

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة زيان عاشور - الجلفة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي النخبوي

تخصص: تدريب وتحضير بدني

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي النخبوي

تقييم دورة تدريبية متوسطة في نشاط الكرة الطائرة و تأثيرها على الأداء المهاري للاعبين الناشئين

-دراسة ميدانية على أشبال أهلي برج بوعريبيج للكرة الطائرة فئة (15-17 سنة)-

إشراف الأستاذ:

✍ مسعودان مخلوف

إعداد الطلبة :

✍ سحنون بوزيد

✍ ناشي فاروق

الموسم الجامعي: 2017/2016

كلمة شكر و عرفان

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

[وَقَالَ رَبِّ أَوْزِنِّي أَنْ أَشْكُرَ بِعَمَلِكَ الَّذِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

حَالًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

ويقول رسول الله ﷺ : { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنجاز هذا البحث .

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد العون في إتمام هذا البحث المتواضع و نخص بالذكر أستاذنا الفاضل الدكتور: مسعودان مخلوف الذي لم يبخل علينا بعبائه العلمي و آرائه و أفكاره و نصائحه و إرشاداته من خلال مراحل هذا البحث ، و لا ننسى أستاذتنا الكرام بمعهد العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، و خاصة أستاذة قسم التدريب الرياضي و أخص بالذكر مدير المعهد و نحن نكن لهم فائق التقدير و الإحترام و نشكرهم جزيل الشكر على ما قدموه لنا طوال فترة الدراسة .

كما لا تفوتنا أن نشكر كل من ساهم من قريب و من بعيد في إنجاز العمل المتواضع .

و الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه و شكرا .

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: [وَآخِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا
كَمَا رَبَّيْتَانِي صَغِيرًا]

[الإسراء : 24]

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على
وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان
إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية: فضيلة.
إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافياً ليوصلني إلى ما
وصلت إليه اليوم، إلى أبي ع. الوهاب .

إلى القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إلى من تحملوا المصاعب والمتاعب
من أجلي إلى إخوتي: هشام، بلال، أشرف، هبة، فائزة.
إلى العائلة الكريمة: مبروك، زيدان، نزيه-حمزة.
إلى كل عائلة موهوبي.

إلى أصدقاء الدرب: عبد السلام ، حمزة، أحمد، فاروق، يوسف، عماد،
حسام، ايمن، نزيه، المختار، الياس والعيد.
إلى أصدقاء الجامعة، فاروق، عبد السلام، جمال، سامي، سيف الدين،
اسلام، الصالح، بلال، هشام، عيبود.

إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي، وخاصة:

الأساتذة: مسعودان مخلوف، رقيق.

إلى من احتواهم قلبي ... إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نهدي عملنا هذا إلى:

كل طاقم إدارة قسم التدريب الرياضي، من عمال وإداريين وأساتذة

ونخص بالذكر الأستاذ المشرف: مسعودان مخلوف

وإلى كل طلبة القسم، وخاصة طلبة السنة الثانية ماستر.

إلى كل محب لله والوطن والعلم.

إلى كل هؤلاء نهدي عملنا هذا.

سحنون بوزيد

ناشي فاروق

الفهرس

الصفحة

أ	كلمة شكر وتقدير.....
ب	إهداءات.....
ج	فهرس المحتويات.....
د	فهرس الجداول.....
هـ	فهرس الأشكال.....
و	مقدمة.....

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

2	1- مشكلة الدراسة.....
3	2- فرضيات الدراسة.....
3	3- أهداف الدراسة.....
4	4- أهمية الدراسة.....
4	5- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
7	6- أسباب اختيار الموضوع.....
8	7- الدراسات السابقة و المشاهدة.....

الخلفية النظرية المعرفية

الفصل الأول: الكرة الطائرة

16	تمهيد.....
17	1- تعريف الكرة الطائرة.....
17	2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة.....
19	3- اللعبة في الجزائر.....
20	4- أنتشار وشعبية الكرة الطائرة.....
20	5- أهم التواريخ في تطور اللعبة.....
21	6- خصائص لعبة الكرة الطائرة.....
22	7- القواعد الجديدة لقانون الكرة الطائرة.....
24	8- التنظيم الدولي للكرة الطائرة.....

25.....	العناصر البدنية للكرة الطائرة.....	9-
25.....	1-9 التوافق.....	
25.....	2-9 الرشاقة.....	
26.....	3-9 التوازن.....	
27.....	4-9 الدقة.....	
27.....	المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.....	10-
27.....	1-10 وقفة الإستعداد.....	
27.....	2-10 مهارة الإرسال.....	
29.....	3-10 مهارة التمير.....	
31.....	4-10 مهارة حائط الصد.....	
31.....	5-10 مهارة الضرب الساحق.....	
33.....	خلاصة.....	

الفصل الثاني: الدورة التدريبية المتوسطة

35.....	تمهيد.....	
36.....	الدورات التدريبية.....	1-
36.....	1-1 الدورة التدريبية الصغرى.....	
36.....	1-2 الدورة التدريبية المتوسطة.....	
37.....	1-3 الدورة التدريبية الكبرى.....	
37.....	الدورة التدريبية المتوسطة.....	2-
37.....	1-2 تعريفها.....	
38.....	2-2 تشكيل دورة الحمل المتوسطة.....	
39.....	3-2 أنواع الدورات التدريبية المتوسطة.....	
41.....	خلاصة.....	

الفصل الثالث: المراهقة

43.....	تمهيد.....	
44.....	مفهوم المراهقة.....	1-
44.....	بعض التعاريف الأخرى للمراهقة.....	2-
45.....	مراحل المراهقة.....	3-
46.....	أشكال المراهقة.....	4-

- 46.....-5 خصائص المراهقة.....
- 47.....-6 أهمية التربية البدنية للمراهق.....
- 47.....-7 مظاهر مرحلة المراهقة.....
- 48.....-8 خصائص مراحل النمو عند الناشئين.....
- 49.....-9 خلاصة.....

الجانب التطبيقي: الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة

- 51.....تمهيد.....
- 1-1 الدراسة الإستطلاعية
- 52.....1-1 المجال المكاني و الزماني.....
- 53.....1-2 الشروط العلمية للأداة.....
- 54.....1-3 ضبط متغيرات الدراسة.....
- 54.....1-4 مجتمع وعينة البحث.....
- 55.....1-5 ضبط متغيرات أفراد العينة.....
- 55.....-2 المنهج المتبع في الدراسة.....
- 56.....-3 أدوات جمع البيانات والمعلومات.....
- 57.....-4 تعريف الاختبار.....
- 58.....-5 الأساليب الإحصائية.....
- 61.....-6 مجالات الدراسة.....
- خلاصة

الفصل الثاني: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- 64.....تمهيد.....
- 65.....-1 عرض وتحليل وتحليل نتائج الدراسة.....
- 77.....-2 مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.....
- 82-81.....استنتاجات واقتراحات.....
- 82.....الأفاق المستقبلية للدراسة.....
- 85-84-83.....قائمة المراجع.....
- 87.....الملخص.....
- 88.....خاتمة.....

الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة.	65
02	جدول يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية.	66
03	جدول يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	67
04	جدول يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة.	68
05	جدول يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية.	69
06	جدول يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	70
07	جدول يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة الشاهدة.	71
08	جدول يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة التجريبية.	72
09	جدول يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الهجومي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	73
10	جدول يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الهجومي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	74
11	جدول يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية.	75
12	جدول يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	76

28	الشكل يمثل وضعية الجسم أثناء الاستقبال	01
28	الشكل يمثل وضعية اليدين أثناء وضعية الاستقبال	02
29	الشكل يمثل نقطة اتصال الكرة بالساعدين أثناء وضعية الاستقبال	03
30	الشكل يمثل وضعية الجسم واليدان أثناء التمرير في كرة الطائرة	04
30	الشكل يمثل نقطة اتصال الكرة بالإبهامين والسبابتين اليدين	05
65	الشكل يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة	06
66	الشكل يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية	07
67	الشكل يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين	08
68	الشكل يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة	09
69	الشكل يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية	10
70	الشكل يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعتين	11
71	الشكل يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة الشاهدة	12
72	الشكل يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة التجريبية	13
73	الشكل يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الهجومي للمجموعتين	14
74	الشكل يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة	15
75	الشكل يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية	16
76	الشكل يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعتين	17

مقدمة :

يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضات عملية تربوية مخططة مبنية على أساليب علمية حديثة وراقية، القصد من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقها بأنسب الأساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين إلى مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة حيث إن ارتفاع مستوى الأداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم ف إن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية والمهارية للناشئين، وبالتالي تطوير ورفع مستوى الأداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية.

والتدريب الرياضي يسهم في تحسين الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة، مما ينتج عنه تطور في الأداء، وبالتالي تطور اللعبة ككل للوصول إلى المنافسات العالمية.

ويعتبر الاهتمام بالناشئين تحت 17 سنة لكونهم البذرة الأساسية لرياضة المستويات العليا، وتعد هذه المرحلة مرحلة التثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية، لذا يتم من خلالها تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخططية بصورة تزيد من قدرتهم على تحقيق الأداء الأفضل. ويشير الباحث إلى أن الأبحاث العلمية التي تجرى لإعداد وتطوير برامج التدريب و الحصص التدريبية في التدريب الرياضة تلعب دوراً هاماً في تقدم ورق ي الدول في العصر الحالي، وخصوصاً التي تحظى بفكر وقناعة المسؤولين فيها إلى القناعة بأهمية التربية الرياضية في بناء قاعدة عريضة من الناشئين عن طريق إكسابهم قدرات بدنية للارتقاء بهم إلى مستوى الإنجاز، حيث يتم تخطيط برامج ودورات تدريبية على مستوى طويل المدى ليصبح الناشئ على درجة عالية من القدرات المهارية و الذهنية و البدنية التي تمكنه من الأداء المهاري لأقصى مدى تسمح به قدرته، ومن ثم الوصول إلى مستوى عال، فالقدرات المهارية لدى ناشئ الكرة الطائرة تعد شرطاً أساسياً وضرورياً، فهي العمود الفقري الذي تبنى عليه المهارات المختلفة بكفاءة عالية، وخاصة مهارة الضربة الهجومية، فإن لم يكن اللاعب على درجة عالية من القدرات البدنية وخاصة المهارية فإنه لن يستطيع أداء المهارة بسهولة، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري والخططي لدى الفرق.

فالكرة الطائرة تأثرت إيجابياً بشكل واضح بتطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب تدريب وإعداد اللاعبين، الأمر الذي أسهم في رفع مستوى اللاعبين بدنياً و مهارياً، وقد تجلّى هذا الإنجاز بمستوى الأداء الذي حققه اللاعبون من خلال الدورات الأولمبية والعالمية، لذا فعلى المدرب أن يراعى الخطوات الأساسية في إكساب اللاعبين المهارات المركبة التي تتطلب التحرك بسرعة لأخذ وضع دفاعي أو هجومي معين في أي لحظة من اللحظات.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

تعد الكرة الطائرة رياضة جماعية، عرفت منذ ظهورها تطورا كبيرا و انتشارا واسعا عبر دول العالم ، كونها تتمتع بخصائص ميزتها عن بقية الرياضات الجماعية الأخرى ، فهي تتطلب تفاهم و انسجام و تنسيق كبير بين لاعبي الفريق حيث انه كل لاعب مركز معين ، و يشكل اللاعب الموزع محور اللعب هجوميا و دفاعيا ، فالموزع هو صانع العاب الفريق .

و نعتبر المنافسة هي المعيار الحقيقي لمعرفة مستوى الموزع في الكرة الطائرة ، وتشكل المنافسة عند الكثير من لاعبي الكرة الطائرة وخاصة الموزع في صنف الأشبال (15-17 سنة) هاجسا نفسيا يعيق أدائه و التقني و التكتيكي، فأثناء المنافسة تظهر على الموزع حالة من التوتر التي تعد مشكلا كبيرا تجد من تطوره و الذي ينعكس على أدائه أثناء المنافسة.

حيث يعتبر التخطيط التدريبي أو للدورات التدريبية من أهم العناصر الأساسية في كثير من الرياضات سواء كانت رياضات جماعية أو فردية ، و بشكل خاص الكرة الطائرة حيث تدخل في تطوير كثير من التقنيات و المهارات الأساسية الخاصة بهذه اللعبة كالإرسال و الصد و الإعداد و السحق وهذه الأخيرة تعد الركيزة الأساسية في تقييم الدورة التدريبية المتوسطة مع أداء اللاعبين لتحقيق النتائج الجيدة في المباريات ، كما أن التخطيط الجيد لها يضيف رونقا وجمالا للعبة و يؤدي إلى زيادة عدد الممارسين و المتابعين لها ، كما أنه يساعد على تعلم أصعب المهارات تعلمها جيدا في الكرة الطائرة حيث تدخل فيها عدة عناصر (القوة ، السرعة ، الرشاقة ، التحمل... الخ) و كذلك الصفات البدنية المركبة كا (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة... الخ) من اجل تنفيذ هذا التخطيط للدورة التدريبية المتوسطة بالأسلوب الصحيح و الطريقة السليمة وبشكل راق، وهذا لا يكون إلا من خلال التطبيق الصحيح للعمل الجيد أثناء الحصص للحصول على أداء سليم وممتاز ذو نوعية رفيعة من طرف اللاعبين. ومن خلال ما سبق توصلنا إلى التساؤل العام التالي:

" ما مدى تأثير دورة تدريبية متوسطة وتقييمها على الأداء المهاري للاعبين الناشئين في الكرة الطائرة؟".

*التساؤلات الجزئية:

أ- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار مهارة الوثب إلى الأمام المناسبة لصالح المجموعة التجريبية او الضابطة؟

ب- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار اختبار مهارة الارتقاء المناسبة لصالح المجموعة التجريبية او الضابطة؟

ج- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار مهارة الصد الدفاعي للكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية او الضابطة؟

د- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار مهارة الصد الهجومي للكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية او الضابطة؟

2- الفرضيات:

2-1 الفرضية العامة :

إن تطور وتأثر الأداء المهاري للاعب الكرة الطائرة مرتبط بمدى التقييم الصحيح و السير الجيد للدورة التدريبية المتوسطة في الحصص التدريبية أثناء المنافسات.

2-2 الفرضيات الجزئية:

أ- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار مهارة الوثب إلى الأمام المناسب لصالح المجموعة التجريبية .

ب- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار مهارة الارتقاء لصالح المجموعة التجريبية .

ج- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار مهارة الصد الدفاعي للكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية .

د- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار مهارة الصد الهجومي للكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية .

3- أهداف الدراسة :

* الهدف الرئيسي من بحثنا هذا هو دراسة تقييم دورة تدريبية متوسطة و تأثيرها على أداء لاعبي الكرة الطائرة.

* إبراز أهمية الدورة التدريبية المتوسطة في التخطيط للموسم التدريبي للكرة الطائرة.

* تطوير أداء لاعبي الكرة الطائرة وفقا للدورة التدريبية المطبقة.

* تكوين اللاعبين على كيفية اكتساب المهارات و إتقانها أثناء المنافسات في الكرة الطائرة .

4- أهمية الدراسة :

* باعتبار أن الدورة التدريبية المتوسطة عامل أساسي في التخطيط للموسم التدريبي تدخل فيها الكثير من المهارات والتقنيات الأساسية للعبة الكرة الطائرة كالإرسال والصد والسحق.

* تشكل هذه الدراسات إحدى الوسائل المستعملة في تطوير الرياضة بشكل عام.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-5 1 التقييم لغة:

من الفعل: قَيَّمَ الشيءَ تَقْيِيماً: قَدَّرَ قيمته.

هذا وقد أجاز مجمع اللغة العربية "التقييم" لبيان القيمة وأورده في المعجم الجامع، وفيه: قَيَّمَ الشيءَ تَقْيِيماً: قَدَّرَ قيمته، وعليه يكون الفرق بين الكلمتين هو أنّ "التقويم" لتعديل الشيء، أمّا "التقييم"، فليبيان القيمة . (المعجم الجامع، 1999 م، ص150)

5-1-2 التقييم اصطلاحاً:

هو التحديد المنهجي لقيمة شيء ما أو أهمية فكرة معينة أو شخصية معينة أو نفوذ معين أو تأثير أيّاً كان. وعملية التقييم هذه تستخدم في مجالات واسعة من النشاط الإنساني " (البيك وعباس، 2003 ص 102)

5-1-3 التقييم اجرائياً:

التقييم يعني تقدير القيمة، فإنه سيمثل بذلك مرآة لمن يريد التقويم والتحديد والحساب ومن ثم التوجيه.

5-2 دورة تدريبية متوسطة:

5-2-1 تعريف الدورة في اللغة:

الدورة: جمع دَوْرَاتٍ / دار الحصانُ في الحلبة دورة واحدة .
- اسم مرّة من دَارَ / دار الحصانُ في الحلبة دورة واحدة .
- سلسلة من العمليّات أو الحوادث تنساق بترتيب دقيق منتظم يفرضي بها عادة إلى حيث بدأت.

مثل: برنامج تدريبي مخطط (مصطلحات عمل)

(<http://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/%D8%AF%D9%88%D8%B1%D8%A9>)

5-2-2 تعريف الدورة التدريبية المتوسطة اصطلاحاً:

وهي مزج وترتيب وتنظيم دورات صغرى 4-6 دورات صغرى أو 2-4 دورات صغرى) في فترة زمنية قد تكون شهرية تقريباً بما يتناسب مع المبادئ التدريبية.
(<https://www.facebook.com/GoldenSwimmers/posts/606277599419790>)

5-2-3 التعريف الإجرائي للدورة التدريبية المتوسطة:

هو النشاط الذي يقوم به المدرب من إعداد وحدات تدريبية بشكل متكامل، أذ يتوقف هذا العدد من الوحدات طبقاً لطول الموسم التدريبي وغالباً ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر أذ تستمر الموجة الايقاع الحيوي لمدة 23 يوماً.

5-3 التأثير:

5-3-1 التأثير لغة:

مصدر أَثَرَ ب / أَثَرَ عَلَى / أَثَرَ فِي

تأثير جانبيّ : مفعول سلبيّ لدواء ونحوه ،

دواء ذو تأثير سحريّ : قويّ المفعول

نفوذ ، قدرة على إحداث أثر قويّ فلان ذو تأثير كبير ، وافق تحت تأثير والده

انفعال في العقل والقلب ، تحرك المشاعر أو اهتزازها تأثير الخوف

التأثير : (علوم النفس) إحساس قويّ مُلحَق بعواقب فعّالة.

(<http://www.almaany.com/ar/dict/ar>)

5-3-2 التأثير اصطلاحاً :

(عمليات تشغيل الخدمة) (انتقال الخدمة) هو قياس لتأثير حادثة أو مشكلة أو تغيير على عمليات العمل. و ينبنى التأثير عادةً على كيف ستتأثر مستويات الخدمة. و يتم تحديد الأولوية بواسطة التأثير و الإلحاحية. (المجال : حاسوب) (<http://www.almaany.com/ar/dict/ar->) (/ar/%D8%AA%D8%A3%D8%AB%D9%8A%D8%B1)

5- الأداء:

5-4-1 تعريف الأداء في اللغة:

أدى الشيء: قام به. تأدى (الأمر: أنجز). الأداء (التأدية). (المعجم الوجيز، 1994 م، ص 10)

5-4-2 تعريف الأداء اصطلاحاً:

هو استجابات سلوكية تعكس ما تم تعلمه أو التدريب عليه وهو حصيلة ما تنتجه القدرات العقلية والنفسية والحركية ويتم قياسه عادة بمؤشرات كمية أو نوعية ويكاد يكون تحسين الأداء المهمة المباشرة والوسيلة لعمليات التدريب بوجه عام. (الكبيسي، 2010 م، ص 15)

والأداء من وجه نظر العامدي 1431 هـ: يعبر عنه بالنشاط اليومي لأفراد المنظمة في جميع مستوياتها التنظيمية، سواء العليا، أو الوسطى، أو التنفيذية الدنيا، وكل منظمة لديها من الإجراءات وأساليب الأداء ما يمكنها من أداء مهامها. (العامدي، 1431 هـ، ص 45)

5-4-3 تعريف الأداء الإجرائي:

يقصد بالأداء في هذه الدراسة تنفيذ العاملين في هيئة التحقيق والادعاء العام للمهام والمسؤوليات التي تم تكليفهم بها، ومدى فهمهم لأدوارهم واختصاصاتهم، وقدرتهم على مواكبة ما يستجد من إحداث في مجال التحقيق في القضايا.

5-1- الكرة الطائرة:

لعبة جماعية بسيطة تتكون من فريقين كل فريق يتشكل من 6 لاعبين، ملعبها عبارة عن مربعين متلاصقين ضلع كل منهما 9 م وتفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2.43 عند الذكور و2.24 عند الإناث، وهدف اللعبة هو جعل الكرة تسقط في ملعب الفريق المنافس بطريقة لا تمكنه من إعادتها فوق الشبكة.

ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق الخصم من إعادة الكرة بعد أن يكون الإرسال بجوزة الفريق الأول لهذا يتوجب العمل للحصول على الإرسال بسبب خطأ يرتكبه الفريق المضاد .

(احمد زكي حطايبة، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1996، ص59)

5-1- مفهوم المراهقة :

ترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام، و راهقت شيء رهقاً، أي: قربت منه. والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد . (مریم سليم، علم النفس ،دار النهضة العربية-مصر ،طبعة 1 ،2002، ص 325)

أما الأصل اللاتيني لكلمة المراهقة فيرجع إلى كلمة Adolescere و تعني التدرج نحو النضج الجسمي و العقلي و النفسي و الاجتماعي و العاطفي و الوجداني و الانفعالي و هذا يبين حقيقة هامة و هي أن النمو تدريجي و مستمر و متصل و لا يكون الانتقال مفاجئاً .

6- أسباب اختيار البحث:

* الاطلاع علي تخصص خارج تخصصنا بالرغم من أن تخصصنا هو كرة القدم.

* إثراء المكتبة بمواضيع خاصة بهذه اللعبة (الكرة الطائرة) خاصة من ناحية التخطيط للموسم التدريبي.

* الدور الهام الذي تلعبه الدورة التدريبية المتوسطة في منافسات الكرة الطائرة.

* نقص الدراسات المشابهة حول الدورات التدريبية في الكرة الطائرة.

7- الدراسات السابقة والمشاهدة:

- الدراسة 01 :

صاحب الدراسة : شريف محروس محمد قنديل

عنوان الدراسة : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء

المهارات الهجومية لناشئي الكرة الطائرة

أهداف الدراسة :

- التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات

الهجومية لناشئي الكرة الطائرة

- تحقيق أهداف الدراسة بواسطة التصميم التجريبي ، للقياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة لمناسبتة

لهذه الدراسة

التساؤل العام :

هل يؤثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئي

الكرة الطائرة ؟

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (12) لاعباً تحت (17) سنة تم اختيارها بطريقة قصدية ،

وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (12) أسبوعاً بواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعياً.

أهم نتائج المتوصل إليها :

-أن البرنامج أثر إيجابياً على القدرات التوافقية، كما أثر على مستوى المهارات الهجومية.

-أشار إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ، ولصالح القياس البعدي في

متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الهجومية.

وأوصت الدراسة بضرورة الاستفادة من البرنامج المقترح لتمارين القدرات التوافقية علمستوى قطاع

الناشئين في الكرة الطائرة، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع المستوى الفني.

- الدراسة 02 :

صاحب الدراسة : علي طلب أبو قمر .

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين المستوى البدني والمهاري عند ناشئي الكرة الطائرة في الأردن .

أهداف الدراسة :

- التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين المستوى البدني والمهاري عند ناشئي الكرة الطائرة في الأردن.

- والتعرف على الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي.

التساؤل العام :ماهو أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين المستوى البدني والمهاري عند ناشئي الكرة الطائرة في الأردن؟

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: (30) لاعباً من ناشئي الكرة الطائرة

أهم نتائج المتوصل إليها :

- وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي، لصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.

- أوصت الدراسة بضرورة استخدام البرنامج التدريبي للناشئين.

- الدراسة 03 :

صاحب الدراسة : محمود وجيه حمدي

عنوان الدراسة : برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة تحت 18 سنة .

أهداف الدراسة :

- التعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح لتحقيق الأهداف وعينة الدراسة وتحديد الأهداف المتوقعة (البدنية و المهارية) للبطارية من البرنامج المقترح.

- وضع البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية لعينة الدراسة .

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: (20) لاعباً تحت (18) سنة من لاعبي النادي الأهلي .

أهم نتائج المتوصل إليها :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة.
- حقق البرنامج المقترح الأهداف المتوقعة بالإضافة إلى الارتفاع في نسبة التحسن بالنسبة للمستوى البدني والمهاري .

- الدراسة 04 :

*صاحب الدراسة : أسامة عبد الخالق محمد بدوي .

*عنوان الدراسة : بعنوان تأثير حصة تدريبية على تنمية بعض المكونات البدنية والفنية لناشئي الكرة الطائرة .

*أهداف الدراسة :

- التعرف على تأثير حصة تدريبية على تنمية بعض المكونات البدنية والفنية للاعبين الكرة الطائرة .

*المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

*عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (12) لاعباً تحت (19) سنة من نادي الشمس الرياضي للكرة الطائرة بالمنصورة ، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (8) أسابيع وبواقع (3) حصص تدريبية أسبوعياً .

*أهم نتائج المتوصل إليها :

- التحسن البدني و المهاري والفني وأزمنة مراحل أداء المهارات لصالح القياس البعدي للمجموعة الواحدة.

- أوصت الدراسة ب ضرورة تطبيق البرنامج المقترح على المراحل العمرية تحت (19) سنة ، وحث المدربين على تقويم فرقهم باستخدام أزمنة مراحل الأداء للمهارات الفنية المرتبطة بالفعالية.

- الدراسة 05 :

*صاحب الدراسة : محمد فاروق إبراهيم منصور .

*عنوان الدراسة : فاعلية التدريب البليومتري في تحسين مستوى أداء مهارتي *الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي لناشئي الكرة الطائرة .

*أهداف الدراسة :

- التعرف على فاعلية التدريب البليومتري في تحسين مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي لناشئي الكرة الطائرة.

***المنهج المتبع:** المنهج التجريبي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي؛ وذلك لمناسبته لطبيعة عينة وأهداف الدراسة ، كما اختار الباحث إحدى تصميماته وهو التصميم التجريبي ذو المجموعتين ، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع القياس القبلي - البعدي.

***عينة الدراسة:** (24) لاعباً من نادي الرقازيق وبلغ عدد كل مجموعة (12) لاعباً ، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً.

***أهم نتائج المتوصل إليها :**

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة" مستوى القدرة العضلية ومهارة الضربة الساحقة المستقيمة ومهارة حائط الصد الفردي الهجومي "ولصالح القياس البعدي.

- ضرورة استخدام البرنامج التدريبي البليومتري في تحسين مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي لناشئي الكرة الطائرة من قبل مدربي الكرة الطائرة لثبات فاعليته.

- الدراسة 06 :

***صاحب الدراسة :** عارف صالح الكرملدي.

***عنوان الدراسة :** تأثير حصة تدريبية باستخدام التدريب البليومتري على تنمية بعض المتغيرات البدنية و الكينماتيكية وتحسين مستوى أداء الضرب الساحق السريع للاعبين الكرة الطائرة بالجمهورية اليمنية.

***أهداف الدراسة :**

- التعرف على تصميم حصة تدريبية باستخدام تدريبات البليومتر ك ودراسة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية كتحمل القوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، والقدرة الانفجارية للاعبين الكرة الطائرة بالجمهورية اليمنية.

- إضافة إلى تأثير حصة تدريبية على تحسين مستوى أداء الضرب الساحق السريع ، وعلاقته ببعض القدرات .

***المنهج المتبع:** المنهج التجريبي.

***عينة الدراسة :** (25) لاعباً من لاعبي المنتخب الوطني.

***أهم نتائج المتوصل إليها :**

- أن استخدام تدريبات البليومتر كقد أثر إيجابياً على تنمية القوة العضلية والمتمثلة بالقوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للمجموعة التجريبية عينة الدراسة.
- تساعد الحصة على تحسن العلاقة بين مستوى الأداء البدني ومستوى الأداء المهاري.

- الدراسة 07 :

***صاحب الدراسة :** أحمد عبد الأمير عبد الرضا.

***عنوان الدراسة :** تأثير تمارين خاصة وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية في تطوير أداء مهارة الضرب الساحق المواجه (الأمامي والخلفي) بالكرة الطائرة للناشئين.

***أهداف الدراسة :**

- التعرف على المتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة في أداء المهارة للشباب، وكذلك التعرف على الفروق في المتغيرات البيوميكانيكية بين الضرب الساحق المواجه الأمامي والخلفي.
 - والتعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير قيم المتغيرات البيوميكانيكية عند أداء مهارة الضرب الساحق المواجه (الأمامي والخلفي) بالكرة الطائرة.
- *المنهج المتبع:** المنهج التجريبي .

***عينة الدراسة :** (16) لاعباً وهم اللاعبون الشباب في منطقة الفرات الأوسط واختار عمدياً شباب نادي الدغارة الرياضي للدو ري الممتاز لعام 2007 .

***أهم نتائج المتوصل إليها :**

- أن التحليل الحركي يتيح إمكانية صياغة مقادير رقمية للمراحل الأربعة في أداء المهارة التي تتوفر من خلالها إمكانية صياغة الخطوات التعليمية المناسبة للناشئين في ضوء استعداد اللاعبين والإمكانيات المتوافرة لديه من خلال التعرف على قيم المتغيرات البيوميكانيكية لديهم.
- ضرورة احتواء البرامج التدريبية المعدة من قبل المدربين على تمارين ميكانيكية تعتمد على التحليل الحركي الكمي لغرض الإسهام في تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

* مناقشة الدراسات اسابقة :

لا معنى لذكر الدراسات السابقة من دون مناقشتها و إيضاح أوجه التشابه و الاختلاف بينهما و بين الدراسة الحالية حيث تمثل الدراسات السابقة بما تحتويها من إجراءات و ما توصلت إليه من نتائج بمثابة الضوء الذي يبين الطريق أمام الباحثين للاستمرار في استخدام الأسلوب العلمي لحل المشكلات التي قد تعوق تقدم المجال الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية ، وقد قمنا بإجراء دراسة مسحية للتعرف على نتائج تلك الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوعنا ، لنستفيد من الدراسات التي تناولت تقييم الدورة التدريبية المتوسطة ، ولتوضيح مدى الاستفادة من الدراسات السابقة التي اعتمدنا عليها نجد أن:

في الدراسة الأولى و الثانية و الثالثة تهدف إلى تعرف أثر البرنامج التدريبي على تطوير القدرات البدنية وأداء مهارات الكرة الطائرة وحاولت الدراسات تحسين القدرات البدنية الخاصة والكرة الطائرة عامة ومن القدرات القدرة العضلية والمرونة والرشاقة والتوازن والسرعة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والدقة والتوافق.

أما الدراسة الرابعة: ركزت على تأثير حصص تدريبية على تنمية بعض المكونات البدنية والفنية لناشئي الكرة الطائرة ، إضافة إلى الأسلوب الذي يتبعه المدرب في تقييم الوحدات التدريبية خلال اربعة اسابيع المتمثلة في استخدام أزمنة مراحل الأداء للمهارات الفنية المرتبطة بالفعالية.

أما الدراسة الخامسة : ركزت على فاعلية التدريب البليومتري في تحسين مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي لناشئي الكرة الطائرة، ركز الباحث على ضرورة استخدام البرنامج التدريبي البليومتري في تحسين مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي لناشئي الكرة الطائرة من قبل مدربي الكرة الطائرة لثبات فاعليته.

أما الدراسة السادسة و السابعة : تهدف إلى التعرف على تأثير الأساليب والوسائل والتدريبات النوعية على تنمية وتحسين القدرات البدنية والأداء المهاري للكرة الطائرة والضربة الهجومية.

13 - توظيف الدراسات السابقة و ربطها بالدراسة الحالية :

إن نقطة الإختلاف بين الدراسات اسابقة و الدراسة الحالية هي :

- الدراسات السابقة تطرقت لتنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة بكرة الطائرة و ذلك إتباع برنامج تدريبي و كيفية تأثيره على تحسين و تطوير أداء اللاعبين و هو واضح في الدراسات الثلاثة الأولى ، و كيفية إستخدام أسلوب التقييم في الحصص التدريبية كما هو مبين في الدراسة الرابعة إضافة فعالية التدريب البليو متري و تأثير الأساليب و الوسائل و التدريبات النوعية على تنمية و تحسين الأداء المهاري للفريق الرياضي .

- أما اوجه التشابه بين الدراسات السابقة و دراستنا الحالية فإن كل الدراسات تحاول أن تحدد دور التخطيط السنوي البرنامج التدريبي و الحصص التدريبية و كيفية تطبيق أسلوب التقييم لدى المدرب و مدى تأثير هذه الحصص في تطوير الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة .

- و في بحثنا هذا نطلق من حيث ما وصلت إليه الدراسات السابقة ، و من هذا ركزنا في دراستنا على ما لم تركز عليه الدراسات السابقة و عليه يكون بحثنا مكتملا لها في تطرقنا إلى تقييم الوحدات التدريبية المتوسطة لكرة الطائرة و تأثيرها على أداء اللاعبين الناشئين.

الخلفية النظرية المعرفية

الفصل الأول

الكرة الطائرة

تمهيد:

تعتبر لعبة كرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية، فهي لعبة بسيطة للغاية لملعبها عبارة عن مربعين متلاصقين ضاع كل منهما 9 أمتار تفصل بينهما شبكة ارتفاعها 243 سم ، لفرق الذكور و 224 سم لفرق الإناث، ويتكون كل فريق من ستة لاعبين يتبادل الفريقان تمريرة الكرة من فوق الشبكة، ويحاول كل منهما إرسالها إلى أرض الفريق المضاد بطريقة لا تمكنه من إعادتها ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق المضاد إعادة الكرة، بحيث كل خطأ يحسب نقطة والمباراة عبارة عن ثلاثة أشواط من خمسة ويتألف الشوط من 25 نقطة، أما في حالة تعادل الفريقين بـ 24 نقطة لكل منهما فيكسب الفريق الذي يتجاوز منافسة بنقطتين متتاليتين.

تجذب العديد من الجمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص خاصة عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى، فعدم ارتباطها بزمن معين كذلك كيفية التعامل مع الكرة، حيث تارة ملموسة وأخرى ممسوكة وفي الثالثة مضروبة بالإضافة إلى المزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب، كذا المستوى الرفيع للأداء المهاري والخططي الذي يقوم به اللاعبين ولا تفوتنا المواقف الدراسية الثقيلة والمثيرة والتي ترفع بالتالي من مستوى الإثارة لدى جميع اللاعبين والمشاهدين وذلك كله أثناء الممارسة التطبيقية لها ولجميعها خصائص وضعت للعبة في مصاف الألعاب الأولمبية الأخرى.

* الكرة الطائرة :

1- تعريف للكرة الطائرة:

- الكرة الطائرة هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية، يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم أو إذا ما تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح (www.badania.net/vb/showthread.php?)
- الكرة الطائرة لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى آخر من جانبي الملعب عبر الشبكة وذلك بأيديهم أو سواعدهم، وهي واحدة من أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم. (www.badania.net/vb1/uploaded...1160441013rar)

- الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 متر وعرضه 9 متر تقسمه شبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 للذكور و 2.24 للإناث و الهدف من هذه اللعبة هو محاولة إسقاط الكرة من جهة الخصم مع تفادي سقوطها في الجزء الأيمن، حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الخصم وهو ما يسمى بالإرسال، ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون احتساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو تتعدى المجال المحدد أو عدم تحقيق إرسال صحيح (منشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية، القانون الرسمي الكرة الطائرة المعتمد من طرف fibv, 2000-2004)

2- تاريخ و نشأة الكرة الطائرة (لمحة):

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد و مما يدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة في بني حسن و هناك صور أخرى قديمة في أمريكا و اندونيسيا تشير إلى قذف الكرة و لقفها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، إما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى انه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه، ومنذ ذلك الوقت تمت الألعاب التي لها هدف (جول) مثل كرة القدم، كرة السلة و غيرها، أما في أمريكا الجنوبية فقد كانت الفورمة الأصلية للعب الكرة هي السعي في المباراة إلى قذف الكرة من جهة إلى أخرى بين الفريقين، أما حديثا فيقال إن الشعب الايطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام

1893 وكانت تسمى في ذلك الوقت "فوست بول" "fost ball" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ. (علي مصطفى طه، الكرة الطائرة (تاريخ تدريب تعليم)، دار الفكر العربي، بدون طبعة، 1999 ص، 11).

بواسطة أمريكي اسمه وليام مورغان (1870-1942) ولد في ولاية نيويورك و نزل في التاريخ على أساس انه مبتدع ومخترع للعبة الكرة الطائرة و التي سماها في البداية اسم "منتونيت" وإثناء ما كان مورغان طالبا في كلية YMCA في سبرنجفيلد قابل جيمس تاسميث الذي اخترع وابتدع كرة السلة عام 1891 اكتشف مورغان اللعبة الرياضية وأدركها أو فهمها .

في عام 1894 عين مدير التعليم البدني في فرع ymca في هوليك في ماسكيسستس لاحظ مورغان أن لعبة السلة لا تناسب كل الطلبة و خاصة رجال الأعمال الذين يأتون في المساء لقد أصبح مدركا للحاجة إلي لعبة أكثر استجماما و يمكن إثناءها ألا تشمل علي أي تلامس و تتطلب مجهودا قويا (مكثفا) و بالتالي يضمن استجماما

أو استرخاء كاملا بدون أي خطر من الإصابات و قد شرح ذلك في مقالة نشرت سنة 1915. (عصام الشواحي، المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1991، ص 209)

ومن جهة نظره أن التنس يمد بمزايا عديدة جيدة ولكنه يتطلب كرات شبكة و تجهيزات أخرى متعددة فضلا عن كونه غير عملي للعمل في مجموعات أول شيء فقد احتفظ بفكرة استخدام الشبكة، لقد وضعها علي ارتفاع حوالي 6 أقدام و6 بوصات اعلي الأرض (1.98 متر) بالضبط على ارتفاع رجل متوسط وقد اجري تجارب على عدة كرات متنوعة، كرة السلة كانت ثقيلة جدا و كبيرة جدا و لقد انتزع الإطار الداخلي و لكن الكرة أصبحت خفيفة جدا.

أخيرا أصبح لديه كرة جلدية صنعت بواسطة A.G سبالدنج بروس بإطار داخلي مطاط و قد كان راضيا و مقتنعا بالنتيجة، نحن ألان في عام 1865 تم عقد مؤتمر من مديري التعليم البدني Y M C A في سبرينج فيلد و دعي مورجان ليشرح تفصيليا لعبته، فريقان مؤلفان من 5 أعضاء الكل ذهبوا معه احدهما كان بقيادة 8 كروان و الآخر بقيادة جون لينك اللذان كانا على التوالي رئيس البلدية و المطافئ لهوليوك.

الأستاذ الفريد الذي كان حاضرا في هذا الشرح اقترح أن يستبدل اسم "منتونيت" بالكرة الطائرة و الذي كان أكثر إيجاء و وصفا للأداء و التصرف للعبة .

ولقد طبقت القواعد و القوانين لأول مرة في عام 1898 في كتيب الجماعة الرياضية ل ymca لشمال أمريكا. (عصام الوشاحي,المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة, نفس المرجع , ص210).

3- تاريخ الكرة الطائرة الجزائرية و تأسيس الاتحادية:

لقد ظهرت الكرة الطائرة في بلادنا قبل الحرب العالمية الأولى ،ففي هذه الفترة كانت الفرق نادرة فكانت منتمية إلى الاتحاد الفدرالي لجمعيات الجمباز في شمال إفريقيا.

وفي الحقيقة لم تطبق إلا في عام 1936. مع تدشين فيدرالية الشمال الإفريقي للكرة الطائرة ،بداية الحكمة كانت أولا في الجزائر حيث تم تدشين الرابطة بعدها توسعت نحو المغرب ،والي منطقة وهران قبل إن تمس منطقة قسنطينة .

وفي الأربعينيات كان يوجد لاعبين محترفين و أسماء لامعة في الكرة الطائرة مثل ولد موسي ،الإخوة بوركايب جبران بن حداد الذين تبعوا شباحي بالعيد مايدو و فركوي.

و عند الاستقلال الفرصة لكرة الطائرة كانت منذ نشأة الفيدرالية التي كان هدفها هو تحسين الوضع وهذا بوضع الكرة الطائرة في متناول مختلف الشرائح ،فقامت ببناء ملاعب في الإحياء الشعبية وبعثها في المجال الدراسي و الجماعي ، كما كانت تقوم بدورات تكوينية في جميع أنحاء الوطن مع وجوه معروفة مثل :مايدو ،فركوي وشباحي العيد.

كغيرها من الاتحاديات الوطنية المتخصصة تأسست سنة 1963 و تشرف علي 27 رابطة ولائية ، و 5 رابطات جهوية و مجموع 352 جمعية رياضية وعددهم 9408 لاعبا مجاز في جميع الفئات وهذا إلى غاية سنة 1997.

كما شاركت الكرة الطائرة الجزائرية في العديد من المنافسات الدولية ،جهوية كانت أم قارية أم عالمية و في جميعها حققت الجزائر " النخبة الوطنية "نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألقاب عربية وافريقية لدي الجنسين و هي النتائج التي مكنتها من شرف تمثيل الجزائر و القارة الإفريقية في نهائيات كأس العالم باليابان عام 1991 و الألعاب الاولمبية ببرشلونة سنة 1992.

جزائرية في العاب المتوسط،وأفضل نتيجة في سجل المنتخب الوطني تبقي المرتبة الخامسة في دورة " متوسطيا النخبة الوطنية شاركت في 6 دورات منذ 1976 تاريخ أول مشاركة لوندوك روسيون "سنة

1993 رغم قوة الدول المتوسطة في هذه الرياضة من جهة وتشبيب العناصر الوطنية من جهة أخرى. (مذكرة نيل شهادة الليسانس في ت ب ر, بوعكاز رشيد, طواهرية فواز, "تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد عند لاعبي الكرة الطائرة", جامعة الجزائر 2006-2007, ص16, 15).

4- انتشار و شعبية الكرة الطائرة:

انتشرت لعبة الكرة الطائرة على المستوى العالمي عام 1900، عندما أصبحت كندا أول دولة تتبنى هذه اللعبة ، و في نفس العام انتقلت إلى الهند ثم الفلبين و بيرو 1910، وفي كوبا 1905 ثم انتقلت إلى إنجلترا 1914، و قد دخلت لعبة الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي إثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا 1922، وفي إفريقيا.

5- أهم التواريخ في تطور الكرة الطائرة:

1895: الكرة الطائرة تحت اسم منتونيت بواسطة وليام مورغان.

1896: تغيير اسم اللعبة إلى الكرة الطائرة بواسطة د هالستيد .

1897: صدور أول كتيب لقوانين و أسس اللعبة من جمعية الشبان المسيحية

بالولايات المتحدة الأمريكية.

1900: كندا أول دولة تمارس الكرة الطائرة خارج الولايات المتحدة الأمريكية.

1922: أول بطولة للكرة الطائرة في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا.

1928: أول خطوة لإنشاء اتحاد دولي للكرة الطائرة.

1932: الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الاولمبية في السلفادور. **1947:** 18-

20- أبريل أول اتحاد دولي للكرة الطائرة مكون من 14 دولة مقره باريس وهم (بلغاريا -

تشيكوسلوفاكيا- مصر- فرنسا- هولندا- النمسا - إيطاليا - بولندا- البرتغال- رومانيا - أورغواي -

أمريكا - يوغسلافيا) واختيار أول رئيس للاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) بول لبيون من فرنسا.

1949: أول بطولة ودية للرجال و السيدات و فاز بها الاتحاد السوفيتي.

1952: تم إدراج الكرة الطائرة في الألعاب الاولمبية كلعبة واسعة الانتشار. (مصطفى على طه، الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب , مرجع سابق , ص 12)

1973: أول بطولة لكاس العالم لسيدات أقيمت في أورغواي.

1975: أول مسابقة لكرة الطائرة المصغرة (ميني فولي) في السويد .

1977: أول بطولة للعالم للناشئين أقيمت في البرازيل وقد فاز الاتحاد السوفيتي با لبطولة للناشئين وكوريا ببطولة الناشئات.

1980: أصبح الاتحاد الدولي يضم (135) اتحاد إقليمي

1998: تقام بطولة العلم للرجال والسيدات في اليابان و التي تعتبر آخر بطولة دولية في القرن العشرين (مصطفى على طه, الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب, نفس المرجع , ص 12 13 14)

6- خصائص لعبة الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة هي رياضة تلعب بين فريقين على ملعب مقسم بواسطة شبكة, وهناك صيغ مختلفة متاحة لظروف معينة بغرض تقديم تعددية اللعبة لكل فرد.

الهدف من اللعبة هو إرسال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها على ملعب المنافس ومنع نفس المحاولة من المنافس ولل فريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة (بالإضافة إلى لمسة الصد).

توضع الكرة في اللعب بالا سال , وتضرب بواسطة المرسل فوق الشبكة إلى المنافس ويستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا أو يفشل الفريق في إعادتها بصورة صحيحة.

في الكرة الطائرة الفائز بالتداول يسجل نقطة (نظام تتابع النقط) عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول, فانه يكسب نقطة و الحق في الإرسال, ويدور لاعبوه مركزا واحدا باتجاه عقرب الساعة.

(القواعد الرسمية للكرة الطائرة, المعتمدة من الجمعية العمومية التاسعة والعشرين للاتحاد الدولي للكرة الطائرة في بورتو, البرتغال, 2004 الطبعة الجديدة 2004-2005, ص7)

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة اصغر ملعب في الألعاب الجماعية.

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة اكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.

- اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تمس الكرة الأرض.

- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى لو خرجت خارج الملعب.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المركز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبيرو) فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط .
- لكل فريق ملعب خاص به و لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحدة مستقلة بذاته.
- سهولة التكاليف .
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز احد الفريقين.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث انه لا تمسك ولا تحمل.
- لا يوجد بها تسليم وتسلم.(مصطفى علي طه, الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب ,مرجع سابق , ص 16)

7- قواعد جديدة لقانون الكرة الطائرة :

تنفرد (الملاعب) هذا الأسبوع باطلاع القراء على التعديلات الجديدة التي اقراها الاتحاد العالمي للكرة الطائرة والتي تم اعتمادها وتطبيقها في العديد من دول العالم وسوف يتم أيضا طبعها وإقرارها لحكام المملكة كم أوضح رئيس لجنة الحكام باتحاد اللعبة العالمي عبد الله الخليلي الذي كان متواجدا في قيادة نهائيات كأس العالم باليابان

- المادة 4.3.2:

الأدوات

أضيفت إلى هذه المادة فقرات جديدة وهي:

- 1- لا يسمح للاعب باللعب بحذاء باطنه السفلى اسود الذي يترك أثرا في أرضية الملعب.
- 2- لا يسمح للاعب باللعب بحذاء أسود.

3- يسمح باللعب بأحذية مختلفة الألوان وباختلاف الشركات المصنعة لها على أن يكون معتمدا من الاتحاد الدولي.

- المادة 4.5:

الأشياء الممنوعة:

تم التعديل في هذه المادة كالآتي:

- يتحمل اللاعب مسؤوليته عند لبس الأشياء الممنوعة مثل الخواتم والقلائد والشرائط ما لم لا تشكل خطورة على الفريق المنافس.

- تعديل المادة: 9.1.2.3

- الكرة المشتركة بين المتنافسين:

إذا أدت اللمسات المتزامنة بواسطة لاعبين متنافسين فوق الشبكة إلى « المسك » فإنها لا تعتبر خطأ ويستمر التداول .

- المادة 12.5.1:

- إخفاء الإرسال:

تم التعديل في هذه المادة وذلك بتنبية الحكام بعدم تطبيق هذه المادة في آخر أشواط المباراة.

www.badania.net/vb/showthread.php?=-4098

- المادة 19

-اللاعب المدافع الحر:

1- يجب أن تكون تغييرات اللاعب المدافع الحر دائما بعد تداول اللعب (فيما عدا عندما يتم تغيير دوران .

الفريق المنافس لمعاينة الفريق بإنذار « بطاقة صفراء » مما يترتب عليه منح الفريق المنافس الإرسال والدوران .

2- يجوز عند إصابة اللاعب المدافع الحر إعادة تعيين رئيس الفريق كلاعب مدافع حر بشرط أن يكون من ضمن اللاعبين الاحتياط سواء.

أ - كان رئيس الفريق قد تم تبديله بلاعب آخر أثناء الشوط.

ب - عندما يكون رئيس الفريق من ضمن اللاعبين الأساسيين في بداية الشوط.

3- لا يسمح للاعب البديل لرئيس الفريق بالتبديل مرة ثانية مع أحد لاعبي الاحتياط بعد أن تم تعيين رئيس الفريق كلاعب مدافع حر بدلا من اللاعب الحر المصاب.

4-يوقع على ورقة تسجيل المباراة بعد انتهاء المباراة آخر رئيس شوط في المباراة بعد تعيين رئيس الفريق كلاعب حر بدلا من اللاعب المصاب. (www.badania.net/vb/showthread.php?=4098)

8- التنظيم الدولي (العالمي) للكرة الطائرة:

كانت الكرة الطائرة لعبة لوقت الفراغ و الاستجمام حتى بداية 1930 كان يوجد بعض مسابقات الكرة الطائرة الدولية القليلة ، إحداهما حدثت مبكرا في 1913 عند ما تباري فرق من الصين و الفلبين ، أجريت البطولات القومية (الوطنية) في كثير من دول أوروبا الشرقية حيث كان مستوى اللعب قد وصل إلى مستوى ملحوظ.

بدأت الكرة الطائرة تكون أكثر تنافسا ولياقة بدنية و فنية من حيث الأداء انشأت الكثير من الدول اتحاديات وطنية للكرة الطائرة وكانت مهمته في إقامة تنظيمات ومباريات دولية.

وفي عام 1934 بدأت أول محاولة لخلق منظمة دولية للكرة الطائرة عندما أنشئت لجنة في مؤتمر (اجتماع) اتحاد الكرة الطائرة الدولي في ستوكهولم ، حدث نشاط أكثر اتجاه الاتحاد الدولي للكرة الطائرة إنشاء دورة الألعاب الاولمبية عام 1936 في برلين ولكن أعاق هذا النشاط الحرب العالمية الثانية و في عام 1946 اجتمع ممثلون من تشيكوسلوفاكيا و بولندا و فرنسا في براغ ووافقوا على أن يدعو لمؤتمر دولي في باريس في 1947 حيث وجد الاتحاد الدولي للكرة الطائرة با 14 اتحادا وطنيا للكرة الطائرة انضموا وقتها (بلجيكا ، البرازيل، تشيكوسلوفاكيا ، مصر،فرنسا،هولندا ،المجر، ايطاليا، بولندا، برتغال ، رومانيا، أوروغواي، الولايات المتحدة الأمريكية ،يوغسلافيا) و كان أول رئيس للاتحاد الدولي للكرة الطائرة هو "بول لبيون" من فرنسا وبقي على رأس الاتحاد الدولي لمدة 37 عاما و أثناء ذلك الوقت ساهم بوضوح في تطور و شعبية الكرة الطائرة عبر العالم. (عصام الوشاحي،مفتاح الكرة الحديثة،دار الفكر العربي،القاهرة،بدون طبعة،1994،ص56)

9- العناصر البدنية للكرة الطائرة :

تعتمد كرة الطائرة كباقي الرياضات على عناصر بدنية عامة كالمداومة ،القوة ، السرعة ، الرشاقة ،المرونة ،المعرفة سابق .لكن لا تقتصر هذه اللعبة على هذه العناصر فقط بالتشمل الصفات النفسو حركية كالرشاقة والتنسيق والتوازن والتوافق والدقة نحن بصدد التعرف عليها وهي :

9-1 التوافق:

تعريف التوافق :

يعني التوافق مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد .

أو قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط .

أ - أنواع التوافق:

- التوافق العام: وهو قدرة الفرد علي الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص
- التوافق الخاص: ويعني قدرة اللاعب علي الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات .

ب- أهمية التوافق :

- * يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية .
- * يساعد علي إتقان الأداء الفني والخططي .
- * تساعد اللاعب علي تجنب الأخطاء المتوقعة .
- * يساعده علي الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة .
- * يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة .

9-2 الرشاقة:

أ- مفهوم الرشاقة:

القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة و بدقة و بتوفيق سليم سواء كان ذلك باستخدام الجسم كله أو جزء منه على الأرض أو في الهواء.

ب- أنواع الرشاقة :

- الرشاقة العامة:
- وهي مقدرة الفرد علي أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
- الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.

ج - أهمية الرشاقة :

- * الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة .
- * تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- * كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة .
- * تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.

3-9 التوازن:

و تعريفه إجرائيا هو : "قابلية الفرد الفيزيولوجية على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة".

و يعتمد التوازن على كفاءة الجهاز العضلي العصبي و سلامة حواس الجسم (كجهاز السمع و الجهاز البصري) و المستقبلات الحسية المختلفة بالجلد و العضلات . (د.أسامة رياض،-الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب و النشر، القاهرة، ط1،1999، ص118-119)

أ- أنواع التوازن :

- التوازن الثابت :

ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان .

- التوازن الديناميكي :

القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي علي عارضة مرتفعة.

ب- أهمية التوازن :

- * تعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- * تمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجهاز وكرة الطائرة..
- * لها تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة .
- * تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .
- * تسهم في تحسين وترقية مستوي أدائه .
- * ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة.

9-4 الدقة :

و تعرف الدقة بكونها "التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين". و الدقة من المكونات الهامة والضرورية في كرة اليد ، وقد لا نكون مبالغين إذا قلنا أن هذا المكون يرتبط ارتباطا قويا بإحراز النصر متمثلا في إحراز الأهداف ، فالتصويب مهارة تعتمد على هذا المكون بدرجة عالية. (كمال عبد الحميد، محمد حسنين، رابعة كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، 2001، ج1، ص47).

10- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

10-1 وقفة الاستعداد: هو الوضع الذي يتخذه اللاعب و منه يستطيع التحرك بسهولة و يسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب, فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تتناسب مع ظروف وصول الكرة إليه, ومن هذه الأوضاع مايلي:

- الوقفة المنخفضة والتي تناسب التغطية للهجوم
- الوقفة المتوسطة وهي الأكثر استعمالا وتناسب التمرير والإعداد
- الوقفة المرتفعة وهي تناسب التمرير والإعداد للخلف

10-2 الإرسال:

10-2-1 تعريف : الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة , ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ , وهو عبارة على جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق و الذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس

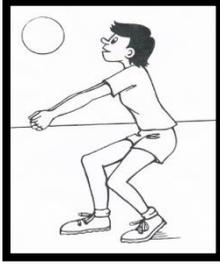
10-2-2 أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى انه احد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة , ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال , ولاعب الإرسال يكون أداة مستقلة وبدون تأثير زملائه أو الفريق المنافس.

10-2-3 استقبال الإرسال:

- **تعريف:** هو استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتحويلها من أسفل لأعلى بالساعدين أو بالتمرير أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل . (مصطفى علي طه.الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب, مرجع سابق, ص54,55,58)

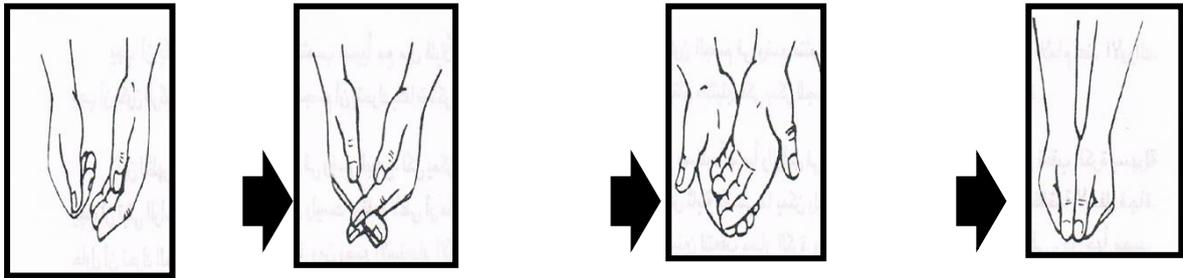
الشكل رقم (01) يمثل وضعية الجسم أثناء الاستقبال



اليدان:

يجب أن تكون اليدان مرتبطين ببعضهما البعض عند الاتصال بالكرة، ويمكن أن يرتبطا ببعضهما بالتلامس واع إما بقاعدة الأصابع الصغيرة أو مؤخرة الأيدي أو قاعدة الإبهامين مع بعضهما البعض.

الشكل رقم (02) يمثل وضعية اليدين أثناء وضعية الاستقبال



الذراعان:

يجب أن يكون المرفقان قريبين من الجذع ومنشيتين قليلا. ويمكن أن تكونا الذراعان مستقيمتين عند الاتصال بالكرة أو يظلا مائلتين (منحيتين) قليلا ليسمحا ببعض الانهيار لقوة الاتصال و يجب أن يتمركز اللاعبون أنفسهم لكي تتصل الكرة بكلتا الذراعين بالتساوي بين الرسغين والمرفقين.

(الدكتور عصام الدين الوشاحي، مرجع سبق ذكره، ص 83-84).

الشكل رقم (03) يمثل نقطة اتصال الكرة بالساعدين أثناء وضعية الاستقبال



10-2-4- أهمية: يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة، فمنذ نشأت الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين، وبعد أن كانت تؤدي من اعلي أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من أسفل ويؤدي باستخدام السطح الداخلي، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء

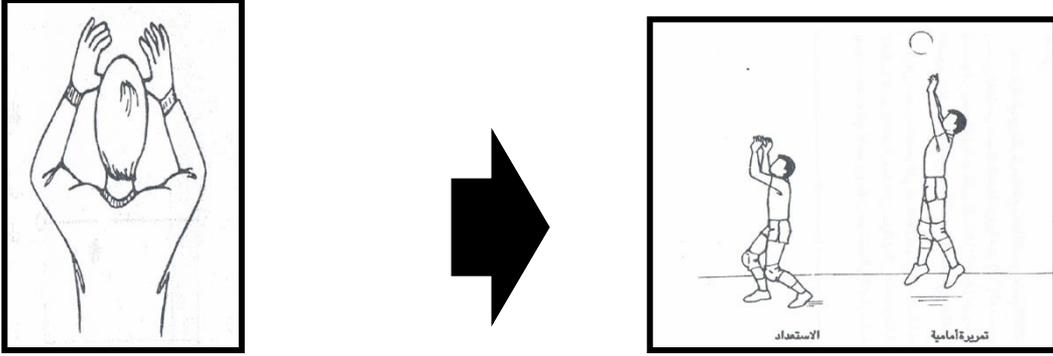
10-3- التمرير:

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من اعلي ومن أسفل، بتوجيهها بدون استقرارها على اليمين الذراعان واليدان: الأيدي فوق العين لكي تنحني الذراعان في راحة مع توازي الذراعين في الأرض وتكون حوالي 40 درجة لمحيط الكتف.

تشكل الأيدي على شكل مثلث أو معين بحوالي 8سم - 10 سم من العين، الأصابع تكون منتشرة براحتها مشيرة لأعلى والخلف والإبهامين تشيران للخلف فوق الأذن المقابلة، ويجب أن تكون المسافة بين الإبهامين وبين السبابتين متساوية وأكثر متسعة قليلا بين السبابتين، الرسغان يميلان للخلف قليلا حتى يمكن للاعب أن يشاهد الكرة فعليا من خلال المثلث أو المعين المشكلة بواسطة الإبهامين والسبابتين.

(الدكتور عصام الدين الوشاحي، المبادئ التعليمية في كرة الطائرة، دار الفكر العربي القاهرة، ص 92).

الشكل رقم (04) يمثل وضعية الجسم واليدين أثناء التمرير في كرة الطائرة.



الاتصال بالكرة: عندما يبدأ الجسم حركته لأعلى خلف الكرة ستبدأ الأيدي بالحركة بعيدا عن العين وتتصل الأصابع والإبهامان بالكرة بوسائد الأصابع اللحمية، يجب الاحتفاظ بالأصابع ثابتة وعلى أية حال فانه عندما يمتد الجسم فان وزن الكرة يميل لدفع الإبهامين والسبابتين إلى الخلف.

يجب ان يكون الاتصال على الجزء الخلفي للكرة واليدين منفصلتين براحة وبسيطرة على مسافة الانفصال اعتمادا على مساحة اليدين.

الشكل رقم (05) يمثل نقطة اتصال الكرة بالإبهامين والسبابتين اليدين



10-3-1- أهمية التمرير:

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه على السيطرة و التحكم بتوجيه الكرة فيكل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية , وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب , فهو يرتبط بالمهارات الاخرى للعبة والاستقبال و الإعداد للضرب الساحق وذلك من خلال إتقان الفريق أداء التمريرات بمهارة ودقة و كفاءة يستطيع مباحثة المنافس بأداء كل أنواع الضرب الساحق وتنفيذ خطط اللعب الموضوعه من قبل المدرب بنجاح ويستخدم في مهارات التمرير أطراف الأصابع و الأيدي والأذرع على اغلب من أي جزء آخر من الجسم .

10-4 حائط الصد:

تعريف: حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها , وذلك بالوثب للاعلي مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة سحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

10-4-1 أهميته:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة عن الشبكة , وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق لشبكة أو امتصاص قوة الضربة الساحقة من , بالإضافة إلى أن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية وكذلك يستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس. (مصطفي علي طه. الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب, مرجع سابق, ص70,65,58)

10-5 الضرب الساحق:**تعريف:**

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

10-5-1 أهميته:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال ،فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلب بدون الضربات الساحقة إلى أيامنا هذه و اقتصرت على مجرد تمرير الكرة بين اللاعبين ووضعها في المكان الخالي من ارض ملعب الفريق الآخر لاستمرت مباراة الكرة الطائرة يوما كاملا بسبب ارتفاع مستوي الفرق الرياضية في تكنيكات الدفاع الحديثة و اتخاذ المواقع المناسبة والسليمة يحول دون إيجاد ثغرات تتيح الحصول على نقاط بطريقة سهلة ،لهذا ظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة و التي تعتبر المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المنافسة و تتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس ،وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين ،والسرعة الحركية الفائقة ،والرشاقة ،و التوافق العضلي ،والقوة الانفجارية العالية في الوثب واضرب والدقة في الأداء الحركي و توجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح،وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع من موقعه.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين إن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي و قدراتهم الحركية و مميزاتهم البدنية فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارات ،ومن ثم اختيار الفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات، فهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات دقيقة واعية وتدرّيات جادة و مستمرة لإتقان أدائه. (مصطفى على طه،الكرة الطائرة(تاريخ تعليم تدريب)،مرجع سابق،ص112)

خلاصة:

شهدت كرة الطائرة تطورا ملحوظا ومدهشا منذ ظهورها إلى يومنا هذا سواء من حيث المكانة التي أصبحت تحتلها بين الرياضات الأخرى أو من ناحية قوانينها التي شهدت تعديلات متواصلة بالإضافة إلى تطور طرق لعبها، كما تزداد اهتماماتها يوما بعد يوم، ونظرا للتطور الكبير للعبة الكرة الطائرة تطرقنا في هذا الفصل لمعرفة خصائص اللعبة وأهميتها وشعبيتها ومعرفة التطور التاريخي لقوانين اللعبة وكيفية التدريب من الناحية النفسية والاجتماعية والجانب المهاري والخططي.

الفصل الثاني

الدورة التدريبية

المتوسطة

تمهيد:

تعتبر الدورة المتوسطة الكتلة المميزة لبناء الدورة الكبرى أو الموسم التدريبي، وهي مجموعة من الدورات الصغرى (الأسبوعية) ويتراوح عددها ما بين (2-6) دورات، وهذا يعد نسبياً وليس مطلقاً، إذ يتوقف هذا العدد طبقاً لطول الموسم التدريبي، وغالباً ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر، وهذا ما يتناسب مع الايقاع الحيوي والذي يمر به الإنسان والذي يؤخذ شكلاً تموجياً ما بين الارتفاع والانخفاض، إذ تستمر الموجة الايقاع الحيوي لمدة 23 يوماً.

1- الدورات التدريبية Training Circlesr

نظرا لاحتياج العملية التدريبية إلى متطلبات فنية وإدارية وتنظيمية , هذا بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويلة المدى ومستمرة , حيث لا تتوقف عند يوم تدريبي متمثلا في وحدة تدريبية أو أكثر , أو أسبوع تدريبي, أو شهر تدريبي .. بل قد تصل إلى سنة تدريبية أو سنوات أيضا , والتي تتمثل في الإعداد الأولي للأبطال الرياضيين , ولذلك وضع المسئولون في مجال التدريب الرياضي الخطط القصيرة والطويلة المدى والتي أخذت شكل دورات تدريبية حيث قسمت إلى ثلاث دورات تدريبية (صغيرة , متوسطة , كبيرة) ولكل دورة من تلك الدورات أهدافها وحجمها وتشكيلاتها وبنائها وديناميكيته المميزة والتي ترتبط أساسا بكل من مواسم التدريب السنوي من ناحية ونظام المباريات ومستوى اللاعبين والإمكانات المتاحة من ناحية أخرى وهي :

1-1 الدورة التدريبية الصغرى -Micro Circle:

تسمى الدورة التدريبية الصغرى بدورة الحمل الأسبوعية , حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي , وقد تطول الدورة حتى أسبوعين أو قد تقل إلى يومين تدريبيين , وبذلك يمكن أداء 1-2 وحدة تدريبية في اليوم الواحد إي في حدود 4-12 وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي , وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعها داخل موقع التدريب وهدف كل موسم من جهة وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة من جهة أخرى . حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها , هذا بالإضافة إلى نوع الدورة هل هي دورة إعداد أم دورة مسابقات أم دورة استشفاء كما يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناءً على مستوى اللاعب وقدراته على تقبل أحجام تدريبية بشدد مختلفة العوامل والشروط المؤثرة في تركيب الدورة التدريبية الصغرى: - تتحدد الدورة التدريبية الصغرى طبقاً لعوامل كثيرة لها تأثيراتها والتي يجب مراعاتها عند تكوين وتشكيل دورة الحمل .

1-2 الدورة التدريبية المتوسطة -Miso Circle :

ويقصد بها دورة الحمل الفترية وهي عبارة عن تكوين يكتمل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المنتظمة لمرحلة تدريبية واحدة متكاملة من الإعداد نسبياً داخل تخطيط الموسم التدريبي , وتنوع درجات

الحمل خلالها بما يتناسب مع خصائص الفترة التدريبية والهدف منها , ويؤكد الخبراء على ضرورة إنهاء هذه الدورة بدورة حمل صغيرة لاستعادة الشفاء . وبذلك تمثل الدورة المتوسطة جزءاً أساسياً يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى , والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة , فالنسبة لموسم الإعداد العام يمكن تمثيله في ثلاث دورات متوسطة كل دورة تتمثل في أربع دورات صغيرة , هذا إذا ما تمثلت الدائرة المتوسطة في دورة حمل شهرية , وكذلك موسم الإعداد الخاص , هذا بالإضافة إلى موسم المسابقات الإعدادية والرئيسية . نموذج لمحتوى دورة تدريبية متوسطة .

3-1 الدورة التدريبية الكبرى - Macro Circle :

يقصد بها أيضاً الموسم التدريبي وتتكون من مجموعة دورات متوسطة , وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طويل المدى , والذي يعتبر جزءاً ضمن خطة الإعداد طويل المدى والتي تمتد إلى عدة سنوات . ويتحدد تشكيل وطول دورة الحمل الكبرى تبعاً لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسية التي يتم الإعداد لها والاحتياجات الفردية الخاصة بكل رياضي لتحقيق التكيف ومستوى الرياضي وحالته التدريبية , وعادة ما يتراوح طول الفترة الزمنية للدورة من عدة شهور إلى أربع سنوات حينما يكون هدف الإعداد للمشاركة في دورة اولمبية .

2- الدورة التدريبية المتوسطة Miso Circle :

2-1 تعريف :

يقصد بالدورة التدريبية المتوسطة دورة الحمل الفترية وهي عبارة عن تكوين يتمثل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المتضمنة لمرحلة تدريبية متكاملة من الإعداد نسبياً داخل تخطيط الموسم التدريبي . وفي جميع الحالات يرى الخبراء ضرورة انتهاء الدورة التدريبية المتوسطة بدوره حمل صغيرة لاستعادة الشفاء تتضمن انخفاض مستوى الحمل وخاصة للمستويات العالية ، وبصفة عامة عند تكيف التدريب . تكوينات الدورة التدريبية المتوسطة على كثير من النقاط تتحدد أساساً وفقاً للهدف منها خلال نظام

تخطيط الموسم التدريبي (فترة الاعداد العام والخاص . المنافسات . الانتقالية) وخصائص اللاعب وحالته التدريبية ، حيث يعتبر أقل تكوين من 3 : 4 أسابيع (دورة صغيرة) وأكبر تكوين لها يصل من 6 : 8 أسابيع ويتفق غالبية الخبراء على أن أنسب مدة لتكوين الدورة التدريبية المتوسطة من 4 : 6 أسابيع (دورة تدريبية صغيرة .)

ويتكون الشكل العام للدورة المتوسطة من خلال نظام تسلسل الدورات الصغيرة داخل التكوين نفسه ، ولذا قد يختلف تكوين تركيب الدورة المتوسطة عند تكرارها ، وفي هذا الخصوص يوضح ماتيفيف .

1981 الشكلين في الأمثلة التالية:

في حالة تكرار نفس تشكيل أو تكوين الدورة المتوسطة.

إن تشكيل الحمل قد يكون أيضا غير ثابت أي: ثلاث دورات أو أسابيع لحمل مرتفع ودورة أو أسبوع واحد ينخفض فيه الحمل لاستعادة الشفاء يتضح من الدورة الثانية تنظيم اتجاه الحمل وتوزيعه بالإيقاعات الحيوية للاعب ، نتائج البحوث العلمية إلى أن دوره الإيقاع الحيوى تستمر لمدة ثلاثة وعشرون يوما فيما يخص الجانب البدني .

2-2 بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند تشكيل دورة الحمل المتوسطة:

- عدد وحدات التدريب وقيم الحمل بما خلال السبوع:
- يجب مراعاة قيم الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم في حالة زيادة عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع عند تشكيل الحمل.
- مراعاة نسبة توزيع محتويات التدريب:
- الاعداد العام والخاص والاعداد المهارى والخططى والمنافسات وتوزيعه على مدار دورات التدريب المتوسطة خلال الفترة المحددة بما يتناسب ومتطلبات المراحل السمية ومستوى مكونات الحالة التدريبية.
- أسلوب زيادة حجم الحمل وشدته خلال الدورة ومراعاة العلاقة بينهم.
- مكان الدورة في التخطيط العام للموسم.
- اتخاذ مسار الحمل شكل الموجات المتوسطة لضمان عدم الإخلال بالتكيف.

- النظر بأهمية لدورات استعادة الاستشفاء وخاصة بعد الدورات المرتفعة في قيم الحمل لتجنب حدوث حمل زائد ومن ثم الإعياء البدني.

2-3 أنواع الدورات التدريبية المتوسطة :

أ- الدورة الإعدادية :

تشكل الدورة الإعدادية عادة من دورتين إلى ثلاث دورات إعدادية صغرى حيث تهدف مثل تلك الدورات إلى استكمال الإعداد البدني العام للوصول إلى الإعداد البدني الخاص ، خاصة بما يتعلق بالنواحي الوظيفية للجسم والمتمثلة في عنصر التحمل سواء تحمل السرعة ، أو تحمل القوة مع الارتفاع لمستوى كل من المرونة والقوة المتميزة بالسرعة بالإضافة إلى الدخل في رفع مستوى المهارات الرياضية ذات الاختصاص ، ولذلك يمكن استخدامها في الحالات التالية:

- عند بدء إعداد اللاعب في موسم الإعداد.

- عند عودة اللاعب إلى التدريب بعد مرض أو إصابة.

- عند عودة اللاعب إلى التدريب بعد إنها موسم مسابقات مكثف.

ومع ذلك يتميز الشدة المميزة للدورات الإعدادية بأن تكون في حدود المتوسطة مع الناشئين ويمكن رفعها إلى فوق المتوسطة وحتى أقل من القصوى في بعض التدريبات مع المتقدمين مع مراعاة الحجم المناسب للشدة .

ب- الدورة التدريبية الأساسية Base :

تعتمد فترات الإعداد بصفة رئيسية على هذا النوع من الدورات ، حيث يكون العمل موجة نحو المتطلبات الأساسية ، ويستخدم التدريبات الموجة نحو تطوير الامكانيات الوظيفية من خلال الدورات الموجة للإعداد العام والإعداد الخاص ، وتتميز هذه الدورات بقيم عالية لمكونات الحمل خلال الجرعات التدريبية المكونة للدورات الصغيرة .

ج- دورة مراقبة الإعداد Control Preparatory :

ويشكل هذا النوع من الدورات في الغالب طبقا لنظام البطولة واتجاهاتها ، حيث يتحدد الهدف هنا من

هذه الدورة في الاعداد للمنافسة الرئيسية ومن ثم تشكيل الدورة التدريبية بحيث يسمح ذلك بالاشتراك في المنافسة القريبة من شكل ونظام البطولة ومتابعة أو مراقبة المستوى خلال تلك الفترة ، ومن خلال ذلك يتم توجيه محتويات الاعداد فيمكن أن توجه نحو الالتقاء بالجوانب الضعيفة التي أوضحها عملية المتابعة للمستوى خلال تلك المنافسات مثل تدعيم القدرات البدنية الخاصة أو تدعيم جوانب التدريب الأخرى.

د- دورة ما قبل المنافسات Pre-competitive :

وتعد هذه الدورات أحد أشكال الدورات المتوسطة الهامة جداً في مرحلة الإعداد المباشر للمنافسات ، وتشكل محتوياتها بنظام المسابقة وظروفها إلى حد كبير لإمكانية تحقيق التكيف مع نظام المنافسة وظروفها بغية تحقيق مستويات عالية من الانجاز في المنافسة والإسراع في اتمام استعادة الشفاء .

ه- دورة المنافسات Competitive mecrocycles :

وتعتبر هذه الدورات هي النوع الرئيسي المستخدم خلال مرحلة المسابقات ويوجد اشكال متنوعة لبناء هذه الدورات يرجع تنوعها إلى توزيع أيام المسابقة خلال مرحلة المسابقات ومستوى الحالة التدريبية للاعب وأبسط صورة لهذا النوع من الدورات المتوسطة تحتوي على ثلاث دورات صغيرة.

خلاصة :

تعدد التعاريف و الدراسات حول الدورة التدريبية المتوسطة أو الحصص التدريبية الشهرية عامتا مما يدل على اتساع مواضيع دراستنا و بالتالي صعوبة الإستقرار عند الوحدات التدريبية و لتحديد أهداف فريق ما لا بد على المدرب من وضع مخطط أو وحدات تدريبية يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع الدورة التدريبية المتوسطة و تقييمها حسب الاحتياجات والمتطلبات أداء اللاعبين و تحسين مهاراتهم .

وعلى المدرب من جانب آخر مراعات الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلي التي تخدم الدورة التدريبية المسطرة مع مراعاة أهم المبادئ المحددة لها حسب طبيعتها عام كانت أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية.

ولعل الفرق في مستوي الأداء البدني والتقني الموجود بين الدول راجع إلى التطور الذي حصل لديهم في مجال العلوم الرياضية وكذا التخطيط الفعال من خلال وضع الوحدات التدريبية المناسبة لكل نوع من الأنشطة الرياضية كالكرة الطائرة سواء من الجانب التقني المهاري أو البدني أو النفسي, حيث أن الحصص توضع من اجل تقييم و تحديد النقائص ومعالجتها بالطريقة المناسبة والأمثل للحصول على أفضل النتائج خلال المنافسات المختلفة, كما أن الحصص التدريبية اليوم أصبحت تعتمد علي معايير وخصائص وسمات لوضعها وهذا ما أدى إلى ارتفاع المستوي الفني والبدني لهذه اللعبة اليوم.

الفصل الثالث

المراهقة

تمهيد:

يمر المراهق في الطور الثالث بتغيرات متنوعة و سريعة في نفس الوقت و هذا نظرا لحساسية المراهقة المبكرة التي يمر بها الفرد في هذا الطور و هذا من جميع النواحي الجسمية و العقلية و الثقافية و الاجتماعية فهذه المرحلة بمثابة جسر يتنقل من خلاله الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد و لهذا فمن الطبيعي أن يتعرض المراهق إلى مشكلات عديدة و متاعب بدرجة قد تفوق غيرها من مشكلات الحياة و يعود ذلك لكونه شخص غير متكيف لدوره الجديد في الحياة.

و يرى علماء النفس أن مرحلة المراهقة مرحلة من العمر تظهر فيها تغيرات عديدة و تحولات سريعة و التي من شأنها التأثير باستمرار و كل مظاهر الحياة البيولوجية و العقلية و الاجتماعية و سنحاول فيها تحديد مفهوم المراهقة - سماتها.

1- مفهوم المراهقة:

*تعريف:

- لغة: المراهقة معناها النمو. نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة", بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا و مستمرا, والإشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الإقتراب و النمو من النضج والحلم.(حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة, عالم الكتاب, القاهرة, ص323)

- اصطلاحا:

يعتبر استنالي هول: مؤسس الجمعية الأمريكية لعلم النفس و صاحب الدراسات العلمية للمراهقين والذي قام بدراسة عن مرحلة المراهقة و التي أطلق فيها على المراهقة لأنها مرحلة العاصفة و الضغط . (محمد عبد الحلیم منسي, علم النفس النمو, مركز الإسكندرية للكتاب, ص189).

أما المراهقة في علم النفس فتعني: "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي" ولكنه ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات.

2- بعض التعاريف الأخرى للمراهقة :

• تعريف ansbell: المراهقة هي الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد.

• تعريف schonfelg:

عرف هذا الأخير المراهقة على أنها وجه من وجوه التطور الذي يقوم إلى سن الرشد وهي مرحلة التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات نفسيا بيولوجيا واجتماعيا (مصطفى فهمي، سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، دار المعارف البلد، 1960 القاهرة، ص 330) .

ومن خلال كل هذه التعريفات يتضح لنا أنه لا يوجد تعريف دقيق أو شامل للمراهقة .

ويشير العلماء إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه .
وجدير بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى النضج العقلي، وإنما عليه أن يتعلم الكثير والكثير ليصبح راشداً ناضجاً.
و للمراهقة والمرهق نمو المتفجر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته، مما يمكن أن نلخصه بأنه

نوع من النمو البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فسيولوجياً وهرمونياً و كيميائياً و انفعالياً و من الخارج و الداخلي و معا عضويا.

3- مراحل المراهقة :

المدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل، هي:

أ - مرحلة المراهقة الأولى (11-14 عاما)، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة .

ب- مرحلة المراهقة الوسطى (14-18 عاما)، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.

ج- مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21)، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات.

ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد كما يرى بعض الباحثين والعلماء أن المراهقة تأتي على ثلاث مراحل متفرقة وهي كالتالي:

❖ مرحلة ما قبل البلوغ :

خلالها تظهر بعض خصائص الطفولة على تلاميذ الطور الثانوي وذلك راجع إلى تدرسهم المبكر أو نهم البطيء ويمتاز تلميذ هذه المرحلة بفقدان عامل الانسجام الصورة الجسمية والتنسيق الحركي بالارتباك والانزعال عن الفوج . (مديرية التعليم الثانوي العام ،مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي، ص5)

❖ مرحلة البلوغ :

هي المرحلة الثانية للمراهقة وتنقسم إلى ثلاث أطوار

- الطور الأول: تكون فيه الخصائص الجنسية الثانوية في بداية النمو كخشونة الصوت عند الذكر وبروز الأثداء عند الإناث .

- الطور الثاني: وفيه تكون الخصائص الجنسية لا تزال تنمو ولم يكتمل نموها بعد .

- الطور الثالث : وفيه يكتمل نمو تلك الخصائص الجنسية وهنا تصل الأعضاء التناسلية إلى تمام وظيفتها كما هي عند الرشد.(ميخائيل إبراهيم سعد ، مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الآفاق بيروت، ص225) .

❖ مرحلة المراهقة :

هي الانتقال من الطفولة إلى الشباب ؛هي فترة يختلف علماء النفس في تحديد مجال السن لها فبعضهم يتوسع في ذلك ويضم لها الفترة التي سبقتها ويعتبرها ما بين 10-21 سنة فيما يحصرها آخرون في فترة ما بين 13-19 سنة.(كمال الدسوقي ، علم النفس التربوي ، الطبعة3 ، النهضة العربية للنشر ، ص39)

4- أنماط و أشكال المراهقة :

هناك عدة أشكال من المراهقة نذكر منها :

أ- المراهقة السوية : (التكيفية)

وهي التي تنمو نحو الاعتدال في كل شكل ونحو الإشباع المتزايد وتكامل الاتجاهات المختلفة. (خليل ميخائيل، عرض سيكولوجيا النمو، دار الفكر الإسكندرية، ص 329).

ب- المراهقة الإنسحابية المنطوية :

وتتميز بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية في التصرفات والتردد في اتخاذ القرار والشعور بالنقص.

ج- المراهقة العدوانية المتمردة :

تتسم بأنواع السلوك العدواني ضد المجتمع والأسرة والنفسية ذاتها .

د - المراهقة المنحرفة :

وهي الانحراف عن مبادئ التربية حسب محيط البيئة أو هي مبالغة ومتطرفة للمراهقة الإنسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة . (خليل ميخائيل، المرجع نفسه، ص330).

5- خصائص العامة للمراهقة و صورها الجسدية و النفسية :

بصفة عامة تطراً ثلاث علامات أو تحولات بيولوجية على المراهق إشارة لبداية هذه المرحلة عنده وهي :

1-5 النمو الجسدي :

حيث تظهر قفزة سريعة في النمو ، طولاً وزناً تختلف بين الذكر والأنثى فتبدو الفتاة أطول وأثقل من الذكور خلال مرحلة المراهقة الأولى ، وعند الذكور يتسع الإلتقان بالنسبة إلى الوركين وعند الإناث يتسع الوركين بالنسبة للكتفين والخصر وعند الذكور تكون الساقان طويلتين بالنسبة لبنية الجسد وتنمو العضلات .

2-5 النضج الجنسي:

يتحدد النضج الجنسي عند الإناث بظهور الدورة الشهرية ولكنه لا يعني بالضرورة ظهور الخصائص الجنسية (مثل نمو الثديين ، والشعر تحت الإبطين وعلى الأعضاء التناسلية) أما عند الذكور فالعلامة الأولى من النضج الجنسي هي الزيادة في حجم الخصيتين وظهور الشعر حول الأعضاء التناسلية لاحقاً.

5-3 التغير النفسي:

إن للتحويلات الهرمونية والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة تأثيراً قوياً على الصورة الذاتية والمزاج والعلاقات الاجتماعية ، فظهور الدورة الشهرية عند الإناث يمكن أن يكون لها ردة الفعل معقدة ، تكون عبارة عن مزيج من الشعور بالمفاجأة والخوف والانزعاج بل والابتهاج أحياناً وذات الأمر قد يحدث عند الذكور (حامد عبد السلام الزهراوي ، علم النفس نمو الطفل والمراهق ، ص 371).

6- أهمية التربية البدنية للمراهق:

في المراحل المبكرة من حياة الطالب وخصوصاً في فترة المراهقة يحتاج بين كل وقت تفرغ للطاقة في نشاط مفيد، وهذا الأمر لا يتم تطبيقه إلا عن طريق أداء التمارين الرياضية الهادفة والبناءة، لأنّ النشاطات الأخرى الغير بناءة مثل أفلام العنف والمصارعة أثرت على الطالب والمراهق بشكل كبير جداً لدرجة أنّ العنف أصبحت عبارة عن صفة من صفاتهم، وهذا الأمر يشكل خطورة بين الشباب المراهقين، وبالتالي يجب وضع لهم نشاط رياضي يفيد في صحتهم.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة و الشعور بالصدقة و الزمالة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء.

أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية تلعب دوراً هاماً و كبيراً من حيث التنشئة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين، وكذا الإحترام وكيفية إتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة ؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق. (كمال صالح محمد؛ المكتبة الانجلو مصرية؛ القاهرة؛ ص453).

7- مظاهر مرحلة المراهقة:

- التقدم نحو النضج الجسمي
- التقدم نحو النضج الجنسي
- العقلي
- الإنفعالي
- الإجتماعي
- تحمل مسؤولية توجيه الذات. (محمود عبد الحليم منسي: نفس المرجع؛ ص191)

8- خصائص مراحل النمو عند الناشئين من (15 إلى 17 سنة)

تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال من الطفولة المتأخرة إلى مرحلة الرشد حيث يبرز (17 سنة) مرحلة مهمة في حياة - الجسم من حيث المظهر والحجم ، كما تعتبر المرحلة من 15) الناشئين، تتعدد فيها حاجياتهم ودوافعهم ، وتتسع مطالب نموهم، وتكثر فيها مشكلاتهم، وبذلك يكونون في أمس الحاجة إلى فهم واقعهم، وتعلم مهارات التربية الرياضية التي تسهم إسهاماً كبيراً في تقديم الكثير من الحلول المناسبة لحل المشكلات المتراكمة عن طريق إكسابهم المعارف، والمهارات الضرورية اللازمة، التي يحتاجونها في ممارسة الأنشطة الرياضية، التي يبرز دورها في تنمية الشخصية ؛ ولهذا فإن معرفة خصائص اللاعبين الناشئين من كافة النواحي الجسمية والانفعالية مهمة للغاية، وذلك من أجل أن يستطيع المدرب إتباع برنامج سليم ، وعلى الرغم من أن غالبية اللاعبين الناشئين متماثلون جوهرياً إلى حد بعيد، ويمرون بنفس التسلسل في النمو والتطور مع اختلاف في الشخصية، إلا أن التطور في ناحية معينة عند بعض اللاعبين الناشئين يكون أسرع أو أبطأ منه في ناحية أخرى ، ويرجع السبب في ذلك إلى الإمكانيات البيئية المتاحة للبعض في التدريب من أندية أو ساحات رياضية.

ويعد جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته ، لذلك فإن التغيرات التي تطرأ على هذا الجسم تعتبر من الأمور الهامة، من حيث تأثيرها على شخصية المراهق وعقله وعواطفه، تتأثر كل واحدة منها بالأخرى. (معض، 1994 ص 322) .

خلاصة:

بعد تطرقنا إلى أهم الجوانب التي تدخل في تكوين شخصية المراهق لاحظنا أن مرحلة المراهقة هي فترة من أصعب المراحل التي تمر بها الطفولة , وذلك لما تتميز به من تغيرات فيزيولوجية كانت او مورفولوجية او انفعالية او اجتماعية , والتي تدخل في تكوين شخصية المراهق. كما أن فترة المراهقة المتأخرة ما هي إلا مرحلة انتقال ولهذا وجب علينا أن نعطيها الأهمية في دراستنا هذه كما لا نستطيع في أي حال من الأحوال ان نولي أهمية بجانب و الاستغناء عن جوانب أخرى. لأنها كلها تتعامل مع بعضها البعض في تحديد شخصية المراهق ولذلك وجب على المربي او المدرب ان يولي أهمية الى هذه المتغيرات التي تحدث وتساعد على معرفة وتفهم الوضع او كل ماله علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل وليس معنى التوجيه الضغط والتغير كما يفهمه الكثير وإنما يراعي حاجيات ومتطلبات المراهق الضرورية و التي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتوازن.

الفصل الاول

الإجراءات الميدانية

للدراسة

تمهيد:

الهدف الأول للبحوث العلمية عموما هو الكشف عن الحقائق ، و تكمن أهمية هذه البحوث و قيمتها بدرجة التحكم في المنهجية المتبعة فيها ، حيث يعتبر الجنب الميداني و التطبيقي مهما للغاية في الدراسة العلمية و قصد إعطاء البحث قالبا علميا و منهجيا ، و على ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا ، و تمشيا مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث ، حيث وضعت عينة البحث و ذلك بالاعتماد على طرق منهجية محددة تهدف إلى خدمة البحث و تحقيق فرضياته ، وقد قسم الجانب التطبيقي إلى فصلين ، حيث تم تخصيص الفصل الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع في هذه الدراسة بالإضافة إلى مجتمع و عينة و مجالات البحث و ضبط متغيراتها بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات و المعلومات و الخصائص السيكموترية للأداة بالإضافة إلى إجراءات التطبيق الميداني للأداة ، أما الفصل الثاني فقد خصص لعرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها .

1 - الدراسة الاستطلاعية:

وهي الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها و التعرف على أهم الفروض التي تمكن وضعها و إخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تسير التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة أنها بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها الباحث من قبل ولا تتوفر عنها معلومات أو بيانات أو يجهل الباحث الكثير من جوانبها و أبعادها و هي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما ساعد على التحليل و الربط و التفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة. (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2000 ، ص 38)

حيث إن دراستنا شملت مجموعة من الخطوات تتمثل في مايلي :

- تعيين الاختبارات لمهارات الكرة الطائرة (1- اختبار مهارة الوثب إلى الأمام

2- اختبار مهارة الارتقاء 3- اختبار مهارة الصد الدفاعي 4- اختبار مهارة الصد الهجومي).

- الاتصال بإدارة المؤسسة بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات في ظروف ملائمة، فلقينا منهم مساعدة وتفاهم كبير.

- ترتيب الوثائق لإجراء الاختبارات بطريقة قانونية داخل المؤسسة.

1-1- المجال المكاني والزمني:

1-1-1- المجال المكاني: شملت دراستنا فريق أهلي برج بوعرييج للكرة الطائرة وإجراء الاختبارات كان في القاعة المتعددة الرياضات.

1-1-2- المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الاختبارات على الشكل التالي:

- الاختبار الأول: 03 جانفي 2017

- الاختبار الثاني: 17 جانفي 2017

1-2-1- الشروط العلمية للأداة:

1-2-1-1- ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 52).

عند إعادة الاختبار بعد أسبوعين على نفس العينة "من فريق الرابطة الولائية للرياضيات المدرسية" المتكونة من 20% من العينة الأصلية وفي نفس الظروف وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالآتي:

للنتائج ثبات اختبار الوثب إلى الأمام (القفز الأفقي) 0.98.

للنتائج ثبات اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.97.

للنتائج ثبات اختبار الصد الهجومى 0.99.

للنتائج ثبات اختبار الصد الدفاعى 0.97.

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات

$$6 \leq F^2$$

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

$$n(1 - r^2)$$

ف²: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن: عدد العينة.

ر: معامل الارتباط لسبيرمان.

1-2-2-1- صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

$$\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}} = \text{صدق الاختبار}$$

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

للنتائج صدق اختبار الوثب إلى الإمام (القفز الأفقي) 0.98.

للنتائج صدق اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.97.

للنتائج صدق اختبار الصد الهجومى 0.99.

للنتائج صدق اختبار الصد الدفاعى 0.97.

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

1-2-3- موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية كالديكامتر في قياس اختبار الوثب إلى الأمام واختبار الارتقاء بالإضافة إلى اختبار الصد الهجومى والصد الدفاعى فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوى واحد. (د/مقدم عبد الحفيظ: نفس المرجع، ص 52-53).

1-3- ضبط متغيرات الدراسة:

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 الدراسة كما يلي:

للمتغير المستقل: الدورة التدريبية المتوسطة.

للمتغير التابع: اثرها على اداء اللاعبين .

1-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

تمثلت عينة البحث في فريق الرابطة الوطنية للكرة الطائرة ببحر بوعريريج، وقد قسمنا الفريق إلى مجموعتين:

للجموعة التجريبية وتشمل 10 لاعبين.

للجموعة الشاهدة وتشمل 10 لاعبين.

تم اختيار العينة عشوائيا وبطريقة تخدم البحث، وقمنا باختيار 20% من الفريق كعينة لحساب ثبات وصدق الاختبار.

1-5-5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:**1-5-1- الزمن:**

هو الوقت الذي يقوم فيه الفريق بحصة التربية البدنية وهي الفترة المسائية وتم إجراء الاختبارات في هذا الوقت.

حيث أن الاختبار القبلي كان في شهر جانفي 2017 وكان الاختبار البعدي في شهر أفريل 2017 .

1-5-2- السن:

ويتمثل في المرحلة العمرية من 15 سنة إلى 17 سنة.

1-5-3- الجنس:

المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها ذكور.

2- المنهج المستخدم:

يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه، والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقا من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي، وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار اختبارات مناسبة التي تخدم موضوع دراستنا وكذلك الإحصاء.

بحيث تم اختيار مجموعتين واحدة تجريبية وأخرى شاهدة، كل مجموعة تتكون من 10 لاعبين أجريت لها اختبارات قبلية وبعديّة بحيث خضعت المجموعة التجريبية لحصص تدريبية مدمجة.

2-1- أدوات جمع البيانات والمعلومات :

إن الخطوة الأولى التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري أما الجانب التطبيقي فيتم بتوفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة في الرياضة المدرسية.

2-1-1- الاختبارات المستخدمة:

للم اختبار الارتقاء.

للم اختبار الصد الهجومى.

للم اختبار الصد الدفاعى.

للم اختبار الوثب إلى الأمام.

2-1-2- الوسائل الإحصائية:

للم المتوسط الحسابى.

للم الانحراف المعيارى.

للم "ت" ستيودنت.

3 - تعريف الاختبار:

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضى وهي تستلزم استخدام طرق البحث كالمقياس والملاحظة والتجريب والتحديد والتفسير والاستنتاج والتعميم.
(د/على مصطفى طه: نفس المرجع، ص 177).
لقد عمدنا في دراستنا على عدة اختبارات.

3 - 1 اختبار الوثب العمودى (الارتقاء):

يعتبر هذا الاختبار أهم الاختبارات للقوة المتفجرة للرجلين في الكرة الطائرة، ويطلق عليه أحيانا "الوثب، اللمس" أو اختبار "سارجنت" نسبة إلى مصممه "الوثب العمودى من الثبات".

3 - 1 - 1 الغرض من الاختبار:

قياس قوة الرجلين المتفجرة.

3 - 1 - 2 الأدوات:

تثبت سبورة على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض ب: 100 سم على ان تدرج بعد ذلك من 101 سم إلى 300 سم، كما يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفق شروط الأداء.

3 - 1 - 3 مواصفات الأداء:

يغمس المختبر أصابع اليد في الجبس، ثم يقف بحيث تكون ذراعه بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميز على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف، ثم يمرحح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لوضع علامة أخرى بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه. (د/ محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997، ص 117).

3 - 2 - 3 اختبار الصد:**3 - 2 - 1 الغرض من الاختبار:**

اختبار مهارة الصد ضد الضرب الساحق من الخصم.

3 - 2 - 2 الأدوات:

ملعب للكرة الطائرة قانوني، شبكة بارتفاع قانوني، خمس كرات.

3 - 2 - 3 مواصفات الأداء:

يقف المختبر في منتصف أحد نصفي الملعب وفي النصف الآخر يتواجد أحد اللاعبين المميزين في مهارة الضرب الساحق ومعه المدرب، يقوم المدرب بإعداد الكرة وهو بجانب الشبكة.

على اللاعب أداء خمس مرات ضرب ساحق من المركز 2 ومثلها من المركز 3 وخمس مرات من المركز 4، وعلى المختبر أن يقوم بأداء الصد ضد الضرب الساحق الذي يقوم به اللاعب بنوعيه الصد الهجومي والصد الدفاعي.

(د/ محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: نفس المرجع، ص 253).

3 - 3 اختبار القفز الأفقي (الوثب إلى الأمام):

3 - 3 - 1 الهدف من الاختبار:

قياس قدرة اللاعب على القفز الأفقي.

3 - 3 - 2 الأدوات:

ديكاميتر.

3 - 3 - 3 مواصفات الأداء:

يقفز اللاعب أو المختبر أمام خط الانطلاق الذي يحدده الأستاذ ثم يقوم بمرجحة الذراعين أماما وخلفا مع ضم الرجلين والركبتين منحيتين، ثم يقفز ثلاث مرات متتالية .

(Charles. H.C, Pelletier: cahier de l'entraîneur, Canada, 1986, P72.)

4 الأساليب الإحصائية:

تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية:

4 - 1 المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س₁، س₂، س₃، ...، س_n، على عدد هذه القيم ن، ويصطلح عليه عادة س وصيغته العامة هي:

(على لصيف، محمود السامرائي: الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973، ص 75-76.)

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث : $\bar{س}$: يمثل المتوسط الحسابي. ن : عدد القيم.

4 - 2 الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح. (نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975، ص 55).

هذه الصيغة ل: ع تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث:

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

4 - 3 (ت) ستبوندت:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية،

ويستخدم

هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية

تقييما مجردا من التدخل الشخصي و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية: (

نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975، ص 55).

$$ت = \frac{|\bar{س}_1 - \bar{س}_2|}{\sqrt{\frac{2ع^2 + 1ع^2}{2}}}$$

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع²₁ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع²₂ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة.

شملت دراستنا التطبيقية مجموعة من التمارين:

التمرين الأول: القفز إلى الأمام :

يقف اللاعب في مكانه وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر، ثم يكرر التمرين مدة 5 دقائق، بحيث تكون فترة الراحة 30 ثانية.

التمرين الثاني: صعود المدرجات :

يقوم اللاعب بصعود المدرجات وإشارة من المدرب والتي تتكون من 12 درج ويجب عليه القيام بعملية الجري، تكون فترة الراحة خلال الرجوع أو العودة إلى نقطة البدء، مدة التمرين 20 دقيقة.

التمرين الثالث: الجري بسرعة متوسطة :

يقوم المدرب بتحديد خط الانطلاق والوصول، يقف اللاعب عند خط الانطلاق ثم يجري بسرعة متوسطة تقدر ب: 70% من سرعته تكون على مسافة 30 متر، فترة الراحة دقيقة واحدة، مدة التمرين 10 دقائق.

التمرين الرابع: الجري بين الأقماع :

يقوم المدرب بوضع أقماع المسافة بينها 6 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50 سم يجري اللاعب بينها برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي دقيقة واحدة، مدة التمرين 10 دقائق.

التمرين الخامس: التقدم إلى الأمام مع الوثب من وضع القرفصاء :

يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام بشكل نابض، فترة الراحة دقيقة واحدة، مدة التمرين 5 دقائق.

التمرين السادس: مشي البطة

يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 3 أمتار ثم يقوم ثم يقوم بالقفز على حاجز علوه 1متر، تكون فترة الراحة دقيقة واحدة، مدة التمرين 10 دقائق .

(د/ زكي محمد محمد حسن: نفس المرجع، ص 158).

5- مجالات الدراسة:

5- 1 المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات في القاعة الرياضية لنادي أهلي برج بوعرييج للكرة الطائرة

5- 2 المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع الدراسة قمنا بالعمل في القاعة حيث أجريت الاختبارات على النحو التالي:

الاختبار القبلي: 17 جانفي 2017.

الاختبار البعدي: 13 أفريل 2017.

5- 3 المجال البشري:

شمل المجال البشري عينة البحث التي أجريت عليها الاختبارات والتي ضمت 20 لاعبا مقسمة إلى مجموعتين تجريبية واخرى شاهدة، بحيث تتراوح أعمارهم من 15 إلى 17 سنة.

الخلاصة :

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة ، و كذا توضيح أهم الطرق و الأدوات المستعملة في جمع المعلومات و تنظيمها ، و قمنا بعرض هذه الطرق و الأدوات و التفاصيل و توضيح كيفية إستعمالها ، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من المجال الزمني و المكاني ، كما أننا حددنا كل من مجتمع و عينة البحث التي تمحورت حول الدراسة ، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف و عرضها في أحسن الصور و لكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية إنما الغاية هي الوصول إلى النتائج بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

و تكمن أهمية هذا الفصل في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل بين فصول الدراسة ، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم و الأبعاد ، ضف الى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي و العملي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه .

و في الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات و الإجراءات أثناء إنجاز لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله و كذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية و دقيقة يمكن الإعتماد عليها مستقبلا .

الفصل الثاني

عرض النتائج

وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد:

إن عملية جمع النتائج و عرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها ، و لكن الخلفية النظرية وحدها غير كافية للخروج بنتيجة ذات دلالة ، و إنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل و مناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية و تعود بالفائدة على البحث بصفة عامة ، و من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض و تحليل و مناقشة النتائج التي تم جمعها و التحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية على النادي الرياضي البرايجي للكرة الطائرة صنف أشبال (الناشئين) ، و سنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التحاليل و الإستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة .

فلقد عملنا أن تتم العملية بطريقة علمية و منظمة ، حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة في جداول و معالجتها بطريقة إحصائية لنقدم من خلالها تحليل لهذه النتائج .
و الهدف الرئيسي من هذا الفصل تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية و عملية منظمة يمكن الإعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة و بلوغ مقاصدها .

1- عرض وتحليل النتائج:

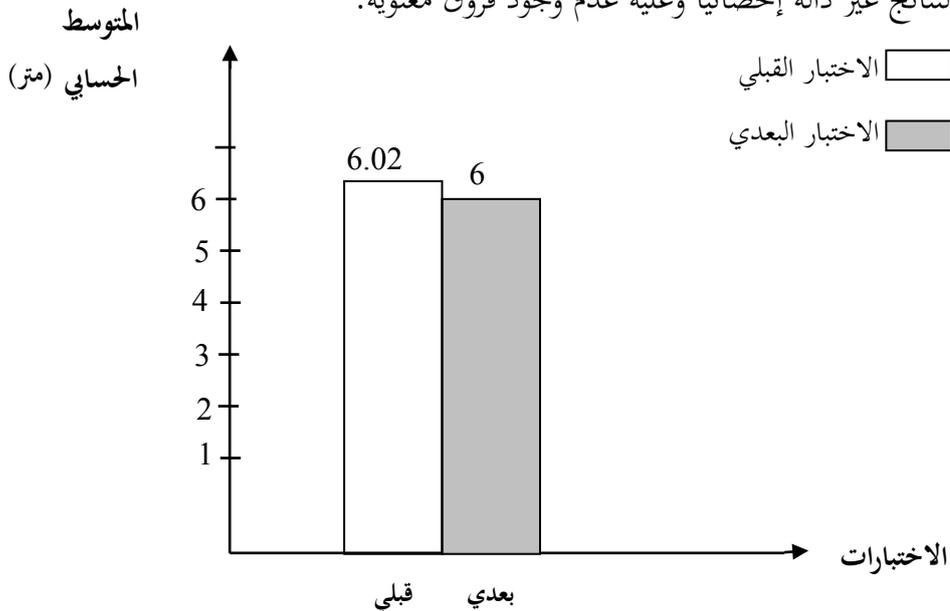
1-1 اختبار الوثب إلى الأمام:

أ- المجموعة الشاهدة:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	6.35	5.80	6.02	0.17	0.24	1.81	غير دالة إحصائيا
10	6.35	5.80	6	0.18			

جدول رقم (1): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة. من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.02 م والانحراف المعياري 0.17 م أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 6.00 م والانحراف المعياري 0.18 م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.24 . وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية

مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية.

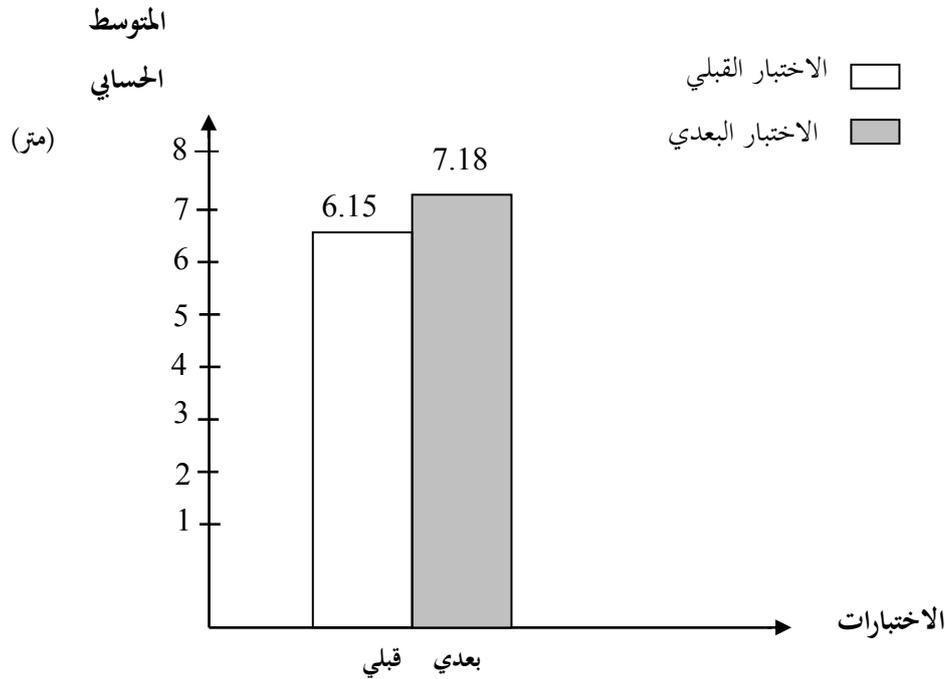


مدرج تكراري رقم (1) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة

ب- المجموعة التجريبية:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	6.94	5.23	6.15	0.55	4.68	1.81	ذات دلالة إحصائية
10	7.60	6.75	7.18	0.31			

جدول رقم (2): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية. من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.15 م والانحراف المعياري 0.55 م أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.18 م والانحراف المعياري 0.31 م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 4.68 . وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل أن النتائج دالة إحصائياً معناه وجود فروق معنوية



مدرج تكراري رقم (2) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية

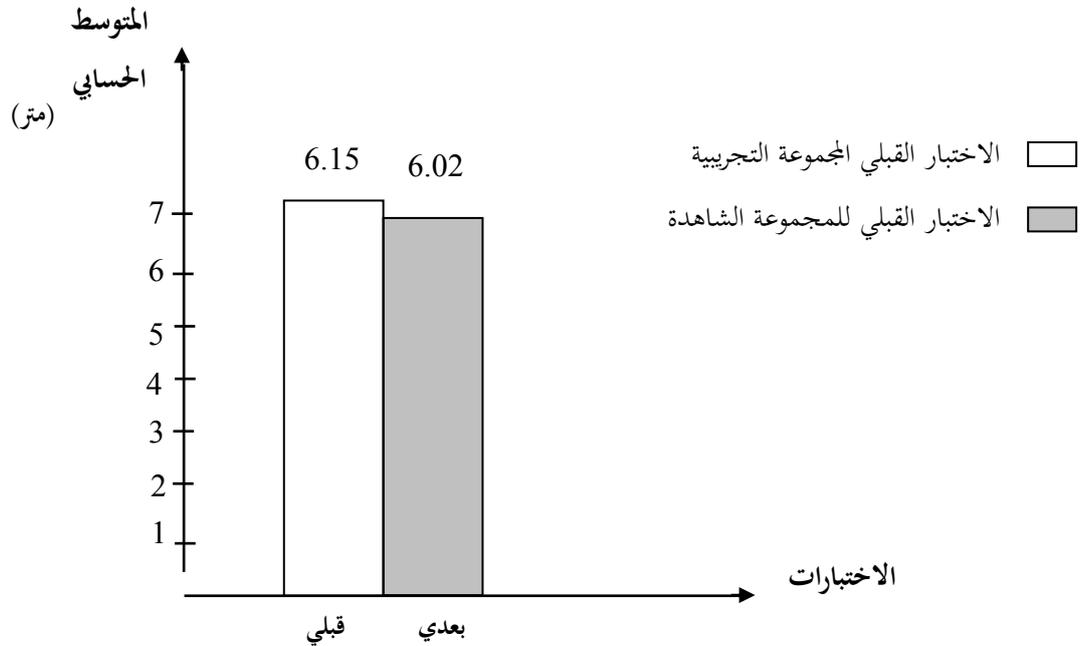
ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	6.35	5.80	6.02	0.17	0.67	1.81	غير دالة إحصائياً
10	6.94	5.23	6.15	0.55			

جدول رقم (3): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 6.15 م والانحراف المعياري 0.55 م أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 6.02 م والانحراف المعياري 0.17 م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناه 0.67 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (3) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين

2-1 اختبار الارتقاء:

أ- المجموعة الشاهدة:

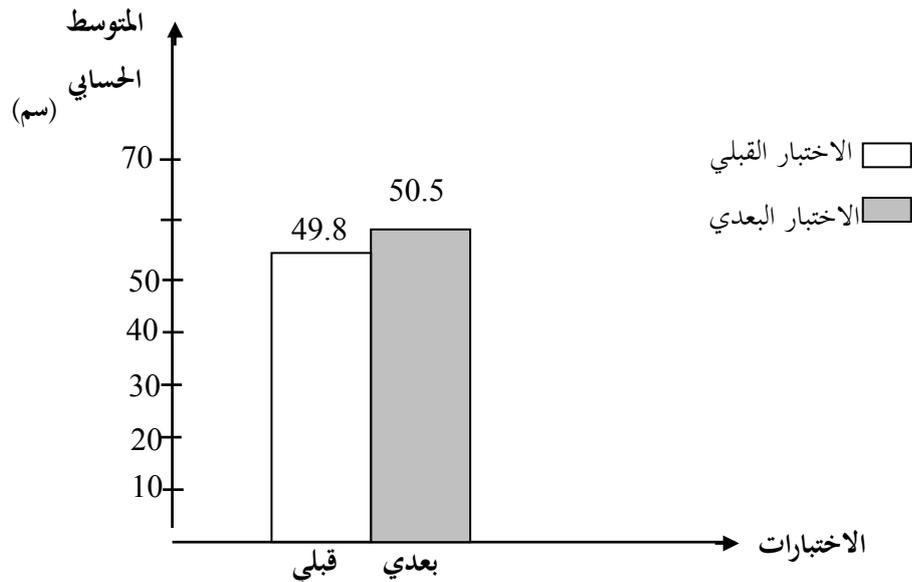
عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	78	26	49.8	11.79	0.12	1.81	غير دالة إحصائيا
10	75	29	50.5	11.89			

جدول رقم (4): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة.

من خلال الجدول رقم (4) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 49.8 سم والانحراف المعياري 11.79 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 50.5 سم والانحراف المعياري 11.89 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.12 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية

مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (4) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة

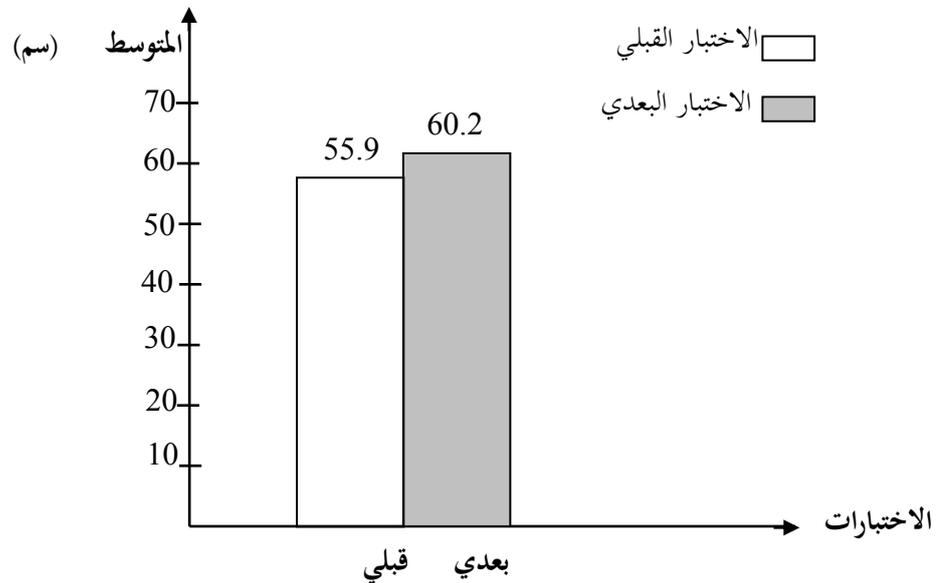
ب- المجموعة التجريبية:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	65	50	55.9	4.2	2.23	1.81	غير دالة إحصائياً
10	68	55	60.2	3.96			

جدول رقم (5): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية

من خلال الجدول رقم (5) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 55.9 سم والانحراف المعياري 4.2 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 60.2 سم والانحراف المعياري 3.96 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.33 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (5) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية

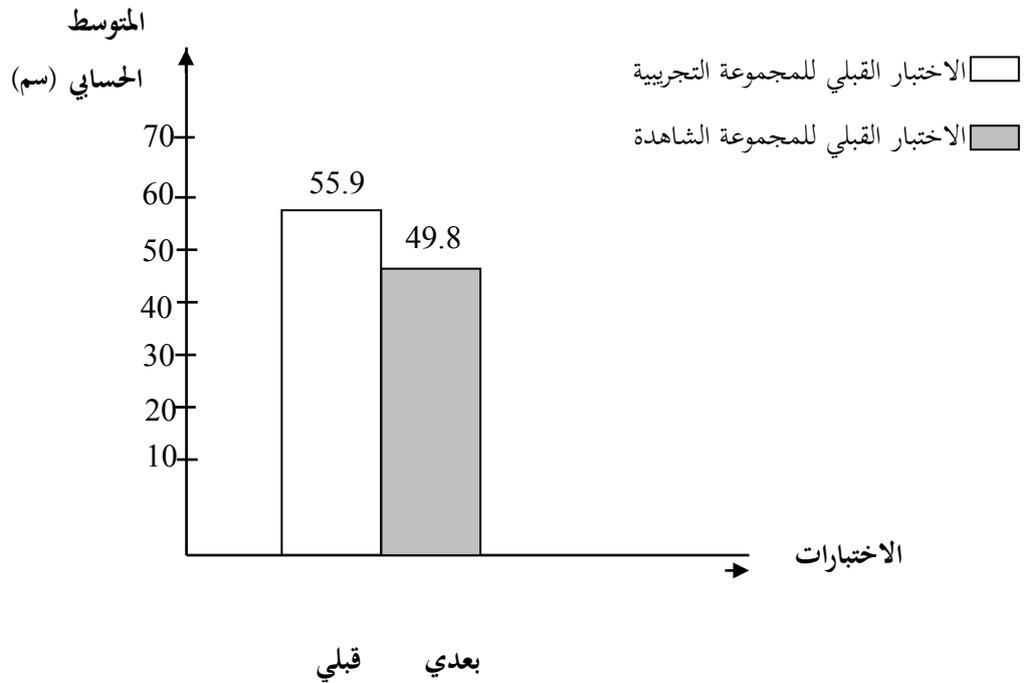
ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	78	26	49.8	15	1.46	1.81	غير دالة إحصائياً
10	65	50	55.9	4.2			

جدول رقم (6) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم (6) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 55.9 سم والانحراف المعياري 4.2 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 49.8 سم والانحراف المعياري 15 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.46.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (6) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعتين

3-1 الصد الهجومى

أ- المجموعة الشاهدة:

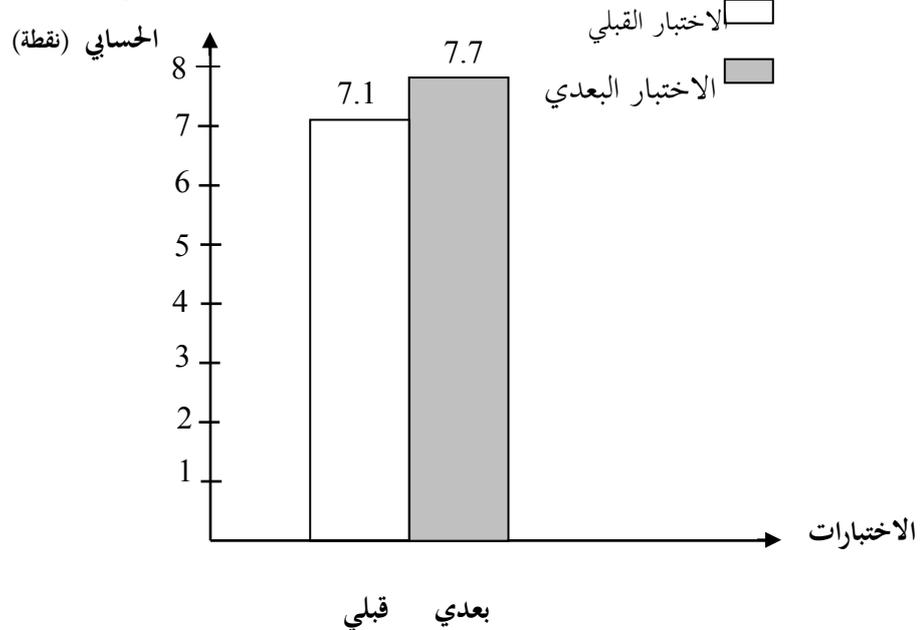
عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية فى المستوى (0.05)
10	9	5	7.1	1.37	0.84	1.81	غير دالة إحصائيا
10	10	5	7.7	1.63			

جدول رقم (7): يبين نتائج الاختبار القبلى والبعدى فى اختبار الصد الهجومى للمجموعة الشاهدة.

من خلال الجدول رقم (7) يتضح لنا أن المتوسط الحسابى فى الاختبار القبلى هو 7.1 نقطة والانحراف المعيارى 1.37 نقطة أما المتوسط الحسابى للاختبار البعدى فكان 7.7 نقطة والانحراف المعيارى 1.63 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.84.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التى تساوى 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية

مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكرارى رقم (7) يبين نتائج الاختبار القبلى والبعدى فى اختبار الصد الهجومى للمجموعة الشاهدة

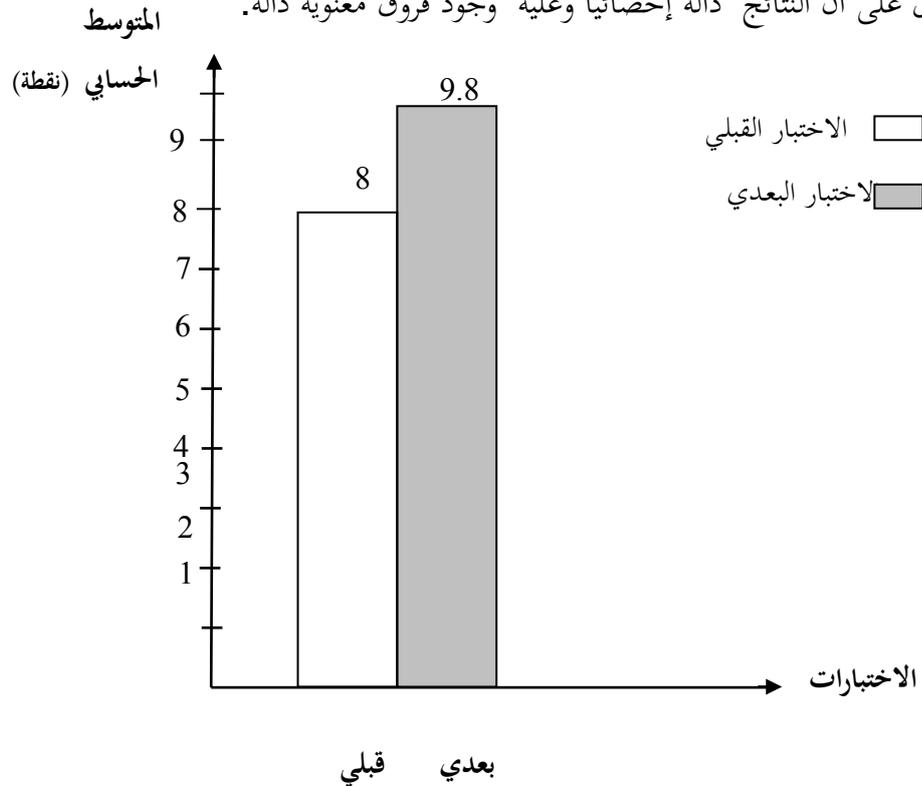
ب- المجموعة التجريبية:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	10	7	8	105	3.67	1.81	غير دالة إحصائياً
10	12	8	9.8	1.03			

جدول رقم (8): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد المحجومي للمجموعة التجريبية من خلال الجدول رقم (8) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.05 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 9.8 نقطة والانحراف المعياري 1.03 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 3.67.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية

مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (8) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد المحجومي للمجموعة التجريبية

ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

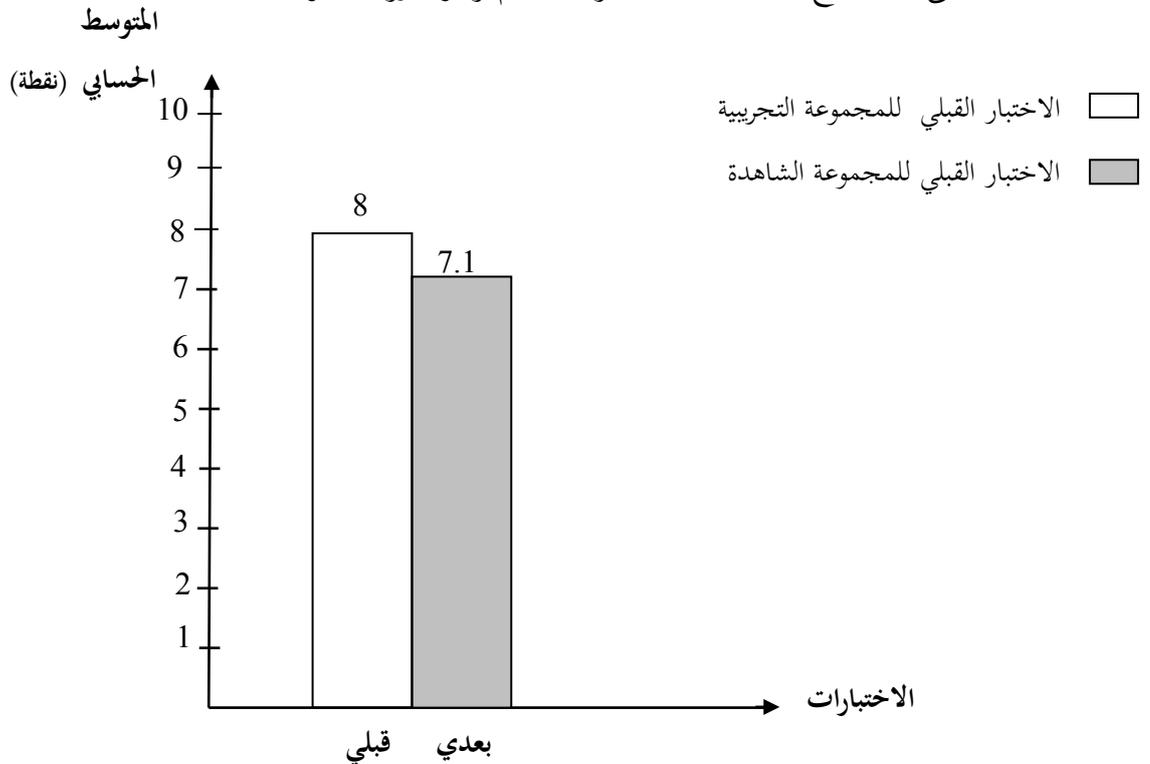
عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	9	5	7.1	1.37	1.56	1.81	غير دالة إحصائياً
10	10	7	8	1.05			

جدول رقم (9): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الهجومي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم (9) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.05 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 7.1 نقطة والانحراف المعياري 1.37 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.56.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية

مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (9) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الهجومي للمجموعتين.

4-1 اختبار الصد الدفاعي

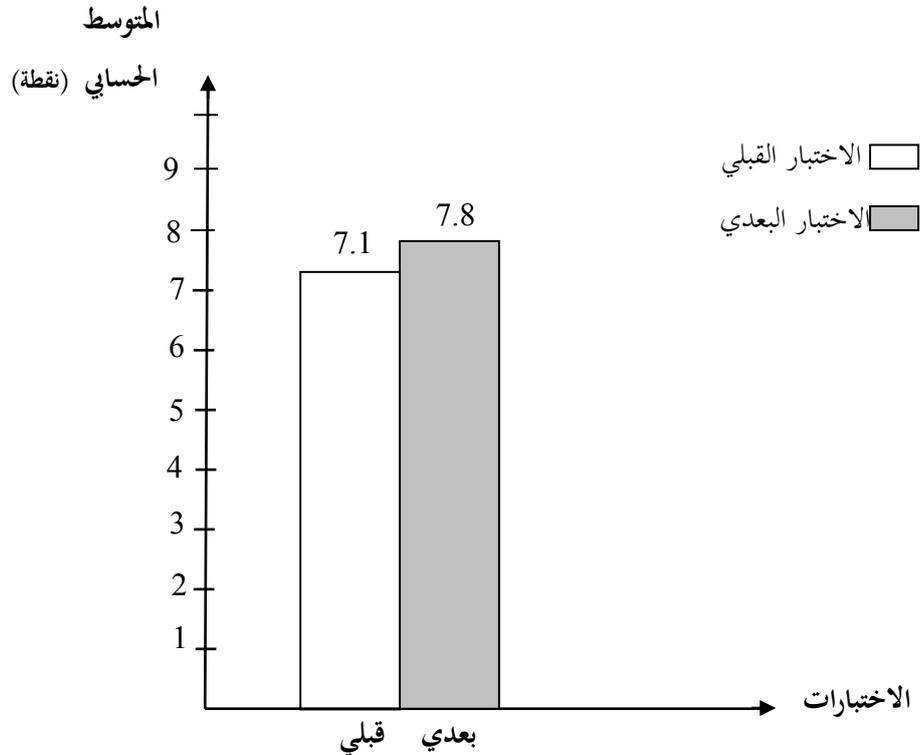
أ- المجموعة الشاهدة:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	9	5	7.2	1.75	0.82	1.81	غير دالة إحصائياً
10	9	5	7.8	1.31			

جدول رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة. من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7.2 نقطة والانحراف المعياري 1.75 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.8 نقطة والانحراف المعياري 1.31 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.82.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية

مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (10) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة

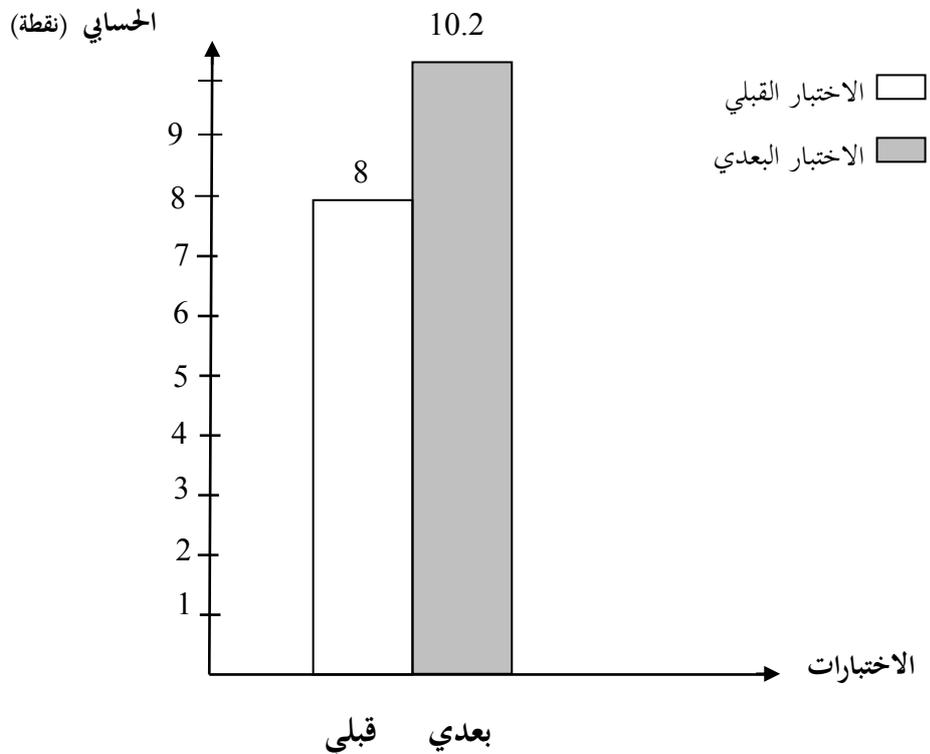
ب- المجموعة التجريبية:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	10	5	8	1.56	3.33	1.81	غير دالة إحصائياً
10	13	8	10.2	1.22			

جدول رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية. من خلال الجدول رقم (11) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.56 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 10.2 نقطة والانحراف المعياري 1.22 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 3.33.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية

مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة. المتوسط



مدرج تكراري رقم (11) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية

ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

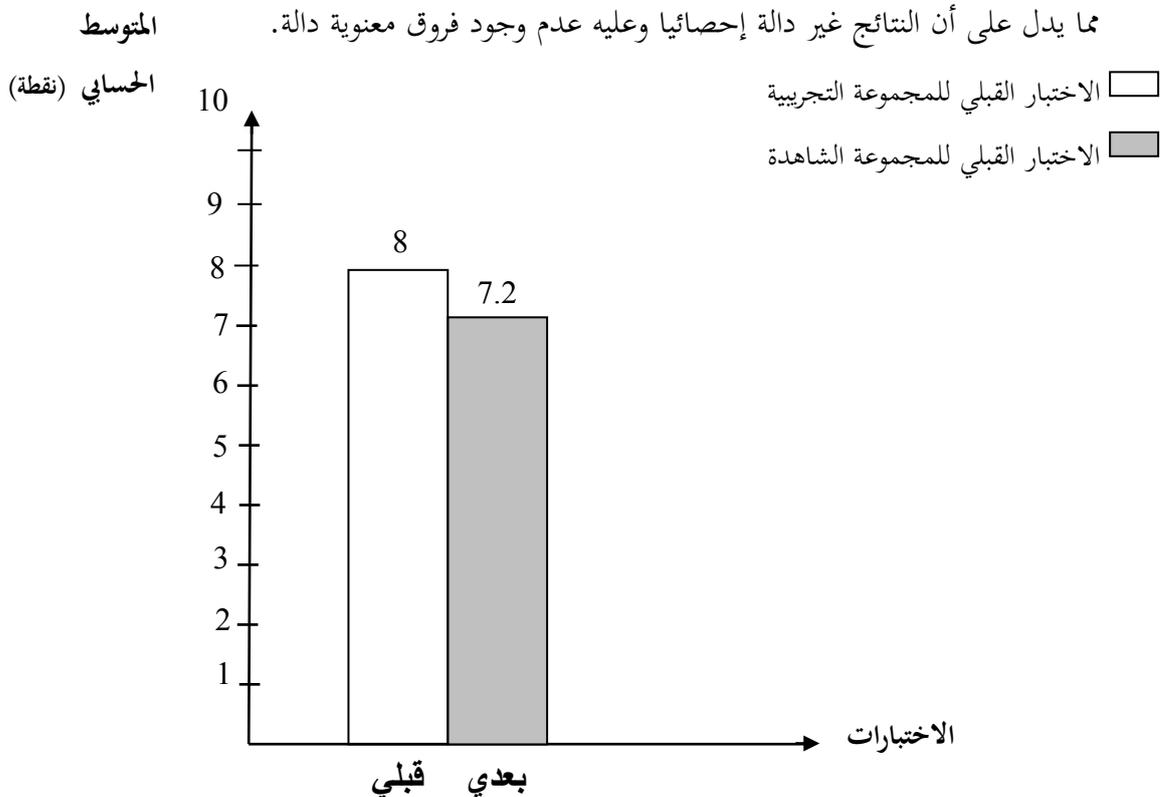
عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	
10	9	5	7.2	1.75	1.02	1.81	غير دالة إحصائياً	الاختبار القبلي الشاهدة
10	10	5	8	1.56				الاختبار القبلي التجريبية

جدول رقم (12): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.56 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 7.2 نقطة والانحراف المعياري 1.75 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.02.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية

مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (12) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعتين .

2- مناقشة وتفسير النتائج:

في اطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة تقييم دورة تدريبية متوسطة في نشاط الكرة الطائرة و تأثيرها على الأداء المهاري للاعبين الناشئين فئة (15-17 سنة) ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء اجراء الاختبارات التي شملت اختبار الوثب الى الامام - اختبار الارتقاء لقياس القوة الانفجارية للرجلين و اختبار الصد لقياس مهارة الصد ضد الضرب الساحق والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من (1 الى 12) و سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الاحصائي لهذه الاخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها و التي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها

فالنتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الوثب الى الامام كانت على النحو التالي في الاختبار القبلي نتيجة (4.15م) كمتوسط حسابي اما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 5.09م كمتوسط حسابي لتحديث الفروق المعنوية الدالة احصائيا لصالح المحسوبة على ت الجدولية (4.92 اكبر من 1.81).

على عكس المجموعة الشاهدة التي كانت نتائجها في هذا الاختبار وفي الاختبار القبلي نتيجة (4.02م) كمتوسط حسابي اما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة (4) متر كمتوسط حسابي هذا ما يفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة على (ت) الجدولة (0.8 أصغر من 1.81).

وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب إلى الامام يبرز لنا أثر الحصص التدريبية في تحسين المهارات في الكرة الطائرة مما يجعل التدريب له دور كبير في تنمية القدرات الفردية والجماعية للاعبين الناشئين.

هذه النتائج المحصل عليها في اختبار الوثب إلى الأمام أدت بنا إلى الحصول على نتائج مشابهة في الإختبار الإرتقاء والتي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية والتي هي مدونة في الجدول (رقم 05) بحيث ان المجموعة حصلت على نتيجة (33.7) سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي و نتيجة (37.5) سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتحديث فروق معنوية دالة احصائيا لصالح المحسوبة على ت الجدولية (6.41 أكبر من 1.81) في حين حصلت المجموعة الشاهدة نفس الاختبار على نتيجة (33.1) سم كمتوسط حسابي

في الاختبار القبلي ونتيجة (34.8) سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون احداث فروق معنوية دالة لصالح ت المحسوبة على ت الجدولية (0.12 اصغر من 1.81) والمدونة في (الجدول 04).
فهذه النتائج تفسر لنا أثر الدورة التدريبية لتحسين القوة الانفجارية للرجلين والتي كانت مع المجموعة التجريبية في البحث بحيث أبدت عناصرها فروقا في تحسين مهارة الارتقاء على عكس المجموعة الشاهدة و التي لم تخضع لهذه الحصص التدريبية الشهرية و ما أبدته عناصرها خير دليل على ذلك بحيث شاهدنا نقص في مستواها مقارنة مع المجموعة التجريبية.

نفس الامر يحدث في نتائج اختبار الصد الهجومي على نتيجة (8 نقاط) كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي و نتيجة (9.8 نقطة) كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة احصائيا لصالح ت المحسوبة على ت الجدولية (3.67 أكبر من 1.81) والمدونة في الجدول (رقم 08) ونفس المجموعة حصلت في اختبار الصد الدفاعي على نتيجة (8 نقاط) كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 10.2 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة فروق معنوية دالة احصائيا لصالح ت المحسوبة على ت الجدولية (3.33 أكبر من 1.81) والمدونة في (الجدول 11).

على عكس المجموعة الشاهدة التي حصلت في اختبار الصد الهجومي على نتيجة 7.1 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة (7.7 نقطة) كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة احصائيا لصالح ت المحسوبة على ت الجدولية (0.84 أكبر من 1.81) والمدونة في (الجدول 07) ونفس المجموعة حصلت في الاختبار الصد الدفاعي على نتيجة (7.2 نقطة) كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة (7.8 نقطة) كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح ت المحسوبة على ت الجدولية (0.82 اصغر من 1.81) رغم وجود زيادة طفيفة ربما راجع ذلك إلى خضوع هذه المجموعة للتمرين المستمر اي التدريب المستمر هذه النتائج مدونة في (الجدول 10) هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في اختبار الصد الهجومي واختبار الصد الدفاعي وبالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختبار الارتقاء والوثب إلى الامام والتي سبق ذكرها فهي تدعم الترابط الجيد بين تحسين الصد و مهارة الارتقاء. فالإرتقاء بشكل جيد يسهل من عملية الصد واتقانه الشيء الذي غاب لدى المجموعة الشاهدة التي أبدت عناصرها عدم حدوث فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي بسبب الصعوبات التي تلقاها اللاعبون (المجموعة الشاهدة) في الاختبارات لقياس تقنية الصد الهجومي والدفاعي التي تتطلب من المنفذ ان يكون قريبا من الشبكة وضرورة اكتساب

تقنية جيدة على الإرتقاء فوق الشبكة في هذه الحالة ولكي يكتسب اللاعب قدرة على الإرتقاء و يجب عليه مداومة التمرين او التدريب.

فمن خلال النتائج المحصل عليها للمجموعة التجريبية والتي احدثت فروق معنوية دالة وخاضعة للحصص التدريبية الشهرية في اختبار الوثب إلى الأمام والذي يساعد على كسب القوة الانفجارية للرجلين اي كسب قوة في التحمل وهذا ما يتوافق لصحة الفرضية العامة لتطوير اداء الصد.

ان نتائج الإرتقاء و الذي يعتمد خصوصا على قوة الرجلين وامت حدث من فروق معنوية دالة احصائيا بالنسبة للمجموعة التجريبية والاعتماد على النتائج السابقة والتي نصت على صحة الفرضية.

أما النتائج المحصل عليها في اختبار الصد الهجومي والدفاعي للمجموعة الشاهدة والتي لم تحدث اي فروق دالة احصائيا على عكس المجموعة التجريبية التي أبدت عناصرها ظهور فروق معنوية دالة وبالتالي نلاحظ مدى أثر الدورة التدريبية الشهرية في تحسين الاداء المهاري للاعب الكرة الطائرة وهذا ما يثبت صحة الفرضية. ان هذه النتائج المحصل عليها والتي تثبت الى حد ما وجود ترابط بين كل الاختبارات المهارية فغياب الدورة التدريبية المتوسطة يؤثر سلبا على هذه الاخيرة .

لهذا فهذه النتائج يمكن اعتبارها بداية طريق لدراسات اشمل اين يمكن ان نتطرق الى كل العوامل

التي تساهم في تحسين الاداء المهاري في الدورة التدريبية المتوسطة لدى لاعب الكرة الطائرة.

الفصل الثالث

استنتاجات

و

اقتراحات

استنتاجات و اقتراحات

1 استنتاجات عامة :

- ✓ من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة التطبيقية توصلنا إلى بعض النتائج و هي كالآتي :
- ✓ الدورة التدريبية المتوسطة أدت إلى تحسين معظم متغيرات القدرات المهارية البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة للرجلين للذراعين والرجلين ، والرشاقة ، ومرونة المنكبين والمرونة الخلفية للعمود الفقري ، والسرعة الحركية والدقة).
- ✓ التحسن في الأداء البدني أدى إلى التحسن في الأداء المهاري ، ويظهر ذلك في الفرق بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ✓ الدورة التدريبية المتوسطة أدت إلى زيادة نسبة الفعالية في أداء اللاعبين أثناء المنافسات .
- ✓ تقييم الحصص التدريبية الاسبوعية او الشهرية للأداء السليم للمهارات لدى الناشئين .
- ✓ أثر الوحدات التدريبية المدمجة لتحسين معظم المهارات .
- ✓ وجود ترابط بين مهارات المقاومة وأثر الحصص التدريبية الشهرية.
- ✓ وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين شاهدة وتجريبية خاضعة لوحدة تدريبية مدمجة في تطوير أداء اللاعبين.
- ✓ فهذه النتائج و الاستنتاجات يمكن اعتبارها بداية الطريق لدراسات أشمل أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل التي تساهم في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة من خلال الحصص التدريبية الاسبوعية.

2 اقتراحات:

- على ضوء دراستنا ومن خلال النتائج المحصل عليها ارتاب إلينا أن نقترح بعض الاقتراحات المتمثلة فيما يلي:
- ✓ يجب أن تعطى أهمية كبيرة للجانب المهاري خلال إجراء الحصص التدريبية.
- ✓ يجب على المدربين واللاعبين حضور الحصص التدريبية من أجل ضمان استمرارية التدريب.
- ✓ العمل على توفير الوسائل لتطوير الصفات المهارية.
- ✓ يجب الاعتماد على الاختبارات والقياسات العلمية.
- ✓ يجب على المدرب إعداد برنامج تدريبي مسطر.
- ✓ إبراز أهمية التخطيط في الدورة التدريبية المتوسطة بغرض تحسين التقنيات المهارية المختلفة في نظر لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ ضرورة إدخال المدربين في دورات تأهيلية خاصة تبين أحدث ما وصلت إليه الأبحاث العلمية خاصة في الكرة الطائرة.

- ✓ ضرورة تلبية حاجيات المراهق النفسية والحركية.
- ✓ تطوير الصفات البدنية المهارية والخططية للاعبين خاصة في هذه المرحلة من العمر (15-17 سنة).
- ✓ إجراء ندوات و ملتقيات لتعليم بعض أجياد كرة الطائرة و ذلك بمشاهدة بعض الفيديوهات و الصور.
- ✓ إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق من كل الجوانب.
- ✓ الاهتمام بإجراء الدراسات والبحوث على القدرات البدنية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة خاصة في مرحلة الناشئين الذين يعدون اللبنة الأولى لعملية التدريب، ولما يتميزون به من طفرة في النمو والتميز في الأداء والتعلم السريع
- ✓ ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة خلال الحصص التدريبية، للتركيز على التمرينات التي تعمل في نفس المسار الحركي والمشاهدة للأداء المهاري في مراحل سنية أخرى وفي سن مبكرة.

3 الأفاق المستقبلية :

- من خلال هذه الدراسة البسيطة التي قمنا بها بإجرائها لا يسعنا إلا أن نتقدم لطلبتنا و أساتذتنا كل في مجال تخصصه بعض الأفاق التي نرجو و نأمل مواصلة الدرب في دراستها في سبيل الوصول إلى التقدم و الرقي بالرياضي و الرياضة خاصتا أن كرة الطائرة ذات شعبية عالمية ، نلخص هذه الأفاق في ما يلي :
- ✓ دراسة تقييم الدورة التدريبية المتوسطة في الكرة الطائرة.
 - ✓ دراسة مدى تأثير الدورة التدريبية المتوسطة على أداء الناشئين في الكرة الطائرة .
 - ✓ دراسة تأثير التحفيز المادية للاعبين و تشجيع دوره في زيادة و تطور الأداء .
 - ✓ إعطاء الأهمية البالغة للمدرب في نجاح الحصص التدريبية و صيرورتها.
 - ✓ أهمية الدورة التدريبية المتوسطة في تطوير المهارة لدى الناشئين .
 - ✓ أهمية شخصية المدرب في التقييم الصحيح للدورة على أداء اللاعبين .
 - ✓ نأمل أن نكون قد أخذنا و استفدنا ، و إن أصبنا فمن الله وحده و إن أخطأنا فمن أنفسنا و من الشيطان و شكرا .

4- قائمة المراجع:

- قائمة المراجع باللغة العربية :
1. مديرية التعليم الثانوي العام، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي، ص5.
 2. ميخائيل إبراهيم سعد ، مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الآفاق بيروت، ص225 .
 3. كمال الدسوقي ، علم النفس التربوي ، الطبعة 3 ، النهضة العربية للنشر ، ص39
 4. خليل ميخائيل ،عرض سيكولوجيا النمو ،دار الفكر الإسكندرية، ص 329.
 5. حامد عبد السلام الزهراوي ، علم النفس نمو الطفل والمراهق ، ص 371.
 6. مصطفى فهمي ،سيكولوجيا الطفولة والمراهقة ،دار المعارف البلد ،1960 القاهرة، ص 330 .
 7. محمد عبد الحليم منسي،علم النفس النمو،مركز الإسكندرية للكتاب،ص 189.
 8. معوض ، 1994 ص 322.
 9. مصطفى على طه،الكرة الطائرة(تاريخ تعليم تدريب)،مرجع سابق،ص112
 - 10.الدكتور عصام الدين الوشاحي،المبادئ التعليمية في كرة الطائرة،دار الفكر العربي القاهرة،ص92.
 - 11.كمال عبد الحميد،محمد حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، 2001، ج1،ص47.
 - 12.د.أسامة رياض،-الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب و النشر،القاهرة، ط1999،1،ص118-119.
 - 13.عصام الوشاحي،مفتاح الكرة الحديثة،دار الفكر العربي،القاهرة،بدون طبعة،1994،ص 56 .
 - 14.القواعد الرسمية للكرة الطائرة،المعتمدة من الجمعية العمومية التاسعة والعشرين للاتحاد الدولي للكرة الطائرة في بورتو، البرتغال، 2004 الطبعة الجديدة 2004-2005، ص7.
 - 15.مذكرة نيل شهادة الليسانس في ت ب ر، بوعكاز رشيد،طواهرية فواز،"تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد عند لاعبي الكرة الطائرة"،جامعة الجزائر 2006-2007، ص15،16.
 - 16.عصام الوشاحي،المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، نفس المرجع ، ص210.
 - 17.منشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية،القانون الرسمي الكرة الطائرة المعتمد من طرف fibv 2000-2004.
 - 18.زكي محمد محمد حسن : 2002 ، ص 225.
 - 19.وجدي مصطفى فاتح،2002،ص 25.
 - 20.عبد علي نصيب :1980،ص 16، 116

21. الغامدي، 1431 هـ، ص 45.
22. الكبيسي، 2010 م، ص 15.
23. المعجم الوجيز، 1994 م، ص 10.
24. (البيك وعباس، 2003 ص 102).
25. المري، 2009 م، ص 11.
26. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 67، 68.
27. أمر الله ألبساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، المرجع السابق، ص 74، 75.
28. المعجم الوسيط، 2003 م، ص 277.
29. عبد الرحمن وفكري، 2004 ص 31.
30. الخياط، 2005 ص 1.
31. حسن، 2009 ص 2.
32. علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ابوزيد، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، ص 102.
33. لسان العرب مادة (درب) 374/1.
34. حمد زكي حطايبي، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1996، ص 59.
35. مريم سليم، علم النفس، دار النهضة العربية-مصر، طبعة 1، 2002، ص 325.
36. د/ زكي محمد محمد حسن: نفس المرجع، ص 158.
37. نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975، ص 55.
38. على لصيف، محمود السامرائي: الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973، ص 75-76.
39. د/ محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: نفس المرجع، ص 253.
40. د/ محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997، ص 117.
41. مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 52.
42. مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 38.

- قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

<http://www.alukah.net/web/khedr/0/50989/#ixzz3WvBb7waw>

<http://www.almaany.com/ar/dict/ar-a> .44 .43

Charles. H.C, Pelletier: cahier de l'entraîneur, Canada, 1986,
P72 .45

<http://www.alukah.net/web/khedr/0/50989/#ixzz3WvBb7waw>

.46

www.badania.net/vb/showthread.php?p=4098 .47

www.badania.net/vb1/uploaded...1160441013rar .48

www.badania.net/vb/showthread.php .49

5 الملاحق :

6 ملخص الدراسة :

سنحاول في هذه الصفحة تلخيص ما جاء في المذكرة والتي كانت تحت عنوان: تقييم دورة تدريبية متوسطة في نشاط الكرة الطائرة ومدى تأثيرها على الأداء المهاري للاعبين الناشئين (15-17 سنة) وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة العلاقة الكامنة بين الدورة التدريبية المتوسطة وتأثيرها على أداء اللاعبين، فتبادر إلى الذهن طرح التساؤلات:

* هل يعود غياب الفعالية في الدورة التدريبية المتوسطة إلى افتقار اللاعب على القدرة الجيدة في الأداء المهاري؟

* هل يعود ضعف الارتقاء لدى اللاعب إلى ضعف الصفات البدنية والمهارية لديه؟ وهذا ما استلزم علينا وضع فرضيات للدراسة: تطوير صفة مهارية لدى اللاعب يؤثر بشكل فعال على تحسين تقنية الصد الدفاعي والهجومي، تطوير صفة المقاومة يؤثر على قدرة الاداء المهاري لدى اللاعب.

فكان من المؤكد اختيار عينة البحث والتي شملت فريق النادي البرايجي للكرة الطائرة ببرج بوعريريج فانحصرت الدراسة من 03 جانفي 2017 إلى 13 أفريل 2017 بالقاعة الرياضية، إن كل دراسة تتطلب استخدام منهج خاص بها، فالمنهج المناسب لدراستنا والذي تم اختياره هو المنهج التجريبي بحيث تم استعمال عدة اختبارات مناسبة للمشكلة ولمعرفة النتائج اتبعنا الطريقة الإحصائية التي شملت المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، "ت" ستودنت وفي نهاية دراستنا توصلنا إلى صحة الفرضيات المطروحة.

خاتمة:

وصلنا و الحمد لله إلى نهاية بحثنا هذا بعد بذل مجهود في العمل و البحث و التحليل و توصلنا من خلال ذلك إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة و التي تمثل محتواه حول تقييم دورة تدريبية متوسطة في نشاط الكرة الطائرة ومدى تأثيرها على أداء اللاعبين الناشئين (15-17 سنة) ، و من بين الرياضات الجماعية رياضة الكرة الطائرة التي تعتبر من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية اليومية، ولقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، قوانينها، طريقة لعبها، مفهوماها، النظرة الشعبية لها، وكذا تعدد طرق ومناهج تدريبها، فمن أجل الازدهار وبلوغ المستوى ونجاح الكرة الطائرة كان لازما وضع برامج خاصة لجذب الأطفال بعدد هائل قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد، وهذا ما يفسر دخولها الألعاب الأولمبية مبكرا وبالرغم من ذلك لم تفقد خاصيتها الأساسية كلعبة للاحتفاظ باللياقة.

فالرفع من المستوى البدني المهاري للاعب الكرة الطائرة يجب أن يعتمد على قواعد علمية وخصوصيات تطبق بكل صرامة وإتقان، لتحقيق النتائج الجيدة والرفع من مستوى أداء اللاعبين ليس وليد الصدفة إنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية وأساليب السير الجيد للتدريب لأن هذا الأخير له أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات المهارية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي، إذن فالحالة التدريبية ترتفع نتيجة لتكرار التدريب.

فالكرة الطائرة كما تعرف تعتمد على قدرة جيدة للأداء المهاري سواء عند القيام بعملية الهجوم أو الصد أو الدفاع هذا الأخير يتطلب من اللاعب مهارة عالية وإتقان المهارات بشكل أحسن، التي هي ناتجة عن تطوير الصفات الأساسية في الكرة الطائرة ومنها المقاومة وما النتائج المحصل عليها والتي أبدت فروق معنوية دالة إحصائيا إلا دليل على مدى تأثير الحصص التدريبية المتوسطة على أداء أو قدرة اللاعبين وأهميتها وأثرها على أداء لاعبي الكرة الطائرة لذا تم اختيار فئة (15-17 سنة) والتي لها خصوصيات مما يجعلنا نطبق عليها الحصص التدريبية لتنمية وتطوير أداء اللاعبين والتي لها علاقة بتحسين مجموعة من التقنيات والمهارات وبالاعتماد على النتائج المحصل عليها في اختبارات الجانب النظري و التطبيقي .

و في الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا و كل ما بذلناه كانت مساهمتنا فيه ضئيلة رغم تفانينا و إخلاصنا فيه ، كانت غايتنا إبراز مدى تأثير الدورة التدريبية المتوسطة وتقييمها على أداء اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة .

ملخص البحث

* عنوان الدراسة:

تقييم دورة تدريبية متوسطة في نشاط الكرة الطائرة ومدى تأثيرها على الأداء المهاري للاعبين الناشئين (15-17 سنة)

* مشكلة الدراسة:

التساؤل العام:

" ما مدى تأثير دورة تدريبية متوسطة وتقييمها على الأداء المهاري للاعبين الناشئين في الكرة الطائرة؟".

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار الدورة التدريبية المتوسطة المناسبة لصالح المجموعة التجريبية او الضابطة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار تقييم الحصص التدريبية المهارية المناسبة لصالح المجموعة التجريبية او الضابطة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار المهارات الاساسية للكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية او الضابطة؟

* فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة :

إن تطور وتأثر الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة مرتبط بمدى التقييم و السير الجيد و الصحيح للدورة التدريبية المتوسطة في الحصص التدريبية أثناء المنافسات.

الفرضيات الجزئية:

- أ- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار الدورة التدريبية المتوسطة المناسبة لصالح المجموعة التجريبية .
- ب- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار الحصص التدريبية لصالح المجموعة التجريبية .
- ج- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار تقييم المهارات الاساسية للكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية .

* أهداف الدراسة:

- الهدف الرئيسي من بحثنا هذا هو دراسة تقييم دورة تدريبية متوسطة و تأثيرها على أداء لاعبي الكرة الطائرة.

- إبراز أهمية الدورة التدريبية المتوسطة في التخطيط للموسم التدريبي للكرة الطائرة.
- تطوير أداء لاعبي الكرة الطائرة وفقا للدورة التدريبية المطبقة.
- تكوين اللاعبين على كيفية اكتساب المهارات و إتقانها أثناء المنافسات في الكرة الطائرة .

* إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة: قمنا باختبار عينة عشوائية (فريق أهلي برج بوعريج للكرة الطائرة).
- المجال الزمني: قمنا بإجراء، دراستنا بداية من شهر 03 جانفي إلى شهر 13 أفريل 2017.
- المجال المكاني: القاعة المتعددة الرياضات للفريق.
- الأدوات المتوصل إليها: للدورة التدريبية المتوسطة أثر قوي وإيجابي على تحسين الاداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة صنف أشبال .

* إستخلاصات واقتراحات:

- إعطاء أهمية بالغة لكل من الدورة التدريبية المتوسطة والمدرب من طرف لاعبي الكرة الطائرة
- تشجيع وتحفيز اللاعبين مهم لإعادة الثقة والتوازن إلى الفريق.
- ضرورة وجود تفاهم وتماسك بين اللاعبين للوصول إلى نتائج مقبولة وحسنة أثناء المنافسة
- ضرورة الاهتمام بالجانب المهاري للاعبين لماله من دور وأهمية خلال المنافسات
- علي المدرب أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي قد تواجه لاعبيه اثناء الدورة التدريبية المتوسطة في المنافسات.
- العمل على تجنب الانشغال والتفكير الدائم في النتائج السلبية المسجلة سابقا وتركيز انتباه اللاعبين على المنافسة.

الملاحق

- اختبار الصد الدفاعي
- الاختبار البعدي
- العينة التجريبية

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	زايد عبد القادر
10	3	+	-	+	-	+	4	+	-	+	+	+	3	+	-	+	+	-	عبير رضا
11	4	+	+	+	+	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	+	+	-	عامر عبد النور
10	3	-	+	+	-	+	4	-	+	+	+	+	3	+	-	+	+	-	لبيبان رشيد
8	2	-	+	-	+	-	3	-	+	-	+	+	3	+	-	+	-	+	مرزوقي فريد
13	4	+	+	-	+	+	4	+	+	+	-	+	5	+	+	+	+	+	دحماني هشام
10	3	-	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	4	+	+	+	-	+	ترايكية زكرياء
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	-	+	3	-	+	+	+	-	بوحتم حمزة
10	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	بن دراجي بلال
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	-	+	3	-	+	+	+	-	بن الضيف عبد المنعم

- اختبار الصد الدفاعي

- الاختبار القبلي

- العينة الشاهدة

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
5	2	-	+	-	-	+	2	-	+	+	-	-	1	-	-	-	+	-	بوعيسى أمين
9	2	-	-	+	-	+	3	-	+	+	+	-	4	+	+	+	-	+	بلحسن سفيان
8	2	-	+	+	-	-	3	+	-	-	+	+	3	+	+	+	-	-	بن زينة ياسين
8	4	+	+	+	-	+	2	-	+	-	+	-	2	-	+	-	+	-	والهي زكرياء
6	3	+	+	-	-	+	1	+	-	-	-	-	2	-	+	-	+	-	درارحة رفيق
8	3	-	+	+	+	-	2	+	-	-	+	-	3	+	-	+	+	-	بولوطة أحمد
9	2	-	+	+	-	-	4	+	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	ريغي فاروق
5	2	-	-	-	+	+	2	-	+	+	-	-	1	-	+	-	-	-	بودرواز جمال
5	1	-	+	-	-	-	2	+	-	-	+	-	2	-	+	-	-	+	جاب الله حمزة
9	3	+	+	-	+	-	2	-	-	+	+	-	4	+	+	+	-	+	مقوس

- اختبار الصد الهجومى
- الاختبار القبلى
- العينة الشاهدة

مج كلى	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
7	2	-	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	2	+	-	-	+	-	بوعيسى أمين
5	1	-	+	-	-	-	1	-	-	-	+	-	3	-	+	+	-	+	بلحسن سفيان
8	3	-	+	+	-	+	2	-	-	+	+	-	3	+	+	+	-	-	بن زينة ياسين
9	2	+	-	+	-	-	3	+	-	+	-	+	4	+	+	+	-	+	والهي زكرياء
8	2	-	-	+	+	-	4	+	-	+	+	+	2	-	-	+	+	-	دارجة رفيق
8	3	+	-	+	+	-	2	-	-	+	+	-	3	-	+	-	+	+	بولوطة أحمد
6	3	-	+	-	+	+	1	-	-	+	-	-	2	-	-	+	-	+	ريغي فاروق
5	1	-	-	+	-	-	2	-	-	+	-	+	2	-	+	-	-	+	بودرواز جمال
7	3	-	+	+	-	+	2	+	-	+	-	-	2	-	-	+	+	-	جاب الله حمزة
8	1	-	+	-	+	-	3	-	+	+	+	+	3	+	+	-	+	-	مقوس

- اختبار الصد الهجومى
- الاختبار البعدى
- العينة الشاهدة

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	4	-	+	+	+	+	3	+	-	+	+	-	3	-	+	-	+	+	بوعيسى أمين
7	2	-	-	-	+	+	3	+	-	-	+	+	2	-	+	-	+	-	بلحسن سفيان
7	2	-	-	+	+	-	2	-	+	-	-	+	3	-	+	+	+	-	بن زينة ياسين
8	1	-	+	-	-	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	والهي زكرياء
6	2	-	+	+	-	-	2	-	+	+	-	-	2	+	-	+	-	-	دارجة رفيق
10	3	-	+	+	+	-	4	+	+	+	+	-	3	+	+	+	-	-	بولوطة أحمد
9	2	+	-	-	+	-	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	-	+	ريغي فاروق
7	3	+	+	-	+	-	2	-	+	-	-	+	2	-	+	+	-	-	بودرواز جمال
5	2	-	-	-	+	+	1	-	-	-	+	-	2	+	+	-	-	-	جاب الله حمزة
8	3	-	+	+	+	-	2	-	+	-	+	-	3	+	-	+	-	+	مقوس

- اختبار الصد الهجومى
- الاختبار البعدى
- العينة التجريبية

مج كلى	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	-	+	+	3	-	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	زايدى عبد القادر
10	3	-	+	+	+	-	4	+	-	+	+	+	3	+	+	-	+	+	عبير رضا
11	4	+	+	+	-	+	3	+	-	+	+	-	4	+	+	+	+	-	عامر عبد النور
10	3	+	+	-	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	-	+	لبيان رشيد
9	3	-	+	+	-	+	3	+	-	+	+	-	3	+	-	+	+	-	مرزوقى فريد
12	4	+	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	4	+	+	+	-	+	دحماني هشام
8	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	+	-	2	-	-	+	-	+	ترايكية زكرياء
10	3	+	+	-	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	بوحتم حمزة
10	4	+	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	+	-	-	+	+	بن دراجي بلال
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	4	+	+	+	-	+	بن الضيف عبد المنعم

- اختبار الصد الهجومى

- الاختبار القبلى

- العينة التجريبية

مج كلى	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	+	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	3	-	+	-	+	+	زايدى عبد القادر
7	3	-	+	+	-	+	2	-	-	+	+	-	2	-	+	-	-	+	عبير رضا
10	2	+	+	-	-	-	4	+	+	+	-	+	4	+	+	+	+	-	عامر عبد النور
9	3	-	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	-	+	-	+	+	لبيان رشيد
6	2	-	-	+	+	-	2	-	+	+	-	+	2	+	-	-	+	-	مرزوقى فريد
11	3	+	-	+	+	-	4	+	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	دحماني هشام
8	2	-	-	+	-	+	3	-	+	+	+	-	3	-	-	-	-	+	ترايكية زكرياء
5	2	-	+	+	-	-	1	-	-	-	-	+	2	-	-	+	+	-	بوحتم حمزة
9	3	+	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	بن دراجي بلال
8	3	+	-	-	+	+	3	+	-	+	-	+	2	+	-	+	-	-	بن الضيف عبد المنعم

- اختبار الصد الدفاعي
- الاختبار القبلي
- العينة التجريبية

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	+	-	+	3	+	-	-	+	+	3	-	+	-	+	+	زايدي عبد القادر
7	2	-	-	+	+	-	3	+	-	+	+	-	2	-	-	+	+	-	عبير رضا
9	3	-	+	+	-	+	3	+	-	-	+	+	3	+	-	-	+	+	عامر عبد النور
8	3	+	-	+	-	+	2	-	+	-	-	+	3	-	+	+	-	+	لبيبان رشيد
7	2	-	+	-	+	-	2	-	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	مرزوقي فريد
10	4	+	+	-	+	+	3	-	+	+	+	-	3	+	+	-	+	-	دحماني هشام
7	2	+	-	-	-	+	2	+	-	-	-	+	3	+	-	-	+	+	ترايكية زكرياء
8	3	+	+	-	+	-	3	+	-	+	+	-	2	-	+	-	-	+	بوحتم حمزة
8	2	-	-	+	+	-	3	+	-	-	+	+	3	-	+	+	+	-	بن دراجي بلال
7	3	-	+	-	+	+	2	+	-	+	-	-	2	-	+	+	-	-	بن الضيف عبد المنعم

- اختبار الوثب إلى الأمام
- الاختبار البعدي
- العينة الشاهدة

المحاولة (متر)	الاسم واللقب
5.80	بوعيسى أمين
6.15	بلحسن سفيان
5.95	بن زينة ياسين
5.80	والهي زكرياء
6.10	درارحة رفيق
5.95	بولوطة أحمد
5.85	ريغي فاروق
5.90	بودرواز جمال
6.15	جاب الله حمزة
6.35	مقوس

- اختبار الوثب إلى الأمام
- الاختبار القبلي
- العينة الشاهدة

المحاولة (متر)	الاسم واللقب
5.80	بوعيسى أمين
6.10	بلحسن سفيان
5.95	بن زينة ياسين
5.85	والهي زكرياء
6.15	درارحة رفيق
6.00	بولوطة أحمد
5.95	ريغي فاروق
5.85	بودرواز جمال
6.20	جاب الله حمزة
6.35	مقوس

- اختبار الوثب إلى الأمام
- الاختبار القبلي
- العينة التجريبية

المحاولة (متر)	الاسم واللقب
5.23	زايدي عبد القادر
6.67	عبير رضا
6.54	عامر عبد النور
6.94	ليبيان رشيد
5.60	مرزوقي فريد
6.64	دحماني هشام
5.64	ترايكية زكرياء
6.15	بوحتميم حمزة
6.20	بن دراجي بلال
5.95	بن الضيف عبد المنعم

- اختبار الوثب إلى الأمام
- الاختبار البعدي
- العينة التجريبية

المحاولة (متر)	الاسم واللقب
6.75	زايدبي عبد القادر
7.3	عبير رضا
6.90	عامر عبد النور
7.00	ليبيان رشيد
7.30	مرزوقي فريد
6.95	دحماني هشام
7.20	ترايكية زكرياء
6.80	بوحتميم حمزة
7.60	بن دراجي بلال
7.10	بن الضيف عبد المنعم

- اختبار الارتفاع
- الاختبار القبلي
- العينة التجريبية

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
56 سم	2.88	2.32	زايدى عبد القادر
56 سم	2.99	2.43	عبر رضا
57 سم	3.00	2.43	عامر عبد النور
65 سم	2.95	2.30	لبيبان رشيد
50 سم	2.80	2.30	مرزوقى فريد
60 سم	3.00	2.40	دحماني هشام
52 سم	2.95	2.43	ترايكية زكرياء
54 سم	3.00	2.46	بوحتميم حمزة
55 سم	2.90	2.36	بن دراجي بلال
55 سم	2.79	2.24	بن الضيف عبد المنعم

- اختبار الارتفاع
- الاختبار القبلي
- العينة الشاهدة

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
45 سم	2.91	2.46	بوعيسى أمين
45 سم	2.51	2.06	بلحسن سفيان
60 سم	2.94	2.34	بن زينة ياسين
42 سم	2.83	2.41	والهي زكرياء
40 سم	2.50	2.10	درارحة رفيق
55 سم	2.79	2.24	بولوطة أحمد
48 سم	2.70	2.22	ريغي فاروق
40 سم	2.60	2.20	بودرواز جمال
45 سم	2.60	2.15	جاب الله حمزة
78 سم	3.13	2.35	مقوس

- اختبار الارتقاء
- الاختبار البعدي
- العينة الشاهدة

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتقاء	بعد الارتقاء	الطول	
45 سم	2.91	2.46	بوعيسى أمين
50 سم	2.56	2.06	بلحسن سفيان
65 سم	2.99	2.34	بن زينة ياسين
45 سم	2.86	2.41	والهي زكرياء
40 سم	2.50	2.10	درارحة رفيق
55 سم	2.79	2.24	بولوطة أحمد
50 سم	2.72	2.22	ريغي فاروق
35 سم	2.35	2.20	بودرواز جمال
45 سم	2.60	2.15	جاب الله حمزة
75 سم	3.10	2.35	مقوس

- اختبار الارتفاع
- الاختبار البعدي
- العينة التجريبية

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
58 سم	2.90	2.32	زايدى عبد القادر
60 سم	3.03	2.43	عبر رضا
62 سم	3.05	2.43	عامر عبد النور
68 سم	2.98	2.30	لبيبان رشيد
55 سم	2.85	2.30	مرزوقى فريد
65 سم	3.05	2.40	دحماني هشام
57 سم	3.00	2.43	ترايكية زكرياء
57 سم	3.03	2.46	بوحتميم حمزة
59 سم	2.95	2.36	بن دراجي بلال
61 سم	2.85	2.24	بن الضيف عبد المنعم

- العينة الاستطلاعية:

1- اختبار الصد الدفاعي:

أ- الاختبار الأول:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج1	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	+	-	+	3	+	+	+	-	-	3	-	+	+	+	-	زايدي عبد القادر
7	2	-	-	+	+	-	2	-	+	-	+	-	3	-	+	-	+	+	عبير رضا
8	2	-	-	-	+	+	2	-	-	+	+	-	4	+	+	+	-	+	بوعيسي أمين
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	+	-	3	+	-	+	+	-	بن زينة ياسين

ب- الاختبار الثاني:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج1	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	3	+	+	-	+	-	4	+	+	+	+	-	3	+	+	-	+	-	زايدي عبد القادر
8	2	+	-	+	-	-	3	-	+	+	+	-	3	-	+	-	+	+	عبير رضا
9	2	-	+	+	-	-	4	-	+	+	+	+	3	-	+	+	-	+	بوعيسي أمين
9	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	+	+	+	-	-	بن زينة ياسين

2- اختبار الصد الهجومى:

أ- الاختبار الأول:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج1	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	-	+	زايدى عبد القادر
10	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	عبير رضا
11	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	+	-	4	+	+	+	-	+	بوعيسى أمين
8	2	-	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	بن زينة ياسين

ب- الاختبار الثانى:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج1	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	3	-	+	-	+	-	4	+	+	+	-	+	3	+	-	+	+	-	زايدى عبد القادر
9	3	+	-	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	-	+	عبير رضا
10	3	-	+	-	+	+	3	+	-	+	+	-	4	-	+	+	+	+	بوعيسى أمين
10	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	بن زينة ياسين

3- اختبار الارتفاع
أ- الاختبار الأول:

الاختبار الأول			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
56 سم	2.88	2.32	زايدي عبد القادر
56 سم	2.99	2.43	عبير رضا
60 سم	3.06	2.46	بوعيسي أمين
54 سم	2.88	2.34	بن زينة ياسين

ب- الاختبار الثاني:

الاختبار الثاني			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
58 سم	2.90	2.32	زايدي عبد القادر
60 سم	3.03	2.43	عبير رضا
58 سم	3.04	2.46	بوعيسي أمين
52 سم	2.86	2.34	بن زينة ياسين

4- اختبار الوثب إلى الأمام:

أ- الاختبار الأول:

الاختبار (متر)	الاسم واللقب
5.23	زايدي عبد القادر
6.67	عبير رضا
5.80	بوعيسي أمين
5.95	بن زينة ياسين

ب- الاختبار الثاني:

الاختبار (متر)	الاسم واللقب
6.75	زايدي عبد القادر
7.30	عبير رضا
5.68	بوعيسي أمين
5.90	بن زينة ياسين

<p>الحصة الأولى</p> <p>المكان: قاعة الرابطة الولائية للرياضات</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.</p> <p>المدة: ساعة ونصف</p>
<p>الهدف العام : تعلم تقنية السحق</p>

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<p>- التحية الرياضية.</p> <p>- شرح الهدف المراد إنجازه</p>	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<p>- البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط مع تمرين التمريرات العشر</p>	تسخين بدني	
10د	<p>تمرين 01:</p> <p>يقوم اللاعب بإعداد الكرة ثم يتقدم لاعب آخر ليقوم بعملية السحق، بحيث يقوم كل اللاعبين بالقيام بهذه العملية.</p>	تدريب على تقنية السحق	المرحلة الأساسية
10د	<p>تمرين 02:</p> <p>يقوم لاعب بالإرسال من خط 9 أمتار في حين يكون 6 لاعبين في الجهة الأخرى، حيث يقوم لاعب باستقبال هذه الكرة، والثاني يعدها أما الثالث فيقوم بعملية السحق.</p>		
20د	<p>تمرين 03:</p> <p>إجراء مقابلة لمعرفة مدى استعاب اللاعبين</p>		
10د	<p>تمرين 04:</p> <p>الجري بسرعة متوسطة يقوم المدرب بتعيين خط الانطلاق وخط النهاية، المسافة بينهما 30 متر، ثم يقوم اللاعبون بالجري بسرعة متوسطة تقدر بـ 70% من السرعة الحقيقية لديهم، فترة الراحة 1د.</p>		
5د	<p>تمرين 05:</p> <p>القفز من وضع القرفصاء يقوم اللاعب بوضع يديه فوق رأسه ثم يثني ركبتيه قليلا ثم القفز أماما على شكل نابض.</p>		
5د	<p>تمرين 06:</p> <p>القفز إلى الأمام يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر</p>		
10د	<p>- جري خفيف حول الملعب</p> <p>- تمديد العضلات</p>	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

<p>الحصة: الثانية</p> <p>المكان: قاعة الرابطة الولائية للرياضات</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.</p> <p>المدة: ساعة ونصف</p>
<p>الهدف العام : تنظيم الهجوم</p>

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه - إعطاء نصائح للاعبين لفهمها. 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط مع بعض التمارين بالكرة حتى تساعد على انجاز الهدف 	تسخين بدني	
20د	<p>تمرين 01 :</p> <p>تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة تشكل صف وكل صف يأخذ نصف ملعب ويختار كل لاعب لاعب آخر لتوزيع الكرة وتتم عملية الارتقاء للسحق عن طريق اللاعب الأول من الصف ثم الثاني ...</p>	تدريب تنظيم الهجوم	المرحلة الأساسية
20د	<p>تمرين 02 :</p> <p>يقسم اللاعبين إلى فوجين فوج فيه أربع لاعبين في منطقة الهجوم المقابلة للفوج الآخر الذي يقوم بعملية الإرسال واحد بعد الآخر</p>		
20د	<p>تمرين 03 :</p> <p>صعود المدرجات</p> <p>يقوم اللاعبون بالجري لصعود المدرجات التي تتكون من 12 درج تكون فترة الراحة عند الرجوع</p>		
10د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات. 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

<p>الحصة: الثالثة</p> <p>المكان: قاعة الرابطة الولائية للرياضات</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.</p> <p>المدة: ساعة ونصف</p>
<p>الهدف العام : تعلم الاستقبال والتمرير</p>

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<p>- التحية الرياضية.</p> <p>- شرح الهدف المراد إنجازه</p>	تحضير نفسي	المرحلة
15د	<p>- البدء في العمل عن طريق شرح بسيط للوضعية الصحيحة لعملية الاستقبال والتمرير، ثم تسخين بسيط يكون عن طريق الجري بجانب الشبكة</p>	تسخين بدني	التحضيرية
20د	<p>تمرين 01 :</p> <p>تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين أ، ب تقوم المجموعة أ بإرسال الكرة للمجموعة ب، التي تقوم باستقبال الكرة بالوضعية الصحيحة مع تمريرها</p>	تدريب الاستقبال والتمرير	المرحلة الأساسية
20د	<p>تمرين 02 :</p> <p>يقوم لاعب بإرسال كرة في حين يكون 6 لاعبين في المنطقة الأخرى يقومون بعملية الاستقبال ثم التمرير وإعادة التمرير مع تغيير المجموعة</p>		
10د	<p>تمرين 03 : الجري بين الأقماع</p> <p>يقوم اللاعبون بالجري بين الأقماع على بعد 6 أمتار برجل واحدة ثم إعادة التمرير بالرجل الأخرى.</p>		
10د	<p>تمرين 04: مشي البط</p> <p>يقوم اللاعبون بمشي البط مسافة 3 متر ثم القفز على حاجز علوه 1 متر وفترة الراحة 1د</p>		
10د	<p>- جري خفيف حول الملعب</p> <p>- تمديد العضلات.</p>	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة: الرابعة المكان: قاعة الرابطة الولائية للرياضات الوسائل: صفارة، ميقائية، كرات.
المدة: ساعة ونصف
الهدف العام : تحسين : استقبال ، توزيع ، سحق

المدة	الأهداف	التمارين	فترات التعلم
20 دقيقة	تمرير صحيح	<p><u>مدة الإنجاز. 10 دقائق</u> لعبة التمريرات العشرة ولكن بعد أن تكون التمريرة عادي في البداية نغيره إلى الضرب إلى الأعلى ودفعها مع التأكيد على عدم لمس اللاعب بل محاولة الحصول على الكرة .</p>	المرحلة التحضيرية
20 د	إرسال صحيح يتجاوز الشبكة	<p><u>تمرين الأول</u> نقسم القسمة إلى 4 فرق أ.ب.ج.د بالتقابل ويرسل أ الى ب الكرة و ج إلى د و العكس صحيح ونقوم بتباعد المسافة شيء فشيء .</p>	المرحلة الأساسية
20 د	استقبال وتوجيه جيد	<p><u>التمرين الثاني</u> نفس التشكيلة السابقة ولكن يتم استقبال الكرة للفريق المرسل إليه ويعكس العمل وفي كل دورة تقرب وتبعد المسافة بينهم</p> <p><u>التمرين الثالث</u> يقوم بالتمرير من الأعلى في البداية وبعد التمكن من التمرير نقوم بسحق الكرة بضربات ضعيفة حتى لا تؤذي الزميل</p>	
20 د	تجاوز الكرة الشبكة وسقوطها في منطقة الخصم		
10 دقائق	العودة لحالة الراحة والاسترخاء المناقشة الحرة المفيدة بدون حرج	<p>- <u>المرحلة الأول</u> :. تمرينات مرونة واسترخاء.</p> <p>- <u>المرحلة الثانية</u> : مناقشة مع اللاعبين حول الحصة التدريبية</p>	المرحلة النهائية

<p>الحصة:الخامسة</p> <p>المكان: قاعة الرابطة الولائية للرياضات</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.</p> <p>المدة: ساعة ونصف</p>
<p>الهدف العام : تعلم جدار الصد والتغطية الدفاعية</p>

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه - إعطاء نصائح للاعبين لفهمها. 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط مع بعض التمارين بالكرة حتى تساعد على انجاز الهدف 	تسخين بدني	
20د	<p><u>التمرين الاول</u></p> <p>يصطف الفرق ا ب ج د متقابلين ا ج يمرر الكرة و ب د يصد عن بعد ثم تقرب ونبعد المسافة</p>	إرجاع الكرة	المرحلة الأساسية
20د	<p><u>التمرين الثاني</u></p> <p>نفس التشكيلة السابقة مع استعمال الشبكة وتقوية الضربة قليلا</p>	عدم لمس الشبكة	
20د	<p><u>التمرين الثالث</u></p> <p>إجراء مقابلة في كرة الطائرة لتجسيد التقنية المدروسة في الحصة</p>	الوضعية الصحيحة (الارتقاء)	
10د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات. 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

<p>الحصة: السادسة</p> <p>المكان: قاعة الرابطة الولائية للرياضات</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.</p> <p>المدة: ساعة ونصف</p>
<p>الهدف العام : تعلم جدار الصد والتغطية الهجومية</p>

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه - إعطاء نصائح للاعبين لفهمها. 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط مع بعض التمارين بالكرة حتى تساعد على انجاز الهدف 	تسخين بدني	
20د	<p>التمرين الاول:</p> <p>ارسال الكرة المستقبلية وتمريها بدوره للطرف الايمن ثم الايسر وهكذا تبدأ بالمحاولة المسك والتكلم في الكرة الى اللمسات التقنية للعبة</p>	التأكيد على تحرير جيد أمامي وخلفي	المرحلة الأساسية
20د	<p>التمرين الثاني:</p> <p>نفس التشكيلة السابقة مع وضع ارسال حقيقي واستقبال عادي والتنسيق بين الرميات الخاصة</p>	التنسيق الجيد	
20د	<p>التمرين الثالث:</p> <p>اجراء مقابلة في كرة الطائرة لتجسيد الهجوم المدروس في الحصة .</p>	الوضعية الصحيحة للهجوم	
10د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات. 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

<p>الحصة:السابعة</p> <p>المكان: قاعة الرابطة الولائية للرياضات</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.</p> <p>المدة: ساعة ونصف</p>
<p>الهدف العام : الحفاظ على المنطقه و استغلال الفضاء الحر عند الخصم</p>

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه - إعطاء نصائح للاعبين لفهمها. 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط مع بعض التمارين بالكرة حتى تساعد على انجاز الهدف. 	تسخين بدني	
20د	<p>التمرين الاول:</p> <p>* فريق في الدفاع متكون من 6 عناصر في نصف الميدان الثاني العمل على شكل قاطرات بوجود موزع و القيام بالهجوم حسب الاشارة مع تغيير الفرق بالتناوب بعد 6 هجمات و يكون الدفاع برقم 6 متقدم يقوم بعمل التغطية مع وضع 4 حلقات في مناطق معينة يحاول المهاجمين توجيه الكرة اليها</p>	* التنظيم في الدفاع كل في منطقته	المرحلة الأساسية
20د	<p>التمرين الثاني:</p> <p>* كل فريق في نصف الميدان اجراء مقابلة بشكل عادي</p>	* تغطية جدار	
20د	<p>الفريقين المتبقين في الملاحة (مع تغييرهما بعد 6 نقاط ويتم تقديم التوجيهات في الدفاع و الهجوم مباشرة بتوقيف اللعب)</p>	الصد من رقم (6)	
	<p>التمرين الثالث:</p> <p>إجراء مقابلتين من 15 النقطة لكل شوط بين الفرق الأربعة</p>	* تنقيط فريق د	
10د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات. 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

<p>الحصة: الثامنة</p> <p>المكان: قاعة الرابطة الولائية للرياضات</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.</p> <p>المدة: ساعة ونصف</p>
<p>الهدف العام : التنقل الجيد نحو الكرة في مختلف الأماكن</p>

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه - إعطاء نصائح للاعبين لفهمها. 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط مع بعض التمارين بالكرة حتى تساعد على انجاز الهدف. 	تسخين بدني	
20د	<p>التمرين الاول:</p> <p>لكل فوج ممرر على بعد 05 م موزعين على أرضية الملعب. حيث يعمل الممرر على تمرير الكرة عالياً بعيداً على زميله مسافة 01م في الجهات الأربعة ويحاول هذا الأخير إسترجاعها بالتقنية المناسبة. ثم تغيير الأدوار.</p>	المحافظة على النظام في العمل	المرحلة الأساسية
20د	<p>التمرين الثاني:</p> <p>يقسم التلاميذ إلى فوجين عمل وآخرين للملاحظة في إطار منافسة حيث يقوم التلاميذ بنفس أبحاث الحالة السابقة لكن بوجود الشبكة.</p>	سرعة التنقل لإسترجاع الكرة	
20د	<p>التمرين الثالث:</p> <p>من خلال نتائج الحالة السابقة يقوم الفوجين الفائزين بلعب مقابلة أولاً في كرة الطائرة. ثم تغيير الأدوار .</p>	تطبيق القوانين المدروسة في كرة الطائرة عند لعب المقابلات .	
10د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات. 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة: التاسعة
المكان: قاعة الرابطة الولائية للرياضات
الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.
المدة: ساعة ونصف
الهدف العام : التصدي للهجوم في منطقة الدفاع

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه - إعطاء نصائح للاعبين لفهمها. 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط مع بعض التمارين بالكرة حتى تساعد على انجاز الهدف. 	تسخين بدني	
20د	<p>التمرين الاول:</p> <p>فوجان يلاحظان وآخران يعملان في إطار منافسة حيث يقف كل تلميذ في نصف منطقة الدفاع ليقابله ممرر على خط 03 م من الجهة المقابلة لتوجيه الكرة عالياً داخل منطقة دفاع التلميذ في كل الاتجاهات (يمين، يسار، أمام، خلف) . ثم تغيير الأدوار .</p>	المحافظة على النظام في العمل	المرحلة الأساسية
20د	<p>التمرين الثاني:</p> <p>لعب مقابلات حرة بين الأفواج مع تطبيق كل القوانين المعروفة في اللعبة وإبراز التلميذ للتقنيات المدروسة.</p>	توجيه الكرة الواردة من الإستقبال إلى الموزع .	
20د	<p>التمرين الثالث:</p> <p>من خلال نتائج الحالة السابقة يقوم الفوجين الفائزين بلعب مقابلة نهائية.</p>	سرعة الإستجابة والتعامل مع الكرة حسب وضعها .	
10د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات. 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية