



جامعة اكلو محمد اولحاج - البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات الرياضية

تخصص: التدريب الرياضي

الموضوع:

تأثير فعالية الاستقبال على فعالية الهجوم للاعبين كرة الطاولة

دراسة ميدانية على نادي الترجيبي الرياضي الجلفاوي.

إعداد الطلبة :

- مكلي فادي
- بشلاوي أمين

إشراف الأستاذ الدكتور: إسماعيل اوزقي

السنة الجامعية : 2023/2022

شكرا و تقديرًا

الحمد لله رب العالمين رافع السماوات بغير أعمدة فالق الحب والنوى، الحمد لله حمدا طيبا مبارك فيه .
والصلاة والسلام على أشرف الخلق وسيد المرسلين "محمد" صلى الله عليه وسلم.

ربما لا تؤدي الكلمات معناها بصدق وربما لا يكون الإقرار بمستوى الاعتراف بالجميل والشكر الجزيل
للدكتور "إسماعيل أرزقي" فمهما شكرناك وأهديناك لم ولن نوفي عطاءك وتواضعك ومعاملتك الحسنة
لنا، ولك منا جزيل الشكر والامتنان يا من شجعنا وحفزنا بكل ما أوتي من علم وحلم وأخلاق طيبة يا من
كنا محظوظين بإشرافه على مذكرتنا. ويسعدني أيضا أن أتقدم بعمق الشكر وخالص التقدير لكل من
شجعنا ولكل من ساعدنا للوصول إلى هذا النجاح من قريب ومن بعيد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
1	الشكر و التقدير
3	محتوى البحث
الجانب التمهيدي	
5	الإشكالية
6	الفرضيات
6	أهمية البحث
6	أهداف البحث
7	أسباب اختيار البحث
7	المفاهيم و المصطلحات
8	الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الاول: كرة الطائرة	
11	تمهيد
12	تعريف كرة الطائرة
13	لمحة تاريخية
14	أهم التواريخ في كرة الطائرة
16	مميزات كرة الطائرة
17	القوانين الخاصة بكرة الطائرة
19	الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائر
20	أهمية التقنية في الكرة الطائرة
20	التقنيات الأساسية في الكرة الطائرة
24	الاستقبال
26	التمرير
27	السحق
29	الصد
29	أهداف الكرة الطائرة في النحال الحسي - الحركي

31	خلاصة
الفصل الثاني: الاداء المهاري	
33	تمهيد
34	الأداء
34	أنواع الأداء
34	مفهوم الأداء المهاري
35	مراحل الأداء المهاري
35	أهمية الأداء المهاري
36	مفهوم الأداء الرياضي
37	خصائص لعبة الكرة الطائرة
37	المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
42	أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين
43	دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
45	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: المنهجية المستخدمة في البحث	
50	تمهيد
51	لمنهجية المستخدمة في البحث
51	منهج البحث
51	مجتمع البحث
51	عينة البحث
51	عينة البحث وكيفية إختياره
52	متغيرات البحث
53	وسائل البحث
54	الطريقة الإحصائية
الجانب التطبيقي: الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج	
58	تمهيد
قائمة الجداول	
52	جدول 01: تصميم الإختبار البعدي للمجموعتين
57	جدول 02: ملخص بطارية الإختبار
59	جدول 03: دلالة الفروق للإختبار القبلي للمجموعتين لمهارة الإرسال

60	جدول 04: دلالة الفروق للاختبار القبلي للمجموعتين لمهارة الإستقبال
61	جدول 05: دلالة الفروق للاختبار القبلي للمجموعتين لمهارة التمرير
62	جدول 06: دلالة الفروق للاختبار القبلي للمجموعتين لمهارة السحق
63	الجدول 07: الاختبار القبلي للمجموعتين بالنسب المئوية
64	جدول 08: يبين دلالة الفروق للاختبار البعدي للمجموعتين لمهارة الإرسال
65	جدول 09: يبين دلالة الفروق للاختبار البعدي للمجموعتين لمهارة الإستقبال
66	جدول 10: يبين دلالة الفروق للاختبار البعدي للمجموعتين لمهارة التمرير
67	جدول 11: يبين دلالة الفروق للاختبار البعدي للمجموعتين لمهارة السحق
68	الجدول 12: الاختبار البعدي للمجموعتين بالنسب المئوية
68	الإستنتاج
69	الإستنتاج العام
70	الإقتراحات
71	خاتمة
72	المراجع

1 - الإشكالية :

تعتبر لعبة الكرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية وتجذب العديد من جمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها مميزة باقي الألعاب الجماعية الأخرى من ناحية الأداء المهاري والخططي الذي يقوم به اللاعبين في الميدان ، وهذا كله أثناء الممارسة التطبيقية لها ، وجميعها خصائص وضعت للعبة في مصاف الألعاب الجماعية الأخرى .

ولقد تطورت لعبة الكرة الطائرة تطورا كبيرا خاصة خلال الحقبة الأخيرة من هذا القرن ، حيث إتسع نطاق إنتشارها ليشمل بلدان عديدة في جميع أنحاء العالم ، ويتمثل هذا التطور في أشكال الأداء المهاري وكذا خطط اللعب وطرقه ، هذا بالإضافة الى التخطيط الجيد لها من قبل المختصين في هذه اللعبة .

وكل الألعاب تتطلب لعبة الكرة الطائرة مهارات حركية يجب تعلمها إتقانها وقصد الوصول الى المستوى المناسب والتي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها بحيث توجد مهارات هجومية (إرسال - إعداد - ضربات ساحقة) ومهارات دفاعية (إستقبال - صد - دفاع عن الملعب) ومن جملة هذه المهارات الدفاعية تقنية الإستقبال التي تعتبر من أهم تقنيات الدفاع ، بحيث إذا تم التحكم فيه من الجانب التقني السليم بإمكانه أن يعطي للفريق فرصة في بناء هجمه معاكسة قد تكون فعالة وتضع الفريق في نقطة قوة .
وللإستقبال عدة أنواع وهذا حسب تقنية وخصائص كل لاعب وحسب موقعه في الملعب كما هذه التقنية من التقنيات الأساسية لدرجة أن أهميتها لم تجعلها إختيارية في المباراة ، بل ضرورة ولا بد منها .

ومن خلال النقائص النتبائية الموجودة لدى لاعبي النادي في اداء هذه التقنية والتي صعبت من مهمة ممارسيها حيث أصبح لزاما عليهم تأدية جميع متطلباتها الفنية والخططية فكلما زادت قدرات اللاعبين المهارية زادت قدراتهم على حسن تطبيق الواجب الخططي سواء الدفاعي أو الهجومي ، و ذلك ومما سبق يمكن أن نطرح التساؤل العام التالي :
هل لنقنية الإستقبال تأثير على فعالية الهجوم في الكرة الطائرة لدى لاعبي النادي الترجي الرياضي الجلفاوي ؟ .

2- الفرضيات :

- الفرضية العامة :

لتقنية الإستقبال تأثير على فعالية الهجوم في الكرة الطائرة لدى النادي الترجي الرياضي الجلفاوي

الفرضيات الجزئية :

- لمستوى تكوين مدربي الكرة الطائرة دور في التأثير على تعلم تقنية الإستقبال لدى النادي الترجي الرياضي الجلفاوي

- الإهتمام بوضع برنامج تعليمي يساعد على تعلم تقنية الإستقبال لدى النادي الترجي الرياضي الجلفاوي

الحجم الزمني دور في تعلم تقنية الإستقبال لدى النادي الترجي الرياضي الجلفاوي

3- أهمية البحث :

إن إختيار هذا البحث راجع الى قلة التركيز على بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة لدى اللاعبين وبالخصوص مهارة الإستقبال التي تعتبر من التقنيات الصعبة ولذلك تطرق هذا الموضوع الى :

مدى تأثير تقنية الإستقبال على فعالية الهجوم في الكرة الطائرة لدى النادي الترجي الرياضي الجلفاوي .

4 - أهداف البحث :

اهدف من خلال بحثي هذا الى لفت إنتباه المدربين الى تقنية الإستقبال في الكرة الطائرة والتركيز عليها وإعطائها الأهمية التي يحتاجها اللاعبين صنف الأشبالي وهذا لضمان تكوين كامل وكلي للاعبين مما يعم تقدم الكرة الطائرة ككل .

- معرفة بعض الأسباب والعراقيل التي تقف أمام تعليم هذه التقنية والإهتمام بهذه الرياضة على مستوى نوادي الكرة الطائرة

- ملئ النقص والفراغ الملموس في مكتبتنا وتعميم الفائدة في هذا البحث العلمي المتواضع وإثراء ميدان البحث .

5- أسباب إختيار هذا الموضوع :

- محاولة لفت إنتباه مدربي الكرة الطائرة الى اهمية تقنية الإستقبال .

6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات :

من أهم خصائص العلم تميزه عن غيره من ضروب المعرفة الدقة والموضوعية ومن مستلزمات الدقة في العلم وضع تعريفات واضحة محددة لكل مفهوم أو مصطلح للباحث في كتاباته وأبحاثه مهما كانت هذه المفاهيم بسيطة ، وذلك لتجنب أي لبس في معنى هذه المصطلحات ، وسنحاول في هذا الفصل التعرض لكافة المفاهيم و المصطلحات التي يحتويها البحث :

-التقنية في الرياضات الجماعية :

التكتيك هو أسلوب وطريقة حل الوسايا الحركية مع ضمان السيطرة على الكرة والجسم في جميع حالات اللعب .

وهو عبارة عن جميع الحركات الضرورية والمفيدة التي يجريها اللاعب بالكرة وبدونها ضمن نطاق قانون اللعبة وبأقل وقت وأقل ممكنة والذي نسميه بالإنجاز الرياضي .

يعرف بريان 1976 التكتيك بأنه التصرف الشامل المبرمج حسب قدرات التحصيل الخاصة والمضادة والظروف الخارجية في إطار مقابلة فردية أو بالفرق ففي التكتيك نلاحظ نوعين أو طريقتين تكتيكييتين الأولى عامة ، يرجع الى القواعد والتطبيقات العامة للحركة التكتيكية والثانية خاصة وهي تختص بالفرع أو المادة وتتطلب تعليم خاص .

التكتيك هو إستغلال الجهود الذهنية والبدنية للكفاح ضد الخصم والوصول الى الهدف في أقل وأسرع وقت مع حرمان الخصم من تحقيق أغراضه .

- الإستقبال :

هو إستقبال الكرة المرسلة من لاعب الفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد وذلك بإمتصاص قوتها وتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين أو لتمرير من اعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل .

-الهجوم :

الهجوم هو عادة ما يكون اللمسة الثالثة للفريق أي هو الذي ينتهي به الهجمة للفريق وهذه أنواعه :

هجوم (البارك كاورت) : هو هجوم الخط الخلفي للفريق ويكون قفز اللاعب من خط الـ 3 متر .

هجوم (Line and Cross-court Shot) : يقوم هذا الهجوم عندما تاتي الكرة على الخط الأفقي للشبكة وتضرب الكرة في أحد زوايا الملعب ..

هجوم (Dip/Dink/Tip/Cheat) : هو أن يقوم اللاعب بالقفز ثم التركيز والتباطؤ ولعب الكرة بكل سهولة في المنقطة التي لا يوجد بها أحد .

هجوم (Tool/Wipe/Block-abuse) : هو إن يكون الأعداد طويل ويصعد اللاعب لكي يلعبها بقوة كبيرة ولكن يركز على أن تلمس الكرة أحد لاعبي الصد وتعمل هذه الحركة عندما تغلق جميع النفوذ من حائط الصد المنافس .

هجوم ("Quick hit"/"One") : من وجهة نظري أفضل الهجمات في عالم الكرة الطائرة والتي تعرف باللغة العربية (اللعبة السريعة) إي أن الإعداد يكون قصير في منتصف ويرتقي اللاعب بسرعة كبيرة ليلعبها داخل منطقة الفريق المنافس قبل صعود حائط الصد .

هجوم ("Double quick hit"/"Stack"/"Tandem") : كثيراً مايكون هذا الهجوم مخادع للجميع وهو لعبة جميلة حيث يقوم المعد بإعداد الكرة بطريقة سريع ويصعد لها لاعبين فيقوم الأول بالتمويه على اللعبة ويشغل لاعبي الفريق الخصم أما الثاني فيكون مرتاح في لعبه للكرة ويضعها في مكان مطلوب بكل أرياحية .

7 - الدراسات السابقة والمتشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة والمتشابهة من أهم الجوانب من أهم الجوانب التي تجيب على كل باحث تناولها لإغناء بحثه من خلالها ، وتستعمل هذه الدراسات للحكم أو المقارنة أو الإثبات أو النفي ، ولأجل إثراء هذا البحث قمت بمحاولة الإستشهاد ببعض البحوث التي تسبق إنجازها والتي تشابه موضوع بحثي هذا إلا أنه نلمس نقص كبير في هذا الميدان فوجدت على سبيل المثال :

— الدراسة الأولى : والتي جاء موضوعها :

فعالية مهارة الصد في الكرة الطائرة ومدى تأثيرها على مستوى أداء الفريق ضمن المنافسات الوطنية وتناول فيها الباحث الإشكالية التالية :

تعتبر الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية المثيرة التي تميزت بطبيعة خاصة عن سائر الألعاب الأخرى ، وذلك من حيث طريقة الأداء وكذا كيفية إحتساب النقاط أيضا عدم إرتباطها بزمّن معين فقد أصبحت هذه اللعبة أثناء ممارستها تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها إرتفاع مستوى الإشارة خاصة أثناء ممارسة متطلبات اللعبة ، فنحن نلاحظ أن هناك تباين في الإيقاع الحركي لها ، ويتجلى ذلك من خلال القدرة على التحكم في المهارات الشخصية والإتقان للمهارات الفنية ولما كان الأداء المهاري يلعب دورا كبيرا في التأثير على نتائج الفرق والمنتخبات سلبيا كان أو إيجابيا ، وهذا ما جعل إتقان للمهارات ، الإرسا الإستقبال ، التميرير في نجاح أو فشل الفريق وهذا عند إتقان هذه المهارة أو عدم إتقانها أو بطرح أكثر عمومية طرح التساؤل التالي : ...¹

– ما مدى فعالية مهارة الصد على مستوى أداء الفريق ؟

– أي مدى تأثيرها على مستوى نتائج الفريق

– أو للإتقان الجيد لمهارة الصد تأثير إيجابي على نتائج الفريق ؟

– الدراسة الثانية : وجاء موضوعها

تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، دراسة ميدانية بفريق رائد شباب المسيلة وتناول فيها الباحث الإشكالية التالية : من المعروف أن لعبة الكرة الطائرة تعتمد على مهارات أساسية مترابطة ترابطا وثيقا فيما بينها وهي:

الإرسال ، إستقبال الإرسال ، الإعداد الهجوم ويعبر إتقان هذه المهارات من أهم العوامل التي تحقق للفريق النجاح والتفوق مما يستوجب أدائها بشكل متكافئ من قبل اللاعبين كي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب بصورة صحيحة وتعد الحاجة الى الشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة ، إذا كلما تمتع الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وأن يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطاءه وللدضة الحركية هذا أثره بالغ الأهمية وبالأخص إذا ما علمنا أن لعبة الكرة الطائرة تتميز بتغيير مواقف

1 – الأطرش زبير : فعالية مهارة الصدفى الكرة الطائرة ومدى تأثيرها على مستوى أداء الفريق ضمن المنافسات الوطنية رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية والرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2008/2007 ، ص 04.

اللعب من الهجوم الى الدفاع مما يستلزم توضيعها بشكل أمثل لمتطلبات اللعب للسيطرة على مجريات اللعب .

ومن خلال هذه الدراسة التي تعرضت لعدة نقاط خاصة بلاعبي الكرة الطائرة والتي تتعلق بالجوانب النفسية والبدنية غير أنها تغاضت عن دراسة علاقة اللاعبين بعضهم البعض من خلال الترابط والتفاهم الحاصل بينهم أثناء الأداء المهاري الذي يظهر بصورة جدية على كل لاعب على حدى وهنا تبرز قيمة المدرب والطاقت المشرف على العملية التدريسية وإبراز العلاقة الإرتباطية بين تقدير الذات البدنية والمهارية وبين أداء المهارات الهجومية قيد الدراسة لدى لاعبي الكرة الطائرة .

والتدريب الجيد يعطي الصورة الحقيقية التي تظهر عند اللاعبين من خلال التوازن الحاصل في الجانب النفسي والبدني والحركي ومن خلال تمنع الباحث لدراسة الإشكالية قام بطرح التساؤل العام وكان كما يلي :

وهل هناك علاقة إيجابية بين مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية وبين الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال ؟ ...²

1 – أحمد رواق :تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، سيد عبد اله ،
.....

تمهيد :

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضيات الأكثر شعبية في العالم ، ومن أجل تطوير وترفيه هذه الرياضة وضعت الإتحادية الدولية لكرة الطائرة عدة مخططات لجذب عدد كبير من اللاعبين وذلك بهدف جعلها الرياضة العالمية الأولى .

وهذا ما يبرز دخولها في الألعاب الأولمبية مبكرا ، بالرغم من ذلك لم تفقد مميزاتها لكونها رياضة شيقة تهدف الى الإحتفاظ بالياقة البدنية والإنسجام وأيضا للسهولة وهي رياضة للجميع أفراد المجتمع لكونها غير مكلفة وتعتبر الرياضة الجماعية الأقل إحتكاكا بين اللاعبين لأن الملعب مقسم الى قسمين بينهما شبكة ، يمنع قانون اللعبة لمسها بكل جسم أثناء المباراة وذلك ما يقلل من الإصابات .

ولقد ولت الجزائر إهتماما بالعبة حيث أنشأت الإتحادية الوطنية للكرة الطائرة بعد الإستقلال 1963 بفضل الدكتور بوركايب مع بعض زملاء ومنذ ذلك الحين والكرة الطائرة في إنتشار مستمر ولرياضة الطائرة مهارات أهمها : الإرسال - الإستقبال - التمير - السحق - الصد .

02/ - 1 - تعريف الكرة الطائرة :

لقد كان تطور لعبة الكرة الطائرة منذ نشأتها ولحد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة للإتحاد الدولي ويعتبر إتحاد لرياضي بعد كرة القدم وكذلك عدد ممارسين هذه اللعبة ، وتعتبر الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية والشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث أنتشارها في العالم كما في لعبة كرة القدم والسلة ، وتطورت من لعبة لي قضاء الوقت الفراغ الى لعبة أولمبية تحتاج الى أعلى درجة التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية والتكتيكية ...¹

والكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب وهذا الميدان يفصل بشبكة ، وهدف اللعبة إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة الفريق الخصم ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقتها ضردها قانونيا فوق الشبكة الكرة تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن ، يبدأ بطرب الكرة وبيعتها الى منطقة الخصم فوق الشبكة .

و للفريق الواحد الحق بطرب الكرة ثلاث مرات بدون أن تحسب العدد لإرجاع الكرة الى منطقة الخصم وليس اللاعب الواحد الحق بلمس الكرة مرتين متتاليتين ، تبادل اللعب يستمر حتى تلامس الكرة الأرض أو ترمى الكرة خارج الميدان، أو أحد الفريقين لا يرسل الكرة قانونيا . وفي الكرة الطائرة إلا الفريق الذي له الإرسال هو الذي يستطيع تسجيل النقاط إلا في حالة الشوط الخامس ، وعند إكتساب الفريق للإرسال يقوم أفراد بالدوران من منطقة الى أخرى في إتجاه عقارب الساعة .

وهذا التغيير يفرض على كل اللاعبين في كل المناطق الستة للميدان ، للفريق يفوز بالشوط عندما يسجل خمسة عشر نقطة ، بفارق نقطتين على خصمه ، يفوز بالقاء بعد فوزه أشواط وفي حالة التعادل (16/16) الفريق الذي يسجل النقطة (17) يفوز بالشوط وبفارق نقطتين في الشوط الخامس ...²

1 - عقيل عبد الله رشيد : الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي ، بدون طبعة ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية : 1987 ، ص 16

02- / 2 - لمحة تاريخية :

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا ، تدل عليها الآثار في مقابر الفراعنة في بني حسن وهناك صور أخرى قديمة في أمريكت وأندونيسيا تشير الى قذف الكرة ولفها من جانب الى الآخر وذلك منذ حوالي ألفين سنة ، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما و هناك معلومات وتقارير نظرية تشير الى أنه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت مقابلات لعبة الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويحاول رميها الى فريقه ومنذ ذلك الوقت تمت الألعاب التي لها هدف مثل كرة القدم وكرة السلة وغيرها . أما في أمريكا الجنوبية فقد كانت الفورمة الأتلية للعبة الكرة هي السعي في المباراة الى قذف الكرة من جهة لأخرى بين الفريقين .

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم إنتقلت الى امانيا عام 1893 ، كانت تسمى في ذلك الوقت Fostbou وذلك بالرغم من أجل التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ ويرجع منشأ الكرة الطائرة الى وليام هوليبود بولاية ماساسوتي وقد أطلق عليها اسم المينونيت Menonet وقد شاهد هذه اللعبة " د . هالستيد " حيث إقترح تغيير إسمها الى الكرة الطائرة نظرا الى أن الفكرة الرئيسية للعبة هي طيران الكرة وقد إستعمل وليام موجان شبكة التنفس وثبتها على إرتفاع 6 أقدام من الأرض

(1.84 م) وكانت الكرة المستعملة في مثابة الكرة السلة الداخلية .

ومن هوليبود إنتشرت لعبة الكرة الطائرة بسرعة في الجامعات الأمريكية وما رست اللعبة منظمات خاصة ، جمعية الشبان المسيحية التي مكنها من كسب عدد من الشبان لها ولم تمكث الكرة الطائرة كلعبة ثانوية وترفيهية يمارسها اللاعبون خلال فترة الراحة ، بل أصبحت لعبة أساسية لها فرقها وجمهورها ، وبعد محاولات كثيرة تمكنت جمعية الشبان المسيحية بأمريكا بتكوين الفرق الرياضية وإقامة المباريات وقد إنتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع ...³

1 - علي مصطفى طه : الكرة الطائرة (تاريخ ، التعلم ، التدريب ، تحليل ، قانون) ، ط 1 . دار الفكر العربي ، القاهرة : 1999 ، ص

02 / - 3 - / أهم التواريخ في الكرة الطائرة :

- 1892 م تغيير إسم الكرة الطائرة بواسطة دهالسيد .
- 1852 م الكرة الطائرة تحت إسم ميونيت Mononet بواسطة وليام مورجان .
- 1897 م صدر أول لقوانين وأسس اللعبة من جمعية الشبان المسيحية .
- 1900 م خروج اللعبة في أرض الفضاء وأقاموا الملعب للكرة الطائرة .
- 1912 م تقرر أن يكون إرتفاع الشبكة 210 م
- 1917 م تقرر أن يكون إرتفاع الشبكة 225 سم وحدود مراكز اللاعبين .
- 1918 م تقرر أن يكون عدد أفراد الفريق ، لاعبين فقط .
- 1922 م أقيمت البطوبت المحلية ثم الأهلية .
- 1932 م أقيمت أول بطولة عامة للكرة الطائرة بين الولايات المختلفة في أمريكا .
- 1928 م أول إتحاد للكرة الطائرة في أمريكا
- 1948 م تم تكوين هيئة مركزية للكرة الطائرة .
- 1 أقيمت أو بطولة لأوروبا للرجال في مدينة روما .
- 1949 م أقيمت أول بطولة لأوروبا للرجال والسيدات وأول بطولة للعالم للرجال في مدينة

براغ

- 1950 م أقيمت ثاني بطولة لأوروبا للرجال والسيدات في مدينة صوفيا ببلغاريا .
- 1959 م عقد مؤتمر دوليا في التعديلات المقترح إدخالها في قوانين اللعبة .
- 1960 م نظم الغتحد الدولي للكرة الطائرة بطولة في بطولة في مدينة ريودي جانيرو

البرازيل

- 1973 م أول بطولة لكأس العالم للسيدات أقيمت بالأجواي .
- 1975 م أقيمت أول بطولة لكأس إفريقيا الشمالية .
- 1988 م الدورة الأولمبية السابعة سيول كوريا ولقد فازت أمريكا رجال وروسيا سيدات بالميدالية الذهبية .
- 1992 م الدورة الأولمبية الثامنة ببرشلونة إسبانيا وقد فازت البرازيل رجال وكوبا سيدات بالذهبية .

- 1996 م الدورة الأولمبية أتلانطا أمريكا وقد فاز رجال هولندا وسيدات كوبا بالميدالية الذهبية ...⁴

- 1998 م تقام بطولة العالم للرجال والسيدات في اليابان والتي تعتبر آخر بطولة دولية في القرن العشرين ...⁵

1- علي مصطفى صدر: تاريخ تعليم الكرة الطائرة تدريب ، تحليل ، قانون ، ط1 ، دار الفكر العربي ، ص (13-14) .

2- مختار سالم : حول الكرة الطائرة ، ط 2 ، منشورات مؤسسة المعارف ، بيروت . لبنان ، ص 5

02- /4- مميزات رياضة الكرة الطائرة :

تتميز رياضة الكرة الطائرة بما يلي :

- 1/- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين .
- 2/- يمكن ممارسة هذه الرياضة في كل الفصول في الملاعب المكشوفة والمغطاة وكذا ممارستها ليلا ونهارا .
- 3/- قليلة التكاليف من الناحية المادية ولا تحتاج الى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة هي الشبكة : الشبكة ، الكرة أنها لا تحتاج الى مساحة كبيرة من اللعب أو نوعية أرض فيمكن ممارستها على الشواطئ .
- 4/- لا تحتاج الى عدد كبير من اللاعبين ، فعدد أفراد الفريق ست لاعبين .
- 5/- يمكن تعليمها بسهولة وممارستها بأبسط المهارات " الإرسال من الأسفل والتمرير من الأعلى " حيث تعطي اللاعب الإختيار لأداء أي نوع من الإرسال .
- 6/- مميزات هذه اللعبة أنها قليلة الإحتكاك الجسماني مع الفريق المنافس فهذا يسهل اللعبة ويبعد اللاعبين عن الإصابات الجسمية .
- 7/- ما يميز هذه اللعبة سرعة الحركة ، قوة الضربات الساحقة ، والرشاقة للدفاع عن الملعب والإرسال
- 8/- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج الإنحناء الظهرى الناتج عن الجلوس الغير السليم أثناء الدراسة وأثناء العمل .
- 9/- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي وتنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي ، والقدرة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة...⁶

1- أكرم زكي خطيبية : موسوعة الكرة الحديثة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان الأردن : 1996 ، ص 61-62

02- /5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة :

2-5-1 الملعب :

إن ميدان اللعب يأخذ شكلا مستطيلا طول ظلعه 18 متر ، وعرضه 9 أمتار محاط بمنطقة حمراء تبلغ على الأقل 3 أمتا عرضا في كل الإتجاهات .

2-5-2 - فضاء اللعب الحر :

هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خالي من كل العوائق على علوا يبلغ على الأقل 7 أمتار ومقاس من بدأ مساحة اللعب

وفي المناسبات الدولية FIVB المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 5 أمتار من بداية الخطوط الجانبية ، وعلى الاقل 8 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو يبلغ 12.5 م على الأقل والمقاس إبتداء من مساحة اللعب .

2-5-3 الكرات :

يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على مئانة مطاطية أو مواد مماثلة .

يجب أن تكون الكرات ذات لون وان واحد فاتح أو تمثيل ترابط بين الألوان ، وفي المنافسات الدولية الرسمية يجب أن تكون الكرات مطابقة لمعايير الفدرالية العالمية لكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 م 67 سم ووزنها ما بين 260 و 280غرام والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 حتى 0325 كغ / سم 2.

2-5-4 الشبكة :

طول الشبكة يكون 9.50 م وعرضها واحد متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافتي الشبكة عصي طول كل واحدة منها 1.8 وبقطر 10 ملم مصنوعة من ألياف زجاجيو فايبر كلاس تدعى بالعصي الهوائية Antennes وتكون هذه العصي ممدودة للأعلى بطول 80 سم يبلغ علو الشبكة بالنسبة للرجال 2.43 سم للسيدات 2.24 سم ...⁷

2-5-5 الفرق :

الفريق يتكون من 12 لاعب على الأكثر ومدرب ونائبه ، معالج وطبيب .
يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعد اللاعب الحر ، ويجب أن يكون معيان في ورقة
المباراة ، ولا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة دخول ميدان اللعب والمشاركة
في اللقاء ولا يحق تغيير تشكيلة الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد
أو المدرب

2-5-6 اللاعب الحر : Libero

- اللاعب الحر دفاعي فقط .
- ممنوع عليه القيام بالإرسال الصد والسحق من أي مكان ، إذا كانت الكرة من أي مكان ،
إذا كانت الكرة فوق إرتفاع الشبكة ...⁸
- يتسعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه .
- تغيرات اللاعب ليست محدودة ولاكن في حدود المنطقة الدفاعية .

2-5-7 - الحكام :

يدير المباراة هيئة من الحكام تتكون من :

- الحكم الأول : وهو مكلف بتحديد

أ - طبيعة الخطأ

ب - الفريق الذي يقوم بالإرسال

ج - اللاعب المخطئ

- الحكم الثاني : وهو مكلف بتحديد :

أ - طبيعة الخطأ

ب - اللاعب المخطئ

ج - الفريق الذي سيقوم بالإرسال

2-5-8- /- المسجل :

يقوم بالتسجيل كل من النقاط ، الأخطاء الخاصة باللاعبين والتبديلات

2-5-9- /- الشوط الفاصل :

التاي براك يستمر حتى 15 نقطة فقط وينتهي حين يكون الفرق بين الفريقين مثلا (13-15) أو (15-17) ...⁹

2- 6 - الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة :

من بين الصفات البدنية المطلوبة في الكرة الطائرة تطوير إمكانيات لاعب الكرة الطائرة على كل المستويات ، المداومة العامة ، السرعة (السرعة الحركية) وقوة السرعة ، القوة المطلقة ، القوة الديناميكية ، القوة السكونية ، الإرتقاء الرشاقة ، المرونة وكذلك المهارات المحددة بمقياس السرعة ودقة الهدف المنشود والقدة على التحكم في التغيرات الخارجية مثلها مثل الرشاقة .

هذه الصفات تمرن حسب اللاعب وشدة الحمولة اللازمة التي تغير من فئة الى أخرى ومن صنف الى آخر وهذا في جدول التمرن لبعض المقاييس حسب السن ، هذه الصفات تدرب حسب سن اللاعب وجنسه وذلك لأسباب سيكولوجية والتي تكون اللاعب في هذه المرحلة من العمر ، بعض الدراسات بينت أن هذه (14-16) سنة هو السن المثالي لأحسن تحضير وأكثر تقييم للتقنيات والمدة اللازمة لتطوير المهارات التعليمية المعقدة وكذا تحضير الرياضي ذو المستوى العالي .

من هذا وحسب الجدول اللاحق إن قوة الديناميكية (قوة المداومة) تكون قصوى بين (11-13) سنة وتكون شبه قصوى في سن (15-16) وبالتالي يجب الضغط على الأطفال الصغار وتدريبهم على القوة الديناميكية بل يجب إستعمال القوة الثابتة غالبا لأن خطر التشوهات لإرتقاء متوسط بين (11-13) سنة شبه قصوى بين (14-15) سنة يعكس المرونة التي نجدها بين (13-14) سنة وشبه قصوى بين (13-14) سنة حتى 15 سنة .

أما بالنسبة للقوة المطلقة فهي شبه قصوى بين (13-14) سنة ومتوسطة بين (14-16) سنة ...¹⁰

2-7- أهمية التقنية في الكرة الطائرة :

- الكرة الطائرة هي رياضة جماعية ، أين العناصر التقنية القاعدية مختلفة عن باقي الرياضات

- هذه الحركات التقنية ليست طبيعية مثل ما هي في الرياضات الأخرى بهذا التعلم يجب بحذر شديد وجدية .

- تقنية اللعب تعتبر كمركب مبدئي ، هذه الوسائل الخاصة مهمة للكرة الإمكانية اللعب والحصول على نتائج إيجابية من مختلف وضعيات اللعب .

- يجب أن تطبق عقلانيا وبتنسيق كبير ، التقنيات القاعدية للكرة ووضعيات اللاعبين التفتلات فوق الميدان - الإستقبال - التمير الهجوم - الصد - الإرسال ...¹¹

2-7-1- التقنيات الأساسية في الكرة الطائرة :

نقسم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الى مهارات بالكرة ومهارات بدون كرة .

2-7-1-1- مهارات بدون كرة :

2-7-1-1-1- وضعيات الإستعداد الأساسية : إن إتخاذ الوضعيات الأساسية بالصورة الصحيحة هي التي تتيح للمعلم سرعة الحركة وسهولتها ، في جنيع الإتجاهات مع المحافظة على إتزان الحسم ، وإن تقدم على ادائها تساعده على التهيئة بالصورة الجيدة قبل وصول الكرة بغية القدرة على إعدادها بالصورة الصحيحة الى

1- Abdi abd elkader ; Musculation des jeunes volleyers 11-15 an Sts 1988 – 1989 p 13-14

2- Hossania K : Analyse de la situation de service en vally balle de haut compétition Mémoire majestère ieaps : année 1987 , p 29

الزميل ، وترجع أهمية إتخاذ الوضعيات الأساسية الى الى فائدتها في إستقبال الكرة وضد الكرات القوية من الإرسال والضربات الساحقة وكذلك حركات الخداع وتتنقسم وضعيات الإستعداد الى ثلاث أنواع تختلف تبعا للمسافة بين القدمين ومدى إنتناء مفاصل الجسم خاصة مفاصل المركبة وهي كالآتي :

- وضعية الإستعداد المرتفعة : تستخدم هذه في تحقيق عملية التمريم ، وإعداد الكرة عاليا الى الزميل ، وكذلك في بعض حالات التمريم من الوثب حيث تكون فيها وضعية الجسم في حالة وقوف مع إقتراب مع بعضها البعض وإنتناء طفيف على مستوى الركبتين حيث يكون الجسم عموديا .

- وضعية الإستعداد المتوسطة : تختلف هذه الوضعية عن السابقة بحيث تكون المسافة بين القدمين تتراوح ما بين 30- 40 سم تقريبا مع إنتناء الركبتين قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين وميل الجذع الى الأمام ، تستخدم هذه الوضعية أساسا في عملية إستقبال الكرات من الإرسال ويكون التمريم من الأسفل باليدين .

- وضعية الإستعداد المنخفضة : عي أقل من وضعية الإساعداد المتوسطة تتخدم أساسا في عملية التمريم باليد الواحدة أو اليدين وإستقبال الكرات المنخفضة مع عملية السقوط على الأرض ، حيث تكون فيها زيادة إنتناء المفاصل خاصة في الركبتين الى درجة كبيرة مقارنة بالوضعيات السابقة مع إزدياد حدة ميل الجذع أماما ونقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية قريبا من الأرض...¹²

- التحرك في الملعب :

تفرض فروض اللعب ومتطلباته أن يتحرك اللاعب في كثير من الأحيان باتجاه الكرة ليقوم بتمريرها أو بإعدادها أو يرجع الى منطقة الخصم التحرك في الملعب يختلف في لهبة الكرة الطائرة عن الألعاب الأخرى في كون اللاعب لا يحتاج للتحرك لمسافات طويلة بل تنحصر معظم تحركاته في حدود مسافات قصيرة تتراوح ما بين 3-4 أمتار ومنختلف أنواع التحركات الأكثر إستخداما خلال اللعب .

- **التحرك الى الأمام** : يؤدي بأخذ خطوة الى الأمام تنقل القدم الأمامية مسافة قصيرة للأمام تدفعها القدم الخلفية بخفة وسرعة بحيث تعود المسافة بين القدمين الى ماكانت عليه قبل التحرك ويتخذ المتعلم وضعية الإستعداد بانتصار الكرة .

- **التحرك الى الجانبين** : يؤدي الأسلوب السابق فتؤخذ خطوة القدم القريبة من إتجاه التحرك وتتبعها القدم الأخرى مع الإحتفاظ بالمسافة المناسبة للإتزان مع إتخاذ وضعية الإستعداد التحرك الى الخلف يؤدي بالتحرك بخطوات سريعة قصيرة تتناسب وسرعة الكرة ليتمكن من الوصول الى المكان المطلوب بحيث يكون الجسم خلف الكرة عند إستقبالها مع إتخاذ وضعية الإستعداد ...¹³

2-1-7-2 - المهارات بالكرة :

2-1-7-2-1- الإرسال : يعتبر الإرسال في الكرة الطائرة من بين أهم المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة ومن اهم ضربات الهجومالمباشر التي تستعمل خلال المباراة ، فالإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب ويستأنف عقب إنتهاء الأشواط أو عقب حدوث خطأ وهه عبارة عن وضع الكرة في حالة لعب بضربها باليد المفتوحة أو المقبوضة وبأي جزء من الذراع لإرسالها الى منطقة الخصم وظهرت عدة أنواع من الإرسال كلها تهدف لتحقيق إحدى الغرضين هما :

- إكتساب نقطة سريعة مباشرة .

- تصعيب عملية القيام بهجوم من الخصم ...¹⁴

1 - حسن عبد الجواد : الكرة الطائرة المبادئ الأساسية ، بدون طبعة دار العلم للملايين ، بيروت : 1964 ، ص 40

1 - زينب فهمي والآخرين ، مرجع سبق ذكره ، سنة 1990 ، ص 21

- **الإرسال العادي من الأسفل الى الأعلى** : هو أبسط أنواع الإرسال والأكثر إستخداما عند المبتدئين ، يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة مع ثني اليرتين قليلا وميل لجذع الى الأمام بالإتزان بحيث يقع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ، تحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل وتوضع أمام الجسم بإرتفاع الوسط ، بينما تتأرجح الذراع الضاربة الى الخلف ثم الى الامام بجانب الجسم لتضرب الكرة بعد تركها من اليد الأخرى حيث يكون إتجاه اليد الضاربة من الأسفل الى الأعلى .

- **الإرسال الأمامي من الأعلى** : إن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج الى التوافق والإنسجام بين حركات الذراعين ومفاصل الجسم ويؤدي بأن يقف وجنبه موجه الى الشبكة أي الجنب المعكس للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة للإلتزان ويقع ثقل الجسم على كليتهما بالتساوي ، تمسك الكرة باليد غير الضاربة أو باليدين معا أمام الجسم ثم تقذف عاليا ويتقوس الجسم للخلف مع إنثناء المرفق على مستوى الرأس وفي اللحظة التي تبدأ فيهما الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة وتمتد جميع مفاصل الجسد وتستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة بإعطائها القوة والتوجيه الصحيح ...¹⁵

2-7-1-2-2- الإستقبال :

هو إستقبال الكرة المرسلة من لاعب فريق المنتفس لتهيئتها للاعب المعد وذلك بإمتصاص قوتها وتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين أو التميرير من اعلى حسب قوة الكرة وسرعنها ووضع اللاعب المستقبل وتؤدي عملية لإستقبال كما يلي :

أ/الإستعداد :

يتحرك اللاعب الى المكان الصحيح بطريقة سريعة لضمان جسمه خلف الكرة حيث يقف اللاعب والقدمان متلاعدتان أوسع من الحوض قليلا لأمام ، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي النظر الى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة إتباع الكتفين وممدودتان للأمام مع وضع اليد منقبضة ويزداد إنحناء الركبتين لأسفل لحظة التأهب لإستلام الكرة .

ب/ المرحلة الرئيسية :

عند وصول الكرة الملامسة لسطح الساعدين يبدأ اللاعب بفرد أجزاء الجسم المثبتة لأعلى ، فيبدأ بفرد القدمين فيكون البدء بالقدم الخلفية ثم مفصل الركبة ويتبعه مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجسم للامام وللأعلى م يتحرك الذراعان من مفصل الكتفين مع ثبات الذراعين مفرودين دون إشتراكهما الفعلي وذلك أثناء فرد الجذع وفي لحظة إستلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة كلما كان اللاعب قريب من الشبكة كلما زاد إرتفاع الذراعان لأعلى وتلعب الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين ويعتمد فرد اجزاء الجسم على قوة وإتجاه والمسافة المراد تمرير الكرة إليها .

ج/ المرحلة الختامية :

يستمر اللاعب في فرد جميع أجزاء الجسم الى أن يصل الى الوقوف على الأصابع والإستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد ...¹⁶

- مراحل الإستقبال :

- إستقبال الكرة العلوية : يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لإستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تماما ثم يبدأ في ميل الجذع قليلا للخلف بسرعة مساوية ل سرعة إندفاع الكرة بحيث تكون اليدين في محاذاة الرأس تقريبا ويستقبل الكرة بضربة محكمة من أطراف الأصابع العشر لليدين .

- **إستقبال الكرة الجانبية :** إن هذا النوع من الإستقبال هو في حالة وصول الكرة على يمين أو يسار اللاب وغالبا ما يمون إرتفاعها أقل من الكرة العلوية وهذا يتطلب من اللاعب أخذ خطوة جانبية في إتجاه سير الكرة لضربها قبل وصولها لأرض .

- **إستقبال الكرة الأمامية البعيدة :** إن لعبة الكرة الطائرة تعتبر من ألعاب الكرة السريعة ولهذا نجد أن أملكن تواجد الكرة في ملعب تتميز بسرعة مذهلة وتبعاً لذلك لابد للاعب من تغيير أوضاعه بسرعة تناسب مع سرعة حركة الكرة نتيجة لهذه المتغيرات يواجه اللاعب عدة مواقف كثيرة من ضمنها الكرة القصيرة الأمامية التي تكون بعيدة عن متناول يديه وللتغلب على هذه المشكلة يمكنه من وضع مناسب فيمكنه ثني الركبتين كاملا مع مدا ذراعين لأمام وتطبيق قبضة اليدينوملاحقتها لبعضها ثم عدم تحرك أي جزء من الذراعين أو اليدين حتى لا تتجه الكرة الى مكان آخر .

- **إستقبال الكرة الخلفية البعيدة :** إن طريقة إستقبال الكرات هذا النوع هو عكس إستقبال الكرات الأمامية البعيدة ونلاحظ أن اللاعب لابد أن يتابع خط سير الكرة ، ثم يأخذ خطوة للخلف بإستقبال الكرة ويضربها بقوة أمام وعاليا مع نقل مركز الثقل للجسم على القدم الأمامية ...¹⁷

2-1-2-3- التمرير :

يعتبر من أهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وأكثرها إستخدامها خلال اللعب والتي يمكن إستخدامها في الهجوم وبإستغلالها كأحدى طرق الهجوم المباشر أو غير المباشر أو كوسيلة دفاعية فالتمرير باليد الواحدة أو باليدين معا على مستوى منخفض أو في وضعية وقوف أو من وضعية إرتماء أو من وضعية أخرى ، يعتبر إحدى الحلقات الهامة للعب كما تؤثر على هذا الأخير ، فإن عدم إتقانها لا يستطيع المتعلم من توجيه الكرة للزميل بصورة صحيحة أو القيام بعملية الإعداد أو إعتراض رميات الإرسال أو الضربات الساحقة ومن أنواع التمرير ما يلي :

- التمرير من الأعلى :

هو الأكثر إستخداما في اللعب للمسافات القصيرة أو المتوسطة الطويلة أو في عملية الإعداد أو إستقبال الكرات القوية السريعة ومن بين أنواع التمرير من الأعلى .

- التمرير من الأعلى الى الأمام :

يؤدي بتقديم إحدى القدمين على الأخرى بنسافة صغيرة بينما تثنى الركبتين قليلا ويميل الجذع الى الأمام بإتزان وتثنى الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم أما اليدان فتكونان متجاورتين أمام الصدر والأصابع منشرة وممتدة بإرتخاء بحيث تكونان شكلا كرويا أوسع قليلا عن الكرة وعند وصول الكرة الى إرتفاع قريب من مستوى الرأس تتحرك اليدان الى الأعلى قليلا لإستقبال الكرة ، وعند ملامستها للأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لتوجيهها بين الركبتين ، الجذع والذراعينم ملاحظة إستمرار حركة الذراعين خلف الكرة لإعطائها القوة المطلوبة...¹⁸

1 - حسن عبد الجواد ، مرجع سبق ذكره ، سنة 1964 ، ص 27-30

- التمرير الى الخلف :

يؤدي بإنجاز نفس وضعية التمرين من الأعلى الى الأمام مع ملاحظة مد الذراعين على أعلى قليلا من الوضع الأصلي وعند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الرأس للخلف وعند لمس الكرة تمتد مفاصل الجسم خلف الكرة...¹⁹

- التمرير مع الدحرجة:

يؤدي بنفس الوضعية السابقة مع ثني الركبتين أكثر قليلا من الوضع السابق وعند إقتراب الكرة يميل المتعلم للخلف ببطء وتتحرك الرجل الخلفية الى الأمام بحيث ينقل ثقل الجسم الى الرجل الأمامية عند ملامسة الكرة للأصابع تمتد الذراعان في حركة متابعة الكرة في الإتجاه المطلوب وبعد هذه الحركة مباشرة يقوم المتعلم بحركة دحرجة خلفية .

- التمرير من الأسفل :

إن هذا التمرير غالبا يستخدم لإستقلال الكرات الساحقة أو ضربات الإرسال بأنواعها يؤدي بإتخاذ نفس الوضعية السابقة للتمرين مستقرة في راحة اليد لأخرى ، في لحظة إستقبال تمتد الساقم الجسم ومن أعلى لإمتصاص قوة صدمة الكرة ويظل الذراعان مفردتان تمام وملتصقة ببعضها .

- 2-1-7-4- السحق :

إن الهدف من إجادة التمرير الإعداد بمختلف الطرق والوسائل هو تهيئة الكرة في أحسن وضع ، بحيث يتمكن أحد لاعبي الفريق من أداء الضربة الهجومية فالضربة الساحقة بأنواعها المختلفة سواء الضربة باليد اليمنى أو اليسرى في الإتجاه الأمامي أو الجانب الأيسر أو الأيمن يظهر بوضوح عنصر القوة الهجومية بل أنها كثيرا ما تقيس قوة ومستوى الفريق في الهجوم ومن أسهل أنواع الضربات الساحقة والأكثر إستخداما

1 - حسن عبد الجواد ، مرجع سبق ذكره ، سنة 1964 ، ص 28-30

عند المبتدئين هي الضربة الساحقة الأمامية التي يكون عند أدائها في خط مستقيم مع خط جرى المتعلم الضارب ، وتتمثل حركات الضربة الساحقة الأمامية على خطوات متتالية عند أدائها فهي :

- الإقتراب :

يؤدي بتحريك الضارب في اللحظة التي تترك فيها الكرة يد اللاعب الذي يتولى الإعداد فيأخذ خطوة الى الأمام بالقدم المناسبة ثم تتحرك القدم الخلفية في وثبة طويلة سريعة ومتوسطة الإرتفاع ، تنزل بموازاة القدم الأخرى على مسافة مناسبة منهما وتتحرك الذراعان في أرجحة الى الخلف .

- **الإرتقاء :** من الوضع السابق نثني الركبتين ، وينقل ثقل الجسم على الأمشاط وتتحرك الذراعان في حركة متأرجحة من الخلف الى الأمام ، وفي هذه اللحظة تمتد جميع مفاصل الجسم متجهة الى الأعلى بينما تتابع الذراعان حركتهما الى الأعلى في محاولة لإكتساب أعلى إرتفاع .

- **الضرب :** عندما يصل جسم الصارب الى أعلى إرتفاع له ، يتحرك الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس ، وتثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق، وفي اللحظة المناسبة تندفع الذراع الضاربة الى الأمام لتضرب الكرة باليد المفتوحة في حركة إنقباض مع إعطاء الضربة القوة الدافعة بواسطة إندفاع الجسم الى الأمام والى الأسفل بقوة .

- **الهبوط :** بعد عملية ضرب الكرة يكون الهبوط على القدمين في نفس المكam الذي إرتقى منه ، دون أن يتجاوز خط المنتصف ، مع ثني الركبتين لتساعد على إمتصاص صدمة الهبوط ...²⁰

2-7-1-2-5- الصد :

أصبحت تقنية اللعب في الكرة الطائرة كله يتأثر بعملية الصد تأثيرا مباشرا في خطط الهجوم لما يحمله من خصوصيات تقنية وتكتيكية ، وإتخاذه طابعان هجومي ودفاعي يسمح بإيقاف الضربة الساحقة على مستوى الشبكة وإرجاعها الى منطقة الخصم أو الحد من قوتها إن فعالية عملية الصد على عدد اللاعبين المشاركين في هذه العملية ومدى قدراته على الإرتقاء الجيد وسرعة رد الفعل وكذا الخبرة التكتيكية ، فالصد عبارة عن عملية تتم بمواجهة الشبكة وقريبا منها ، يقوم بها لاعب أو لاعبين أو ثلاثة عن طريق الوثب الى أقصى إرتفاع مع مد الذراعين عاليا والى الأمام قليلا بحيث يتكون حائط يقابل إتجاه الكرة عند أداء العملية

(عملية الضربة الساحقة) من قبل الفريق المضاد ...²¹

2-8- أهداف الكرة الطائرة في النجال الحسي - الحركي :

يمكن حصر أهداف الكرة الطائرة في المجال الحسي - الحركي من خلال مراحل التعلم

التالية :

أ/ مرحلة التعلم الأولى : يهدف الى :

- الحفاظ على الكرة في الفضاء
- إدراك مساحة اللعب المطلوب الدفاع عنها
- يستقبل الإرسال أو تمريره من منافس ويوجه الكرة .
- التدريب على الإرسال والإستقبال بالساعدين .
- العمل على التحكم في الإرسال العادي .
- توجيه الكرة للزميل بعد الإستقبال .
- توجيه الكرة داخل منطقة الخصم .
- تعلم التنظيم الجماعي .

ب/ مرحلة التعلم الثانية : تهدف الى :

- تحسين الإستقبال والتوجيه بالكرة .
- تحسين التنقلات والوضعيات الأساسية .
- تسهيل إنتظام اللاعب والكرة والهدف في إتجاه واحد .
- يراقب ويوجه الكرة في مختلف الوضعيات .
- يتعلم الإقتراب من الشبكة .
- يطور ضربات الهجوم .
- تعلم الضرب الساحق .
- تعلم التمريرات المادعة باليدين وباليدين الواحدة .
- يتعلم القيام بالسحق .
- يتمكن من تنظيم الهجوم والدفاع .

ج/ مرحلة التعلم الثالثة : تهدف الى :

- تحسين تقنياته الفردية (الإرسال - الإستقبال - التمرير - السحق)
- تطوير سرعة التنقل والإنتظام مع الإتجاه الكرة والهدف .
- القيام بالإرسال الدقيق .
- التنقل والتوجيه السليم للإستقبال والتمرير والهجوم .
- يشارك في تنظيم الدفاع قرب الشبكة
- يشارك في تنظيم الهجوم بالسحق على الجناح أو في وسط .
- يساهم في تحسين اللعب الجماعي (الدفاع ، الهجوم) ...²²

1- مديرية التعليم الثانوي : مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي ، الجزائر : جوان 1996 ، ص 39

- خلاصة :

في الكرة الطائرة يختلف الحال عن بقية الرياضات الجماعية ، فلا يمكن للاعب أن يتخصص في مركز معين سواء في الدفاع أو الهجوم ، وهذا مبدأ أساسي في اللعبة . فكل لاعب يساهم ويعمل مع بقية أفراد الفريق في الهجوم بنفس المجهود وبنفس الإندفاع فعندما تكون الكرة مع الفريق الخصم يتولى لاعبو الفريق الستة مهمة الدفاع سواء عن طريق الإعداد والضرب أو التغطية .

لهذا فإن لاعب الكرة الطائرة يجب أن يستعد لكي يلعب في أي مركز في الفريق والكرة الطائرة لعبة تربية إجتماعية تذوب فيها شخصية اللاعب في شخصية فريق متعاون متفاهم وتضيع فيه أنانيته الفردية أمام مصلحة هذا الفريق .

لعبة الكرة الطائرة لعبة جماعية وكل عمل جماعي هو نتيجة مجهودات فردية ، ويتوقف نجاحه على التعاون المستمر بين هذه المجهودات التي يتوقف مدى فعاليته على الإلتقان الصحيح لعدد من المهارات نسميها المبادئ الأساسية للعبة والتي بدورها لها تأثير مباشر على الفريق من خلال النتائج المحصل عليها .

تمهيد:

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعبها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب. و رياضة كرة الطائرة واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من نفس الجنسين، مما لا بد لممارس كرة الطائرة التحلي ببعض المهارات و المتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات.

1. الأداء:

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه , ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة , وبناءا على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على اثنين هما:

أولا : مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله: أي واجبات ومسؤولياته.

ثانيا : يتمثل في صفات الفرد الشخصية , ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى

أداءه <Thomas> لعمله 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي , وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة, الاستعداد الدفاعية... . وأغلبها تشكل مفهوم الأداء , مضيفا أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.¹

2. أنواع الأداء:

1.2- الأداء والمواجهة : أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد.

2.2- الأداء الدائري : طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة

3.2- الأداء في محطات : أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة.²

3- مفهوم الأداء المهاري:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي , و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي يهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية , و هو مستوى

¹- عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004، ص40

²- محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم و التربية البدنية ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1992، ص168

اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة .كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة

4. مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة و هي:

1.4. مرحلة التوافق الأولي للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها , و تبدأ بادراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية , و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة و كفاءة الأداء المهاري.

2.4. مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة , و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء

3.4. مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية , و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية.¹

5. أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية

¹-احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998، ص.27.

للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه . فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي ، و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة، و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي ، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة.¹

6. مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على انه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا".

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- **الأداء الأقصى:** ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.
- **الأداء المميز:** ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

¹حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ، ط 1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002 ،

7. خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- ~ يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- ~ يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- ~ اللعبة الجماعية الوحيدة التي تمس الكرة الأرض.
- ~ يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- ~ يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبرو). فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- ~ لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- ~ لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- ~ حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- ~ تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.

8. المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

1.8.1. وقفة الاستعداد:

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

- ~ الوقفة المنخفضة: والتي تتناسب التغطية للهجوم.
- ~ الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالا وتتاسب التمير والإعداد.
- ~ الوقفة المرتفعة: وهي تتاسب التمير والإعداد للخلف.¹

¹ -أكرم زكي حطايبة: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، دار الفكر، مصر، 1996، ص161

طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- ~ يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخ رى، والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما باتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده.
- ~ ثني الركبتين قليلا والظهر مفرودا بارتياح.
- ~ ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا للتمرير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.
- ~ اليدان تكونان مقعرتين وأوسع قليلا من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء وتلمس الكرة على بعد 15حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.

2.8. مهارة الإرسال:

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

أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى انه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، لاعب الإرسال يكون أدائه مستقلا وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس¹.

¹-علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص57

أنواع الإرسال :

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

الإرسال من أسفل:

~ الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.

~ الإرسال من أسفل الجانبي.

~ الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي).

الإرسال من أعلى:

~ الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.

~ الإرسال من أعلى المواجه (التنس).

~ الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.

~ الإرسال المتموج (الأمريكي)

مهارة الاستقبال:

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

أهميته :

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

التمرير:

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

أهمية التمرير :

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

أنواع التمرير :

لقد تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات

وتمرير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تحصل فيه الكرة إلى تمرير من أعلى التمرير من أسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين وتمرير بيد واحدة وعموما يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين هما¹:

التمرير من الأعلى :

- ~ التمرير من أعلى إلى الأمام.
- ~ التمرير من أعلى للخلف.
- ~ التمرير من أعلى للجانب.
- ~ التمرير من أعلى مع الوثب.
- ~ التمرير من أعلى مع الدحرجة.
- ~ التمرير من أعلى بعد الدوران.
- ~ التمرير من أعلى من وضع الطعن أماما.
- ~ التمرير من أعلى مع السقوط.

التمرير من الأسفل:

- ~ التمرير من أسفل باليدين.
- ~ التمرير من أسفل بيد واحدة.
- ~ التمرير من أسفل مع السقوط والطيران.
- ~

¹-علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص71

مهارة حائط الصد:

تعريف: حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة

لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.
أهميته:

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

أنواع حائط الصد¹:

~ الصد الهجومي.

~ الصد الدفاعي

طريقة أداء الصد:

وقفة الاستعداد - الوثب - الصد - الهبوط.

مهارة الدفاع عن اللعب:

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

أهميته:

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من

الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، حيث أنه يتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة، والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدحرجات والطيوان والانزلاق لإتقاذ الكرات البعيدة.

¹-علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص136، 137

أنواع الدفاع عن الملعب :

- ~ الدفاع باليدين من الوقوف.
- ~ الدفاع بيد واحدة من الوقوف.
- ~ الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المحرج.
- ~ الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس.

الارتقاء(الوثب):

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل الجسم اللاعب من خلف العقبين إلى الأمشاط وتكون زاوية القعدين والركبتين ومفصل الكاحل، أثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرجحة إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين للحصول على قوة دفع الوثب.¹

9. أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة ، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية ، وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- ~ أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- ~ مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية ."
- ~ مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية
- ~ لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية .
- ~ مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .
- ~ مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية .

¹-علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص124

~ مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها ،والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين¹.

10. دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
 - كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
 - الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.
- وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:
- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
 - الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
 - المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع

¹بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، مرجع سابق ، ص187

في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة. العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.¹

¹بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، مرجع سابق ، ص187

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل فإن الأداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من إتقانه و تثبيته سواء كان في كرة الطائرة أو في أي رياضة أخرى ، و لا يمكننا إغفال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة الطائرة أثناء تعلم المهارات و محاولة تثبيتها من ضغط نفسي و كذا في بعض الأحيان قد تجعله يفكر بالانسحاب من المنافسة أو التدريب ، ومن هنا و حسب وجهة نظرنا فإن المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب و كذا أعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب و الرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات و تثبيتها و رفع التحديات و المعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي أو داخلية نفسية و فسيولوجية.

تمهيد :

إن أصل المشكلة هنا تتمحور حول الملاحظات الميدانية التي تحصلنا عليها عن لاعبي النادي أثناء الحصص التدريبية حيث لاحظنا نقص الفعالية الهجومية وضعف الأداء في المهارات الأساسية الإرسال - الإستقبال - التمرير - السحق . هذا راجع لعدم وجود برنامج تدريبي البرنامج العادي يحرص على تنمية الفعالية الهجومية وتحصيل الاداء لأنه ضروري في الكرة الطائرة للحصول على أهداف مسطرة ، ولهذا من الضروري إخضاع هذا الإشكال للتجربة من أجل الحصول على معلومات تسمح لنا إعادة النظر في التدريب .

إن إستعمال بطاريات المهارات الأساسية للكرة الطائرة مع التركيز فيها على مهارات الإستقبال ترفع من الفعالية الهجومية أثناء المنافسة وهذا لا يمنع وجود عوامل أخرى تساهم في تطوير المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، ورفع الفعالية الهجومية مثل التغيرات الفيزيولوجية البدنية ، النفسية الإجتماعية ، لكن تؤخذ بعين الإعتبار . إلا أنالجوانب التي لاحظناها في حدود الأماكن المتوفرة من خلال إنتقاء المتغيرات قد أخذ دلالة الفروق بين مجموعة تمارين بطاريات المهارات الأساسية ومجموعة تمارس وتندرب وفق برنامج عادي ، بفضل الإختبارات وشبكة الملاحظة لقياس المهارات الأساسية في كرة الطائرة مع معرفة فعالية المجموعة أثناء المنافسة لدى نادي الترجي الرياضي الجلفاوي .

1 - 1 - المنهجية المستخدمة في البحث :

1 - 1 - 1 - منهج البحث :

للتأكد من صحة فرضيتي في هذه الدراسة إتبعنا المنهج التجريبي الذي يعتبر من أدق المناهج في العلوم المختلفة التي تؤثر على الظواهر المدروسة كما يقوم فيه الباحث بإنتاج الموقف وما يتطلبه من شروط بتحريك المتغيرات التابعة بالطريقة التجريبية هي الطريقة المفصلة لتحديد العلاقات النسبية بين المتغيرات المحددة .

إن المنهج التجريبي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين أو ظاهرة ما...¹ وهو مرتبط بالجانب الزمني .

أستخدمنا المنهج التجريبي لأنه يمثل تطبيقاً للوحدات التعليمية المقترحة للرفع من التحصيل في الأداء ورفع الفعالية المهارية الهجومية في المنافسة عند اللاعبين .

1 - 1 - 2 - مجتمع البحث :

إن مجتمع البحث يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة ، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من 5 فرق ، تم إختبار فريقين بطريقة عشوائية وهي الموجودة بالقاعة المتعددة الرياضات 5 جويلية ولاية الجلفة

1 - 1 - 3 - عينة البحث وكيفية إختيارها :

شملت عينة البحث صنف أشبال على مستوى قاعة المتعددة الرياضات 5 جويلية وإحتراماً للأسس المنهجية في إجراء البحوث العلمية وحتى تكون أكثر صدق وموضوعية فقد تم إختباري لعينة من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية حيث تم إختياراً بالتقريب نسبة 40% من أصل 5 فرق أي العدد الإجمالي لعدد الفرق فأصبحت عينة البحث فريقين حيث تم إختيار 12 لاعب بطريقة عشوائية وكان العدد الإجمالي للاعبين 60 لاعب تم إختيار منها نسبة 10% أي 6 لاعبين .

¹ - محمد زيان عمر : البحث العلمي مناهجه وتقنياته ، ط4 ، بيروت : 1983 ، ص 117 .

1-1-4- متغيرات البحث :

-المتغير المستقل :

هو المتغير الذي يفسر الظاهرة ، والمتغير المستقل الذي وضعه الباحث هو دقة أداء الحركة أي الإستعداد الجيد للإستقبال .

-المتغير التابع :

هو المتغير الذي يود الباحث تفسيره وأن التمييز بين المتغيرات التابعة والمستقلة ، إنما هي عملية تحليلية ترتبط بالهدف الأساسي للبحث فلا توجد متغيرات تابعة بل هي توضح من طرف الباحث والمتغير التابع الذي وضعه هو فعالية الهجوم التي تنتج عن الإستقبال .

1-1-1- عينة البحث :

تتكون هيئة البحث من مجموعتين تم إختيارهما عشوائيا بحيث تعتبر إحدهما مجموعة تجريبية والمجموعة الاخرى شاهدة لا تخضع للمتغير التجريبي ثم يجري قياس بعدي يتخذ تصميم الإختبار البعدي للمجموعتين :

جدول رقم 01: يوضح تصميم الإختبار البعدي للمجموعتين .

المجموعات	قياس قبلي	المعالجة	قياس بعدي
مجموعة تجريبية تختار عشوائيا مجموعة شاهدة	بطارية إختبارات	برنامج مقترح برنامج	المتغير لتابع المقارنة المتغير التابع .

1-3-3 وسائل البحث :

1-3-1- شبكة الملاحظة :

تسجيل كل الملاحظات التي تخص المنافسة القبلية والبعدية للعينتين ونلاحظ في المنافسة الإرسال وحالة الإستقبال وتأثيرها على فعالية الهجوم أثناء المنافسة وتكون المقارنة بعد الإختبارات البعدية فقط .

1 - 3 - 2 - بطارية الإختبارات :

بطارية الإختبارات التي إقترحناها تتضمن أربعة مهارات أساسية في الكرة الطائرة وهي : الإرسال ، الإستقبال ، التمير ، السحق ويتم التقييم القبلي والبعدي وفق مؤشرات معينة . الهدف من الإختبار هو معرفة مدى تأثير تقنية الإستقبال على فعالية الهجوم في الكرة الطائرة .

1 - 4 - إجراءات البحث :

تم القيام ببناء شبكة ملاحظة على عينتين الأولى تمارس برنامج من الحصص وهذا من أجل رفع الفعالية المهارية الهجومية عن طريق إتقان تقنية الإستقبال وثانية تمارس برنامج عادي من أجل تحصيل الأداء في المهارات الأساسية .

- القيام بإختبار قبلي في آن واحد للمجموعتين وهذا لمعرفة النقائص والصعوبات .
- تنظم منافسة قبلية في يوم واحد للمجموعتين وهذا لمعرفة المحاولات الصحيحة في إستقبال الكرة .

- تحضير برنامج للتدريب حيث يتضمن 10 حصص .

وهذا البرنامج تستعمل فيه بطارية وهي عبارة عن حصص تدريبية للمجموعة التجريبية فيه 10 حصص .

بمجرد نهاية 10 حصص المبرمجة نقوم بإختبار بعدي وهو نفس الإختبار القبلي الذي أجري على المجموعتين ، منافسة نهائية لنفس المجموعتين في نفس الوقت والظروف للحصول على النتائج ومعرفة مستوى تقدم للمجموعتين بعد البرنامج التدريبي الذي طبق على كلاهما .

- جمع النتائج التي تسمح لنا المقارنة بين المجموعتين .
- جمع وتحليل النتائج الإختبارية قبلي وبعدي ونتائج المنافسة .
- المقارنة بين درجات الإختبار البعدي لكلا المجموعتين .
- المقارنة بين نتائج الإختبار بالمنافسة لمعرفة فعالية تقنية الإستقبال على الهجوم .

1-5- الطريقة الإحصائية:

هي مستعملة بهدف تقديم النتائج المتوصل إليها في المجموعتين أثناء الإختبارات ولهذا إرتأينا إستعمال الرموز الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي :

أشهر مقاييس النزعات المركزية هو المتوسط الحسابي الذي يستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عناصر أو أفراد المجموعة.

ويرمز عادة لإختلاف قيم عناصر المجموعة بالحرف X أما كلمة مجموع فتتخصص هكذا

مج المقابلة للحرف اللاتيني (Σ) إذن فالرمز Σ س يقرأ مجموعة قيم س ويرمز لعدد أفراد أو عناصر المجموعة بالحرف N المقابل للحرف اللاتيني N وللمتوسط الحسابي بالرمز \bar{x} وإعتقادا على هذه الرموز يمكن التعبير عن قاعدة إستخراج المتوسط الحسابي بصفة جبرية فيهما نستبدل الكلمات بالرموز كالأتي :

التباين والانحراف المعياري :

يعتبر أهم مقاييس التشتت والانحراف المعياري الذي لا تظهر دلالاته لأول وهلة لكن بعد الممارسة القليلة يبدو أنو أحسن مقاييس التشتت وأكثرها دقة وهو الأكثر إستعمالا لدى رجال البحث العلمي .

وقد يرمز لتباين العينة بالرمز σ^2 وهو حرف يوناني يقرأ سيقما مربع و إعتادا على هذه الرموز يمكن إنجاز صيغة التباين والانحراف المعياري للملاحظات غير المؤوية .

$$\sigma^2 = \frac{\sum(x-x)^2}{N} / \sigma = \sqrt{2\sigma^2}$$

σ^2 : الانحراف التباين :

إختبار التباين :

هو إختبار التجانس والمقارنة بين تباينين لعينتين فإذا كانت لدينا مثلا عينتان عدد أفراد الأولى n وعدد أفراد الثانية n' ثم نتساءل هل الفرق بينهما يعود الى مجرد الصدفة وهذا الإختبار يسمح لنا بمعرفة ما إذا كانت العينتين المختارتين تنتميان الى نفس المجموعة وهذا إذا كانت قيمة F المحسونة أصغر من قيمة F في الجدول والعكس يعطي لنا عينتين من مجموعتين مختلفتين...²

وبما أن $n = 100$ يمكن لنا صياغة هذه النسبة بالشكل التالي :

$$x = \frac{\sigma^2}{2a} F$$

σ^2 : تباين ذو قيمة كبرى .

σ^2 : تباين ذو قيمة صغرى .

¹ – عبد القادر حليمي : مدخل الى الإحصاء منشورات عويدات ، بدون طبعة ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر : 1985 ، ص 57-213.

مقياس T ستودنت :

يسمح لنا معرفة حقيقية الاختلاف الموجود بين المتوسطين الحسابيين للمجموعتين إذا وجد فرق بين المتوسطين الحسابيين من الواجب تحديد ما إذا كان هذا الفرق حقيقي أو جاء صدفة ويمكن لنا صياغتها على الشكل :

$$TC = \frac{|X_1 - X_2|}{VC \sqrt{\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}}$$

Tc : ستودنت المحسوبة .

X1-X2 : المتوسطين المحسوبين للمجموعتين

VC : متوسط التباين :

$$VC = \frac{(V_1 - V_2)}{2} \quad V_1 = \delta_1^2 \quad V_2 = \delta_2^2$$

النسبة المئوية :

هذا الإختبار يساعدنا على معرفة نسبة الهجومية في المنافسة لكلتا المجموعتين بإستخدام

القانون التالي :

عدد الأهداف X 100

الفعالية المهارية الهجومية : _____

عدد الهجمات .

*جدول رقم 02 : يوضح ملخص بطارية الإختبار .

4	3	2	1	مؤشرات الملاحظة	عناصر الملاحظة
				1 - فذف الكرة إتجاه الكتف الضاربة 2 - المرفق الى الأمام في أثناء اللمس الأولي 3 - أقل دوران بالنسبة للجسم . 4 - اللمس بمؤخرة اليد أو الكف مفتوحة .	الإرسال
				-وقفة الإستعداد متوسطة العمق -القدمان متوازيتان أو واحدة تسبق الأخرى كما في المشي . -المرحلة التمهيدية تكون الركبتان مثنيتين للأسفل . -المرحلة الرئيسية للحركة تكون فيهما حركة الجسم غير واضحة جدا . - المرحلة الختامية للحركة يفرد فيها أجزاء الجسم المثبتة بوضوح .	الإستقبال
				-سرعة تحرك الرجلين . -كيف يواجه اللاعب منطقة الهدف . -غلق وتقارب المرفقين . -الذراعان متوازيان -إتصال الكرة بمنطقة الساعدين .	التمرير
				-مراقبة خطوات الإقتراب الخاصة بالضاربين -التأكد من ان اللاعب الضارب قد إنتظر الفترة الكافية قبل التمرير . -أقصى سرعة تساوي أقصى إرتفاع في الوثب . - الضرب يحدث بالإمتداد الكامل للذراع الضاربة .	السحق

*تمهيد:

للبدأ في التحليل والمناقشة للنتائج التي تحصلنا عليها إتبعنا المراحل التالية :

المحور الأول : - عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي للمجموعتين .

في البداية إعتدنا على إختبار ت ستوننت بهدف معرفة ما إذا كانت توج فروق بين العينتين .

المحور الثاني : - عرض تحليل نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين .

- المقارنة بين النتائج البعدية في كل المهارات ، ولمعرفة ما إذا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بينهما .

- إعتدنا على غختبار البعدي للمجموعتين أثناء المنافسة الفعالية المهارية الهجومي

الجدول رقم 03 : يبين دلالة الفروق للإختبار القبلي للمجموعتين لمهارة الإرسال .

مستوى الدلالة .	المحسوبة Tc	الجدولية Tt	عدد العينة n	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي X	الرموز الإحصائية
						المجموعات
0.05	0.15	2.02	24	0.93	1.20	المجموعة التجريبية
			24	0.99	1.25	المجموعة الشاهدة

عرض وتحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة نتائج الإختبار القبلي للمجموعتين في مهارة الإرسال ، والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره (1.20) وإنحراف معياري قدره (0.93)، في حين تحصلت المجموعة الشاهدة في نفس الإختبار على متوسط حسابي قدره (1.25) ، وإنحراف معياري قدره (0.99) ، وبلغت قيمة T المحسوبة (0.15=tc) وهي بمقارنتها مع T الجدولية نجد أنها ليست ذات دلالة إحصائية (2.02=Tt) وهذا عند مجال الثقة 95 % ومستوى الدلالة (P=0.05) ودرجة حرية (46=dd1) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين .

الجدول رقم 04 : يبين دلالة الفروق للإختبار القبلي للمجموعتين لمهارة الإستقبال .

مستوى الدلالة	المحسوبة Tc	الجدولية Tt	عدد العينة n	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي X	الرموز الإحصائية
						المجموعات
0.05	0.12	2.02	24	1.02	1.08	المجموعة التجريبية
			24	1.23	1.04	المجموعة الشاهدة

عرض وتحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة نتائج الإختبار القبلي للمجموعتين في مهارة الإستقبال ، والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره (1.08) وإنحراف معياري قدره (1.02) ، في حين تحصلت المجموعة الشاهدة في نفس الإختبار على متوسط حسابي قدره 1.04 ، وإنحراف معياري قدره (1.23) ، وبلغت قيمة T المحسوبة

$$(0.12 = Tc)$$

وهي بمقترنتها مع T الجدولية نجد أنها ليست ذات دلالة إحصائية (2.02 = Tt) وهي عند مجال الثقة 95 % ومستوى الدلالة $p = 0.05$ ودرجة حرية $46 = dd1$ ، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين .

جدول رقم 05 : يبين دلالة الفروق للإختبار القبلي للمجموعتين لمهارة التمرير

مستوى الدلالة	المحسوبة Tc	الجدولية Tt	عدد العينة n	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي X	الرموز الإحصائية
						المجموعات
0.05	0.47	2.02	24	0.82	0.83	المجموعة التجريبية
			24	1	0.95	المجموعة الشاهدة

عرض وتحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة نتائج الإختبار القبلي للمجموعتين في مهارة التمرير ، والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره (0.83) وإنحراف معياري قدره (0.82) ، في حين تحصلت المجموعة الشاهدة في نفس الإختبار على متوسط حسابي قدره (0.95)، وإنحراف معياري قدره 1 ، وبلغت قيمة T المحسوبة (Tt = 0.47) (وهي بمقترنتها مع T الجدولية نجد أنها ليست ذات دلالة إحصائية) (Tt = 2.02) وهذا عند مجال الثقة 95 % ومن مستوى الدلالة (p = 0.05) ودرجة حرية (ddt = 46) ، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين .

جدول رقم 06 : يبين دلالة الفروق للإختبار القبلي للمجموعتين لمهارة السحق

مستوى الدلالة	المحسوبة Tc	الجدولية Tt	عدد العينة n	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي X	الرموز الإحصائية
						المجموعات
0.05	0.18	2.02	24	0.79	0.75	المجموعة التجريبية
			24	0.75	0.70	المجموعة الشاهدة

عرض وتحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة نتائج الإختبار القبلي للمجموعتين في مهارة السحق ، والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره (0.75) (وإنحراف معياري قدره (0.79)، في حين تحصلت المجموعة الشاهدة في نفس الإختبار على متوسط حسابي قدره (0.70)، وإنحراف معياري قدره (0.75)، وبلغت قيمة لإ المحسوبة (0.18=T) وهي بمقارنتها مع T الجدولية نجد أنها ليست ذات دلالة إحصائية (2.02) وهذا عند مجال الثقة 95% ومستوى الدلالة (p = 0.05) ودرجة حرية (46) ddt = ، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين .

الجدول رقم 07 الإختبار القبلي للمجموعتين بالنسب المئوية .

النسب المئوية	السحق	التمرير	الإستقبال	الإرسال	الرموز الإحصائية
%50	16	23	24	30	المجموعة التجريبية
%50	18	20	26	29	المجموعة المشاهدة

عرض وتحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج للإختبار القبلي للمجموعتين والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على نسبة 50% في عدد المحاولات الجيدة في كل التجربة المهارات وتحصلت المجموعة المشاهدة على نسبة 50% في كل المهارات أنها لا توجد فروق كبيرة بين المجموعتين في أداء هذه المهارات .

جدول رقم 08 : يبين دلالة الفروق للإختبار البعدي للمجموعتين لمهارة الإرسال

مستوى الدلالة	المحسوبة Tc	الجدولية Tt	عدد العينة n	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي X	الرموز الإحصائية
						المجموعات
0.05	3.64	2.02	24	0.92	3.33	المجموعة التجريبية
			24	0.91	4.29	المجموعة الشاهدة

عرض وتحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين في مهارة الإرسال ، والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره (3.33) وإنحراف معياري قدره (0.92)، في حين تحصلت المجموعة الشاهدة في نفس الإختبار على متوسط حسابي قدره (4.29)، وإنحراف معياري قدره (0.91) ، وبلغت قيمة T المحسوبة $Tc=3.64$ وهي بمقارنتها مع T الجدولية نجد أنها ذات دلالة إحصائية ($Tt = 2.02$) وهذا عند مجال الثقة 95% ومستوى الدلالة $p = 0.05$ ودرجة حرية ($ddt = 46$)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية .

الإستنتاج :

مما سبق ذكره وإنطلاقاً من قيمة TC المحسوبة التي هي أكبر من قيمة Tt الجدولية في الإختبار لدى العينتين ، نستنتج أن هناك تطور واضح في مهارة الإرسال للمجموعة التجريبية نتيجة تطبيق الطريقة التحليلية ، وهذا التطور مقارنة بالمجموعة الشاهد يظهر لنا والذي يبين الفرق الموجود بين المتوسطين الحسابين للمجموعتين .

جدول رقم 09 : يبين دلالة الفروق للإختبار البعدي للمجموعتين لمهارة الإستقبال

مستوى الدلالة	المحسوبة Tc	الجدولية Tt	عدد العينة n	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي X	الرموز الإحصائية
						المجموعات
0.05	4.85	2.02	24	1.00	3.71	المجموعة التجريبية
			24	1.46	1.96	المجموعة الشاهدة

عرض وتحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين في مهارة الإستقبال ، والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره (3.71) وإنحراف معياري قدره (1.00) ، في حين تحصلت المجموعة الشاهدة في نفس الإختبار على متوسط حسابي قدره (1.96)، وإنحراف معياري قدره (1.46)، وبلغت قيمة T المحسوبة $T_c = 4.85$ وهي بمقارنتها مع T الجدولية نجد أنها ذات دلالة إحصائية ($T_t = 2.02$) وهذا عند مجال الثقة 95% ومستوى الدلالة ($p = 0.05$) ودرجة حرية ($ddt = 46$) ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية .

الإستنتاج :

مما سبق ذكره وإنطلاقاً من قيمة TC المحسوبة التي هي أكبر من قيمة Tt الجدولية في الإختبار لدى العينتين ، نستنتج أن هناك تطور واضح في مهارة الإستقبال للمجموعة التجريبية نتيجة تطبيق الطريقة التحليلية ، وهذا التطور مقارنة بالمجموعة الشاهد يظهر لنا الذي يبين الفرق الموجود بين المتوسطين الحسابين للمجموعتين .

جدول رقم 10 : يبين دلالة الفروق للإختبار البعدي للمجموعتين لمهارة التمرير

مستوى الدلالة	المحسوبة Tc	الجدولية Tt	عدد العينة n	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي X	الرموز الإحصائية
						المجموعات
0.05	3.14	2.02	24	1.19	3.13	المجموعة التجريبية
			24	1.29	2.00	المجموعة الشاهدة

عرض وتحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين في مهارة الإستقبال ، والذي حصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره (3.13) وإنحراف معياري قدره (1.19) ، في حين حصلت المجموعة الشاهدة في نفس الإختبار على متوسط حسابي قدره (2.00) وإنحراف معياري قدره (1.29)، وبلغت قيمة T المحسوبة (3.14= Tc) وهي بمقارنتها مع T الجدولية نجد أنها ذات دلالة إحصائية (2.02=Tt) وهذا عند مجال الثقة 95% ومستوى الدلالة (p=0.05) ودرجة حرية ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية .

الإستنتاج :

مما سبق ذكره وإنطلاقاً من قيمة TC المحسوبة التي هي أكبر من قيمة Tt الجدولية في الإختبار لدى العينتين ، نستنتج أن هناك تطور واضح في مهارة التمرير للمجموعة التجريبية نتيجة تطبيق الطريقة التحليلية ، وهذا التطور مقارنة بالمجموعة الشاهد يظهر لنا الذي يبين الفرق الموجود بين المتوسطين الحسابين للمجموعتين .

جدول رقم 11 : يبين دلالة الفروق للإختبار البعدي للمجموعتين لمهارة السحق

مستوى الدلالة	المحسوبة Tc	الجدولية Tt	عدد العينة n	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي X	الرموز الإحصائية
						المجموعات
0.05	3.82	2.02	24	1.10	3.21	المجموعة التجريبية
			24	1.16	1.96	المجموعة الشاهدة

عرض وتحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين في مهارة السحق ، والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 3.21 وإنحراف معياري قدره 1.10 ، في حين تحصلت المجموعة الشاهدة في نفس الإختبار على متوسط حسابي قدره 1.96، وإنحراف معياري قدره 1.16، وبلغت قيمة T المحسوبة $Tc=3.82$ وهي بمقارنتها مع T الجدولية نجد أنها دلالة إحصائية $Tt=2.02$ وهذا عند مجال الثقة 95% ومستوى الدلالة $p = 0.05$ ودرجة حرية $ddl = 46$ ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية .

الإستنتاج :

مما سبق ذكره وإنطلاقاً من قيمة TC المحسوبة التي هي أكبر من قيمة Tt الجدولية في الإختبار لدى العينتين ، نستنتج أن هناك تطور واضح في مهارة السحق للمجموعة التجريبية نتيجة تطبيق الطريقة التحليلية ، وهذا التطور مقارنة بالمجموعة الشاهد يظهر لنا الذي يبين الفرق الموجود بين المتوسطين الحسابين للمجموعتين .

الجدول رقم 12 الإختبار البعدي للمجموعتين بالنسب المئوية .

النسب المئوية	السحق	التمرير	الإستقبال	الإرسال	الرموز الإحصائية
%60.77	77	75	89	103	المجموعة التجريبية
%39.23	47	48	47	80	المجموعة المشاهدة

عرض وتحليل النتائج :

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة النتائج للإختبار البعدي للمجموعتين والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على نسبة 60.77% في عدد المحاولات الجيدة في كل التجربة المهارات وتحصلت المجموعة المشاهدة على نسبة 39.23% في كل المهارات أنها توجد فروق كبيرة بين المجموعتين في أداء هذه المهارات .

الإستنتاج :

إنطلاقاً من الفرق بين النسبتين والذي يقدر بـ 21.54% نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي والذي يمثل تطور أكبر بالنسبة لأداء المهارات في مجموعة التجريبية مقارنة بتطور المهارات في المجموعة المشاهدة .

الإستنتاج العام :

في المحور الأول رأينا الفرق الموجود بين المتوسطين الحسابيين يمكن إهماله وبالإعتماد على إختبار ستودنت أثبتنا أن المجموعتين في البداية متجانستين أي يمكن لنا ملاحظة وحدات تغيير فيهما وهذا بتطبيقنا للطريقتين في التدريب .

وفي المحور الثاني عند مقارنة المجموعتين في الإختبار البعدي لكل المهارات الإرسال ، الإستقبال ، التمير ، السحق رأينا أنه وجد فرق بين كل المتوسطات الحسابية للمجموعتين ، إعتمادا على قيمتين T الجدولية والمحسوبة رأينا أنه حدث تطور وتحسن ملحوظ في كل المهارات السابقة ذكرها لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الشاهدة .

وإعتمادا على نتائج إجراء المنافسة التي قمنا بإجرائها بين المجموعتين توصلنا الى القول بأن التحسن والتطور وإتقان المهارات كان أكثر في المجموعة التجريبية أين طبقت الطريقة التحليلية ببرنامج تعليمي خاص بهذه المهارات وهذا عكس المجموعة الشاهدة التي وإن حدث فيها تحسن ولكنه تحسن ضعيف وأن طريقة الألعاب التي طبقت على هذه المجموعة لم تكن لها الصدى الجيد والمردود الفعال في تحسين هذه المهارات الأساسية .
ثم توصلنا الى إستنتاج أن الطريقة التحليلية تلعب دور هام وفعال في تحسين وإتقان المهارات

وفي المحور الثالث رأينا الإختلاف الموجود بين النسبتين المؤبطين في الإختبار البعدي للمجموعتين لصالح المجموعة التجريبية حيث رأينا أن طريقة الألعاب أنتت بتحسن ملحوظ على الفعالية المهارية في الهجوم في المنافسة حيث كانت أحسن في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الشاهدة .

ومن خلال كل هذا نستنتج أن النقص في أداء هذه المهارات راجع الى أسباب يمكن التحكم فيها إن نحن طبقنا الطريقة الأمثل في الرفع من مستوى الثانويين في لعبة الكرة الطائرة .

- الإقتراحات

على الضوء النتائج التي تحصلنا عليها من خلال تطبيق المنهج التجريبي في عينة من النوادي الرياضية الإطلاع على الأسباب المختلفة تبين لنا أن لتقنية الإستقبال أهمية كبيرة في الكرة الطائرة وأنها تحظى بعناية وأهمية في المخطط العام لمدرسي الكرة الطائرة فاللاعبين يقومون بأداء تقنية الإستقبال ولتصل الى تطوير وتعليم هذه التقنية بشكل أحسن أتقدم بهذه التوصيات والإقتراحات الى كل المعنيين :

1 - إستعمال طرق منهجية متلائمة مع الوسائل المتوفرة كتوصيل كل المعلومات الخاصة بهذه التقنية الى اللاعبين بطريقة جيدة .

2 - ضرورة وضع برنامج رياضي خاص بهذه التقنية مكيف وقدرات اللاعبين الذهنية والبدنية

3 - ضرورة إدخال تقنية الإستقبال في دورة الكرة الطائرة وزيادة عدد الحصص المخصصة لها 4 - الزيادة من وقت الحصص التدريبية أيام الأسبوع .

5 - قيام المدرب بتربصات خاصة للكرة الطائرة قصد الرفع من مستواهم في لعبة الكرة الطائرة

6 - الإكثار من الدورات الرياضية لهدف تحسين مهارة الإستقبال .

خاتمة :

دراستنا لهذا الموضوع كانت نابعة من إقتناع لما قد ينعكس إيجابيا أو سلبيا على عملية التعلم التقني في الكرة الطائرة عند اللاعبين الرياضيين
إن التعلم التقني في الكرة الطائرة مهما كان يجب أن يعتمد على قواعد عملية وخصوصيات مطبقة بكل صرامة وإتقان ، فتحقيق النتائج والرفع من مستوى اللاعبين ليس وليد الصدفة ، إنما هو مرتبط إرتباطا وثيقا بالطرق العملية والأساليب المخططة لها وكذا المنهجية المتبعة للتعلم والرفع من المستوى ، وكما أن للوسائل ومستوى المدربين دور فعال في ذلك .

فإن وضع برنامج تعليمي في بحثنا وإيجابيات المدربين سمح لنا بالتعرف على آرائهم والأسباب التي تعيقهم في عملية التعلم من جهة ، وكذا التعرف على نقاط النقص التي تؤثر على السير الحسن لأداء تقنية الإستقبال بشكل صحيح ، ووضع التجربة في بحثنا هذا يهدف الى تحقيق من صحة الفرضيات .

فتوصل الباحث من خلال تحليل النتائج الى أن جميع الفرضيات صحيحة إبتداء من مستوى تكوين مدربي الكرة الطائرة مرورا بالإهتمام بوضع برنامج تعليمي يساعد على تعلم تقنية الإستقبال الى الحجم الزمني أي إعطاء الوقت الكافي .
في الأخير لو وفرنا متطلبات لعبة الكرة الطائرة وقمنا بإجراء برامج تعليمية مسطرة تخدم مهارة الإستقبال في الكرة الطائرة لكانت أفضل ، ونترك المجال مفتوح لمن أراد التعمق أكثر في الموضوع .

المراجع

المراجع بالعربية:

- عبد القادر حلّيمي: مدخل الى الإحصاء منشورات عويدات ، بدون طبعة ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر: 1985
- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، مرجع سابق.
- كرم زكي حطايبة: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة. دار الفكر، مصر 1996
- احمد امر الله البساطي: اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر 1998
- حسن عودة :المبادئ الاساسية لكرة الطائرة ، مصر 1996
- القواعد الرسمية لكرة الطائرة 2003/2004

المراجع بالفرنسية:

- 1- BERJEAUD. (1995). les réyles des jeusc et leu. international: Evolution.
- 2- G, A. (2006). recyclage des entraîneurs. Alger: FAVB.
- 3- Hameni, H. S. (1995). cuitères d'accés ausc qualités du jeune talent. F.A.A .
- 4- ikedak, H. e. (1991). technique d'arbitrage pour une meilleur direction du jeu. Lausanne: FIVB.
- 5- IVOILOVA.I. (1984). V.VOLLEY.Bal. PARIS: VIGOT.
- 6- M, P. (2001). les fondamentaux du volley entrainement technique et tactique . paris: Amphore.
- 7- - Regles Officielles de volley ball ,fédiration International de V.B 1993- 1996 .
- 8- Murphy, G. e. (1995). les conséquences du changement de la règle du service dans le volley Ball de salle approche théorique international volley tech.