



جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين أداء

مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة

دراسة ميدانية بنادي الكرة الطائرة (N.V.B) ببوسعادة - ولاية المسيلة

صنف الأشبال (12 - 15 سنة)

إعداد الطلبة :

• فؤاد حليب

• محمد الأمين صالح

• يونس بولنوار

لجنة المناقشة :

• د/ بكاي إسماعيل

•

•

مشرفا

رئيسا

مناقشا

الموسم الجامعي 2017/2016

شكر وتقدير

الحمد لله ربّ العالمين

نتقدّم بالشكر إلى كافة أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
و نشكر الأستاذ المشرف : إسماعيل بكاي على المساعدة و النصح و الإرشاد و التوجيه و على
كل ما قدّمه.

كما نشكر كذلك كل المسؤولين في النادي الرياضي للكرة الطائرة بوسعادة (N.V.B) لبلدية
بوسعادة ولاية المسيلة و على رأسهم رئيس النادي و مدرب الفريق للفئات الصغرى.
و في الأخير نشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذا العمل و كل من قدّم النصح أو
الدعم أو أعاننا بشطر كلمة.

الإهداء

إلى من قال تعالى فيهما ﴿وَنُصِيَ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾
إلى التي على بساط الأوجاع ولدتني وبأيدي الآلام ربنتي وبعيون التعب رعتني وبصدر
المشقات حممتني، إلى أعلى إنسانة في الكون وأجمل ابتسامة في الحياة، إلى أعذب صوت
في الدنيا، إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي من بوجودها أكسب
قوة ومحبة لا حدود لها إلى من لا تفارق مخيلتي أبد
" إليك أُمِّي "

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار، إلى من علمني العطاء دون الانتظار، إلى من أحمل اسمه
بكل افتخار، أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثمارا قد حان قطافها بعد طول الانتظار
وستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها إلى اليوم الغد وإلى الأبد

" إليك أَبِي "

إلى من يطيب لنا معهم همنا وتعبننا ويسري في عروقهم دمي إلى رفقاء دربنا إخوتنا و أخواتنا وكل
عائلتنا.

والى كل من عائلة صالحى بولنوار حبيب

إلى من نعرفهم وكم هم كثيرون

إلى الذين حبهم محفور في قلوبنا قدرا و نسيهم قلمنا سهوا.

محمد يونس فؤاد

ملخص الدراسة :

تطرقنا في بحثنا أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين أداء مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة - دراسة ميدانية بنادي الكرة الطائرة ببوسعادة صنف أشبال - والذي يهدف إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مهارة الإرسال في كرة الطائرة ومحاوله اكتساب خبرة وتجربة من خلال البرنامج المطبق على العينات المأخوذة وطرحنا التساؤل التالي هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة لعينة البحث ؟ فكانت الفرضية العامة : للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة لعينة البحث التجريبية فأجرينا دراسة ميدانية على 18 لاعب من النادي الرياضي لبلدية بوسعادة للكرة الطائرة صنف أشبال . المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي واعتمدنا في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي مقترح وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبليّة والبعديّة فكانت النتائج المتحصّل عليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة ولصالح الاختبار البعدي وفروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الإرسال فاقترحنا ووصينا بالاهتمام والتركيز على الجانب المهاري والبدني عند الناشئين للوصول إلى المستويات العالمية واستخدام طريقة التدريب التكراري في عملية التدريب لما لها من تأثير إيجابي في تحسين الأداء

Résumé de l' étude :

Dans notre recherche, nous avons discuté d l'impact d'un programme de formation proposé pour améliorer les performances de l'habileté de la transmission de l'étude terrain de volley jeune dans le Club de volley-ball de bou-saâda, qui vise à connaître d l'impact du programme de formation proposé sur l'habileté de le volley-ball et essayer d'acquérir une expérience et expérience grâce au programme appliqué à des échantillons prélevés et nous poser la question suivante est le programme de formation proposé, influencé par l'habileté de transmission de la recherche de jeunes volley-ball ? l'hypothèse générale est : le programme de formation proposé a une incidence sur la compétence de la transmission des pilotes échantillon recherche pilotes et nous avons mené une étude de terrain sur 18 joueurs du Club de sports de la municipalité de bou-saâda de cubs de classe de volley-ball. Méthodologie : Nous avons utilisé cette approche expérimentale et nous avons adopté l'étude de terrain sur la conception d'un programme

de formation proposé et les données ont été recueillies par le biais de tests tribal télémétrique. Les résultats obtenus étaient des différences statistiquement significatives entre le test tribaux et les différences après le test de l'échantillon et en faveur de l'épreuve dimensionnelle et statistiquement significatives entre les tests de tribal télémétrique des compétences de la transmission. Notre proposition et notre gardien sont attentif et concentré sur l'aspect physique et qualifié de nouveaux accès aux niveaux globales et l'utilisation de la modalité de formation itérative dans le processus de formation, car il a un impact positif sur l'amélioration de la performance des travailleurs qualifiés

قائمة المحتويات

تشكرات
الإهداء
قائمة الجداول
قائمة الرسوم البيانية
مقدمة

الجانب التمهيدي

07	1- الإشكالية
08	2- فرضيات البحث
08	2-1- الفرضية العامة
09	2-2- الفرضيات الجزئية
09	3- أهداف البحث
09	4- أسباب إختيار الموضوع
09	5- أهمية موضوع البحث
10	6- تحديد المصطلحات
10	6-1- التعريف بالبرنامج التدريبي
10	6-2- الكرة الطائرة
11	6-3- مفهوم المراهقة
12	7- الدراسات السابقة و المشاهدة
12	7-1- ذكر الدراسات السابقة و المشاهدة
17	7-2- التعليق على الدراسات السابقة و المشاهدة
17	7-3- الاستفادة من الدراسات السابقة و المشاهدة

الجانب النظري

الفصل الأول : البرنامج التدريبي	
21	تمهيد
22	1- البرنامج التدريبي

22	1-1- ماهية البرنامج
22	2-1- أهمية البرنامج
23	3-1- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج
23	4-1- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
23	5-1- خطوات تصميم برنامج رياضي
24	6-1- الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
25	2- طبيعة التدريب في الكرة الطائرة
25	1-2- فسيولوجيا
25	2-2- نفسيا
الفصل الثاني : مهارة الإرسال في الكرة الطائرة	
27	تمهيد
28	I- الكرة الطائرة
28	1- تعريف الكرة الطائرة
28	2- مميزات و خصائص الكرة الطائرة
29	3- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
30	II- الإرسال
30	1- تعريف الإرسال
30	2- أهمية و مميزات الإرسال
30	3- أنواع الإرسال
30	3-1- الإرسال من الأعلى
31	3-2- الإرسال من الأسفل
31	4- الأخطاء الشائعة في الإرسال
32	5- تدريب الإرسال
33	5-1- عملية تدريب ضربة الإرسال
33	6- تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
35	خلاصة

الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية (12-15 سنة)

37	تمهيد
38	I- مدخل عام للمراهقة
38	1- مفهوم المراهقة
38	1-1- لغة
38	1-2- اصطلاحا
39	2- أهمية دراسة المرحلة العمرية
39	3- مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية (12-15 سنة)
39	4- خصائص التدريب في المرحلة السنوية (12-15 سنة)
40	5- تعامل المدرب مع المرحلة السنوية (12-15 سنة)
41	6- مشاكل المراهقة المبكرة
42	7- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق
42	8- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق
43	الخلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : المنهجية المتبعة للدراسة

46	تمهيد
47	1- الدراسة الاستطلاعية
50	2- منهج الدراسة
50	2-1- تعريف المنهج
50	2-2- تعريف المنهج التجريبي
50	3- مجتمع الدراسة
51	3-1- عينة الدراسة وكيفية اختيارها
51	4- تعريف العينة القصدية (العمدية)
51	5- ضبط متغيرات أفراد العينة
51	6- ضبط متغيرات الدراسة

51	6-1- المتغير المستقل
52	6-2- المتغير التابع
52	7- مجال الدراسة
52	7-1- المجال المكاني للدراسة
52	7-2- المجال الزماني للدراسة
52	8- أدوات الدراسة
52	8-1- اختبار دقة الإرسال
53	9- الشروط العلمية للاختبارات
54	10- الوسائل الإحصائية
56	خلاصة
	الفصل الخامس : عرض وتحليل و مناقشة النتائج
58	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
58	1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة الإرسال
59	1-2- تحليل نتائج الفرضية الأولى
59	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
59	1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الإرسال
60	2-2- تحليل نتائج الفرضية الثانية
61	3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة
61	1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مهارة الإرسال
62	2-3- تحليل نتائج الفرضية الثالثة
62	4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
62	1-4- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مهارة الإرسال
63	2-4- تحليل نتائج الفرضية الرابعة
64	مناقشة الفرضيات
66	إستنتاج عام
67	خاتمة
68	الإقتراحات والتوصيات

قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول	الرقم
33	عملية تدريب ضربية إرسال	01
33	تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	02
47	تجانس العينة 1	03
48	تجانس العينة 2	04
54	يبين المعايير العلمية للاختبارات المهارية . (الثبات)	05
58	جدول يوضح المقارنة بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة	06
59	جدول يوضح المقارنة بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية	07
61	جدول يوضح المقارنة القياس القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة	08
62	جدول يوضح المقارنة القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة	09

قائمة الاشكال

الصفحة	اسم الشكل	الرقم
53	شكل يبين طريقة أداء اختبار الإرسال	01
58	بيان يمثل الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	02
60	بيان يمثل الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	03
61	بيان يمثل الاختبارين القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة	04
63	بيان يمثل الاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة	05

مقدمة :

يشير مصطلح **التدريب الرياضي** إلى أنه عملية تربوية تركز على أسس و مبادئ علمية ، تكنولوجية منهجية للكشف المستمر لمستويات الأداء الرياضي و تعمل على تحسين مختلف الجوانب البدنية والمهارية و تهدف أساساً إلى إعداد الفرد من عدة نواحي لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن له في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية للوصول به إلى أعلى المستويات بما تسمح به قدراته واستعداداته و الذي يخضع للضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص.

ويعد علم التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي ترتبط بالعلوم الأخرى ، والذي من خلاله يمكن تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي لتحقيق إنجازات أفضل ، ويتميز العصر الحديث بميزة التغيير والتطوير في مختلف مجالات الحياة ومنها مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي ، حيث بذل العلماء جهودا كثيرة من أجل تطوير العملية التدريبية من كافة النواحي (البدنية ، المهارية ، الخططية ، الفسلجية ، النفسية) . (مُجد حسن علاوي، 1992، ص. 35-36)

تعتبر **الكرة الطائرة** من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية ، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة ، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويجية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات و تتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها وتنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال والإعداد والضربات الساحقة ، ومهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال و الصد و الدفاع عن الملعب وما زالت لعبة الكرة الطائرة كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر و الذي جاء نتيجة اهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانيات اللاعبين حيث أن تطوير المستوى الرياضي والتقدم لبلوغ المستويات المتقدمة العالية لا يأتي اعتبارا وليس وليد الصدفة وإنما يحتاج إلى مميزات بدنية ومهارية ونفسية جيدة حتى يتسنى الوصول إلى تلك المستويات العالية ، وهذا لا يتم إلا من خلال الدراسات الدقيقة التي تعتمد على التحليل السليم لأي مهارة رياضية من المهارات المتعددة في مختلف الفعاليات الرياضية .

في رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثل **الإرسال** أحد المهارات على الأقل التي يجب أن توضع في الاعتبار و تكون محور اهتمام لكثير من المدربين ومساعدتهم وكذا اللاعبين ، و يقول البعض أنّ الإرسال أحد الأسلحة المؤثرة و الفعالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة يتحقق الانتصار في أسرع وقت ممكن ، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق التّقاط بدون الاحتفاظ به فيجب على لاعبي الكرة الطّائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشّبكة و لكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة و دقيقة و يستطيع الفريق إحراز التّقاط من خلال الإرسال إذا ماتم باتقان بكل يسر .

أن المتطلبات البدنية للكرة الطائرة تعتبر كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى عال حيث يتطلب الأمر من بداية الممارسة الفعلية لهاته الرياضة تربية مختلف القدرات البدنية الأساسية وتطويرها بالتدرج مما يسمح للاعب التحكم السريع في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري وتغيير الاتجاه و أداء مواقف تحتاج سرعة في الأداء وهذا ما أشار إليه زاتسيورسكي سنة 1970، كما أكد أيش سنة 1979 على أهمية التوافق العضلي العصبي ومجرد ضيق مساحة ملعب الكرة الطائرة يفرض بالضرورة مكون آخر كالرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه ، كما أن إحراز النقاط يبرز أهمية مكون الدقة في الإرسال والإعداد والسحق ، والأداء يتطلب المرونة لإنجاز المهارات إلى أقصى مدى لها . (مُحَمَّد صبحي حسانين/حمدي عبد المنعم، 1997، ص. 20-21)

يمثل الغرض من تدريب أداء الإرسال على تحسين المهارة ، و ذلك من خلال تصحيح المدرب لأي خطأ يحدث ، خاصة عندما ترسل الكرة أكبر عدد من المرات و تكون إرسالات فاشلة أو خارج الملعب أيضا ويتضمن الغرض تركيز المدرب على تصحيح أخطاء الإرسال و التي يمتاز بها كل لاعب بهدف منع اللاعبين من ارتكاب أو تكرير أي خطأ .

ويعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، و التجريب سواء كان في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية، وتجربة المعمل هي أقوى الطرق التقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير معارفنا على التنبؤ والتحكم في الأحداث . فالمنهج التجريبي يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات في هذا المجال .

حيث أجريت البحوث لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية وكذلك إيجاد الطرق والوسائل التدريبية التي من شأنها تطوير هذه الصفات ومن ثم الربط بين البدن والمهارة عن طريق تشخيص الأسباب التي تؤدي إلى هبوط المستوى الفني ومعالجتها بواسطة البحث والتجريب العلمي والميداني وجاءت هذه الدراسة من خلال متابعة بعض الحصص التدريبية لفرق الكرة الطائرة في ولاية المسيلة للأصناف الصغرى، و أتضح لنا جليا إهمال جل الأندية لمهارة الإرسال داخل العملية التدريبية هذا ما دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع والذي يندرج تحت العنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين أداء مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة دراسة ميدانية ل " صنف الأشبال " بنادي الكرة الطائرة بوسعادة (N.V.B) ببلدية بوسعادة ولاية المسيلة .

و نرى بأن للبرنامج التدريبي المقترح أثر فعال في تحسين أداء مهارة الإرسال في كرة الطائرة ، لدى صنف الأشبال التي هي مرحلة أساسية يتطلب من المدربين صقلها بشكل جيد للوصول بها إلى أعلاء المستويات العالمية. وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى : أولا : الجانب التمهيدي : والذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة حيث تم طرح الإشكالية والفرضيات. ثانيا : الجانب النظري : ويحتوي على ثلاثة فصول حيث كان

كالاتي : **الفصل الأول** : يتحدث عن البرنامج التدريبي **الفصل الثاني** : فقد تناولنا فيه مهارة الإرسال في كرة الطائرة و **الفصل الثالث** : فيتعلق بخصائص المرحلة العمرية (12 - 15) ومحاولة الإلمام بهذه الفصول **ثالثا** : **الجانب التطبيقي** : والذي يعد الأهم في هذه الدراسة فمن خلاله نحاول وضع حلول مناسبة للإشكالية المطروحة ويشمل على فصلين هما : **الفصل الأول** : والذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة و **الفصل الثاني** : تم فيه عرض النتائج وتحليلها ثم تم مناقشتها و الحكم على صحة الفرضيات ثم بعد ذلك الاستنتاج ووضع الاقتراحات والتوصيات.

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

الإشكالية :

من المعروف أن الكرة الطائرة رياضة جماعية عالمية ذات شعبية عالية يتنافس فيها فريقان تفصل منطقتهما شبكة عالية حيث يجب على الفريقين المتنافسين إرسال الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم محاولة منهم لإحراز أكبر قدر من النقاط . ولكل فريق ثلاث محاولات من أجل ضرب الكرة فوق الشبكة .
وتمثل المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة مجموعة من الحركات الهادفة سواء كانت هذه الحركات بسيطة (مفردة) أو مركبة (فريقيه) ، نحتاج إلى أدائها في جميع مواقف اللعب تقريبا والتي تتطلبها اللعبة ، وتمثيل الغرض الأساسي من أداء هذه الحركات في الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام في المجهود لذلك يجب أن يجيدها لاعب الكرة الطائرة إجادة تامة ، إذ عن طريقها وبالتعاون مع جميع أفراد الفريق يمكن تنفيذ الخطط الفنية الموضوعية سواء كان للدفاع أو الهجوم والتي تهدف في النهاية إلى تحقيق الفوز (ا.د زكى مُجّد مُجّد حسن، 2012، ص. 113) .

حيث يعتبر الإرسال من أهم المهارات الأساسية فيها وهو أحد أساسياتها ويعتبر أحد مفاتيح اللعب لأنه دائما تبدأ به بعد كل نقطة ويقصد به ضرب الكرة إلى منطقة الخصم المنافس من خلف خط ملعب فإذا كان دقيقا وقويا بما فيه الكفاية فقد تكسب الفريق نقاطا بأقل جهد وعناء لكن يجب التدريب جيدا ومن المعلوم أن عملية التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع لأسس و مبادئ علمية تهدف أساساً إلى إعداد الفرد من عدة نواحي لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن له في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية للوصول به إلى أعلى المستويات بما تسمح به قدراته واستعداداته و الذي يخضع للضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية إلى أن يتكيف لها بصورة تجعله قادرا على انجاز مهامه بطريقة مناسبة أثناء المسابقات و المنافسات الرياضية تحوله الحصول على نتائج عالية ، كما يمكن اعتبار الموهبة حجر أساس فيها يمكن تطويرها عن طريق استخدام التدريب العلمي الذي يراعي الفروق الفردية من حيث العمر و الجنس و غيرها كما يختلف تدريب الفريق الواحد باختلاف المراكز المختلفة وما تتطلبه هذه المراكز من مهارات وقدرات كما أنه عملية تتميز بالاستمرار حيث أن العزوف عنه أو تمديد فترات الراحة وجعلها طويلة تؤدي لهبوط المستوى أو تذبذبه .
وهذا ما أكد weineck على أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية و المهارية والخطوية والنفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث .

(ص. 309, Jurgen weineck)

إن عملية التدريب يجب أن تكون مقننة وخاضعة لبرنامج أي البرنامج التدريبي الذي هو عبارة عن عملية تخطيط وأنشطة وعمليات تعليمية مقترحة لفترة زمنية محددة وكشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها لتحقيق

هدف واحد حيث يعتبر عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط والذي بدوره يعد عنصر من عناصر الإدارة الناجحة التي تنتهج النهج العلمي السليم.

و **المراهقة** هي المرحلة التي سنتطرق إليها حيث يرى العلماء بأنها مرحلة البلوغ والنضج ، حيث تحدث فيها عدة تغيرات جسمية، انفعالية، اجتماعية حركية وعقلية بارزة تؤثر على حيات الفرد، مما تجعله شخصا مضطرب وغير مستقر من جميع النواحي نظرا لما يحدث من تغيرات ومن مظاهر النمو المختلفة كالنمو الطولي والوزن، النمو الجسمي، النمو الحركي، النمو العقلي، النمو الانفعالي، النمو الفسيولوجي و النمو الاجتماعي النفسي

إن **تدريب الناشئين** يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنوية التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية حيث يراعى عند القيام بتدريبهم مايلي :

الاستجابة الفردية للتدريب، التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين، التكيف، الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته، برجة تدريب الناشئين، الإحماء والتهدئة، التقدم المناسب بدرجات الحمل، و التنوع.

ومن خلال ما سبق نطرح التساؤل العام التالي :

هل هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح على مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة ؟

التساؤلات الفرعية :

- 1 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة : (الضابطة) لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة ؟.
- 2 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة : (التجريبية) لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة ؟.
- 3 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي ما بين المجموعتين : (الضابطة) و (التجريبية) لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة ؟.
- 4 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي ما بين المجموعتين : (الضابطة) و (التجريبية) لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة ؟.

2- فرضيات البحث :

2-1-الفرضية العامة :

هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح على مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة

2-2- الفرضيات الجزئية :

- 1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة : (الضابطة) لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة.
- 2 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة : (التجريبية) لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة تعزى للبرنامج التدريبي المقترح.
- 3 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي ما بين المجموعتين : (الضابطة) و (التجريبية) لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة.
- 4 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي ما بين المجموعتين : (الضابطة) و (التجريبية) لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة تعزى للبرنامج التدريبي المقترح.

3-أهداف البحث :

إن لكل بحث علمي هدف يسعى إلى تحقيقه ، ونحن لدراستنا لهذا الموضوع نريد تحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها :

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مهارة الإرسال في كرة الطائرة.
- محاولة اكتساب خبرة و تجربة من خلال البرنامج المطبق على العينات المأخوذة.
- إبراز أهمية مهارة الإرسال ودوره في كرة الطائرة.
- إثراء المكتبة بالعناصر الجديدة.

4- أسباب اختيار الموضوع :

- إن من أسباب اختيارنا لموضوع هذا البحث ، تدهور مستوى كرة الطائرة في بلادنا ، وما تكسبه من نتائج سلبية وكذا عدم الفهم الصحيح لكثير من الناس لمعنى ومفاهيم وتقنيات هذه الرياضة ، وأيضا لما تكتسبه هذه اللعبة من طابع تعاواني بين اللاعبين ، كذلك لنقص البحوث في هذا المجال ، والتكتيك في الكرة الطائرة.
- كذلك رغبتنا في تناول مثل هذه المواضيع.
- الرغبة في تنفيذ البرنامج على أرضية الميدان.
- التعرف أكثر على هذه الاختبارات والمقاييس الميدانية.

5- أهمية موضوع البحث :

- جاءت أهمية هذه الدراسة لتبين للقارئ أهمية التعرف على البرنامج التدريبي وتحسينه ميدانيا ، وهذا حتى يتسنى للمدرب تقييم الأداء ومعرفة مدى جاهزية اللاعبين وتطوير المستوى.
- التعرف على اختبار الإرسال في كرة الطائرة .
- محاولة تقديم تشخيص للموضوع.
- محاولة تحسين مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.

6- تحديد المصطلحات :

إن للمصطلحات دورا هاما في تعريف وتحديد ما يجب تناوله والتطرق إليه خلال البحث ، إذ أنها تحصر الدراسة الخاصة بعنوان ذلك البحث ، وتجنب الباحث الخروج أو الدوران حول عنوان البحث دون الذهاب إلى لبه فالمصطلحات تعتبر مفتاح البحث للقارئ عند قراءته له ، ومن خلال التعرف عليها تكون له نظرة على الموضوع المدروس ، وفي بحثنا هذا سوف نعرف ونشرح المصطلحات الآتية والتي تمثل دراستنا وهي كالتالي :

6-1- التعريف بالبرنامج التدريبي اصطلاحا :

هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف . (علي فهمي البيك/عماد الدين عباس ابوزيد، ص. 102)

البرنامج يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى، ويكون لبضع أسابيع، يوضع من أجل هدف معين إلى غاية الوصول إلى حالة مفضلة، وتتفاوت برامج التدريب الرياضي في نوعيتها وتصميماتها حسب نوعية المستفيدين ونوعية المجال التي تقدم فيه هذه البرامج ويخدم البرنامج المتوسط العام لقدرات وإمكانيات واستعدادات و خصائص وميول الأفراد ، ولكن على طرفي هذا المتوسط يوجد أفراد موهوبون بقدرات ومهارات ذات مستوى طيب ومرتفع و أيضا يوجد على الطرف النقيض أفراد متخلفون أو معاقون من أصحاب العاهات أو ممن تقل قدراتهم البدنية و العقلية أو النفسية على الحدود الطبيعية، ولذا فإن مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي في المرحلة التعليمية تتطلب دراسات للعديد من العوامل التي تؤثر في البرنامج . (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص. 192)

• التعريف الإجرائي :

هو البرنامج الذي طبق على عينة البحث الحالية لمدة 07 أسابيع بواقع حصتين في الأسبوع إذ يحتوي البرنامج على تمارين متنوعة لتحسين مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة.

6-2- الكرة الطائرة اصطلاحا :

هي إحدى أكثر الرياضات شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فرق ثلاث لمسات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح (رعد محمد عبد ربه، 2010، ص. 77)

الكرة الطائرة بالإنجليزية volleyball 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 ، وتحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا عام (1900) تعتبر هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا . (علي مصطفى طه، 1999، ص. 6)

• تعريف إجرائي :

كرة الطائرة هي لعبة من الألعاب الجماعية التي تعتمد في أسسها على سرعة رد الفعل وتمارس على ميدان طوله (18) متر وعرضه (9) متر ويفصل بينهما في منتصف الميدان شبكة علوها يتراوح حسب الجنس و الصنف يتكون كل فريق من (6) لاعبين ويتبادل الفريقان تمرير الكرة من فوق الشبكة ويحاول كل منهما إرسالها إلى أرض المنافس بطريقة لا تمكنه من إعادتها وذلك باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير و الاستقبال و الإرسال و السحق و الصد.

6-3- مفهوم المراهقة :

• المراهقة لغة :

إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل (راهق) بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب من الحلم بمعنى هذا هو الفرد الذي يدنو من الحلم إلى الاكتمال في النضج . (فؤاد بهاء السيد، 1997، ص. 257)

• المراهقة اصطلاحاً :

هي من التغير مشتقة من كلمة adlexen وتعني باللاتينية grandir بمعنى كبر ونمى (سعدية مُجد علي، ص. 25)

وقد تطرق العديد من العلماء إلى تعريفات مختلفة نذكر منها :

- تعريف إبراهيم كاظم العظماوي : تعتبر المراهقة نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان إذ ما يبلغه من تقديم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يرفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليافع والحادثة . (إبراهيم كاظم العظماوي، 1999، ص. 331)

- تعريف روجر ذوترانس : هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة . (mercellio braconnier, 2006، ص. 3)

• المراهقة إجرائياً :

هي مرحلة المراهقة الوسطى وتتميز بتضاؤل السلوك الطفلي إلى أن ينعدم وتتغيرات جسمية وفسولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام والعضلات.

• التعريف الإجرائي :

هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون الكرة الطائرة، تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة الطائرة سواء كانت الحركات بالكرة أو بدونها.

7- الدراسات السابقة و المشاهدة :

تمهيد :

تعتبر الدراسات السابقة أو المشاهدة من أهم المحاور التي يجب على الباحث إتباعها وتحليلها وملاحظتها بدقة لتدعيم وإثراء البحث والمقارنة بين هذه الدراسات و البحث ، ويتعمق فيها قدر المستطاع ويعرفها رابع تركي " كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية " .(رابع تركي، 1999، ص. 123)

7-1- ذكر الدراسات السابقة والمشاهدة :

- الدراسة الأولى :

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

- فرضيات البحث :

- الفرضية العامة :

التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي يؤثر بشكل فعال على القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند أواسط الكرة الطائرة .

-الفرضيات الجزئية :

- يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريب ايجابي على الارتقاء عند أواسط الكرة الطائرة.

- يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريب ايجابي على القوة الانفجارية عند أواسط الكرة الطائرة.

- يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريب ايجابي على سرعة التنفيذ عند أواسط الكرة الطائرة.

- يهدف البحث إلى ما يأتي :

- الكشف عن أثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي على القوة الانفجارية عند أواسط الكرة الطائرة.

- الكشف عن أثر التدريب البليومتري على بعض المهارات الأساسية عند أواسط الكرة الطائرة.

استخدم المنهج التجريبي و لقد اعتمد على العينة المقصودة ، ويقدر حجم العينة الخاصة ب (16 لاعبا)

من فئة الأواسط بنادي اتحاد أمل الجلفة للكرة الطائرة ، وتم تقسيمهم إلى عينتين ، واحدة ضابطة (08 لاعبين) و الأخرى تجريبية (08 لاعبين) .

نستنتج أن للتدريب البليومتري خلال البرنامج التدريبي تأثير على صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات

الأساسية في الكرة الطائرة.

و حسب الفرضية العامة التي تنص : على أن التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي يؤثر بشكل فعال على القوة الانفجارية وبعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

– حيث أوصت هذه الدراسة إلى :

– العمل على وضع وتسطير برنامج التدريب البليومتري وفق طرق علمية واعتمادها في النوادي الرياضية للكرة الطائرة.

– تكييف هذا البرنامج على فئة الأواسط للاستفادة منها ، لأنها الفئة التي تمثل الخلف الواعد في المستقبل نظرا لخصوصيات الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية والمهارية ونوعية المجهود المطلوب (قصير وشديد وسريع) فإن التدريب البليومتري هو الطريقة الملائمة في التدريب لهذه اللعبة ، لهذا فإننا نقترح على المدربين استخدامه.

– الدراسة الثانية :

دراسة كاتب زين العابدين وبن عيسى بلال شهادة الماستير سنة (2013 - 2014) قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهدي أم البواقي تحت عنوان "اثر برنامج تعليمي في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ (13 - 15) سنة بمتوسطة مزياي الربيعي " عين البيضاء " وطرحت الإشكالية كالتالي :

– التساؤل الرئيسي :

هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة ؟

– أما التساؤلات الجزئية :

– هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مهارة الإرسال في كرة الطائرة ؟

– هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مهارة التمير في كرة الطائرة ؟

– هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مهارة الاستقبال في كرة الطائرة ؟

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث تمت التجربة على (30) تلميذا يدرسون في عين البيضاء وطبقت في صورة وحدات تعليمية لكرة الطائرة ، كما صنف العينات إلى عينتين متجانستين عينة تجريبية وعينة ضابطة.

كما استخدم الباحث في هذه الدراسة الوسائل والدراسات التالية :

– المصادر والمراجع بالعتين العربية والأجنبية .

– الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات الأساسية في كرة الطائرة.

– وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على :

– أثر البرنامج التعليمي المقترح على تنمية مهارة الإرسال في كرة الطائرة.

– أثر البرنامج التعليمي المقترح على تنمية مهارة التمير في كرة الطائرة.

– أثر البرنامج التعليمي المقترح على تنمية مهارة الاستقبال في كرة الطائرة.

- نتائج الدراسة :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند احتمال الخطأ 0,05 لجميع الاختبارات مما يدل على تحقيق العينة التجريبية لأفضل النتائج لهذه الاختبارات وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها العينة الضابطة (التي لم يطبق عليها البرنامج)

- من خلال الجداول التي توضح قيمة T المحسوبة و T الجدولية في الاختبارات نلاحظ أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وداخلهما وعند مستوى الدلالة 0,05 وهذا لصالح المجموعة التجريبية أي المجموعة ذات التغيير الإيجابي في متوسطها الحسابي وهي المجموعة التي تلقت الوحدات التعليمية ضمن البرنامج المقترح من الطلبة الباحثين.

- تطابق اتجاه الايجابي لنتائج الاختبارات يعكس مدى التأثير الإيجابي للوحدات التعليمية المقترحة في صورة برنامج دوري لهذا النشاط، مدى توظيف الطلبة لما هو جديد من أسس علمية تم تناولها ضمن تكوينهم ومن خلالها استطلاعاتهم وقراءتهم الجادة للدراسات المشابهة لما لها علاقة بالموضوع كانت ثمرة نجاعة وفعالية البرنامج بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في تطوير المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

- وأوصت الدراسة إلى :

- الاهتمام الجيد والمجاد وتهيئة كل الظروف والإمكانيات لتطوير المهارات الأساسية في كرة الطائرة
- الاهتمام بتلاميذ المدارس وذلك بتوفير وحدات تعليمية مدعمة بالتمارين الخاصة بالمهارات الأساسية في كرة الطائرة.

- إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التعليمية تخدم أهداف الحصة.

- التشخيص مقابل التقويم لإصدار البرنامج الدوري.

- الدراسة الثالثة :

بويحي وليد ومنصور مُجَّد و وارث مراد لنيل شهادة الليسانس (2007 - 2008) جامعة المسيلة تحت عنوان : " اثر الكرة الطائرة المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة الطائرة (إرسال - استقبال - تمرير) لدى ناشئين الذكور (12 - 14) سنة " .

- فرضيات البحث :

- الفرضية العامة :

تؤثر الكرة الطائرة المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (إرسال - استقبال - تمرير) لدى الناشئين ذكور (12 - 14) سنة.

- الفرضيات الفرعية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الشاهدة فيما يخص تعلم مهارة الإرسال لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الشاهدة فيما يخص تعلم مهارة الاستقبال لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الشاهدة فيما يخص تعلم مهارة التمرير لصالح المجموعة التجريبية.

- استخدم المنهج التجريبي على (12) لاعب من فريق كرة الطائرة للجمعية الرياضية لبلدية عموشة بولاية سطيف حيث تم اختيار العينة عشوائيا وصنفت إلى مجموعتين عينة تجريبية وعينة شاهدة.

- وكانت أهداف الدراسة كالتالي :

- دراسة الكرة الطائرة المصغرة كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس (12 - 14) سنة و الذي يتميز فيه الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو و التطور.

- معرفة الطرق و الوسائل التي تساعد على تنمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى الناشئين.

- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في الكرة الطائرة لدى الناشئين.

- التوصل إلى إنجاز حصص تدريبية باستعمال الكرة الطائرة المصغرة لما لها من أهمية في تعليم المهارات الأساسية.

- جعل دراستنا مرجع مساعد للباحثين في الميدان الرياضي.

- والنتائج المتحصل عليها :

الكرة الطائرة المصغرة من أهم الطرق الحديثة و المساعدة على تعلم المهارات الأساسية :

(إرسال - استقبال - تمرير) .

وأوصت هذه الدراسة إلى :

- تسطير برنامج سنوي خاص لتعليم المهارات الأساسية .

- إدراج طريقة الكرة المصغرة كطريقة جيد هامة لإنجاز الحصص التدريبية .

- يجب تعلم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة لأن الطفل في هذا السن تكون لديه القابلية و الفهم السريع.

- ضرورة الاهتمام بفئة الناشئين من خلال تحسين ظروف ووسائل تكوينها .

- الدراسة الرابعة :

دراسة سريدي جمال و بودور هشام نيل شهادة الليسانس بجامعة المسيلة ، سنة (2006 - 2007)

تحت عنوان : " دراسة تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين

(11 - 13) سنة (دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة) " .

- الفرضية العامة :

- كرة القدم المصغرة تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

- الفرضية الجزئية :

- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.

- المساحات الصغيرة تساهم في التحكم على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تتطلب الدقة والمهارة في الأداء.

- تم استخدام المنهج التجريبي وكان اختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين.

*** المجموعة الشاهدة :**

تحتوي على (16) لاعب من فريق مولودية المسيلة (الجهوي الأول) .

*** المجموعة التجريبية :**

تحتوي على (16) لاعب من فريق وفاق المسيلة (ما بين الرابطات) .

- وقد اختيرت هذه العينة بصفقتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية والمرفولوجية ، وهم ينتمون إلى صنف الأصغر (11 - 13) سنة ، ولهما نفس الإمكانيات إلا أنهما مختلفان في نفس القسم الذي يلعبان فيه ، وقد تم إجراء الاختبارات على (16) لاعب لكل فريق.

*** العينة التجريبية :**

يطبق عليها برنامج تدريبي خاص لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

*** العينة الشاهدة :**

نتركها تتدرب بصفة عادية.

- أهداف الدراسة :

- دراسة كرة القدم المصغرة كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس من (11 - 13) سنة الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور.

- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة القدم المصغرة أثناء الحصص التدريبية .

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .

- النتائج المتوصل إليها :

طريقة كرة القدم المصغرة تعتبر طريقة حديثة وناجحة، حيث تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

- أوصت الدراسة إلى :

- تسطير برنامج سنوي خاص بتعليم المهارات الأساسية .

- إدراج طريقة كرة القدم المصغرة كطريقة جد هامة لإنجاز الحصص التدريبية .

- يجب تعليم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة، لأن الطفل في هذه المرحلة تكون له القابلية والفهم السريع .

- الاعتماد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد .

- إدخال طرق ومناهج حديثة أثناء التدريب .

- ضرورة الاهتمام بفترة الناشئين.

- من خلال النتائج المتوصل إليها و المستخلصة من اختبارات ميدانية و دراسات نظرية خرجنا بهذه التوصيات الآتية:

- استخدام تمارين البليومتري من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

- استخدام تمارين البليومتري من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومتري وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.

7-2- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة :

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمشاهدة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وبين الدراسة الحالية حيث تركزت معظم الدراسات على الاختبارات وإبراز تأثير البرنامج التدريبي على بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة وكذلك اتفقت في النقاط التالية :

• من حيث العنوان :

على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إلا أن محورهم يدور حول تأثير البرنامج التدريبي على المهارات الأساسية.

• من حيث المنهج:

هناك أربع (04) دراسات كلها استخدمت المنهج التجريبي.

• من حيث الأدوات:

استخدمت كل الدراسات الاختبارات البدنية أو المهارية كلاً على حسب متطلبات المهارات المختارة للدراسة.

• من حيث المتغيرات:

لم يكن هناك اختلاف كبير في المتغيرات المقاسة بين الدراسات حيث تركزت على متغيرين هما الخصائص البدنية وبعض المهارات (الإرسال - الاستقبال - التمير - الضرب - الساحق) للكرة الطائرة و كرة القدم.

7-3- الاستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة :

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وعملية حيث تم الاستفادة منها وفق النقاط التالية :

- تحديد مشكلة البحث وضبط متغيراته.
- صياغة الفرضيات وإبراز أهداف البحث.
- استخدام المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- اختيار أدوات ووسائل البحث ومعرفة كيفية استخدامها وإجراء المعاملات المناسبة لخدمة أهداف البحث.

- وضع طرق مناسبة بما يتلاءم وطبيعة موضوع البحث.
- تحديد وسائل جمع البيانات والأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسات السابقة في تأكيد نتائج الدراسة الحالية.
- إنبارة الطريق أمام الباحثين في انتقاء واختيار أفضل الكتب والمراجع المناسبة لموضوع الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول :

البرنامج التدريبي

تمهيد :

لتحديد أهداف فريق ما لابد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق و متطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

و على المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب ، و اختيار و تحديد نوع التدريب و الأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص و ذلك لنجاح هذه العملية ، حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية و متطلبات و خصائص البرنامج و المبادئ و الطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل.

1. البرنامج التدريبي :

1-1- ماهية البرنامج :

عرفه وليامس بأنه : " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة " .

وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه : " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد " .

ويعرفه سيد الهواري بأنه : " عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها " . (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص. 42)

1-2- أهمية البرنامج :

يمكن أن نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

• اكتساب عنصر التخطيط فاعليته :

حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية (عبد الحميد شرف، ص. 13)

تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق :

أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.

• ضياع الأهداف :

أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدانها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والأمانى أوهاما ، لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.

• الاقتصاد في الوقت :

حيث تعطي البرامج للزمن قيمة ، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

• تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية :

إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

• البعد عن العشوائية في التنفيذ :

في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات (عبد الحميد شرف، ص. 17-45-46)

دقة التنفيذ :

أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض.

1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج :

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرامج (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص. 43)
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح :

- أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم : " ناشئين ، متقدمين ، مستوى عال " .
- يعتبر البرنامج جزءاً مكملًا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة (يحي السيد الحاوي، ص. 106)

1-5- خطوات تصميم برنامج رياضي :

لتصميم برنامج خلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشمل على العناصر التالية:

1. الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
2. الهدف والأهداف الإجرائية.
3. محتوى البرنامج.
4. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

5. تنفيذ البرنامج.

6. الأدوات المستخدمة في البرنامج.

7. تقويم البرنامج (يحي السيد الحاوي، ص. 107)

1-6- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء وهي:

• ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج :

لكي يؤتي البرنامج ثماره ولكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج.

• الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين :

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة.

• مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرء للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد (عبد الحميد شرف، ص. 60-62)

مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المرء لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بالتغذية الصحيحة والذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

• تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "كيف الجسم الحمل المؤقت فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج (يحي السيد الحاوي، ص. 108)

تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا ، وبذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف (عبد الحميد شرف، ص. 63-65)

2- طبيعة التدريب في الكرة الطائرة:

هناك أسس عامة لتحضير لاعب كرة الطائرة للاشتراك في المباريات بحيث يصل اللاعب خلال التدريب العلمي لأعلى مستوى عضوي ونفسي ليتجنب ردود الفعل السلبية قبل المباراة ولينتقل في سلامة من مرحله الهدوء إلى مرحلة حمل المباراة حيث أن من مظاهر ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية قبل المباراة ما يلي:

2-1- فسيولوجيا :

وجد أن وظائف الجسم تعمل بطريقة طبيعية وعادية ما قبل مباراة كرة الطائرة أما إذا ما بدأت المباراة فنجد أن الإثارة النفسية القوية تؤدي إلى إثارة إفراز الغدة الكظرية (فوق الكلى) لهرمون الأدرينالين مع استشارة ملحوظة في العمل الوظيفي للجهاز العصبي السمبثاوي تؤدي إلى زيادة النبض، وظهور العرق وارتعاش خفيف بالأطراف مما قد يؤدي إلى إعاقة سلبية للاعب.

2-2- نفسيا :

وجد أن هناك آثار نفسية ما قبل المباراة تظهر في استشارة نفسية خفيفة مع مدح و قدرة عالية في التركيز النفسي ووجد أنه بداية مباراة كرة الطائرة تنجم آثار نفسية ملموسة تظهر في عصبية ملحوظة في الأداء وعدم السيطرة على الأداء الخططي والنسيان النسبي أما آثار المباراة ومع بدايتها فقد يظهر اللاعب في مرحلة كفاح غير منتظم فكريا مع عدم الأداء لخطة اللعب وفقدان الإحساس بالسرعة وعدم السيطرة على الكرة (أسامة رياض، 1999، ص. 73-74)

الفصل الثاني :

مهارة الإرسال

في الكرة الطائرة

تمهيد

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضيات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية ، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة ، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات و تتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها وتنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال والإعداد والضربات الساحقة ، ومهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال و الصد و الدفاع عن الملعب.

فمن أجل ازدهار و نجاح الكرة الطائرة مستقبلا كان لزاما وضع برامج لجذب عدد هائل من الأطفال قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد ، و تعتبر الكرة الطائرة المصغرة من الألعاب المحببة لدى الناشئين لأنها تحتوي على ألعاب مصغرة في مساحات صغيرة و هذا ما يضيف عليه جوا من الحماس ، تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد حيث يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف في تدريب اللاعب الناشئ.

ولهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة الكرة الطائرة مميزاتها وخصائصها وكذا القوانين الخاصة بها وعن مهارة الإرسال أهميته ومميزاته أنواعه الأخطاء الشائعة فيه تدريبه وعملية تدريب ضرب الإرسال وكذا عن تصحيح الأخطاء الشائعة في المهارات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة.

فمن الواجب معرفة كل الجوانب العلمية و التدريبية لهذه الطريقة الحديثة حتى تتم بالشكل الصحيح والفعال وتحقق الأهداف المرجوة.

I- الكرة الطائرة :

1- تعريف الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م و عرضه 9 م و تقسمه شبكة إلى جزأين متساويين ، و ارتفاع الشبكة هو 2.43 م للذكور و 2.33 م للإناث ، و الهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به و تتحرك الكرة فوق الشبكة ، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة ، و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم و هو ما يسمى بالإرسال ، و لكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرّات دون حساب لمسة الصّد إن وجدت ، و لا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرّتين متتاليتين و يستمر اللعب حتّى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح ("القانون الرسمي للكرة الطائرة،" 2000)

2- مميزات وخصائص الكرة الطائرة :

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنّها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أنّ اللاعب يفكر و يوافق بين جهازيه العصبي و العضلي و يعرف كيف يحلّل مواقف اللعب ، متى يسرع و متى يبطئ و أين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم و متى و كيف يتمكن من لعب الكرة المرتدّة من الشبكة في الوقت المناسب ، و هل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف في وضع نصف القرفصاء أم من الطّيران أماما حسب متطلّبات الموقف (مُحَمَّد سعد زغلول/مُحَمَّد لطفي السيد، 2001، ص. 17-18)

- تعتبر الكرة الطائرة شعبية جدا و تلعب في الكثير من الأماكن مثل المنتزهات أو على الشواطئ أو الأماكن الأخرى .

- الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة و تعتبر شيقّة و مثيرة للمتفرّجين (عصام الوشاحي، 1991، ص. 58)

- تتضمن انسجام أو استرخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات (عصام الوشاحي، 1991، ص. 37)

تعتبر لعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار و تصلح مزاولتها لكلا الجنسين كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة من الجنسين لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنّها لعبة أولمبية لها متطلّبات البدنية العالمية (أكرم زاكي خطيبية، 1996، ص. 47)

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية .

- تعتبر اللّعبة الجماعية الوحيدة التي تلعب و لا تلمس الكرة الأرض.

- يمكن إعادة الكرة و لعبها حتّى ولو كانت خارج الملعب

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التّصويب عليه .

- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ماعدا اللعب الحر "Libiro" في المراكز الخلفية فقط .

- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.

- يعدّ الشوط وحدة مستقلة بذاتها (علي مصطفى طه، 1999، ص. 15-16)

- سهولة التكاليف.

- لا بدّ أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.

- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.

3- أهمّ القوانين الخاصّة بالكرة الطائرة :

ملعب الكرة الطائرة هو عبارة عن مستطيل مقاساته 18 م × 09 م ، يجب أن يكون مسطح و بلون فاتح خاصّة في الملاعب المغطّاة ، يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى جزأين متساويين ، يمتدّ هذا الخط تحت الشبكة حتى الخطوط الجانبية و تقسم كل جزء إلى منطقتين المنطقة الأمامية وتسمى منطقة الهجوم طولها 09 م و عرضها 03 م و المنطقة الخلفية طولها 09 م و عرضها 06 م ، وتوضع شبكة عموديا فوق خط المنتصف و تكون حافتها العليا بارتفاع 2.43 م للرجال و 2.24 م للسيدات و يكون عرضها 01 م و طولها من 9.50 م إلى 10 م، ويثبت على الشبكة شريطان باللون الأبيض (www.badania-net,2017) عموديا هما بعرض 5 سم و بطول 1 م ، و يعتبران جزءا منها ، و هي مصنوعة بعيون مرّبعة سوداء بقياس 10 سم ، و يثبت في كل شريط من الأشرطة الجانبية للشبكة عصتان هوائيتان بطول 1.80 م و بقطر 10 ملم مصنوعان من الألياف الزجاجية أو بأي مادة مماثلة .(www.badania-net,2017)

القائمان المثبتان للشبكة يوضعان على مسافة تتراوح ما بين 0.5 م إلى 01 م خارج الخطّين الجانبيين هما بارتفاع 2.55 م و يفضل أن يكون القائمان قابلان للتّعديل و يكونان مستديران و أملسان ، أما الكرات فتكون مستديرة مصنوعة من جلد مرّن أو جلد اصطناعي و يكون محيطها من 65 إلى 67 سم ووزنها من 260 إلى 280 غ ، و يجب أن تكون مطابقة لمقاييس الإتحاد الدّولي للكرة الطائرة (FIVB) (بوجليدة حسان، 2006، ص. 9)

يجب أن يتكوّن الفريق من 12 لاعب كحد أقصى و مدرّب و مساعده و ممرّض و طبيب ، 06 لاعبين أساسيين و 06 احتياطيين و لا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني (06 لاعبين) تتألّف المباراة من 05 أشواط يفوز فيها من يحرز 03 أشواط قبل الآخر و لا يجوز أن تنتهي المباراة بالتّعادل بل يفوز أحد الفريقين بإحدى التّائج التّالية : (0-3) ، (1-3) ، (2-3) 25 نقطة لكل شوط و بفارق نقطتين (إبراهيم مرزوق، 2002، ص. 40)

يدير المباراة حكم أساسي يساعده قاضي و مسجّل رسمي و مراقبان للخطوط في كل جهة يتخلل اللعب أوقات للاستراحة مدّتها 2 دقيقة في الأشواط الثلاثة الأولى و 5 دقائق في الشّوطين الرابع و الخامس يحق لكل

فريق طلب وقت مستقطع مرتين في كل شوط بمدة 30 ثانية و له الحق في وقتان مستقطعان فنيان في كل شوط في النقطة 8 و النقطة 16 (إبراهيم مرزوق، 2002، ص. 40)

II- الإرسال (SERVICE) :

1- تعريف الإرسال :

في رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثل الإرسال أحد المهارات على الأقل التي يجب أن توضع في الاعتبار و تكون محور اهتمام لكثير من المدربين ومساعدتهم وكذا اللاعبين ، و يقول البعض أنّ الإرسال أحد الأسلحة المؤثرة و الفعالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة أو مناسبة تستطيع أن تشق طريقك من خلاله في المباراة (زكي مُجّد مُجّد حسن، 2006، ص. 77-78) وهو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن (رقم 01) المتواجد في منطقة الإرسال حيث يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة ، أو بأي جزء من الذراع و يسمح بقذف الكرة مرّة واحدة ، و يجب على المرسل عند لحظة الإرسال أو الارتقاء للإرسال بالقفز ، وعدم لمس الملعب (خط العمق) :

(Boujelida H., 2006, ص. 15) (ligne de fond)

و من الطبيعي أن يختار المرسل بين أسلوبين لأداء الإرسال إما من الثبات أو الوثب و سرعة الكرة المرسلّة و قوّتها من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثر (مُجّد سعد زغلول/مُجّد لطفي السيد، 2001، ص. 59) الإرسال هو الأداء أو التصرف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطائرة ، و فرصة الفريق الأولى ليسجل نقطة (عصام الوشاحي، 1991، ص. 141)

2- أهمية و مميزات الإرسال :

ترجع أهمية الإرسال إلى أنّه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي ، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة و لكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة و دقيقة و يستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال و لاعب الإرسال يكون أداؤه مستقل وبدون التأثير من زملائه و لاعبي الخصم (أحمد عبد الدايم الوزير/علي مصطفى طه، 1999، ص. 35)

3- أنواع الإرسال :

نستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال من حيث الطريقة أن نقسم الإرسال إلى نوعين :

3-1- الإرسال من الأعلى :

الإرسال من الأعلى يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى الأعلى ، بحيث تقابل اليد الكرة وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون رجل متقدمة على الأخرى حسب المنفذ باليمنى أو باليسرى ، ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس الذي يسمى بإرسال التنس و ينقسم الإرسال من الأعلى إلى ما يلي :

أ- الإرسال المتأرجح :

في هذا الإرسال يكون الكتفان في وضعية متعامدة للشبكة ، حيث تنفذ الحركة بعد حركة دائرية من الأسفل إلى الأعلى مع إبقاء الذراع مستقيمة

ب- الإرسال المتموج الطأفي :

يتم بتنفيذ ضربة موجّهة نحو الخصم مع تفادي التوازن العمودي للكرة و هذا لمنع دورانها حول نفسها.

ج- إرسال السحق :

يتم بتنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى الأعلى "الارتقاء" الذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقق فكرة الإرسال و هو عبارة عن هجوم (علي مصطفى طه، 1999، ص. 40)

3-2- الإرسال من الأسفل :

هو الإرسال العادي البسيط و يعتبر من أسهل أنواع الإرسال و يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى ، بحيث أن اليد الضاربة تتجه من الأسفل إلى الأعلى ، يستعمله المبتدئين لسهولة أدائه و عدم حاجته إلى قوة كبيرة فهو في أغلب الأحيان مضمون التّجّاح إلا أنّ من السهل على الفريق المنافس استقباله و الدّفاع عنه.

وهذه نقطة ضعف فيه إلا أنّ اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللّعب الحالية في ملعب الفريق الخصم ، و يتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف (علي مصطفى طه، 1999، ص. 60-61)

وينقسم الإرسال إلى ثلاثة أنواع هي من الأسفل إلى الأعلى كما يلي :

أ- الإرسال القاعدي :

يكون تنفيذ ضربة الإرسال بعد تحريك أو إرجاع اليد المستعدّة للإرسال إلى الخلف ثم إلى الأمام (حسن عبد الجواد، 1999، ص. 45)

ب- الإرسال الجبهي من الأسفل :

يكون فيه الذراع الفعال مستقيم بحيث يؤدي حركة إلى الأمام ، حيث اليد تضرب الكرة على مستوى الحزام (علي مصطفى طه، 1999، ص. 61)

ج- الإرسال الجانبي من الأسفل :

اللاعب المنقذ يوجه الكتفين بتعامد مع الشبكة ، و اليد المنفذة تؤدي حركة جانبية من الخلف إلى الأمام ومن الأسفل إلى الأعلى (علي مصطفى طه، 1999، ص. 61)

4- الأخطاء الشائعة في الإرسال :

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة .

- قذف الكرة بعيدا إلى الأمام حيث لا يستطيع اللاعب ضربها باليد كاملة .
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية ، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.
- القذف المبكر قبل أرجحة الذراع خلفا (زكي مُجَّد مُجَّد حسن، 1997، ص. 45)
- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفه أو بجانبه مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد والسيطرة عليها.
- عدم امتداد الجسم و الذراع أثناء الضرب .
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة و حركة الضرب .
- أرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروج الكرة خارج الملعب .
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة ، و عدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة (زكي مُجَّد مُجَّد حسن، 1997، ص. 45)

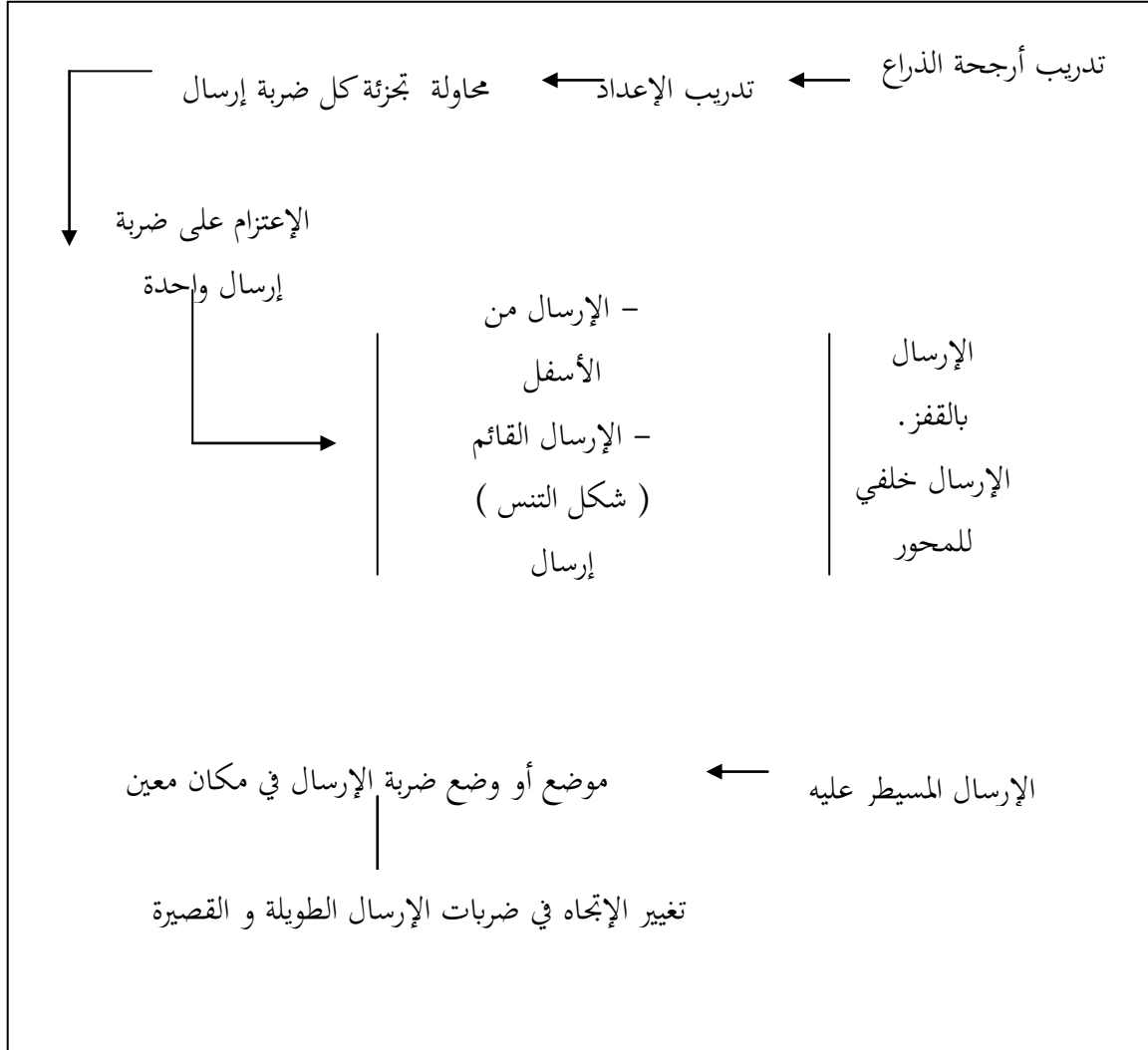
5- تدريب الإرسال :

الإرسال هو لعبة البداية أو وضع الكرة في اللعب ، كما هو مفتاح النجاح في الكرة الطائرة و كلما نجح اللاعبون في تأدية هذه المهارة بنجاح أصبح للفريق المرسل صفة المبادرة وتسيير الملعب وبالتالي ربح المباراة. لابد من أن يأخذ كل لاعب من الفريق دوره في ضربات الإرسال و التأكيد على كل مرسل أن يؤدي إرسالا جيدا و مؤثرا من بداية المباراة إلى نهايتها ، و يتضح لنا من العامل الأول وجوب ممارسة الإرسال بانتظام لكل لاعب في الفريق ، أما العامل الثاني فيشير إلى أن التدريب على (زكي مُجَّد مُجَّد حسن، 1998، ص. 222) الإرسال يجب أن يتم في بداية و أثناء و نهاية التدريب.

فعند بداية اللعب لابد و أن يتعامل اللاعب المرسل مع الشد العصبي و قبل المنتصف يكون الاعتماد على شدة اللعب و التي تؤدي إلى زيادة التوتر (مُجَّد سعد زغلول/مُجَّد لطفي السيد، 2001، ص. 59-60) يمثل الغرض من هذا التدريب تحسين مهارة الإرسال ، و ذلك من خلال تصحيح المدرب لأي خطأ يحدث في الأداء المهاري للإرسال ، خاصة عندما ترسل الكرة أكبر عدد من المرات و تكون إرسالات فاشلة أو خارج الملعب أيضا ، ويتضمن الغرض تركيز المدرب على تصحيح أخطاء الإرسال و التي يمتاز بها كل لاعب بهدف منع اللاعبين من ارتكاب أو تكرير أي خطأ (زكي مُجَّد مُجَّد حسن، 1998، ص. 125)

5-1- عملية تدريب ضربة الإرسال : (عصام الوشاحي، 1991، ص. 225)

- الجدول رقم (01) يوضح : عملية تدريب ضربة إرسال .



6- تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (إلين وديع فرج، 2002، ص. 419-420)

:الجدول رقم (2) يوضح : تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة .

المهارة	الأخطاء الشائعة	النتائج المتوقعة	التصحيح
الإرسال	- الفشل في توجيه الكرة للمكان الصحيح	- لمس الكرة للشبكة أو خروجها خارج الملعب	- لمس الكرة أسفل منتصفها قرب نهاية مرجحة الذراع أماما، مرجحة الذراع خلفا جيدا قبل المرجحة الأمامية مع إعطاء القوة للكرة.

<p>- ترفع الكرة في لهواء قبل ضربها باليد الضاربة</p> <p>- إقذف الكرة في اتجاه فوق كتف الذراع الضاربة</p> <p>- إقذف الكرة أمام الجسم مباشرة لأعلى بحيث يكون اتجاه طرفيها فوق كتف الذراع الضاربة</p> <p>- إثني المرفق قبل الضرب بحيث تكون حافة الإبهام عند الأذن تقريبا</p> <p>- تمرجح الذراع بجوار الجسم</p> <p>- تصاحب اليد الكرة أسفل خالفا لأعلى أماما أثناء ضربها</p>	<p>- خطأ قانوني يفقد الإرسال</p> <p>- ضرب الكرة في مستوى منخفض و ملاستها للشبكة</p> <p>- ضرب الكرة للأسفل وعدم إمكان عبورها الشبكة</p> <p>- طيران ضعيف للكرة</p> <p>- طيران الكرة خارج الحدود</p> <p>- طيران الكرة للأعلى وعبورها الشبكة</p>	<p>- الفشل في رفع الكرة من اليد</p> <p>- قذف غير مناسب للكرة من حيث الارتفاع</p> <p>- قذف الكرة بعيدا عن الجسم</p> <p>- رد الذراع عند مرجعيته خلفا أثناء التمهيد للحركة</p> <p>- مرجحة الذراع للخارج</p> <p>- ملاقاتة الكرة من أسفل عند ضربها</p>	<p>الإرسال من الأعلى</p>
<p>- إلمس الكرة بأطراف الأصابع مع ثني أصابع اليدين قليلا</p> <p>- إلمس الكرة لمسا سريعا حادًا و تجنّب سحب الكرة عند ملاستها بالأصابع</p> <p>- إرمي الكرة عاليا في الهواء و قربه من الشبكة</p>	<p>- فقد التحكم في الكرة</p> <p>- خطأ مسك الكرة و فقد الإرسال أو فقد نقطة</p> <p>- فقد فرصة ضربة ساحقة بالكرة</p>	<p>- الفشل في ملامسة الكرة بأطراف الأصابع</p> <p>- حمل الكرة لحظة</p> <p>- إعادة الكرة للمنافس من اللمسة الأولى</p>	<p>الإعداد أو التمرير من أعلى</p>
<p>- ثبت وضع زاوية الذراعين بالنسبة للجسم لحظة لعب الكرة</p> <p>- ثبت الأذرع مفرودة بدون اشتراك فعلي في الحركة مع فرد الجذع و الركبتين فقط راعي المرونة عند استلام الإرسال القوي</p>	<p>- لمس الكرة بالشبكة أو خروج الكرة خارج الملعب</p>	<p>- الفشل في توجيه الكرة للمكان الصحيح</p>	<p>التمرير من أسفل</p>
<p>- الوثب عاليا بدرجة كافية حتى تلامس اليد الكرة قمتها تقريبا</p> <p>- اتساع خطوة الاقتراب الثانية تكون مع ثني الركبتين جيدا للأسفل أو وقوع ثقل الجسم خلف عقبي القدمين</p> <p>- وضع القدمين يكون مفتوحا باتساع الكتفين</p>	<p>- وصول الكرة عالية للمنافس و ضعف قوة الضربة الساحقة</p> <p>- لمس الشبكة أو تعدية خط المنتصف</p> <p>- عدم الاتزان في الهواء</p>	<p>- الفشل في ضرب الكرة من قمتها</p> <p>- الاندفاع في خطوات الاقتراب أماما</p> <p>- القدمان مضمومتان عند الارتقاء للوثب</p>	<p>الضربة الساحقة</p>

الخلاصة :

إنّ الانتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة و الذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل المصادفة ، وليس أيضا من خلال المنافسات البراقة ، و ليس من خلال الترويج المقنع به ، فهذا أمر وارد إلا أنّ اللعبة من بداية نشأتها و تطورها لازالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة أولمبية نظرا لما تتمتع به من خصائص خاصة ميّزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى .

ومن خلال استعراضنا لأهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، اتضح لنا المكانة التي تحتلها هذه الرياضة حيث لا يمكن فصل أية مهارة عن أخرى ، بل يجب الإلمام بجميع هذه المهارات.

الفصل الثالث :

خصائص المرحلة العمرية :

(12 – 15 سنة)

تمهيد :

عندما نتكلم عن خصائص ومميزات سن الأصاغر فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة من حياة الفرد وهي مرحلة المراهقة أولى ما يسميه علماء النفس البلوغ، حيث تحدث عدة تغيرات جسمية، انفعالية، اجتماعية حركية وعقلية تؤثر تأثيرا مباشرا أو غير مباشر على حياته الخاصة والعامة، مما تجعله إنسان مضطرب وغير مستقر من جميع النواحي وهذا ما يصعب التعامل معه لهذا جاءت عدة دراسات مختصة في هذا المجال التي يمكننا أن تساعد كل من يتعامل مع هذه الفئة خاصة المربين والمدربين في المجال الرياضي وعند تعليم المهارات الحركية وتطوير الخبرات الحركية المكتسبة سابقا لهذا وجب عليهم معرفة كل شيء يتعلق بمرحلة البلوغ هذه كخصائص التعلم والتدريب وقوة الإدراك للأصاغر حتى يستطيع المدرب أن يبرمج ويختار الطرق والوسائل البيداغوجية المناسبة لهذه الفئة حتى يسير بهم في الطريق الصحيح وينجو من الفشل وضياع المستقبل الرياضي لهم.

كما أن على المدرب أن يحدد العلاقة التي ستجمعهم بهذه الفئة حتى يسهل عليه العمل في مهنة التدريب ويسهل عليهم تعلم مختلف الأداءات المهارية.

I. مدخل عام للمراهقة :

1- مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج إنفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة وبداية الرشد.

1-1- لغة :

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر (أبو الفصل جمال الدين، 1997، ص. 430)

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج (فؤاد بهاء السيد، 1997، ص. 254)

1-2- إصطلاحا :

يقول مُجدِّ المحمّامي وأمين الخولي هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.

إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من فعل لاتيني ADOLESERE معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية ، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج (مصطفى فهمي، 1986، ص. 189)

إن المرحلة العمرية (12 - 15) سنة تعتبر مرحلة انتقالية من الطفولة تتميز بإضطراب مورفولوجي وفسولوجي وتنقسم إلى قسمين :

● مرحلة ما قبل البلوغ :

تكون عند نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بزيادة معتبرة من الناحية الطولية، تتراوح بين 20 و 25 سم وبزيادة في الوزن من 03 إلى 04 كلغ في العام.

● مرحلة البلوغ :

تتميز ببلوغ جنسي وانخفاض في سرعة النمو من الناحية الطولية وتطور عرضي للصدر والكتفين وتطور عضلي وتكون ظاهرة جدا عند الذكور وكذلك زيادة عرضية للعظام الطولية (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص. 245)

2- أهمية دراسة المرحلة العمرية :

دراسة النمو تعد دراسة هامة للمربي الرياضي إذ أنها تساعد على:

- التعرف على مختلف الخصائص الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى تستطيع تهيئة أفضل الظروف.
- تساهم في زيادة قدرته على إعداد نواحي الأنشطة الحركية الملائمة والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل العمرية نظرا لن التلاميذ يميلون إلى أساليب خاصة في السلوك الحركي ويحتاجون إلى أنواع خاصة من النشاط الحركي تختلف عن غيرها من الأساليب من مرحلة إلى أخرى.
- تساعد المدرس أو المربي على أن يتوقع سلوك التلاميذ من مرحلة نمو معينة وعدم مطالبته بمستوى من السلوك والأداء يفوق قدرته (عيسان احمد فرج، ص. 58)

3- مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية (12 - 15) سنة:

- النمو الطولي والوزن
- النمو الجسمي
- النمو الحركي
- النمو العقلي
- النمو الانفعالي
- النمو الفسيولوجي
- النمو الاجتماعي النفسي

4- خصائص التدريب في المرحلة السنية (12 - 15) سنة :

لتحسين وتطوير أي أداء مهاري معين وفي أي مرحلة سنية يجب على الفرد التدريب بطرق ووسائل متطورة وفعالة للوصول الى الهدف المنشود ، خاصة إذا كانت المرحلة السنية متميزة كمرحلة البلوغ والتي تسمح وتساعد المدرب على تطوير هذه المهارات ، إضافة الى تنمية المهارات الحركية التي سبق تعلمها ، كما يجب أن نبتعد عن التدريب الذي لا يتماشى مع قدرات ومميزات هذه المرحلة حفظا على صحة الفرد و التركيز على تطوير اللياقة البدنية وتحسين الهيئة الرياضية بواسطة تمارين على مختلف الأجهزة، ويقول كل من " كمال عبد الحميد " و "محمد صبحي حسنين" : ينبغي أن يستهدف الإعداد البدني الأساسي أثناء مرحلة البلوغ بصفة خاصة استكمال الخصائص الحركية تطويرها وتأکید المهارات السابق اكتسابها وتوصيل المعارف الى التلاميذ ، بما يتضمن في مجلة ارتفاع مستوى الأداء الرياضي (كمال عبد الحميد/محمد صبحي حسنين، 1977، ص. 92)

ويضيف على ذلك قاسم حسن حسين : إن مبدأ الشمولية له أهمية في تدريب الرياضيين المبتدئين بسبب نمو هيكل الجسم و بنائه في عمر المراهقة المختلفة حيث تؤثر التمارين البدنية والتدريب الرياضي إيجابيا بشكل

واضح و التخطيط الصحيح في أداء العملية التعليمية - التدريسية - يتطلب النظر إليها على أنها خاصية بناء الجسم في المراحل العمرية العينة مفضلا مع ما ننظم ما إلى قوانين ومراحل تطور الجهاز العصبي المركزي والعضلي وإيجاد العلاقة المتبادلة بينهما (قاسم حسن حسين، ص. 17) .

أما " مفتي إبراهيم حماد " فإنه يقول : تعتبر التمرينات التطبيقية للمهارات الحركية الوسيلة الرئيسية للربط بينها وبين باقي المهارات السابق تعلمها لذا على المدرب البدء المباشرة في تنفيذ التمرينات التي كان قد خطط لها مسبقا للتدريب على المهارة الحركية بعد شرحه لها وتقديمه لنموذج أدائها.

ويتطرق أيضا المؤلف إلى مجموعة من المبادئ الرئيسية عند تدريب الأصاغر:

- الاختيار الصحيح للتمرينات التي ترفع مستوى المهارة الحركية المعلمة.
- تكثيف تكرارات الأداء مع مراعاة الراحة الكافية بين كل أداء وآخر.
- الاستخدام الأمثل لزمن التدريب على المهارة الحركية خلال التمرين.
- الاستخدام الأمثل للإمكانيات المتاحة خلال تنفيذ التمرين.
- التأكد من أن الناشئين يحصلون على خيارات نجاح في كل تمرين يؤديه.
- اكتساب التمرين طابع المرح . (مفتي إبراهيم حمادة، 2002، ص. 173)

أكد هذا "مفتي إبراهيم حماد " على مجموعة من المبادئ التي يجب أن يراعيها المدرب أثناء تدريسه لفئة الأصاغر وحتى يستطيع الوصول بهم إلى تعلم مختلف المهارات الحركية وذلك في زمن حدود وبالإمكانيات المتاحة كما أكد على اكتساب التمرينات طابع المرح كي لا يمل الأفراد بعد تدريبهم وكذلك عند زيادة زمن أداء التمرينات.

5- تعامل المدرب مع المرحلة السنوية (12 - 15) سنة :

إن عملية الاتصال التي تحدث بين المدرب والمتدربين لها دور هام في نجاح تعلم الآداءات المهارية المختلفة وهي تختلف من مدرب لآخر ولكل واحد طرقه ووسائله الخاصة به، حيث يراها ناجحة في إيصال المعلومات و المعارف اللازمة للمتدرب كما تختلف هذه الاتصالات حسب من المتدرب ، فتعامل المتدرب مع سن الأصاغر غير تعامله مع سن الأواسط أو الأكابر، إذا على المدرب أن يراعي كل خصائص ومميزات المرحلة التي هو يصعد تدريبها.

دور المدرب أثناء العملية التعليمية معقد جدا فمهمته لا تنحصر فقط في إيصال المعارف بل يجب عليه أيضا تحديد وتوضيح ومختلف الوحدات المشكلة للمحتوى ، كما يقوم بعرض وتقديم الحالات البيداغوجية للتلاميذ وكذلك بتقويم النتائج وتصحيح أخطاء التعلم.

ويزيد " آيت لونيس مراد " : دور المرابي لا يتمثل في إيصال المعلومات بل يجب عليه أن يلعب أيضا دورا تنظيما أثناء عملية التعليم وذلك بتوجيه ومراقبة مختلف التغيرات التي تحدث في سلوك الفرد . (آيت لونيس مراد، 1999، ص. 13)

كما يضيف " مفتي إبراهيم حماد " : يكتفي بعض المدربين بإصدار الأوامر للناشئين خلال وحدة التدريب اليومية متناسين الجوانب الأهم الأخرى والتي تعتبر صلب واجباتهم مثل تقديم وشرح الجوانب التعليمية التي تحقق أهداف التدريب الرياضي، وكذلك إهمال تقديم التغذية الرجعية المناسبة والضرورية للنهوض بمستوى الناشئين.

وفي تحديده لبعض المشاكل التي تواجه المدربين حيث يقول : أن هناك مشكلة أساسية تواجه مدربي الناشئين و ملخصها أن الهدف الأسمى في عملية تدريب الناشئين التي يضطلعون بها هي العمل على تطوير المستوى البدني ، الفني المعرفي، النفسي، والاجتماعي لهم ، وفي ذات الوقت هم يعلمون أن تقويم عملهم يتم غالبا من خلال ما يحققونه من نتائج، أي أنهم سوف يقيمون من خلال فوز فريقهم أو هزيمته مما يسبب للمدربين صراعا بين عدد من الأهداف . (مفتي إبراهيم حمادة، ص. 31)

ويشير كل من " كمال عبد الحميد " و " محمد صبحي حسين " : أن التلاميذ في مراحل النمو السابقة لمرحلة البلوغ لا يسألون كثيرا (لماذا ؟) فيما يتعلق بالتدريبات الرياضية في حين يظهر لنا في هذه المرحلة بالذات عكس ذلك تماما حيث تتضح رغبتهم القوية ف يطرح هذا السؤال و بطريقة واضحة و المتكررة . (كمال عبد الحميد/محمد صبحي حسنين، 1977، ص. 92)

من خلال ما سبق نجد أن نعامل المدرب مع المتدربين ليس سهلا خاصة إذا تعاملنا مع فئة الأصاغر نظرا لسلوكياتهم العديدة و غير المنتظمة ، وتحقيق النتائج يرجع إلى الأسلوب الذي يتبعه المدرب ومدى فعاليته في توصيل المعلومات والمعارف التي تساعد على تعلم المهارات الحركية المختلفة وعليه يجب انتقاء السبل المثلى في معاملة المتدربين أثناء التدريب ومعرفة كل الخصائص على هذه لفئة.

ولهذا على المدرب أن يكون ملما بك لما يتعلق بمجال تخصصه ليحيب على مثل هذه التساؤلات التي تكثر في هذه المرحلة.

6- مشاكل المراهقة المبكرة :

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات و التأثيرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف و الخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات و الذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية (بهاء الدين إبراهيم سلامة، 2002، ص. 162) :

- المشكلات النفسية ...
- المشكلات الصحية ...
- المشكلات الانفعالية ...

• المشكلات الاجتماعية ...

7- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق :

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية العقلية والاجتماعية، وإن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى، وتحقيقها لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي وتحديد برامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية :

- رفع مستوى الأداء الرياضي .
- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط .
- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها .
- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .

8- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق :

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني، وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية، وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق بحيث يهيأ له بعضا من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن أحاسيسه ومشاعره التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عاليا، ومما ذكرناه سابقا أن الأنشطة الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة . (بهاء الدين إبراهيم سلامة، 2002، ص. 196)

الخلاصة :

من خلال تتبعنا لأهم خصائص و مميزات مرحلة البلوغ استطعنا أن نتعرف بصورة أكثر دقة ووضوح على خفايا وخبايا هذه المرحلة التي تعد أصعب فترة يواجهها الفرد في مسيرة حياته ، لما يحدث فيها من تغيرات وتقلبات ينجر من خلالها اختلال في استقرار الفرد.

فإذا نظرنا إلى خاصية النمو نجد أنها تساعد إلى حد كبير في عملية تعلم وتدريب هذه الفئة على مختلف الأداءات المهارية. وهذا إذا أخذنا بعين الاعتبار النمو الجسمي والعقلي، أما بالنسبة للنمو الاجتماعي، الانفعالي و الحركي لهم من المميزات ما يعيق إلى حد ما هذه العمليات، ضف إلى ذلك الصعوبات والعراقيل التي تواجه المربين في تعاملهم مع الأصاغر نظرا لتعقيد شخصيتهم بسبب ضغوطات الحياة الشخصية منها الاجتماعية، ومع ذلك فإن هذه المرحلة تعتبر حسب المختصين أحسن مرحلة لتدريب الرياضي وتعلم المهارات الحركية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :

المنهجية المتبعة للدراسة

تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا.

كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري ، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث ، وهو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و المناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات ، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة ، والمنهج العلمي المتبع ، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

1- الدراسة الاستطلاعية :

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي دراسة ميدانية لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية حيث تعد الخطوة الأولى التي تساعدنا في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية للبحث الذي سنقوم به ولغرض إجراء هذه الدراسة.

كما قمنا بالاتصال ميدانيا بالجهة المسؤولة أي رئيس النادي الرياضي لبلدية بوسعادة للكرة الطائرة بولاية المسيلة، بعد موافقة رئيس النادي على إجراء الدراسة، أنظر الملحق رقم (01)

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على مجموعة من ناشئي النادي الرياضي لبلدية بوسعادة للكرة الطائرة صنف أشبال وعددهم 07 لاعبا وكان الغرض منها :

- الوقوف على النواحي التنظيمية وإدارة الاختبار المهاري على أرض الواقع .
- التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وكذلك الأخطاء والتداخل في العمل .
- مدى تفهم أفراد العينة للاختبار المستخدم وصحة أدائهم لها .

وقمنا بمعرفة مدى تجانس العينة :

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	العينة	
1.32	13.72	9	تجريبية	العمر
1.17	13.72	9	ضابطة	
4.94	149.66	9	تجريبية	الطول
4.96	149.88	9	ضابطة	
5.12	47.44	9	تجريبية	الوزن
5.22	47.00	9	ضابطة	
.41	2.61	9	تجريبية	العمر التدريبي
.52	2.44	9	ضابطة	

جدول رقم (03) تجانس العينة 1

اختبار عينات مستقلة :

اختبار t من أجل المساواة				
Sig. (bilatéral)	ddl	t		
1.00	16	.00	افتراض الفروق متساوية	العمر
1.00	15.77	.00	فرض الفروق غير متكافئة	
.92	16	.09	افتراض الفروق متساوية	الطول
.92	16.00	.09	فرض الفروق غير متكافئة	
.85	16	.18	افتراض الفروق متساوية	الوزن
.85	15.99	.18	فرض الفروق غير متكافئة	
.46	16	.74	افتراض الفروق متساوية	العمر التدريبي
.46	15.19	.74	فرض الفروق غير متكافئة	

جدول رقم (04) تجانس العينة 2

• خطوات سير الدراسة الميدانية :

- البرنامج التدريبي المقترح :

- قمنا ببناء منهج تدريبي متكامل لمدة 7 أسابيع إذ يحتوي على تمارين لتحسين مهارة الإرسال حيث تضمن المنهج 14 حصة تدريبية بمعدل حصتين أسبوعياً، أنظر الملحق رقم (03)

- الاختبار القبلي :

- ابتداء تنفيذ الاختبار القبلي على عينة البحث قبل بدأ المنهج التدريبي في يوم 04 - 06 فيفري 2017 حيث:

- تم إجراء الاختبار المهاري للناشئين والمتمثل في : اختبار دقة الإرسال .

- تنفيذ البرنامج التدريبي :

- بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي في 08 فيفري 2017 وتم الانتهاء منه

في : 29 مارس 2017 .

- الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ مجموعة من الحصص التدريبية مباشرة للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه المنهج في قيم المتغيرات مهارية ، وقد تم إجراء الاختبار البعدي بعد ثلاثة أي في الحصة التدريبية المئوية أي في (01) افريل، علماً أنه قد تم إتباع الإجراءات نفسها في الاختبار القبلي وبترتيب المتغيرات نفسها والمدة الزمنية لغرض لتوحيد كافة الظروف.

- الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي :

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مهارة الإرسال في كرة الطائرة على مستوى النادي الرياضي للكرة الطائرة لبلدية بوسعادة صنف أشبال :

• التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين، وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي الرياضي للكرة الطائرة ببلدية بوسعادة بالمسيلة.

• اختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية المهارة المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.

• مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

• التركيز على طريقة التدريب التكراري لما لها من أثر كبير في تثبيت المهارات الرياضية.

• التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتحسين مهارة الإرسال بالنسبة للاعبين.

2- منهج الدراسة :

2-1- تعريف المنهج :

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو طريقة يصل من خلالها الباحث إلى حقيقة ما (علي جواد الطاهر، 1986، ص. 19) ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو إحداث تغييرات معينة ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها ، تبين أنه من المناسب ان نستخدم المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف دراستنا.

وعلى حسب دراستنا وكذا الأهداف التي نسعى إلى الوصول إليها وطبيعة البيانات المطلوب جمعها ، وعلى حسب قدراتنا وإمكانياتنا في إعداد الدراسة فقد تم اختيارنا للمنهج التجريبي كأداة للدراسة.

2-2- تعريف المنهج التجريبي :

فالمنهج التجريبي يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات في هذا المجال (حسان هشام/علوط الباتول، 2007، ص. 83)

كما يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، و التجريب سواء كان في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية، وتجربة المعمل هي أقوى الطرق التقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير معارفنا على التنبؤ والتحكم في الأحداث (بخوش عمار/الدينبيات محمد، 2001، ص. 117)

3- مجتمع الدراسة :

من الناحية الاصطلاحية " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة و قد تكون هذه المجموعة : مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى" (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص. 14) وهي كذلك " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي " .

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي (موريس أنجرس، 2004، ص. 6)

فمجتمع دراستنا هم مجموعة أشبال نادي بوسعادة للكرة الطائرة ذكور و المنخرطين للموسم الرياضي :

(2016 / 2017)

3-1- عينة الدراسة وكيفية اختيارها :

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة " . (رشيد زرواتي، 2002، ص. 191)
و تعرف أيضا على "أفها جزء من كل أو بعض من المجتمع " . (محمد حسن علاوي، 1999، ص. 143)

و"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث " . (فريد كامل أبو زينة وآخرون، 2006، ص. 21)

أما عن عينة الدراسة كانت قصديه تتمثل في أشبال نادي : بوسعادة للكرة الطائرة (N.V.B) في بوسعادة بولاية المسيلة و البالغ عددها (18 لاعب) والتي طبقنا عليها البرنامج التدريبي .
4- تعريف العينة القصديه (العمديه) :

وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام و يرى الدكتور علي غربي أنها مقصودة تبعا لطبيعة الموضوع و أهداف البحث و ذلك تبعا لشروط المحددة سابقا. (علي غربي، 2006، ص. 141)

5- ضبط متغيرات أفراد العينة :

- السن : ويتمثل في المرحلة العمرية لصنف الأشبال.
- الجنس : المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها ذكور.
- المكان : لقد أجريت الاختبارات المهارية في مكان إجراء الحصص التدريبية (القاعة الرياضية)
- وسائل القياس : جميع عناصر العينة تطبق نفس وسائل و أدوات الاختبارات.

6- ضبط متغيرات الدراسة :

استنادا إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع.

6-1- المتغير المستقل :

هو متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء الذي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.
تحديده : يتمثل المتغير المستقل في : البرنامج التدريبي المقترح.

6-2- المتغير التابع :

هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع.
تحديده : يتمثل المتغير التابع في: مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة.

7- مجال الدراسة :

7-1- المجال المكاني للدراسة :

تم إجراء البحث الميداني بالقاعة الرياضية المتواجدة ببلدية بوسعادة بولاية المسيلة على مستوى النادي الرياضي لفريق بوسعادة للكرة الطائرة صنف أشبال (12 - 15 سنة) .

7-2- المجال الزمني للدراسة :

بدأنا الدراسة بعد اختيار موضوع البحث وتحديد مشكلة الدراسة وبعد موافقة الأستاذ المشرف على الخطة الأولية لبداية البحث تم المباشرة في تكوين الإطار النظري للدراسة في بداية شهر جانفي 2017 ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم إجراء الاختبار القبلي يوم 04 - 06 فيفري 2017 وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقدر ب 07 أسابيع و تم إجراء الاختبار البعدي يوم 01 افريل 2017 .

8- أدوات الدراسة :

استخدمنا الاختبار الميداني للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث ، من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث لذلك إستوجب التأكد من الترشيح منه وهو الاختبار المتمثل في اختبار مهارة الإرسال المشمول بالبحث :

8-1- اختبار دقة الإرسال :

الهدف من الاختبار :

قياس دقة الإرسال لنقاط محددة.

الأدوات المستخدمة :

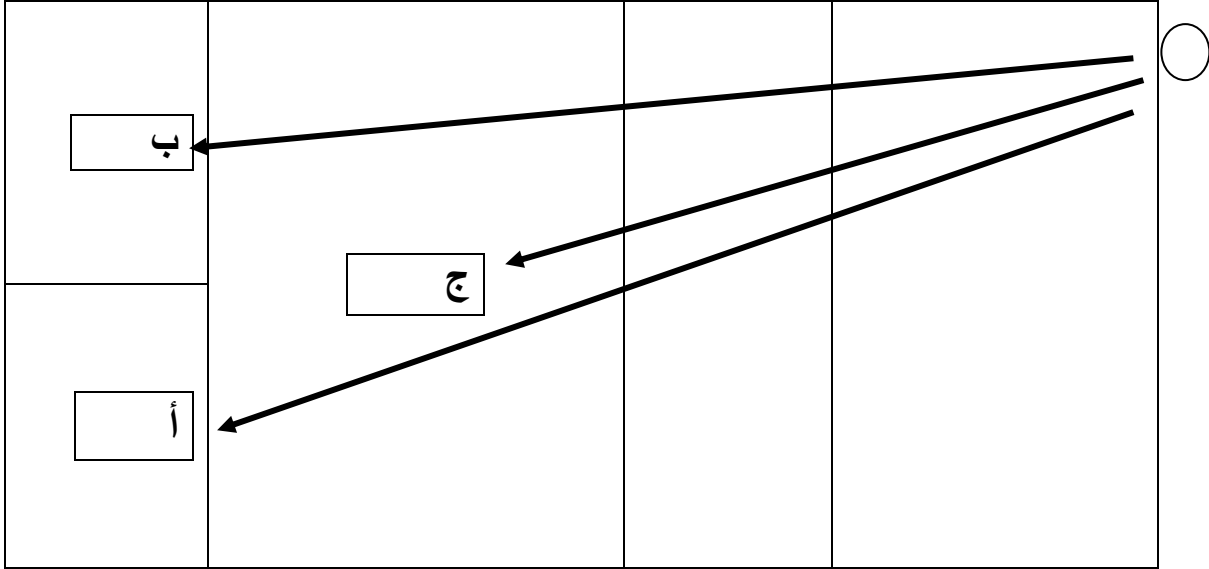
ملعب كرة طائرة ، يقسم الملعب كما هو في الشكل رقم (01) .

مواصفات الأداء :

يقوم المختبر بالإرسال 10 محاولات لكل منطقة من المناطق الثلاثة المحددة ، أي 10 إرسالات إلى المنطقة "أ" و 10 أخرى إلى المنطقة " ب " و 10 ثالثة إلى المنطقة " ج " .
وتحسب فقط المحاولات الصحيحة التي تسقط فيها الكرة داخل المناطق المحددة.

التسجيل:

- اربع 4 نقاط لكل إرسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة . (محمد صبحي حسانين/حمدي عبد المنعم، 1997، ص. 211-212)



الشكل رقم (01) يبين طريقة أداء اختبار الإرسال

9- الشروط العلمية للاختبارات :

في بحثنا هذا يجب أن تتضافر الجهود قصد إنجاح البحث للخروج بنتائج يتطلع لها الطلبة.

- الصدق :

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار.

كما يشير " تابلر " : " أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار.

يحدد " كيورتن " الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما .

(محمد صبحي، 2000، ص. 183)

- الثبات :

يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة ، أي معنى هذا أن يعطي

الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف . (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص.

152)

ولهذا قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 18 لاعب وبعد يومين أعدنا التجربة في نفس

الظروف وفي نفس التوقيت وعلى نفس عينة .

- وقد تم عرض البرنامج التدريبي على مدرب النادي الرياضي لبلدية بوسعادة " الحواس بغدادي " و مدربين لفرق أخرى وبعض أساتذة التخصص ، أنظر الملحق رقم (02)
جدول يبين المعايير العلمية للاختبارات :

α	R
$,93 = \frac{2R}{R+1}$,88

جدول رقم : (05) يبين المعايير العلمية للاختبارات المهارية . (الثبات)

ومنه ثبات اختبار دقة الإرسال ما يقارب 94, أي أن الاختبار أداة يمكن الاعتماد عليها للقياس

10- الوسائل الإحصائية :

وهي أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة ، والتي تساعد الباحث على الوصول إلى النتائج وتحليلها وتفسيرها ، وقد استعنا بالأساليب التي تتناسب مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه وهي:

- برنامج SPSS 22

- المتوسط الحسابي MOYENNE

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، ويمكن أن نطلق عليه اسم المتوسط أو الوسط وهو عبارة عن حاصل جمع

مفردات القيم مقسومة على عددها ويرمز للمتوسط الحسابي للعينة بالرمز \bar{x} .

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = \frac{1}{n} (x_1 + \dots + x_n)$$

- الانحراف المعياري ECARTYPE

وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة ويرمز له بالنسبة للعينة بالرمز S ويعرف الانحراف المعياري بالجذر التربيعي الموجب للتباين، بمعنى أنه مقياس لمعدل الانحرافات عن وسطها الحسابي، حيث تربع هذه الانحرافات وتجمع وتقسّم على عدد القيم ثم تستخرج قيمها من تحت الجذر التربيعي ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي وعلاقته كالآتي

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

- اختبار ستودينت TEST STUDENT

يستخدم هذا الاختبار لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة للعينات المتساوية وغير المتساوية

وعلاقته كالاتي

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(y_1)^2}{n_1} + \frac{(y_2)^2}{n_2}}}$$

- الانحراف المعياري

$$S^2 = \sqrt{\frac{\sum(X_1)^2}{N} - (\bar{X})^2}$$

- معامل الثبات

$$\alpha = \frac{2R}{R + 1}$$

خلاصة:

شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية لأجل إستوفاء شروط المنهج العلمي السليم ، حين تم التطرق إلى كيفية اختيار منهج البحث المتبع وكيفية اختيار مجتمع وعينة البحث ، كما تطرقنا إلى مجالات البحث وإلى الخطوط العريضة للدراسة الاستطلاعية ، إضافة إلى أدوات البحث التي شملت الاختبارات المهارية، حيث حاولنا إيجاد خصائصها السيكمومترية (معامل الثبات ، معامل الصدق .)

الفصل الخامس :

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

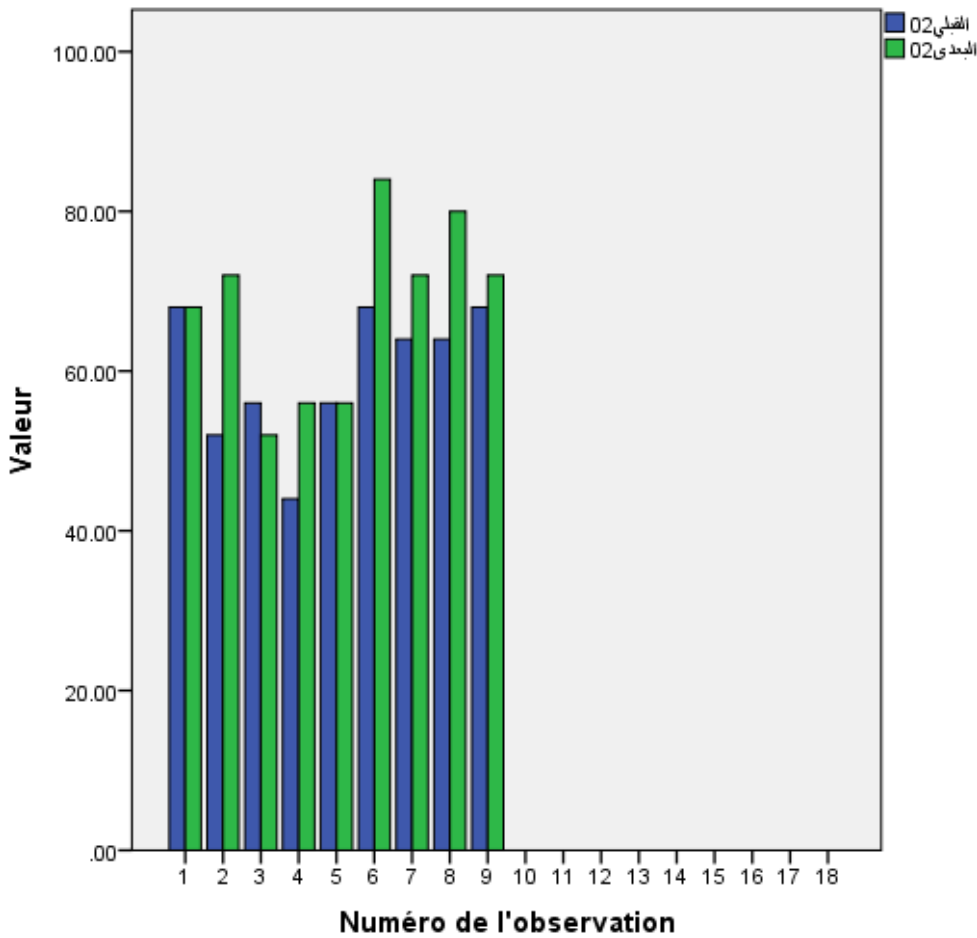
• تنص الفرضية الأولى على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة (الضابطة).

1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة الإرسال :
الجدول (06) : بيّن :

نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة على درجة الإرسال.

مستوى الدلالة	α	Sig	DF	T	S	\bar{X}	
غير دال	.05	.07	8	2.05	8.48	60.00	القبلي
					8.43	64.88	البعدي

جدول (06) : يوضح المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة



بيان (02) يمثل الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

1-2- تحليل النتائج الفرضية الأولى :

من خلال الجدول رقم : (06) وجدنا أنّ :

$$\bar{X}_b = 64.88 \text{ هي قيم القياس البعدي هي } S_b = 8.48 \text{ و } \bar{X}_c = 60.00 \text{ هي قيم القياس القبلي هي } S_c = 8.43 \text{ و}$$

وكذلك وجدنا نفس القيم لكلا القياسين لكل من $T = 2.05$ و $DF = 8$ و $\text{Sig. (bilatéral)} = .07$ و $\alpha = .05$ و $\bar{X}_b = 64.88$ مساوية تقريبا ل $\bar{X}_c = 60.00$ ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أنّ قيمة Sig. (bilatéral) أكبر من قيمة α و مستوى الدلالة : غير دال

ومنه نستنتج :

أنه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في المجموعة الضابطة أي قبول الفرضية الصفرية (الأولى) ومنه تم التحقق من صحتها.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

• تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة للمجموعة (التجريبية) ولصالح الاختبار (البعدي) تعزى للبرنامج التدريبي المقترح.

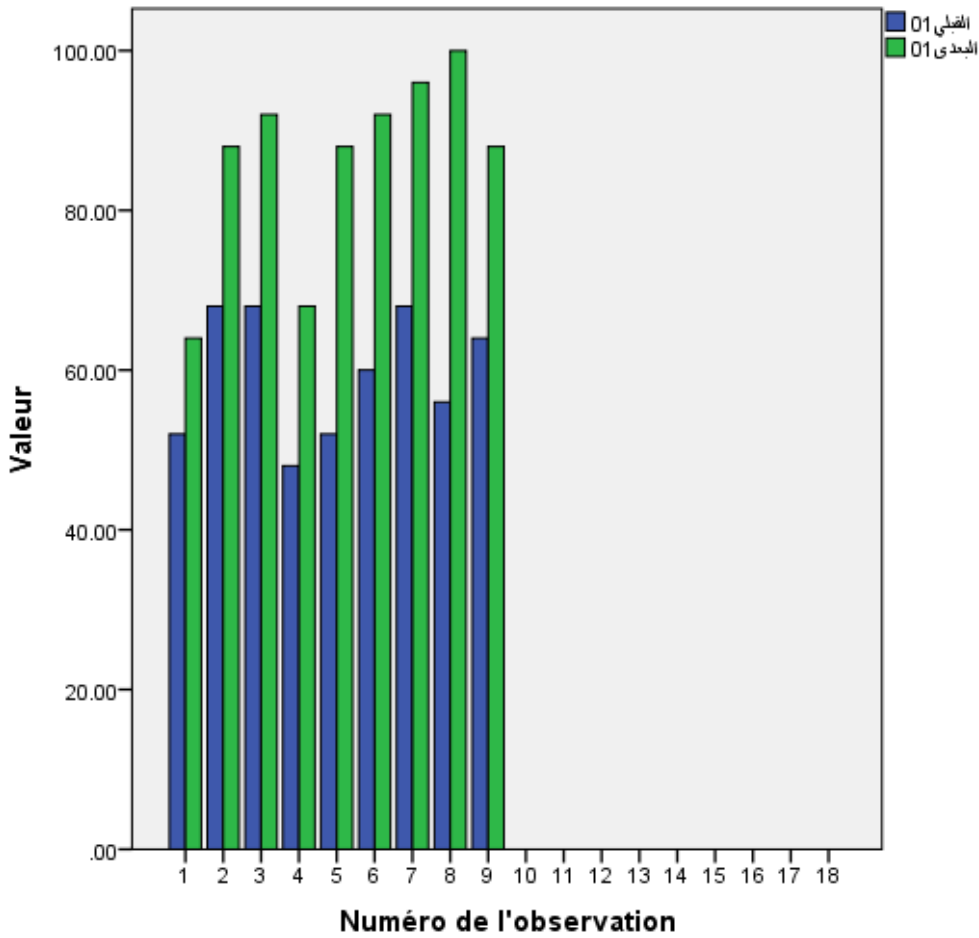
2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الإرسال :

الجدول (07) : يبيّن :

نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية على درجة الإرسال.

مستوى الدلالة	α	Sig	DF	T	S	\bar{X}	
دال	.05	.00	8	8.34	7.85	59.55	القبلي
					12.18	86.22	البعدي

جدول (07) : يوضح المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية



بيان (03) يمثل الاختيار القبلي والاختيار البعدي للمجموعة التجريبية

2-2- تحليل النتائج الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم : (07) وجدنا أنّ :

قيم القياس القبلي هي $\bar{X}_q = 59.55$ و $S_q = 7.85$ وقيم القياس البعدي هي

$\bar{X}_b = 86.22$ و $S_b = 12.18$

وكذلك وجدنا نفس القيم لكلا القياسين لكل من $T = 8.34$ و $DF = 8$

و $\text{Sig. (bilatéral)} = .00$ و $\alpha = .05$ و $\bar{X}_b = 86.22$ أكبر من $\bar{X}_q = 59.55$

ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أنّ قيمة Sig. (bilatéral) أصغر من قيمة α و مستوى الدلالة : دال

ومنه نستنتج :

أنه توجد فروق ذات دالة إحصائية في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح

أي قبول الفرضية البديلة (الثانية) ومنه تم التحقق من صحتها.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

• تنص الفرضية الثالثة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي ما بين المجموعتين : (الضابطة) و (التجريبية) لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة.

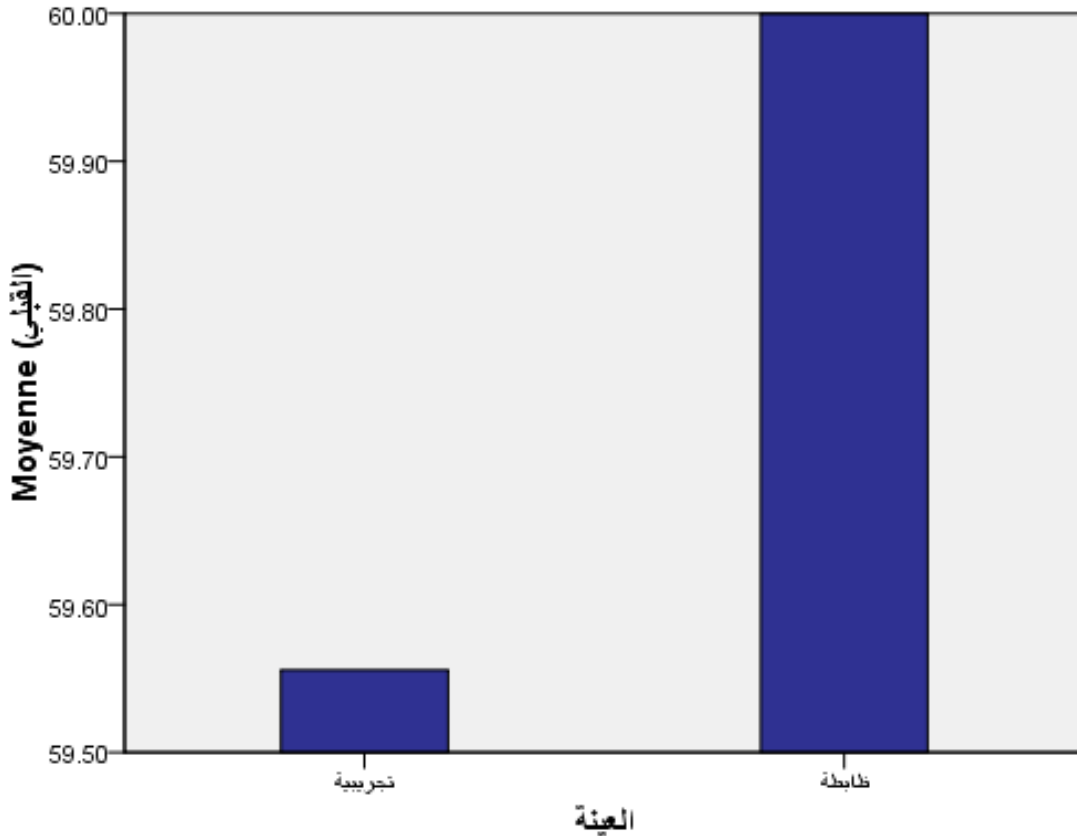
3-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مهارة الإرسال :

الجدول (08) : يبيّن :

نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة على درجة الإرسال.

مستوى الدلالة	α	Sig	DF	T	S	\bar{X}	
غير دال	.05	.90	8	.13	7.85	59.55	التجريبية
					8.48	60.00	الضابطة

جدول (08) : يوضح مقارنة القياس القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة



بيان (04) : يمثل الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة

3-2- تحليل النتائج الفرضية الثالثة :

من خلال الجدول رقم : (08) وجدنا أنّ :

قيم القياس القبلي : للمجموعة التجريبية هي $\bar{X}_ع = 59.55$ و $S_ع = 7.85$ و للمجموعة

الضابطة هي $\bar{X}_ض = 60.00$ و $S_ض = 8.48$

وكذلك وجدنا نفس القيم لكلا القياسين لكل من $T = .13$ و $DF = 8$

و $Sig. (bilatéral) = .90$ و $\alpha = .05$ و $\bar{X}_ض = 60.00$ مساوية تقريبا ل $\bar{X}_ع = 59.55$

ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أنّ قيمة $Sig. (bilatéral)$ أكبر من قيمة α و مستوى الدلالة : غير دال

ومنه نستنتج :

أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة أي قبول الفرضية الصفرية (الثالثة) ومنه تم التحقق من صحتها.

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

• تنص الفرضية الرابعة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبار

البعدي ما بين المجموعتين : (الضابطة) و (التجريبية) لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة ولصالح (التجريبية) تعزى للبرنامج التدريبي المقترح.

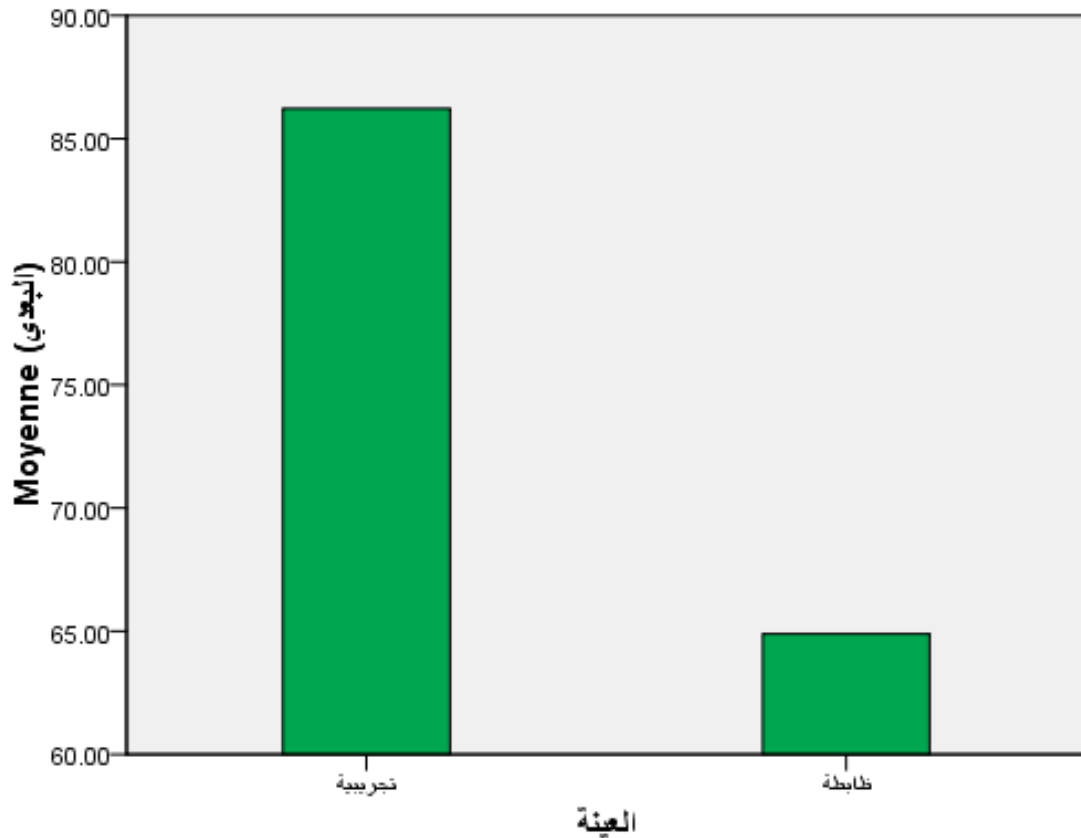
4-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مهارة الإرسال :

الجدول (09) : يبيّن :

نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات الاختبار البعدي لدى أفراد المجموعتين الضابطة و التجريبية على درجة الإرسال.

مستوى الدلالة	α	Sig	DF	T	S	\bar{X}	
دال	.05	.00	8	5.74	12.18	86.22	التجريبية
					8.43	64.88	الضابطة

الجدول (09) : يوضح مقارنة القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة



بيان (05) : يمثل الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة

4-2- تحليل النتائج الفرضية الرابعة :

من خلال الجدول رقم : (09) وجدنا أن :

قيم القياس البعدي : للمجموعة التجريبية هي $\bar{X}_ع = 86.22$ و $S_ع = 12.18$ و للمجموعة

الضابطة هي $\bar{X}_ض = 64.88$ و $S_ض = 8.43$

وكذلك وجدنا نفس القيم لكلا القياسين لكل من $T = 5.74$ و $DF = 8$

و $Sig. (bilatéral) = .00$ و $\alpha = .05$ و $\bar{X}_ض = 64.88$ أصغر من $\bar{X}_ع = 86.22$

ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن قيمة $Sig. (bilatéral)$ أصغر من قيمة α و مستوى الدلالة : دال

ومنه نستنتج :

أنه توجد فروق ذات دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار

البعدي لمهارة الارسل ولصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي المقترح أي قبول الفرضية البديلة

(الرابعة) ومنه تم التحقق من صحتها.

مناقشة الفرضيات :

ومن المعالجة الاحصائية وجدنا :

- بينت نتائج اختبار مهارة الإرسال على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة.
- وأسفرت النتائج أيضا على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .
- كما بينت هذه النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.
- كما بينت هذه النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.
- كما بينت هذه النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين وهو ما يؤكد صحة الفرضية الرابعة.

وبعد مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية تم التوصل إلى ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة للمجموعة (الضابطة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة للمجموعة (التجريبية) ولصالح الاختبار (البعدي) تعزى للبرنامج التدريبي المقترح.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي ما بين المجموعتين : (الضابطة) و (التجريبية) لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي ما بين المجموعتين : (الضابطة) و (التجريبية) لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة ولصالح (التجريبية) تعزى للبرنامج التدريبي المقترح.

ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بأن " هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح على مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة " قد تحققت.

من خلال التحقق من الفرضيات الجزئية نستنتج أن هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح على مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة و أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية أي قبول الفرضية البديلة (العامة) ومنه تم التحقق من صحتها.

وهذا ما أتفق مع دراسة زين العابدين وبن عيسى بلال التي تنص على " اثر برنامج تعليمي في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ (13 - 15 سنة) بمتوسطة مزياني الربيعي " عين البيضاء"

وتوصل إلى أن النتائج التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وداخلهما وعند مستوى الدلالة 0,05 وهذا لصالح المجموعة التجريبية أي المجموعة ذات التغيير الإيجابي في متوسطها الحسابي وهي المجموعة التي تلقت الوحدات التعليمية ضمن البرنامج المقترح من الطلبة الباحثين.

كما اتفقت مع دراسة : بويحي وليد ومنصور محمد و وارث مراد التي تنص على : اثر الكرة الطائرة المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة الطائرة (إرسال - استقبال - تمرير) لدى ناشئي الذكور (12 - 14 سنة)

وقد توصل في الأخير إلى أن الكرة الطائرة المصغرة من أهم الطرق الحديثة و المساعدة على تعلم المهارات الأساسية (إرسال - استقبال - تمرير) .

كما اتفقت مع دراسة : العاني 2004 التي هدفت إلى تأثير الوسائل التقنية في تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانوية، بمحافظة بغداد .وأوصى الباحث بضرورة تطوير البرامج التعليمية باستمرار وذلك بتحديث المادة العلمية عن طريق جهاز الحاسوب بتطبيقه في عملية تقويم الطلبة بوصفها وسيلة شاملة ومشوقة للطلبة.

إستنتاج عام

يعتبر التدريب الرياضي من أهم الطرق والوسائل التي تساهم في تطوير وتحسين الأداء المهاري للرياضيين وكذا تحسين الأداء الفردي والجماعي للفريق، ونظرا للأهمية ودور المهارات في رياضة كرة الطائرة الحديثة وجب الاهتمام بها وتحسينها ومعرفة مدى تأثير التدريب على هذه المهارات.

ولقد كان الغرض من موضوعنا هذا إبراز أثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين أداء مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة إذ يعتبر الإرسال بمثابة العمود الفقري للكرة الطائرة فهو يساهم في نجاح الفريق وخصوصا إذا ما طبق بشكله الصحيح.

وفي هذا الموضوع سلطنا الضوء في الفصل الأول على البرنامج التدريبي وفي الفصل الثاني سلطنا الضوء على مهارة الإرسال في الكرة الطائرة وفي الفصل الثالث تناولنا خصائص المرحلة العمرية.

أما في الجانب التطبيقي ومن خلال الاختبارات القبليّة والبعدية المطبقة على أفراد العينة توصلنا إلى أن النتائج المتحصل عليها تبين أن البرنامج التدريبي يساهم في تحسين مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة ولذلك كان لزاما على مدربي الكرة الطائرة التنوع في مختلف الوسائل والطرق والأساليب المستخدمة من أجل تطوير هذه المهارة أثناء الحصص التدريبية لفرقهم ، وهذا يؤدي لا محالة إلى تنمية وتحسين هذه المهارة والتي تساهم بدورها في تحسين الأداء الرياضي ككل .

ومن خلال هذا كله والنتائج المتحصل عليها يمكن الإجابة على الفرضية العامة :

- نعم للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تحسين مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة لعينة البحث. وعلى الرغم من الجهد المبذول، نرى نحن الباحثون أن الموضوع نظرا لأهميته متشعب الفروع نرجوا أن يعنى به في دراسات قادمة لتطوير مستوى الكرة الطائرة ، لكنه يؤمل من البرنامج التدريبي المقترح المساهمة ولو بقدر قليل في إبراز أهمية الإرسال الكرة الطائرة.

وفي الأخير نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة على من بعدنا وأن يكون سندا وعونا يقتدى به في مختلف البحوث والمواضيع إن شاء الله.

خاتمة

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعلم معين، ويسعى إلى تكوين الفرد تكويناً منهجياً من الناحية النفسية، البدنية، والاجتماعية تمكنه من الانعكاس الإيجابي على الجانب الاقتصادي.

ولقد مر التدريب الرياضي في مجال الكرة الطائرة بمراحل عديدة كان الهدف منها دائماً هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والفنية والخططية للاعب وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات لحوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

وتعد الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي أصبح يمارسها الجميع ويهتمون بها بنوعها الترفيهي والتنافسي وقد كسبت هذه اللعبة شعبية كبيرة نتيجة سهولتها وقلة تكاليفها ولهذه اللعبة عدة قوانين وقواعد حيث تلعب في الملعب الذي يعد الأصغر في الألعاب الجماعية، وانتشرت هذه اللعبة بسهولة في العالم كله حيث أقيمت في كل دولة اتحاديات وفدراليات، كما أنشئت الاتحادية الدولية للكرة الطائرة وهذا ما أدى إلى إقامة بطولات دولية في هذه اللعبة وأدخلت ضمن الألعاب الأولمبية.

إن بناء المناهج التجريبية الحديثة في الكرة الطائرة أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في اختيار التمارين المناسبة والوسائل الملائمة، ويجب أن تتوافق هذه التمارين مع الفئات العمرية للاعب.

ويندرج بحثنا في هذا السياق " أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين أداء مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة صنف أشبال " وشملت عينة البحث 18 ناشئاً من النادي الرياضي للكرة الطائرة لبلدية بوسعادة صنف أشبال للموسم الرياضي 2016 - 2017 حيث طبقت عليهم الاختبارات القبليّة لمعرفة أثر هذا البرنامج التدريبي المقترح ثم تم وضعهم تحت التجربة مدة 07 أسابيع حيث أجريت هذه الاختبارات في القاعة الرياضية الخاصة بالنادي، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الاختبارات لمعرفة ما مدى أثر هذا البرنامج المقترح على تحسين الأداء.

ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالعينة بأن هناك فروق واضحة لمهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة في الاختبار البعدي أفضل من الاختبار القبلي وهذا يعني أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجاباً على المستوى المهاري والبدني عند صنف الأشبال، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة.

ومن هنا نستطيع القول أن الاهتمام بالتدريب الرياضي و بمختلف مكوناته وبناء برامج على أساس علمي سليم يؤدي حتماً إلى إدراك التطور لمختلف هذه المكونات ومنها المجتمع والأمة كاملة على كافة الأصعدة. وفي الأخير إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وتتطلب دراسات عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال.

الإقتراحات والتوصيات

- من خلال ما أسفرت عليه هذه الدراسة من نتائج وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج نوصي بما يلي:
- استخدام محتوى البرنامج التدريبي المقترح ضمن برامج إعداد وتدريب النادي لما له فاعلية في تحسين الأداء المهاري
 - ضرورة تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق أخرى لما أثبتته هذه الدراسة من تحسن في مستوى الصفات المهارية المدروسة.
 - يجب على المدربين الاهتمام بالفروق الفردية وتحديد الحجم والشدة لكل تمرين ولكل لاعب على حدى مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي.
 - العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريبات البليومترية وعدم إهمالها في برامج التدريب.
 - توفير الدعم المادي لزيادة دافعية الإنجاز الرياضي والمنافسة في مستويات أعلى.
 - إنشاء منشآت رياضية وقاعات تدريب لضمان ديمومة العملية التدريبية في ظل التقلبات المناخية.
 - إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في رياضة الكرة الطائرة.
 - الاهتمام والتركيز على الجانب المهاري والبدني عند الناشئين للوصول إلى المستويات العالمية.
 - إدخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي في الرياضات التخصصية.
 - إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية " فيديو " حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على الصفات البدنية والمهارات.
 - الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد.
 - استخدام طريقة التدريب التكراري في عملية التدريب لما لها من تأثير إيجابي في تحسين الأداء المهاري.
 - يجب أن تكون عملية تدريب الناشئين مبنية على أسس وقواعد علمية صحيحة للوصول إلى تحقيق نتائج عالية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية :

1. ا.د زكى مُجّد مُجّد حسن : التدريبات الموقفية (العلاجية) في الكرة الطائرة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، بدون طبعة الإسكندرية، مصر، 2006.
2. ا.د زكى مُجّد مُجّد حسن : تنمية وتطوير المهارات الحركية الفنية مجموعة من التدريبات المهارية والخططية المركبة، دار الكتاب الحديث جامعة الإسكندرية، القاهرة، ط 1 ، 2012.
3. ا.د زكى مُجّد مُجّد حسن: الكرة الطائرة إستراتيجيات الدفاع و الهجوم، منشأة المعارف، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر، 1998.
4. ا.د زكى مُجّد مُجّد حسن: الكرة الطائرة أسس و مواهب و أداء، منشأة المعارف، بدون طبعة، الجزء الأول ، الإسكندرية، مصر، 1997.
5. ا.د زكى مُجّد مُجّد حسن: الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية، منشأة المعارف، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر، 1998.
6. إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب، دار الشؤون والثقافة العام، بغداد، دط، 1999 .
7. إبراهيم مرزوق : الموسوعة الرياضية ، الدار الثقافية للنشر ، الطبعة 1 ، القاهرة ، مصر ، 2002.
8. أبو الفصل جمال الدين : لسان العرب، دار الطباعة و النشر، الجزء 3 ، لبنان، 1997 .
9. أحمد عبد الدايم الوزير/علي مصطفى طه : دليل المدرب في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، طبعة1، القاهرة، مصر، 1999.
10. أسامة رياض : الطب الرياضي وكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، دط، 1999 .
11. أكرم زاكي خطايبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، الطبعة 1 ، عمان ، الأردن ، 1996 .
12. إلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للكبار و الصغار ، منشأة المعارف ، الطبعة 2، الإسكندرية ، مصر ، 2002.
13. آيت لونيس مراد : دراسة تحليلية للتغذية الرجعية المدرجة في حالة التعليم و التعلم وعلاقتها في التجربة البيداغوجية عند المدرس الجزائري، رسالة ماجستير، سنة 1999 م .
14. بنحوش عمار، الدينبيات مُجّد : مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001.
15. بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي ط 1، 2002 .
16. بوجليدة حسان : دروس نظرية في الكرة الطائرة ، قسم الإدارة و التسيير الرياضي ، السنة الرابعة، نوفمبر 2006 .
17. حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم الكتب، القاهرة، ط 5 ، 1995 .
18. حسان هشام، علوط الباتول : منهجية البحث العلمي، ط 2، مطبعة النقطة، الجزائر، 2007.
19. حسن عبد الجواد : المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي ، دار الفكر العربي ، الطبعة 1 ، القاهرة ، مصر ، 1999 .
20. خالد حداد : اثر برنامج تدريبي مقترح بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر 2016/2015
21. رابح تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، دط ، 1999 .
22. رشيد زرواتي" : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية " ، دار هومه ، ط 1 ، 2002 .
23. رعد مُجّد عبد ربه: الرياضات الكروية ،الجنادرية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ط 1 ، 2010 .

24. سعدية مُحمد علي في سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، دط، دت، .
25. عبد الحميد شرف : البرامج التدريبية الرياضية، بي النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط 2 .
26. عصام الوشاحي : المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة ، مصر ، 1991 .
27. علي جواد الطاهر: منهج البحث الأدي، ط 9، مطبعة الديواني، بغداد، 1986.
28. علي غربي: أبعاد المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية، مطبعة قسنطينة، 2006 .
29. علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ابوزيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، ط 1 ، الإسكندرية .
30. علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ، تدريب، تحليل قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 1 ، 1999 .
31. عيسان احمد فرج : مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، دت.
32. فريد كامل أبو زينة وآخرون: " مناهج البحث العلمي "، دار المسيرة ، ط 1 ، الأردن ، 2006 .
33. فؤاد بهاء السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر ، 1997 .
34. قاسم حسن حسن : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة
35. كمال عبد الحميد ومُحمد صبحي حسنين : أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، سنة 1977 .
36. مُحمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط 3، 1992 .
37. مُحمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب:البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، ط 2 ، 1999 ،
38. مُحمد سعد زغلول ومُحمد لطفي السيد: الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب، مطابع آمون، مصر، ط 1 - ، 2001 .
39. مُحمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر ط 1، 1997 .
40. مُحمد صبحي : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 2000 .
41. مُحمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
42. مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة و المراهقة، دار المعارف الجديدة ، 1986 .
43. مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي للجنسين
44. مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط 1 ، 2002 ، .
45. مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 2 ، 2001 .
46. مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1993 .
47. منشورات الخارجية للكرة الطائرة، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف (FIVB) المنشور الصادر في المؤتمر (27) للفدرالية العالمية للكرة الطائرة المنعقد في المدينة الإسبانية "سفييل" 2000 .
48. موريس آنجرس : منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004 .
49. يحي السيد الحاوي : المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط 1 .

قائمة المراجع الاجنبية :

1. Jurgen weineck: manuel d'entrainement – édition vigot 86
2. mercellio braconnier, psychologie de l'adolescent, Masson 2006.

قائمة المواقع الالكترونية :

1. **WWW.BADANIA-NET**

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى السيد : نور الدين بومدوحة رئيس نادي كرة الطائرة ببوسعادة

شعبة : تدريب رياضي

(N.V.B) ولاية المسيلة

تخصص : تدريب رياضي نخوي

استمارة تسهيل مهمة دراسة ميدانية

والتي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة : فؤاد حليب، يونس بولنوار

ومحمد الأمين صالح

في إنجاز دراسة ميدانية تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس للسنة الجامعية : 2016-2017

تقبلو منا فائق الإحترام والتقدير

الختم والإمضاء





جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي



في اطار نيل شهادة ليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية والذي يندرج تحت تخصص التدريب الرياضي النخبوي : يشرفني أن أطلب من سيادتكم تحكيم الوحدات التدريبية لصنف الأشبال علما أننا قمنا بالعديد من التمارين مستعينين بمختلف المصادر والمراجع العلمية والكتب الرياضية

الامضاء :	الدرجة العلمية :	اسم الأستاذ :
	مدرب في الكرة الطائرة	● الحواس بغداداي
	أستاذ رئيسي	● عمر عبد الحفيظ لباشرية
	أستاذ رئيسي	● عبد الغني بعيرة

الموسم الجامعي 2017/2016

الملحق رقم (03)

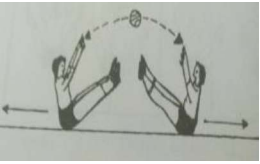
الحصة التدريبية -1-

زمن الوحدة: 80 د

الشدة: 60-65%

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات

الهدف: تحسين مهارة الإرسال

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		التحضير النفسي والبدني و السيكلوجي. إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30ثا	15د		التموين 1: يقف اللاعبان متقابلان كل منهما في ملعب وعلى مركزي (3) ويمتلكان كرة طبية وزن (3 كلغ) يتبادلان رمي الكرة الطبية بينهما من الأعلى ومن فوق الشبكة وبعد كل رمية التقدم أماما بثلاث خطوات والرجوع خلفا للمكان.	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثا	10د		التموين 2: لاعبان متقابلان من وضع الجلوس على الورك مع رفع الساقين والجذع عاليا يتبادلان رمي الكرة الطبية وزن (3 كلغ) بينهما مع التحرك للخلف بإستمرار .	
10 راحة 30ثا	15د		التموين 3: يقف اللاعب مواجه الحائط على بعد 40 سم من الحائط مع رفع اليدين عاليا، يبدأ اللاعب في ثني الركبتين قليلا أشبه بوضع القرفصاء نصفاً ثم يثب عاليا ويلمس الحائط في أقصى إرتفاع تصل إليه اليد .	
	15د		التموين 4: مقابلة في الكرة الطائرة	
	10د		تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية

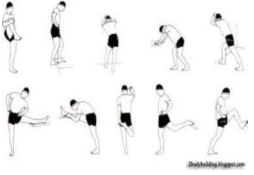
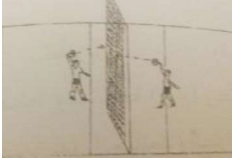
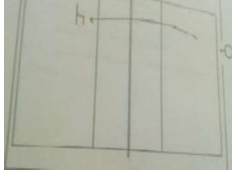
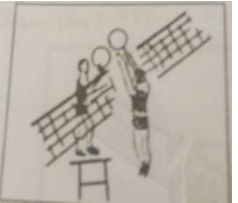
الخصبة التدرية -2-

زمن الوحدة: 80 د

الشدة: 60-65%

الأدوات: صفارة-مقايي-كرات-شواهد

الهدف : تحسين مهارة الإرسال

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> - التحيية الرياضية - شرح هدف الخصبة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثا	15د		<p>التمرين 1: لاعبان "A". "B" كل منهما في الشبكة، أداء الإرسال بينهما من أعلى الشبكة مع وضع بعض القوانين والقواعد المبسطة بالنسبة للمبتدئين</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثا	10د		<p>التمرين 2: ضع مقعد في أحد نصفي الملعب خلف خط ال 3م وداخل منطقة الدفاع . يبدأ اللاعب في أداء الإرسال من منطقة الإرسال الملقاة محاولا ضرب الكرسي، مع مراعاة تحريك الكرسي من مكان لأخر .</p>	
10 راحة 30 ثا	15د		<p>التمرين 3: يقف المدرب على كرسي ممسكا بكرة باليدين معا وأعلى الحافة العليا للشبك ، في أحد نصفي الملعب ، يقف اللاعب في النصف الأخر من الملعب وقريب من الشبكة ويبدأ اللعب من وضع القرفصاء الخفيف والوثب عاليا رافعا يديه إلى الأعلى ليدفع كرة المدرب للأسفل.</p>	
			<p>التمرين 4: مقابلة في الكرة الطائرة</p>	
	10د		تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية


الحصة التدريبية -3-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات

الشدة: 60-65%

الهدف : تحسين مهارة الإرسال

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثا	15د		<p>التمرين 1:</p> <p>يقف اللاعبون على شكل صف أمام الحائط بمسافة (3م) وينفذون إرسال التنس بالذراع اليمنى وليسرى على الحائط وبارتفاعات مختلفة يكرر التمرين عدة مرات مع التأكيد على سحب كتف اليد الضاربة خلفا واليد الثانية أماما عاليا وأثناء التنفيذ تسحب اليد الضاربة الكتف أماما.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثا	10د	<p>التمرين 2:</p> <p>يقف المدرب على طاولة ممسكا بكرتان واحد باليمنى وأخرى باليسرى أعلى الحافة العليا للشبكة في أحد نصفي الملعب بحيث تكون المسافة بين الكرتان حوالي 20 سم، يقوم اللاعب المقابل بعملية الوثب بكلتا اليدين لدفع الكرة الأولى والثانية.</p>		
10 راحة 30 ثا	15د		<p>التمرين 3:</p> <p>لاعبان متقابلان على جانبي الملعب ويمتلكان كرة الطائرة يتبادلان رمي الكرة من فوق الرأس يمينا ويسارا</p>	
	15د		<p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في الكرة الطائرة</p>	
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية


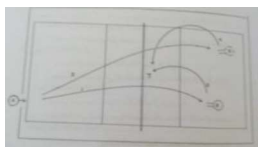
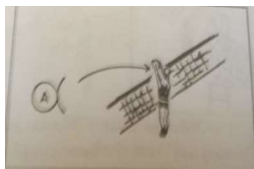
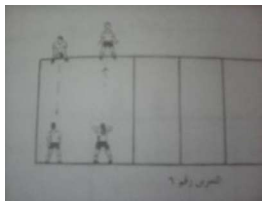
الحصة التدريبية -04-

زمن الوحدة: 80 د

الشدة: 60-65%

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات-شواهد

المهدف : تحسين مهارة الإرسال

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 1: يقوم اللاعب A بأداء الإرسال من داخل منطقة الإرسال الملغاه اتجاه اللاعب B الواقف في النصف الاخر من الملعب داخل منطقة الدفاع. وعلى اللاعب B المستقبل للإرسال التحرك في أماكن أو مراكز مختلفة من الملعب عقبه استلامه لكل ارسال</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثا	10د		<p>التمرين 2: يقف اللاعب A في أحد نصفي الملعب ، ولاعب الصد في الناحية المقابلة ، يبدأ اللاعب B القائم بالصد في الناحية الأخرى من الملعب مع الوثب للأعلى ويقوم بحركة الصد من أماكن مختلفة مع تغيير بالتبادل .</p>	
10 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 3: يقف لاعبان متقابلان على خطي الملعب الجانبي يمتلكان كرة طائرة، الاول يرمي الكرة الى زميله من بين ساقيه من الاسفل والثاني يستقبلها ويعيدها الى زميله من الاعلى ومن خلف وفوق رأسه مرة بذراع اليمين والمرة الاخرى باليسار وهكذا بالتبادل</p>	
	15د		<p>التمرين 4: مقابلة في الكرة الطائرة</p>	
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

