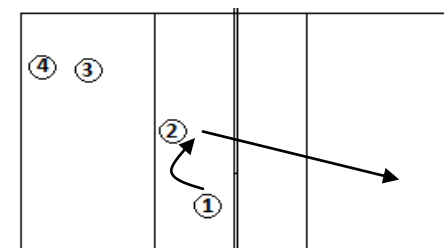
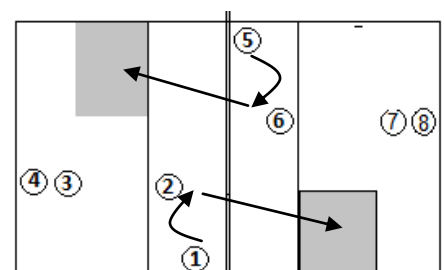
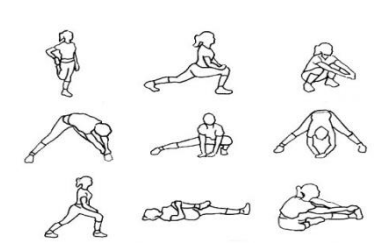
18. شعبان عبد العزيز خليفة. (1986). *المواد السمعية البصرية و المصغرات الفيلمية*. الرياض: دار المريخ للنشر.
19. عادل عبد البصير علي. (1999). *التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق*. القاهرة : مركز الكتاب للنشر
20. علي مصطفى. (1999). *الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون*. القاهرة: دار الفكر العربي.
21. عبد الكريم قاسم ابو الخير . (2004). *تأليف النمو من الحمل الى المراهقة*.
22. عبد المحسن جمال الدين. (2015). *كرة الطائرة خطوة على طريق الجودة*. طبع مؤسسة عالم الرياضة.
23. عصام الوشاحي. (1994). *الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
24. عصام نور سرية . (2004). *تأليف علم النفس النمو* .
25. علي مصطفى طه. (1999). *الكرة الطائرة- تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل*. مصر: دار الفكر العربي.
26. محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد. (2007). *الأسس الفنية لمهارة كرة الطائرة للمعلم والمدرّب*.
27. محمد ابراهيم. (2016). *التخطيط في التدريب الرياضي*. عمان: دار امجد للنشر و التوزيع.
28. محمد ابراهيم. (2016). *التخطيط في التدريب الرياضي*. عمان: دار امجد للنشر و التوزيع.
29. محمد محمود موسى. (1985). *التخطيط التعليمي أسسه و أساليبه ومشكلاته*. القاهرة: مكتبة الإنجلو مصرية.
30. مفتي ابراهيم حماد. (1997). *البرامج التدريبية المخططة*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
31. مفتي ابراهيم حماد. (2001). *التدريب الرياضي الحديث*. القاهرة: دار الفكر العربي.
32. محمد عصام الدين الوشاحي. (2008). *الكرة الطائرة*. هبة النيل العربية .
33. مخطار سالم. (1996). *حول الكرة الطائرة* . بيروت، لبنان: منشورات مؤسسة المعارف .
34. مروان عبد المجيد ابراهيم. (2002). *تأليف النمو البدني و التعلم الحركي*
35. محمد خاطر علي البيك. (1994). *القياس في المجال الرياضي* . السكندرية : دار الكتاب للنشر .

36. محمد حسانين. (1995). قياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي.

37. مروان عبد المجيد ابراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي و الإستدلالي. عمان: دار الفكر .

الملاحق

المراحل	التمارين	الشكل	الحجم	الراحة
المرحلة التحضيرية	جري خفيف حول الملعب ، تسخين خاص بهدف الوحدة ، تمارين المرونة وليونة العضلات		10 د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: تشكيل الفريق إلى مجموعتين متقابلتين و القيام بالإرسال باتجاه اللاعب المقابل		2x5 د	2 د
	التمرين 2: تشكيل الفريق إلى فوجين متقابلين كل فوج في منطقته ثم يقوم اللاعب بالإرسال من فوق الشبكة باتجاه اللاعب المقابل		2x5 د	2 د
	التمرين 3: تشكيل الفريق إلى فوجين ثم تحديد منطقة في ملعب كل فريق ويقوم اللاعب بالإرسال محاولا إسقاط الكرة في المنطقة المحددة من ملعب الفوج الآخر		2x5 د 10 د	2 د
المرحلة الختامية	العودة باللاعبين الى الحالة الطبيعية من خلال أداء تمارين الإطالة العضلية.		5 د	

المراحل	التمارين	الشكل	الحجم	الراحة
المرحلة التحضيرية	جري خفيف حول الملعب تسخين خاص بهدف الوحدة ، تمارين المرونة وليونة العضلات		10د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: تقسيم الفريق الى فوجين متقابلين يقوم اللاعب بضرب الكرة على الأرض لتصل اللاعب المقابل ويقوم بالضرب الساحق. التمرين 2: يقوم اللاعب بإعداد الكرة لزميله الذي يقوم بالضرب الساحق وهكذا مع بقية اللاعبين		5د x 2	2د
	التمرين 3: تقسيم الفريق الفوجين يقوم اللاعب بإعداد الكرة ثم يأتي اللاعب الآخر لضرب الكرة في اتجاه المنطقة المحددة من ملعب الفوج الآخر وهكذا مع الفوج الثاني		10د	2د
	المنافسة: إجراء مباراة تطبيقية بين اللاعبين		10د	2د
المرحلة الختامية	العودة باللاعبين الى الحالة الطبيعية من خلال أداء تمارين الإطالة العضلية.		5د	

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضة
قسم التدريب الرياضي

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول اختيار انسب الاختبارات
المهارية في الكرة الطائرة لصنف اصاغر (12-15 سنة)

الاسم واللقب:

الدرجة العلمية:

مؤسسة العمل:

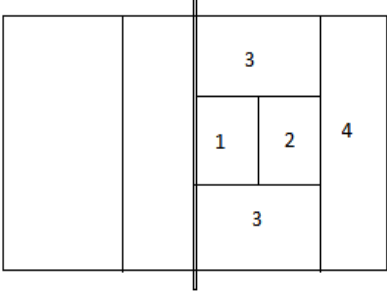
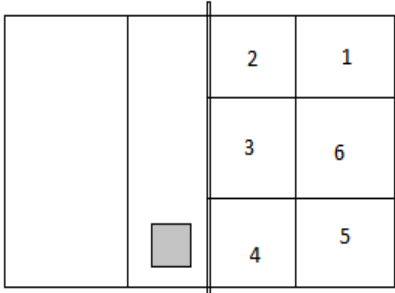
لغرض الحصول على شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية اختصاص تدريب رياضي، يقوم الطلبة

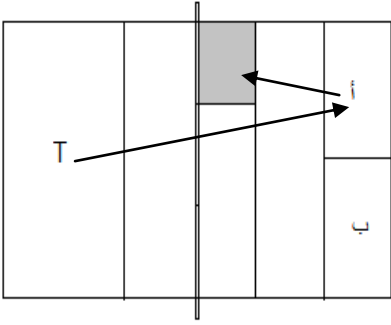
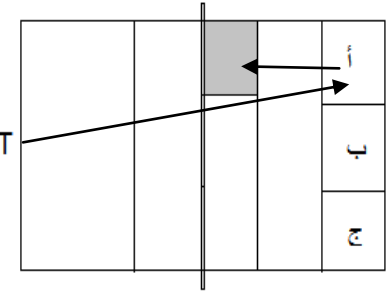
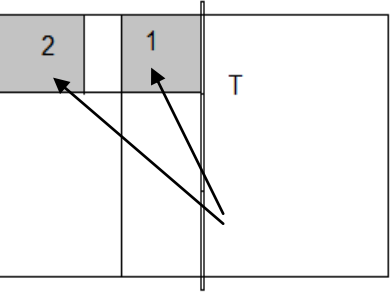
الباحثون بإجراء دراسة بعنوان أثر وحدات تدريبية مدعمة بأفلام كارتونية في تطوير
بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (صنف أصاغر).

الطالبان الباحثان:

جوداد عبد القادر

غانم حسين

المهارة	الإختبار	الشكل	مناسب	غير مناسب
الإرسال	اسم الإختبار: اختبار الإرسال الغرض من الاختبار: قياس دقة توجيه الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة الأدوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني (يقسم الملعب الى 6 مناطق كما هو موضح في الشكل) + كرات مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط الإرسال ، يمسك الكرة ويقوم بالإرسال لتعبر الشبكة الى نصف الملعب الاخر ، وتعطى 10 محاولات لكل لاعب التسجيل: يحتسب لكل لاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة .			
	الغرض من الاختبار : قياس دقة الإرسال لمناطق محددة الادوات: ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح في الشكل، كرة طائرة صندوق كرات، صافرة طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط نهاية الملعب وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري وإحضار الكرة من صندوق العودة لخط الإرسال لأداء مهارة الإرسال موجهة الى المربع 1 وهكذا حتى يستكمل المربعات الستة، ثم يبدأ في عكس عملية التوجيه بأن يبدأ بالمربع 6 وينتهي بالمربع 1 الشروط : لكل لاعب 12 كرة التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب و أيضا درجة دقة التصويب الكرة داخل المربع 3 نقاط الكرة خارج المربع 2 نقطة			

			الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستقبال الادوات: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات، صافرة طريقة الاداء: يؤدي اللاعب 5 محاولات من كل منطقة (أ،ب) بحيث يقوم المدرب برمي الكرة الى اللاعب من فوق الشبكة ويقوم اللاعب باستقبالها وتوجيهها الى الهدف المحدد التسجيل: 3 درجات للكرة التي تقع في الهدف 2 درجة للكرة الملامسة للهدف	
			الغرض من الاختبار: قياس دقة استقبال الارسال الادوات: ملعب كرة طائرة قانوني الملعب يخطط كما هو موضح في الشكل، كرات، منضدة طريقة الاداء: يقف اللاعب في المنطقة (أ) ويستقبل الكرة ثم يكرر نفس الأداء في المنطقة (ب) و المنطقة(ج) ويؤدي اللاعب 10 محاولات من كل منطقة ، يجب أن يوجه اللاعب الكرة في اتجاه المرتبة الي يقف عليها اللاعب كهدف التسجيل: 4 نقاط للكرة الي تقع في الهدف 3 نقاط للكرة التي تلمس الهدف نقطة للكرة البعيدة عن الهدف وداخل منطقة الهجوم	الإستقبال
			الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري الادوات: ملعب كرة طائرة قانوني الملعب يخطط كما هو موضح في الشكل، كرات طريقة الاداء: يقوم المدرب بإعداد الكرة للاعب ليقوم بمهارة الضرب الساحق وتوجيهها الى الهدف 1 ثم يقوم بنفس الأداء ويجه الكرة للهدف 2 يعطى للاعب 15 محاولة للهدف 1 وكذلك للهدف 2 التسجيل: تحتسب عدد المحاولات الصحيحة من مجموع 30 محاولة (طه، 1999، صفحة 33)	

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه المستقيم

الادوات: ملعب كرة طائرة قانوني الملعب يخطط كما هو موضح في الشكل، 30 كرة طائرة صندوق كرات، مرتبتين اسفنج

طريقة الاداء: يقوم المدرب بإعداد الكرة للاعب وعلى اللاعب ان يقوم بمهارة الضرب الساحق في اتجاه مستقيم الى الهدف

يعطى للاعب 15 محاولة لكل هدف

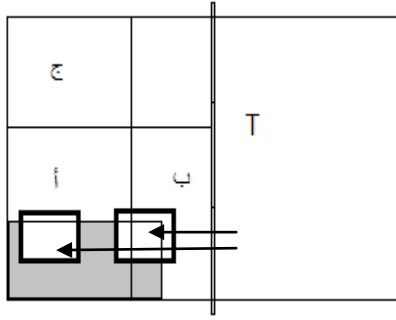
التسجيل: 4 نقاط للضربة الساحقة في الهدف

3 نقاط للكرة التي تسقط في المنطقة المخططة

2 نقطة للكرة الي تسقط في المنطقة (أ) او (ب)

1 نقطة للكرة الي تسقط في المنطقة (ج) (طه ع،،

1999، صفحة 185)



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضة
قسم التدريب الرياضي

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول تحديد أهم المهارات الأساسية الخاصة بالكرة الطائرة لصنف الأصاغر (12-15 سنة).

نأمل من سيادتكم تحديد أهم المهارات الأساسية الخاصة بالكرة الطائرة والتي تتناسب مع فئة الأصاغر (12-15 سنة).

ولكم منا فائق الشكر والتقدير

الرقم	المهارة	مناسبة	غير مناسبة
01	الارسال		
02	الاستقبال		
03	الاعداد		
04	الضرب الساحق		
05	حائط الصد		
06	الدفاع عن الملعب		

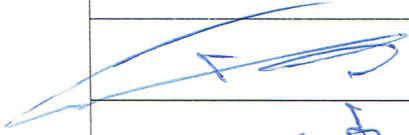
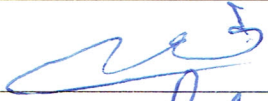
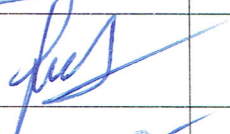
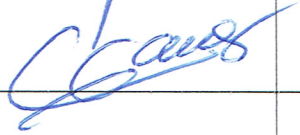
الطلبان الباحثان:

جوداد عبد القادر

غانم حسين

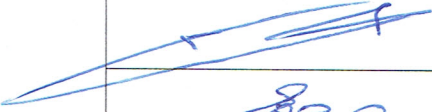
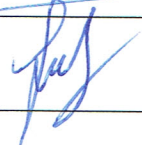
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم-
معهد التربية البدنية والرياضة
قسم التدريب الرياضي

قائمة الأساتذة المحكمين للاستمارة الخاصة بالاختبارات المهارية
واستمارة المهارات الأساسية لإجراء الدراسة بعنوان اثر وحدات تدريبية
مدعمة بافلام كرتونية في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي
الكرة الطائرة (12-15 سنة)

الامضاء	الدرجة العلمية	الاستاذ
	دكتوراه	حرياس بوقحلال
	د	جهد بن دحسنة
	ر	مناد فضل
	ر	دعون عومري

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم-
معهد التربية البدنية والرياضة
قسم التدريب الرياضي

قائمة الأساتذة المحكمين للافلام الكرتونية و الوحدات التدريبية لإجراء
الدراسة بعنوان اثر وحدات تدريبية مدعمة بافلام كرتونية في تنمية
بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة)

الامضاء	الدرجة العلمية	الاستاذ
	دكتوراه	حرياس بوحسين
	دكتوراه	جعفر بن د. بوحسين
	~	مناد بوحسين

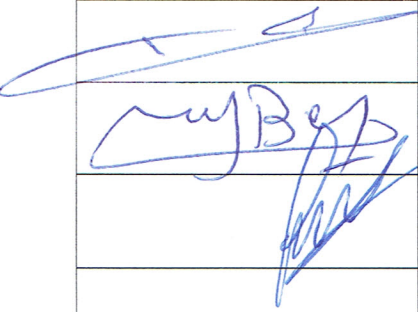
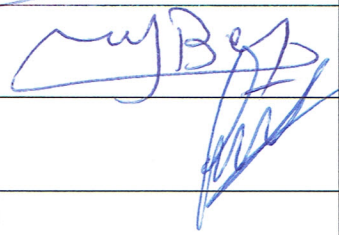
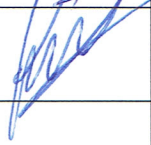
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

قائمة الأساتذة المحكمين للاستثمارات الخاصة بإجراء الدراسة بعنوان اثر
وحدات تدريبية مدعمة بأفلام كرتونية في تنمية بعض المهارات الأساسية
لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة)

الامضاء	الدرجة العلمية	الاستاذ
	دكتوراه	حرياتي براهيم
	"	حججه بن اهدية
	"	حناء فكيح



قسم: تدريب رياضي

الرقم: 369/ت.ر/ 2017/12

مستغانم: 11.10.2017

إلى السيد: رئيس نادي واد رهيو لكرة الطائرة .

- ولاية غليزان -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- جوداد عبد القادر .

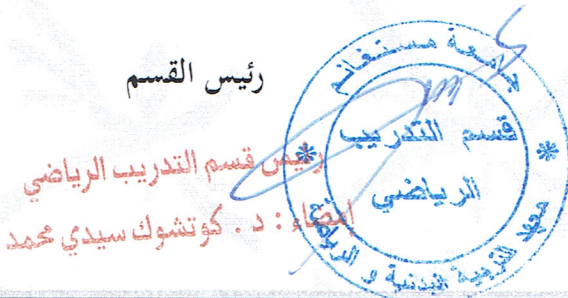
- غانم حسين .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2018/2017.

و هذا قصد القيام بدراسة ميدانية على لاعبي صنف أصاغر (12-15) لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم



موافقة رئيس النادي



بلخير عايد
رئيس وحدة مكلف



قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 11 ديسمبر 2017

الرقم: 369/ت.ر / 2017/12

إلى السيد : رئيس نادي حاسي ماماش لكرة الطائرة .

- ولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم
المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- جوداد عبد القادر .

- غانم حسين .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2018/2017.

و هذا قصد القيام بدراسة ميدانية على لاعبي صنف أصاغر (12-15) لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة
الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم



رئيس قسم التدريب الرياضي
إمضاء: د. كوتشوك سيدي محمد

موافقة رئيس النادي

