



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

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم  
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.  
تخصص: تدريب رياضي.

## الوحدات التدريبية لتنمية صفة المقاومة وأثرها على تحسين أداء الصدا

- دراسة ميدانية أجريت لنادي الرياضي للهواة رائد شباب قادية للكرة الطائرة ولاية البويرة.

إشراف الأستاذ:

عنوان رفيق.

إعداد الطالب:

وازوق أحسن.

عيساوي عبد الرحمان.

السنة الجامعية: 2016/2015

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

صدق الله العظيم.

... رَبَّنَا آتِنَا مِنَ الدُّنْيَا رِزْقًا وَرِزْقًا لِّآخِرَتِنَا إِنَّكَ بِرَبِّنَا شَرِيفٌ

الآية 10 من سورة الكهف.

# كلمة شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ  
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } [النمل: 19]  
صدق الله العظيم

الشكر لله عز وجل الذي أنار لي الدرب، وفتح لي أبواب العلم وأمدني بالصبر والإرادة.  
بعد المولى عز وجل أتقدم بخالص وأسمى عبارات الشكر إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله.  
أتقدم بجزيل الشكر وخالص التقدير وعظيم الامتنان إلى أستاذي ومعلمي الذي أشرف على هذا البحث  
وإلى كل أساتذة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
الشكر موصول كل أعضاء الجمعية الرياضية المسمى النادي الرياضي للهواة رائد شباب قادية بما

فيهم اللاعبين

وأخيرا الشكر والتقدير إلى كل من ساهم في

هذا البحث من قريب أو بعيد.



# اهداء

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما، إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي فضائلهما، إلى من دفعاني إلى معتزك الحياة بثقة واعتزاز، الوالدين حفظكما الله، وأجزل لكم العطاء في الدنيا والآخرة. إلى الأستاذ المشرف " منصوري نبيل " الذي كان له الفضل في انجاز هذه المذكرة، فحقاً إن قلت شكراً فشكري لن يوفيك ، أعطيتنا فكفيتنا ، جزاك الله خيراً وبارك في أعمالك وضاعف ثوابك. إلى كل أساتذة وعمال معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة . إلى كل أعضاء الجمعية الرياضية المسمى النادي الرياضي للهواة رائد شباب قادرة بما فيهم اللاعبين إلى كل زملائي وأصدقاء الدرب الذين تعلمن منهم الحوار وكيفية التعايش بالرغم من الاختلاف في الرأي.

بإذن الكلمات قلب مؤثمة الإخاء إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع





الصفحة

المحتوى

	كلمة شكر وتقدير
	إهداء
	قائمة الجداول
أ،ب	مقدمة
	مدخل عام : التعريف بالبحث.
02	01 - الإشكالية.
03	02 - فرضيات البحث .
04	03 - أسباب اختيار الموضوع.
04	04 - أهداف البحث.
05	05 - أهمية البحث .
06	06 - الدراسات السابقة.
08	07 - الكلمات الدالة في البحث .
	الفصل الأول: المداومة في الكرة الطائرة .
09	تمهيد
10	1- المداومة اللاهوائية (المقاومة).
10	1-1 المقاومة.
11	1-2- القدرة اللاهوائية.
12	1-3- القدرة اللاهوائية اللاحمضية.
13	2- خصائص المداومة اللاهوائية.
14	3- طرق تطوير المداومة اللاهوائية.
14	4- الارتقاء.
16	4-1- الخصائص الفيزيولوجية للارتقاء.
17	خلاصة
	الفصل الثاني: حائط الصد.
18	تمهيد.
26	1- تعريف.
26	2- أهمية حائط الصد
20	3- تقنيات حائط الصد.
21	4-المبادئ الأساسية لوضع حائط الصد.
22	5- أنواع حائط الصد.
23	6- طريقة أداء الصد.
24	7- أشكال حائط الصد.

- 25 8- تشكيلات حائط الصد والدفاع عن الملعب.
- 25 9- الأخطاء الشائعة في الصد.
- 26 خلاصة

### الفصل الثالث: الكرة الطائرة.

- 27 1- تعريف الكرة الطائرة.
- 28 2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة.
- 28 3- مميزات وخصائص لعبة الكرة الطائرة.
- 29 4- خصائص لعبة الكرة الطائرة.
- 29 5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة.
- 30 6- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.
- 36 7- الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة .
- 37 خلاصة

### الجانب التطبيقي.

### الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

- 40 1- الدراسة الاستطلاعية.
- 40 2- المنهج المستخدم
- 41 3- متغيرات الدراسة.
- 41 4 - مجتمع الدراسة وعينته.
- 41 5 - حدود الدراسة.
- 42 6 - أدوات الدراسة.
- 42 7- إجراءات التطبيق الميداني.
- 45 8- الطريقة الإحصائية.

### الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج.

- 46 1 - عرض وتحليل نتائج الدراسة.
- 58 2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.
- 60 اقتراحات
- 62 خلاصة
- قائمة المصادر و المراجع
- الملاحق.
- ملخص الدراسة.



## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
46	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة.	01
47	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية.	02
48	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	03
49	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة.	04
50	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية.	05
51	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	06
52	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة الشاهدة.	07
53	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة التجريبية.	08
54	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الهجومي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	09
55	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة.	10
56	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية.	11
57	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	12



## قائمة الأشكال.

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
46	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة.	01
47	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية.	02
48	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين.	03
49	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة.	04
50	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية.	05
51	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعتين.	06
52	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة الشاهدة.	07
53	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة التجريبية.	08
54	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الهجومي للمجموعتين.	09
55	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة.	10
56	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية.	11
57	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعتين.	12





عنوان الدراسة:

" الوحدات التدريبية لتنمية صفة المقاومة وأثرها على تحسين أداء الصد في الكرة الطائرة.  
دراسة ميدانية في النادي الرياضي للهواة رائد شباب قادية للكرة الطائرة ولاية البويرة.

هدف الدراسة:

هدف هذا البحث إلى معرفة نصبو إلى معرفة و إبراز الأسباب المؤدية لتحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة و كذا معرفة علاقة صفة المقاومة بتحسين قدرة الارتقاء لدى اللاعب في تقنية الصد وهذا من خلال:

- إبراز العلاقة بين القدرة الجيدة للارتقاء و فاعلية الصد .
- معرفة العلاقة بين قوة الارتقاء و فاعلية صفة المقاومة .
- إبراز العلاقة بين الوحدات التدريبية و تطوير صفة المقاومة .

مشكلة الدراسة:

هل توجد علاقة بين الوحدات التدريبية و تحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

فرضيات الدراسة:

أ - الفرضية العامة:

توجد علاقة كبيرة بين الوحدات التدريبية و تحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.  
ب- الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرة الجيدة لارتقاء و فاعلية الصد.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قوة الارتقاء و فاعلية صفة المقاومة .
- توجد علاقة كبيرة بين الوحدات التدريبية و تطوير صفة المقاومة .

إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة: بلغ حجم عينة الدراسة ( 20 ) في مجموعتين: مجموع ة تجريبية وتشمل 10 لاعبين

وأخري شاهدة تشمل 10 لاعبين.

- المجال الزمني: امتدت الدراسة الميدانية من شهر ديسمبر 2015 إلى 05 ماي 2016.

- المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى النادي الرياضي للهواة رائد شباب قادية للكرة الطائرة ولاية البويرة.

- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج التجريبي.

- الأدوات المستعملة: اعتمدنا في هذا الجانب على طريقة الاختبار حيث طبقنا الاختبارات التالية: اختبار

الوثب العمودي (الارتقاء) لسارجنت Sarjant / اختبار الصد / اختبار القفز الأفقي.

- النتائج المتوصل إليها:

لقد تم التوصل إلى النتائج وجود علاقة كبيرة بين الوحدات التدريبية و تحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرة الجيدة لارتقاء و فاعلية الصد.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قوة الارتقاء و فاعلية صفة المقاومة .
- توجد علاقة كبيرة بين الوحدات التدريبية و تطوير صفة المقاومة .



مقدمة.



للرياضة مكانة هامة في حياة الفرد، تطورت عبر العصور و تنوعت و تعددت مظاهرها، حيث تعتبر مكونا أساسيا يدعم و ينمي شخصية الفرد و هويته الإنسانية، إضافة إلى كونها مطلب اجتماعي و فضاء للتنمية و تكوين الهوية الاجتماعية للمجتمع ، تفرغ المكبوتات النفسية ، مصدر للربح الاقتصادي، لذلك أصبحت تخضع إلى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات، فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بين هذه الرياضات نجد لعبة الكرة الطائرة، التي تعتبر من الألعاب السهلة المنافسة لا تحتاج إلى معدات وهياكل كبرى بالمقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى، يغيب فيها عنصر الاحتكاك البدني بالخصم مما يجعلها رياضة تفل فيها الإصابات ويكثر الإقبال من كل الأعمار والجنسين إلا أنها تحتاج إلى الإعداد الجيد والكمال بدنيا ومهاريا وخطيا ونفسيا، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللاعب والمنافسة وفق متطلباتها فرديا أو جماعيا وحسب مستواها ونوعيتها والظروف المحيطة بها.

فلاعب الكرة الطائرة يحتاج إلى إعداد بدني و مهاري وخطي ، خاصة و أن ما تتميز به لعبة الكرة الطائرة من الإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة، مما يتطلب من اللاعب أن يؤدي جميع المهارات الأساسية على مستوى متقارب حتى يتمكن كل لاعب مقابلة احتياجات موقفه في الملعب الأمر الذي يوجب الاهتمام بإعداد اللاعبين وعلى كافة النواحي الفنية، وأن اللاعب الجيد في أثناء التعلم والتمرين يستطيع أن يربط بين أداء المهارات ذهنياً وبدنياً بحيث يكون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارات ضمن الوقت الحقيقي لها، كما أن مواقف التعلم والتدريب تحتاج إلى إشراك الحواس أثناء أداء المهارة مثل حاسة اللمس والبصر وبعض الإحساسات الداخلية كالإحساس بالتوازن والاتجاه لأنها تعد جزءاً أساسياً ومهماً من عملية تنمية القدرات الإدراكية و ذلك كله للتوافق مع صفات اللياقة البدنية كالمقاومة والمداومة بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية<sup>1</sup> فالصفات البدنية إحدى قدرات الإعداد البدني المهمة لمعظم الألعاب الرياضية، فتكون قدرة ضرورية مهمة ورئيسية ومن متطلبات الإنجاز الرياضي تلعب دوراً إعدادياً مشتركاً في متطلبات الألعاب الرياضية سواء التي تستغرق فترات زمنية طويلة أو قصيرة، أو التي يتم فيها تكرار الأحمال والواجبات الحركية في وقت معين وطويل نسبياً لتأدية مهارات الكرة الطائرة .

<sup>1</sup> محمد صبحي حسانين وحمدى عبد العظيم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997، ص 41.

من هذه الأخيرة نجد مهارة جدار الصد التي تعد عملية دفاعية هامة تهدف الى محاولة إيقاف هجوم الفريق المنافس على الشبكة وتتضح أهمية حائط الصد الدفاعي في أنه يمتص قوة الضربة الهجومية كذلك يعطى تشكيل حائط الصد الوقت الكافي لباقي اللاعبين لاتخاذ المواقف الدفاعية إضافة إلى التأثير النفسي على المهاجم حيث أن شعور المهاجم باشتراك لاعب مضاد معه تفقده حرية التصرف في توجيه الكرة ويشنت انتباهه<sup>2</sup>.

وفي هذا المنحى تم التعرض في بحثنا هذا العلاقة بين الوحدات التدريبية و تحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة حيث تمت معالجة هذا الموضوع من جانبين :جانب نظري و آخر تطبيقي فالجانب النظري تم الاستهلال فيه بالإطار العام للدراسة و التعرض للخلفية النظرية للموضوع من أجل التأصيل وتقديم المرجعية النظرية له، واختيار المنهجية الملائمة للبحث والمناقشة، وأما الجانب التطبيقي الذي تم فيه تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات في ضوء الدراسة للوصول إلى استخلاص النتائج العامة منها.

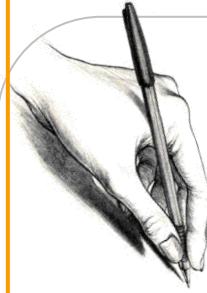
---

<sup>2</sup> عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان ، 2002، ص 36

## مدخل عام.



### التعريف بالبحث



- 01- الإشكالية .
- 02- فرضيات الدراسة.
- 3- أسباب اختيار الموضوع.
- 04- أهداف الدراسة.
- 05- أهمية الدراسة.
- 06 - الدراسات السابقة
- 07- الكلمات الدالة في الدراسة.



## 01- الإشكالية:

تصنف لعبة الكرة الطائرة في قائمة الألعاب الجماعية إلا أنها اتخذت شكلا آخر من أشكال ألعاب الكرة الجماعية والتي أصبحت تحتل مكانة بارزة بين سائر الألعاب الجماعية الأخرى، أخذت أسس وقوانين علمية من شتى الفروع العلمية المرتبطة بالرياضة، إلى أن وصلت إلى ما هي عليه الآن بفضل هذا الترابط العلمي .

مواقف اللعب في الكرة الطائرة متباينة الصعوبة وفي حالة من الديناميكية ليس في المباراة الواحدة وفي أشواطها وإنما في كل نقطة من نقاط الشوط أثناء اللعب ولما لعنصر الهجوم الدور الكبير في إحراز التوتر لذلك يقع هذا العبء على اللاعب المعد الذي يساعد في إعداد هجوم ضد الفريق المنافس من خلال تهيئة الكرات المناسبة للقيام بهجوم مفاجئ أو من خلال دفاعه عن الملعب أثناء الهجوم المفاجئ ضد ملعبه .

حيث تتميز مهارات الكرة الطائرة بترابطها وتواليها الواحدة تلو الأخرى جعل الاهتمام بتدريب المهارات بشكل متوازن وهي الحالة المثالية في التدريب وبما أن مواقف اللعب في المباراة يسودها الجو الانفعالي إذ أنها تضمنت عامل المفاجأة المستمر في تنفيذ الأساليب الخطئية علاوة على عدم تحديد القانون لأزمنة الأشواط والمباراة يجعل المدربين في حالة توقع وترقب مستمرين لما يمكن حدوثه من لاعبيهم ولاعبى الفريق المنافس<sup>3</sup> و إن وجود اللاعب المعد أعطى اللعبة عامة والهجوم بشكل خاص دفعا جديدا باتجاه التطور للمهارات الدفاعية للعبة.

ولعل من بين هذه المهارات نجد مهارة حائط الصد الذي يعتبر من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة، كذلك تعد من المهارات الدفاعية والهجومية في آن واحد ، لذا يجب عند تعلمها مراعاة العديد من العوامل التي ترتبط بشكل الأداء مثل ارتفاع الشبكة ، وكذلك يعتمد تأثير حائط الصد في عدد لاعبي حائط الصد ووصولهم فوق الشبكة واختيارهم الصحيح لمواقع الصد وسرعة الاستجابة في تشكيل حائط الصد، إذ يستلزم على منفذ هذه المهارة القفز عاليا فوق الشبكة قصد إعاقة الخصم لحظة الهجوم الساحق و القفز إلى أعلى وبسرعة تتطلب اكتساب قدرة بدنية هائلة تعتمد أساسا على تطوير قوة الارتفاع التي لها علاقة كبيرة بإحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعب الكرة الطائرة ألا وهي صفة المداومة ، حيث تعرف على أنها القدرة على أداء أقصى انقباض عضلي في أقل زمن ممكن تتراوح مدته من 5 إلى 10 ثواني عن طريق الانشطار اللاهوائي للطاقة.

<sup>3</sup> عبد الحسن محمد . تأثير إدارة المباريات على التغييرات البيولوجية لمدرربي الكرة الطائرة ، ط1 ، دار الوفاء للدنيا للطباعة والنشر ، الاسكندرية 2006 ، ص13



تعتبر هذه الأخيرة على قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة لعدد معين من التكرارات ،حيث لها ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الأكسوجينية اللازمة للانقباض العضلي وفي هذا المنحى يقول برنارد ترپان "تحت اسم المقاومة نتكلم عن المسار اللاهوائي الحمضي وانه خلال تدريب صفة المقاومة يجب العمل على العضلات المطلوبة خلال جهد حقيقي وهذا ما نسميه التمرينات الخاصة وهذا ما يسمح بزيادة تركيز حمض اللبن بالإضافة إلى تعويد الجسم لمثل هذه الحالات" (1) فصفة المقاومة تعتمد على تحسين القدرة اللاهوائية للوصول إلى تحسن العمل الوظيفي للعضلة .

ولعلنا نستفيد مما سبق وكذا دراسات الباحثين في مجال التدريب الرياضي، نقف في دراستنا هذه على صفة المقاومة و فعالية قوة الارتقاء وهل هذه الصفة تجعل الارتقاء عاملا أساسيا في تحديد مهارة حائط الصد الذي يعتمد على قوة الارتقاء إلى أعلى فوق الشبكة وبسرعة، الشيء الذي جعلنا نتساءل على مدى فاعلية أداء الصد أثناء تنمية صفة المقاومة لدى لاعبي الكرة الطائرة، هذا ما قادنا إلى طرح التساؤلات التالية:

### 1- التساؤل العام:

هل توجد علاقة بين الوحدات التدريبية و تحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

ومنه انبثقت الأسئلة الجزئية التالية:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرة الجيدة لارتقاء و فاعلية الصد ؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قوة الارتقاء وفاعلية الوثب ؟
- هل توجد علاقة بين الوحدات التدريبية و تطوير صفة المقاومة لدى اللاعب؟

### 2 - الفرضيات:

#### 2-1- الفرضية العامة:

- توجد علاقة كبيرة بين الوحدات التدريبية و تحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

#### 2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرة الجيدة لارتقاء و فاعلية الصد.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قوة الارتقاء وفاعلية صفة المقاومة .
- توجد علاقة كبيرة بين الوحدات التدريبية و تطوير صفة المقاومة .

### 3- أسباب اختيار الموضوع:

✓ صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.

✓ الرغبة في تسليط الضوء على مهارة جدار الصد كونها تعتبر من المهارات الدفاعية والهجومية في آن واحد.

(1) brnard terpin: préparation et entraînement du foot baleur, Eden phora, paris, 1991, p 35.



✓ قلة الدراسات حول الموضوع.

✓ محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

#### 4- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية اختيار الموضوع و دراسته في اعتبار جدار الصد النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب الخاصة به كذلك تعد من المهارات الدفاعية والهجومية في آن واحد و تنحصر أهمية دراستنا في:

- إظهار أهمية الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة.

- معرفة أهمية الوحدات التدريبية في تحسين أداء الصد.

- إبراز أهمية تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد.

- إبراز أهمية تنمية صفة المقاومة لتحسين قدرة الارتقاء.

#### 5- أهداف الدراسة:

من الواضح أن لكل بحث هدف يسعى إلى الحقيقة و نحن في دراستنا هذه نصبو إلى معرفة و إبراز الأسباب المؤدية لتحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة و كذا معرفة علاقة صفة المقاومة بتحسين قدرة الارتقاء لدي اللاعب في تقنية الصد و تنحصر أهمية دراستنا في:

- إبراز العلاقة بين القدرة الجيدة لارتقاء و فاعلية الصد.

- معرفة العلاقة بين قوة الارتقاء و فاعلية صفة المقاومة .

- إبراز العلاقة بين الوحدات التدريبية و تطوير صفة المقاومة .

#### 6 - الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة أساس و مصدر لكل باحث، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى و تمهيد لبحوث قادمة، وهذا ما نجده في خصائص البحث العلمي أنه تكاملي البناء، فكل بحث هو عبارة عن حلقة من حلقات سلسلة البحث العلمي، أما فيما يتعلق بهذا الموضوع يمكن القول أن الأبحاث والدراسات التي تطرقت إلى مثل هذه المواضيع في بلادنا قليلة حسب اطلاعنا ، لكن هناك بعض الدراسات المشابهة والتي نوجزها فيما يلي:

01 - الأستاذ حلمي عبد السميع علي جامعة بغداد 2009-2010م القوة الانفجارية لعضلات

الأطراف السفلى وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة الإرسال الساحق، هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الساقين وبعض الأجزاء الأساسية لتنفيذ الضرب الساحق بالكرة الطائرة، انطلق الباحث بافتراضه أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الدراسة، لقد استخدم الباحث المنهج الوصفي و أجريت الدراسة على عينة مكونة من ( 20 ) لاعب في فرق الدرجة الأولى بالكرة الطائرة. وبعد إجراء الاختبارات تم معالجتها إحصائياً باستخدام قوانين (الوسط الحسابي) - الانحراف





المعياري-معامل الارتباط بين كل من القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى مع بعض أجزاء مهارة الإرسال الساحق وقد تم التوصل إلى عدة استنتاجات أهمها:

- ظهور علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة كافة.
- أوصى الباحث على:

1. ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تدريب القوة الانفجارية ورفع برنامج لتقوية اللياقة البدنية بما يلاءم ومستوى فرق القمة ومعرفة تطورهم.
2. إجراء دراسة مشابهة تبحث عن علاقة القوة الانفجارية للأطراف العليا وعضلات الجذع إضافة إلى عضلات الأطراف السفلى لمعرفة علاقة تلك العضلات وأثرها على مهارة الإرسال الساحق.

## 02 - دراسة أسعد حسين عبد الرزاق، فراس كسوب راشد (2009 - 2010) جامعة ذي قار

**العراق:** تأثير أساليب عرض متنوعة في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة هدف البحث إلى التعرف على تأثير أساليب العرض المتنوعة في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار بلغ عددهم (40) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية استخدمت أساليب العرض المتنوعة والأخرى ضابطة استخدمت الأسلوب المتبع ، وتكونت كل مجموعة من (20) طالبا بعد إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ ، كما تم اختيار الاختبارات الملائمة التي حددها الباحثان ومن ثم معالجة نتائج البحث باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، وقد خرج الباحثان باستنتاجات محددة مهمة كان أهمها أن لأساليب العرض المتنوعة تأثير ايجابي في تعلم الأداء الفني والدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة ، كذلك أن أساليب العرض المتنوعة كانت هي الأفضل في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة من الأسلوب المتبع مع طلاب المرحلة الثانية ، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحثان بضرورة استخدام أساليب العرض المتنوعة في تعلم مهارات الكرة الطائرة من اجل التعرف عن مدى تأثيرها في تعلم تلك المهارات ، وكذلك ضرورة إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تعتمد على الأساليب التعليمية الحديثة .

## 03 - دراسة صدام محمد فريد كلية التربية الرياضية-جامعة بابل، 2006م. تأثير بعض أساليب

التدريس والتمرين في تعلم مهارتي الضرب الساحق والمواجه وحائط الصد بالكرة الطائرة هدف من خلالها التعرف على تأثير الأساليب التدريسية ( الامرى ، التدريبي ، التبادلي ) بأسلوبي التمرين ( المكثف ، الموزع ) في تعلم أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وشملت العينة (48) طالبا من المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة بابل، وقسمت العينة إلى ستة مجاميع، تم معالجة نتائج البحث باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) ومن أهم ما توصل اليه الباحث أن للأساليب التدريسية الثلاثة ( الامرى ، التدريبي ، التبادلي ) بأسلوبي



التمرين المكثف والموزع تأثيراً إيجابياً" في تعلم الأداء الفني والدقة لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

أوص الباحث بضرورة تجريب أساليب تدريسية أخرى ضمن أسلوب التمرين ( المكثف والموزع ) في تعلم المهارات - قيد البحث - أو مهارات أخرى لألعاب فردية أو جماعية كذلك تطبيق هذه الأساليب على فئات عمرية مختلفة في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لمعرفة أفضليتها بالتعلم .

**04- دراسة العيداني محمد الصغير وآخرون 2007/2006** قسم الإدارة والتسيير الرياضي ، جامعة المسيلة: أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة انطلق الطلبة من الفرضية العامة التي نصت على أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعتين ضابطة وتجريبية خاضعة للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة المقاومة، هدفت الدراسة إلى الوصول إلى أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة، طبقت الدراسة على فريق الرابطة الولائية للرياضات المدرسية ببرج بوعريريج وشملت 10 لاعبين (المجموعة التجريبية) وكذلك 10 لاعبين (المجموعة الشاهدة)، استخدم الطلبة المنهج التجريبي معتمدين على الاختبارات التالية: اختبار الارتقاء، اختبار الصد الهجومي، اختبار الصد الدفاعي ، اختبار الوثب إلى الأمام، تم معالجة نتائج البحث باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وتوصلت النتائج إلى أن أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة

**05 - دراسة** علام حمزة وآخرون تحت عنوان: مدى تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثانوي ( 15 إلى 18 سنة). أين تساءلوا على مدى تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد وخلصوا إلى صحة الفرضية المطروحة وثبات صحتها وتنص هذه الفرضية على أن تطور صفة الارتقاء يؤثر على أداء تقنية الصد، حيث اعتمدوا في بحثهم على: اختبار الصد، اختبار الوثب العمودي، اختبار الوثب الأفقي، فكانت النتائج: 45.76 سم كمتوسط حسابي للمجموعة الشاهدة، و 48.6 سم كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية لاختبار الوثب العمودي، أما اختبار الوثب الأفقي فكانت النتائج 6.02 متر كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية و 5.83 متر كمتوسط حسابي للمجموعة الشاهدة.

◀ **تعليق على الدراسات السابقة.**

تم استعراض في هذه الدراسة دراسات سابقة مشابهة ، بغية إثراء الإطار النظري للدراسة الحالية والاستفادة منها في التعرف على الأدوات المستخدمة لمعالجة موضوعنا وقد ساعدت في بناء أداة الدراسة اللازمة لجمع البيانات والتعرف على الأساليب الإحصائية وتفسير النتائج التي ستسفر عنها الدراسة الحالية وبعد استقراننا لهذه البحوث استخلصنا الآتي:



- استخدمت جل الدراسات المنهج التجريبي.
- اختلفت الدراسات فيما بينها من حيث مجتمع الدراسة فمنها من أجريت على نوادي رياضية ومنها من تناولت قطاع التربية
- اختلفت الأهداف التي سعت إليها الدراسات السابقة إما بسبب اختلاف الموضوعات أو بسبب اختلاف مجتمع الدراسة، مما أدى إلى وجود نتائج متفاوتة.
- معظم الدراسات عالجت نتائج البحث باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

#### 07- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- **الوحدات التدريبية:** هي مجموعة تمارين مدمجة خلال الحصص التدريبية ، يتم فيها تنفيذ الاحمال التدريبية بشكل فردي من قبل كل رياضي وفي اقسام الوحدة التدريبية جميعها وينظم فيها اداء المهارات طبقا لخصائص كل رياضي وتعطي مجالا لروح الابداع لدى الرياضي وتكون ذات فائدة كبيرة خلال مراحل الاعداد .
- كذلك تعرف بأنها " مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق " <sup>4</sup>
- **الكرة الطائرة:** الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق ميدان يبلغ طوله 18متر وعرضه 9متر تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين الهدف من المباراة محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به. <sup>5</sup>
- **المقاومة:** هي انجاز عمل أو جهد معين خلال زمن قصير وتعتبر عمل لا هوائي، وتعرف عند البعض بالمداومة اللاهوائية. <sup>6</sup>
- **الصد:** تقنية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية مواجهة للشبكة ، وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة. <sup>7</sup>

<sup>4</sup> عصام الوشاحي، المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991 ص35

<sup>5</sup> عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة، مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 237.

<sup>6</sup> قاسم حسن حسنين، على نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987، ص 131.

<sup>7</sup> علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 1999، ص 137



# الجانب النظري.

---

## الفصل الأول.

### المدائمة في الكرة الطائرة

#### تمهيد

- 1- المدائمة اللاهوائية (المقاومة)
  - 1-1 المقاومة.
  - 1-2- القدرة اللاهوائية.
  - 1-3- القدرة اللاهوائية اللاحمضية.
  - 2- خصائص المدائمة اللاهوائية.
  - 3- طرق تطوير المدائمة اللاهوائية.
  - 4- الارتقاء.
  - 4-1- الخصائص الفيزيولوجية للارتقاء.
  - 4-2- أهمية الارتقاء في الكرة الطائرة.
- خلاصة



## تمهيد

الصفات البدنية إحدى قدرات الإعداد البدني المهمة لمعظم الألعاب الرياضية، فتكون قدرة ضرورية مهمة ورئيسية ومن متطلبات الإنجاز الرياضي تلعب دوراً إعدادياً مشتركاً في متطلبات الألعاب الرياضية سواء التي تستغرق فترات زمنية طويلة أو قصيرة، أو التي يتم فيها تكرار الأحمال والواجبات الحركية في وقت معين وطويل نسبياً.

ولهذا سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى صفة من الصفات البدنية ألا وهي المقاومة أو المدامومة اللاهوائية التي تخص المسار اللاهوائي الحمضي خلال تدريب صفة المقاومة يجب العمل على العضلات المطلوبة خلال جهد حقيقي وهذا ما نسميه التمرينات الخاصة وهذا ما يسمح بزيادة تركيز حمض اللبن بالإضافة إلى تعويد الجسم لمثل هذه الحالات، كما تدل على الأداء السريع حيث تعمل الأجهزة الوظيفية والعضلية بأقصى سرعة ممكنة، كما يتطلب من الأجهزة الوظيفية أن تعمل بما يخزنه من الطاقة اللاأوكسجينية أي العمل الاحتياطي الموجود داخل الجسم أي عدم سد حاجة الجسم من كمية الأوكسجين اللازم.

فإن صفة المقاومة من الصفات الأساسية للتدريب الرياضي ويجب على الرياضي أن يتحلى بهذه الصفات البدنية لأنها تساعد الجسم على الارتقاء والوصول لأعلى المستويات. وهذا ما سنوضحه في هذا الفصل الذي سنتطرق فيه إلى خصائص ومميزات المقاومة أو المدامومة اللاهوائية.

## 1- المدامومة اللاهوائية (المقاومة):

تعرف على أنها جذب غير كاف من الأوكسجين في هذه الحالة يكون الاحتكاك الحركي عال عند القيام بالتمارين التي تطبق فيها القوة العضلية.<sup>(1)</sup>

### 1 1 المقاومة:

التحمل الخاص يعني قابلية الرياضي على أداء عمل خاص من نوع الفعالية الرياضية خلال فترة زمنية ثابتة.<sup>(2)</sup>

أما برنارد ترينان يقول: "تحت اسم المقاومة تتكلم عن المسار اللاهوائي الحمضي ويضيف انه خلال تدريب صفة المقاومة يجب العمل على العضلات المطلوبة خلال جهد حقيقي وهذا ما نسميه التمرينات الخاصة وهذا ما يسمح بزيادة تركيز حمض اللين بالإضافة إلى تعويد الجسم لمثل هذه الحالات".<sup>(3)</sup>

### 1-2- القدرة اللاهوائية:

تعرف على أنها القدرة على أداء أقصى انقباض عضلي في أقل زمن ممكن تتراوح مدته من 5 الى 10 ثواني عن طريق الانشطار اللاهوائي للطاقة. وينطبق هذا المفهوم على مكون القدرة البدنية من حيث حاجة بعض الأنشطة البدنية الى الأداء السريع والقوي لفترة زمنية قصيرة جدا.<sup>(4)</sup>

### 1-3- القدرة اللاهوائية اللاحمضية:

هي التحكم عند المقام 5 الى 10 كيلو حريرة، وتبدل الجهود ذات الشدة القصوى لكن باختصار خلال زمن 20 ثا، وتحدد بإنقاص ملحوظ في نفاذ مخزون الفوسفو كرياتين.<sup>(5)</sup> أما مفهوم المدامومة في الكرة الطائرة فتعرف على أنها مقدرة اللاعب على العمل دون هبوط درجة الفاعلية وكذلك قدرته على مقاومة التعب والتغلب على المؤثرات الغير ملائمة وتساعد المدامومة في تحسين القدرة الدموية والتنفس فتجعله قادرا على التغلب على التعب الذي يظهر عليه وعلى سرعة عودة الجسم الى حالته الطبيعية.<sup>(6)</sup>

<sup>(1)</sup> jurgen weineck: manuel d'eritainment édition vigot, p 81.

<sup>(2)</sup> د/ قاسم حسن حسنين، على تصنيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987، ص 130.

<sup>(3)</sup> brnard terpin: préparation et entraînement du foot baleur, Eden phora, paris, 1991, p 35.

<sup>(4)</sup> د/ أبو العلا احمد عبد الفاتح، أحمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 32.

<sup>(5)</sup> jean- Michel Palau: sciences biologiques de l'enseignant sportif, doin editeurs, paris, 1985, p 156.

<sup>(6)</sup> أمين وديع فوج : كرة الطائرة دليل المعلم و المدرب و اللاعب ، منشأة المعارف الإسكندرية، ص 225 .



## 2- خصائص المدامومة اللاهوائية:

الطاقة يجب أن تكون حركية بالإرجاع Anoscydative في أغلب الوقت الجهد النتائج أثناء النشاط الرياضي لا يقوم بالطاقة الحركية سالكا طريق واحد سواء كان طريق أكسدة أو طريق إرجاع وهناك العكس أي مزج بين الشكلين أين تختلف الامتيازات وفق الأنواع، المدة وشدة الحمل التدريبي.<sup>(1)</sup>

تدل على قدرة استمرار انقباض عضلة تعتمد على توافر الطاقة بطريقة لا أوكسجينية أو تكرارها وتتميز المدامومة اللاأوكسجينية بالشدة العالية إلى معظم الأشخاص ويستمر الأداء فترة زمنية لا تتعدى دقيقة، وتعتبر الأنشطة التي تستمر أكثر من ذلك أنشطة أوكسجينية حيث تعتمد على عمل الجهاز الدوري، وتقسم فعاليات وألعاب المدامومة إلى قسمين ديناميكية واستاتيكية بيد أن في كلا الحالتين نجد فترة مهمة هي قوة الانقباض العضلي الذي يؤدي بدوره إلى زيادة الطلب على إنتاج ثلاثي فوسفات الأدينوزين ATP خلال التمثيل الغذائي اللاأوكسجيني فقط.

تدل على الأداء السريع حيث تعمل الأجهزة الوظيفية والعضلية بأقصى سرعة ممكنة، كما يتطلب من الأجهزة الوظيفية أن تعمل بما يخزنه من الطاقة اللاأوكسجينية أي العمل الاحتياطي الموجود داخل الجسم أي عدم سد حاجة الجسم من كمية الأوكسجين اللازم.

يعتبر هذا النظام في إعادة بناء ATP لا أوكسجينا بوسيلة عملية الجلزة اللاأوكسجينية ويختلف مصدر الطاقة حيث يعتبر مصدرا غذائيا يأتي من التمثيل الغذائي للكربوهيدرات التي تتحول الى صورة بسيطة في شكل سكر الجلوكوز الذي يمكن استخدامه مباشرة لإنتاج الطاقة أو يمكن أن يخزن في الكبد أو العضلات على هيئة غلايكوجين لاستخدامه فيما بعد، ويتم استعادة بناء ATP خلال المدامومة اللاأوكسجينية من خلال الانشطار الكيميائي للغلايكوجين ليمر بعدة تفاعلات كيميائية حتى يصبح حامض اللاكتيك وخلال ذلك تتحرر الطاقة اللازمة لإعادة بناء ATP.<sup>(2)</sup>

ويتم إعادة بناء ATP:

في غياب الأوكسجين:

تخمر

حمض اللبن + طاقة

← غليكو جين

إنزيمات

<sup>(1)</sup> jurgen weineck: manuel d'eritainment édition vigot, p 81.

<sup>(2)</sup> د/ قاسم حسن حسنين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ،دار الفكر العربي ،ط1، عمان ، 1998 ، ص 736-738.







المدة: من 1 إلى 3 دقائق.

الراحة: من 1 إلى 3 دقائق.

الشدة: أقل من قصوى 190 نبضة في الدقيقة.

القيام بتحركات فوق الميدان بعد ذلك القيام بالصد بالارتقاء في نفس المكان:

- مدة الأداء: 30 ثانية.

- عدد التكرارات: 10 الى 15 قفزة.

مدة الراحة 1 دقيقة.

الشدة: قصوى أكثر من 190 نبضة في الدقيقة.

- تدريب المقاومة:

- المدة من 15 ثا إلى 45 ثا.

- الراحة: غير كاملة ولكن سلبية عموماً.

- التكرارات من 3 الى 4 مرات.<sup>(1)</sup>

تمارين تحسين القدرة اللاهوائية.

الهدف: الزيادة في الفوسفو كريباتين.

الشدة: قصوى.

المدة: من 6 إلى 20 ثا.

التكرارات: لأجل التمارين قصيرة المدى ( 6 - 12ثا) من 2 إلى 3 مرات. لأجل التمارين طويلة

المدى ( 10 - 12 ثا) من 1 إلى 2 مرات.

الراحة: من 8 إلى 10 ثا بالنسبة للتمارين قصيرة المدى.

20 ثا بالنسبة للتمارين طويلة المدى.<sup>(2)</sup>

-نصائح هامة في تدريبات المقاومة:

نصح الأطباء جميع البالغين الذين يمارسون تدريبات المقاومة بمجموعة من النصائح:

ومن النصائح الهامة في تدريبات المقاومة ما يلي:

- على الشخص أن يمارس تدريبات المقاومة مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع وأن يستريح يوماً

واحداً على الأقل بين الجلسات.

- على الشخص أن يبدأ كل جلسة بتمارين التحمية لمدة خمس دقائق.

<sup>(1)</sup> Tahar zerdoumi: cours volley ball, IBID.

<sup>(2)</sup> Jean- Michel Palau: sciences Biologiques de l'enseignant sportif, IBID, p 173.



- على الشخص أن يبدأ بالأثقال التي يمكنه حملها بسهولة.
- على الشخص أن يختار مجموعة مؤلفة من ثمان إلى عشر تمارين، من التمارين التي تمرن مجموعات العضلات الأساسية: الذراعان، والأكتاف، والصدر، وعضلات البطن والظهر والأوراك والرجلين.
- على الشخص أن يتبع تعليمات السلامة المذكورة على المعدات. وعليه أن يسأل عن الإرشادات إذا كان لا يعرف كيفية استعمال المعدات .
- على الشخص عند ممارسة التمارين أن يزفر الهواء عندما يرفع الثقل وأن يشهق عندما يعيد الثقل إلى نقطة البداية .
- على الشخص أن يكرر كل تمرين عشر إلى خمسة عشر مرة حتى تتعب العضلات نوعاً ما.
- على الشخص أن يزيد الثقل أو عدد مرات التمارين بعد أن يكتسب المزيد من القوة بعد عدة جلسات.
- على الشخص أن يزيد عدد مرات التمارين دون أن يزيد الثقل لبناء قدرة التحمل لديه.
- يحتاج جسمنا إلى المزيد من الأوكسجين عند ممارستنا للتمارين، وعلى القلب أن يعمل بجهد وبسرعة أكبر لإيصال المزيد من الأوكسجين إلى العضلات.
- حين يبذل القلب جهداً أكبر لإيصال الأوكسجين تزداد سرعة النبض، تسمى أعلى سرعة لخفقان القلب "السرعة القصوى للقلب".
- تختلف السرعة القصوى للقلب باختلاف السن؛ إن أسرع طريقة لتقدير سرعة النبض الخاصة بشخص ما هي عبر إنقاص العمر مقدراً بالسنوات من العدد 220، تبلغ سرعة النبض القصوى بالنسبة لشخص في الأربعين من العمر  $220 - 40 = 180$  مئة وثمانون ضربة في الدقيقة الواحدة.
- إن الهدف من التمارين الهوائية هو زيادة نبض القلب حتى تكون بين خمسين إلى خمس وسبعين بالمائة من السرعة القصوى للقلب؛ تسمى هذه السرعة بـ "السرعة المستهدفة للقلب"، لذا يجب أن تكون سرعة نبض شخص يبلغ الأربعين من العمر بين تسعين ومائة وخمسة ثلاثين ضربة في الدقيقة الواحدة أثناء ممارسة التمارين.
- قد يحتاج الشخص إلى عدة أشهر للوصول إلى السرعة المستهدفة للقلب، ويمكن زيادة سرعة القلب حتى يصل إلى خمس وثمانين بالمائة من السرعة القصوى للقلب أثناء ممارسة التمارين بانتظام.



## 4- الارتقاء:

## 4-1- تعريف:

يعتبر الارتقاء صفة من الصفات الأساسية عند الرياضي وهي عملية مواجهة بين الجسم والجاذبية ويكون الأساس وضعية مركز الثقل والذي بدوره يعتبر من العوامل الأساسية للارتقاء الجيد.

طول أجزاء الجسم، نوعية الروافع، مكانة الأربطة والمرونة هي كذلك لها دور كبير في عملية الارتقاء في الكرة الطائرة تظهر صفة القوة المميزة بالسرعة لأن كل حركات الكرة الطائرة تطبق على أساس هذه الصفة البدنية، ونقصد أيضا بالقوة المميزة بالسرعة قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على النقل بأقصى سرعة ممكنة في سبيل الحصول على أكبر تسارع ممكن للجسم كما هو الحال مع تقنية الصد في هذه اللعبة إذ أنه يتضح جليا تدخل القوة بالسرعة لأداء هذه التقنية على أكمل وجه.

## 4-2- الخصائص الفيزيولوجية للارتقاء:

القدرة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، هذا يعني أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون أو صفة واحدة، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبتي القوة والسرعة في آن واحد.<sup>(1)</sup>

وحسب L.Pmatven فان "كفاءة الربط بين القوة والسرعة تكمن فيما نسميه إدارية الفعل الخاصة للعضلات والتي تلعب الدور الأول في الحركات التي تتطلب تعديل مفاجئ لعمل مقاوم والذي يميز هذا الربط هو ارتفاع العمل المقاوم تحت تأثير الممتدات الابتدائية السريعة للعضلات اخذ بعين الاعتبار الطاقة الحركية للكتلة الجسمية".<sup>(2)</sup>

## 4-3- أهمية الارتقاء في الكرة الطائرة:

في الكرة الطائرة تطوير الصفات البدنية بأهمية قصوى يعني:

التحكم في التقنية والتكتيك يعتمد على التحضير البدني، مصطلح القوة المميزة بالسرعة يعني التنسيق بين القوة والسرعة للتنفيذ الجيد للتقنية الرياضية القفز، التنقل، ضرب الكرة.

أهمية هذه الصفة البدنية تكمن في:

- تحسين إمكانيات الرياضي الشاب لتقنيات الكرة الطائرة.

<sup>(1)</sup> د/ أبو علاء احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، مرجع سابق ص 163.

<sup>(2)</sup> L. Pmatven: aspect de l'entraînement, édition vigot, 1983, P 130.

- لها مفعول جيد على الاستقلاب هذا ما يؤدي إلى تأثير ايجابي على التقلصات العضلية تطور أيضا المجموعات العضلية التي تضمن الاستيعاب الفعال لمعطيات اللعب.
- تطوير العضلات التي تتدخل مباشرة أثناء اللعب.<sup>(3)</sup>

---

<sup>(3)</sup> جيلاني بطوش: وسائل وطرق تطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي الكرة الطائرة، مذكرة نهاية الدراسات العليا بالمعهد العالي لتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 1988، ص 25.

## الفصل الثاني.



### حائط الصد



تمهيد.

01 تعريف.

02 أهمية حائط الصد

03 تقنيات حائط الصد.

04 المبادئ الأساسية لوضع حائط الصد.

05 أنواع حائط الصد.

06 طريقة أداء الصد.

07 أشكال حائط الصد.

08 تشكيلات حائط الصد والدفاع عن الملعب.

09 الأخطاء الشائعة في الصد.



### تمهيد

الصد هو خط الدفاع الأول في لعبة الكرة الطائرة حيث يقوم به اللاعبون القريبين من الشبكة الذين يشغلون المراكز الأمامية لاعتراض الكرة القادمة من المنافس وذلك بالوثب ورفع الذراعين عالياً للوصول أعلى من الحافة العليا للشبكة ويكتمل الصد عندما تلمس الكرة أيدي القائم بالصد وعلى هذا يسمح فقط للاعبين الصف الأمامي بتكملة الصد.

تعد مهارة جدار الصد عملية دفاعية هامة جداً بغرض محاولة إيقاف هجوم الفريق المنافس على الشبكة وتتضح أهمية حائط الصد الدفاعي في أنه يمتص قوة الضربة الهجومية كذلك يعطي تشكيل حائط الصد الوقت الكافي لباقي اللاعبين لاتخاذ المواقف الدفاعية إضافة إلى التأثير النفسي على المهاجم حيث أن شعور المهاجم باشتراك لاعب مضاد معه تفقده حرية التصرف في توجيه الكرة ويشتت انتباهه، وقد بدأت عملية الصد بلاعب واحد تلتها بعد ذلك ظهور الصد بلاعبين ثم الصد بثلاثة لاعبين.

يتحدد نوع الصد من هجومي ودفاعي (مفتوح - مغلق) في ضوء هجوم الفريق المنافس وقدرات لاعبيه الضاربين ففي حالة الضرب الهجومي القوي يلجأ بعض اللاعبين إلى استخدام حائط الصد الدفاعي المفتوح بحيث تضرب الكرة في حائط الصد وتنتجه إلى أعلى ليقوم لاعبي الدفاع باستقبالها بعد إن تكون فقدت جزء كبير من قوتها وعلى العكس في الضرب الهجومي الضعيف حيث يستخدم لاعبي الصد (الصد الهجومي أو المغلق) لترتد الكرة المضروبة إلى ملعب المنافس، هذا ما سأنتظر إليه في هذا الفصل بشيء من التوضيح والتفصيل .



## 1- 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.<sup>(1)</sup>

## 2- أهمية حائط الصد:

تكمن أهمية مهارة حائط الصد في ما يلي

◀ الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة، وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.<sup>(2)</sup>

◀ حائط الصد يمتص قوة الضربة الساحقة ويساهم في الحصول على النقاط، فهو يشتمل انتباه الفريق المنافس ويؤدي إلى عدم تركيزه وإرباكه.<sup>(3)</sup>

◀ سحب الكرة المضروبة من الخصم حتى تفقد قوتها وتتعدم 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.<sup>(4)</sup>

## 3- تقنيات حائط الصد:

### 3-1- 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.<sup>(5)</sup>

### 3-2- وضع الجسم الأساسي للاعب الصد:

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

### 3-3- 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

(1) د/ علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص 137.

(2) د/ محمد سعد زغلول: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001، ص 78.

(3) د/ زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، ج 1، القاهرة، 1983، ص 31.

(4) د/ عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة، مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 237.





### 3-4 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.

### 3-5 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 الساحقة.<sup>(1)</sup>

### 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 تثنى 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 التفريق 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.<sup>(2)</sup>

### 5- أنواع حائط الصد:

#### 5-1 الصد الهجومي:

عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعين واليدين أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.<sup>(3)</sup>

<sup>(1)</sup> د/ عصام الوشاحي: نفس المرجع، ص 283، 240.

<sup>(2)</sup> د/ محمد سعد زغلول: نفس المرجع، ص 78، 79.

<sup>(3)</sup> د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 137.



### 5-2 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.<sup>(1)</sup>

### 5-3 الصد المفتوح:

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

### 5-4 الصد المغلق:

حائط الصد المغلق تكون فيه الزاوية بين الأيدي أقل من  $180^\circ$ ، ويكون ذلك عن طريق لف اليدين قليلا 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.<sup>(2)</sup>

### 6- طريقة أداء الصد:

ينقسم الأداء الفني للصد إلى أربعة مراحل:

### 6-1 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 قريبا من خط الجانب لعدم الإعاقة أثناء التحرك.

### 6-2 الوثب:

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

### 6-3 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 أماما في حركة سريعة وقوية لضرب الكرة في ملعب المنافس.<sup>(3)</sup>

(1) د/ عصام الوشاحي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص 129.

(2) زينب فهمي وآخرون: نفس المرجع، ص 23.

(3) د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 138.



## 4-6 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 ممكنا إنجازه مثل الإعداد أو الاستعداد للانتقال للهجوم.<sup>(4)</sup>

## 7- أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاث أقسام:

### 1-7 الصد بلاعب واحد:

يستخدم الصد بلاعب واحد غالبا عندما يوفق لاعب المنافس في أداء لعبة هجومية مفاجأة ولم يكن هناك وقت كاف للاشتراك زميل آخر في حائط صد زوجي ويقوم بالصد الفردي اللاعب المواجه للضارب وحائط الصد الفردي فهو يكون حاجز عرضه من ( 40-50 ) سم فوق الشبكة وتعد هذه المساحة صغيرة مما يتيح للضارب كشف مساحة كبيرة من الملعب ويستخدم حائط الصد الفردي أثناء الهجوم السريع بنجاح

### 2-7 الصد بلاعبين:

يعتبر الصد بلاعبين من أكثر الطرق استخداما وتعتبر أفضل الطرق في إيقاف هجوم المنافس. وحائط الصد الزوجي هو الأكثر استخداما في المباريات فهو يكون حاجز عرضه من ( 70-90 ) سم مما يزيد من فرصة نجاح حائط الصد ضد الضربات الساحقة وعمل ظل مناسب لتغطية مساحة كبيرة من الملعب لمساعدة اللاعبين لقائمين بالدفاع ويشير سين مادين Seen madden إن هذه الطريقة تستخدم بنسبة 72% من عمليات الصد في المباريات لمناسبتها لطرق اللعب المختلفة في الوقت الحالي . 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).

### 3-7 الصد بثلاث لاعبين:

غالبا ما يتم الصد بثلاثة لاعبين من مركز (3) وهذه الطريقة تستخدمها الفرق المتقدمة، فعند الصد بثلاث لاعبين يتكون حاجز أعلي الشبكة عرضه (120-150) سم في طريق الكرة لضمان نجاح الصد للضربات الساحقة ونادرا ما يستخدم الصد بثلاثة لاعبين في المباريات إلا في أوقات مناسبة من فترات اللعب بهدف التأثير النفسي على الضارب، وفي أغلب الأحيان تنفذ طريقة الصد هذه من مركز ( 3 ) باشتراك لاعبي (2، 4) في عملية الصد.<sup>(1)</sup>

(4) د/ عصام الوشاحي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، نفس المرجع، ص 129.

(1) د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 139، 142.



## 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.

### 8-1 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.

### 8-2 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 )<sup>(1)</sup>.

### 8-3 حائط الصد الثلاثي:

يقوم اللاعبون الثلاثة في الخط الأمامي من الملعب بتشكيل حائط الصد خصوصا عندما يكون اللاعب المهاجم رئيسيا جيدا 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 أيضا عند الفرق عالية المستوى<sup>(1)</sup>.

### 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.

<sup>(1)</sup> د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 226، 228.

<sup>(1)</sup> د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 228، 229.



- 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 دقة التوقيت مع الوثب، وإغماض العينين لحظة صد الكرة.
- تصادم اللاعبين القائمين بعملية الصد.<sup>(1)</sup>

(1) د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 144.



### خلاصة

مما سبق يتضح أن هناك عدة أشكال لحائط الصد سواء كان فردياً أو زوجياً أو ثلاثياً وكذلك مفتوحاً أو مغلقاً أو نصف مغلق ، حيث أن فاعلية الدفاع تكمن في التنظيم الناجح لحائط الصد وهناك ارتباط وثيق بين كل من تشكيلات الصد وتشكيلات الدفاع في تغطية أرض الملعب بشكل لا يمكن الفصل بين كل منهما ، ويعتبر الدفاع عن أرض الملعب هو المؤشر الحقيقي لمعرفة مستوى اللاعب من حيث إلمامه بخطط اللعب وحسن تنفيذها في الدفاع عن الملعب أو سرعة التفكير والتغطية لأي خطأ يمكن أن يحدث ويعتبر حائط الصد للفريق هو الذي يحدد لبقية اللاعبين طريقة الدفاع عن الملعب.

## الفصل الثالث



### الكرة الطائرة.



- 1- تعريف الكرة الطائرة.
- 2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة.
- 3- مميزات وخصائص لعبة الكرة الطائرة.
- 4- خصائص لعبة الكرة الطائرة.
- 5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة.
- 6- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.
- 7- الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة .  
خلاصة .



## 1- تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18 متر وعرضه 9 متر تقسمه الشبكة إلى جزئيين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 متر للذكور و 2.33 متر للإناث والهدف من هذه محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفاذي سقوطها في الجزء الخاص به، وتتحرك الكرة فوق الشبكة ببدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح<sup>8</sup>.

## 2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

### 2-1- في العالم :

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 تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه.

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 للعب 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(2).

### 2-2- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الاتحادية "FIVB" :

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى، وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا عام 1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية

(1)- منشورات الخارجية لكرة الطائرة القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمد من طرف (FIVB) المنشور الصادر في المؤتمر 27 للفدرالية العالمية لكرة الطائرة المنعقد في المدينة الإسبانية "سفييل" 2000

(2)- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 1999، ص11





الإفريقية الشمالية ،حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم إتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري .

وفي بداية عهدة الإستقلال أنشأت الإتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط ، لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع . وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الإتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب ، فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضة كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس .9

### 3- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي تمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبرو). فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- 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.
- لا يوجد بها تسليم وتسلم.<sup>(1)</sup>

### 5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

- 5-1- الملعب : إن ميدان اللعب يأخذ شكل مستطيل ضلعه 18 متر و 9 أمتار محاط بمنطقة حرة تبلغ على الأقل 3 أمتار عرضها في كل الاتجاهات .
- 5-2- فضاء اللعب الحر : هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية ، المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 5 أمتار من بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل 8 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو 12.5 متر على الأقل ابتداء من مساحة اللعب

<sup>9</sup> علي معوش : "الكرة الطائرة" ، دار الهدى ، عين مليلة الجزائر 1994 ، ص 08

<sup>(1)</sup> د/ علي مصطفى طه : "الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب" دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 1999، ص 16.



**3-5- الكرة :** يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على متانة مطاطية أو من مواد مماثلة ،يجب أن تكون الكرة مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية للكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 و 75 سم ووزنها ما بين 260 إلى 280 غ والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 و 0.325 كغ /سم<sup>3</sup> .

**4-5- الشبكة :** طول الشبكة يكون 9.5متر و عرضها 1 متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافة الشبكة عصي طول كل منها 1.8متر وبقطر 10مم مصنوعة من الألياف الزجاجية (فابير كلاس ) تدعي بالعصي الهوائية وتكون هذه العصي ممتدة بحيث يبلغ علوه الشبكة بالنسبة للرجال 2.43متر و السيدات 2.24 متر .

**5-5- الفرق:** الفريق يتكون من 12 لاعبا على الأكثر ومدرب و نائبه ، ومعالج الفريق يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة لا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة الدخول الميدان و المشاركة في اللقاء ولا يحق تغير تشكله الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب .

#### 6-5- اللاعب الحر :

اللاعب الحر دفاعي فقط ، ممنوع عليه القيام بالإرسال ، والصد السحق من أي مكان ، يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه<sup>1)</sup> .

#### 7-5- الحكام :

**1-7-5- الحكم الأول :** وهو مكلف بتحديد : طبيعة الخطأ ، الفريق الذي يقوم بالإرسال ، اللاعب المخطئ.

**2-7-5- الحكم الثاني :** يكلف ب: طبيعة الخطأ ، اللاعب المخطئ ، الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقا للحكم الأول .

**3-7-5- المسجل :** يقوم بتسجيل كل من النقاط ، الأخطاء الخاصة باللاعبين وكذلك التبديلات .

**5-8- الشوط الفاصل :** يكون التنقيط فيه حتى 15 نقطة وتنتهي حين يكون الفرق بين الفريقين

نقطتي<sup>10</sup>

#### 7- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

##### 1-7- وقفة الإستعداد:

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

1 القانون الدولي لكرة الطائرة عن الإتحاديه العالمية للكرة الطائرة للمؤتمر العالمي للكرة الطائرة ،ألمانيا ، 2001-2004 ، ص6-7

10 القانون الدولي للكرة الطائرة : مرجع سابق ، ص8

- الوقفة المنخفضة: والتي تتناسب التغطية للهجوم.

### الفصل الثالث

### الكرة الطائرة.



- الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالاً وتتناسب التمير والإعداد.

- الوقفة المرتفعة: وهي تتناسب التمير والإعداد للخلف.<sup>(2)</sup>

#### 7-1-1- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:

- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.

- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.

- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.

- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.

- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة<sup>(1)</sup>.

#### 7-2- التمير:

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من اعلي ومن الأسفل بتوجيهها للأعلى مع تغير اتجاهها بدون

استقرارها علي اليدين<sup>(1)</sup>.

#### 7-2-1- أنواع التمير:

##### 7-2-1-1- التمير من الأعلى:

هو الأكثر استخداماً في اللعب للمسافات القصيرة والمتوسطة أو الطويلة أو في عملية الإعداد أو استقبال

الكرات القوية والسريعة ومن بين أنواع التمير من الأعلى.

##### 7-2-1-2- التمير إلى الخلف :

تؤدي بانجاز نفس وضعية التمير من الأعلى إلي الأمام مع ملاحظة مد الذراعين اعلي قليلاً من الوضع

الأصلي وعند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الكرة إلي الخلف وعند لمسها

تمتد مفاصل الجسم خلف الكرة<sup>(2)</sup>.

##### 7-2-1-3- التمير مع الدرجة :

تستخدم هذه التميرية في حالة التأكد من اخذ الوضع الصحيح لإسلام الكرة بالأصابع اليدين وتستعمل في

حالة الكرة منخفضة القريبة من الشبكة أو البعيدة عن اللاعب حيث يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة

بأخذ خطوة كبيرة حتى يصل إلي وضع أسفل الكرة حيث يتمكن من أداء التميرية المنخفضة، ويمكن أداء

هذا النوع من التمير مع الدرجة للجانب أو الخلف فهذه المهارة تتميز بخصوصيتها فيجب تفادي عامل

الخوف وخصوصاً لدي الناشئين<sup>(3)</sup>.

<sup>(2)</sup> د/ علي مصطفى طه: المرجع نفسه، ص 55.

<sup>(1)</sup> د/ علي مصطفى طه: المرجع نفسه، ص 55، 56.

<sup>(11)</sup> علي مصطفى طه : مرجع سابق ، ص 69

<sup>(12)</sup> حسين عبد الجواد : الكرة الطائرة للمبادئ الأساسية ،دار العلم للملايين ، ب ط ، بيروت ، 1964 ، ص 29-30

<sup>(13)</sup> علي مصطفى طه : مرجع سابق ،ص 84



### 7-2-1-4- التمرير من الأسفل:

تستخدم لاستقبال الكرات الساحقة أو ضربات الإرسال بأنواعها يؤدي باتخاذ نفس الوضعية السابقة للتمرير مع اليدين سوياً بحيث يكون الإبهامان متوازيين و متلاصقان وأصابع اليدين مستقره في راحة اليد الأخرى، في لحظه الاستقبال تمد الساق مع الجسم ومن اعلي لامتناسص قوة صدمة الكره ، وتضل الذراعان مفروقتان وملتصقة ببعضها<sup>14</sup>

### 3- مهارة الإعداد:

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.

### 7-3-1- أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يرتكز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كلياً على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد.

ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

### 7-3-2- 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.<sup>(1)</sup>

### 7-4- مهارة الاستقبال:

هو استقبال الكره المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو لزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين أو بالتمرير من أعلى حسب قوة الكره وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل<sup>15</sup>

### 7-4-1 أهميته:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة، سواء بالكفين أو الذراعين وبعد أن كانت تؤدي تؤدي من الأعلى أصبحت الطريقة المتبعة حالياً بالذراعين من الأسفل ما يطلق عليها Begger وتؤدي

<sup>14</sup> كلين أكسون ، فراش سكافس : سلسلة الإكتشاف الرياضي للكرة الطائرة ، ترجمة فريق كمونة ، مطبعة بغداد ، سنة 1990 ، ص40

<sup>(1)</sup> د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 101.

<sup>15</sup> علي مصطفى طه: مرجع سابق ، ص69



باستخدام السطح، الداخلي للمساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بالطريقة الجيدة ولتوصيلها للزميل بدون حدوث أخطاء .

### 7-5- مهارة الإرسال:

وهي محاولة وضع الكرة في حالة اللعب، حيث من خلاله يمكن للاعب وحده ان يحصل على نقطة مباشرة دون ان يبذل بقية اعضاء فريقه اي مجهود. وانما خسارة الارسال تعني فقدان الفريق لعنصر المبادرة لتسجيل النقاط او نقطة في حالة الشوط الحاسم. وان اهمية الارسال تكمن في انه منهج هجومي مؤثر على الاسلوب الخططي للفريق المقابل، فكلما تميز الارسال بالقوة والسرعة والتوجيه والدقة فانه يؤثر على تشكيلات فريق الخصم من استقبال الارسال ويريكه مما لا يسهل وصول الكرة الى اللاعب المعد بصورة جيدة او يؤدي الى الحصول على نقطة مباشرة وهو الافضل : (2)

### 7-5-1- أنواع الإرسال:

#### 7-5-1-1- الإرسال العادي من الأسفل إلي الأعلى:

هو ابسط أنواع الإرسال وأكثر استخداما عند المبتدئين يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى، بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة مع ثني الركبتين قليلا وميل الجذع إلي الأمام بالاتزان بحيث يقع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي تحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل وتوضع أمام الجسم وبارتفاع الوسط بينما تتأرجح الذراع الضاربة إلي الخلف ثم إلي الأمام بجانب الجسم لضرب الكرة بعد تركها من اليد الأخرى حيث يكون اتجاه اليد الضاربة من الأسفل إلي الأعلى<sup>16</sup>

#### 7-5-1-2- الإرسال الأمامي من الأعلى :

أن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج إلي التوافق و الانسجام بين حركات الذراعين ومفاصل الجسم ويؤدي بأن يقف وجنبه موجه إلي الشبكة أي الجنب المعاكس للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة للاتزان ويقع ثقل الجسم علي كليهما بالتساوي ، نمسك الكرة باليد الغير ضاربه أو باليدين معا أمام الجسم ثم نقذف عاليا وبتقوس الجسم للخلف مع انثناء المرفق قي مستوي الرأس وفي اللحظة التي تبدأ فيها الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة تمتد جميع مفاصل الجسم وتستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة بإعطاء ها القوة والتوجيه الصحيح<sup>17</sup>

(2) زينب فهمي وآخرون؛ الكرة الطائرة ، ج2، دار المعارف، القاهرة، ، 21977، ص14.

<sup>16</sup> عصام الدين الوشاحي : الكرة الطائرة للبنات والأولاد ، الشركة العربية للنشر والتوزيع ، ب ط ، بيروت ، ص 131

<sup>17</sup> المرجع السابق ، ص 138.



### 7-6- الضرب الساحق:

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى الملعب الفريق المنافس بطريقه قانونية

### 7-6-1- أهميته:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول علي نقطة من نقاط المباراة أو الحصول علي الإرسال<sup>18</sup>

### 7-6-2 طريقة أداءه:

### 7-6-2-1- الاقتراب:

يؤدي بتحريك الضرب في اللحظة التي تترك فيها الكرة يد اللاعب الذي يتولي الإعداد فيأخذ خطوة إلى الأمام بالقدم المناسبة ثم تتحرك القدم في وثبة طويلة سريعة ومتوسطة الارتفاع تنزل بموازاة القدم الأخرى وعلي مسافة مناسبة منها وتتحرك الذراعان في أرجحة إلى الخلف .

### 7-6-2-2- الارتفاع:

من الوضع السابق تنثني الركبتين وينتقل ثقل الجسم علي الأمشاط وتتحرك الذراعان في حركة متأرجحة من الخلف إلى الأمام، وفي هذه اللحظة تمتد جميع مفاصل الجسم متجه إلى الأعلى بينما تتابع الذراعان حركتهما إلى الأعلى في محاولة لاكتساب اعلي ارتفاع .

### 7-6-2-3- الضرب:

عندما يصل جسم الضارب إلى الأعلى ارتفاع له يتحرك الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس وتنثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق وفي اللحظة المناسبة تدفع الذراع الضاربة إلى الأمام لتضرب الكرة باليد المفتوحة في حركة انقباض مع إعطاء الضربة القوة الدافعة بواسطة اندفاع الجسم إلى الأمام والأسفل بقوة.

### 7-6-2-4- الهبوط:

بعد عملية ضرب الكرة يكون الهبوط علي القدمين في نفس المكان الذي ارتقي منه دون تجاوز خط المنتصف مع ثني الركبتين لتساعد علي امتصاص صدمة الهبوط<sup>19</sup>.

### 7-7- مهارة حائط الصد:

تعد مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية الهجومية في إن واحد ، إذ يعمل كدفاع ضد الهجوم بواسطة المنافس على الشبكة وهكذا يوقف الكرة الساقطة في المنطقة الدفاعية بالوصول لأعلى الشبكة، وتكمن أهمية حائط الصد بصفة خاصة في المباريات التي يشترك فيها لاعبون ماهرون، كما انه في الهجوم القوي لن يكون دفاع المنطقة ناجحاً إذا لم يكن مدعم بتشكيل فني وخططي امثل لحائط الصد

<sup>18</sup> علي مصطفى طه : مرجع سابق ،ص 112

<sup>19</sup> حسين عبد الجواد : مرجع سابق ،ص 60-61



كما يعتمد تأثير حائط الصد على عدد لاعبي حائط الصد، ووصولهم فوق الشبكة واختيارهم الصائب لمواقع الصد وسرعة تشكيل حائط الصد وتوقيت القفز والمعلومات الخطئية والخبرة للاعبين "فلاعبو الصد ينبغي أن يتمتعوا بقدر كافي من القوة وسرعة رد الفعل والرشاقة" <sup>20</sup> . وتصنف الأشكال المختلفة من حائط الصد حسب عدد اللاعبين المشاركين فيه فهي من المهارات التي "يؤديها لاعب أو اثنان أو ثلاثة معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو بالقرب منها وذلك بالوثب إلى الأعلى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة" <sup>21</sup> . وتعرف مهارة حائط الصد "بأنها العملية التي يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية باتجاه الشبكة أو قريبا منها وذلك بالوثب مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساقا من ملعب المنافس فوق الحافة العليا للشبكة" <sup>22</sup> .

### 7-8- مهارة الدفاع عن اللعب:

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

### 7-8-1- أهميته:

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة، والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدرجات والطيران والانزلاق لإتقاذ الكرات البعيدة.

### 7-8-2- أنواع الدفاع عن الملعب:

- الدفاع باليدين من الوقوف.
- الدفاع بيد واحدة من الوقوف.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المرحج.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس. <sup>(1)</sup>

### 7-9- الارتقاء (الوثب):

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل الجسم للاعب من خلف العقبين إلى الأمشاط وتكون زاوية القعدين والركبتين ومفصل الكاحل، أثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين

<sup>20</sup> محمد عصام الو شاحي .الكرة الطائرة للشباب طبقا لأحداث القواعد الدولية للعبة الكرة الطائرة ،ط1، القاهرة :دار الفكر العربي،دت ،ص163.

<sup>21</sup> أكرم زكي خطابية .موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ،ط1، عمان :دار الفكر ،1996،ص157.

<sup>22</sup> علي مصطفى طه . مصدر سبق ذكره ،ص137.

<sup>(1)</sup> د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 150، 151.



في المرجحة إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملاً وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين للحصول على قوة دفع الوثب.<sup>(2)</sup>

### 8- الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة :

#### 8-1- الرشاقة:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة وتحديد مفهوم الرشاقة نظراً لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء كما تتضمن أيضاً عناصر تغيير اتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات لإضافة عنصر السرعة<sup>23</sup>. ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين .

ويعتبر لتعريف الذي قدمه "هوتز" من انسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي :

- القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة .
- القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب متطلبات المواقف المتغيرة<sup>24</sup> .

#### 8-2- السرعة:

يفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في اقصر وقت ممكن وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركات لا يستمر طويلاً وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتنتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفرق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمرين والتحرك وتغيير المراكز، تعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث تساهم في زيادة فعالية الخطط الهجومية<sup>25</sup>.

#### 8-3- المرونة:

يعرف زاسيورسكي " zaciorskiy " المرونة بكونها القدرة على أداء الحركات لمدي واسع ويتفق معه معظم العلماء

وعن أهمية ومضمون المرونة في الكرة الطائرة يشير لاري كيش "lary kich" إلى أنها احد المكونات الحالة البدنية للاعب الكرة الطائرة حيث من ضمنها .

(2) د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 124.

<sup>23</sup> قاسم حسن حسين : مكونات الصفات الحركية ، المطبعة الجامعية ، بدون طبعة ، بغداد ، 1984، ص 200

<sup>24</sup> محمد حسن العلوي : علم التدريب الرياضي ، المطبعة 13 ، ب ط ، القاهرة 1994، ص 110

<sup>25</sup> قاسم حسن حسين : مرجع سابق ، ص 45





- قابلية المفاصل للحركة .

- التتاسق والارتخاء للتوتر العضلي<sup>26</sup>.

#### 8-4- التحمل:

قوة أو مقدرة الفرد علي العمل لفترات طويلة وقدرته علي مقاومة التعب والتغلب علي المقاومات والضغط الخارجي دون هبوط مستوي الكفاءة والفعالية<sup>27</sup>.

<sup>26</sup> محمد صبحي حسنين : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، مركز الكتاب والنشر ، ط 1 ، القاهرة 1997 ، ص 147

<sup>27</sup> أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1997 ، ص 35

**خلاصة :**

إن الانتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة والذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل الصدفة، وليس أيضا من خلال المنافسات البراقة، وليس من خلال الترويج المقنع به، فهذا أمر وارد إلا أن اللعبة من بداية نشأتها وتطورها لازالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة أولمبية نظرا لما تتمتع به من خصائص خاصة ميزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى



# الجانب التطيقي.

---

## الفصل الرابع.



### منهجية البحث والإجراءات الميدانية.



#### تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية.
- 2- المنهج المستخدم.
- 3- متغيرات الدراسة.
- 4 - مجتمع الدراسة وعينته.
- 5 - حدود الدراسة.
- 6 - أدوات الدراسة.
- 7- إجراءات التطبيق الميداني.
- 8- الطريقة الإحصائية.



## تمهيد

تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان فيصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها لتدعيم الجانب النظري وتأكيداتها، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة الجغرافي والبشري والزمني، وبالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جميع البيانات والتي تتمثل في استمارة الاستبيان والمقابلة حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو أخطائها لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً، وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة.



### 1 - الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أولى تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث كان الهدف من وراء هذه الخطوات ما يلي:

- لـ التأكد من واقعية إشكالية الدراسة.
- لـ إعداد أرضية تناسب العمل والتنبؤ بالمشاكل المحتمل وقوعها لتجنبها.
- لـ تحديد أفراد العينة من أجل التعرف على أهم إجراءات التطبيق الميداني.
- لـ تعيين اختبار الوثب إلى الأمام و اختبار الارتقاء وكذلك اختبار مهارة الصد.

وبما أننا كنا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها بالاتصال مع مجموعة من رؤساء ومدربي بعض النوادي الرياضية ، للوقوف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والتعرف على الأفراد الذين سيطبق عليهم أداة الدراسة وعلى مدى استعدادهم و استعداد المسؤولين عنهم للتعاون معنا ، ومن خلال دراستنا الاستطلاعية قمنا بمقابلة مع المدرب، من أجل معرفة آرائهم واقتراحاتهم ووجهات نظرهم حول مجموعة من النقاط الأساسية التي لها صلة وثيقة بموضوع الدراسة، والحصول على معلومات كافية عن مجموع اللاعبين.

ومن خلال ذلك اتضح لنا الصورة أكثر على مشكلة الدراسة التي نحن بصدد مناقشتها و على واقع هذه الدراسة من حيث الزمان والمكان ، كما تم التعرف على مجتمع الدراسة وعدد العينة التي نأخذها في الدراسة كذلك ساعدتنا هذه الدراسة الاستطلاعية في ضبط فرضيات الدراسة، و تحديد وقت إجراء الاختبار.

### 2- المنهج المستخدم :

يعتبر تحديد المنهج من الخطوات الرئيسية التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة ما وتعني كلمة منهج مجموعة القواعد العامة المصاغة من أجل الوصول إلى الحقيقة العلمية وتستخدم لتشير إلى الطرق التي تؤدي للكشف عن الحقيقة.

فالمنهج المتبع له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وطبيعة الإشكالية التي يطرحها الباحث، وانطلاقاً من موضوع البحث المتمثل أثر تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة وبناء على طبيعة موضوع البحث والإشكال تم الاعتماد على المنهج التجريبي الذي يعبر عنه ب ملاحظة تتم تحت ظروف مضبوطة لإثبات الفروض ومعرفة العلاقة السببية ، ويقصد بالظروف المضبوطة إدخال المتغير التجريبي إلى الواقع وضبط تأثير المتغيرات الأخرى وبعبارة أخرى يمكن تعريفه على أنه استخدام التجربة في إثبات الفروض ، أو إثبات الفروض عن طريق التجريب .



### 3- متغيرات الدراسة:

للـ المتغير المستقل: وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو: الوحدات التدريبية.

للـ المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ، وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو المقاومة، الصد.

### 4 - مجتمع الدراسة وعينته:

يتكون مجتمع الدراسة من كافة الرياضيين للجمعية الرياضية المسماة النادي الرياضي للهواة رائد شباب قادية لولاية البويرة الذي ينشط بكل الأصناف: صنف الأكاير ينشط في القسم الوطني الثاني و صنف الأشبال و الأصاغر كذلك المدارس و البراعم لرابطة البويرة، والبالغ عددهم (55) لاعب. تم اختيار عينة الدراسة بنسبة تقارب (40%) من مجتمع الدراسة و بالتحديد من صنف الأكاير حيث بلغ حجم عينة الدراسة (20) لاعب حيث قسمنا الفريق إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وتشمل 10 لاعبين وأخري شاهدة تشمل 10 لاعبين.

### 5 - حدود الدراسة:

تنقسم مجالات الدراسة إلى ثلاثة أقسام، وهي المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين أجرى عليهم البحث، وأخيرا المجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كآآتي:

للـ الحدود المكانية :

يقتصر تطبيق الدراسة على النادي الرياضي للهواة رائد شباب قادية لولاية البويرة.

للـ الحدود الزمنية: وهي الفترة التي تمت فيها الدراسة وتطبيق الاختبار، حيث ينقسم إلى قسمين:

- مجال خاص بالجانب النظري يمتد من أوائل ديسمبر 2015.

- مجال خاص بالجانب التطبيقي امتد من شهر مارس 2015 إلى أواخر شهر أبريل 2016.

### 6 - أدوات الدراسة:

لأدوات البحث أهمية كبرى هي الأخرى، وتتجلى هذه الأهمية من خلال استعانة الباحث بها في جمع المعلومات، والبيانات حول موضوع الدراسة، فهو يستعمل مجموعة من التقنيات والأساليب، لفهم والإحاطة بجوانب الدراسة، غير أن طبيعة الموضوع تلزم الباحث اختيار وانتقاء الأداة الملائمة. فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي

نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

### 6-1 أدوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على مراجع تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.



## منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

## الفصل الرابع

### 6-2 أدوات الجانب التطبيقي:

اعتمدنا في هذا الجانب على طريقة الاختبار التي تعتبر واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتحديد والتفسير والاستنتاج والتعميم. (1) حيث اعتمدنا على مجموعة من الاختبارات نفصلها كالآتي:

#### 6-1-1 اختبار الوثب العمودي (الارتقاء) لسارجنت Sarjant:

يعتبر هذا الاختبار أهم الاختبارات للقوة المتفجرة للرجلين في الكرة الطائرة، ويطلق عليه اختبار "سارجنت" نسبة إلى مصممه بهدف قياس قوة الرجلين المتفجرة.

يعتمد فيه على سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بـ:

100 سم على أن تدرج بعد ذلك من 101 سم إلى 300 سم. حيث تطلّى أصابع اليد بالجبس أو مادة تترك أثر الأصابع عند لمس السبورة، ثم يقف اللاعب و ذراعه بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع لترك علامة الأصابع على السبورة، 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 نصفاً، ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لوضع علامة أخرى بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه. (2)

#### 6-1-2 اختبار الصد:

يهدف إلى اختبار مهارة الصد ضد الضرب الساحق من الخصم. يجرى في ملعب للكرة الطائرة قانوني مع خمس كرات ، حيث يقف المختبر في منتصف أحد نصفي الملعب وفي النصف الآخر يتواجد أحد اللاعبين المميزين في مهارة الضرب الساحق ومعه المدرب، يقوم المدرب بإعداد الكرة وهو بجانب الشبكة.

على اللاعب أداء خمس مرات ضرب ساحق من المركز 2 ومثلها من المركز 3 وخمس مرات من المركز 4، وعلى المختبر أن يقوم بأداء الصد ضد الضرب الساحق الذي يقوم به اللاعب بنوعيه الصد الهجومي والصد الدفاعي. (1)

#### 6-1-3 اختبار القفز الأفقي (الوثب إلى الأمام):

(1) د/علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 177.

(2) د/ محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط 1، مصر، 1997، ص 117.

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



الهدف من الاختبار قياس قدرة اللاعب على القفز الأفقي ، يتطلب شريط قياس حيث يقف اللاعب أو المختبر أمام خط الانطلاق الذي يحدده الأستاذ ثم يقوم بمرجحة الذراعين أماما وخلفا مع ضم الرجلين والركبتين منحنيتين، ثم يقفز ثلاث مرات متتالية.<sup>(2)</sup>



## منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

## الفصل الرابع

### 7- إجراءات التطبيق الميداني:

شملت دراستنا التطبيقية مجموعة من التمارين:

#### ✍ التمرين الأول: القفز إلى الأمام

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

#### ✍ التمرين الثاني: صعود المدرجات

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

#### ✍ التمرين الثالث: الجري بسرعة متوسطة

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

#### ✍ التمرين الرابع: الجري بين الأقماع

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

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

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

#### ✍ التمرين السادس: مشي البطة

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

<sup>(2)</sup> Charles. H.C, Pelletier: cahier de l'entraîneur, Canada, 1986, P72.

<sup>(1)</sup> د/ زكي محمد محمد حسن: نفس المرجع، ص 158.



### 07- الطريقة الإحصائية:

استعملنا الوسائل الحصائية التالية:

#### 7-1- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س1، س2، س3، ...، سن، على عدد هذه القيم ن، ويصطلح عليه عادة س وصيغته العامة هي<sup>(3)</sup>:

$$\bar{s} = \frac{\sum s}{n}$$

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

#### 7-2- الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع، فإذا كان قليلاً أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح<sup>(1)</sup>.

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

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

حيث:

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

$\bar{s}$ : المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

- (ت) ستودنت:

<sup>(3)</sup> على لصف، محمود السامرائي: الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973، ص 75-76.

<sup>(4)</sup> نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975، ص 55.

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية<sup>(2)</sup>:



### منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

### الفصل الرابع

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n-1}}}$$

- $\bar{s}_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).  
 $\bar{s}_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)  
 $e_1$ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.  
 $e_2$ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.  
ن: عدد العينة.

## الفصل الرابع.



عرض وتحليل ومناقشة النتائج.



1 - عرض وتحليل نتائج الدراسة.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

اقتراحات

خلاصة



1- عرض وتحليل النتائج:

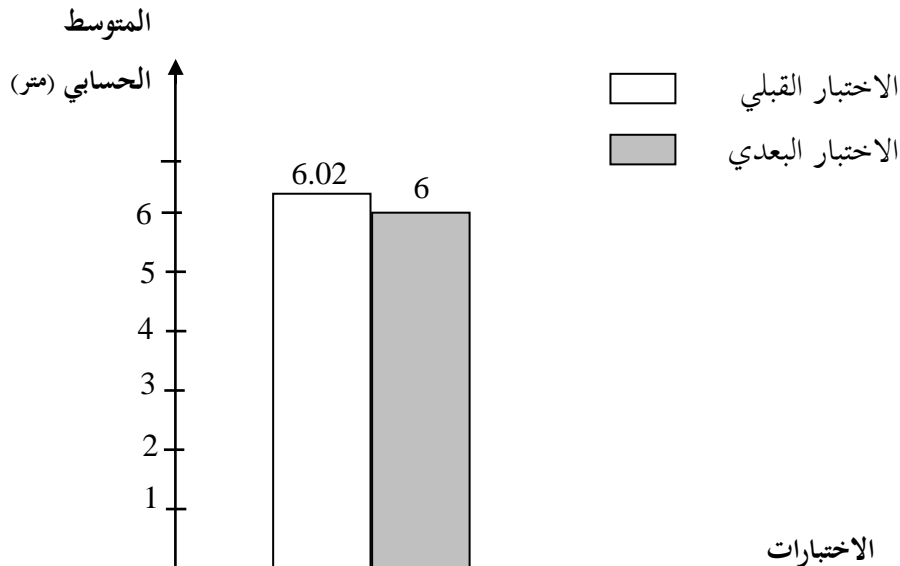
1-1 اختبار الوثب إلى الأمام:

أ- المجموعة الشاهدة (الضابطة):

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

جدول رقم (1): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة.

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.02 م والانحراف المعياري 0.17 م أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 6.00 م والانحراف المعياري 0.18 م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.24 . وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية.



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



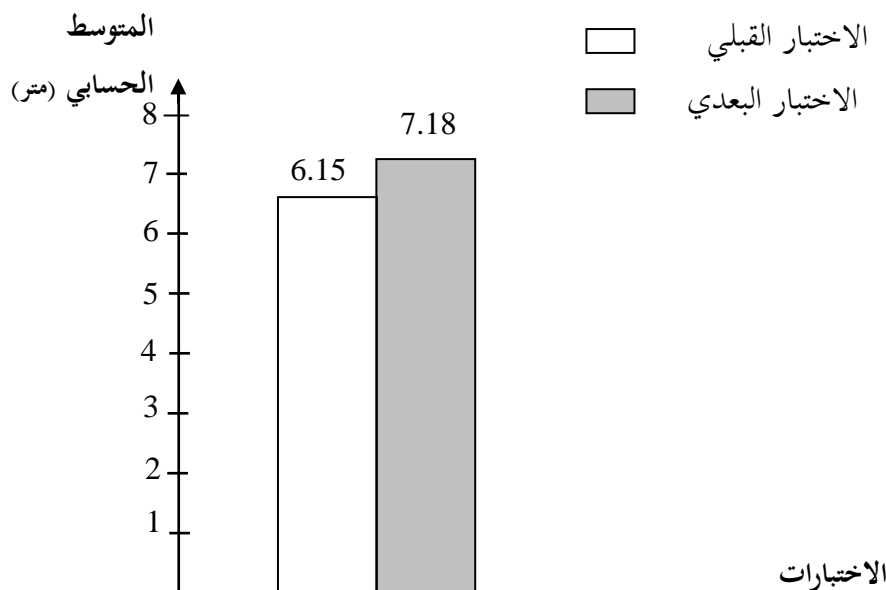
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الخامس

ب- المجموعة التجريبية:

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

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



بعدي قبلي



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

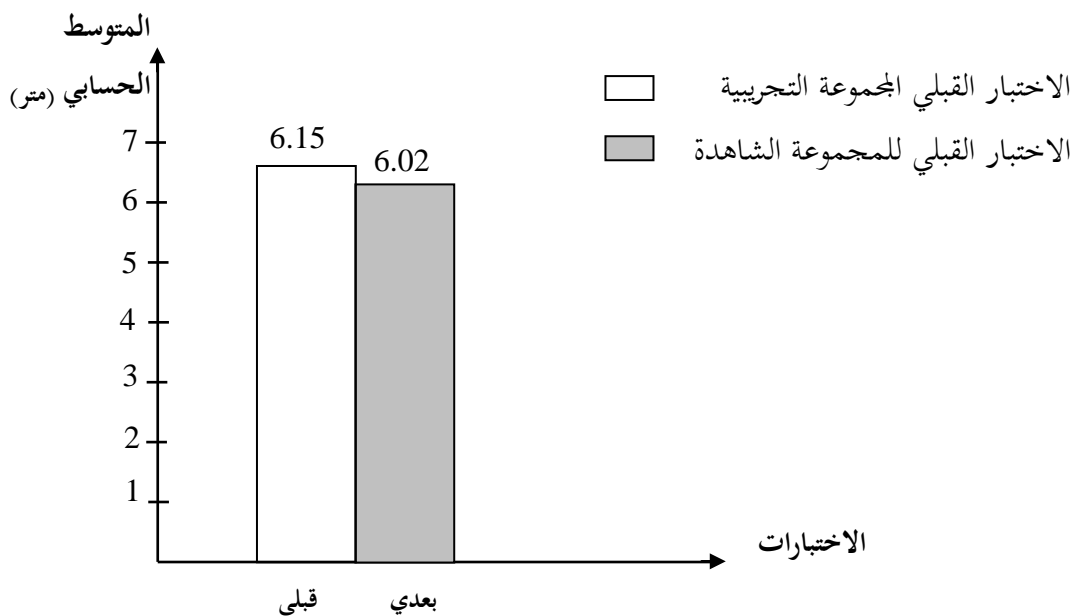


## ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

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

جدول رقم (3): يبين نتائج الافتبار القبلي في افتبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين الشاهدة والتجريبية. من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الافتبار القبلي للعينة التجريبية هو 6.15 م والانحراف المعياري 0.55 م أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 6.02 م والانحراف المعياري 0.17 م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناه 0.67 .

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



مدرج تكراري رقم (3) يبين نتائج الافتبار القبلي في افتبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين





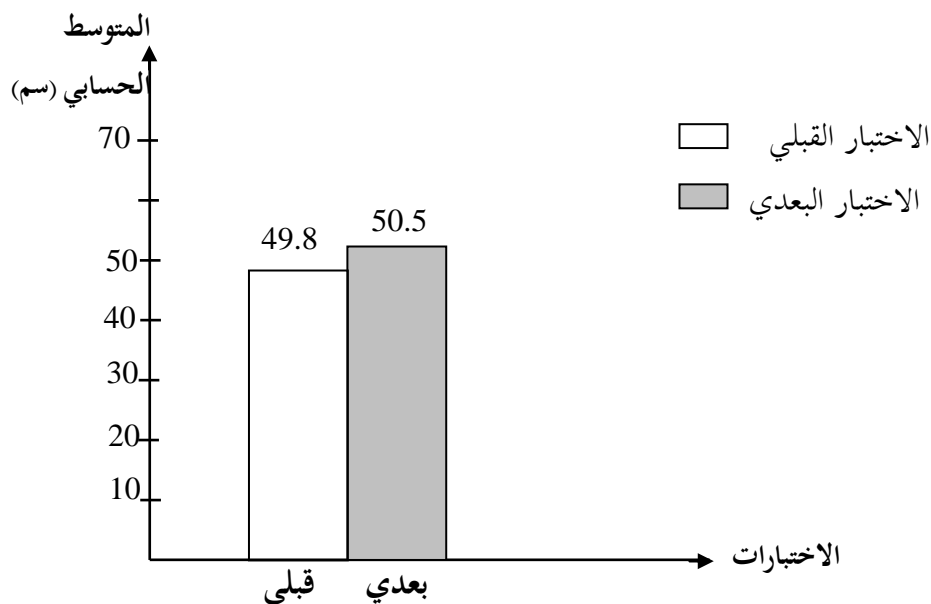
## 1-2 اختبار الارتقاء:

أ- المجموعة الشاهدة (الضابطة):

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

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

من خلال الجدول رقم (4) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 49.8 سم والانحراف المعياري 11.79 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 50.5 سم والانحراف المعياري 11.89 سم، ويعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.12 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



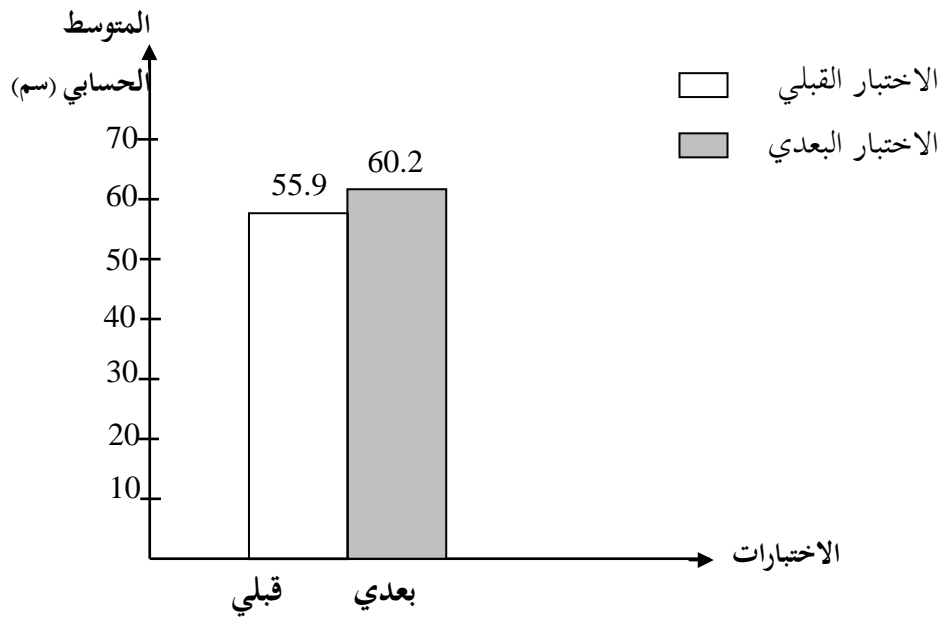
مدرج تكراري رقم (4) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة



## ب- المجموعة التجريبية:

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

**جدول رقم (5):** يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية من خلال الجدول رقم (5) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 55.9 سم والانحراف المعياري 4.2 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 60.2 سم والانحراف المعياري 3.96 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.33 . وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة.



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



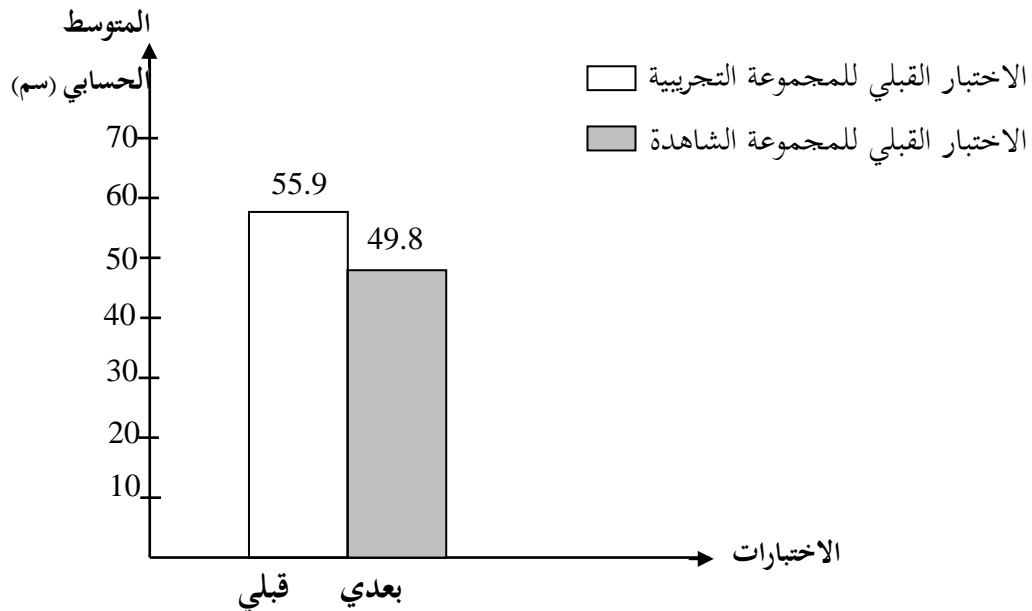
## ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

الالاختبار القبلي الشاهدة	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار القبلي التجريبية	10	78	26	49.8	15	1.46	1.81	غير دالة إحصائيا
الاختبار القبلي الشاهدة	10	65	50	55.9	4.2			

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

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

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



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



## 3-1 الصد الهجومي

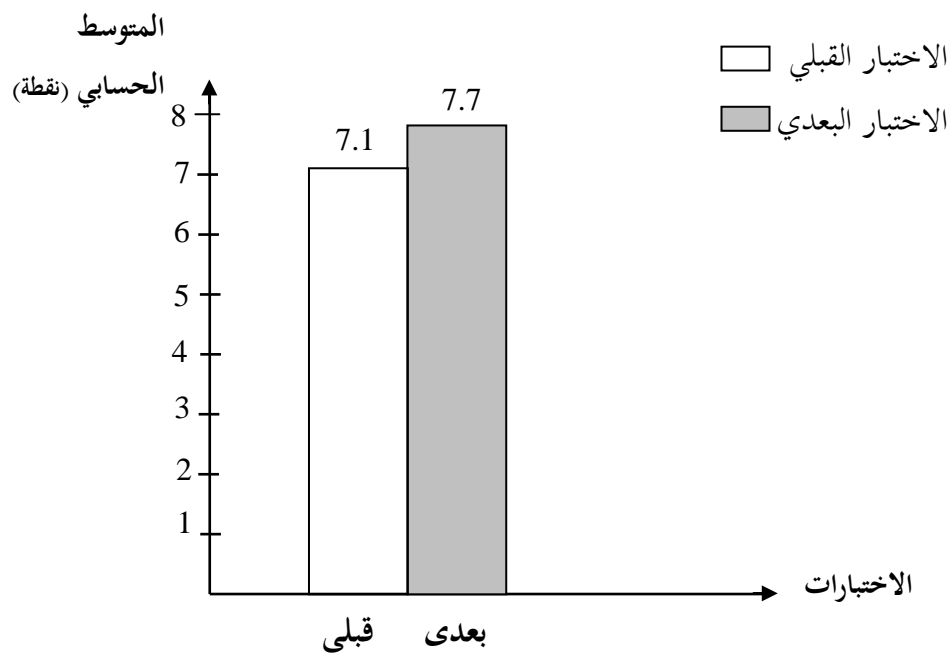
أ- المجموعة الشاهدة:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	9	5	7.1	1.37	0.84	1.81	غير دالة إحصائياً
10	10	5	7.7	1.63			

جدول رقم (7): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة الشاهدة.

من خلال الجدول رقم (7) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7.1 نقطة والانحراف المعياري 1.37 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.7 نقطة والانحراف المعياري 1.63 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن - 1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.84.

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



مدرج تكراري رقم (7) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة الشاهدة



## ب- المجموعة التجريبية:

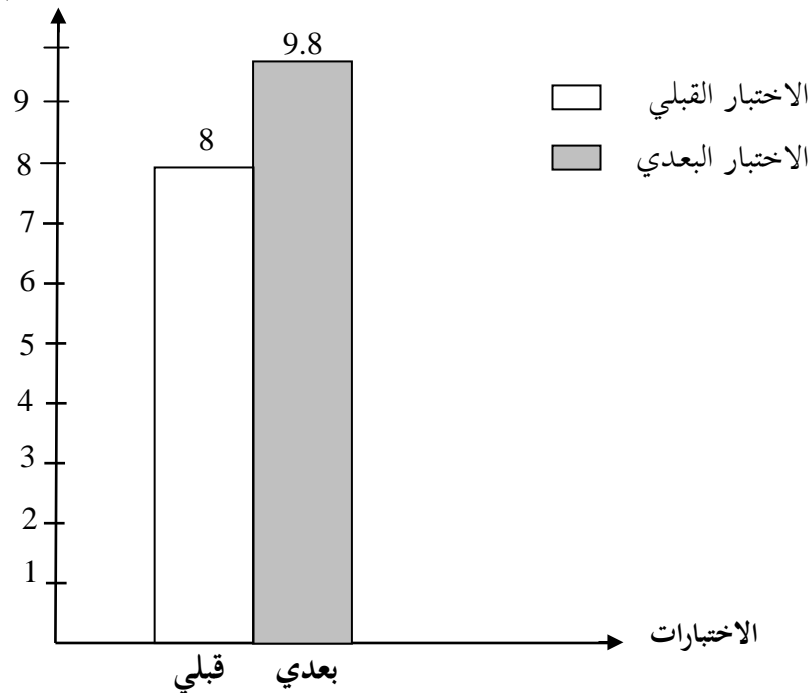
عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	10	7	8	105	3.67	1.81	غير دالة إحصائياً
10	12	8	9.8	1.03			

جدول رقم ( 8 ): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة التجريبية

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

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

المتوسط  
الحسابي (نقطة)



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



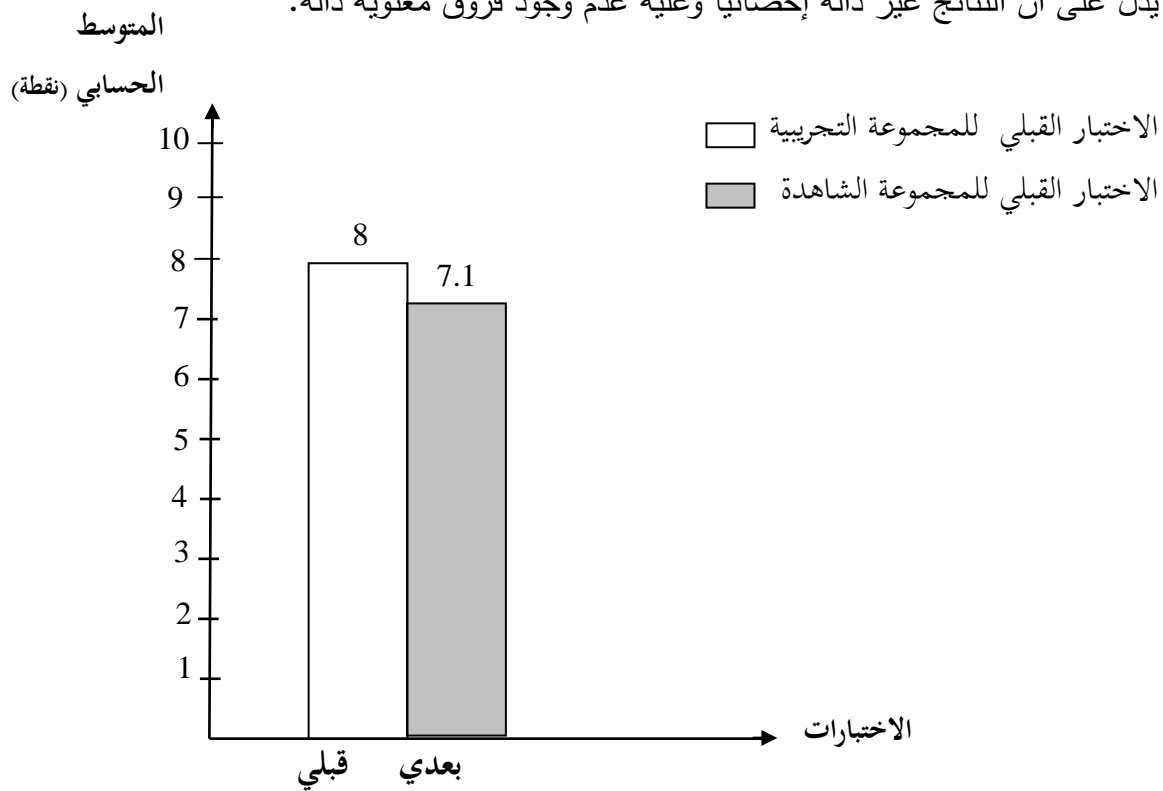
ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

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

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

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

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



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



### 1-4 اختبار الصد الدفاعي

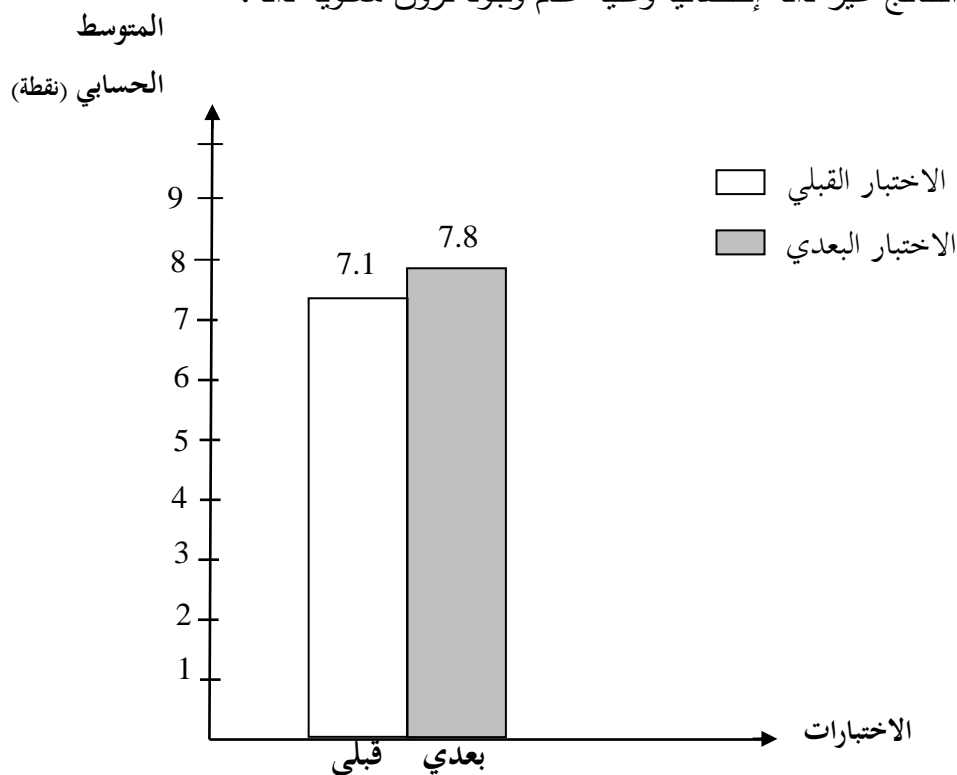
أ- المجموعة الشاهدة:

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

جدول رقم ( 10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة.

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

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



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



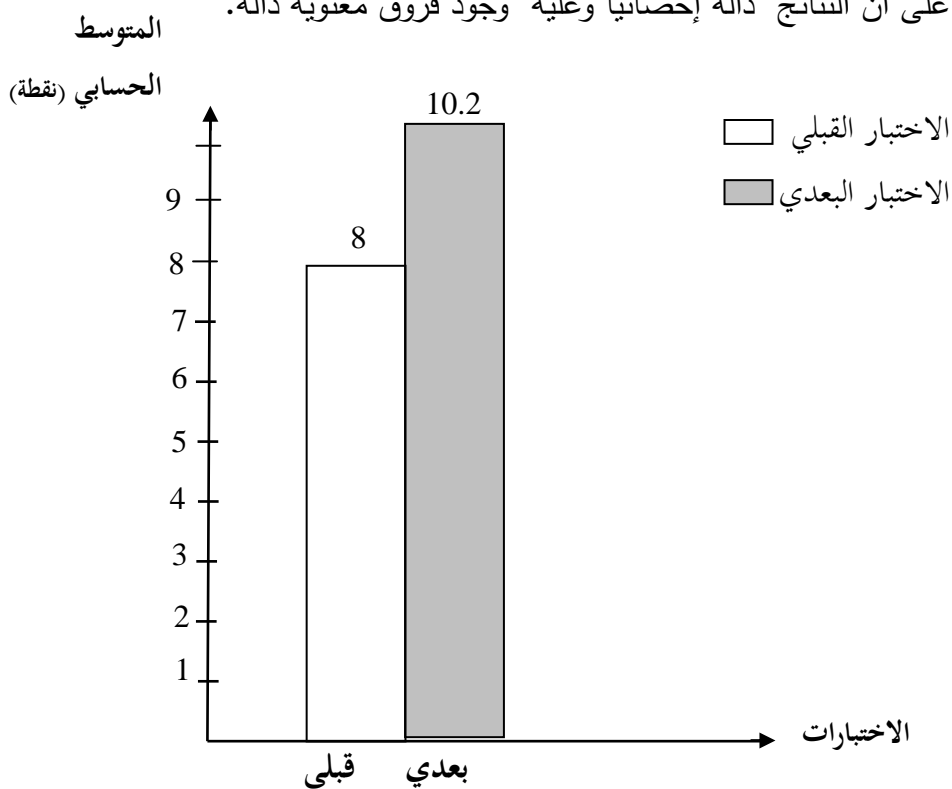
ب- المجموعة التجريبية:

الالاختبار القبلي	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار البعدي	10	13	8	10.2	1.22	3.33	1.81	غير دالة إحصائيا
الاختبار القبلي	10	10	5	8	1.56	3.33	1.81	غير دالة إحصائيا

جدول رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية.

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

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



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





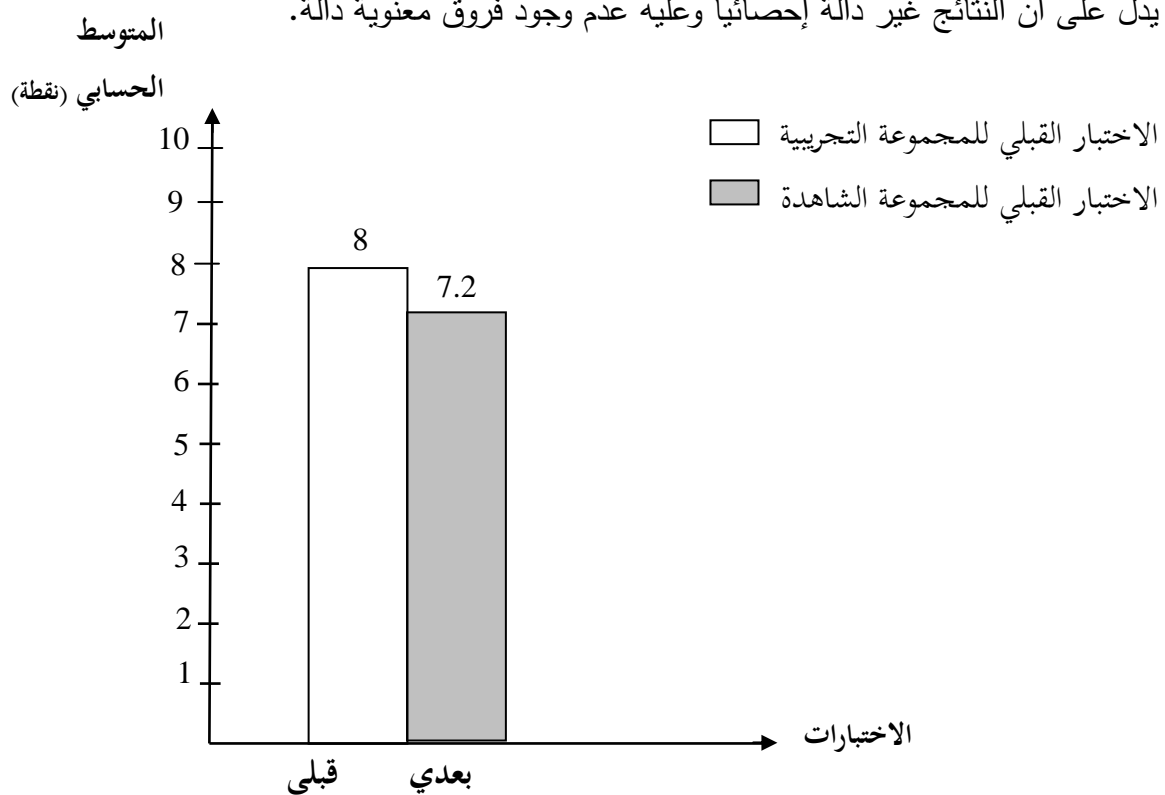
## ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

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

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

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

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



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



## 2- مناقشة النتائج:

### مناقشة الفرضية الأولى

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد في الكرة الطائرة ومن خلال النتائج المحصل عليها من خلا الاختبارات المستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية الموضحة سالفا في الجداول .

فالناتج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الوثب إلى الأمام كانت على النحو التالي في الاختبار القبلي نتيجة 6.15 م كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 7.18 متر كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (1.81 < 4.68).

على عكس المجموعة الشاهدة التي كانت نتائجها في هذا الاختبار و في الاختبار القبلي نتيجة 6.02 متر كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 6 متر كمتوسط حسابي وهذا ما يفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على (ت) الجدولية (1.81 > 0.24).

وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب إلى الأمام يبرز لنا أثر الوحدات التدريبية المدمجة لتحسين الوثب إلى الأمام مما يجعل التدريب له دور كبير في تنمية القدرة على الوثب.

فلهماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية في البحث والتي أبدت فروقا في تحسين قدرة عناصرها على الوثب عكس نظريتها الشاهدة التي أبدت عناصرها غيابا لهذه الصفة بل تفهقر مستواها مقارنة مع اختبار القبلي لهذه الأخيرة والتي لم تستفيد من الوحدات التدريبية مما يجعل التغيرات الفسيولوجية الحاصلة تؤثر على نتيجة هذه المجموعة.

هذه النتائج المحصل عليها في اختبار الوثب إلى الأمام أدت بنا للحصول على نتائج مشابهة في اختبار الارتقاء والتي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح هذا الأخير بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي هي مدونة في الجدول رقم ( 5 ) بحيث أن المجموعة حصلت على نتيجة 55.9 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 60.2 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (1.81 < 2.33)، في حين حصلت المجموعة الشاهدة في نفس الاختبار على نتيجة 49.8 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 50.5 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (1.81 > 0.12)، والمدونة في الجدول (4).

فهذه النتائج تفسر لنا أثر الوحدات التدريبية لتحسين القدرة الإنفجارية للرجلين والتي أدمجت مع

المجموعة التجريبية في البحث بحيث أبدت عناصرها فروقا في تحسين قدرة الارتقاء على عكس المجموعة الشاهدة والتي لم تخضع لهذه الوحدات التدريبية وما أبدته عناصرها خير دليل على ذلك بحيث شاهدنا نقص مستواها مقارنة مع المجموعة التجريبية ، ما نجد هذه النتائج اتفقت مع نتائج دراسة **صدام محمد فريد** كلية التربية الرياضية-جامعة بابل، 2006م. تأثير بعض أساليب التدريس والتمرين في تعلم مهارتي الضرب الساحق المواجه وحائط الصد بالكرة الطائرة حيث من أهم ما توصل اليه الباحث أن بأسلوبي التمرين المكثف والموزع تأثيرا ايجابيا في تعلم الأداء الفني والدقة لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

### مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال نتائج اختبار الصد الهجومي والدفاعي كانت المجموعة التجريبية قد حصلت في

اختبار الصد الهجومي على نتيجة 8 نقاط كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 9.8 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ( $1.81 < 3.67$ ) والمدونة في الجدول رقم (8) ونفس المجموعة حصلت في اختبار الصد الدفاعي على نتيجة 8 نقاط كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 10.2 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ( $3.33 < 1.81$ )، والمدونة في الجدول رقم (11).

على عكس المجموعة الشاهدة التي حصلت في اختيار الصد الهجومي على نتيجة 7.1 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 7.7 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ( $1.81 > 0.84$ )، والمدونة في الجدول رقم (7) ونفس المجموعة حصلت في اختبار الصد الدفاعي على نتيجة 7.2 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 7.8 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ( $1.81 > 0.82$ ) رغم وجود زيادة طفيفة ربما راجع ذلك إلى خضوع هذه المجموعة للتمرين المستمر أي التدريب المستمر هذه النتائج مدونة

في الجدول ( 10) هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في اختيار الصد الهجومي والصد الدفاعي

وبالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختبار الارتقاء والوثب إلى الأمام والتي سبق ذكرها فهي تدعم الترابط بين تحسين الصد والقدرة على الارتقاء ،فالارتقاء بشكل جيد يسهل من عملية الصد وإتقانه الشيء الذي غاب لدى المجموعة الشاهدة التي أبدت عناصرها عدم حدوث فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي بسبب الصعوبات التي تلقاها اللاعبون (المجموعة الشاهدة) في الاختبارات لقياس تقنية الصد

الهجومي والدفاعي التي تتطلب من المنفذ أن يكون قريبا من الشبكة وضرورة اكتساب قدرة جيدة على الارتقاء فوق الشبكة في هذه الحالة ولكي يكتسب اللاعب قدرة على الارتقاء وجب عليه مداومة التمرين أو التدريب.

فمن خلال النتائج المحصل عليها للمجموعة التجريبية والتي أحدثت فروق معنوية دالة والخاضعة للوحدات التدريبية المدمجة في اختبار الوثب إلى الأمام والذي يساعد على كسب قوة انفجارية للرجلين أي كسب مقاومة كبيرة وبالتالي قوة في التحمل وهذا ما يتوافق مع الفرضية العامة لهذا البحث والتي تنص على أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعتين شاهدة وتجريبية خاضعة لوحدات تدريبية مدمجة في تطوير صفة المقاومة.

إن نتائج الارتقاء والذي يعتمد خصوصا على قوة الرجلين وما حدث من فروق معنوية دالة بالنسبة للمجموعة التجريبية والاعتماد على النتائج السابقة والتي نصت على صحة الفرضية العامة، كلها تؤكد صحة الفرضية التي تنص على أن تطور صفة المقاومة يؤثر على قدرة الارتقاء.

أما النتائج المحصل عليها في اختبار الصد الهجومي والدفاعي للمجموعة الشاهدة والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة على عكس المجموعة التجريبية التي أبدت عناصرها ظهور فروق معنوية دالة وبالتالي نلاحظ مدى أثر الوحدات التدريبية المدمجة في تطوير صفة المقاومة وتحسين تقنية الصد هذا ما يثبت صحة الفرضية التي تنص على أن تطوير صفة المقاومة لدى لاعب الكرة الطائرة يؤثر بشكل فعال في تحسين تقنية الصد.

هذه النتائج المحصل عليها التي تثبت إلى حد ما وجود ترابط بين صفة المقاومة وتقنية الصد وأثر الوحدات التدريبية يمكن اعتبارها مرضية رغم وجود بعض العوامل التي تؤثر على هذه النتائج فغياب صفة المقاومة يؤثر على تقنية الصد ، وهذا ما اتفق مع دراسة العيداني محمد الصغير وآخرون 2007/2006 قسم الإدارة والتسيير الرياضي ، جامعة المسيلة: أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة حيث توصلت إلى أن هناك أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.



## اقتراحات:

نأمل أن تكون هذه الدراسة مساهمة علمية تجلب الإضافة و تفتح آفاق البحث و الدراسة، من خلال تناول موضوع ، علاقة الوحدات التدريبية و تحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة بـاعتبار جدار الصد النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب الخاصة به كذلك تعد من المهارات الدفاعية والهجومية في آن واحد فعلى ضوء الإطار النظري لهذه الدراسة و النتائج التي أسفرت عنها نقترح ما يلي:

- ✓ إعداد برنامج تدريبي قبلي لتقادي الصدف.
- ✓ الاطلاع على أحدث الطرق التدريبية لتطوير الصفات البدنية في الكرة الطائرة.
- ✓ تطوير صفة المقاومة .
- ✓ التخطيط المحكم لصياغة الوحدات التدريبية لمختلف مهارات الصد .
- ✓ مراعاة تسلسل الحصص التدريبية من أجل ضمان استمرارية التدريب.
- ✓ الاعتماد على الاختبارات والقياسات العلمية.
- ✓ إبراز أهمية المقاومة في تحسين تقنية الصد في نظر لاعبي الكرة الطائرة.



## خلاصة

من خلال بحثنا هذا تبين لنا أن الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية حيث تعتبر الوحدة الأساسي في التخطيط للموسم الرياضي التدريبي، وذلك يتطلب مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الوحدة التدريبية وأهدافها الرئيسية وتقنين الأحمال المختلفة خلالها وأنواع الوحدات التدريبية وتأثيراتها الفسيولوجية المختلفة، وكيفية التنسيق بين ترتيب هذه الوحدات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد، كذلك خلال دورة الحمل الصغرى أو الأسبوع التدريبي إلى مستوى الموسم التدريبي الكامل.

كذلك ما يمكن استخلاصه أن الصفات البدنية هي إحدى قدرات الإعداد البدني المهمة لمعظم الألعاب الرياضية، فتكون قدرة ضرورية مهمة ورئيسية ومن متطلبات الإنجاز الرياضي فهي تلعب دوراً إعدادياً مشتركاً في متطلبات الألعاب الرياضية سواء التي تستغرق فترات زمنية طويلة أو قصيرة، أو التي يتم فيها تكرار الأحمال والواجبات الحركية في وقت معين وطويل نسبياً.

و من خلال موضوع بحثنا هذا كذلك تبين لنا أن الرفع من المستوى البدني للاعبي الكرة الطائرة يجب أن يعتمد على أسس علمية مقننة واعتماد الطرق العلمية للتدريب لأن هذا الأخير له أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي.

فالكرة الطائرة كما تعرف تعتمد على قدرة جيدة على الارتقاء سواء عند القيام بعملية الهجوم أو الصد وهذا الأخير يتطلب من اللاعب ارتقاء جيد فوق الشبكة لتسهيل وإتقان عملية الصد بشكل أحسن، فالارتقاء الجيد يعني وجود قوة انفجارية للرجلين تتطلب من كل لاعب تحسين صفة الارتقاء التي هي ناتجة عن تطوير صفة من الصفات البدنية في الكرة الطائرة وهي المقاومة وهذا ما أكدته النتائج المحصل عليها والتي أبدت فروق معنوية دالة إحصائياً إلا دليل على مدى تأثير المقاومة على قدرة الارتقاء وأهمية الوحدات التدريبية المدمجة وأثرها على صفة المقاومة، مما جعلنا نطبق وحدات تدريبية لتنمية صفة المقاومة والتي لها علاقة بتحسين تقنية الصد وبالاعتماد على النتائج المحصل عليها في اختبارات الصد اتضح لنا أن:

- الوحدات التدريبية المدمجة لها تأثير على تنمية صفة المقاومة.

- تنمية صفة المقاومة يؤثر على تحسين تقنية الصد.



## قائمة المصادر والمراجع.

---

## أ - المصادر

القرآن الكريم.

## ب- المراجع باللغة العربية.

- 1 - أبو العلا احمد عبد الفاتح، أحمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1993.
- 2 - أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1997 .
- 3 - أكرم زكي خطابية .موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ،ط1،عمان :دار الفكر ،1996.
- 4 - أمين وديع فرج ، كرة الطائرة دليل المعلم و المدرب و اللاعب ،منشأة المعارف الإسكندرية.
- 5 - جيلاني بطوش، وسائل وطرق تطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي الكرة الطائرة، مذكرة نهاية الدراسات العليا بالمعهد العالي لتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 1988.
- 6 - حسين عبد الجواد : الكرة الطائرة المبادئ الأساسية ،دار العلم للملايين ، ب ط ، بيروت ، 1964 .
- 7 - زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، ج1، القاهرة، 1983.
- 8 - زينب فهمي وآخرون؛ الكرة الطائرة ، ج2، دار المعارف، القاهرة، ، 1972
- 9 - عبد الحسن محمد . تأثير إدارة المباريات على التغييرات البيولوجية لمدربي الكرة الطائرة ، ط1 ، دار الوفاء للدنيا للطباعة والنشر ، الاسكندرية 2006 .
- 10 - عصام الدين الوشاحي ت، الكرة الطائرة للبنات والأولاد ،الشركة العربية للنشر والتوزيع ، ب ط ، بيروت .
- 11 - عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة،ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان ، 2002،
- 12 - عصام الوشاحي، الكرة الطائرة الحديثة، مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 13 - عصام الوشاحي، المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
- 14 - علي لصيف، محمود السامرائي، الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973.
- 15 - علي مصطفى طه . الكرة الطائرة ،تاريخ ،تعليم ،تدريب ،تحليل ،قانون ،ط1 ،دار الفكر العربي، القاهرة ،1999 .
- 16 - قاسم حسن حسنين، على نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق.
- 17 - قاسم حسن حسنين ، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ،دار الفكر العربي ،ط1،عمان ، 1998.
- 18 - قاسم حسن حسنين ، مكونات الصفات الحركية ، المطبعة الجامعية ،بدون طبعة، بغداد ، 1984.
- 19 - القانون الدولي لكرة الطائرة عن الإتحاديه العالمية لكرة الطائرة المؤتمر العالمي لكرة الطائرة ،ألمانيا ، 2001-
- 2004 .
- 20 - كلين اكسون ، فراش سكافس : سلسلة الإكتشاف الرياضي لكرة الطائرة ، ترجمة فريق كمونة ، مطبعة بغداد ، سنة 1990.
- 21 - محمد حسن العلاوي : علم التدريب الرياضي ،المطبعة ب ط ،القاهرة 1994.
- 22 - محمد سعد زغلول: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001.
- 23 - محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997.
- 24 - محمد عصام الو شاحي .الكرة الطائرة للشباب طبقا لأحداث القواعد الدولية للعبة الكرة الطائرة ،ط1،القاهرة ، دار الفكر العربي،ط
- 25 - سمفنى إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
- 26 - خزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975.



27-jurgen weineck: manuel d'eritainment édition vigot.

28-brnard terpin: préparation et entraînement du foot baleur, Eden phora, paris, 1991 .

29-jean- Michel Palau: sciences biologiques de l'enseignant sportif, doin editeurs, paris, 1985.

30-Jean- Michel Palau: sciences Biologiques de l'enseignant sportif, IBID.

31-Pmatven: aspect de l'entraînement, édition vigot, 1983.

32-Charles. H.C, Pelletier: cahier de l'entraîneur, Canada, 1986.

33- brnard terpin: préparation et entraînement du foot baleur, Eden phora, paris, 199

د - الرسائل والمجلات:

34 للقانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمد من طرف (FIVB) المنشور الصادر في المؤتمر 27 للفدرالية العالمية لكرة الطائرة المنعقد في المدينة الاسبانية "سفيل" 2000

35 -عبد المعطي عبد الفتاح وخالد محمد زيادة.تأثير برنامج لتنمية بعض الادراكات الحس حركية على دقة الارسال الامامي من اعلى مع الوثب لناشئ الكرة الطائرة.المجلة العلمية،جامعة حلوان ،كلية التربية الرياضية،العدد الثامن والثلاثين،2001.



الملاحق.

---

- اختبار الصد الدفاعي

- الاختبار البعدي

- العينة التجريبية

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	أ.
10	3	+	-	+	-	+	4	+	-	+	+	+	3	+	-	+	+	-	ب.
11	4	+	+	+	+	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	+	+	-	ت.
10	3	-	+	+	-	+	4	-	+	+	+	+	3	+	-	+	+	-	ث.
8	2	-	+	-	+	-	3	-	+	-	+	+	3	+	-	+	-	+	ج.
13	4	+	+	-	+	+	4	+	+	+	-	+	5	+	+	+	+	+	ح.
10	3	-	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	4	+	+	+	-	+	خ.
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	-	+	3	-	+	+	+	-	د.
10	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	ذ.
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	-	+	3	-	+	+	+	-	ر.

- اختبار الصد الدفاعي

- الاختبار القبلي

- العينة الشاهدة

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
5	2	-	+	-	-	+	2	-	+	+	-	-	1	-	-	-	+	-	.A
9	2	-	-	+	-	+	3	-	+	+	+	-	4	+	+	+	-	+	.B
8	2	-	+	+	-	-	3	+	-	-	+	+	3	+	+	+	-	-	.C
8	4	+	+	+	-	+	2	-	+	-	+	-	2	-	+	-	+	-	.D
6	3	+	+	-	-	+	1	+	-	-	-	-	2	-	+	-	+	-	.E
8	3	-	+	+	+	-	2	+	-	-	+	-	3	+	-	+	+	-	.F
9	2	-	+	+	-	-	4	+	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	.G
5	2	-	-	-	+	+	2	-	+	+	-	-	1	-	+	-	-	-	.H
5	1	-	+	-	-	-	2	+	-	-	+	-	2	-	+	-	-	+	.I
9	3	+	+	-	+	-	2	-	-	+	+	-	4	+	+	+	-	+	.J

- اختبار الصد الهجومى

- الاختبار القبلى

- العينة الشاهدة

مج كلى	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
7	2	-	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	2	+	-	-	+	-	.A
5	1	-	+	-	-	-	1	-	-	-	+	-	3	-	+	+	-	+	.B
8	3	-	+	+	-	+	2	-	-	+	+	-	3	+	+	+	-	-	.C
9	2	+	-	+	-	-	3	+	-	+	-	+	4	+	+	+	-	+	.D
8	2	-	-	+	+	-	4	+	-	+	+	+	2	-	-	+	+	-	.E
8	3	+	-	+	+	-	2	-	-	+	+	-	3	-	+	-	+	+	.F
6	3	-	+	-	+	+	1	-	-	+	-	-	2	-	-	+	-	+	.G
5	1	-	-	+	-	-	2	-	-	+	-	+	2	-	+	-	-	+	.H
7	3	-	+	+	-	+	2	+	-	+	-	-	2	-	-	+	+	-	.I
8	1	-	+	-	+	-	3	-	+	+	+	+	3	+	+	-	+	-	.J

- اختبار الصد الهجومي

- الاختبار البعدي

- العينة الشاهدة

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	4	-	+	+	+	+	3	+	-	+	+	-	3	-	+	-	+	+	A.
7	2	-	-	-	+	+	3	+	-	-	+	+	2	-	+	-	+	-	B.
7	2	-	-	+	+	-	2	-	+	-	-	+	3	-	+	+	+	-	C.
8	1	-	+	-	-	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	D.
6	2	-	+	+	-	-	2	-	+	+	-	-	2	+	-	+	-	-	E.
10	3	-	+	+	+	-	4	+	+	+	+	-	3	+	+	+	-	-	F.
9	2	+	-	-	+	-	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	-	+	G.
7	3	+	+	-	+	-	2	-	+	-	-	+	2	-	+	+	-	-	H.
5	2	-	-	-	+	+	1	-	-	-	+	-	2	+	+	-	-	-	I.
8	3	-	+	+	+	-	2	-	+	-	+	-	3	+	-	+	-	+	J.

- اختبار الصد الهجومى

- الاختبار البعدى

- العينة التجريبية

مج كلى	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	-	+	+	3	-	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	أ.
10	3	-	+	+	+	-	4	+	-	+	+	+	3	+	+	-	+	+	ب.
11	4	+	+	+	-	+	3	+	-	+	+	-	4	+	+	+	+	-	ت.
10	3	+	+	-	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	-	+	ث.
9	3	-	+	+	-	+	3	+	-	+	+	-	3	+	-	+	+	-	ج.
12	4	+	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	4	+	+	+	-	+	ح.
8	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	+	-	2	-	-	+	-	+	خ.
10	3	+	+	-	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	د.
10	4	+	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	+	-	-	+	+	ذ.
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	4	+	+	+	-	+	ر.

- اختبار الصد الهجومي

- الاختبار القبلي

- العينة التجريبية

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	+	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	3	-	+	-	+	+	أ.
7	3	-	+	+	-	+	2	-	-	+	+	-	2	-	+	-	-	+	ب.
10	2	+	+	-	-	-	4	+	+	+	-	+	4	+	+	+	+	-	ت.
9	3	-	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	-	+	-	+	+	ث.
6	2	-	-	+	+	-	2	-	+	+	-	+	2	+	-	-	+	-	ج.
11	3	+	-	+	+	-	4	+	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	ح.
8	2	-	-	+	-	+	3	-	+	+	+	-	3	-	-	-	-	+	خ.
5	2	-	+	+	-	-	1	-	-	-	-	+	2	-	-	+	+	-	د.
9	3	+	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	ذ.
8	3	+	-	-	+	+	3	+	-	+	-	+	2	+	-	+	-	-	ر.



- اختبار الصد الدفاعي

- الاختبار القبلي

- العينة التجريبية

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	+	-	+	3	+	-	-	+	+	3	-	+	-	+	+	أ.
7	2	-	-	+	+	-	3	+	-	+	+	-	2	-	-	+	+	-	ب.
9	3	-	+	+	-	+	3	+	-	-	+	+	3	+	-	-	+	+	ت.
8	3	+	-	+	-	+	2	-	+	-	-	+	3	-	+	+	-	+	ث.
7	2	-	+	-	+	-	2	-	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	ج.
10	4	+	+	-	+	+	3	-	+	+	+	-	3	+	+	-	+	-	ح.
7	2	+	-	-	-	+	2	+	-	-	-	+	3	+	-	-	+	+	خ.
8	3	+	+	-	+	-	3	+	-	+	+	-	2	-	+	-	-	+	د.
8	2	-	-	+	+	-	3	+	-	-	+	+	3	-	+	+	+	-	ذ.
7	3	-	+	-	+	+	2	+	-	+	-	-	2	-	+	+	-	-	ر.

- اختبار الوثب إلى الأمام

- الاختبار البعدي

- العينة الشاهدة

المحاولة (متر)	الاسم واللقب
5.80	.A
6.15	.B
5.95	.C
5.80	.D
6.10	.E
5.95	.F
5.85	.G
5.90	.H
6.15	.I
6.35	.J

- اختبار الوثب إلى الأمام

- الاختبار القبلي

- العينة الشاهدة

المحاولة (متر)	الاسم واللقب
5.80	.A
6.10	.B
5.95	.C
5.85	.D
6.15	.E
6.00	.F
5.95	.G
5.85	.H
6.20	.I
6.35	.J

- اختبار الوثب إلى الأمام

- الاختبار القبلي

- العينة التجريبية

المحاولة (متر)	الاسم واللقب
5.23	أ.
6.67	ب.
6.54	ت.
6.94	ث.
5.60	ج.
6.64	ح.
5.64	خ.
6.15	د.
6.20	ذ.
5.95	ر.

- اختبار الوثب إلى الأمام

- الاختبار البعدي

- العينة التجريبية

المحاولة (متر)	الاسم واللقب
6.75	أ.
7.3	ب.
6.90	ت.
7.00	ث.
7.30	ج.
6.95	ح.
7.20	خ.
6.80	د.
7.60	ذ.
7.10	ر.

- اختبار الارتقاء

- الاختبار القبلي

- العينة التجريبية

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتقاء	بعد الارتقاء	الطول	
56 سم	2.88	2.32	أ.
56 سم	2.99	2.43	ب.
57 سم	3.00	2.43	ت.
65 سم	2.95	2.30	ث.
50 سم	2.80	2.30	ج.
60 سم	3.00	2.40	ح.
52 سم	2.95	2.43	خ.
54 سم	3.00	2.46	د.
55 سم	2.90	2.36	ذ.
55 سم	2.79	2.24	ر.

- اختبار الارتقاء

- الاختبار القبلي

- العينة الشاهدة

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتقاء	بعد الارتقاء	الطول	
45 سم	2.91	2.46	.A
45 سم	2.51	2.06	.B
60 سم	2.94	2.34	.C
42 سم	2.83	2.41	.D
40 سم	2.50	2.10	.E
55 سم	2.79	2.24	.F
48 سم	2.70	2.22	.G
40 سم	2.60	2.20	.H
45 سم	2.60	2.15	.I
78 سم	3.13	2.35	.J

- اختبار الارتفاع
- الاختبار البعدي
- العينة الشاهدة

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
45 سم	2.91	2.46	.A
50 سم	2.56	2.06	.B
65 سم	2.99	2.34	.C
45 سم	2.86	2.41	.D
40 سم	2.50	2.10	.E
55 سم	2.79	2.24	.F
50 سم	2.72	2.22	.G
35 سم	2.35	2.20	.H
45 سم	2.60	2.15	.I
75 سم	3.10	2.35	.J



- اختبار الارتقاء
- الاختبار البعدي
- العينة التجريبية

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتقاء	بعد الارتقاء	الطول	
58 سم	2.90	2.32	أ.
60 سم	3.03	2.43	ب.
62 سم	3.05	2.43	ت.
68 سم	2.98	2.30	ث.
55 سم	2.85	2.30	ج.
65 سم	3.05	2.40	ح.
57 سم	3.00	2.43	خ.
57 سم	3.03	2.46	د.
59 سم	2.95	2.36	ذ.
61 سم	2.85	2.24	ر.

- العينة الاستطلاعية:

1- اختبار الصد الدفاعي:

أ- الاختبار الأول:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج <sup>1</sup>	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	+	-	+	3	+	+	+	-	-	3	-	+	+	+	-	أ.
7	2	-	-	+	+	-	2	-	+	-	+	-	3	-	+	-	+	+	ب.
8	2	-	-	-	+	+	2	-	-	+	+	-	4	+	+	+	-	+	ت.
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	+	-	3	+	-	+	+	-	ث.

ب- الاختبار الثاني:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج <sup>1</sup>	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	3	+	+	-	+	-	4	+	+	+	+	-	3	+	+	-	+	-	أ.
8	2	+	-	+	-	-	3	-	+	+	+	-	3	-	+	-	+	+	ب.
9	2	-	+	+	-	-	4	-	+	+	+	+	3	-	+	+	-	+	ت.
9	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	+	+	+	-	-	ث.

2- اختبار الصد الهجومى:

أ- الاختبار الأول:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج1	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	-	+	أ.
10	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	ب.
11	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	+	-	4	+	+	+	-	+	ت.
8	2	-	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	ث.

ب- الاختبار الثانى:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج1	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	3	-	+	-	+	-	4	+	+	+	-	+	3	+	-	+	+	-	أ.
9	3	+	-	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	-	+	ب.
10	3	-	+	-	+	+	3	+	-	+	+	-	4	-	+	+	+	+	ت.
10	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	ث.

### 3- اختبار الارتفاع

أ- الاختبار الأول:

الاختبار الأول			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
56 سم	2.88	2.32	أ.
56 سم	2.99	2.43	ب.
60 سم	3.06	2.46	ت.
54 سم	2.88	2.34	ث.

ب- الاختبار الثاني:

الاختبار الثاني			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
58 سم	2.90	2.32	أ.
60 سم	3.03	2.43	ب.
58 سم	3.04	2.46	ت.
52 سم	2.86	2.34	ث.

4- اختبار الوثب إلى الأمام:

أ- الاختبار الأول:

الاختبار (متر)	الاسم واللقب
5.23	أ.
6.67	ب.
5.80	ت.
5.95	ث.

ب- الاختبار الثاني:

الاختبار (متر)	الاسم واللقب
6.75	أ.
7.30	ب.
5.68	ت.
5.90	ث.

الحصة: الأولى

الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : تعلم الاستقبال والتمرير

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
د5	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
د15	- البدء في العمل عن طريق شرح بسيط للوضعية الصحيحة لعملية الاستقبال والتمرير، ثم تسخين بسيط يكون عن طريق الجري بجانب الشبكة	تسخين بدني	
د20	تمرين 01 : تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين أ، ب تقوم المجموعة أ بإرسال الكرة للمجموعة ب، التي تقوم باستقبال للكرة بالوضعية الصحيحة مع تمريرها	تدريب الاستقبال والتمرير	المرحلة الأساسية
د20	تمرين 02 : يقوم لاعب بإرسال كرة في حين يكون 6 لاعبين في المنطقة الأخرى يقومون بعملية الاستقبال ثم التمرير وإعادة التمرير مع تغيير المجموعة		
د10	تمرين 03 : الجري بين الأقماع يقوم اللاعبون بالجري بين الأقماع على بعد 6 أمتار برجل واحدة ثم إعادة التمرير بالرجل الأخرى.		
د10	تمرين 04: مشي البط يقوم اللاعبون بمشي البط مسافة 3 متر ثم القفز على حاجز علوه 1 متر وفترة الراحة 1د		
د10	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات.	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

وحدات تدريجية مدمجة

الحصة: الثانية

الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : تعلم الإرسال

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- البدء في العمل عن طريق شرح بسيط للوضعية الصحيحة لعملية الإرسال ، ثم تسخين بسيط يكون عن طريق الجري بجانب الشبكة	تسخين بدني	
20د	تمرين 1: رسم خط يبعد عن خط المنتصف (1م) وآخر يبعد عنه (1م) وآخر (1م) وآخر (1م) يقوم اللاعب برمي الكرة على هذه الخطوط معصوب العينين . تكرار (25) مرة	تدريب الإرسال	المرحلة الأساسية
20د	تمرين 2: تحديد خط البداية وخط آخر يبعد عنه ( 110سم) ويقوم المختبر بالجلوس على خط البداية ورمي الكرة بحيث تسقط على الخط الثاني (معصوب العينين) . تكرار (25) مرة		
10د	تمرين 03 : يجلس المرسل خلف خط النهاية في الزاوية اليمنى ليرسل وتوجد بجانبه 5 كرات طائفة وفي الوسط ( 5 كرات وعلى اليسار ( 5 كرات وعند الإشارة يرسل الكرة من مكانه ويزحف بسرعة بعدها الى الوسط ويرسل وبعدها يزحف الى الزاوية اليسرى ويرسل وهكذا باستخدام الستارة على الشبكة. تكرار (25) مرة		
10د	تمرين 04: يجلس لاعبان في كل زاوية من الملعب يقومان بالإرسال على لاعبين في الملعب الآخر في مركزي ( 1 و 5) باستخدام الستارة على الشبكة. تكرار (25) مرة		
10د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات.	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

وحدات  
تدريبية  
مدمجة

الحصة الثالثة

الوسائل: صفارة، ميقائية، كرات.

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : تعلم تقنية السحق

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

وحدات تدريبية مدمجة



الحصة: الرابعة

الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : تنظيم الهجوم

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
د5	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه - إعطاء نصائح للاعبين لفهمها.	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
د15	- البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط مع بعض التمارين بالكرة حتى تساعد على انجاز الهدف	تسخين بدني	
د20	تمرين 01 : تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة تشكل صف وكل صف يأخذ نصف ملعب ويختار كل لاعب لاعب آخر لتوزيع الكرة وتتم عملية الارتقاء للسحق عن طريق اللاعب الأول من الصف ثم الثاني ...	تدريب تنظيم الهجوم	المرحلة الأساسية
د20	تمرين 02 : يقسم اللاعبين إلى فوجين فوج فيه أربع لاعبين في منطقة الهجوم المقابلة للفوج الآخر الذي يقوم بعملية الإرسال واحد بعد الآخر		
د20	تمرين 03 : صعود المدرجات يقوم اللاعبون بالجري لصعود المدرجات التي تتكون من 12 درج تكون فترة الراحة عند الرجوع		
د10	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات.	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

وحدة

تدريبية

مدمجة