



جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التدريب الرياضي

الموضوع:

اقتراح برنامج تدريبي في تطوير مهارة الصد لدى اشبال الكرة الطائرة

(14-16) سنة

دراسة ميدانية لنادي الكرة الطائرة بالقادرية ولاية البويرة

إشراف الدكتور:
* حاج أحمد مراد

إعداد الطالب:
* مناوي لخضر

السنة الجامعية: 2015/2014

شكر و تقدير



الحمد لله الذي جلت نعمته وتقدست أسماءه وبحسن

توفيجه تم إنجاز هذه المنكرة، فحمدا لله حمدا كثيرا.

قال رسول الله صلى عليه وسلم:

«من لا يشكر الناس لم يشكر الله و من أسدى إليكم معروفا فكافئه فإن

لم تستطيعوا فادعوا له». صدق رسول الله.

عملا بهذا الحديث و اعترافا بالجميل لا يسعني إلا أن أتقدم بشكري الخالص إلى:

* إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكل الأساتذة المشكورين على جهودهم

في سبيل توفير كل التسهيلات لي.

* الأستاذ المحترم الذي أشرف على عملي هذا **حاج احمد مراد** لك مني أسمى عبارات الشكر

والتقدير على كل النصائح والتوجيهات

* وكل من ساعدني من قريب وبعيد.

* وفي الأخير أرجو من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث محققا للهدف الذي وضع

من أجله، إنه نعم المولى ونعم النصير ومنه العون والتوفيق.

انضم



إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى سر وجودي في الحياة إلى التي لا يهوى القلب سواها وغرس الشوق للقيها ولا تنام العين إلا برأيها

وفي كل صباح أقبل يمينها والتي جعل الله الجنة تحت قدمها حفظها المولى ورعاها،

إلى أمي الحنونة "مسعودة" إلى الذي سهر من أجلي الليالي وأول رفيق لدربي ومساري الذي منحني

العزم والإصرار فله تحية افتخار إلى أبي الغالي "رابح"

إلى بسمة العائلة ومصدر بهجتها إلى من قذف الله حبه في قلبي وقلب كل من عرفه، المرح المبتسم

للحياة "بلال" إلى كل أفراد العائلة

إلى كل الأحبة والأصدقاء: عبد اللطيف - أحمد - أسامة - فريد - سليمان - والى كل من ساندني

وكان لي دعما حتى نهاية مشواري الدراسي

إلى كل الأحباب و الأصدقاء و إلى كل أساتذة وطلبة معهد STAPS

مناوي لخضر

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير
ب	- الإهداء
ج	- محتوى البحث
و	- قائمة الجداول
ز	- قائمة الأشكال
ح	- ملخص البحث
ي	- مقدمة

مدخل عام: التعريف بالبحث

2	1- الإشكالية
3	2- الفرضيات
3	3- أسباب اختيار الموضوع
3	4- أهمية البحث
3	5- أهداف البحث
4	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم

الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة

7	تمهيد
1-1- المحور الأول: البرنامج التدريبي	
8	1-1-1- مفهوم البرنامج
8	2-1-1- أهمية البرنامج
8	3-1-1- أسس بناء البرامج التدريبية
9	4-1-1- أسس نجاح البرامج التدريبية
9	5-1-1- خطوات تصميم البرامج التدريبية
11	6-1-1- خصائص التصميم للبرامج التدريبية
11	7-1-1- صعوبات تصميم البرامج التدريبية

2-1- المحور الثاني: الكرة الطائرة

12	1-2-1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة
12	2-2-1- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة
12	3-2-1- اللعبة في الجزائر
13	4-2-1- خصائص لعبة الكرة الطائرة
14	5-2-1- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

1-3- المحور الثالث:الصد

19	1-3-1- حائط الصد
19	2-3-1- أهمية حائط الصد
19	3-3-1- تقنيات حائط الصد
20	4-3-1- المبادئ الأساسية لوضع حائط الصد
20	5-3-1- أنواع حائط الصد
21	6-3-1- طريقة أداء الصد
21	7-3-1- أشكال حائط الصد
22	8-3-1- تشكيلات حائط الصد والدفاع عن الملعب
23	9-3-1- الأخطاء الشائعة في الصد

1-4- المحور الرابع: المراقبة

24	1-4-1- مفهوم المراقبة
24	2-4-1- أنواع المراقبة وأشكالها
25	3-4-1- خصائص النمو في مرحلة المراقبة
25	4-4-1- حاجات المراقب
26	5-4-1- أهمية التربية البدنية للمراقب
27	6-4-1- مشاكل المراقبة
28	7-4-1- مظاهر مرحلة المراقبة
29	خلاصة
	الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث
31	تمهيد
32	1-2- الدراسات المشابهة
32	2-1-1- عرض الدراسات
45	2-2- التعليق على الدراسة
47	خلاصة

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

50	-تمهيد
51	1-3- الدراسة الاستطلاعية
51	2-3- الدراسة الأساسية
51	1-2-3- منهج البحث
52	2-2-3- متغيرات البحث
52	3-2-3- مجتمع البحث
52	4-2-3- عينة البحث
55	5-2-3- مجالات البحث
55	6-2-3- أدوات البحث
61	7-2-3- الأسس العلمية للأداة
62	8-2-3- عرض البرنامج التدريبي
65	9-2-3- الوسائل الإحصائية
66	خلاصة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

68	تمهيد
69	1-4- عرض وتحليل النتائج
77	2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
79	- خلاصة.
80	- الاستنتاج العام.
82	- الخاتمة.
84	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
86	- البيبلوغرافيا.
	- الملاحق.
01	- الملحق رقم(01).
02	- الملحق رقم(02).

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان
53	الجدول (أ) يبين تجانس أفراد العينة من حيث القامة
54	الجدول (ب) يبين تجانس أفراد العينة من حيث الوزن
54	الجدول (ج) يبين التكرارات والنسب المئوية للمجموعة التجريبية بالنسبة للوزن
55	الجدول (د) يبين التكرارات والنسب المئوية للمجموعة التجريبية بالنسبة الطول
57	الجدول(01) يبين أرقام الاختبار القبلي (الوثب لسارجانت)
58	الجدول(02) يبين أرقام الاختبار البعدي(الوثب لسارجانت)
60	الجدول(03) يبين نتائج الملاحظة القبليّة أثناء التدريبات
60	الجدول(04) يبين نتائج الملاحظة البعديّة أثناء التدريبات
69	الجدول(05) يبين نتائج الاختبار القبلي للارتقاء من الثبات
70	الجدول(06) يبين نتائج الاختبار القبلي للارتقاء من الجري
71	الجدول (07) يبين نتائج الاختبار البعدي للارتقاء من الثبات
72	الجدول(08) يبين نتائج الاختبار البعدي للارتقاء من الجري
73	الجدول(09) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي وقيمة (T) لاختبار الارتقاء من الثبات للعينة التجريبية
74	الجدول(10) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي وقيمة (T) لاختبار الارتقاء من الجري للعينة التجريبية
76	الجدول(11) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي وقيمة (T) لاختبار مهارة الصد

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان
56	شكل (1) يبين كيفية أداء اختبار الوثب العمودي من الثبات
62	شكل (2) يبين كيفية أداء الصد ضد الضربة الساحقة
63	شكل (3) يبين كيفية أداء تمرين حمل القرص وراء ظهره
64	شكل (4) يبين كيفية أداء تمرين حمل عمود القرصين
73	شكل (5) يبين فرق متوسطات اختبار الارتقاء من الثبات للعينه التجريبية
74	شكل (6) يبين فرق متوسطات اختبار الارتقاء من الجري للعينه التجريبية
76	شكل (7) يبين فرق متوسطات شبكة الملاحظة القبليه والملاحظة البعدية

اقتراح برنامج تدريبي لتطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة (14-16 سنة)

- دراسة ميدانية نادي الكرة الطائرة بالقادرية -

مشكلة بحثنا كانت كالتالي: هل يساهم البرنامج التدريبي المصغر المقترح في تطوير مهارة الصد أما الفرضية العامة فهي يساهم البرنامج التدريبي المصغر المقترح في تطوير مهارة الصد ومنه كانت الفرضيات الجزئية كما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (للارتقاء من الثبات) لصالح الاختبار البعدي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (للارتقاء من الجري) لصالح الاختبار البعدي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين شبكة الملاحظة الأولى وشبكة الملاحظة الثانية لمهارة الصد، أما أهداف البحث فهي: إثراء مكتبتنا في تغطية النقص الموجود في مثل هذه البحوث، إدراج القارئ في أعماق الموضوع و معرفة حقيقة مهارة الصد وكيفية أدائها، توضيح تأثير الصد على للاعب و المدافع، وكذلك التعرف على الصعوبات والعراقيل التي تواجه اللاعب أثناء تأدية مهارة الصد. واتبعنا المنهج التجريبي في دراستنا، أما فاخترت بطريقة مقصودة وتضمنت 10 لاعبين من أشبال نادي راند شباب القادرية للكرة الطائرة. كما أننا توصلنا من خلال دراستنا إلى بعض النتائج التي هي كما يلي: أن المدربين يعتمدون في تدريبهم على نوع معين من التدريب لتقنية الصد، كما أنهم يؤمنون بوجود أنواع لهذه التقنية بالإضافة إلى أنهم يعتبرون أن تقنية الصد ذات أولوية رئيسية عند الأشبال، البرامج التدريبية تساعد على تدريب وتطوير تقنية الصد، كما أنها تؤثر على أداء مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة وصفات أخرى مكملة هي الرشاقة والمداومة، أن البرنامج التدريبي يعتبر من الصفات الأساسية في نجاح العملية التدريبية وكذا الوصول إلى المستوى الجيد والمطلوب وذلك بتطوير الصفات البدنية، بالإضافة إلى أن المدربين يجمعون على أن نجاح أو فشل أداء تقنية الصد تؤثر على أداء اللاعب أثناء المباراة بالسلب أو الإيجاب، أن لتشكيل وإقامة حائط الصد تأثير على اللاعب الناشئ في الكرة الطائرة. وفي الأخير اقترحنا بعض الفروض والتوصيات منها: الاهتمام بتطوير مهارة الصد لكونها أحد المهارات الخاصة التي يحتاج إليها لاعب الكرة الطائرة، يعتبر الصنف (14-16 سنة) أنسب صنف لتنمية مثل هذه المهارات نظرا للاستعدادات النفسية والعصبية التي يتميز بها لاعبو هذا السن، ضرورة تطبيق برامج خاصة لتنمية مهارة الصد بطريقة مدروسة علميا، وتتناسب مع إمكانيات الرياضيين وسنهم وجنسهم، التأكيد على أهمية البرامج التدريبية ودورها في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الايجابية في الكرة الطائرة، ضرورة الاعتماد على مبدأ التنوع في التدريب الذي يؤدي إلى إثارة حماس اللاعب ويقضي على الملل، إنشاء منشآت رياضية قاعدية بكل المراكز المتخصصة وتوفير وسائل وأجهزة رياضية. وتوفير الإمكانات والتسهيلات اللازمة لنجاح البرامج التدريبية الرياضية بالمراكز المتخصصة، إنشاء بطولات ولائحة جهوية ووطنية في مختلف المنافسات الرياضية الفردية والجماعية لهذا الصنف، إيجاد سبل وطرق لتمويل الأنشطة الرياضية لصنف الأشبال سواء من طرف الدولة والمؤسسة العمومية أو من طرف الخواص، استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.

مَقْدِمَةٌ

مما لا شك فيه أن الشعوب ومنذ العصور القديمة قد اهتمت اهتماما مثيرا بجانب النشاط البدني الرياض هذا الاهتمام الذي أدى بنا إلى التنافس فيما بينها لنيل الفوز. وانطلاقا بالاهتمام بالنشاط البدني الرياضي ووصولاً للمنافسات بكل أنواعها فردية كانت أو جماعية، وما تحدثه هذه المنافسات من تأثير في العلاقات الاجتماعية توصلت هذه المجتمعات إلى إنشاء دورات تنافسية تبذل كل وجهة منها ما في وسعها من أجل نيل الريادة، ومنه تتنافس المجتمعات في تطوير طرق التدريب وإتقان المهارات الحركية، وكذلك طرق المراقبة والمتابعة، وقد اختار كل مجتمع الطريقة التي يراها مناسبة لتهيئة فريقه وأفراده لخوض المنافسات. وهروبا من الرياضات التي تعتمد على الاحتكاك الجسماني ظهرت رياضات لا يحدث فيها احتكاك ولعل من أهمها رياضة الكرة الطائرة التي تبدو بسيطة تثير في النفس استمتاعا وبهجة، لكنها تعتمد كغيرها من الرياضات الجماعية على تدريبات خاصة، ولعل أهم ما يميز هذه الرياضة الرشاقة والمرونة والجهد البدني وإتقان المهارات الأساسية لهذه اللعبة (حسن، 2004، صفحة 06).

فلعبة الكرة الطائرة هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب الذي يفصل بشبكة وكل فريق يحتوي على 06 لاعبين، بحيث يحاول كل فريق أن يضرب الكرة ويبعثها لمنطقة الفريق المنافس فوق الشبكة لتحصيل النقاط.

ومن بين المهارات التي تعتمد عليها الكرة الطائرة مهارة الصد والتي تعتبر من المهارات الأساسية والمهمة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة.

ولكون رياضة الكرة الطائرة إحدى الرياضات التي لها مهارات متعددة ومختلفة، بحيث لا يمكن أداء هذه المهارات إلا بتطوير مهارات مسبقة، لكي يتمكن اللاعب من أداء المباريات والتدريبات على الوجه الأكمل.

ومن أجل إتقان المهارات الأساسية في هذه اللعبة يجب على المدرب اتخاذ برنامج تدريبي لتطوير هذه المهارات، هذا ما دفعنا إلى القيام بدراسة اقتراح برنامج تدريبي مصغر في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة وذلك بدراسة ميدانية على نادي رائد أشبال القادرية، حيث تناولنا في بحثنا هذا جانبين: جانب نظري و جانب تطبيقي، فيما يخص الجانب النظري أو جانب الخلفية النظرية للدراسة تم التطرق فيه إلى أربعة محاور، المحور الأول هو محور البرنامج التدريبي الذي تناولنا فيه مفهوم البرنامج التدريبي وأهميته وأسس بناء البرامج التدريبية وأسس نجاحها وخطوات تصميم البرامج التدريبية وخصائص تصميمها كذلك صعوبات تصميم البرامج التدريبية. أما فيما يخص المحور الثاني الذي هو محور الكرة الطائرة حيث تطرقنا فيه إلى تاريخ الكرة الطائرة و تطورها في العالم وفي الجزائر، ثم تطرقنا إلى تعريف الكرة الطائرة وطبيعتها ومميزاتها بالإضافة لأهم القوانين الخاصة بهذه الرياضة. بالإضافة إلى فوائدها من جميع الجوانب كما تطرقنا إلى صنف الأشبال بصفة خاصة. أما المحور الثالث الذي هو محور الصد أو مهارة الصد في الكرة الطائرة فقد تضمن هذا المحور على ماهية وأهمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وإعطاء تعريف خاص بمهارة الصد وأهم الاعتبارات الهامة والمبادئ الأساسية حول عملية الدفاع وإقامة

حائط الصد، إلى جانب ذلك وقفنا على أهم الأخطاء الشائعة في أداء تقنية الصد وبعض التصحيحات الخاصة بها. أما المحور الرابع الذي هو محور المراهقة حيث يحتوي هذا المحور على مفهوم المراهقة ومراحل المراهقة مع التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية للمراهقة، بالإضافة إلى حاجات المراهق وخصائصه في مرحلة النمو الأولى مع أشكاله كما تطرقنا إلى أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين مع أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق.

أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم تقسيمه إلى فصلين الفصل الأول الذي هو منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث يحتوي على الدراسة الاستطلاعية كذلك الدراسة الأساسية التي تتكون من المنهج ومتغيرات البحث والمجتمع والعينة ومجالات البحث بالإضافة إلى أدوات البحث والوسائل الإحصائية، أما الفصل الثاني من هذا الجانب الذي هو عرض وتحليل مناقشة النتائج فقد قمنا فيه بعرض النتائج في جداول وتحليلها ومناقشتها وكذلك مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات. كما قمنا بتقديم حوصلة للنتائج المتحصل عليها من خلال استنتاج عام كذلك وضع خاتمة للبحث الذي قمنا به وفي الأخير أعطينا بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية متمنين أن تكون هذه الاقتراحات مناسبة لإنجاح هذه الدراسة وتطويرها.

مدخل

عام: التعريف

بالبحر

1- الإشكالية :

إن الرياضة بشتى أنواعها تشكل بعدا هاما في حياة الشعوب والمجتمعات قديما وحديثا، وهذا إما جعلها تأخذ اهتماما كبيرا من طرف الأفراد والجماعات وذلك عن طريق الممارسة الفعلية لهذه الرياضة، أو عن طريق المتابعة والمشاهدة والتشجيع، أو كمسؤولين عن طريق التنظير والتشريع لمختلف القوانين والنظم والخطط و الإستراتيجيات لهذه الرياضة.

الرياضة بنوعها الفردي كانت أو الجماعي أصبحت في وقتنا هذا عبارة عن ملجأ حقيقي لمختلف فعاليات المجتمع فصارت تمارس (الرياضة) على نطاق واسع إما بشكل ممارسة ترفيهية ترويحوية، وإما ممارسة رسمية ضمن منافسات تهدف إلى تحقيق الزيادة والنجاح والتغلب على الخصم بمختلف الخطط والإستراتيجيات والمهارات سواء فردية أو جماعية، هذه الأخيرة قائمة على عدد لا بأس به من المبادئ العامة والخاصة بكل نوع من هذه الرياضات (كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، الكرة الطائرة) وهي في مجملها تعتمد على الأداء والإتقان المهاري الجيد، وكذلك إتقان الخطط ومحاولة التصدي لخطة الخصم (حسن، 2004، ص06)

من بين الرياضات الجماعية فقد تطرقنا إلى رياضة كرة الطائرة، وما لها نصيب كبير وأهمية بالغة نتيجة لما تحصد من ميداليات ذهبية مغيرها، الأمر الذي أدى إلى إحتلالها مركز ومكانة بين سائر الدول المتقدمة رياضيا ويظهر هذا واضحا في التنافس والطموح الرياضي بفضل ما يوفر لها من إمكانيات سواء المادية أو البشرية أو الأنشطة الأخرى، حيث اعتبرت من الأنشطة التي لها تاريخ ومارسها الإنسان طوال فترات زمنية (مدني، 1990، ص43) تعتبر الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية المثيرة التي تميزت بطبيعة خاصة عن سائر الألعاب الأخرى وذلك من حيث طريقة الأداء وكذا كيفية اكتساب النقاط، أيضا عدم ارتباطها بزمان معين فقد أصبحت هذه اللعبة أثناء ممارستها تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة خاصة أثناء ممارسة متطلبات اللعبة فنحن نلاحظ أن هناك تباين في الإيقاع الحركي لها، وينجلي من خلال القدرة على التحكم في الهجوم السريع والدفاع، وأيضا من خلال القدرة على التحكم في المهارات الشخصية والإتقان للمهارات الفنية (مدني، 1990، ص43).

رغم التقدم والتطور الذي عرفته الكرة الطائرة الجزائرية على الصعيدين الإفريقي والعربي، حيث أردنا في هذا السياق دراسة إحدى المهارات المهمة في الكرة الطائرة والتي لها دور في المقابلات حيث تعتبر الركيزة الأساسية أثناء اللعب لتحصيل النقاط هذه المهارة هي الصد.

ما دفعنا إلى الاهتمام بهذا الجانب هو النقص أو الضعف الذي يتميز به أغلب اللاعبين للقيام بهذه المهارة سواء على مستوى التدريبات أو المقابلات، فنادرا ما نلاحظ عمليات صد دقيقة لكنها بحاجة إلى التحسين والتصحيح.

من خلال مشاهدتنا واهتمامنا لبعض المقابلات كان ضعف اللياقة البدنية للاعبين والإرهاق الشديد بعد كل محاولة صد، حيث ظهر لنا عدم التوازن الجسماني وكذا الارتباك الحركي العام على اللاعبين أثناء أداء مهارة الصد مما دفعنا إلى طرح السؤال الآتي:

- هل يساهم البرنامج التدريبي المصغر المقترح في تطوير مهارة الصد؟

1-1- التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (للارتقاء من الثبات) ؟
- هل هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (للارتقاء من الجري) ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين شبكة الملاحظة القبليّة و شبكة الملاحظة البعديّة ؟

2- الفرضيات:**1-2- الفرضية العامة:**

يساهم اقتراح البرنامج التدريبي المصغر في تطوير مهارة الصد.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (للارتقاء من الثبات) لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (للارتقاء من الجري) لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين شبكة الملاحظة الأولى وشبكة الملاحظة الثانية لمهارة الصد.

3- أهداف البحث:

- إثراء مكتبتنا في تغطية النقص الموجود في مثل هذه البحوث.
- إدراج القارئ في أعماق الموضوع و معرفة حقيقة مهارة الصد وكيفية أدائها.
- توضيح تأثير الصد على للاعب و المدافع.
- التعرف على الصعوبات والعراقيل التي تواجه اللاعب أثناء تأدية مهارة الصد.
- فتح المجال إلى التفكير في مواضيع التدريب مستقبلا.
- تقديم أهم الحلول والاقتراحات من أجل تنفيذ مهارة الصد وإتقانها جيدا.
- معرفة أهمية شبه البرنامج التدريبي ودوره في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة.

4- أهمية البحث:

- إبراز أهمية اقتراح البرنامج التدريبي.
- إبراز أسباب نجاح تقنية الصد لدى أشبال الكرة الطائرة.
- معرفة ما يمكن أن يقدمه اقتراح البرنامج التدريبي في تطوير مهارة الصد.
- الوقوف على أهم الصفات اللازمة لتنفيذ تقنية الصد.
- إبراز ما يقتضيه ويحتاجه اللاعب المدافع لأداء وإتقان مهارة الصد.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- الرغبة في دراسة هذا الموضوع وخاصة عن التدريب واقتراح البرنامج التدريبي في الكرة الطائرة.
- قلة الدراسات والبحوث العلمية حول هذا الموضوع بالأخص ولا سيما فيما يتعلق بمهارة الصد.

- ارتباط هذا الموضوع باقتراح البرنامج التدريبي وعلاقته بتطوير مهارة الصد.
- الوقوف على ما يمكن أن يقدمه اقتراح البرنامج التدريبي لمهارة الصد والمساهمة في إتقانها.
- توضيح انعكاس اقتراح البرنامج التدريبي على مهارة الصد عند الأشبال.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

أ- **الكرة الطائرة:** هي رياضة جماعية والتي يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب الذي يفصل بشبكة والهدف من هذه اللعبة هو إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة الفريق المنافس، ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقتيه بردها قانونيا فوق الشبكة، الكرة تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن بضرب الكرة وبعثها لمنطقة المنافس فوق الشبكة .

ب- **مهارة الصد:** هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب لأعلى مع مد الذراعين أو الذراع لاعتراض الكرة المضروبة الساحقة من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

ويعتبر الصد"على أنه مهارة تتم عند الشبكة لاعتراض سبيل الكرة الآتية من جهة الخصوم، فإذا كان اللاعب قريب من الشبكة يتعين عليه أن يعترض سبيل الكرة".

ج- **الأشبال:** الأشبال هم الرياضيون الذين يصلون إلى مرحلة خاصة من مراحل التدريب المعروفة حيث هذه المرحلة هي مرحلة البناء والتخصص والتي تشمل عمر مابين (14 إلى 16 سنة).

د - البرنامج التدريبي:

عرف " ويليمز" البرنامج بأنه بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة العمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة(طه، 1999، ص12).

الجانب النظري :

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول :

الخلفية النظرية

للدراسة

تمهيد:

تعتبر لعبة الكرة الطائرة واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذا أتمم اللعب الحديث عند مختلف الفرق والمنتخبات العالمية بالسرعة في الأداء الفني الدقيق، وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الأشبال على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

ومن بين أهم المهارات الأساسية للاعبي كرة الطائرة التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد مهارة الصد التي لا تظهر نتائجها إلا إذا تم إخضاعها لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية وصقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية ، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب والتهيئة، وهذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة هاته المهارة لنبيين مدى تأثير برنامج تدريبي مصغر مقترح في تطوير هذه المهارة للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة الطائرة صنف أشبال (14-16 سنة)، معتمدين على مجموعة من الخطوات في الدراسة.

حيث نجد هذه الدراسة تحتوي على جانب نظري مكون من أربعة محاور احتوى المحور الأول على مفهوم البرنامج التدريبي وأسس بناء البرنامج التدريبية و خطوات تصميم البرامج التدريبية والمحور الثاني سنتطرق فيه إلى مفهوم الكرة الطائرة ونبذة تاريخية والمهارات الأساسية في اللعبة وواقع اللعبة في الجزائر وكذلك الأخطاء الشائعة أما المحور الثالث الذي هو محور الصد فسنتناول فيه مفهوم حائط الصد وأهميته بالإضافة إلى تقنياته وأنواعه أما فيما يخص المحور الرابع والأخير فنتطرق إلى المراهقة ومفهومها وأنواعها وخصائص النمو وحاجات المراهق ومشاكل المراهقة ومظاهر مرحلة المراهقة.

1-1- المحور الأول: البرنامج التدريبي

1-1-1- مفهوم البرنامج

يعتبر البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضة لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب (حسام عز الرجال إبراهيم الحملي، 2002، صفحة 26).
يعرف مفتي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، وبذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص (مفتي إبراهيم محمد حمادة، 1997، صفحة 261).

1-1-2- أهمية البرامج:

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

- إكساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة وبالتالي تصبح عديمة الفعالية.
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة وبدون جدوى ويصح القول عنها كمن يحرق في الماء. فتكون العملية التعليمية متعثرة تماما والسبب يكون في غياب البرامج.
- ضياع الأهداف: إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها 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 للوقت قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث تستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح القدرة على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خططا 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.
- دقة التنفيذ: إن 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 معين (عبد الحميد شرف، 2002، صفحة 46:17).

1-1-3- أسس بناء البرنامج التدريبية:

- يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي، وكذا كل من عمرو أبو المجد جمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية وخاصة في الكرة الطائرة هي:
- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
 - تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
 - أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو المتوازن.

- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية، المهارات، المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية.
- يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية (عمرو أبو المجد و جما النمكي، 1997، الصفحات 185-184).

1-1-4- أسس نجاح البرنامج التدريبي:

- يشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للاعبين يجب أن يراعي المدرب ما يلي:
- يجب أن ينمي لدى اللاعبين الاستجابة (الدافع للتعلم) للبرنامج التدريبي و أن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وان يقتنع كل لاعب بان ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- يجب أن يتعود لاعب على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجيد والذي يتطلب التصميم والعطاء .
- لا بد وان يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين، فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.
- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.
- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج الإعداد المتكامل للاعبين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.
- يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وان تصفي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.

1-1-5- خطوات تصميم البرامج التدريبية:

يرى مفتي إبراهيم، حنفي محمود مختار، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل، فان من الأهمية أن يشتمل على العناصر التالية:

أولاً: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج

إن برنامج كرة اليد يجب أن يبنى على أسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة.... إلخ.

ثانيا: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة و تحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقييم.

لتحقيق الأهداف يجب توافر العوامل التالية:

- الفئة المستهدفة في البرنامج.
- مستوى الأداء الذي يرغب المتدرب الوصول إليه.
- الظروف الايجابية التي يتطلبها البرنامج والسلبية التي تعيق نجاحه(بلال خلف السكارنة، 2011، صفحة 138).

ثالثا:تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

مثل: الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه(بدني، مهاري، خططي، نفسي)

رابعا: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

خامسا: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبية: يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتوى التدريب.
- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمارينات الإحماء.
- إجراء تمارينات تحقيق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- إجراء تمارينات التهدئة.
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

سادسا: تقويم البرنامج التدريبي:

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة الجوانب للبرنامج التدريبي(بدني، مهاري، خططي، ذهني، نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

سابعا: تطوير البرنامج التدريبي:

- يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:
- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.

- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقيق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق و أساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل من أنشطة البرنامج (محمد رضا الوقاد، 2003، صفحة 309)

1-1-6- خصائص التصميم للبرامج التدريبية:

- تلبية الاحتياجات المحددة.
 - أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
 - يكون يحتوى مستوى المدربين.
 - ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
 - وقت التنفيذ يراعي الوحدات والمحتوى.
 - القاعة مناسبة ومحفزة.
 - توفير التقنيات المساعدة.
 - توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
 - تحديد شروط التجانس للمتدربين.
 - الالتزام بطرق التقويم وأساليبه.
 - حساب التكاليف والإيرادات للبرنامج.
 - تحديد مشرف ومنسق على البرنامج.
 - تحضير الشهادات والإعداد للافتتاح والاختتام.
- #### 1-1-7- صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

- عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها.
- التدريب يحل مشكلة ضعف الأداء وليس عدم وجود سياسات.
- تحميل البرامج أهداف ومهام اكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.
- الاستعجال في تصميم البرامج - غياب التقويم العلمي لما ينفذ من البرامج (بلال خلف السكارنة، 2011، الصفحات 148-149)

1-2-1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفاها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى انه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة قام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه. (طه، 1999، صفحة 11)

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ.

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعبة هي طيران الكرة عاليا وخلفا، وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1,84 سم) وكانت الكرة المستعملة هي مائة كرة السلة الداخلية ولما كانت المائة خفيفة. (طه، 1999، الصفحات 11-12)

كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تتناسب مع تأدية اللعبة، وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها انتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900م عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم القليلين والبيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م.

1-2-2- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.

1928: أول خطوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

1932: الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الاولمبية في السلفادور.

1947: 18-20 أبريل إنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB).

1949: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور ببراغ.

1996: ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية بأطنطا.

1999: تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم.

1-2-3- اللعبة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة إنشاء المنتخب

الوطني للذكور وسنتين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإنناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني. (طه ع.، 1999، صفحة 12)

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية.

1991: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل المركز التاسع.

1991: أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتل المركز الثاني عشر.

1992: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز الثاني عشر.

1994: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر. (طه ع.، 1999، صفحة 11)

أما بالنسبة للمحافل القارية:

1989: احتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).

1991: الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).

1993: الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).

1997: الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).

أما بالنسبة للأندية.

1988: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.

1-2-4- 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 (الليبيروا) 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.
- يعد الشوط وحده مستقل بذاته.
- سهولة التكاليف.
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل. (حطايبة، 2002، صفحة 61)

1-2-5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

أولاً: وقفة الاستعداد:

- هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعاً معينة تناسب مع ظروف وصول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:
- الوقفة المنخفضة: والتي تناسب التغطية للهجوم.
- الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالاً وتناسب التمير والإعداد.
- الوقفة المرتفعة: وهي تناسب التمير والإعداد للخلف. (طه ع.، 1999، صفحة 55)
- أ- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى، والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما باتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده.
- ثني الركبتين قليلاً والظهر مفرداً بارتياح.
- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعداداً للتمير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.
- اليدين تكونان مقعرتين وأوسع قليلاً من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمير أو الإعداد من أعلى.
- النظر في اتجاه سير الكرة.
- التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.
- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعا الأمامية.
- التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعا القدم اليسرى والعكس بالنسبة لجهة اليسار.

ب- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:

- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للدخل.
- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.
- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة. (طه ع.، 1999، الصفحات 55-65)

- ثانيا: 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 بال-يد مفتوحة أو مقفلة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

أ- 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 المنافس.

ب- 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). (حطائية، 2002، صفحة 61)

- الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل:

- ضرب الكرة بأصابع اليد.

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

- قذف الكرة بعيدا للأمام حيث لا يستطيع اللاعب من ضربها باليد كاملة.

- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، واثنا الضرب على القدم الأمامية.

- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.

- الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى:

- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها.

- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.

- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.

- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.
- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود الملعب.
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة. (طه ع.، 1999، الصفحات 59-63)

ثالثا: مهارة الاستقبال:

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

أ- أهميته:

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

ب- طريقة استقبال الإرسال:

- الاستعداد:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا والركبتان مثنيتان قليلا، وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، ميل الجذع قليلا للأمام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين، وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل.

- الأخطاء الشائعة في استقبال الإرسال:

- المرجحة الزائدة للذراعين أماما ولأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب.

- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.

- وضع الذراعين بمستوى عالي جدا مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة.

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

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

- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة. (طه ع.، 1999، صفحة 71)

- رابعا: التمرير:

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

أ- أهمية التمير: التمير 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 والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعدادات تمريرا، ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

ب- أنواع التمير: لقد تنوع وتعدد التمير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تحصل فيه الكرة إلى تمرير من أعلى التمير من أسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين وتمرير بيد واحدة وعموما يمكننا أن نقسم التمير إلى نوعين هما:

- التمير من الأعلى:

- التمير من أعلى إلى الأمام.
- التمير من أعلى للخلف.
- التمير من أعلى للجانب.
- التمير من أعلى مع الوثب.
- التمير من أعلى مع الدرجة.
- التمير من أعلى بعد الدوران.
- التمير من أعلى من وضع الطعن أماما.
- التمير من أعلى مع السقوط.

- التمير من الأسفل:

- التمير من أسفل باليدين.
- التمير من أسفل بيد واحدة.
- التمير من أسفل مع السقوط والطيوان. (طه ع.، 1999، صفحة 76)

خامسا: مهارة الإعداد:

- تعريف: الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

أ- أهمية ومميزات الإعداد: مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كلياً على التمير من أعلى فإجادة التميرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

ب- مواصفات الإعداد: لقد استطاع المختصون في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الإعداد من حيث:

- الإعداد من حيث البعد.
- الإعداد من حيث الارتفاع.
- الإعداد من حيث الاتجاه. (طه ع.، 1999، صفحة 101)
- ج- أنواع الإعداد: يشمل الإعداد الأنواع التالية:
 - الإعداد الأمامي. - الإعداد بالدرجة خلفا.
 - الإعداد الخلفي من فوق الرأس. - الإعداد الجانبي

سادسا: مهارة الضرب الساحق:

تعريف: هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.

أ- أهميته: الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة، أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة، وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح. لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

ب- طريقة الأداء: تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

- الاقتراب - الارتفاع - الضرب.
- الهبوط. (طه ع.، 1999، الصفحات 136-137)

ج- أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.
- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية.
- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.

1-3- المحور الثالث: مهارة الصد

1-3-1- حائط الصد:

تعريف: حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية لمواجهة الشبكة أو قريبا مكنها، وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

1-3-2- أهمية حائط الصد:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن اللعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة، وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة. (طه، 1999، صفحة 137)

وتتضح أيضا أهمية حائط الصد في كونه يمتص قوة الضربة الساحقة ويساهم في الحصول على النقاط، فهو يشنت انتباه الفريق المنافس ويؤدي إلى عدم تركيزه وإرباكه. (زغول، 2001، صفحة 78)

الغرض الشائع والأساسي من تكوين حائط الصد هو سحب الكرة المضروبة من الخصم حتى تفقد قوتها وتعدم خطورتها.

إجبار اللاعب على توجيه الكرة في مكان معين، بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في تشكيل خطته الهجومية، بحيث أنه لا يعتبر كعملية دفاعية فحسب، بل هو أيضا بداية لعملية هجومية. (واخرون، 1999، صفحة 31)

1-3-3- تقنيات حائط الصد:

أولا: وضع اليد للاعب الصد لهجمات الخصم:

لاعب الوسط الأمامي يبقى بالقرب من الشبكة اليسار الأمامي واليمين الأمامي يبقون خلف الشبكة ثم يتحرك اليسار الأمامي ليصد الضربات الساحقة. (الوشاحي، 1994، صفحة 237)

ثانيا: وضع الجسم الأساسي للاعب الصد:

اليدان بجانب الأذنين زاوية 90° عند الوركين والرجلين زاوية 100° إلى 110° عند الركبتين.

ثالثا: الارتفاع والشروط الضرورية للصد:

القفز لأقصى ما يمكن ومد اليد أعلى الشبكة على الارتفاعات:

- الرجال المرفق أعلى الشبكة.

- السيدات وسط الذراع بين المرفق والمعصم أعلى الشبكة.

رابعا: حركة الذراع في الصد:

تعلم الأسلوب الفني لزيادة عرض مساحة الصد، وذلك بالتحرك أو بحركة اليدين بطول الشبكة بعد التنبؤ بمسار الكرة الساحقة في الاتصال النهائي بالكرة المضروبة، مد الإبهامين والأصابع الصغيرة يجب إضافة حركة المعصم في إعادة الكرة على ملعب الخصم.

خامسا: التحرك بعد الصد:

عندما ينجح الصد يجب الانتباه لصد الهجمة التالية، أما عندما يفشل الصد فعلى اللاعبين مواجهة الكرة المضروبة لتقوية وتعزيز موقع المعد، فإن عليهم أن يتحركوا للمواقع الصحيحة للضربة (الوشاحي، 1994، الصفحات 240-283)

1-3-4- المبادئ الأساسية لوضع حائط الصد:

- هناك بعض الاعتبارات الهامة والمبادئ الأساسية حول عملية الدفاع بإقامة حائط صد تتلخص فيما يلي:
- انتصاب الجذع ومد الذراعين كاملا مع بسط اليدين من المرفقين، بحيث يقف اللاعب على مشط القدم والركبتين مفردتين إذا كان تمرير المنافس بشكل جيد، أما إذا كان سيئا هنا ثني الركبتين قليلا.
 - وضع الذراعين على مسافة أوسع من مسافة الكتفين أثناء الأداء حتى يتمكن المدافع من تغطية أكبر مساحة من الملعب على الشبكة وهذا الأسلوب يحد كثيرا من هجوم المنافس.
 - فرد الجسم مع أداء وثبات خفيفة متتالية على المشطين تمهيدا لأداء حائط الصد، حيث تؤدي هذه الوثبات إلى توتر عضلي يمهد لإعطاء قوة الوثب.
 - ايجابية عمل الكتفين والأصابع بأن يكون حائط الصد مغلقا ومحاولة تصغير زاوية العمل الهجومي للمنافس.
 - دقة التوقيت والوثب الصحيح وحسن اختيار مكان الوثب.
 - زاوية رسغ اليد واتجاه الأصابع حيث التقريب بين حائط الصد الدفاعي والهجومي.
 - استقرار القائم بالصد لنوع العمل الهجومي ومكانه ونوعية المهاجم مع مراقبة اللاعب المعد للفريق المنافس، ويعد الاستقرار من أهم العوامل التي تؤدي على نجاح حائط الصد. (زغول، 2001، الصفحات 78-79)

1-3-5- أنواع حائط الصد:**أولا: الصد الهجومي:**

عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعين واليدان أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس. (طه ع، 1999، صفحة 137)

ثانيا: الصد الدفاعي:

يستخدم بواسطة اللاعبين الذين يستطيعون أن يرفعوا أيديهم أعلى من الشبكة، في الصد الدفاعي يضع اللاعب كف يديه لأعلى ليكون سطح ارتداء الكرة، يجب أن يقفز اللاعب قليلا للخلف من الشبكة ليعترض مسار الكرة، وبالرغم من أن هذا الصد يبدو سهلا فإن توقيت وضع اليدين صعب للغاية. (الوشاحي، 1994، صفحة 129)

ثالثا: الصد المفتوح:

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

رابعاً: الصد المغلق:

حائط الصد المغلق تكون فيه الزاوية بين الأيدي أقل من 180°، ويكون ذلك عن طريق لف اليدين قليلاً من جهة الإصبع الصغير في اتجاه الشبكة، فإذا كان اللف من جانب واحد يسمى نصف مغلق للحائط المغلق، يتم عادة في منطقة منتصف الملعب خاصة في منطقة وسط الشبكة. (واخرون، 1999، صفحة 23)

1-3-6- طريقة أداء الصد:

ينقسم الأداء الفني للصد إلى أربعة مراحل:

أولاً: وقفة الاستعداد:

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

ثانياً: الوثب:

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

ثالثاً: الصد:

تكون اليدين قريبتين من بعضهما والأصابع مفرودة ومنتشرة على سطح الكرة وثبات الذراعين وميل الرسغين للخلف بشكل بسيط في حالة الصد الدفاعي أما في حالة الصد الهجومي فإن الذراعين تؤديان حركة بسيطة للخلف ثم ثني الرسغين أماماً في حركة سريعة وقوية لضرب الكرة في ملعب المنافس. (طه ع.، 1999، صفحة 138)

رابعاً: الهبوط:

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

1-3-7- أشكال حائط الصد: ينقسم الصد إلى ثلاث أقسام:**أولاً: الصد بلاعب واحد:**

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

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

يستخدم أيضاً في حالة وجود لاعب يتقن الصد والتوقيت الصحيح وحسن التصرف، وعندما يكون الفريق المهاجم ضعيفاً في الضربات الهجومية.

ثانياً: الصد بلاعبين:

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

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

ثالثاً: الصد بثلاث لاعبين:

يستخدم الصد بثلاث لاعبين لتشكيل حائط صد قوي أمام الهجمات القوية للفرق المنافس، إلا أن هذه الطريقة تترك فراغاً واسعاً ومساحة كبيرة في ملعب الفريق المدافع ويتيح الفرصة للمهاجم بالقيام بعمليات الخداع، وفي أغلب الأحيان تنفذ طريقة الصد هذه من مركز (3) باشتراك لاعبي (2، 4) في عملية الصد. (طه ع، 1999، الصفحات 139-142)

1-3-8- تشكيلات حائط الصد والدفاع عن الملعب:

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

أولاً: حائط الصد الفردي:

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

ثانياً: حائط الصد الزوجي:

يستعمل بكثرة في أغلب الفرق المتوسطة والعالية المستوى حيث يتحرك اللاعب في مركز (3) لتشكيل حائط الصد مع اللاعب في مركز (2) إذا كان هجوم المنافس في مركز (4) ويتحرك جهة اليسار وإلى جانب اللاعب في مركز (4) إذا كان هجوم المنافس في مركز (2) ويتحرك اللاعب في مركز (2) أو المركز (4) إلى المركز (3) إذا كان هجوم المنافس في مركز (3) (طه ع، 1999، الصفحات 226-228)

ثالثاً: حائط الصد الثلاثي:

يقوم اللاعبون الثلاثة في الخط الأمامي من الملعب بتشكيل حائط الصد خصوصاً عندما يكون اللاعب المهاجم رئيسياً جيداً ومن مركز (3)، وهذه الطريقة لها بعض المضار منها ترك مساحة كبيرة فارغة لاشتراك ثلاثة لاعبين في تشكيل حائط الصد مما يزيد صعوبة التغطية من قبل اللاعبين الثلاثة الباقين في الملعب، وتستخدم هذه الطريقة عندما يكون للفريق المنافس مهاجمين أقوياء، ويستخدم أيضاً عند الفرق العالية المستوى (طه ع، 1999، الصفحات 229-228).

1-3-9- الأخطاء الشائعة في الصد:

- التحرك بخطوات أمامية وليست جانبية.
- تعدية خط المنتصف بسبب الوقوف القريب من الشبكة أو الوقوف بعيدا ثم الاندفاع أماما عند خطوات الاقتراب للوثب.
- لمس الشبكة بسبب الوقوف قريبا جدا منها قبل الوثب، ومرجعة الذراعين أماما أثناء رفعها لأعلى.
- لمس الشبكة أثناء الهبوط بسبب عدم اتزان اللاعب وهو في الهواء وعدم سحب الذراعين خلفا أثناء اللعب لمتابعة الكرة أثناء الهبوط.
- عدم الوثب بقوة لملاقاة الكرة في ارتفاع مناسب، والارتقاء المتأخر لأعلى يؤدي إلى مرور الكرة المضروبة فوق حائط الصد.
- عدم وصول الأيدي فوق الشبكة والوثب بعيدا عن الشبكة مما يؤدي إلى سقوط الكرة ما بين الجسم والشبكة.
- عدم ضبط المسافة وترك ثغرة بين اليدين أو الأيدي المشكلة لحائط الصد، مما يعمل على مرور الكرة داخل حائط الصد.
- عدم التركيز على اللاعب القائم بالضربة الساحقة.
- عدم دقة التوقيت مع الوثب، وإغماض العينين لحظة صد الكرة.
- تصادم اللاعبين القائمين بعملية الصد. (طه ع.، 1999، صفحة 144)

1-4-1- مفهوم المراهقة:

تعريف:

لغة: المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (زهران، 1995، صفحة 323)

اصطلاحًا: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد". فالمرحلة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبًا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. (الجمساني، 1994، الصفحات 323-329)

وفي هذا المجال أيضا "جوزيف ستون وتشرش" في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائما واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي (شحيبي، 1994، صفحة 212)

- تعاريف بعض العلماء :

لقد اختلف علماء النفس اختلافا جوهريا واضحا في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والدرجة من حياة الفرد عرفها "ستايلي هول": "إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق". (زهران، 1995، صفحة 325)

وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة". (أسعد، 1998، صفحة 220)

المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (منسي، 2001، صفحة 196)

1-4-2- أنواع المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق، وهناك عدة

أشكال:

أولا: المراهقة التكيفية (السوية):

هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، نحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة. (معوض،

1994، صفحة 449)

ثانيا: المراهقة المنحرفة:

هي صورة مبالغه ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة.

ثالثا: المراهقة الانسحابية:

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

رابعاً: المراهقة العدوانية المتمردة:

مراهقة متمردة، ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة.

خامساً: المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني تتميز بالانحلال الخلقي والانهياب النفسي. (معوض، 1994، صفحة 450)

1-4-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:**أولاً: النمو الجسمي:**

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة، وتقترب هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي في فترة المراهقة، تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة.

ثانياً: النمو العقلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام للفرد كذلك تنتج القدرات العامة والخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم. (العيسوي، 1997، صفحة 38)

ثالثاً: النمو الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة في الفترة الأولى بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق في هذه المرحلة يثور لأتفه الأسباب، وهناك ميزة خاصة واضحة تتصل بالحالة الانفعالية للمراهق، إذ أنه أثير لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح. (تركبي، 1990، صفحة 242)

رابعاً: النمو الجنسي:

تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات، والنمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد. (اسماعيل، 2001، الصفحات 41-42)

خامساً: النمو الاجتماعي:

تبدأ بذور التطور الاجتماعي للمراهق في مرحلة الطفولة الأولى وتستمر باستمرار الحياة، ونتيجة انتماء إلى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته، ويشعر بالسعادة والاطمئنان والاستقرار النفسي، أما إذا حدث ما يعيق هذه الرغبة فإنه يتمرد ويشعر بالتعاسة. (شحيبي، 1994، صفحة 213)

1-4-4- حاجات المراهق:

للمراهق حاجات جسدية واجتماعية وشخصية مثلما هي لدى أصحاب الأعمار الأخرى ولكن هذه الحاجات تختلف في مرحلة المراهقة عن مراحل الحياة الأخرى.

أولاً: الحاجة إلى المكانة:

من أهم حاجات المراهق رغبته في أن يكون شخصا هاما، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذي قيمة، ولهذا ليس غريبا أن نرى مراهقا يدخن أو يقوم بأعمال الراشدين، أو فتاة تلبس الأحذية العالية وغير ذلك من أمور الراشدين.

ثانياً: الحاجة إلى الاستقلال:

إن هذه الحاجة تكون متزايدة الأهمية لدى المراهقين حيث نجده يريد التخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولاً عن نفسه، فمثلاً نجده يريد معرفة خاصة، يفكر لذاته... الخ.

ثالثاً: الحاجة الجنسية:

أوضحت دراسات "kenzey" عن المراهقين الفتيان دلالة واضحة على أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية. (عاقل، 1972، الصفحات 118-120)"

رابعاً: الحاجة البيولوجية:

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم، وتختلف طريقة إشباع هذه الحاجات من فرد إلى آخر، فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة. (عاقل، 1972، صفحة 179)

1-4-5- أهمية التربية البدنية للمراهق:

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعاً من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دوراً كبيراً وفعالاً وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

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

أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية تلعب دوراً كبيراً من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق. (بويكر، 1994، صفحة 453)

1-4-6- مشاكل المراهقة:

أولاً: مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية. (الجسماني، 1994، صفحة 501)

ثانياً: مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدرة وقيمه.

ثالثاً: مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفخر والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته. (معض م، 1971، الصفحات 72-73)

رابعاً: مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوباً فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

☞ **الأسرة:** إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتثاله أو تمرده وعدم استسلامه.

☞ **المدرسة:** هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

☞ **المجتمع:** إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لابد أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها. (معوض م.، 1971، الصفحات 72-74)

خامساً: مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزاً دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

سادساً: مشاكل صحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج. (معوض م.، 1971، صفحة 76)

1-4-7- مظاهر مرحلة المراهقة:

- التقدم نحو النضج الجسمي.
- التقدم نحو النضج الجنسي.
- التقدم نحو النضج العقلي.
- التقدم نحو النضج الانفعالي.
- التقدم نحو النضج الاجتماعي.
- تحمل مسؤولية توجيه الذات. (منسي، 2001، صفحة 191)

خلاصة:

إن رياضة كرة الطائرة مهما كانت الأصناف والفئات تحتاج إلى مهارات أساسية ومن بين هذه المهارات مهارة الصد التي تعتبر مهارة أساسية وذات أهمية كبيرة في كرة الطائرة حيث من خلالها يعتمد المدرب على تطويرها بمختلف الوسائل, فاللاعب الذي يمتلك هذه المهارة يمكنه تحقيق النتائج التي يصبو إليها من خلال العمل المتواصل مع المدرب حسب البرامج التدريبية المسطرة من أجل تحقيق النتائج والوصول إلى المبتغى. كما أن البرامج التدريبية المخططة المبنية على أسس علمية صحيحة في مجال التدريب الرياضي الحديث وتحترم الخصائص ومميزات المراحل العمرية لفئات الأشبال حيث تسمح بتنمية وتطوير مختلف المهارات والقدرات للرياضي عامة وللاعب الكرة الطائرة خاصة.

الفصل الثاني:

الدراسات

المرتبطة بالبحث

تمهيد:

تكمن أهمية الدراسات السابقة والمثابفة في المساهمة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيه وضبط المتغيرات، وكذا في مناقشة النتائج، ومن خلال الاطلاع على مختلف المراجع المتوفرة تمكن الباحث من تسجيل دراسات سابقة أو مثابفة متعلقة بالموضوع، في حين تم تسجيل الدراسات المذكورة، ومن خلال ما قام به الباحث من مسح العلمي للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بالموضوع والتي تناولت البرامج التدريبية المقترحة، وبهدف الاسترشاد بها والتعرف على المناهج المستخدمة من الدراسة ووصف مختصر للعينة وكيفية اختيارها والأدوات المستخدمة وأهم النتائج التي تم توصل إليها، وسيقوم الباحث بتقديم هذه الدراسات ثم التعليق على النتائج مرة واحدة

1-2- الدراسات المشابهة:

- إن موضوع دراستنا رغم أهميته إلا أنني لم أجد دراسات تتناول موضوعنا واختصرت الأمر على الدراسات التالية:

1-1-2- الدراسة الأولى:

- دراسة مسعودان مخلوف

- العنوان: برنامج تدريبي مقترح لأقسام "دراسة ورياضة" كوسيلة لتطوير الاحتراف الرياضي في كرة السلة.

- دراسة ميدانية على الأقسام المستحدثة في ولاية الجلفة-

- التاريخ: (2012-2013)

- مستوى الدراسة: أطروحة دكتوراه.

- المشكلة: هل مشروع الأقسام الرياضية المسماة "رياضة ودراسة" يقوم على برنامج تدريبي وطني، يحتوي قائمة الموضوعات والقرارات التي يتكون منها أي برنامج تدريبي من أجل تحقيق الأهداف وتغطية جملة الاحتياجات الاحترافية.

- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجات التحضير البدني للتلاميذ من ناحية اللياقة البدنية.

- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجات التحضير التقني للتلاميذ من ناحية الأداء المهاري لأساسيات اللعبة.

- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجات التحضير النفسي للتلاميذ من ناحية دافعية الإنجاز؟

- الفرضية العامة: لا يقوم مشروع الأقسام الرياضية المسماة "رياضة ودراسة" في الجزائر على تدريبي وطني، والدليل الموضوع من قبل لجنة البرامج والتكوين بوزارة الشباب والرياضة.

- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التحضير البدني من ناحية اللياقة البدنية بين تلاميذ العينة التجريبية والعينة الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التحضير التقني من ناحية المهارات الأساسية لكرة السلة بين تلاميذ العينة التجريبية والعينة الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التحضير النفسي من خلال دافعية الإنجاز بين تلاميذ العينة التجريبية والعينة الضابطة.
- **الهدف من البحث:** وضع برنامج تدريبي مقترح لأقسام "رياضة ودراسة" كوسيلة من أجل تطوير الاحتراف الوطني في كرة السلة.
- **المنهج المستخدم:** المنهج التجريبي والمنهج الوصفي التحليلي.
- **المتغيرين:** - المتغير المستقل هو: البرنامج التدريبي المقترح.
- المتغير التابع هو: أقسام "رياضة ودراسة" الاحتراف الوطني.
- **عينة البحث:** كيفية اختيارها: بطريقة قصدية، 44 تلميذ: تلاميذ أقسام "رياضة الدراسة" السنة الثانية متوسط بإكمامالية سليمان عميرات بالجلفة اختصاص كرة السلة.
- العينة التجريبية: 22 تلميذ.
- العينة الضابطة: 22 تلميذ.
- **أدوات البحث:**
 - اختبار يوروفيت للياقة البدنية.
 - اختبار السلة الذهبية لقياس المهارات الأساسية للاعب كرة السلة.
 - مقياس دافعية الإنجاز.
 - فريق العمل المساعد.
 - جهاز قياس الطول وجهاز قياس الوزن.
 - ساعة توقيت وصافرة.
- **أهم النتائج المتوصل إليها:**
 - مشروع الأقسام الرياضية المسماة "رياضة ودراسة" لا يقوم على برنامج تدريبي وطني.
 - لا يغطي جملة الاحتياجات الاحترافية.
 - لا يعمل على تحديد وترتيب أنواع التدريب على ضوء الإمكانيات.

- التوصيات والاقتراحات:

- من جانب الانتقاء:

- إجراء عملية الانتقاء بشكل يسمح بالاختيار الأمثل للتلاميذ الذين تتوفر لديهم الموهبة الرياضية والقدرة الفكرية المطلوبة وتحديد لجنة مختصة مؤهلة من ذوي الاختصاص.

- اعطاء الزمن الكافي لعملية الانتقاء والاختيار لجميع التلاميذ.

- من جانب استعمال المنشآت الرياضية:

- الاستعمال العقلاني للمنشآت الرياضية التابعة لقطاع الشباب والرياضة المتوفرة مع إمكانات المؤسسة التربوية.

- من جانب البرنامج البيداغوجي:

- توفير برامج تدريبية موحدة لجميع الأطوار والولايات.

- إنشاء لجنة مختصة مؤهلة من ذوي الاختصاص تشرف على البرامج المرجعية للاختصاصات المختارة (دليل خاص بالأقسام المستحدثة).

2-1-2- الدراسة الثانية:

- دراسة شتيوي عبد المالك .

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب التدريب الذهني والبدني لتطوير الضربات الثابتة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

- دراسة ميدانية على فريق أواسط اتحاد بسكرة (U18) -

- التاريخ: (2012-2013)

- مستوى الدراسة: أطروحة دكتوراه.

- **المشكلة:** هل البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الذهني والبدني يساهم في تطوير الضربات الثابتة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

- **التساؤلات الجزئية:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتدريبي في الاختبار القبلي لمهارات كرة القدم؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارات المجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارات كرة القدم؟

- الفرضيات:

- الفرضية العامة: البرنامج التدريبي الرياضي المقترح بأسلوب التدريب الذهني والبدني يساهم في تطوير الضربات الثابتة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم بصفة أحسن من البرنامج العادي المتبع.

- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي لمهارات كرة القدم.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارات المجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارات كرة القدم.

- أهداف البحث:

- اقتراح برنامج تدريبي جديد لتطوير الجانب المهاري للاعبين كرة القدم.

- إبراز أهمية التدريب الذهني واستعمالاته في كرة القدم.

- لفت انتباه المختصين لأهمية الضربات الثابتة التي نعتبرها لم تأخذ حقها في مجال الدراسات العلمية.

- منهج البحث: المنهج التجريبي.

- المتغيرين: المستقل هو البرنامج التدريبي المقترح والتابع هو المهارات الأساسية والضربات الثابتة في كرة القدم.

- عينة البحث: عينة قصدية، 20 لاعب من فريق أواسط اتحاد بسكرة 18 سنة.

- أدوات البحث:

- اختبار الجري بالكرة.

- اختبار دقة التمرير .

- اختبار السيطرة على الكرة.

- اختبار التهديف.

- النتائج المتوصل إليها:

- البرنامج العادي المتبع يطور من بعض المهارات والضربات الثابتة في كرة القدم.
- البرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد على التدريب العقلي والبدني معا يطور من بعض المهارات وخاصة الكرات الثابتة.

2-1-3- الدراسة الثالثة :

- دراسة الطالب الأطرش الزوبير

- عنوان الدراسة:فعالية مهارة الصد في الكرة الطائرة و مدى تأثيرها على مستوى أداء الفريق ضمن المنافسات الوطنية.

- التاريخ: (2007-2008)

- رسالة ماجستير

- الفرضية العامة:لمهارة الصد تأثير واضح على مستوى أداء الفريق.

- الفرضيات الجزئية:

- لحائط الصد بلاعبين له تأثير على مستوى أداء الفريق.

- تشكيل الصد بلاعبين له تأثير إيجابي على مستوى الأداء.

- للاعب الصد مواصفات خاصة تجعله أكثر فاعلية لإتقان مهارة الصد.

- الارتقاء الجيد لمهارة الصد له دورا بارزا على مستوى الأداء.

- المنهج المستخدم:المنهج الوصفي

- مجتمع البحث:جميع مدربي الكرة الطائرة للقسم الوطني الأول و بعض أندية الدرجة الأولى .

- عينة البحث:اختيرت بطريقة قصدية، 20 مدرب من القسم الوطني الأول و 4 فرق من كل فريق 12 لاعب.

- مجالات البحث:

- المكاني: على مستوى الوطن لفرق القسم الوطني الأول بدرجتيه {أ و ب} بالنسبة للاستبيان أما الملاحظة فكانت بقاعة حرشة، والقاعة البيضاوية وقاعة الأبيار وقاعة البلدية.

- الزماني: من أكتوبر إلى شهر فيفري.

- الأدوات الإحصائية :

- النسبة المئوية

- المتوسط الحسابي

- الإنحراف المعياري

- t-test

- الدائرة النسبية.

- النتائج المتوصل إليها:

- أهمية تكتيك الصد بلاعبين هو أكثر تغطية للميدان.

- الصد بلاعبين هو أكثر إستخداما و تطبيقا من مختلف التكتيكات الأخرى.

-يؤدي حالة تطبيقه بصفة جيدة إلى تحقيق نتائج إيجابية للفريق.

4-1-2- الدراسة الرابعة:

- دراسة قلاتي يزيد

- العنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة حسب مراحل نمو لاعبي الكرة الطائرة (أصغر - أشبال - أوسط - أكابر) دراسة ميدانية بنوادي الكرة الطائرة.

- التاريخ: (2011-2012)

- مستوى الدراسة: أطروحة دكتوراه.

- المشكلة: هل يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصغر - أشبال - أوسط - أكابر).

- التساؤلات:

- هل يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترحة المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أصغر حسب مقارنة بالأكابر.

- هل يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترحة المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أصغر - أشبال - أوسط - أكابر حسب نوع التمرين (ديناميكي ثابت).

- فرضيات البحث:

- الفرضية العامة: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصغر - أشبال - أوسط - أكابر).

- الفرضيات الجزئية:

- يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترحة المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أصغر حسب مقارنة بالأكابر.

- يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترحة المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أصغر - أشبال - أوسط - أكابر حسب نوع التمرين (ديناميكي ثابت).

- أهداف البحث:

- توضيح مدى تأثير صفة المرونة من خلال البرنامج التدريبي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة عند لاعبي الكرة الطائرة.

- الاطلاع على أي مرحلة نمو أحسن (فئة) لتطوير صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة.

- التعرف على أكثر أنواع المرونة تطورا.

- منهج البحث: هو المنهج التجريبي.

- العينة: اختيرت بطريقة عشوائية.

- العينة الشاهدة: تمارس تدريب عادي.

- العينة التجريبية: تمارس البرنامج التدريبي المقترح.

- المتغيرين: المتغير المستقل هو: البرنامج التدريبي المقترح أما التابع فهو صفة المرونة.

- أدوات البحث:

- التجربة الاستطلاعية.

- الملاحظة والتجربة

- الاختبارات (اختبار ثني الجذع من الجلوس، اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء إلى الأمام، اختبار تدوير الذراع إلى الخلف، اختبار إطالة الجذع إلى الخلف)

- النتائج التي توصل إليها:

- من خلال نتائج المجموعة التجريبية في كل من الاختبارات لكل الأصناف ظهر لنا أنها أعطت نتائج ملموسة وهذا لوجود فروق معنوية.

- بعد الدراسة التي أجريت على المجموعة التجريبية والشاهدة (أصغر، أكبر) جاءت النتائج واضحة جدا وذات فروق معنوية.

- من خلال نتائج اختبار تدوير الذراع والحوض (مرونة ديناميكية) كانت عموما ذات فروق معنوية.

- التوصيات والاقتراحات:

- استعمال جميع الطرق الممكنة لتطوير صفة المرونة.

- استخدام النتائج التي توصل إليها لإجراء دراسات أخرى.

- الاهتمام بصفة المرونة ومراعاتها كونها القاعدة الأساسية لمعظم إن لم نقل كل الرياضات.

- الاهتمام أكثر بقواعد التدريب الرياضي ومحتوياته.

5-1-2- الدراسة الخامسة:

- دراسة كتشوك سيد محمد

- العنوان: فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال لتنمية القدرة العضلية وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم.

- بحث تجريبي على فريق ترحي مستغانم صنف (U17) -

- التاريخ: 2011-2012

- أطروحة دكتوراه

- المشكلة: ما هو تأثير مثل هذه التمرينات على بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.

- أهداف البحث:

- تصميم برنامج تدريبي تخصصي بوسائل الأثقال الحديثة للاعبين كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة لتنمية القدرة العضلية.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بتمرينات الأثقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية (بعض القدرات الهوائية و اللاهوائية مثل $v2\ max$ - نبض القلب-والقدرة الاسترجاعية) لأساسية للاعبين الناشئين.
- تحديد تأثير التدريب بالأثقال على فعالية مستوى الأداء المهاري مثل رشاقة اللاعبين وقوة ودقة التصويب.
- تشخيص نسبة التقدم المثوية لقوة المجاميع العضلية المختلفة لعينة البحث التجريبية، وتوضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري وما يتمتع به اللاعب من قدرة عضلية و الكفاءة الوظيفية.

- الفرضيات:

- إن البرنامج التدريبي التخصصي بتمرينات الأثقال يؤثر إيجابا في تنمية القوة العضلية للاعبين كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.
- البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابا في تحسين بعض الوظائف والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم.
- البرنامج التدريبي بتمرينات الأثقال يؤثر إيجابا على أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين.
- منهج البحث: المنهج المتبع هو المنهج التجريبي.
- عينة البحث: عينة قصدية، 36 لاعب أقل من 17 سنة.

- أدوات البحث:

- المقابلات الشخصية
- الاستبيان
- الاختبارات البدنية (القدرة والقوة العضلية)، والاختبارات الفسيولوجية والمهارية.
- البرنامج التدريبي المقترح.
- المتغيرين: المتغير المستقل هو البرنامج أما التابع فهو القدرة العضلية والتغيرات الفسيولوجية والمهارية.

- النتائج التي توصل إليها:

- أفرزت النتائج للمعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية في قياس القدرة العضلية للمجاميع العضلية المختلفة.
- حققت المجموعة التجريبية زيادة معنوية في جميع اختبارات القدرة العضلية بعد التجربة، أما العينة الضابطة لم تحقق زيادة معنوية.

- العينة التجريبية حققت فروق معنوية في اختبارات المهارة عكس العينة الضابطة التي لم تحقق ذلك.

- الاقتراحات والتوصيات:

- يوصي الباحث بتعميم استخدام برامج الأثقال للاعبين كرة القدم على كل الفئات من الجنسين.
- دراسة تأثير برنامج الأثقال تحت ظروف أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
- إجراء دراسات أخرى لتنمية أنواع القوة العضلية بالأثقال بالطرق التدريبية المختلفة (الأيروميتري، البليومتري)
- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب بالأثقال على تنمية عناصر اللياقة البدنية.

6-1-2- الدراسة السادسة:

- دراسة عبد الهادي حريزي

- العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط (17-19) سنة.

-دراسة ميدانية لفريقي ترجي وأولمبي المدينة-

- التاريخ: 2012 - 2013

- أطروحة دكتوراه

- المشكلة: هل يؤثر البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط 17-19 سنة.

- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0,05 \geq \alpha$ بين الاختبارات القبلية والبعدي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد صنف 17-19 سنة.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 \leq \alpha$ في الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة اليد صنف 17-19 سنة.

- **الفرضية العامة:** البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري له أثر إيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

- **الفرضيات الجزئية:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $0.05 \geq \alpha$ بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $0.05 \leq \alpha$ في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط 17-19 سنة.

- **هدف الدراسة:**

- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط 17-19 سنة.

- **منهج البحث:** المنهج التجريبي

- **العينة:** قصدية، 15 لاعب مجموعة تجريبية من فريق تربي المسيلة، و 15 لاعب مجموعة ضابطة من فريق أولمبي المسيلة.

- المتغيرين: المستقل هو أثر البرنامج التدريبي المقترح، والتابع هو تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية.

- **أدوات البحث:**

- الاختبارات البدنية (اختبار قوة الذراعين، اختبار قوة عضلات الرجلين، الوثب الطويل من الثبات، اختبار السرعة).

- الاختبارات المهارية (اختبار التمرير على حائط مواجه لمدة 30 ثانية، اختبار التمرير على المربعات المتداخلة، اختبار التنطيط المستمر في اتجاه متعرج لمسافة 30 متر).

- **النتائج المتوصل إليها:**

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة الانفجارية على تحسين المهارات الأساسية لكرة اليد.

- تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية يرجع إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح.

- الاقتراحات والتوصيات:

- إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية.
- إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الأشبال التي تعد المرحلة الأساسية.
- نقترح الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية.
- استخدام النتائج المتوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.
- إدخال المدربين في تربية وطنية دولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.

2-1-7- الدراسة السابعة:

-دراسة سعد بن عبد الله بن سعد آل لجهر

عنوان الدراسة: "تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع علي تنمية بعض عناصر القدرات الإدراكية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمنطقة عسير "

- التاريخ: 2002

- رسالة ماجستير

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلي التعرف علي تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع علي تطوير عناصر القدرات الإدراكية الحركية قيد الدراسة لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.

عينة الدراسة: واشتملت عينة الدراسة علي (60) تلميذاً. تم تقسيمهم عشوائياً إلي مجموعتين، وتم إجراء التجانس بين أفراد المجموعة الواحدة. والتكافؤ بين مجموعتي الدراسة.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات الدراسة: وتم قياس متغيرات النمو (العمر، الطول، الوزن) ومعامل الذكاء كما تم قياس بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة عدو 25متر، القدرة العضلية بواسطة اختبار الوثب الطويل من الثبات، المرونة باستخدام صندوق المرونة، القوة العضلية بواسطة اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي) كما تم قياس عناصر القدرات الإدراكية الحركية للعينين معاً، المتابعة البصرية للعين اليمنى، المتابعة البصرية للعين اليسرى) لصالح المجموعة التجريبية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في البنود (المشي أماماً، المشي خلفاً، كروس

- وبير، زوايا علي الأرض، رسم دائرتين، نقطة الالتقاء، الشكل، التنظيم)، ويوصي الباحث بتطبيق برنامج جمباز الموانع المقترح كأسلوب مبتكر عند تنفيذ الجزء الرئيسي من درس التربية البدنية.

8-1-2- الدراسة الثامنة:

- دراسة خالد بن عبد الرحمن آل عمر

- عنوان الدراسة: " تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحسي الحركي بالجزء التمهيدي للدرس على بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارات الحركية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي "

التاريخ: 2002

- رسالة ماجستير

- أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحسي الحركي بالجزء التمهيدي للدرس على بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارات الحركية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي.

- عينة الدراسة: وتكونت عينة الدراسة من 40 تلميذاً من تلاميذ الصف السادس الابتدائي ، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين وأجرى التجانس بين أفراد المجموعة الواحدة والتكافؤ بين المجموعتين ، ثم حددت عشوائياً المجموعة التجريبية والتي نفذت البرنامج المقترح والمجموعة الضابطة والتي نفذت البرنامج التقليدي ، كما قام الباحث بإجراء الدراسة لكلا المجموعتين .

- أدوات الدراسة: وقد تم قياس معدل النمو (العمر ، الطول ، الوزن) كذلك تم قياس متغيرات الإدراك الحسي الحركي (قيد الدراسة) (إدراك الاتجاه عن طريق المشي في ممر بطول (5,5م) وبعرض (30 سم) ، وإدراك نصف القوة لليد المفضلة باستخدام دينامومتر القبضة ، وإدراك المسافة الرأسية باستخدام مسطرة مقسمة ، وإدراك مسافة الوثب باستخدام خطين بداية ونهاية المسافة بينهما (60سم) ، والتوازن باستخدام عصا باس Bass بالطريقة الطولية). كما تم قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (لياقة الجهاز الدوري التنفسي بواسطة جري لمسافة 1600م، واللياقة العضلية بواسطة اختبار الوثب الطويل من الثبات واختبار الجلوس الطويل من الرقود الموقوت لمدة دقيقة ،

واختبار قوة القبضة باستخدام دينامومتر القبضة ، والمرونة باستخدام صندوق المرونة). كذلك تم قياس المستوى المهاري في كرة القدم باستخدام اختبار جونسون Jonson لقياس مستوى الأداء المهاري في كرة القدم، واستخدام طريقة المحلفين لقياس مستوى الأداء المهاري في الجمباز بواسطة استمارة تقييم مستوى الأداء. تم أخذ القياسات للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامجين في أول الفصل الدراسي الأول لعام 1422-1423هـ ، ثم بعد تطبيقهما في نهاية الفصل الدراسي الأول. وتم تحليل البيانات باستخدام اختبار (ت)، مع حساب النسبة المئوية

لمقدار التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة لكل من المجموعتين. وقد أسفر تحليل النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في جميع متغيرات الإدراك الحس حركي لصالح المجموعة التجريبية.

- **نتائج الدراسة:** كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في بعض متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (قوة القبضة، القدرة العضلية، المرونة) لصالح المجموعة التجريبية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في متغيرات (اللياقة القلبية التنفسية، التحمل العضلي). كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في كرة القدم ومستوى الأداء المهاري في الجمباز لصالح المجموعة التجريبية. ولقد دلت النتائج على أن البرنامج المقترح لتنمية الإدراك الحسي الحركي كان له تأثير إيجابي في تنمية متغيرات الإدراك الحس الحركي، ومعظم متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومستوى الأداء المهاري في كرة القدم والجمباز. لذلك يوصي الباحث باستخدام البرنامج المقترح لتنمية الإدراك الحسي الحركي بالجزء التمهيدي لدرس التربية البدنية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي وإجراء المزيد من الدراسات للتحقق من فاعلية هذا البرنامج المقترح في مختلف مراحل التعليم.

2-2- التعليق ومناقشة الدراسات المرتبطة بالبحث:

- من حيث الأهداف:

- للاعب الكرة الطائرة مهارات خاصة تجعله يتقن مهارة الصد بأكثر فاعلية.
- التعرف على تأثير البرامج الرياضية التدريبية المقترحة على المهارات الرياضية.
- لمهارة الصد تأثير واضح على مستوى أداء الفريق.
- وضع برنامج تربية حركية مقترح، والتعرف على تأثير استخدامه على تنمية القدرات الإدراكية الحركية وبعض مهارات الكرة الطائرة المصغرة لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي.
- التعرف على تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع لتطوير عناصر القدرات الإدراكية الحركية قيد الدراسة لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.
- التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحسي الحركي بالجزء التمهيدي للدرس على بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارات الحركية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي.
- **من حيث العينات:** استعملت الدراسات عينات مختلفة تراوحت ما بين (40 فرد إلى 100 فرد)، حيث كانت هذه العينات عشوائية ومختلفة ولكن بعض الدراسات استعملت عينة مقصودة ما بين (20-40 فرد). أما في دراستنا قد استعملنا عينة مقصودة المقدر بـ 10 لاعبين من أشبال نادي الكرة الطائرة بالقادرية.

- من حيث منهج الدراسة: استعملت الدراسات المرتبطة ببحثنا أغلبها المنهج التجريبي، ما عدا دراسة واحدة فقد استعملت المنهج الوصفي التحليلي مع المنهج التجريبي.
- من حيث أدوات الدراسة: استعملوا في الدراسات السابقة أدوات متعددة ومختلفة منها المقاييس، البرامج التدريبية وحتى الملاحظة كما هو الحال في دراستنا حيث استعملنا برنامج تدريبي مصغر مقترح إضافة إلى إختبار الوثب العمودي لسارجنت.
- من حيث النتائج:
- أهمية تكتيك الصد بلاعبين هو أكثر تغطية للميدان.
- الصد بلاعبين هو أكثر إستخداما وتطبيقا من مختلف التكتيكات الأخرى.
- يؤدي حالة تطبيقه بصفة جيدة إلى تحقيق نتائج إيجابية للفريق.
- تأثير البرامج التدريبية المقترحة إيجابا على تنمية القدرات العضلية والمهارات الرياضية. وضع برنامج تدريبي مقترح لأقسام "رياضة ودراسة" كوسيلة من أجل تطوير الاحتراف الوطني في كرة السلة.
- اقتراح برنامج تدريبي جديد لتطوير الجانب المهاري للاعبي كرة القدم.
- إبراز أهمية التدريب الذهني واستعمالاته في كرة القدم. الاطلاع على أي مرحلة نمو أحسن (فئة) لتطوير صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة.
- لقد استقدنا من خلال مراجعتنا لهذه الدراسات في توجيه الدراسة الحالية، وذلك باختيار عينة وأدوات الدراسة المناسبة، وذلك باقتراح برنامج مصغر لتنمية مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة (نادي الكرة الطائرة بمدينة القادرية).

خلاصة:

ترتبط جل الدراسات والبحوث العلمية والأكاديمية بعدد من الدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، ولأهمية هذه الدراسات، فإن صاحب البحث قد حاول استعراض جملة من الدراسات في ميدان التدريب الرياضي، بغرض تحديد وضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثه. والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة. حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية مبرزين في ذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات، كما حرصنا على أن تكون تكملة من زاوية أخرى علمية محاولين في ذلك إعطاء صبغة جديدة لهذه العملية الحساسة.

الجانب

التطبيقي:

الدراسة

الميدانية للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث

وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول يمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل المجال الزمني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراء التطبيق الميداني في حدود الدراسة.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

وتعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها. ونظرا لوجود الاختبارات، ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات المختارة لهذه الدراسة والحصول على نتائج دقيقة، قام الباحث قبل إجراء الدراسة الاستطلاعية بإجراء مقابلات شخصية مع المختصين والخبراء.

وتتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- تخطيط الأماكن التي سيجري عليها البرنامج التدريبي
- التعرف على صلاحية وسلامة الأدوات المساعدة في إجراء الدراسة.
- مراعاة التسلسل في مفردات الاختبارات.
- التعرف على مدى الجدية من قبل المختبرين واستجابتهم الحقيقية للبرنامج التدريبي.
- التعرف إلى مدى ملائمة الوقت المخصص لتنفيذ البرنامج التدريبي و المتمثل في الفترة المسائية من الخامسة إلى السادسة ونصف

- إجراء الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للمدة الممتدة من من 10 جانفي 2015 إلى 7 فيفري 2015 على عينة من اللاعبين لكرة الطائرة أشبال 14-16 سنة بلغ عددها 3 لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وهذا لتحقيق أهدافها المذكورة آنفا.

3-2- الدراسة الأساسية:

3-2-1- منهج الدراسة:

يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه، وفي هذه الدراسة التي نسعى فيها للتعرف على تطوير مهارة الصد عند أشبال الكرة الطائرة، وجدنا أن المنهج المناسب هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي. والذي تم اختياره انطلاقا من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها.

وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار اختبارات مناسبة وبرنامج تدريبي مصغر الذي يخدم موضوع دراستنا وكذلك الإحصاء، بحيث تم اختيار مجموعة واحدة تجريبية، تتكون من 10 لاعبين أجريت لها اختبارات قبلية وبعدية بحيث خضعت المجموعة التجريبية لوحدات تدريبية مدمجة.

3-2-2- متغيرات الدراسة:

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

- المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يزيد من خلاله قياس النتائج، وفي بحثنا كان المتغير المستقل هو العامل المسبب أي العامل الذي يؤثر في محور الدراسة، وفي دراستنا هذه فإن المتغير المستقل هو البرنامج التدريبي المصغر المقترح.

- المتغير التابع:

هو الناتج المتعلق أي العامل الذي يعتمد على العامل المسبب والذي غالبا ما يكون متعلقا وناتجا عنه والمتغير التابع في بحثنا هو مهارة الصد.

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المصغر.

- المتغير التابع: مهارة الصد.

3-2-3- مجتمع البحث:

يشتمل المجتمع الأصلي للدراسة على لاعبي الكرة الطائرة بنادي رائد أشبال القادرية بولاية البويرة.

3-2-4- عينة البحث ومواصفاتها:

اختيرت عينة البحث بطريقة مقصودة ومنتظمة وقد بلغ حجمها الكلي (10) لاعبين يدرسون، وكانت مرحلة السن واقعة ما بين (14-16 سنة) أي فئة الأشبال بعد أن قمنا بالاتصال بمدرب الكرة الطائرة لنادي رياضة الكرة الطائرة لمدينة القادرية لأخذ الإذن بالتسريح بغية إجراء التطبيق الميداني على العينة والمتواجدة بالقاعة متعددة الرياضات للشهيد سي الجيلالي بمدينة القادرية ولاية البويرة، وبعد الموافقة قد تم استبعاد بعض اللاعبين وفقا للآتي:

- حالات مرضية

- اللاعبين أقل من 14 سنة

- وأكبر من 16 سنة

- حالات مستديمة (غياب متكررة).

إذ حرصت أن يكون أفراد العينة التجريبية يتراوح سنهم ما بين 14 و 16 سنة، أي فئة الأشبال فقط وفقا لموضوع بحثنا.

- خصائص العينة:

أ- تجانس أفراد العينة من حيث القامة :

م	أفراد العينة	القامة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	خلفان ماسينيسا	1,80	1,797	0,056
2	طوطاوي عبد الغاني	1,74		
3	جهدي عماد	1,78		
4	عكوش سفيان	1,72		
5	بوصباح توفيق	1,85		
6	كفات جمال	1,83		
7	عباس محمد صالح	1,90		
8	مداحي عبد الجليل	1,82		
9	موكاري رفيق	1,73		
10	رمال محمد زهير	1,80		

جدول (أ): يبين تجانس أفراد العينة من حيث القامة:

ب- تجانس أفراد العينة من حيث الوزن:

م	أفراد العينة	الوزن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	خلفان ماسينيسا	59	62,5	5,39
2	طوطاوي عبد الغاني	59		
3	جهدي عماد	63		
4	عكوش سفيان	60		
5	بوصباح توفيق	75		
6	كفات جمال	66		
7	عباس محمد صالح	59		
8	مداحي عبد الجليل	60		
9	موكاري رفيق	56		
10	رمال محمد زهير	68		

جدول (ب): يبين تجانس أفراد العينة من حيث الوزن

ج- تجانس أفراد العينة من حيث التكرارات والنسب المئوية بالنسبة للوزن :

الوزن	التكرار	النسبة المئوية
56	1	10
59	3	30
60	2	20
63	1	10
66	1	10
68	1	10
75	1	10
المجموع	10	100

جدول (ج): يبين التكرارات والنسب المئوية للمجموعة التجريبية بالنسبة للوزن.

د - تجانس أفراد العينة من التكرارات والنسب المئوية للمجموعة التجريبية بالنسبة للطول:

النسبة المئوية	التكرار	القائمة
10	1	1,72
10	1	1,73
10	1	1,74
10	1	1,78
20	2	1,80
10	1	1,82
10	1	1,83
10	1	1,85
10	1	1,90
100	10	المجموع

جدول (د): يبين التكرارات والنسب المئوية للمجموعة التجريبية بالنسبة للقائمة.

3-2-5- مجالات البحث:

- المجال البشري: شمل على 10 لاعبين من نادي رائد أشبال القادرية للكرة الطائرة.
- المجال المكاني: قاعة متعددة الرياضات للشهيد سي الجيلالي مدينة القادرية ولاية البويرة.
- المجال الزمني: من بداية شهر فيفري حتى تاريخ 06 ماي 2015.

3-2-6- أدوات البحث:

" تعرف الأدوات المنهجية بأنها وسائل جمع البيانات حول الظاهرة المدروسة، والواقع أن اعتماد الباحث على منهج معين هو الذي يحدد نوع الأدوات التي يستعين بها في جمع هذه البيانات".

لقد عمدنا في دراستنا على عدة اختبارات، وقصد الوصول إلى حلول أولية لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة أو عدم صحة فرضيات البحث لزم على الباحث إتباع أحسن الطرق وذلك من خلال الدراسة والتفحص، وهذا باستخدام الأدوات التالية:

- الاختبار القبلي للوثب العمودي (الارتقاء):

- الارتقاء من الثبات:

.الزمان : 17 مارس 2015.

.المكان : قاعة متعددة الرياضات للشهيد سي الجيلالي بمدينة القادرية ولاية البويرة.

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

. الغرض من الاختبار:

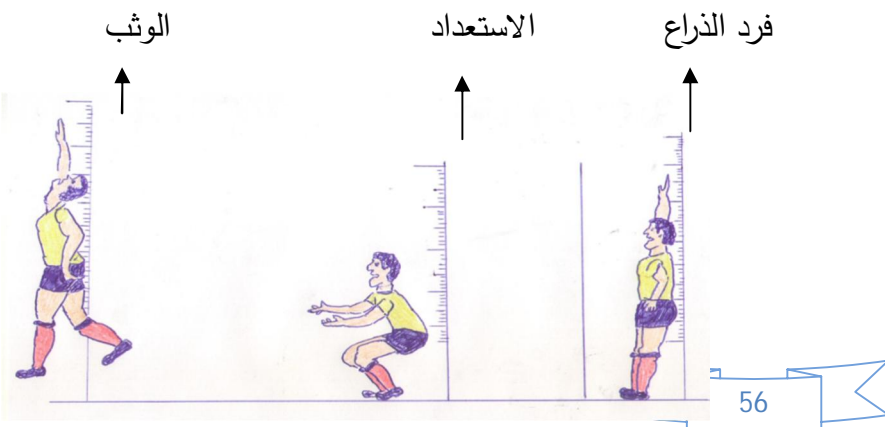
- قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

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

- مواصفات الأداء :

يقف المختبر بحيث تكون ذراعه بجانب المسطرة، يقوم المختبر برفع الذراع المميز على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على المسطرة ، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف، ثم يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا، ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لوضع علامة أخرى بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه (المنعم، 1997، صفحة 117).

- طريقة التسجيل: يحسب عدد السنتيمترات بين العلامتين اللتين وضعهما المختبر قبل الوثب وبعده.



شكل رقم: (1) يبين كيفية أداء اختبار

الوثب العمودي من الثبات.

- الارتقاء من الجري:

- الزمان : 17 مارس 2015

- المكان : قاعة متعددة الرياضات للشهيد سي الجيلالي بمدينة القادريه ولاية البويرة.

- الغرض من الاختبار:

- قياس القدرة العضلية للرجلين .

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

- مواصفات الأداء: يقف المختبر على بعد مترين أو مترين ونصف من المسطرة، يبدأ المختبر بالجري ثم عند وصوله حافة المسطرة يقوم بمرجحة الذراعين للخلف ثم ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للأعلى لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين، مع مرجحة الذراعين للأعلى.

- طريقة التسجيل: يحسب عدد السنتيمترات بين العلامتين اللتين وضعهما المختبر أثناء الوثب من الثبات وبعد الوثب من التحرك أو الجري.

جدول رقم: (01) يبين أرقام الاختبار القبلي (الوثب لسارجنت)

الزمان: 17 مارس 2015

م	الاسم	فرد الذراع من وضع الوقوف	الوثب لوضع علامة					
			محاولة (ب)		محاولة (ا)			
			حركة	ثبات	حركة	ثبات		
1	خلفان ماسينيسا	2,39	2,63	2,75	2,67	2,78	39	2
2	طوطاوي عبد الغني	2,37	2,62	2,74	2,66	2,77	40	2
3	جهدي عماد	2,40	2,65	2,73	2,64	2,76	36	2
4	عكوش سفيان	2,33	2,62	2,75	2,64	2,74	42	1

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2	36	2,78	2,66	2,77	2,63	2,42	بوصباح توفيق	5
2	43	2,78	2,63	2,77	2,64	2,35	كفات جمال	6
1	45	2,77	2,67	2,78	2,66	2,32	عباس محمد صالح	7
2	46	2,77	2,65	2,76	2,66	2,31	مداحي عبد الجليل	8
2	41	2,75	2,66	2,73	2,64	2,34	موكاري رفيق	9
2	41	2,76	2,65	2,75	2,63	2,35	رمال محمد زهير	10

- جدول رقم: (2) يبين أرقام الاختبار البعدي (الوثب لسارجنت)

الزمان: 06 ماي 2015.

م	الإسم	فرد الذراع من وضع الوقوف	الوثب لوضع علامة				أفضل محاولة	
			محاولة (ب)		محاولة (أ)			
			حركة	ثبات	حركة	ثبات		
1	خلفان ماسينيسا	2,39	2,66	2,84	2,68	2,85	46	2
2	طوطاوي عبد الغني	2,37	2,70	2,82	2,72	2,84	47	2
3	جهدي عماد	2,40	2,67	2,82	2,69	2,83	43	2
4	عكوش سفيان	2,33	2,70	2,84	2,69	2,85	52	2
5	بوصباح توفيق	2,42	2,71	2,85	2,72	2,84	42	1
6	كفات جمال	2,35	2,71	2,82	2,73	2,83	48	2
7	عباس محمد صالح	2,32	2,71	2,80	2,70	2,81	49	2
8	مداحي عبد الجليل	2,31	2,71	2,80	2,72	2,82	51	2
9	موكاري رفيق	2,34	2,68	2,83	2,70	2,82	48	1
10	رمال محمد زهير	2,35	2,69	2,81	2,70	2,83	48	2

- الملاحظة القبليّة: وكانت أيضا:

- الزمان: 17 مارس 2015

- المكان: قاعة متعددة الرياضات للشهيد سي الجبالي بمدينة القادريّة ولاية البويرة.

يجمع الباحثون على أن الملاحظة من أهم الأدوات التي تستخدم في البحث العلمي، ومن المصادر الأساسية للحصول على البيانات والمعلومات، وتعتمد أساسا على حواس الباحث، ولهذا ينبغي أن يكون هذا الأخير قادرا ومستعدا للملاحظة، كما يجب عليه تنمية هذا الجانب لأنها تتطلب حسا مرهفا.

" ويمكن التفريق والتمييز بين النماذج المختلفة حسب درجة مشاركة الباحث إلى شكلين اثنين هما: الملاحظة البسيطة و التي يلعب فيها الباحث دور المتفرج أو المشاهد بالنسبة للظاهرة أو الحدث موضوع الدراسة، وهذا النوع لا يتضمن سوى النظر أو الاستماع إلى موقف اجتماعي معين، دون المشاركة الفعلية فيه"

أما الشكل الثاني فيتعلق بالملاحظة بالمشاركة والتي يقوم فيها الباحث بدور العضو المشارك في حياة الجماعة موضوع الدراسة، ويشاركهم في نشاطهم ومشاعرهم (آخرون، 2002، الصفحات 51-52).

لقد اقتصرنا في دراستنا على الملاحظة البسيطة، والتي يغيب فيها عنصر المشاركة، وبما أن المهم ليس هو ذكر هذه الأداة بقدر أن الأهم هو التطرق إلى كيفية توظيفها في البحث.

- **كيفية الملاحظة:** لم تكن الملاحظة أثناء المباريات، بل كانت أثناء التدريبات وهذا لأسباب، حيث يقف المختبر في منتصف أحد نصفي الملعب وفي النصف الآخر يتواجد اللاعبون المميزين في مهارة الضرب الساحق، وعلى اللاعبين أداء 20 مرة ضرب ساحق، وعلى المختبر أن يقوم بأداء الصد ضد الضرب الساحق الذي يقوم به اللاعبين حيث توضع العلامة (2) إذا كان أداء الصد ناجح وسقطت الكرة في جهة الخصم، وتوضع العلامة (1) إذا قام المختبر بعملية أداء صد ولم تسقط الكرة في جهة الخصم، وبقيت في الملعب. أما العلامة (0) توضع إذا قام المختبر بعملية أداء صد فاشلة أي لم تسقط في جهة الخصم، ولم تبقى في حدود الملعب.

- شبكة الملاحظة:

- بطاقة الملاحظة القبليّة أثناء التدريبات.

صد سلبي	صد متوسط	صد ايجابي	إسم اللاعب	
04	11	05	خلفان ماسينيسا	01
15	02	03	طوطاوي عبد الغاني	02
10	02	08	جهدي عماد	03
10	03	07	عكوش سفيان	04
10	04	06	بوصباح توفيق	05
11	01	08	كفات جمال	06
09	06	05	عباس محمد صالح	07
11	06	03	مداحي عبد الجليل	08
07	08	05	موكاري رفيق	09
07	09	04	رمال محمد زهير	10

جدول رقم: (03): يمثل نتائج الملاحظة القبليّة أثناء التدريبات

-بطاقة الملاحظة البعديّة أثناء التدريبات.

الزمان: 06ماي 2015

صد سلبي	صد متوسط	صد ايجابي	إسم اللاعب	
08	02	10	خلفان ماسينيسا	01
04	03	13	طوطاوي عبد الغاني	02
06	01	13	جهدي عماد	03
05	08	07	عكوش سفيان	04
04	05	11	بوصباح توفيق	05
04	03	13	كفات جمال	06
04	03	13	عباس محمد صالح	07
02	07	11	مداحي عبد الجليل	08

07	01	12	موكاري رفيق	09
03	06	11	رمال محمد زهير	10

جدول رقم (04): يمثل نتائج الملاحظة البعدية أثناء التدريبات

3-2-7- الأسس العلمية للأداة: (سيكومترية الأداة)

- الصدق والثبات والموضوعية:

لغرض إيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبار، قام الباحث بتطبيق طريقة التجزئة النصفية لمعرفة الثبات وفي هذه الطريقة يتم إجراء الاختبار على مجموعة من الأفراد وتسجل النتائج ثم تعتبر الأرقام الفردية قياساً والأرقام الزوجية قياس آخر ويتم حساب معامل الارتباط بين النتائج الفردية والنتائج الزوجية، وكذلك لاستخراج صدق الاختبارات قام الباحث بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي (الملحق)، وبذلك حصل الباحث على صدق المحتوى أو المضمون.

- حساب الصدق والثبات الخاص بالاختبار القبلي والاختبار البعدي (الوثب العمودي لسارجنت):

اللاعب	س	ص	2(س)	2(ص)	(س)(ص)
1	2,69	2,73	7,23	7,45	7,34
2	2,71	2,69	7,34	7,23	7,28
3	2,73	2,71	7,45	7,32	7,39
المجموع	8,13	8,13	22,02	22	22,01

$$r = \frac{(8,13) \times (8,13) - (22,01 \times 3)}{\sqrt{[(8,13)^2 - (22 \times 3)][(8,13)^2 - (22,02 \times 3)]}}$$

$$r = \frac{0,06}{0,062}$$

$$r = 0,96$$

ومنه الصدق الذاتي $\sqrt{0,96} = 0,97$

3-2-8- عرض البرنامج التدريبي المصغر المقترح:

قمت وبالتنسيق مع مدرب النادي للكرة الطائرة بإعداد برنامج في التدريب الرياضي انطلاقاً من نتائج الدراسات السابقة والتي خلصت إلى إن المراكز الرياضية تقتصر إلى برامج في التدريب الرياضي، ومن جهة أخرى وبعد الإطلاع على المراجع والدراسات والمناهج لفئة الأشبال توصلت إلى ضرورة اقتراح برنامج رياضي لتنمية أحد المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (مهارة الصد)، وهذا انطلاقاً من مبدأ أن تطوير مهارة الصد لهذه الفئة تبدأ من خلال تطوير الاختبارات البدنية والمهارية، مما اقتضى القيام بإعداد هذا البرنامج.

- خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

تم إعداد هذا البرنامج بعد الإطلاع على عدد كبير من المراجع والمصادر المختصة في البرامج التدريبية، وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث ومن خلال المقابلات الشخصية مع الأستاذ المشرف والأساتذة العاملين في مجال التدريب بالمعهد بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج. وبعد ذلك قمنا بعرض الاختبارات المقترحة على هيئة من المحكمين في التدريب الرياضي. وبعد إجراء التعديلات اللازمة بناء على توجيهات المحكمين صمم البرنامج في شكله النهائي على النحو التالي :

- التمرين الأول: مهارة الصد.

توضع طاولة أو كرسي في منتصف أحد نصفي الملعب يقف المختبر عليها وفي النصف الآخر يتواجد اللاعبون المميزين في مهارة الضرب الساحق ومعهم المدرب، يقوم المدرب بإعداد الكرة وهو بجانب الشبكة. على اللاعبين أداء ضربات ساحقة، وعلى المختبر أن يقوم بأداء الصد ضد الضرب الساحق الذي يقوم به اللاعبون بنوعيه الصد الهجومي والصد الدفاعي (المنعم، 1997، صفحة 253).



شكل رقم: (2) يمثل كيفية أداء الصد ضد الضرب الساحق

التمرين الثاني: التقوية العضلية.

وتم على مرحلتين :

- المرحلة الأولى: يقف اللاعب بشكل مستقيم حامل وراء ظهره (أعلى ظهره) ثقل أوقرص بوزن 15كغ، كما يجب أن تكون يديه مماسكة للقرص ووضعية قدميه مفتوحة موازية لتساع الكتفين، ثم يقوم اللاعب بثني ركبتيه بزاوية أكبر من 90°.

يقوم اللاعب بهذا التمرين بتكرار 15 مرة، ثم راحة بينية نشطة لمدة 15 ثانية.



شكل رقم: (3) يمثل كيفية أداء تمرين حمل القرص وراء ظهره

- المرحلة الثانية:

يقوم اللاعب بحمل عمود خلف ظهره (أعلى الظهر) مثبت عليه قرصين بوزن 10كغ للقرص ،أي مجموع 20 كغ للقرصين،ثم يقوم اللاعب بثني الركبتين بزاوية أكبر من 90°، مع مراعاة المسافة بين قدميه ،حيث يكون اتساع القدمين مساوي لاتساع الكتفين.

يقوم اللاعب بتكرار التمرين 10 مرات ثم راحة بينية نشطة لمدة 15 ثانية.



شكل رقم: (4) يمثل كيفية أداء تمرين حمل عمود القرصين

- خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبلية على العينة التجريبية، باشرنا في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة، وبناء على أهداف ومحتوى البرنامج التدريبي وخطوات تنفيذه، فقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على العينة لمدة شهر ونصف، بواقع حصتين في الأسبوع، زمن كل حصة تطبيقية تسعون دقيقة مقسمة كما يلي:

- الجزء الإعدادي (التسخين) خمسة عشر دقيقة.

- الجزء الرئيسي ستون دقيقة.

- الجزء الختامي خمسة عشر دقيقة.

مع العلم أنه يتم تكرار هذا البرنامج المصغر المقترح على اللاعبين لمدة ستة (6) أسابيع وذلك من خلال العمل بتطبيق الوحدات التدريبية المشتقة من البرنامج على العينة التجريبية للنادي بواقع حصتين في الأسبوع حتى يمكن الحكم على فعالية هذا البرنامج و مساهمته في تطوير مهارة الصد، وهذا من خلال تحليل نتائج الاختبارات التي أجريت على عينة بحثنا، والتعرف على دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (الوثب العمودي لسارجنت) وكذلك معرفة الفروق بين شبكة الملاحظة القبلية والبعدي بالنسبة لمهارة الصد، حيث سيتم عرض وتحليل هذه النتائج في الفصل الأخير لبحثنا من أجل معرفة نجاح أو فشل هذا البرنامج المصغر المقترح على أشبال (14-16 سنة) لرائد أشبال القادسية لكرة الطائرة.

- مرحلة إجراء الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح قمت بإجراء الاختبارات البعدية للعينات التجريبية، مستخدماً في ذلك نفس الاختبارات التي استخدمت في الاختبارات القبليّة، باستخدام نفس الوسائل ونفس المكان وفي نفس الفترة الزمنية وتحت نفس الظروف وبنفس الطريقة التي استخدمت في الاختبارات القبليّة وقد تم التوصل إلى النتائج التي سيتم عرضها في الفصل القادم الذي خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج.

3-2-9- الوسائل الإحصائية:

وتتضمن معالجة الحسابات التي تمكنا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا الغرض استعملنا نظام (SPSS) لترجمة معطياتنا من كيفية إلى كمية واستعملنا الوسائل الإحصائية التالية:

- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ النسبة المئوية.
- ❖ التكرارات. (شبكة الملاحظة)

اختبار (T-test) لمطابقة الفروق بين عينتين مرتبطتين.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية، الذي يمكننا من الشروع في إنجاز التحليل والمناقشات والاستنتاجات ويهيئنا بواسطة المذكورة في بداية الدخول في المرحلة القادمة بمعلومات مسبقة ولازمة في هذا البحث وأدوات وتقنيات البحث وكيفية اختيار العينة ومجالات البحث وكذا الوسائل الإحصائية ومن هنا فإنه يمكننا من خلال هذا التعرض للدراسة الميدانية بصدق وواقعية كاملة ويمكننا من الحصول على أصدق النتائج المرغوبة.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد القيام بالدراسات الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين الأشبال (14-16)، و بعد التأكد من صدق وثبات وموضوعية أدوات الدراسة والذي بدوره سيفيدنا في مقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية. وأخيرا نقوم بتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها ومدى تطابقها مع الفرضيات التي صغناها سابقا، ونخرج بخلاصة عامة حول ما جاء في هذه الدراسة، بالإضافة إلى اقتراح بعض التوصيات والتي نرجوا أن تأخذ بعين الاعتبار إن شاء الله.

4-1- عرض النتائج:

4-1-1- عرض الجداول:

- تحليل نتائج الاختبار القبلي لاختبار الوثب العمودي (الإرتقاء من الثبات)

م	الإسم	فرد الذراعين من وضعية الوقوف	الوثب من الثبات	البعد(سم)
1	خلفان ماسينيسا	2.39	2.67	28
2	طوطاوي عبدالغني	2.37	2.66	29
3	جهدي عماد	2.40	2.65	25
4	عكوش سفيان	2.33	2.64	31
5	بوصباح توفيق	2.42	2.66	24
6	كفات جمال	2.35	2.64	29
7	عباس محمد صالح	2.32	2.67	35
8	مداحي عبد الجليل	2.31	2.66	35
9	موكاري رفيق	2.34	2.66	32
10	رمال محمد زهير	2.35	2.65	30
11	المجموع	-	26.56	-
12	المتوسط الحسابي	-	2.656	-
13	الإلتحرف المعياري	-	0.10	-

جدول رقم(5): يبين نتائج الاختبار القبلي (الارتقاء من الثبات)

- تحليل نتائج الاختبار القبلي (الارتقاء من الجري أو الحركة)

م	الإسم	الوثب من الثبات	الوثب من الحركة	البعد (سم)
1	خلفان ماسنيسا	2.67	2.78	11
2	طوطوي عبد الغني	2.66	2.77	11
3	جهدي عماد	2.65	2.76	11
4	عكوش سفيان	2.64	2.75	11
5	بوصباح توفيق	2.66	2.78	12
6	كفات جمال	2.64	2.78	14
7	عباس محمد صالح	2.67	2.78	11
8	مداحي عبد الجليل	2.66	2.77	11
9	موكاري رفيق	2.66	2.75	9
10	رمال محمد زهير	2.65	2.76	11
11	المجموع	26.56	27.68	-
12	المتوسط الحسابي	2.656	2.768	-
13	الانحراف المعياري	0.10	0.12	-

جدول رقم (6): يبين نتائج الإختبار القبلي (الإرتقاء من الجري أو الحركة)

-تحليل نتائج الاختبار البعدي:(الارتقاء من الثبات)

م	الإسم	فرد الذراع من وضعية الوقوف	الوثب من الثبات	البعدي(سم)
1	خلفان مسنيسا	2.39	2.68	29
2	طوطاوي عبد الغني	2.37	2.72	35
3	جهدي عماد	2.40	2.69	29
4	عكوش سفيان	2.33	2.70	37
5	بوصباح توفيق	2.42	2.72	30
6	كفات جمال	2.35	2.73	38
7	عباس محمد صالح	2.32	2.71	39
8	مداحي عبد الجليل	2.31	2.72	41
9	موكاري رفيق	2.34	2.70	36
10	رمال محمد زهير	2.35	2.70	35
11	المجموع	-	27.07	-
12	المتوسط الحسابي	-	2.707	-
13	إ.معياري	-	0.15	-

جدول رقم(7):يبين نتائج الإختبار البعدي(الإرتقاء من الثبات)

-تحليل نتائج الاختبار البعدي: (الارتقاء من الجري)

م	الإسم	الوثب من الثبات	الوثب من الحركة	البعدي (سم)
1	خلفان ماسنيسا	2.68	2.85	17
2	طوطاوي عبد الغني	2.72	2.84	12
3	جهدي عماد	2.69	2.83	14
4	عكوش سفيان	2.70	2.85	15
5	بوصباح توفيق	2.72	2.85	13
6	كفات جمال	2.73	2.83	10
7	عباس محمد صالح	2.71	2.81	10
8	مداحي عبد الجليل	2.72	2.82	10
9	موكاري رفيق	2.70	2.83	13
10	رمال محمد زهير	2.70	2.83	13
11	المجموع	27.07	28.34	-
12	المتوسط الحسابي	2.707	2.834	-
13	إ.معياري	0.15	0.13	-

جدول رقم(8): يبين نتائج الإختبار البعدي(الإرتقاء من الجري)

4-1-2- عرض النتائج المتعلقة بالفرضيات:

أ- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

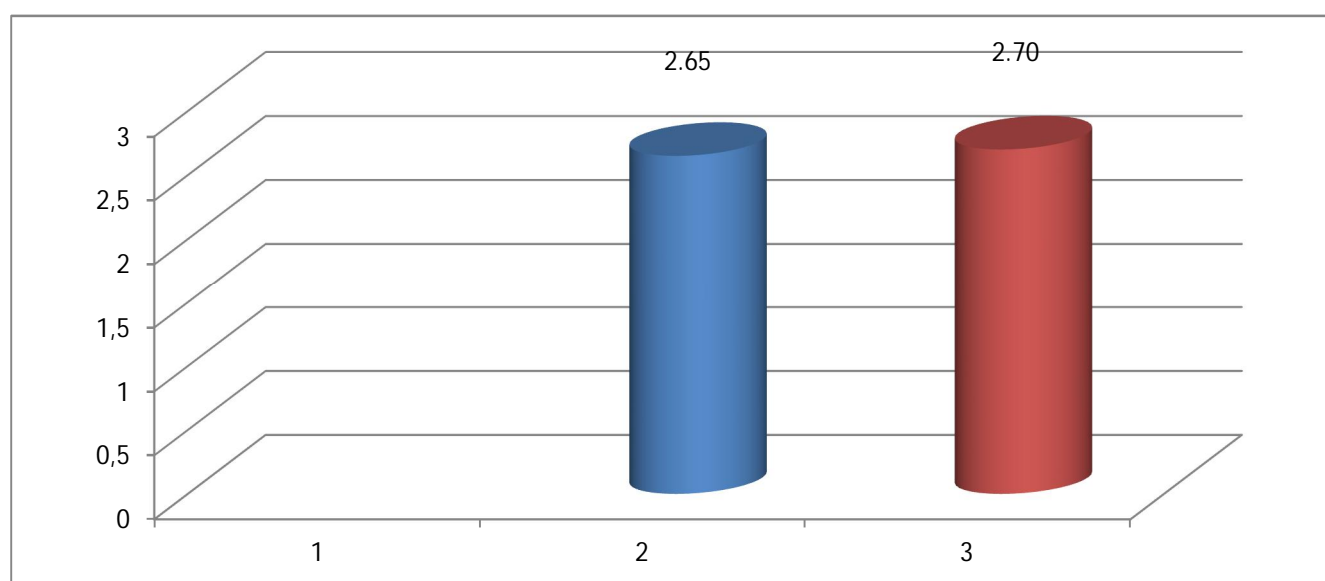
- تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (للارتقاء من الثبات) لصالح الاختبار البعدي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T-test)، لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية للارتقاء من الثبات، ونتائج الجدول توضّح ذلك.

- الجدول (9): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي وقيمة (T) لاختبار الارتقاء من الثبات للمجموعة التجريبية.

دلالة الفروق		الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			البيان الإحصائي		
درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة T"ت" المدسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		العدد	
9	0,05	2,26	7,75	0,15	2,707	10	10,0	2,656	10	الاختبار 1
										الارتقاء من الثبات

الشكل (5): يبين فرق متوسطات اختبار الارتقاء من الثبات القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية.



تحليل نتائج الجدول:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (9) أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (0,10) والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (0,15)، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (2,656) أصغر من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (2,707) ،تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية(9).

وتبين لنا أن قيمة (T) المحسوبة بلغت نسبة (7,75) أكبر من قيمة (T) المجدولة (2,26)، مما يدل على أنها ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للوثب العمودي (الارتقاء من الثبات) لصالح الاختبار البعدي.

ب- النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (للارتقاء من الجري) لصالح الاختبار البعدي.

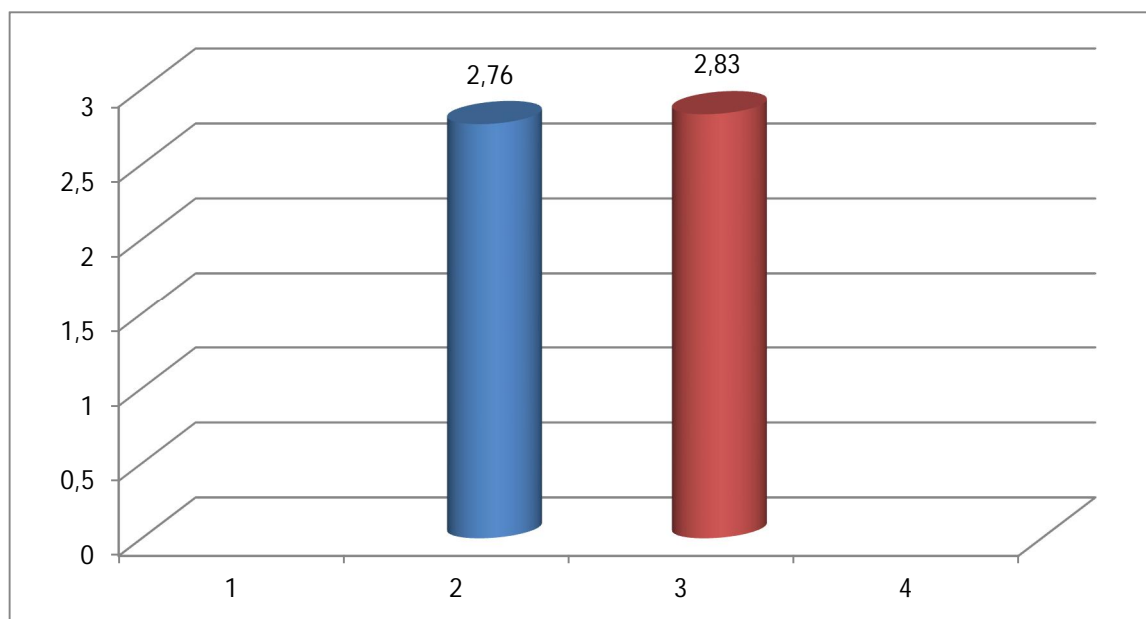
وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T-test)، لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات

أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية للارتقاء من الجري، ونتائج الجدول توضّح ذلك.

- الجدول (10): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي وقيمة (T) لاختبار الارتقاء من الجري للمجموعة التجريبية.

دلالة الفروق		الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			البيان الإحصائي		
درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة "ت" T المجدولة	قيمة "ت" T المدسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الاختبار 1
9	0,05	2,26	11	0,13	2,834	10	0,12	2,768	10	الارتقاء من الجري

الشكل رقم (6): يمثل فرق متوسطات اختبار الارتقاء من الجري القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية.



تحليل نتائج الجدول:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (10) أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (0,12) والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (0,13)، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (2,76)، أصغر نسبياً من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (2,83) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9).

وتبين لنا من خلال الجدول أن قيمة (T) المحسوبة بلغت نسبة (11)، أكبر من قيمة (T) المجدولة (2,26)، مما يدل على أنها ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للوثب العمودي (الارتقاء من الجري) لصالح الاختبار البعدي.

ج- النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

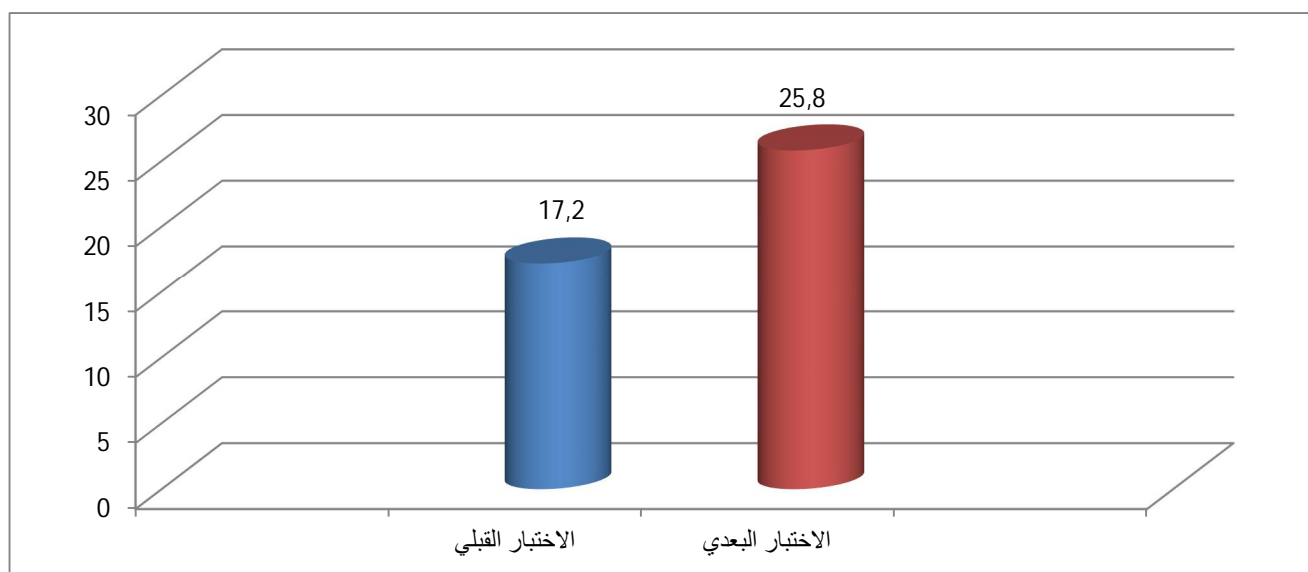
تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين شبكة الملاحظة الأولى وشبكة الملاحظة الثانية لمهارة الصد.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T-test)، لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمهارة الصد، ونتائج الجدول توضح ذلك.

-الجدول (11): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي وقيمة (T) لاختبار مهارة الصد للمجموعة التجريبية.

البيان الإحصائي		الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			دلالة الفروق		
الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المدسوبة	قيمة "ت" المدسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
مهارة الصد	10	17,20	2,70	10	25,8	3,36	7,43	2,26	0,05	9

الشكل (7): يبين فرق متوسطات اختبار مهارة الصد القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية.



تحليل نتائج الجدول:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (11) أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (2,70)، والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (3,36)، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (17,20) أصغر من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (25,8)، تحت مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية(9).

وتبين لنا أن قيمة (T) المحسوبة بلغت نسبة (7,45)، أكبر من قيمة (T) المدسوبة (2,26)، مما يدل على أنها ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول بين شبكة الملاحظة القبليّة و الملاحظة البعديّة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الملاحظة القبليّة والملاحظة البعديّة لصالح الملاحظة البعديّة لمهارة الصد.

4-2-2- مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة اقتراح برنامج تدريبي في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة (14- 16) سنة " دراسة ميدانية بنادي الكرة الطائرة بالقادرية " ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء تطبيق البرنامج التدريبي المصغر المقترح على العينة التجريبية وذلك من خلال العمل بالوحدات التدريبية المشتقة من هذا البرنامج، وبعد إجراء الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لاختبار الوثب العمودي " لسارجنت"، على العينة سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

4-2-2-1 - مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال النتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الارتقاء من الثبات التي كانت على النحو التالي، في الاختبار القبلي نتيجة (2,65) كمتوسط حسابي و(0,10) للانحراف المعياري، أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة (2,70) كمتوسط حسابي و(0,15) للانحراف المعياري وهذا ما أسفرت عنه نتائج الجدول رقم(9)، أي حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، حيث يمكن القول أن الفرضية قد تحققت، وهذا ما يتطابق مع دراسة الطالب الأطرش الزوبير حيث نصت فرضيته على ان الارتقاء الجيد لمهارة الصد له دورا بارزا على مستوى الأداء.

4-2-2-2 - مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المحصل عليها في اختبار الارتقاء من الجري والتي كانت على النحو التالي بحيث أن المجموعة حصلت على نتيجة (2,76) كمتوسط حسابي و(0,12) للانحراف المعياري، في الاختبار القبلي ونتيجة (2,83) كمتوسط حسابي و(0,13) للانحراف المعياري في الاختبار البعدي وهذا ما أسفرت عنه نتائج الجدول رقم(10)، ليكون هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، مما يدل على تحقق الفرضية، وهذا ما يتطابق مع دراسة الباحث عصام الوشاحي الذي قال أن على اللاعب تعزيز موقعه و التحرك للمكان الصحيح من أجل صد الضربات الساحقة.

4-2-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال إجراء اختبار شبكة الملاحظة للصد الهجومي على العينة التجريبية وذلك بالعمل مع المدرب أثناء التدريبات أسفرت نتائج اختبار الصد الهجومي على نتيجة (17,20) كمتوسط حسابي و(2,70) للانحراف المعياري في الملاحظة القبلية ، ونتيجة (25,80) كمتوسط حسابي و(3,36) للانحراف المعياري في الملاحظة البعدية وهذا ما أسفرت عنه نتائج الجدول رقم (11)، محدثة بذلك فروق دالة إحصائية لصالح الملاحظة البعدية. مما يدل على تحقق الفرضية، وهذا ما يتطابق مع دراسة الطالب الأطرش الزويير حيث قال أن لمهارة الصد تأثير على مستوى أداء الفريق.

فمن خلال النتائج المحصل عليها للمجموعة التجريبية والتي أحدثت فروق دالة والخاضعة للبرنامج التدريبي المصغر المقترح في اختبار الارتقاء من الثبات، والذي يساعد على كسب قوة انفجارية للرجلين أي كسب مقاومة كبيرة وبالتالي قوة في التحمل، وكذلك نتائج الارتقاء من الجري والتي تعتمد خصوصا على قوة الرجلين، وما حدث من فروق دالة بالنسبة للمجموعة التجريبية، أما النتائج المحصل عليها في اختبار الصد للمجموعة التجريبية التي أبدت عناصرها ظهور فروق دالة وبالتالي نلاحظ مدى أثر البرنامج التدريبي المقترح المصغر على أداء تقنية الصد.

إن هذه النتائج المحصل عليها والتي تثبت إلى حد ما وجود ترابط بين تقنية الصد والبرنامج التدريبي المصغر المقترح الذي يمكن اعتباره مرضي إلى حد ما رغم وجود بعض العوامل الأخرى التي تؤثر على تقنية الصد.

لهذا فهذه النتائج يمكن اعتبارها بداية الطريق لدراسات أشمل أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل التي تساهم في تحسين تقنية الصد لدى لاعب الكرة الطائرة.

خلاصة:

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من عرض للنتائج التي قمنا بها على العينة التجريبية وكذا سرد تحليلها التي كانت في مجمل نتائجها تؤكد الإهمال المعطى للبرامج التدريبية في المجال الرياضي، وكان هذا نابع من افتقار المدربين للخبرة في مجال التدريب أو عدم اعتمادهم على الطرق التدريبية الحديثة. ومن خلال ما تناولناه في الجانب النظري من محاور توصلنا إلى القول بأن الفرضيات التي توقعنا وجودها هي محققة نظرا لتطابقها مع نتائج الاختبارات، وبذلك نصل إلى تحقيق فرضيتنا الرئيسية القائلة: أن البرنامج التدريبي يساهم في تطوير مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة".

- الاستنتاج العام:

- إن تعلم التقنيات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة يعود أساسا إلى شعور المدرب واللاعب بأهمية هذه التقنيات لتحقيق النتائج والرفع من مستوى اللاعب ليس وليد الصدفة وإنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية، كما أن للوسائل والمدرب دور فعال في ذلك.
- ونحن في هذا البحث حاولنا طرح على أصحاب الاختصاص في ميدان الكرة الطائرة معرفة إن كان البرنامج التدريبي المصغر المقترح يساهم في تطوير مهارة الصد وكذا معرفة العوامل التي تؤثر على هذا الأخير. وكانت النتائج المتحصل عليها كالآتي:
- أن المدربين يعتمدون في تدريبهم على نوع معين من التدريب لتقنية الصد، كما أنهم يؤمنون بوجود أنواع لهذه التقنية بالإضافة إلى أنهم يعتبرون أن تقنية الصد ذات أولوية رئيسية عند الأشبال.
 - البرامج التدريبية تساعد على تدريب وتطوير تقنية الصد، كما أنها تؤثر على أداء مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة وصفات أخرى مكملة هي الرشاقة والمداومة.
 - أن البرنامج التدريبي يعتبر من الصفات الأساسية في نجاح العملية التدريبية وكذا الوصول إلى المستوى الجيد والمطلوب وذلك بتطوير الصفات البدنية، بالإضافة إلى أن المدربين يجمعون على أن نجاح أو فشل أداء تقنية الصد تؤثر على أداء اللاعب أثناء المباراة بالسلب أو الإيجاب.
 - أن لتشكيل وإقامة حائط الصد تأثير على اللاعب الناشئ في الكرة الطائرة.
 - أن نجاح عملية الصد تتطلب التطوير من الصفات البدنية للاعب الكرة الطائرة.
 - أن غياب الفاعلية في الصد يعود إلى افتقار اللاعب على قدرة جيدة للارتقاء.
 - أن المدربين عند تدريبهم لتقنية الصد يركزون على البرامج التدريبية والتي لها أهمية عالية في تحسين الأداء.
 - أن المدربين يولون اهتماما أكثر بتطوير مهارة الصد لأنهم يعتبرونها من المهارات الرئيسية التي يجب أن يتصف بها الأشبال.

خاتمة

خاتمة:

لقد كان الهدف من دراستنا لهذا الموضوع اقتراح برنامج تدريبي في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة (14- 16 سنة)، حيث توصلنا إلى:

أنه من خلال الدراسة النظرية التي قمنا بها تبين وجود علاقة بين متغيرين للمشكلة المطروحة، حيث أن مهارة الصد تعتبر من المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، كما أنها ضرورية على مستوى هذا الصنف (14-16 سنة)، وذلك استنادا لمختلف الخصائص الايجابية التي يتميزون بها.

ومن خلال الجانب التطبيقي تبين لنا الأهمية الخاصة للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة الصد. وخلصنا إلى أن هذه المرحلة العمرية (14- 16 سنة) مرحلة مناسبة لتنمية صفة مهارة الصد للاعبين الكرة الطائرة والوصول بهم إلى اكتساب المتطلبات الحديثة لهذه الرياضة.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا هذا المتواضع باب واسع وانطلاقة جيدة لبحوث أخرى في ميدان الاختصاص وخاصة في دراسة مشكل التدريب للأصناف الدنيا في الجزائر.

اقتراحات

وفروض

مستقبلية

اقتراحات وفروض مستقبلية :

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة توصلنا إلى عدة توصيات وهي كما يلي:

- (1) الاهتمام بتطوير مهارة الصد لكونهما أحد المهارات الخاصة التي يحتاج إليها لاعب الكرة الطائرة.
- (2) يعتبر الصنف (14-16 سنة) أنسب صنف لتنمية مثل هذه المهارات نظرا للاستعدادات النفسية والعصبية التي يتميز بها لاعبو هذا السن.
- (3) ضرورة تطبيق برامج خاصة لتنمية مهارة الصد بطريقة مدروسة علميا، وتتناسب مع إمكانيات الرياضيين وسنهم وجنسهم.
- (4) التأكيد على أهمية البرامج التدريبية ودورها في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الايجابية في الكرة الطائرة.
- (5) ضرورة الاعتماد على مبدأ التنوع في التدريب الذي يؤدي إلى إثارة حماس اللاعب ويقضي على الملل.
- (6) إنشاء منشآت رياضية قاعدية بكل المراكز المتخصصة وتوفير وسائل وأجهزة رياضية. وتوفير الإمكانيات والتسهيلات اللازمة لنجاح البرامج التدريبية الرياضية بالمراكز المتخصصة.
- (7) إنشاء بطولات ولائية جهوية ووطنية في مختلف المنافسات الرياضية الفردية والجماعية لهذا الصنف.
- (8) إيجاد سبل وطرق لتمويل الأنشطة الرياضية لصنف الأشبال سواء من طرف الدولة والمؤسسة العمومية أو من طرف الخواص.
- (9) استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.

البيبايو غرافيا

قائمة المراجع والمصادر

- قائمة المصادر:

حديث شريف

- المراجع باللغة العربية :

- 01- زكي محمد حسن(2004): مدرب الكرة الطائرة، العوامل المرتبطة باللعبة، الجزء الثاني، الإسكندرية، المكتبة المصرية.
- 02- تيرموني (1990): الكرة الطائرة، ترجمة ندى يحيى، مجلد الأول بيروت، الدار العربية للعلوم، ط2.
- 03- حسام عز الرجال إبراهيم الحملي (2002): برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الإستقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة رسالة ماجستير، مصر، جامعة الزقازيق.
- 04- عبد الحميد شرف (2002): البرامج في التربية البدنية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- 05- عمرو أبو المجد و جما النمكي (1997): تخطيط برامج التربية والتدريب للبراعم والناشئين في كرة القدم القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- 06- بلال خلف السكارنة (2011): تصميم البرامج التدريبية، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 07- حامد عبد السلام زهران(1995): علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة
- 08- محمد رضا الوقاد (2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، القاهرة، دار للنشر .
- 09- خالد بن عبد الرحمن آل عمر (2002): تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحسي الحركي بالجزء التمهيدي للدرس على بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارات الحركية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود.
- 10- خليل ميخائيل معوض(1994): سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط3.
- 11- رايح تركي(1990): أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 12- زهير خشاب وآخرون(1998): كرة القدم، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- 13- زينب فهمي وآخرون(1992): الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، ج1.
- 14- عبد الرحمن العيساوي(1997): سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط1.
- 15- عبد العالي الجسماني(1994): سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1.
- 16- عصام الوشاحي(1994): الكرة الطائرة الحديثة، مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 17- علي مصطفى طه(1999): الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1.

- 18- عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت.
- 19- محمد حسن علاوي وآخرون(2003): الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1.
- 20- محمد سعد زغلول(2001): الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ط1.
- 21- محمد عبد الحليم منسي(2001): علم نفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب.
- 22- محمد مصطفى زيدان(1995): النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشرق، جدة، السعودية.
- 23- مفتي إبراهيم حماد(2001): المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور دار الفكر العربي.
- 24- ميخائيل إبراهيم أسعد(1998): مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط2.
- 25- ميخائيل خليل معوض(1990): مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة، مصر.
- المراجع باللغة الأجنبية:

01- Revue Edit par la fédération algérienne de volley Ball, smash, 1988.

02-jurgen weinek ;Biologie du sport.edition vigot France 1992.

03-Kich ,L :Physical preparation for volley ball coaches manual.conadian volley ball association 1979.

04-Keul,j.training and regevuration in Hochleistrings sport.1992.

- المواقع الالكترونية:

01- www.google.com. www.volleyball.com.

02-w.w.w.entrainment sportive.com.

الملاحق

- جامعة أكلي محند اولحاج -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة تحكيمية لمذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

تخصص : تدريب رياضي

استمارة تحكيم من طرف الأساتذة

اقترح برنامج تدريبي في تطوير مهارة الصد
لدى أشبال الكرة الطائرة (14-16) سنة

"دراسة ميدانية بنادي الكرة الطائرة بالقادرية"

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تدريب رياضي، نتقدم إلى سيادتكم بملأ هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون للبحث وأعلمكم أن
الهدف من هذه الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل
السرية والعناية وتستخدم في مجال البحث العلمي فقط، وأخيرا تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام .

تحت إشراف الدكتور

من إعداد الطالب:

- حاج احمد مراد

- مناوي لخضر

الموسم الجامعية: 2014 - 2015

التمرين الأول		للوضعية:	الترشيح
أرى	لا أوافق	أوافق	التعديل
(مهارة الصد)		<p>توضع طاولة أو كرسي في منتصف أحد نصفي الملعب يقف المختبر عليها وفي النصف الآخر يتواجد اللاعبون المميزين في مهارة الضرب الساحق ومعهم المدرب، يقوم المدرب بإعداد الكرة وهو بجانب الشبكة.</p> <p>على اللاعبين أداء ضربات ساحقة، وعلى المختبر أن يقوم بأداء الصد ضد الضرب الساحق الذي يقوم به اللاعبون بنوعيه الصد الهجومي والصد الدفاعي (المنعم، 1997، صفحة 253).</p>	
التمرين الثاني		<p>للوضعية: وتم على مرحلتين :</p> <p>❖ المرحلة الأولى:</p> <p>يقف اللاعب بشكل مستقيم حامل وراء ظهره (أعلى ظهره) ثقل أقرص بوزن 15 كغ، كما يجب أن تكون يديه مماسكة للأقرص ووضع قدميه مفتوحة موازية لتساع الكتفين، ثم يقوم اللاعب بثني ركبتيه بزاوية أكبر من 90°،</p> <p>يقوم اللاعب بهذا التمرين بتكرار 15 مرة ، ثم راحة بينية نشطة لمدة 15 ثانية.</p> <p>❖ المرحلة الثانية:</p> <p>يقوم اللاعب بحمل عمود خلف ظهره (أعلى الظهر) مثبت عليه قرصين بوزن 10 كغ للأقرص ، أي مجموع 20 كغ للأقرصين، ثم يقوم اللاعب بثني الركبتين بزاوية أكبر من 90° ، مع مراعاة المسافة بين قدميه ، حيث يكون اتساع القدمين مساوي لتساع الكتفين .</p> <p>يقوم اللاعب بتكرار التمرين 10 مرات ثم راحة بينية نشطة لمدة 15 ثانية.</p>	

الوحدات التدريبية المشتقة من البرنامج التدريبي المصغر المقترح

الوحدة التدريبية الأولى:

- المدرب: عكوش عبد الرحمان.		- النادي الرياضي: نادي القادرية. - المستوى: أشبال		
عمل بدني.		نوع الحصة		
تقوية عضلية		هدف الحصة		
-عمود-أقراص بوزن -10-15 كغ-مقاتيه.		وسائل العمل		
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم
- احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم	- الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري.	- كل فوج في منطقتة: - يقوم اللاعبون بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة، وعند سماع رقم أو وضعية معينة مثل: جلوس وقوف للأمام للخلف قف، ...2، 3 ... يقوم اللاعبون بإنجازها بسرعة.	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط. - لعبة الأرقام والوضعيات.	المرحلة التحضيرية 15

<p>- مراعاة المسافة بين القدمين مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم. التحكم في وضعية التنفس تقاديا للتعب.</p>	<p>- التحكم في خطوات أداء التمرين.. - العمل بجدية.</p>	<p>- التمرين الأول: يقف اللاعب بشكل مستقيم حامل وراء ظهره (أعلى ظهره) ثقل أو قرص بوزن 15كغ، كما يجب أن تكون يديه مماسكة للقرص ووضعية قدميه مفتوحة موازية لإتساع الكتفين، ثم يقوم اللاعب بثني ركبتيه بزواوية أكبر من 90°. القيام بالتمرين 5 مرات (5 مجموعات) حيث يقوم اللاعب بعمل 15 تكرار في كل مجموعة، راحة بينية لمدة 15ثا بين كل مجموعة وأخرى. التمرين الثاني: يقوم اللاعب بحمل عمود خلف ظهره (أعلى الظهر) مثبت عليه قرصين بوزن 10كغ للقرص، أي مجموع 20كغ للقرصين، ثم يقوم اللاعب بثني الركبتين بزواوية أكبر من 90°، مع مراعاة المسافة بين قدميه، حيث يكون اتساع القدمين مساوي لاتساع الكتفين. القيام بالتمرين 5 مرات (5 مجموعات). حيث يقوم اللاعب بعمل 10 تكرارات ففي كل مجموعة، مع راحة بينية لمدة 15ثا بين كل مجموعة وأخرى.</p>	<p>-الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم -الحفاظ على وضعية الرجلين</p>	<p>المرحلة الأساسية 460</p>
<p>- المشاركة في المناقشة والتقييم.</p>	<p>- تقديم بعض الملاحظات والنتائج.</p>	<p>- العودة إلى الحالة الطبيعية بتمارين الاسترخاء. - جمع اللاعبين ومناقشتهم حول الحصاة وهدفها. - فتح مجال للمناقشة.</p>	<p>المشاركة في التقييم والمناقشة.</p>	<p>المرحلة الختامية 415</p>

الوحدة التدريبية الثانية :

		- النادي الرياضي: نادي القادرية. - المستوى: أشبال		
		نوع الحصة		
		هدف الحصة		
		وسائل العمل		
		شواخص - كرات - صفارة - ملعب - ميقاتييه.		
معايير النجاح	ظروف الانجاز	مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
- 15د عمل. - الانتباه. - التصور المسبق.	- فهم قواعد اللعبة. - السرعة في الإنجاز.	- كل فوج في منطقته: - يقوم اللاعبون بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة، وعند سماع رقم أو وضعية معينة مثل: جلوس وقوف للأمام للخلف قف، ... 2، 3 ... يقوم اللاعبون بإنجازها بسرعة.	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط. - لعبة الأرقام والوضيعات.	المرحلة التحضيرية 15

<p>- تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وتوجيهها نحو اللاعب القائم بالضرب الساحق -الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم بالنسبة للمختبر .</p>	<p>- الانحناء والتوجه نحو اتجاه الكرة للصد. - الإثارة وروح العمل.</p>	<p>- الموقف الأول: -تقسيم الملعب إلى نصفين. -الموقف الثاني: - توضع طاولة أو كرسي في منتصف أحد نصفي الملعب يقف المختبر عليها وفي النصف الآخر يتواجد اللاعبون المميزين في مهارة الضرب الساحق ومعهم المدرب ،يقوم المدرب بإعداد الكرة وهو بجانب الشبكة. على اللاعبين أداء ضربات ساحقة وعلى المختبر أن يقوم بأداء الصد ضد الضرب الساحق الذي يقوم به اللاعبون بنوعيه الصد الهجومي والدفاعي. -على المختبر محاولة إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة.</p>	<p>- تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم.</p>	<p>المرحلة الأساسية 460</p>
<p>توجيه اللاعبين على أهمية التقييم الفردي.</p>	<p>البحث على تحسين النتيجة.</p>	<p>- العودة إلى الحالة الطبيعية بتمارين الاسترخاء . - جمع اللاعبين ومناقشتهم حول الحصة وهدفها . - فتح مجال للمناقشة.</p>	<p>- مناقشة وتقييم.</p>	<p>المرحلة الختامية 415</p>

الوحدة التدريبية الثالثة:

- المدرب: عكوش عبد الرحمان.		- النادي الرياضي: نادي القادرية. - المستوى: أشبال		
عمل تكنوتاكتيك.		نوع الحصة		
تقوية الصد والدعم الخلفي.		هدف الحصة		
شواخص - كرات - صفارة - ملعب - ميقاتيه.		وسائل العمل		
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
- 15د عمل. - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم.	- الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري.	- عمل بالأفواج. - جري خفيف حول الملعب، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين، تمارينات خاصة بالمرونة. - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية الخفيفة الشدة والحجم.	- القيام بالتحضير البدني والنفسي. - تحضير فيزيولوجي عام وخاص.	المرحلة التحضيرية 115

<p>- استعمال التميرية. - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وسحقها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم. - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة.</p>	<p>- الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال والصد. - التحكم في التمرير والاستقبال مع محاولة الصد. - الإثارة وروح المنافسة وحب الفوز.</p>	<p>- الموقف الأول: - عمل بالمجموعات: انقسام كل مجموعة إلى 4 لاعبين، الأول يمرر والثاني تمريرة عالية ثم الثالث السحق واللاعب الأخير يقوم بالصد. - كل مجموعة تقوم بالعمل مع دورة كل اللاعبين على السحق والصد. - الموقف الثاني: عمل ثلاثي على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الصحيحة والأساسية للجسم، مع محاولة اللاعب الأخير سحق الكرة واللاعبين 2 يقومون بالصد. - الموقف الثالث: - -شبه منافسة بين الأفواج: بين 6 لاعبين، كل فريق فيه 3 لاعبين، الفريق الأول استقبال تمرير ثم سحق، ثم الفريق الثاني محاولة 2 لاعبين الصد والآخر للدعم الخلفي.</p> 	<p>- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة. - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم. - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل.</p>	<p>المرحلة الأساسية 460</p>
<p>- تقديم بعض الملاحظات والنتائج.</p>	<p>- المشاركة في المناقشة والتقييم.</p>	<p>- العودة إلى الحالة الطبيعية بتمارين الاسترخاء. - جمع اللاعبين ومناقشتهم حول الحصة وهدفها. - فتح مجال للمناقشة.</p>	<p>المشاركة في التقييم والمناقشة.</p>	<p>المرحلة الختامية 415</p>

1: اختبار الوثب العمودي (الارتقاء) من الثبات

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

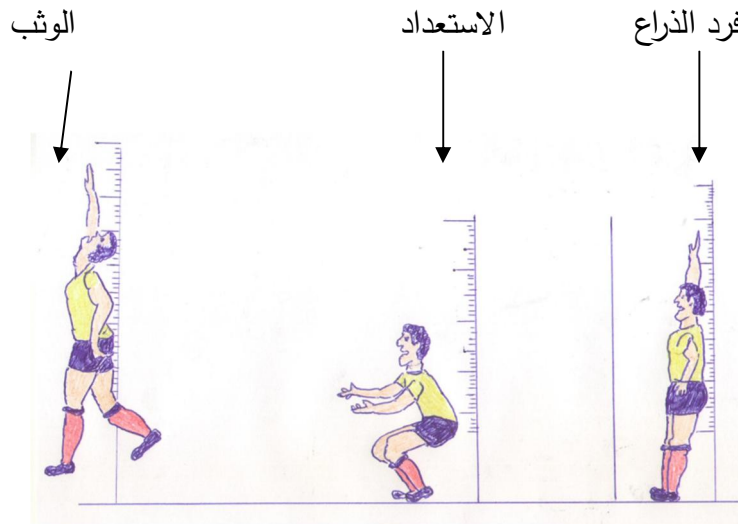
. الغرض من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

. الأدوات: تثبت مسطرة على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بـ: 100 سم على أن تدرج بعد ذلك من 101 سم إلى 300 سم، كما يمكن الاستغناء عن المسطرة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفق شروط الأداء.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر بحيث تكون ذراعه بجانب المسطرة، يقوم المختبر برفع الذراع المميز على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على المسطرة ، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف، ثم يمرج المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا، ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لوضع علامة أخرى بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه (المنعم، 1997، صفحة 117).

. طريقة التسجيل: يحسب عدد السنتيمترات بين العلامتين اللتين وضعهما المختبر قبل الوثب وبعده.



2: اختبار الوثب العمودي (الارتقاء) من الجري

. الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين

. الأدوات: تثبت مسطرة على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بـ: 100 سم على إن تدرج بعد ذلك من 101 سم إلى 300 سم، كما يمكن الاستغناء عن المسطرة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفق شروط الأداء.

. مواصفات الأداء: يقف المختبر على بعد مترين أو مترين ونصف من المسطرة، يبدأ المختبر بالجري ثم عند وصوله حافة المسطرة يقوم بمرجحة الذراعين للخلف ثم ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للأعلى لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين، مع مرجحة الذراعين للأعلى.

. طريقة التسجيل: يحسب عدد السنتيمترات بين العلامتين اللتين وضعهما المختبر أثناء الوثب من الثبات وبعد الوثب من التحرك أو الجري.

Proposition de programme d'entraînement pour développer la compétence de défense

Demain d'étude club sportive de volleyball Alkadiria

le problème : est-ce que le programme d'entraînement miniature proposé améliore les compétences de défense

L'hypothèse général : le programme d'entraînement miniature améliore les compétences de défense

L'hypothèse partiel: il y a des différences significatifs statistiques entre l'examine initial et l'examine final (Mise à niveau de la stabilité) pour l'examine final, il y a des différences significatifs statistiques entre l'examine initial et l'examine final (Mise à niveau de la course) pour l'examine final, il y a des différences significatifs statistiques entre la première observation et la deuxième observation du compétence de défense .

les buts de recherche : Enrichir notre bureau pour camoufler les manques trouvés dans ses recherches, Inclusion du lecteur en profonds de sujet pour avoir compris la vérité des compétences de défense, et avoir les faire, Démontrer l'impact de défense sur le joueur et le défenseur, Connaître les difficultés et les obstacles des joueurs, Ouvrir l'esprit de pensée dans le sujet d'entraînement en future .

La méthode suivie : La méthode expérimental

L'échantillon et comment choisie : Choisie d'une façon précise contiennent 10 joueurs de club kadiria de volleyball.

Les résultats obtenus : Les entraîneurs utilisera dans ses entraînements une qualité spéciale des techniques de défense, comme ils croient en existence des défauts pour cette technique est prioritaire des joueurs, La peu site d'opération de défense filoir le développement dans les qualité physique de joueur de volleyball.

Proposition et recommandation : L'intérêt pour développement des compétences de la défense d'être l'une des compétences dont il a besoin un joueur, la nécessité de mettre en œuvre des programmes spéciaux pour le développement de la compétence de défense scientifiquement de façon mesurée, la nécessité de se fonder sur le principe de la diversification de la formation qui mène à provoquer les joueurs.