

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم : .....

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: بن علية خالد

تحت عنوان

# دور التحضير البدني الخاص في تطوير مهارة حائط الصد لدى لاعي كرة الطائرة

دراسة ميدانية من وجهة نظر مدربي كرة الطائرة لولاية المسيلة

لجنة المناقشة :

رئيسا

جامعة المسيلة

بن سالم سالم

مشرفا ومقررا

جامعة المسيلة

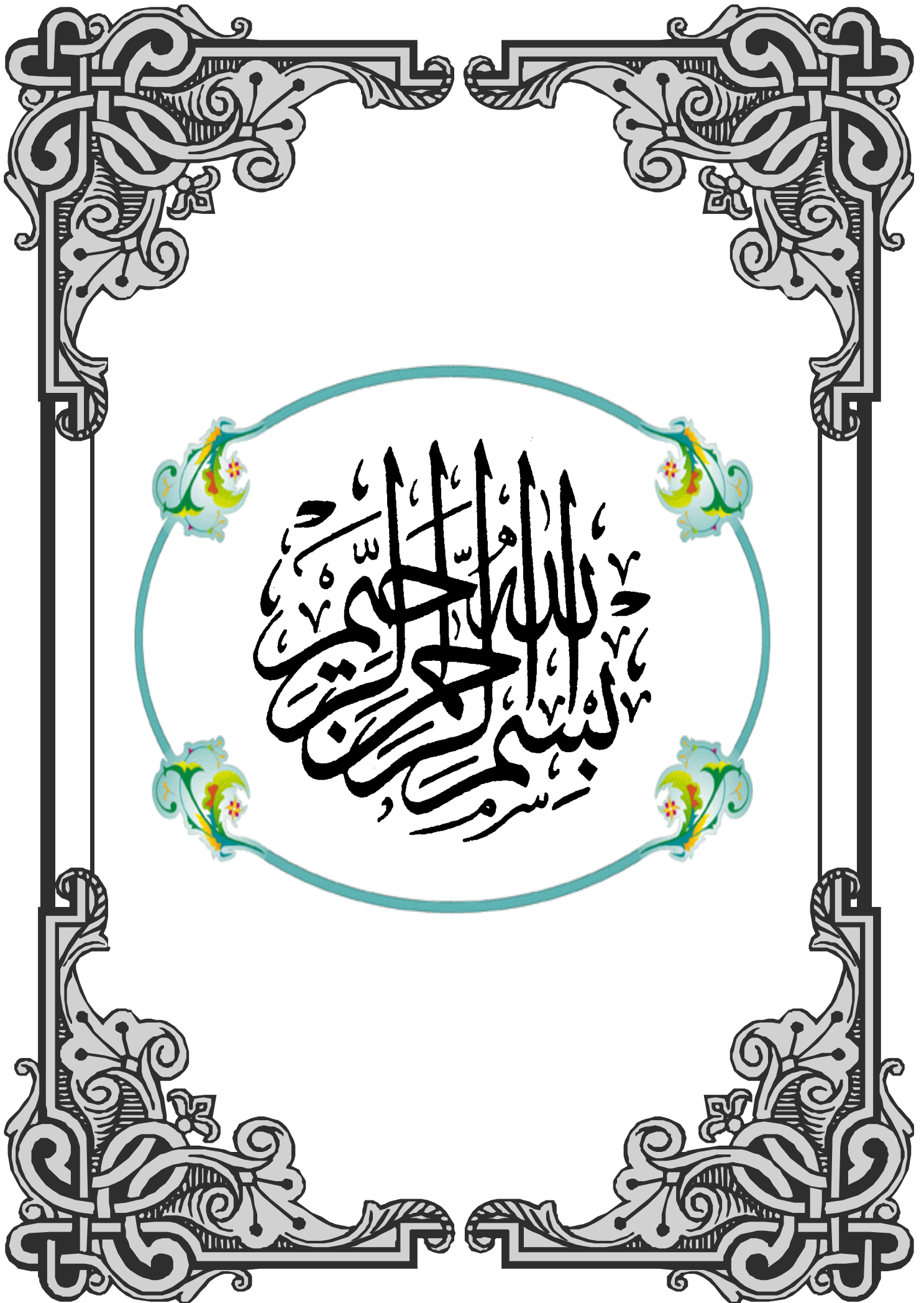
امان الله رشيد

مناقشا

جامعة المسيلة

كرميش عبد المالك

السنة الجامعية : 2017 / 2018



# اهداء

إلى خير الأنام الرحمة المهداة  
(محمد صلى الله عليه و سلم) الأمين الذي أنار دربنا و سعيًا لطلب  
العلم

اهدي ثمرة جهدي

إلى اعز ما املك في هذه الدنيا من منحوني العطف و الحنان إلى من  
أعطوني الدفء و الطمأنينة والى النور الذي امشي به

الوالدين الكريمين

إخوتي و أخواتي الأعزاء.

إلى كل الأصدقاء و كل من هو في الذاكرة و لم تحمله المذكرة  
و كل من عمر الصدور و غيبته السطور

## خالد



# علمة شكر

## قال تعالى

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى  
وَالِدِيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي  
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

سورة النمل الآية 19 .

و قال صلى الله عليه وسلم: ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع  
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث  
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفني أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير

إلى الأستاذ المشرف امان الله رشيد

الذي لم ييخل علينا بنصائحهم

القيمة

والى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية التي مهدت لي الطريق لإتمام  
هذا البحث ، و لا يفوتني أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة المعهد

على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا



# فهرس الجداول المحتويات

ص	العنوان
	شكر وعرهان فهرسة الجداول والأشكال
أ	مقدمة
-	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة
-	1. الخلفية النظرية
-	1.1- الإعداد البدني الخاص
03	1- الإعداد البدني الخاص
03	2- الإعداد البدني في الكرة الطائرة
04	3- الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة
06	4- المكونات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة
12	5- أهمية المكونات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة
12	6- القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية في التحضير البدني
13	7- المهارات النفسية في التدريب ( التحضير البدني )
14	8- الواجبات الرئيسية في تدريب التحضير البدني الخاص
-	2.1- حائط الصد
14	1- تعريف حائط الصد
15	2- أهمية حائط الصد
16	3- الأساس الفني لمهارة حائط الصد
16	4- الاعتبارات الهامة والأساسية حول إقامة حائط الصد
17	5- توقيت الصد
17	6- أنواع حائط الصد
18	7- طريقة أداء الصد
18	8- أشكال حائط الصد
-	3.1- كرة الطائرة
21	1- تاريخ الكرة الطائرة وتطورها في العالم
21	2- تعريف الكرة الطائرة.

22	3- طبيعة الكرة لطائرة
23	4- مميزات رياضة الكرة الطائرة
24	5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
25	6- فائدة الكرة الطائرة من الجانب الخلقى، البدني والاجتماعي
25	7- الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة
26	8- أهم المبادئ الأساسية
-	2- الدراسات السابقة
36	2.1- التعليق على الدراسات السابقة
37	2.2- الاستفادة من الدراسة السابقة
-	<b>الفصل الثاني: الإطار العام لدراسة</b>
38	1- الكلمات الدالة في الدراسة
39	2- إشكالية الدراسة
39	3- أهمية الدراسة
40	4- أهداف الدراسة
40	5- فرضيات الدراسة
-	<b>الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة</b>
41	1- الدراسة الاستطلاعية
41	2- المجال الزماني والمكاني
41	3- المنهج المتبع
42	4- مجتمع وعينة الدراسة
42	5- أدوات جمع البيانات والمعلومات
43	6- حساب الخصائص السيكومترية للأداة
44	7- التطبيق الميداني للأداة
45	8- الأساليب الإحصائية
-	<b>الفصل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها</b>
57-47	1- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
68-58	2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
-	<b>الفصل الخامس: إستنتاجات و إقتراحات</b>
70	1- استنتاجات عامة

70	2-اقتراحات
71	3-الآفاق المستقبلية
-	4-المراجع المعتمدة في البحث
-	5-الملاحق

## قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	ص
01	جدول رقم (01) : يوضح عدد محاور الإستبيان	43
02	جدول رقم (02) : يمثل سلم ليكارت لمحاور الاستبيان	43
03	جدول رقم (03) : يمثل حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ	44
04	جدول رقم (04): معرفة هل تعطون اهمية لمهارة حائط الصد خلال مرحلة التحضير البدني الخاص	47
05	جدول رقم (05): معرفة هل التحضير البدني الخاص يساعدكم على تطوير مهارة حائط الصد	48
06	جدول رقم (06) : معرفة هل لمهارة الصد تأثيرها على مستوى أداء الفريق	49
07	جدول رقم (07): معرفة هل التنوع في التمرينات له اثر في تطوير قدرات اللاعبين	50
08	جدول رقم (08): معرفة هل عدم قدرة اللاعب على اتقان واداء المهارات مرتبط ونقص التحضير	51
09	جدول رقم (09): معرفة هل لكثافة التحضير تأثير على اللاعب في اداء مهارته اثناء المنافسة	52
10	جدول رقم (10): معرفة هل للإعداد المهاري دور في تطور مستوى اللاعبين اثناء المباريات	53
11	جدول رقم (11): معرفة هل مهارة حائط الصد هي الاسلوب الأكثر استعمالاً ونجاحاً لفريقكم	54
12	جدول رقم (12): هل الحالة البدنية للاعب كرة الطائرة تحدد كفاءة الأداء المهاري	55
13	جدول رقم (13): معرفة هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة	56
14	جدول رقم (14): هل تعتمون في التحضير البدني على نوع معين من التدريب مهارة حائط الصد	57
15	جدول رقم (15): هل الوسائل المعتمدة في التدريب تساهم في تطوير قدرات اللاعبين	58
16	جدول رقم (16): معرفة هل تصادف اللاعبين مشاكل بدنية تؤثر على مستوى الاداء	59
17	جدول رقم (17): هل الصفات البدنية لازمة لأداء مهارة الصد	60
18	جدول رقم (18) : معرفة هل يمكن اعتبار الإعداد البدني ضرورة لتطوير الأداء التنافسي	61

62	جدول رقم (19): معرفة هل يمكن الفصل بين الإعداد البدني والإعداد المهاري؟	19
63	جدول رقم (20): معرفة هل هناك الأولويات تراعى في الإعداد البدني الخاص	20
64	جدول رقم (21): معرفة هل لطول فترة الإعداد البدني الخاص أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي	21
65	جدول رقم (22): هل يهتم الإعداد البدني الخاص بالحالة الفيزيولوجية والعقلية للاعب	22
66	جدول رقم (24): هل لحجم وشدة التدريب أثناء مرحلة الإعداد البدني تأثير على أداء اللاعب	23

## مقدمة :

كرة الطائرة إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة الطائرة الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد

وهذا ما جعلها تأخذ اهتماما كبيرا من طرف الأفراد والجماعات وذلك عن طريق الممارسة الفعلية لهذه الرياضة، أو عن طريق المتابعة والمشاهدة والتشجيع، أو كمسؤولين عن طريق التنضير والتشريع لمختلف القوانين والنظم والخطط والاستراتيجيات لهذه الرياضة. والرياضة بنوعيه الفردي كانت أو الجماعي أصبحت في وقتنا الحاضر عبارة عن ملجئ حقيقي لمختلف فعاليات المجتمع فصارت تمارس على نطاق واسع، إما بشكل ممارسة ترفيهية ترويجية، وأما ممارسة رسمية ضمن منافسات تهدف لتحقيق الزيادة والنجاح والتغلب على الخصم بمختلف الخطط والاستراتيجيات والمهارات سوى فردية أو جماعية، هذه الأخيرة قائمة على عدد لا بأس به من المبادئ العامة والخاصة بكل نوع من هذه الرياضات كرة الطائرة وهي في مجملها تعتمد على الأداء والإتقان المهاري الجيد، وكذلك إتقان الخطط ومحاولة التصدي لخطة الخصم

ولقد رأى المختصون أن التحضير البدني الخاص له تأثير على الجانب البدني المهاري ، وهذا في عدة دراسات التي تهدف إلى توضيح أهمية تطوير الصفات البدنية والمهارية عند اللاعبين وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة ، كما هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني الرياضي، ومراحل الراحة داخل التمرين، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها ، و العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاص.

ومن بين الرياضات الجماعية فقد تطرقنا إلى رياضة كرة الطائرة، وما لها نصيب كبير وأهمية بالغة نتيجة لما تحصد من ميداليات ذهبية وغيرها، الأمر الذي أدى إلى احتلالها مكانة ومركز بين سائر الدول المتقدمة رياضيا، ويظهر هذا واضحا في التنافس والطموح الرياضي بفضل ما يتوفر لها من إمكانيات سوى المادية والبشرية، مما جعل الكرة الطائرة عضوا ليس بالحديث، بين سائر الألعاب الجماعية الأخرى ، حيث اعتبرت من الأنشطة التي لها تاريخ ومارسها الإنسان طوال فترات زمنية .

ولما كان الأداء المهاري يلعب دورا كبيرا في التأثير على النتائج الفرق و سلبيا كان أو ايجابيا، وهذا ما جعل إتقان مهارة حائط الصد ، على لاعب كرة الطائرة ان يتمتع بها ومن بين المهارات مهارة حائط الصد و التي تعتبر من المهارات الأساسية و المهمة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة ولكون رياضة الكرة الطائرة إحدى الرياضات التي لها مهارات متعددة و مختلفة ، بحيث لا يمكن أداء هذه المهارات إلا بتحضير مسبق سواء كان بدني أو تقني هذا لكي يتمكن اللاعب من أداء المباريات و التدريبات على الوجه الأكمل. وللتوضيح أكثر قمنا بدراسة: دور التحضير البدني الخاص في تطوير مهارة الصد لدى الكرة الطائرة و كانت على النحو التالي :

**الجانب النظري :** ويتضمن هذا الفصل الخلفية النظرية والدراسات السابقة : تاريخ الكرة الطائرة و تطورها في العالم و في الجزائر ، ثم تطرقنا إلى تعريف الكرة الطائرة و طبيعتها و مميزاتهما بالإضافة لأهم القوانين الخاصة بهذه الرياضة. بالإضافة إلى فوائدها من جميع الجوانب كما تطرقنا إلى صنف الأشبال بصفة خاصة ، ماهية و أهمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة و إعطاء تعريف خاص بمهارة الصد و أهم الاعتبارات الهامة و المبادئ الأساسية حول عملية الدفاع و إقامة حائط الصد ، حيث قمنا بإبراز أهم أشكال حائط الصد إلى جانب ذلك ، على أهمية اللياقة البدنية في الكرة الطائرة من حيث تعريفات الإعداد البدني و أهم أنواعه العام و الخاص ، كما نتطرق إلى الإعداد البدني و إبراز أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة بالإضافة إلى معرفة أهم التمارين التحضيرية العامة و الخاصة. أما الفصل الثاني فتطرقنا إلى الإطار العام للدراسة و يحتوي على الكلمات الدالة في الدراسة و إشكالية الدراسة ، أهمية الدراسة ، اهدف الدراسة ، فرضيات الدراسة

**الجانب التطبيقي:** وجاء فيه فالفصل الثالث تطرقت فيها إلى المنهجية البحث التي تحتوي على كل من الإجراءات الميدانية , المنهج المتبع ، أدوات البحث ,مجالاته ، المعالجة الإحصائية ، عينة البحث ، و الفصل الرابع عرض فيها تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها والفصل الخامس عرض اهم الاستنتاجات والاقتراحات وبعض الافاق المستقبلية للدراسة

# الفصل الأول

## الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

## أولاً: الخلفية النظرية

### ـ التحضير البدني :

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية والخاصة. وتهدف عملية الإعداد بصفة عامة إلى اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلته السنوية وكذا نوع النشاط الخاص أو الممارس ، وتستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية بكاملها.

ولسهولة تنظيم عملية الإعداد وتناسبها مع المتطلبات الخاصة بكل نشاط رياضي يقسم الإعداد أو التحضير البدني إلى قسمين أساسيين هما :

ـ التحضير البدني العام

ـ التحضير البدني الخاص

وتقسيم الإعداد البدني يكون بغرض التوضيح وسهولة تنظيم وترتيب المحتويات التدريبية ، فالإعداد العام والخاص متعاقبين ويرتبطان مع بعضهما ارتباطاً وثيقاً لدرجة صعوبة وضع حد فاصل بينهما طوال مراحل التدريب إلا أن الإعداد العام يأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج الإعداد ، وتختلف نسبة كل منهما تبعاً لمرحلة التدريب وفتراته لاختلاف اتجاهاته في كل مرحلة تدريبية وكذا خلال فترات الموسم التدريبي.

### 1.1\_ الإعداد البدني العام : تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترات الإعداد وتهدف إلى رفع مستوى

اللياقة البدنية للرياضي بصفة عامة حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام. ويمثل هذه الإعداد العام القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الإعداد الخاص ولذلك يوجه هنا نحو المكونات العامة والأساسية لعناصر اللياقة البدنية السبعة التالية طبقاً لرأي العلماء وهي :

ـ القوة العضلية - التحمل - السرعة

ـ الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن

وعلى المدرب مراعاة التنمية الشاملة والمتزنة لهذه العناصر برفع الكفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين البنائية ذات الصفات التطورية العامة والتي تتم فيه الصالات المغلقة أو الملاعب المفتوحة ذات التأثير المباشر وغير مباشر باستخدام الأثقال ( الكرة الطبية ، أجهزة الأثقال ، الأثقال الحرة ، الجاكت المثقل ) والمقاعد السويدية والحواجز والحبال وغيرها وكذا باستخدام الجري لمسافات متنوعة والألعاب الرياضية المختلفة غير النشاط التخصصي ، وبصفة عامة يمكن تقسيم تمرينات الإعداد البدني العام من حيث التأثير إلى :

ـ تمارين ذات تأثير غير مباشر.

ـ تمارين ذات تأثير مباشر وتوجه التمرينات ذات التأثير الغير مباشر إلى تحسين وتطوير قدرة الجسم على العمل وتنظيم وظائف أنظمتها، فالجري لمسافات طويلة بمعدل ثابت من الشدة مثلاً لا يساعد بشكل مباشر على أداء المهارات الخاصة

بالنشاط الممارس ولكن يعمل على تطوير عمل الجهاز الدوري التنفسي ويقوي عضلة القلب ، ومن ثم تحمل الأعباء التي يلاقها الرياضي أثناء المنافسات.

وهذا التطوير يمكن تحقيقه من خلال التمارين المخصصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة ( القوة - السرعة - التحمل ... الخ ) أي التمارين التي تمكن الرياضي أن يكون أكثر استعدادا للتدريب التخصصي

(أمر الله أحمد ، 1998 ، ص : 21 ، 22 )

بينما التمارين العامة ذات التأثير المباشر تكون موجهة نحو تحسين الإعداد البدني في النشاط نفسه، أي يجب أن تتشابه أكبر قدر منها لنوع المتطلبات الأساسية للرياضة التخصصية وبشكل يضمن توافقها مع طبيعة هذا النشاط ، فمثلا يتخذ تدريب التحمل السابق ( الجري لمسافات طويلة ) شكل مختلف من حيث توزيع شدة الجري على المسافة بشكل يتطلب الارتفاع والانخفاض في مستوى الشدة كما في الألعاب الجماعية على سبيل المثال، وتتخذ تدريبات القوة العضلية مثلا بالانتقال الرتم الحركي المناسب لطبيعة النشاط.

**2.1\_ الإعداد البدني الخاص :** ويهدف إلى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي وتقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات ، تطوير العناصر البدنية التي يجب أن يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية، حيث تختلف المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب الكرة الطائرة عن لاعب العاب المنازلات... الخ.

وهنا تصبح العناصر البدنية الخاصة والمركبة والتي تميز كل رياضة عن الأخرى حيث تتخذ العناصر الأساسية للياقة البدنية ( القوة - السرعة - التحمل - المرونة ) مع بعضها البعض في أشكال مختلفة لتكون بما يسمى بالعناصر البدنية الخاصة ، العناصر العامة والأساسية على رؤوس المثلث وبضع على أضلاعه ثلاث مركبات تمثل عناصر مركبة وهي القوة السريعة - تحمل القوة - تحمل السرعة ، ويتضمن المثلث بداخله النوع الخاص لكل عنصر.

من هذه العناصر طبقا لما تميز به طبيعة الأنشطة الرياضية ، ومما سبق يتضح أن هناك عناصر بدنية عامة وأخرى خاصة لكل نشاط رياضي، ولما كان الهدف من العملية التدريبية تحقيق أعلى مستويات الانجاز فكان ضروريا لتطوير الحالة البدنية وإنشاء القاعدة الأساسية والضرورية لتطور المستوى واستمرار الارتقاء به لعدة سنوات ويعتمد التدريب الرياضي في ذلك وفي جميع الأنشطة على الإعداد البدني بنوعيه الخاص والعام من بدايته تدريب الناشئين حتى لاعبي المستويات العالية

(أمر الله أحمد البساطي ، 1998 ، ص : 25)

**3.1\_ الإعداد البدني في الكرة الطائرة :** الإعداد البدني هو إعداد الأسس المهمة للنجاح في الألعاب الرياضية منها الكرة الطائرة فالتكتيك والحالة النفسية والمعنوية والجانب النظري، فهذه العوامل يكمل الواحد منها الآخر، ولكي يتمكن اللاعب من أداء المباريات على وجه الأكمل وجب إعدادة إعدادا بدنيا كاملا . لأن اللعبة ( الكرة الطائرة ) تتطلب مجهودا بدنيا وعصبيا وصرف لطاقة كبيرة ومستمرة طيلة المباراة ويمكن إنجاز أهم الإعدادات البدنية فيما يلي :

- تطوير سمات اللاعب الإرادية والثقة بالنفس والمثابرة.

- تطوير اللياقة البدنية للاعب ورفع كفاءة الجسم للقيام بوظائف متعددة.

- تطوير القدرة الحركية من كل الجوانب التي تسمح بإنجاز وتنفيذ القدرات الحركية الخاصة.
- وتمثل أهم أنواع التدريب أو نماذج وحدات الدائرة التدريبية في الكرة الطائرة فيما يلي : " تؤدي جميع التمارين ثنائية "
- الوثب مع تبادل الخطوة للأمام لمسافة ( 10 أو 15 مترا ).
- تمرير صدرية بالكرة الطبية بين زميلين ( مسافة 5 أمتار بينهما ).
- الوثب الجانبي من فوق الأقماع مع مسك الكرة باليدين.
- الوثب الارتدادي.
- تمرينات إطالة عامة للرجلين.
- الوثب بقدم واحدة فوق الصندوق ثم الوثب عاليا مع الدوران لمواجهة الصندوق في الجانب الآخر والوثب بالقدم الأخرى.
- التمرير واحدة لأعلى ومن الجانب لليد الأخرى بكرة طبية.
- الوثب بالقدمين معا من فوق الحواجز
- رقود ، الذراعان عاليا مع مسك الكرة باليدين ، ثني الجذع أماما لتمرير كرة صدرية للزميل في مستوى الصدر. -
- الوثب بالقدمين معا من فوق الصناديق

(محمد صبحي حسنين 2002 ص : 20 )

- وقوف ومواجهة ، الوثب الارتدادي لضرب الكرة بالرأس باستمرار.
- نموذج دائري يستخدم في الإعداد الخاص بلاعبي الكرة الطائرة : شكل رقم ( 10 ).
- الجري بالوثب مع تبادل رفع الركبة عاليا مع الذراع المقابلة لمدة دقيقة ( قفزة الغزال ).
- رفع الجذع عاليا مع الرجلين للمس القدمين بالذراعين عند أعلى نقطة ثم الرقود ثانيا وهكذا ب 10 تكرارات.
- الوثب أمام الشبكة مع رفع اليدين ب 10 تكرارات.
- نفس التمرين السابق بمواجهة زميل من الجهة الأخرى للشبكة ( الملعب ) أحدها يسحق والآخر يصد.
- الجري مباشرة نحو الشبكة مع أداء الوثب أمامها ، ثم الرجوع للخلف ومعاودة الكرة على طول الشبكة.
- ثني الرجلين ثم الوثب عاليا ب 10 تكرارات مع الشبكة.
- الجري للأمام مع الوثب بخطوات واسعة وببطء نحو الشبكة ( ب 5 تكرارات ).

#### 4.1\_الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة :

من بين الصفات المطلوبة في الكرة الطائرة لتطوير إمكانية لاعب الكرة الطائرة على كل المستويات لدينا :  
 المداومة العامة ( السرعة الحركية ) قوة السرعة، القوة المطلقة، القوة الديناميكية، القوة السكونية، الارتقاء الرشاقة ، المرونة  
 وكذلك المهارة المحددة بمقياس السرعة ودقة الهدف المنشود لها ، القدرة على التحكم في التغيرات الخارجية مثلها مثل  
 الرشاقة ، هذه الصفات تمرن حسب سن اللاعب وشدة الحمولة اللازمة التي تتغير من فئة لأخرى ومن صنف لآخر وهذا  
 يتبين في جدول التمرن لبعض المقاييس حسب سن اللاعب وجنسه وذلك لأسباب ببيولوجية ( نفسية ) التي تكون

اللاعب في هذه المرحلة من العمر فبعض الدراسات بينت أن هذه المرحلة بين 14-16 سنة وهو السن المثالي لأحسن تحضير وأكثر تقييم التقنيات والمدة اللازمة لتطوير المهارات التعليمية المعقدة وكذلك تحضير الرياضي ذو المستوى العالي. من هذا وحسب الجدول الموالي نلاحظ أن القوة الديناميكية ( قوة المداومة ) تكون قصوى بين سن 11 إلى 13 سنة وتكون شبه قصوى في سن 15 إلى 16 سنة وبالتالي يجب الاستفادة من هذا الامتياز لتقوية العضلات بالنسبة للقوة الثابتة وهي شبه قصوى بين 12-14 سنة وتكون قصوى في سن 14 و 15 سنة وتقوم أساسا بتحسين القوة القصوى بين 14-15 سنة ، لا يجب الضغط على الأطفال الصغار وتدريبهم على القوة الديناميكية بل يجب استعمال القوة الثابتة غالبا لأن خطر التشوهات العظمية 13 لارتفاع متوسط بين-

14 سنة وشبه قصوى بين 14-15 سنة بعكس المرونة التي نجدها قصوى بين 13 إلى 14 سنة ومتوسطة بين 14 إلى 16 سنة

**5.1\_المكونات البدنية الخاصة بلاعب الكرة الطائرة :** يتفق العديد من العلماء على أن المكونات البدنية الخاصة بلاعب الكرة الطائرة هي :

- التحمل ( الدوري ، التنفسي ، العضلي ) .
- القوة العضلية ( القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ) .
- السرعة ( السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، سرعة رد الفعل ) .الرشاقة.

( محمد عبد المنعم : 2006ص : 20 )

- الدقة

- التوافق

- الدقة.

**1.5.1\_السرعة الانتقالية :** إن السرعة الانتقالية هي كفاءة الفرد في أداء الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن ومحاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة وعادة ما تستخدم سرعة الانتقال في أنواع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي والجري... الخ ، ومن هنا نجد أن أقصى استخدام القوة العضلية من أهم وسائل الوصول إلى المستويات العالية في سرعة الانتقال ولن يصل إليها اللاعب إلا إذا تحكم في سريان حركته.

والكرة الطائرة تتميز بضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية والعكس صحيح لذا يجب توافر صفة السرعة الانتقالية من الدفاع للهجوم والعكس.

**أ\_أهمية السرعة الانتقالية :** يرى الباحث أن السرعة الانتقالية ذات أهمية كبيرة للاعب الكرة الطائرة نظرا لتطور مهاراته وزيادة درجة صعوبة أدائها ونظرا للتطور السريع في أداء اللاعبين للخطط الهجومية والدفاعية ، فعلى سبيل المثال لكي يتغلب اللاعب القائم بالصد على اللاعب الساحق يجب عليه أن يقفز أثناء أدائه الحركة المنافسة ( سحق ≠ صد ) ، وكذلك هي هامة للاعب القائم بالصد عند محاولة وصوله للكرة بسرعة والقيام بحائط الصد المناسب.

ب\_ طرق قياس السرعة : تختلف سرعة تغيرات الأجهزة البدنية نسبة إلى تفاعل وظائف الجهاز العصبي والتوجيه الأقصى لإشارة العضلات على الانقباض والانبساط ، وطرقها تختلف من رياضي لآخر وفق درجات مختلفة ، فالسرعة تعد من عمليات فسيولوجية وإستثارات عصبية تظهر في زمن قصير بناء طاقة الأعصاب الحركية ويحافظ الرياضي على الاستثارات على شكل موجات تخزن على شكل شحنات في الأجهزة الوظيفية ، فسرعة استشارة العضلات تكسب الرياضي السرعة المطلوبة ، فالسرعة هي العنصر الأساسي الذي يقرر المستوى في فعاليات الركض السريع والقفز والوثب وبعض فعاليات الصد في الكرة الطائرة مثلا ، وتعتمد السرعة على مرونة العمليات العصبية ونمطية العضلات وفق الأداء الحركي والتوجيه الإرادي.

وتستمر جميع طرق التدريب الأساسية في تطوير السرعة مثل طريقة التدريب الدائم ، والتدريب الفترتي والإعادة اقتداء حمل التدريب وطرق المسابقات وطريقة اللعب تعد جزءا من تطوير السرعة بأنواعها وهناك أساليب عدة يمكن أداؤها لكل مشكلة تطوير السرعة منها :

- بساطة المستلزمات الخارجية عند التدريب على التعجيل مثل دور الأداء قلته المسلطة على الرياضي نفسه أي يمكن استعمال حركات تحت مستلزمات صعبة

(محمد صبحي حسنين، 2002، ص : 20)

- استثمار تأثير الحمل المنوع سواء بزيادة الفترة الزمنية أو زيادة السرعة الحركية أو التوافق الحركي بإضافة عبء الفترة الزمنية.

- التركيز على الاستشارة الحسية للسرعة فضلا عن زيادة عدد المستلزمات في البطولات والتجارب وذلك لمعرفة طول الخطوة وعدد التردد الحركي.

- استثمار فعالية ركضة الاقتراب في زيادة التعجيل أو استعمال تمارين التعجيل في تطوير ركضة الاقتراب.

- تطبيق الحدود المكانية والزمانية عند أداء التمارين أو العبء مع مراعاة مستوى السرعة خلال الأداء الحركي. ومن جهة أخرى نظرا لقوة الضرب الساحق نتيجة لسرعة الأداء وقوته فلاعب القائم بالدفاع ( الصد ) عن الملعب لا بد أن يتوفر لديه السرعة الانتقالية نظرا لمحاولته الوصول إلى الكرة قبل سقوطها ، وعندما يستطيع القائم بالدفاع عن الملعب الوصول إلى الكرة خاصة الكرات الصعبة فغالبا ما يكون استقبال الكرة ليس بالدقة المطلوبة مما يتطلب من المعد الانتقال بسرعة إلى مكان الكرة محاولة إعدادها جيدا للضرب الساحق ، من خلال العرض السابق يتضح أهمية السرعة الانتقالية للاعب الكرة الطائرة حيث تعد إحدى المكونات البدنية الخاصة بالعبة

(عصام حلمي، 1998، ص : 31)

### 3.5.1\_ القوة العضلية :

عن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة ، للتغلب على مقومات بسرعة الانقباض عالية.

والقوة المميزة بالسرعة من المكونات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية مثل الكرة الطائرة خاصة حركات الارتقاء والضربات الهجومية ، ويشترط لتوافر مكونات القدرة العضلية للاعب يجب أن يتميز بدرجة عالية

من القوة والسرعة والمهارة الحركية والتوافق في دمج كلا من السرعة والقوة العضلية... والقوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الهامة في الكرة الطائرة وقد تكون العامل الحاسم في الفوز بالمباريات وهي عبارة عن مزيج دقيق وفعال بين القوة والسرعة ويقصد بالسرعة هنا ذلك الجانب المتفجر وفي هذا المزيج يشترط توافر معدلات عالية من القوة وكذلك السرعة ، أي بذل القوة في شكل متفجر بسرعة وكذلك ترجع أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة إلى أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة منها مهارة الإرسال حيث تتطلب القوة المميزة بالسرعة ، خاصة الإرسال من أعلى حيث يتطلب هذا القوة المتفجرة للذراعين وبالأخص إرسال التنس الذي يتطلب القوة المتفجرة للرجلين والذراعين وعليه فالقوة المميزة بالسرعة من القدرات الحركية الضرورية والمساهمة في ارتفاع مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة ، حيث تعتبر من المكونات البدنية الضرورية في الكرة الطائرة حيث يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى تنمية هذا المكون.

### 1\_ طرق تطوير القوة العضلية :

تؤكد المصادر العلمية والبحوث أن القوة العضلية تؤدي إلى وصول الرياضي إلى أعلى درجة في الانجاز الرياضي ، فضلا عن تأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى ، ويعد الرياضي الذي يتميز بالقوة العضلية عاملا مهما في تطوير الانجاز ، فمثلا لاعب حائط الصد في الكرة الطائرة عليه تنمية قوة الأطراف ( الذراعين والأرجل ) من أجل الوثب أو الارتقاء لصد الكرة حيث توجد طريقتان للقوة العضلية وهما :

- تطوير القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم العضلي.
  - تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى التضخم العضلي.
- هناك حركتان للعضلة منها حركة إرادية ناجمة عن وظائف الجهاز العصبي بواسطة الأعصاب التي تصل العضلة. الثانية غير إرادية التي تصل بسبب استشارة لا دخل لعصب العضلة ، بها و ذلك عن طريق تيار كهربائي أو حافز كيميائي. إن جميع حركات الرياضي تعبر عن التوافق بين وظائف الجهاز العصبي المركزي والأجهزة المحيطة بالأجزاء الحركية للجهاز العضلي ، إذ لا يمكن دون القوة العضلية أداء حركة جسمية وبفضلها يتحرك جسم الرياضي.
- وعند اعتبار القوة العضلية صفة بدنية تتكلم عن القابلية الجسمية التي تحدد المقاومة الخارجية أو العمل العضلي المعاكس أو المقاومة الخارجية.

ولقد أجابت البحوث والدراسات المختبرية على ثلاثة استفسارات طرحت من قبل الباحثين في شؤون التدريب وهي :

س1 : ما هو كمية التوتر العضلي الذي يستخدم في تطوير القوة العضلية ؟

س2 : ما هو طول دوام الشغل العضلي ؟

س3 : ما هي الفترة التي يجب من خلالها إعادة الحمل ؟

مما تقدم نستخلص الإجابة على الاستفسارات السابقة وفق الآتي :

- يحصل التوتر العضلي بمقدار 50-70 % على الأقل أثناء تدريب القوة العالية القصوى.

- يزيد ضخامة العضلة عندما يحصل التوتر العضلي بمقدار 20-30 % على الأقل من استفادة الجهد وأثناء الفترة الزمنية قدرها 03-06 ثانية.

- يؤدي حافز التدريب 05 خمس مرات في اليوم الواحد على تطوير أقصى قوة عضلية ممكنة

( Hettinger , 1995 , 229 )

فعندما تنفذ هذه القوانين والنظم على حالة التدريب الرياضي يتطلب الانتباه إلى عوامل إضافية أخرى وتؤكد النتائج التي توصل إليها الباحثون على أفراد غير مدربين تطور القوة العضلية كلما ازدادت حالة المستوى فكلما ازداد الاستعداد يزداد من صرف القوة العضلية ، ويتقدم نجاح التدريب ، وكلما اقترب الرياضي من حدوده القصوى كلما يقل تطوير القوة العضلية.

ويحصل من خلال تحديد تدريب القوة القصوى والسرعة تطورها بصورة دائمة فمثلا إن السيطرة الدقيقة على فن الأداء الحركي وتحديد مرحلة انطلاق الجسم أو الأداة الرياضية يستعمل القوة العضلية القصوى الإرادية.

#### ب\_ أهمية القوة العضلية :

ويرى الباحث أنه يجب أن يتوافر للاعب الكرة الطائرة عنصر القوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة حيث أنها مزيج من عنصرين هامين هما " القوة والسرعة " وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة عند أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة مثل الضرب الساحق والإرسال الساحق والتمرير من أعلى مع الوثب والصد ، فاللاعب يحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة لأداء الضرب الساحق بقوة وبسرعة لأنه في حالة الضرب الساحق يواجه منافس يقوم بالصد وبالتالي تظهر أهمية الوثب لأعلى حتى يتمكن من التغلب على حائط الصد ، والضرب بقوة في ملعب المنافس وكذلك بالنسبة للاعب القائم بالصد كما يجب أن يتوفر لدى اللاعب المؤدي للإرسال الساحق صفة القوة المميزة بالسرعة لأداء الإرسال بمستوى عال.

(عصام حلمي ، 1989 ص : 31)

#### 4.5.1\_ التوافق الحركي العام :

وقد أكدت مجموعة كبيرة من الدراسات على مدى علاقة عنصر التوافق بمهارات لعبة الكرة الطائرة فالتوافق من أهم الصفات البدنية للاعب الكرة الطائرة حيث أن التوافق بين العضلات المشتركة في الحركة يقلل درجة المقاومة التي تقوم بها العضلات المقابلة بالإضافة إلى أنه يجب أن يكون هناك توافق بين العين والذراع الضاربة في حالة الضرب الساحق والإرسال الساحق أيضا وجود توافق بين القدمين وذلك في حالة قيام اللاعب بالصد ، وتظهر إحدى صور التوافق الحركي العام في لعبة الكرة الطائرة بين لاعبي حائط الصد سواء كان حائط صد ثنائي أو حائط صد ثلاثي فلكي يكون الصد ناجحا لا بد من توافر التوافق بين اللاعبين القائمين بالصد إلى عدم الوصول إلى مكان الضرب في الوقت المناسب.

#### ا\_ أهمية التوافق الحركي العام :

ويرى الباحث أن تنمية هذا العنصر وتطويره يتوقف على مدى الانسجام الكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي من حيث تنفيذ رد فعل العضلة للإشارة العصبية الصادرة إليها بدقة وتوافق ، ففي لعبة الكرة الطائرة تحتاج جميع مهاراتها لذلك العنصر وخاصة الإرسال حيث انه يتطلب التوافق بين حركة ذراع اللاعب لملاقاة الكرة في أعلى وأنسب نقطة كذلك التحكم في أوضاع عضلات الجسم لإخراج القوة المطلوبة لأداء الإرسال في آخر الملعب أو إرسال يسقط خلف الشبكة وتظهر أهميته في توافق المهارات الحركية للعبة الكرة الطائرة

( قاسم حسن حسين ، 1992 ، ص : 387 )

### 5.5.1\_المرونة :

المرونة بأنها "أقصى مدى ممكن لمفصل معين أو كفاءة اللاعب على أداء حركة أوسع مدى وكذلك مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة " ومن ثم تعد قدرة الفرد على أداء الحركات باختلافات كثير في مجالات الحركة عند تنمية درجة المرونة للاعب أو مجموعة المفاصل العاملة.

كما أن للمرونة اثر كبير في القدرة على الوثب حيث أنه كلما زادت مرونة المفصل والعضلات والأربطة المحيطة به من الإصابة حيث يزداد العبء الواقع على المفصل أثناء الارتقاء والهبوط وكذلك أثناء الضرب الساحق والقيام بالصد أو الإعداد مع الوثب، وكذلك مرونة مفصل الكتفين ورسغ اليد والمرفق تساعد في عملية توجيه الضرب الساحق والإرسال الساحق والإعداد وكذلك الصد فكلما زاد المدى الحركي للمفاصل المعينة للاعب الكرة الطائرة يؤدي ذلك إلى استشارة المجموعة العضلية العاملة على هذه المفاصل وبالتالي تقوم هذه العضلات بإنتاج القوة المطلوبة. والمرونة إحدى المكونات الضرورية للكرة الطائرة ففعالية الفرد في الكثير من الأنشطة تتحدد بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين والشخص ذو المرونة العالية يبذل جهداً أقل من الشخص الأقل مرونة.

#### ا\_ طرق ووسائل تطوير المرونة :

تتصف أهم واجبات تطوير المرونة بالعمل على الارتقاء بمدى مرحة جزء من الجسم أو الجسم بكامله فضلاً عن أنها تضمن تطور القدرة العضلية والسرعة والرشاقة وفق الأداء الحركي وتعد تمارين النمطية التي تؤدي إلى نمطية العضلات والى ربط وزيادة مدى حركة المفصل من أهم الوسائل في تطوير المرونة وتشمل تمارين نمطية على تمارين أساسية لتسلط على مختلف المجاميع العضلية والأربطة المختلفة . ويمكن استعمال التمارين بصورة فردية دون مساعدة ودون استعمال أدوات ، أو يمكن استعمال تمارين النمطية على كل مجموعة تعاد أثناء التدريب الرياضي مع ضرورة التقدم التدريجي لمدى المرحة الحركية للوصول إلى المستوى الأقصى أو مراعاة ربط ذلك بالإحساس والابتعاد عن الشعور بالاسم الذي يكون بمثابة ظاهرة تشير إلى الحد من زيادة المرحة.

#### ب\_ طريقة تطوير المرونة الايجابية :

ويتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة ، ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة والمتمثلة في :

- أن يكون اختيار التمارين طبق مستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي ، تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وان يتمكن الرياضي من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة

(أسامة كامل راتب ، 2002 ص : 15)

- لما كانت القوة العضلية القائمة بالحركة تعين المرونة إلى حد معين يتطلب إدخال تمارين القوة الخاصة من تطوير المرونة ضمن المنهج التدريبي.

- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة ، وإن تأثير الشئ مرة واحدة يكون قليلاً إلا أن إعادة الحركة عدة مرات يؤدي إلى اتساع مدى الحركة الذي يعد مجموعة تأثير التمارين المنفردة.

فالعضلات التي تحدد مدى الحركة تضع مقاومة قليلة أمام النمطية ، حيث تستعمل تمارين النمطية على شكل واجبات يتم تكرارها بين 10-15 مرة في كل سلسلة.

ويمكننا تقسيم المرونة إلى :

التقسيم الأول :

المرونة العامة

المرونة الخاصة

التقسيم الثاني :

مرونة ايجابية : ويقصد بها قدرة الفرد على الوصول لمدى حركي كبير في مفصل معين أو عدة مفاصل كنتيجة لنشاط مجموعة عضلية متصلة بهذا المفصل أو المفاصل المحركة.

مرونة سلبية : يقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية كقوة الجاذبية الأرضية أو ثقل خارجي أو ثقل العضو نفسه لزيادة المدى الحركي

(أسامة كامل راتب ، 2002 ص : 16)

### 6.5.1\_التحمل العضلي :

التحمل العضلي بأنه " قدرة العضلة المجموعة العضلية على أداء عدة انقباضات ضد مقاومات لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الأيزومتري لأطول فترة زمنية " والتحمل العضلي يعني " القدرة على الاستمرار في الأداء العضلي لفترة طويلة وإن استمر العمل لأطول فترة زمنية ممكنة يتحدد بمقدار المقاومة التي تواجهها العضلة ، فكلما قلت المقاومة زاد حجم العمل العضلي واستمرت العضلة في العمل لفترة أطول وتختلف الأنشطة الرياضية للتحمل طبقاً لطبيعة فترة أو زمن الأداء لذلك يقسم التحمل العضلي تبعاً للشدة والتكرار إلى ثلاث أنواع :

التحمل القصير

التحمل المتوسط

التحمل الشديد

والتحمل العضلي من المكونات البدنية العامة للاعب الكرة الطائرة ، حيث يحتاج اللاعب إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترة طويلة ومتوالية في تكرار الصد ، والتحمل في الكرة الطائرة هو : " قدرة اللاعب على الأداء المهاري والبدني والخططية وباقي متطلبات اللياقة دون الهبوط في معدلات هذا الأداء طلية المباراة ، وذلك فيما يتعلق بمتطلبات الجهاز العضلي عبر نماذج حركية ذات مقاومة متوسطة الشدة " .

### 1\_ طرق تطوير التحمل العضلي :

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير التحمل الفعلي وتطوره يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحدة من الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب .

هناك طرق مباشرة وطرق غير مباشرة، حيث أن توافر مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي إلى استعمال واجبات الأداء والتطوير المناسبة في الإعداد العام أو الخاص ، ويظهر الترابط الأمثل من بين طرق ووسائل بناء المحاولة

وتطويرها عند التدريب الرياضي . حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات الحمل وعناصره ... فخلال التدريب الرياضي على التحمل العضلي يؤدي الرياضي الأداء الحركي ، ويحصل احتراق داخل الألياف العضلية تنتج من الأثار العصبية وفق قواعد كيميائية حيوية يكون العنصر المساعد على الاحتراق هو الأوكسجين الذي تحمله الكريات الحمراء . فعندما يتم التوقف عن الحمل تستعيد الدائرة الكيميائية مقدارا من الأوكسجين وهي في حالتها الطبيعية ، إذ تعرف هذه العملية بالشفاء أي استرداد وموازنة الدين الأوكسجيني الذي يكون أثناء الانقباض العضلي مع عدم وجود الأوكسجين.

وأظهرت الدراسات النظرية والتطبيقية أن تفاضل وسائل التدريب الرياضي المعينة في المرحلة الخاصة تعتمد على عاملين أساسيين هما :

- أن مجمل حمل التدريب الرياضي يؤدي إلى المسافة المطلوبة.

- هناك قسم معين من تمارين السرعة لم تدخل ضمن تمارين التدريب على التحمل العضلي المتوسط والطويل الزمن (أمر الله أحمد البساطي ، 1998 ص : 609 ، 610).

**7.5.1\_الدقة :** الدقة لها اثر كبير في مدى نجاح أي مهارة تحقيق هدفها فلا شك أن توجيه أداة لمكان ما يتوقف على دقة التصويب لتصل هذه الأداة إلى الهدف المراد توجيهه . والدقة بالعامية تعني " التنشين " ومعناها العلمي هو القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وموجه ، وتوجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ، كذلك يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات المتقبلة لها مناسبة حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة الحركة.

### 6.1\_أهمية المكونات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة :

ويمكننا تلخيص أهمية المكونات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة فيما يلي :

-عدم ارتباط الرياضة بزمن معين مما يترتب عليه استمرار المباراة لفترة زمنية طويلة وهذا يتطلب توافر مكون التحمل الدوري التنفسي للاعب الكرة الطائرة.

- ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الدفاعية إلى الواجبات الهجومية باستمرار وبسرعة والعكس ، يتطلب ذلك توافر مكونات السرعة الحركية والانتقالية ورد الفعل للاعب الكرة الطائرة.

- لأداء الوثب العمودي والوثب من الخلف للأمام لأداء مهارة الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية والخلفية وكذلك الإعداد مع الوثب والإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب كل ذلك يتطلب توافر مكوني القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة.

- تحتاج مهارات الكرة الطائرة توافر مكون المرونة في مفصل رسغ اليد والمرفق والكتف والركبتين ورسغي القدم وخاصة مرونة العمود الفقري للاعب الكرة الطائرة.

- تحتاج المهارات الفنية في الكرة الطائرة التي تتطلب الدحرجات والسقوط إلى توافر مكون الرشاقة للاعب الكرة الطائرة.

- لأداء الصد والدفاع عن الملعب كان من الضروري توافر مكون الدقة للاعب الكرة الطائرة

### 7.1\_ القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية في التحضير البدني :

يعد مستوى الذكاء والإدراك معيارا هاما للتنبؤ بالمستوى في المستقبل، وفي عملية الاختيار يمكن الاسترشاد بنتائج اختبارات الذكاء وبالإضافة إلى عملية الملاحظة من قبل المدرب للطفل ( الشبل ) أثناء تنفيذ بعض المهارات التقنية والخطوية، ومدى الاستجابة لمتغيرات الموقف.

حيث تشير نتائج البحوث العلمية إلى أن هناك ارتباط إيجابي بين مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب، وأن نتائج الاختبارات الاجتماعية والتي تشير إلى درجة التفاعل والاندماج مع الفريق تعد معيارا صادقا لعملية الاختيار، كما أن حرص الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسي من العوامل التي يجب مراعاتها أيضا في عملية الاختبار لمساهمة كل منهما في الانتظام وتفهم المواقف

( أمر الله أحمد البساطي: 1989 ، ص : 609 )

### 7.1\_ التمارين التحضيرية : تنقسم التمارين التحضيرية إلى قسمين رئيسيين هما :

- تمارين تحضيرية عامة.

- تمارين تحضيرية خاصة.

1.7.1\_ التمارين التحضيرية العامة: تعرف بأنها تلك التمارين بأنها تلك التمارين التي تؤخذ من الألعاب ، وهي تمارين بسيطة غرضها تنمية الصفات البدنية للرياضيين كالقوة والسرعة ويمكن أداؤها بإضافة حمل بسيط لا تشمل على أي عنصر من عناصر الأداء الحركي.

1.7.1\_ التمارين التحضيرية الخاصة : تستهدف التمارين التحضيرية الخاصة تقوية العضلات التي ستقوم بالعمل الرئيسي في اللعبة الرياضية التي يتخصص فيها الرياضي ، وتهدف إلى تحسين فن الأداء الحركي في جزء من اللعبة والفعالية.

### 8.1\_ المهارات النفسية في التدريب ( التحضير البدني ) :

بالرغم من تزايد الاقتناع بفوائد وأهمية المهارات النفسية ، فإن هذا المجال ، لم يحظ بالاهتمام مثل مجالات الاهتمام الأخرى وتمثل مجالات علم النفس في :

◀ التحكم في الاستشارة .

◀ التركيز

◀ بناء الثقة

◀ استراتيجيات قبل المنافسة والمنافسة

خلال السنوات الأخيرة تزايد الاعتقاد بفعالية تأثير المهارات النفسية للرياضيين في تطوير الأداء الرياضي لاسيما للمدربين أنفسهم بحيث تفيده في تطوير المهارات الشخصية وكذلك مهارات الاتصال والتعامل مع الرياضيين والأمر الذي يحسن من كفاءتهم

أنواع المهارات النفسية: أوضح كل من جولد وتامن أنه يمكن تحديدها كما يلي :

-وضع الهدف

- التدريب الاسترخائي

- التصور العقلي الذهني

وينظر الباحثين على أنها نوعية خاصة بذاتها و رغم ذلك يجب التعامل مع تلك المهارات بنظرة كاملة.

### 9.1\_ الواجبات الرئيسية في تدريب الأشبال :

إن تنفيذ الواجبات الرئيسية في تدريب الأشبال يمهّد الطريق إلى إعدادهم مستقبلاً للوصول إلى مرحلة التدريب العالي

وتكمن أهم الواجبات في :

- تنمية الصفات البدنية الأساسية.

- اكتساب المعارف النظرية.

- إعداد فن الأداء الحركي والخطط العام.

- الإعداد النفسي والفكري والتربوي.

إن لأي نظام مقومات خاصة ، فالواجبات الرئيسية في تدريب الأشبال مسطرة ومعلومة في الوحدة التدريبية ، ولها شكل ومصطلح ومواد تعليمية نسبة لقواعد معينة و صفات وترتيب خاص.

وتشكل التمرينات التحضيرية العامة جزءاً مهماً وكبيراً في تدريب الأشبال ويتم إجراء تطور تدريب الشبل بناء للصفات

الجسمية الأساسية طبقاً لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية ، بحيث تشمل التهيئة الجسمية العامة بناء اللياقة البدنية العامة

والصحة النفسية والاجتماعية الجمالية والتربوية والإدارية ، بحيث تتأثر إذا حدث أي خلل لأي عنصر من العناصر

السابقة ، فالرياضي في لعبة الكرة الطائرة يحتاج إلى صفات جسمية خاصة تختلف كما ذكرنا سابقاً عن باقي الرياضات

حائط الصد :

### 1.2\_ ماهية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

يعد إتقان المهارات الأساسية للعبة أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار أي أن نجاح يتوقف على مدى

استطاعة لاعبيه جميعاً أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الأخطاء والمهارات الأساسية هي

الحركات التي يتحتم للاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في

المجهود، لذلك يجب أن يجيدها اللاعب إجادة تامة، إذ عن طريقها ، يتم التعاون بين أفراد الفريق ويمكن تنفيذ طرق

اللعبة الموضوعية للدفاع أو الهجوم والتي يرجى أن تنتهي دائماً إلى فوز الفريق.

وينبغي أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية كلها على مستوى متكافئ حتى يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام

المكلف بها في اللعب، كما يجب تحليل المهارات الفنية إلى خطوات متعددة حتى يسهل تعلمها والحصول على أفضل

النتائج، بحيث تعد القدرة على الأداء الفني للحركة شرطاً أساسياً للأداء إن هذا الأداء هو نوع وطريقة تنفيذ الحركة

وخطوات سيرها، مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة الذي يعد عنصر هام من عناصر فن الحركة.

وبالرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء إلى أنها تتطلب لذلك جهداً كبيراً في إتقانها لصعوبة تنفيذها وذلك لما يفرضه

قانون اللعبة من حيث :

-لمس الكرة لفترة قصيرة يزيد من صعوبة الحركة.

- عدم السماح بملامسة الكرة الأرض يتطلب سرعة تلبية وسرعة رد فعل من جانب اللاعبين.  
 - صغر حجم الملعب نسبيا بالإضافة إلى سرعة سير الكرة وتغيير المراكز يستلزم تركيزا وانتباها ، وغير ذلك من النواحي القانونية التي يستوجب الاهتمام الشديد ببناء اللاعب من الناحية الفنية الصحيحة للأداء بحيث انه العامل الأساسي للنجاح قبل تعود اللاعب على أداء الحركة بصورة خاطئة فيصعب تصحيحها فيما بعد.  
 والعنصر الآخر الذي يجب مراعاته عند تعلم النواحي الفنية للعبة هو الظروف المصاحبة لأداء المهارات الأساسية، فمثلا عند الصد يتطلب الأمر من اللاعب القائم بالصد توجيه الكرة إلى منطقة الخصم سواء في المنطقة الأمامية أو الخلفية.  
 (محمد المنعم ، 1997 ، ص : 155)

وحتى يتقن اللاعب المهارات الأساسية للعبة يجب أن يمر على المراحل التالية لكل مهارة:  
 -مشاهدة نموذج صحيح لأداء المهارة في شكلها الصحيح ( فيديو ، سينما ، صور ... )  
 - تجزئة المهارة إلى خطوات تعليمية.

- اختبارات تستهدف قياس وتقوية أداء المهارة.

- الاستخدام الخططي للمهارة.

- الجوانب القانونية للمهارة.

- التحركات الخاصة بكل مهارة.

وهناك عدة عوامل تشمل اللاعب لا يمكن تجاهلها عند التدريب ومراعاتها مثلا:

-حالة اللاعب النفسية.

-الحالة الفسيولوجية للاعب.

- حالة البدنية للاعب.

## 2.2\_المهارات الأساسية : يمكن تقسيم المهارات الأساسية إلى :

### 1.2.2\_المهارات الهجومية : تتكون من الإرسال، الصد، الضرب الساحق، الإعداد

### 1.2.2\_المهارات الدفاعية : الدفاع عن الإرسال، الدفاع عن الملعب، الصد

ومن أنواع المهارات ما يلي :

◀ مهارة تؤدي بيد واحدة " الإرسال " " الإعداد " ، " الضرب الساحق " الدفاع عن الملعب بالدرجة الجانبية

◀ مهارة تؤدي باليدين " استقبال ، إرسال ، الإعداد ، الصد ، الدفاع عن الملعب باليدين من أسفل والدرجة الخلفية والغطس " .

◀ مهارات تؤدي من الثبات " الإرسال ، الاستقبال ، الإرسال ، الإعداد " .

◀ مهارات تؤدي من الحركة " الإرسال الساحق ، الصد ( الحائط ) ، الضرب الساحق

(محمد عبد المنعم ، 1997 ، ص : 157)

**3.2\_ حائط الصد:** حائط الصد هو عملية يقوم بها اللاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة الساحقة من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

ويتمثل الصد أيضا: " أنه مهارة تتم عند الشبكة لاعتراض سير الكرة الآتية من جهة الخصوم فإذا كان مركز اللاعب قرب الشبكة يتعين عليه أن يعترض سير الكرة وذلك برفع أي جزء من جسده، من الخصر وما فوق الشبكة

(عصام الدين الوشاحي 1997ص : 126)

**1.3.2\_ أهميته :** يعتبر 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 المهاجمين من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الضربة الساحقة ، بالإضافة إلى أن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية وكذلك يستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس.

ويعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع والرئيسي في الكرة الطائرة ثم تليه بلاعب واحد ، أما بثلاث لاعبين فهو قليل الاستعمال وتستخدمه الفرق ذات المستوى العالي جدا ، فهو يزيد من مسؤولية لاعب الدفاع عن الملعب ويستخدم في حالة مهاجم منافس قوي.

**2.3.2\_ الأساس الفني لمهارة حائط الصد :** يعد حائط الصد عملية دفاعية هامة جدا بغرض محاولة إيقاف هجوم الفريق المنافس على الشبكة ، ولذلك فإن ظهور حائط الصد في الكرة الطائرة كان مرتبطا بظهور الضرب الساحق بحيث تتضح أهميته في كونه يمتص قوة الضربة الساحقة ويساهم في الحصول على النقاط . فهو يشتمل انتباه الفريق المنافس ويؤدي إلى عدم تركيزه وإرباكه.

و حائط الصد هو خط الدفاع الأول والطريقة المثلى الفعالة للدفاع عن هجوم الفريق المنافس وكذلك إحراز النقاط ، والفريق الذي يجيد في سد أكبر مساحة من الملعب على الشبكة بطريقة مؤثرة وفعالة من السهل عليه أن يفوز ويتفوق على منافسه.

إن تشكيل وإقامة حائط الصد يعطي الوقت الكافي لباقي اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية المناسبة وكذلك فإن له تأثيره النفسي على المهاجم ، فشعور المهاجم باشتراك لاعب مقابل له في الشبكة تفقده حرية التصرف في توجيه الكرة ويشتمل انتباهه ، ولذلك يعد القائم بالصد في معركة مواجهة تتصف بالذكاء مع اللاعب المهاجم المنافس

(عصام الدين الوشاحي ، 1997ص : 130)

#### **4.2\_ الاعتبارات الهامة والمبادئ الأساسية حول عملية الدفاع وإقامة حائط الصد :**

-الوضع الأساسي لتشكيل حائط الصد هو انتصاب الجذع ومد الذراعين كاملا مع بسط اليدين من المرفقين وبحيث يقف اللاعب على مشط القدم والركبتين مفردتين إذا كان تمرير المنافس بشكل جيدا ، 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 على المشطين تمهيدا لأداء حائط الصد ، حيث تؤدي هذه الوثبات إلى توتر عضلي يمهّد لإعطائه قوة في الوثب.

- التحركات المناسبة لتشكيل حائط الصد ، وهنا يجب أن نميز بين نوعين هما :

- الحركة الانزلاقية المتتالية الجانبية والحركة المتقاطعة : ولكن يجب التركيز والتوجيه العمل التدريبي على تحديد نوع التحرك بقدر التركيز على التحرك في الاتجاه الصحيح ، حيث أنها ركيزة أساسية لتطوير عمل القائمين بالصد.

- ايجابية عمل الكتفين والأصابع لأن يكون حائط الصد مغلقا ومحاولة تصغير زاوية العمل الهجومي للمنافس.

- استقراء القائم بالصد لنوع العمل الهجومي ومكانة ونوعية المهاجم مع مراقبة اللاعب المعد للاعب المنافس ، ويعد هذا الاستقراء من أهم العوامل التي تؤدي إلى نجاح حائط الصد.

-دقة التوقيت والوثب الصحيح وحسن اختيار مكان الوثب.

- أهمية تكوين حائط الصد بأكثر من لاعب لزيادة السطح الذي تشغله أيدي اللاعبين فتكون فرصة الصد أكبر ولكن بالمقابل فإن ذلك يؤدي إلى تقليل عدد المدافعين خلق حائط الصد وزيادة المساح من الملعب المطلوب تغطيتها.

- زاوية رسغ اليد واتجاه الأصابع حيث التفريق بين حائط الصد الدفاعي والهجومي.

إن حائط الصد إجراء دفاعي مخطط لصد وإيقاف هجوم المنافس فبعد أن كان الضارب طليقا حرا في توجيه الضربة الساحقة إلى أي مكان يرغب فيه أصبح نفس الضارب - بعد ظهور حائط الصد - يفكر ويخادع ويغير من اتجاهات ضرباته وهجومه لكي يتغلب على حائط الصد ، وأصبح الأداء الفني يتأثر بهذه المهارة تأثيرا مباشرا.

#### 1.4.2\_ توقيت الصد :

إن معرفة متى تقفز لتصد سوق تعتمد على نوع الهجوم ومميزات ( خصائص ) لكل مهاجم فردي - القاعدة الأساسية أن لاعب الصد يجب أن يقفز بعد المهاجم بالضبط في معظم الإعدادات ( التجهيزات ) لتصد الهجمات السريعة ويجب على لاعب الصد أن يقفز في نفس وقت الإعدادات تذكر وضع اليدين العالي عند البدء والعوامل الأخرى الواجب وضعها في الاعتبار مع توقيت الصد هي وضع أو موقع المهاجم بالنسبة لبعدها عن الشبكة، بالنسبة للكرة التي يتم إعدادها للخلف بالقرب من خط الهجوم قد ينتظر لاعب الصد حتى يبدأ المهاجم في تصرف أو حركة الذراع المسدود قبل القفز . فكلما تعمق الإعداد انتظر لاعب الصد فترة أطول

#### 5.2\_أنواع حائط الصد:

1.5.2\_الصد الهجومي : عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة للحائط الصد متوازية وقرينة من الشبكة وفيها أثناء نحو الملعب المنافس فتتحرك الذراعين واليدين أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.

2.5.2\_الصد الدفاعي : ويتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع بعد أن تكون قلت قوتها وفقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعدادات للضربات الساحقة ن وتتم هذه الطريقة بأن تثبت الذراعان واليدان ويثنى مفصل الرسغ بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب الفريق المدافع ومقابلتها الكرة أثناء الصد.

**6.2\_طريقة أداء الصد :** ينقسم الأداء الفني للصد إلى أربعة مراحل وهي :

**1.6.2\_وقفة الاستعداد :** يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من الشبكة بمقدار 50 -

100سم فيؤدي وقفة الاستعداد من الوقف أو اخذ خطوات جري والنظر يكون إلى المهاجم المنافس.

يكون اللاعب الخارجي قريبا من خط الجانب لعدم الإعاقة أثناء التحرك.

**2.6.2\_الوثب :** يتم الوثب بالرجلين بعد ثني الركبتين ثني عميق.

-تكون اليدين قريبتين من الأصابع المفرودة ومنتشرة على سطح الكرة ، وثبات الذراعين وميل الرسغين للخلف بشكل

بسيط في حالة الصد الدفاعي . أما في حالة الصد الهجومي فإن الذراعين تؤدي حركة بسيطة مع ثني الرسغين خلفا ثم

أماما في حركة سريعة وقوية لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.

-تكون أيدي المشتركين في الصد متجاورة ومكونة سطحا مجوفا وكما تكون عالية وفي مستوى واحد فوق الشبكة في

محاولة صد الكرة وخفضها للأمام.

-ينحني الجسم ويميل للأمام ، مد مفصل الفخذ والساقين قليلا إلى الأمام للمحافظة على اتزان الجسم بالهواء.

**3.6.2\_الهبوط :**

-بعد الانتهاء من صد الكرة فوق الشبكة ، على اللاعب سحب الذراعين للخلف ولأعلى على جانب الرأس.

-ثني الذراعين وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف بحيث تصبح اليدين أمام الجسم بدون لمس الشبكة.

-ثني الركبتين لامتناس صدمة الهبوط.

-يتابع اللاعب الكرة ليكون على استعداد الأداء اللمسة الثانية في حالة عدم نجاحه في الصد.

**7.2\_أشكال حائط الصد:**

ينقسم الصد إلى ثلاث أقسام وهي :

**1.7.2\_الصد بلاعب واحد :** يتميز هذا النوع في إعطاء الفرصة لباقي اللاعبين بإمكانية تغطية الملعب ومكان

اللاعب القائم بالصد ، ويعطي فرصة لباقي اللاعبين في استقبال الكرة في حالة فشل اللاعب في الصد ، وعيها أن

أيدي لاعب الصد لا تغطي إلا جزءا قليلا أمام الكرة.

ويستخدم هذا النوع من الصد من قبل الفريق المدافع عندما يكون الفريق المهاجم سريعا فلا يعطي فرصة للفريق المدافع

القيام بالصد بلاعبين أو ثلاثة لاعبين ، ويستخدم أيضا في حالة وجود لاعب صد يتقن التوقيت المناسب وحسن

التصرف وعندما تتوفر الرغبة للفريق المدافع بالقيام بالهجوم المضاد ، وكذلك عندما يسكون الفريق المهاجم ضعيفا في

الضربات الهجومية ، وأيضا في حالة الفريق المدافع ضعيف المستوى في كيفية تشكيل حالات الصد بلاعبين أو ثلاث

لاعبين.

(عصام الدين الوشاحي : 1997 ص : 136، 137)

❖ طريقة الأداء:

أ\_المرحلة التمهيديّة : في حالة عمل حائط الصد بلاعب واحد يحقق للاعب المنطقة الأمامية القيام بالصد كل لاعب في مركزه وفي مراكز (2) ، (3) ، (4) ويتم ذلك بتحريك لاعب الصد في اتجاه اللاعب المهاجم من الفريق المنافس بخطوات جانبية حتى يصل إلى عملية التأهب وتكون القدمان متوازيتان وباتساع الحوض ، الذراعان مفردتان من المرفق والأصابع منتشرة ومتقاربة مع التركيز على مراقبة إعداد المنافس واللاعب المهاجم.

ب\_المرحلة الرئيسية : عند تنفيذ الضربة الساحقة يقوم اللاعب بشي الساقين بقوة للأعلى بدفع القدمين ومرجحة الذراعين جانبا الأسفل غالبا ، وتكون هذه المرجحة قريبة من الجسم لتفادي لمس الشبكة ن بعد القفز تكون الذراعان واليدان ممدودتان أعلى من الحافة العليا للشبكة والأصابع مفردة ومشدودة ومجوفة لتأخذ شكل سطح الكرة ويجب أن ينظر اللاعب إلى يديه في أثناء مد الذراعين ويعمل على تصليح وضعها حسب اتجاه الكرة ، ويقوم اللاعب في لحظة لمس الكرة بأداء حركة سحب للأمام من مفصل الرسغ لضرب الكرة في ملعب الفريق المنافس.

ج\_المرحلة الختامية : بعد قيام اللاعب حائط الصد بسحب اليدين والذراعين للخلف لتفادي لمس الشبكة يهبط على القدمين وتكون متباعدتين باتساع الحوض وثني الركبتين لامتناس صدمة الهبوط والنظر إلى مسار الكرة والاستعداد لاستقبال الكرات المرتدة من حائط الصد والهجوم.

2.7.2\_الصد بلاعبين: يعتبر الصد بلاعبين من أفضل طرق الصد وتستخدمه الفرق القوية في الوقت الحاضر ، بحيث أن هذه الطريقة لا تسمح بمرور الكرة بين أيدي القائمين بعملية الصد . لأنها تغطي جزء كبير أمام الكرة ، وتستخدمه في حالة التوافق والتوقيت وإتقان الخطوات التي يقوم بها اللاعبان القائمين بعملية الصد مع تساوي الارتقاء وضبط الوقت لديهم.

وتتم طريقة الصد بلاعبين بتحريك 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) وتتم إما من لاعب مراكز (2 ، 3) في مركز (2) أو لاعب مراكز (2 ، 3) في مراكز (3) أو لاعب مراكز (3 ، 4) في مركز (3) أو لاعب مراكز (2 ، 4) في مركز (2) أو (3) أو (4)

❖ طريقة الأداء :

أ\_المرحلة التمهيديّة :يقوم للاعب المشترك في عملية الصد بالتحرك للاعب الآخر في المركز المنفذ منه الهجوم بخطوات جانبية حتى يصل اللاعبان في وقت واحد أمام اللاعب المهاجم وتؤدي عملية الوثب لأعلى للقيام بحائط الصد في نفس الوقت الذي يقوم به اللاعب المهاجم بتنفيذ الهجوم وتكون القدمان متباعدتين وباتساع الحوض ، ومرجحة الذراعين والوثب لأعلى بحيث تكون الذراعان قريبتين من الجسم حتى لا يعيق حركة اللاعب الآخر.

ب\_المرحلة الرئيسية : عندما يقوم اللاعب المهاجم بالهجوم يقوم اللاعبون المشتركون في الصد بالوثب لأعلى مع تحريك الذراعين لأعلى وتكون الذراعان ممدودتان لأعلى والأصابع منتشرة وممدودة والكفين على شكل سطح الكرة ، ويجب أن يكون وثبهم معا وبصورة غير متباعدة حتى لا يتركوا فجوة يستطيع منها المهاجم توجيه الكرة من خلالها إلى ملعبهم.

ج\_المرحلة الختامية : بعد القيام بحائط الصد يهبط اللاعبان مع سحب الذراعين للجسم لتفادي الوقوع في خطأ قانوني بالإضافة إلى المحافظة على التوازن ويتم الهبوط على القدمين وبثنى الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط والاستعداد للمسلة الثانية في حالة سقوط الكرة داخل ملعبهم.

3.7.2\_الصد بثلاثة لاعبين: يستخدم الصد بثلاثة لاعبين لتشكيل حائط قوي أمام الهجمات القوية للفريق المنافس إلا أن الصد بثلاث لاعبين يترك فراغ واسع ومساحة كبيرة في ملعب الفريق المدافع ويتيح الفرصة للفريق المهاجم بالقيام بعمليات الخداع وإسقاط الكرات بدلا من أداء الضرب الساحق ، وفي اغلب الأحيان تنفيذ طريق الصد من مركز (3) باشتراك لاعبي (2 ، 4) في عملية الصد ، وهناك عدة أوضاع تتخذها الأيدي أثناء عملية الصد ، بثلاث لاعبين فمن الممكن أن يبقى خط مستقيم للصد أو تشكيل قوس يطوق خط اتجاه الكرة أو تشكيل نصف دائرة مغلقة مقابل اتجاه الكرة.

#### ❖ طريقة الأداء :

ا\_المرحلة التمهيديّة : في حالة القيام بحائط الصد من مركز (3) يقوم لاعبا مراكز (2 ، 4) بالتحرك بخطوات جانبية موازية للشبكة للانضمام إلى لاعب المركز (3) ويتم وثب وصعود الثلاث لاعبين في الوقت الذي يتجهأ به اللاعب المهاجم لتنفيذ الضربة الهجومية ويكون النظر في اتجاه الكرة واللاعب المهاجم.

ب\_المرحلة الرئيسية : في لحظة تنفيذ الهجوم يقوم اللاعبون الثلاث بالوثب لأعلى ورفع الأذرع فوق الحافة العليا للشبكة والأصابع منتشرة ومشدودة وتأخذ شكل السطح الخارجي للكرة مع مراعاة امتداد الأذرع للاعبين الثلاثة على ارتفاع واحد بحيث يواجه اللاعب الأوسط الكرة بينما يتولى اللاعبان الآخرا تغطية الجانبين بإغلاق زاوية كل منهما الخارجية لتفادي سقوط الكرة بعد ارتطامها بالأيدي.

ج\_المرحلة الختامية : بعد نهاية حركة الصد يقوم اللاعبون الثلاثة الهبوط مع المحافظة على التوازن ويكون الهبوط على القدمين وبثنى الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط مع مراعاة عدم الوقوع في خطأ قانوني ، والاستعداد لاستقبال الكرة المرتدة من حائط الصد استعداد للمسلة الثانية

#### ✚\_الكرة الطائرة :

### 1.3\_تاريخ الكرة الطائرة وتطورها في العالم :

ظهرت لعبة الكرة الطائرة كما ظهرت شقيقتها لعبة كرة السلة واخترت من طرف " William Morgan " هذا الأخير كان أول من فكر في وضع شبكة تفصل فريقين واللعب بالكرة دون إمساكها وهذه بنظريتها من جهة لأخرى بهذه الطريقة ولدت الكرة الطائرة وأصبحت رياضة مشهورة على الصعيد العالمي " أدخلت تعديلات كثيرة على اللعبة مما ساعد على تطورها وانتشارها ومن ثم تم تحديد عدد الأشواط وأصبح الشوط بـ 21 نقطة وزاد ارتفاع الشبكة إلى 2.13 متر ثم أدخلت عملية دوران اللاعبين عند استلام الإرسال وتغيير اسمها من " مي نتونت " إلى اسم الكرة الطائرة من طرف " Alfred T.hastead " سنة 1896 استمر تقدم اللعبة وانتشارها دون تحديد لعدد الضربات المسموح بها لكل فريق إلى أن حدد سنة 1922 بثلاثة ضربات لكل فريق بحيث تنتقل الكرة بعد الضربة الثالثة إلى ملعب الفريق المنافس ، كما منع لاعبو خط الدفاع من أداء الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية.

وقد كانت لعبة الكرة الطائرة في بدء انتشارها لعبة ترويجية يشرف عليها اتحاد كرة السلة وينظم بطولتها في أوقات الفراغ وخاصة خلال أشهر الصيف وقد أقيمت أول بطولة لأوروبا نظمها وأشرف عليها الاتحاد الدولي وكان ذلك في روما سنة 1948 ثم تلتها في سنة 1949 أول بطولة عالمية للرجال في براغ " عاصمة تشيكوسلوفاكيا " ثم بعدها بثلاث سنوات أقيمت أول بطولة للسيدات خارج القارة الأوروبية وفي نفس السنة نظمت في موسكو " بطولة دولية " أين شارك فيها 11 فريق والتي كانت ثاني بطولة عالمية للرجال للكرة الطائرة.

ولم تصبح الرياضة عالمية ضمن الألعاب الاولمبية إلا في عام 1964 التي أجريت في طوكيو إذ شارك فيها 10 فرق رجالية و 06 فرق نسائية

### 2.3\_ الكرة الطائرة في الجزائر :

مرت الكرة الطائرة بمرحلتين فترة قبل الاستقلال أين كانت تمارس هذه الرياضة من طرف فئة أوروبية قليلة وكانت فقط وسيلة لتمضية وقت الفراغ والتسلية وبعض الفرق الجزائرية التي أنشئت كانت ضمن الاتحاد الفدرالي للجمباز لشمال إفريقيا.

أما بعد الاستقلال فقد تم إنشاء الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962 من طرف الدكتور bourkibe بمساعدة بعض المتطوعين والذي بلغ عدد المنخرطين آنذاك 120 مشترك وهذا بهدف الحفاظ وتطوير هذه الرياضة ورغم كل هذه الجهود المبذولة إلا أن الكرة الطائرة بقيت متجاهلة من طرف المجتمع الجزائري بسبب التفكير الضيق الذي لم يتغير تجاه هذه الرياضة بالموازاة مع ذلك كانت مجموعة من الأشخاص المهتمين الكرة الطائرة يعملون كل ما في وسعهم لإحياء هذه الرياضة في الجزائر والذي نتج عنه ذلك ميلاد أول فريق جزائري ذكور سنة 1962 وبعده إنشاء الفريق الوطني النسوي سنة 1964.

ومن أجل تطوير الرياضة الجزائرية وخاصة الكرة الطائرة لأرقى الدرجات قررت الدولة من جهتها بتغيير المنشآت القاعدية ، يمنح لمختلف الجمعيات الرياضية كل الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية المتوفرة وبهذا القرار شجعت لتكوين فرق وطنية مثلت الجزائر في المحافل الدولية والإفريقية والمغربية ولم تكتف بذلك بل كان للفريق الوطني أول مشاركة له في البطولة العالمية التي احتضنتها أئنا " عام 1986م كل هذا بالنسبة للذكور ، أما السيدات فمشاركتهن الإفريقية الأولى سنة 1978 وفوزهن باللقب الإفريقي الأول.

أما عن آخر مشاركات لفرقتنا الوطنية فكانت تلك التي شارك فيها الفريق الوطني للذكور في البطولة العالمية 14 التي أقيمت في اليابان واحتلت فيها الجزائر المرتبة 19 من بين 24 فريق مشارك.

وبالتالي فرضت الكرة الطائرة نفسها في جميع الدول ووسط العديد من الرياضات المختلفة حتى أصبحت أولمبية ورغم كل هذا تبقى الكرة الطائرة الرياضة الوحيدة التي تتميز بأنها صعبة في بداية ممارستها ومعقدة في تطويرها

(عقيل عبد الله ، 1987 ، ص : 16)

### 3.3\_تعريف الكرة الطائرة :

لقد كان تطور الكرة الطائرة منذ نشأتها ولحد الآن تطور سريعا ويؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة للاتحاد الدولي إذ يعتبر أكبر اتحاد رياضي بعد كرة القدم وكذلك عدد الممارسين لهذه اللعبة تعتبر الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية

الشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم ، وتطورت من لعبة لقضاء الوقت إلى لعبة اولمبية تحتاج إلى أعلى درجات التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية التكنيكية و الكرة الطائرة هي لعبة رياضية جماعية ويتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب الذي يفصل بشبكة والهدف من هذه اللعبة هو إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة الفريق المنافس ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقته بردها قانونيا فوق الشبكة الكرة تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن ويبدأ بضرب الكرة ويعبثها لمنطقة المنافس فوق الشبكة.

وللفريق الواحد الحق بضرب الكرة ثلاثة مرات دون احتساب ضربة الصد لإرجاع الكرة إلى منطقة الخصم ، وليس للاعب الواحد الحق بلمس الكرة مرتين متتاليتين تبادل اللعب. ويستمر حتى تلامس الكرة الأرض أو ترمى الكرة خارج الميدان أو احد الفريقين لا يرسل الكرة بصفة قانونية، وفي الكرة الطائرة تسجل النقاط للفريق الذي له الإرسال والذي يسترجع الإرسال أي تسجل النقاط حسب نظام التسجيل المستمر.

وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم أفراد الفريق بالدوران من منطقة لأخرى حسب اتجاه عقارب الساعة بهذا لتغير فإنه يفرض على كل أعضاء الفريق اللعب في المناطق الستة للميدان وعدم الاختصاص في مراكز معينة.

الفريق الذي يسجل 25 نقطة وبفارق نقطتين عن خصمه ويفوز بالشوط ويفوز باللقاء عند فوزه بثلاثة أشواط ، في حالة التعادل يلعب الشوط الخامس والفريق الذي يسجل 15 نقطة بفارق نقطتين عن خصمه يفوز بهذا الشوط وهذا ما نص عليه القانون الدولي الجديد ابتداء من الفاتح جانفي 1999

(القانون الدولي لكرة الطائرة ، ألمانيا 2001 – 2004 م)

### 4.3\_ طبيعة لعبة الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة لعبة جماعية وبسيطة تتكون من فريقين فيه ستة (6) لاعبين ملعبها عبارة عن ملعبين ملتصقين كل واحد منها 9 أمتار ونفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2.43 متر للرجال و 2.24 متر للسيدات ويسمح لكل فريق بلعب الكرة ثلاثة مرات في جانب ملعبهم قبل أن تعبر الشبكة بأي جزء من الجسم وأما إذا استقرت الكرة بين اليدين أو الذراعين للاعب تعتبر الكرة محمولة وبالتالي خطأ يحتسب للفريق الآخر لذلك يجب أن تضرب الكرة بطريقة واضحة.

ويكون توزيع اللاعبين الستة في الملعب 3 أماما و 3 خلفا وتكون مراكزهم كالتالي :

- الدفاع الخلفي الأيمن مركز واحد للمرسل.
- المركز الثاني لاعب الجناح الأيمن أمام المرسل مباشرة
- المركز الثالث قلب الهجوم .
- المركز الرابع للجناح الأيسر .
- المركز الخامس للمدافع الأيسر .
- المركز السادس قلب الدفاع .
- أي يكون الترتيب لمراكز اللاعبين عكس عقارب الساعة

(ألين وديع فرج ، 1989 ، ص : 43-44)

وتكمن عالمية الأداء في الكرة الطائرة في سهولة تكييفها مع احتياجات ومستويات التكيف لممارسيها مثل : خفض وارتفاع الشبكة، تصغير حجم مساحة الملعب تعديل بعض القواعد القانونية بالاتفاق المتبادل وكذا الاختلاط بين مختلف الأجناس والأعمار للممارسين، فمن الواضح أن التكيف السهل للكرة الطائرة مع المطالب (الاحتياجات) المتخصصة للأفراد جعلها لعبة تمارس على نطاق واسع حول العالم.

ولما كان من السهل إعداد ملعب كرة الطائرة فإن هذه اللعبة أصبحت لعبة يومية ترويجية فعندما يشد الحبل أو شبكة يكون ما تبقى سهلاً حيث يستخدم الحدائق والشواطئ وأبنية المدارس وحمامات السباحة وحتى الشوارع كما يمكن أن تحدد الخطوط بحفرها في الرمال

( محمد لطفي السيد ، 2001 ، ص : 18 - 19 )

وما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المتشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر ويوفق بين جهازين العقلي والعضلي ، ويعرف كيف يحلل مواقف اللعب ، متى يسرع ومتى يبطئ وأين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف يتمكن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة وفي الوقت المناسب وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقف في وضع نصف القدم تصادم من الطيران أماما حسب متطلبات الموقف... الخ.

إن مقياس وحجم الملعب بالنسبة لعدد المشاهدين يجعل لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب المحببة إلى النفس، فالمشاهدين وحجم الملعب وسرعة الكرة والأداء يجعلها ذات إثارة بالغة كما أن طبيعة التنافس في الكرة الطائرة يختلف بوضوح عن غيرها من الرياضات الجماعية الأخرى حيث انه من السهل تفادي الاحتكاك المباشر لوجود شبكة تفصل بين نصف الملعب وذلك يجعلها لعبة ذات أداء فني ويسهل توجيهه كما أن الفراغ ومتطلبات العمل الجماعي يجعل هذه اللعبة مميزة عن غيرها.

### 5.3\_ مميزات رياضة الكرة الطائرة :

تتميز لعبة الكرة الطائرة بما يلي :

- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تتناسب مع جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين.
- يمكن ممارستها في كل فصول السنة في جميع الملاعب المكشوفة والمغطاة ويمكن ممارستها ليلاً أو نهاراً.
- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين فعدد الفريق ستة (6) لاعبين.
- يمكن تعلمها بسهولة وممارستها بأبسط المهارات فيها من الإرسال من الأسفل والتمرير من الأعلى حيث تعطي الحرية للاعب الحر لأداء أي نوع من الإرسال.
- مميزات هذه اللعبة أنها قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق المنافس فكل فريق يلعب في نصف ملعب مستقل
- قانون اللعبة يسمح للاعب بلمسة واحدة فقط مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاستدراك في اللعبة
- يقدم اللعب للمدرب متعة بالتفكير العقلي فالتشكيلات الخططية والتبديلات وترتيب اللاعبين والأوقات المستقطعة كلها لها تأثير على نوعية المباراة ونتائجها.
- وما يميز هذه اللعبة سرعة الحركة و قوة الضربات الساحقة والرشاقة للدفاع عن الملعب والإرسال.

- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج الانحناء الظهري وتعمل على تطوير الجهاز الحركي (حسين عبد الجواد ، مرجع سابق ، ص : 21 - 23 )

### 6.3\_ أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

**1.6.3\_ الملعب :** إن ميدان اللعب يأخذ شكلا مستطيلا طول ضلعه 18 متر وطوله 9 أمتار محاط بمنطقة حرة تبلغ على الأقل 3 أمتار عرضها في كل الاتجاهات

**2.6.3\_ فضاء اللعب الحر :** هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خال من كل العوائق على علو يبلغ على الأقل 07 أمتار ومقاس من مبدأ مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية ( F.I.V.B ) المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 05 أمتار من بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل 08 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو 12.5 متر على الأقل والمقاس ابتداء من مساحة اللعب.

**3.6.3\_ 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 ذات لون واحد وفتح أو تمثل ترابط بين الألوان وفي المنافسات الدولية الرسمية يجب أن تكون الكرات 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>

**4.6.3\_ الشبكة :** طول الشبكة يكون 09.5 متر وعرضها 01 متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافة الشبكة عصي طول كل واحد منها 01.8 متر وبقطر 10م مصنوعة من الألياف الزجاجية ( فايبر كلاس ) تدعى بالعصي الهوائية ( antenne ) وتكون هذه العصي ممدودة للأعلى بطور 80سم بحيث يبلغ علوه الشبكة بالنسبة للرجال 02.43 متر ولل سيدات 02.24م.

**5.6.3\_ الفرق :** الفريق يتكون من 12 لاعبا على الأكثر ومدرب ونائبه ، معالج طبيب ، يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر، ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة لا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة دخول الميدان والمشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكيلة الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب.

### 6.6.3\_ اللاعب الحر : ( libero )

- اللاعب الحر دفاعي فقط.

- ممنوع عليه القيام بالإرسال ، الصد ، السحق ، من أي مكان ، إذا كانت الكرة فوق ارتفاع الشبكة.

- يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه.

- تغييرات اللاعب ليست محدودة ولكن في حدود المنطقة التفاعلية.

(القانون الدولي للكرة الطائرة : مرجع سابق ، ص : 7)

### 7.6.3\_ الحكام :

يدير المباراة هيئة من الحكام وتتكون من :

1) الحكم الأول : وهو مكلف بتحديد

أ- طبيعة الخطأ

ب- الفريق الذي يقوم بالإرسال

ج- اللاعب الخطأ

2) الحكم الثاني : وهو مكلف بتحديد

أ- طبيعة الخطأ

ب- اللاعب المخطئ

ج- الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقاً للحكم الأول

3) المسجل : يقوم بتسجيل كل من النقاط، الأخطاء، الخاصة باللاعبين وكذلك للتبديلات.

### 8.6.3\_ الشوط الفاصل : ( التاي براك )

يكون التنقيط فيه حتى 15 نقطة وينتهي حين يكون الفرق بين الفريقين نقطتين مثلاً: ( 13-15 ) ( 15-17 )

(القانون الدولي للكرة الطائرة : مرجع سابق ، ص : 8)

### 7.3\_ فائدة الكرة الطائرة على الجانب الخلقى، البدني والاجتماعي :

من الناحية البدنية: تعتبر الكرة الطائرة كنشاط إضافي وهو للذين يمارسونه إذ له علاقة بالرياضات الأخرى وبالتالي فهي تطور كل الصفات البدنية القاعدية كالسرعة والمرونة والرشاقة ، المداومة دون أن ننسى التناسق الحركي فالكرة الطائرة هي الوسيلة التي تسمح للشخص استيعاب ردود الأفعال ويكون في لياقة بدنية جيدة وكذلك الهدوء والاسترخاء، وبما أن الكرة لا يمكن أن تمسك أو توقف هذا يفرض على الشخص أن يلعب بكل ذكاء من أجل تحدي الصعوبات في مختلف وضعيات اللعب.

أما من الناحية الخلقية : فهي إحدى النشاطات البدنية التي تنفرد بالمحافظة على روح الدعم والتعاون، ويسهل الاندماج الاجتماعي والتدربي وكذا الامتيازات الخلقية لهذه الرياضة ليست مختلفة على الرياضات الأخرى وبهذا الشكل يمكن لأي فريق متماسك ومتفاهم المقاومة والفوز على فريق ذو عضلات كثيرة.

### 8.3\_ أهم المبادئ الأساسية :

الكرة الطائرة كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها المتعددة ويتوقف نجاح الفريق على مدى انتقائه لمبادئ اللعبة الأساسية. إن الفريق الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي التمريرات على اختلافها بخفة ورشاقة ويؤدي الإرسال بمختلف الطرق ويغطي المراكز الخالية في الملعب ويقوم بالضربة الهجومية بإحكام ، كما يصد ويشترك في عملية الصد بشكل يفوت على خصمه الضرب بشدة أو أن يوجه الكرة إلى المكان المرغوب ، أما المبادئ الأساسية لهذه اللعبة فتتقسم إلى الإرسال ، التمرير، الصد والضربة الساحقة

(زينب فهمي ، 1994 ، ص : 10)

### 1.8.3\_ الإرسال : يعتبر من أهم الضربات الهجومية المباشرة التي يستعملها اللاعبون من خلال المباراة وهو من

المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة

فهو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ، وفي بداية كل شوط وبعد كل خطأ من طرف اللاعب الخلفي الأيمن المتمركز في منطقة الإرسال وحيز ما يفعله المرسل هو ضرب الكرة بيد مفتوحة والأصابع بجانب بعضها حتى تأخذ استدارتها ،

ويعتبر الإرسال أول هجوم بهدف تفرقة وذبذبة الفريق الخصم وهذا بتعطيل الاستقبال لتسهيل عملية الصد ، وكذلك لتسجيل نقطة الدخول إلى الملعب.

#### 1\_أنواع الإرسال :

الإرسال من الأسفل : وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي في مستوى أسفل من الكتف وهو نوعان :

##### 1\_أسفل الكتف

◀ الإرسال الأمامي

◀ الإرسال الجانبي

الإرسال من الأعلى: والذي يتم فيه مقابلة اليد لضرب الكرة وهي في مستوى أعلى من الكتف وينقسم إلى

##### 2\_أعلى الكتف :

◀ الإرسال الأمامي

◀ الإرسال الجانبي

◀ الإرسال بالارتقاء ( إرسال تنس )

#### 3.8.2\_ الاستقبال : هي تقنية موجهة نحو إرجاع أو استقبال الكرة القادمة من طرف الخصم وتكون حركة استقبال

الكرة مسحوفة برسغي اليدين وهما ملتصقتين والساعدين متقاربين حتى يسمح لنا بتوجيه الكرة.

ويعتبر الاستقبال من المهارات الدفاعية المهمة إذ أن أي خطأ يرتكب أثناء الاستقبال سينتج عنه تضييع نقطة للفريق

#### 3.8.3\_التمرير : هي من أهم المهارات الأساسية وأكثرها استخداما خلال اللعبة، وهي مهارة التي يمكن استخدامها

في الهجوم، والدفاع إذ أنه يصبح أحد الأطراف المحجوم المباشر أو الغير مباشر في حين أن الفرق الضعيفة تستغل التمرير

كوسيلة دفاعية في أغلب الأحيان.

( زينب فهمي مرجع سابق ، ص : 10 )

هناك عدة أنواع من التمرير :

◀ التمرير نحو الأمام.

◀ التمرير الجانبي.

◀ التمرير الخلفي.

◀ التمرير بالارتقاء.

#### 3.8.4\_حائط الصد : أصبحت تقنية اللعب في الكرة الطائرة كله يتأثر بعملية الصد تأثيرا مباشرا في خطط الهجوم لما

يجمله من خصوصيات تقنية وتكتيكية وبتأخذه طابعان هجومي ودفاعي يسمح بإيقاف الضربة الساحقة على مستوى

الشبكة وإرجاعها إلى منطقة الخصم أو يحد من قوتها إن فاعلية عملية الصد على عدد اللاعبين المشاركين في هذه العملية

ومدى قدرته على الارتقاء الجيد وسرعة رد الفعل وكذا الخبرة التكتيكية فالصد عبارة عن عملية تتم بمواجهة الشبكة وقريبا

منها يقوم بها لاعب أو لاعبين وثلاثة عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا والى الأمام قليلا بحيث

يكون حائط الصد مقابلا باتجاه الكرة عند أداء العملية ( عملية الضربة الساحقة ) ومن قبل الفريق المضاد.

### 1\_أنواع الصد :

◀ الصد الهجومي : الكرة توجه مباشرة نحو الخصم.

◀ الصد الدفاعي : الكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقى في منطقة الخصم.

◀ الصد الفردي : يتصدى لاعب فقط للهجوم.

◀ الصد الجماعي : لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم

**3.8.5\_السحق** : هو لعب الكرة بضربة قوية من الأعلى إلى الأسفل والتي تسحق الكرة في الأرض وتجعلها تنكسر

دون أن يتمكن الخصم من استقبالها ويعتبر السحق روح لعبة الكرة الطائرة حيث أنه عبارة عن توجيه للكرة يؤديه

اللاعب وهو في الهواء بعد ارتفاع عمودي بمحاذاة الشبكة بحيث تكون حركاته منسجمة ومتناسقة وفي توقيت صحيح.

كما يتطلب هذا النوع من المهارات نوعية معينة من اللاعبين يتميزون في سرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس ،

وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الفائقة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي والقوة الانفجارية العالية في الوثب

والضرب والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى ذلك الهبوط بسلام و في نفس الوقت

الاستعداد للدفاع في موقعه لهذا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم

الجسمي وقدراتهم الحركية ومميزاتهم البدنية فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق على أداء هذه المهارات ومن اختيار أفضل

اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات فهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات دقيقة واعية وتدريبات جادة ومستمرة

لإتقان أدائه

(Frehmer ,1990, p : 151)

### 1\_أنواع الضرب الساحق :

للسحق أنواع عديدة يختار منها اللاعب ما يناسب قدراته البدنية من جهة وما تفرضه عليه ظروف اللعب من جهة

أخرى، ونذكر منها ما يلي :

الضربة الساحقة المواجهة.

الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.

الضربة الساحقة الساقطة بالرغ.

الضربة الساحقة بالخداع.

الضربة الساحقة الجانبية ( الخطافية )

الضربة الساحقة السريعة ( الصاعدة )

(Frehmer ,1990, p : 152)

### 3.9\_جدول زمني لتطور ونشوء اللعبة:

1896م : أقيمت أول مباراة للكرة الطائرة بين الكليات الجامعية.

1900م : صممت كرة مخصصة للعبة.

1900م : نشرت اللعبة في كندا وشرق وجنوب الكرة الأرضية.

- 1905م : دخلت اللعبة في كوبا.
- 1907م : صنفت اللعبة ضمن الألعاب الأكثر انتشارا في أمريكا.
- 1916م : أدخل تكتيك الإعداد والهجوم ( اللعب من لمستين ) .
- 1916م : أدخلت الكرة الطائرة كمادة أساسية تدرس في كليات التربية البدنية والدورات الدراسية الرياضية.
- 1917م : عدل القانون ليكون انتهاء الشوط ب 15 نقطة بدلا من 21 نقطة.
- 1917م : نشرت اللعبة في البرازيل.
- 1919م: وزعت الاستكشافية الأمريكية 16.000 كرة لتساعد على انتشار الكرة الطائرة.
- 1920م: أدخل نظام الثلاث لمسات للفريق الواحد ونظام المهاجم الخلفي.
- 1922م: أقيمت أول بطولة محلية في بروكلين بمشاركة 27 فريقا من 11 ولاية أمريكية.
- 1930م : اتضح أن اللعبة بحاجة إلى البطولات والمباريات فقيام الاتحاد الأمريكي للكرة الطائرة بإنشاء أول صالة مخصصة للعب وإقامة البطولات.
- 1930م : لعبت الكرة الطائرة بلاعبين اثنين على الشاطئ.
- 1934م : تم الاعتراف باللجنة الأمريكية الوطنية لحكام الكرة الطائرة.
- 1940م : أدخلت مهارة الاستقبال من أسفل حيث كان من أعلى فقط مسموحا به.
- 1947م : شكل الاتحاد الدولي للكرة الطائرة في باريس.
- 1951م : بلغ عدد الممارسين للعبة 60 مليون لاعب عبر 60 دولة.
- 1974م : أذيعت أول بطولة لكأس العالم في المكسيك.
- 1990م : ابتكر نظام الدولي العالمي.
- 1996م : أدخلت الكرة الشاطئية كلعبة ضمن الألعاب الاولمبياد

(ألين وديع " مرجع سابق ، ص : 123 )

**10.8.3\_تدريب الأشبالي ( مرحلة الأساس والبناء ):** يظهر قواعد اختلاف التدريب نتيجة اختلاف محتوى وواجبات التدريب ، فقبل الخوض في شرح محتوى تدريب الأشبالي ، لا بد من الإشارة إلى بعض الآراء التي تعين مراحل التدريب ( التحضير البدني ) الرياضي ، فمنهم من يقسمها إلى ثلاث مراحل وهي:

◀ مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر ( 5-9 سنوات ) .

◀ مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر ( 10-18 سنة ) .

◀ مرحلة المستويات العليا وتشمل عمر ( 19 سنة فما فوق ) .

ونحن هنا نتحدث عن المرحلة الثانية ( 10 إلى 18 سنة ) كما لا ينظر إلى المراحل السابقة على اعتبارها مراحل منفصلة ومستقلة في حد ذاتها ، بل تتداخل فيما بينها بصورة إنسانية، حيث تؤثر كل مرحلة في الأخرى وتتأثر بها، كما تتميز كل مرحلة بهدف واضح ترمي إليه، وتتحدد طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية التي يمارسها الرياضي كلعبة كرة الطائرة، وطبقا لبعض الخصائص والسمات والقدرات الفردية.

ويفضل اختيار تمارين بدنية في هذه المرحلة بحيث تؤثر على تنمية الصفات البدنية الأساسية والتمارين التي تتميز بحركات كثيرة مركبة ، ويجب تجنب تنمية صفة بدنية واحدة فقط ، أي التي تعمل على بناء خصائص حركية محددة.

هناك بعض الألعاب والفعاليات الرياضية التي تظهر فيها مواهب واستعدادات وقدرات في أعمار مبكرة كالسباحة والجمباز والكرة الطائرة ... وغيرها ، لذا يستحسن التذكير بتنظيم عمليات التدريب الرياضي التخصصي وتخطيطها.

**أ\_أهداف تدريب الأثبات :** ما من شك في أن أهداف تدريب الناشئين يمكن في الإعداد المنظم للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في مراحل العمر المناسبة وبناء قاعدة عريضة ، ويجب أن نضع في الاعتبار أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية لا تسمح إلا للأثبات الذين تتفق مواهبهم وقدراتهم واستعداداتهم مع الخصائص الفردية المطلوبة لنوع الفعالية أو اللعب الرياضية التي تتم تخصص مبتدئ فيها ، ولا بد من تنمية القوة العضلية والمطاولة والسرعة والمرونة والرشاقة وغيرها من الصفات البدنية الأساسية والعمل على تطويرها ، وبصورة شاملة عن طريق استخدام تمارين بدنية مختلفة ونشاطات حركية أخرى.

وخلال تدريب الناشئين يتم التأكيد على بناء الانجاز الرياضي العالي والصفات الجسمية وفن الأداء الحركي والخططي والصفات النفسية والإرادة والمثابرة ، كما لا بد من محاولة التعمق بعض الشيء في تنمية فن الأداء الحركي الذي يميل إليه الشبل والقدرة على القيام بالحركات المختلفة بصورة توافقية.

**ب\_فترة تدريب الأثبات :** هناك آراء تؤكد بدء تدريب فن الأداء الحركي للسباحة في عمر 3 سنوات ، ولقد وجد أن هناك فروقا في الألعاب والفعاليات التقنية نفسها، أما الألعاب التي تعتمد على القوة والسرعة والصفات البدنية المرتبطة ببعضها البعض كلعبة الكرة الطائرة ، فيتم بدء التدريب بعمر 08 إلى 10 سنوات ، حتى يصل إلى سن الأثبات ( 14 إلى 18 سنة ) حيث يجد نفسه فيها مهياً لخوض المنافسات وتقديم أحسن الأداء

(أمر الله البساطي مرجع سابق ، ص : 29-31)

## 2\_الدراسات السابقة :

### الدراسة الأولى :

عنوان الدراسة : استخدام الطول كمؤشر لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد في لعبة الكرة الطائرة  
صاحب الدراسة : حسن مردان : قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة الماجستير -بجامعة القادسية - سنة 2002  
أهداف الدراسة :

- تبيين أثر الطول كمؤشر لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد

- تبيين المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الضرب الساحق وحائط الصد

### فرضيات الدراسة :

- استخدام الطول كمؤشر لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد في لعبة الكرة الطائرة

منهج الدراسة : المنهج التجريبي

ادوات الدراسة : اختبارات بدنية

عينة الدراسة : حيث تتكون العينة من ( 36 ) لاعب من أصل 1789 لاعب يمثلون ( 09 ) دول مشاركين في

نهائيات بطولة العالم سنة 1991

### نتائج الدراسة :

- أن مهارة حائط الصد تعتمد على غموض خطة الخصم والاعتماد على المفاجئة مما يؤدي به القفز من الثبات.

- يؤدي حائط الصد بكلتا اليدين إلى عدم استطاعة اللاعب من رفع إحدى الكتفين على الأخرى، في حين يعتمد

المهجوم على خطة مدروسة، بحيث يحدث للاقتراب والقفز ويؤدي بذراع واحدة فيما يرجع ارتفاع إحدى الكتفين على

الأخرى مما يزيد من عملية الارتقاء.

- اللاعب المهاجم يمثل طرف واحد لأي طريقة تتناسب مع قدراته وإمكانياته، بينما حائط الصد يرتبط بهجوم وحالة

حائط الصد المؤدي (02، أو 03) وبذلك فإن أداء مهارة الصد يتطلب دراسة طرفين هما الخصم والزميل

### الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة : تحليل اللعب الخططي لأنواع الصد لدى بعض أندية الدرجة الأولى في الكرة الطائرة

صاحب الدراسة : عادل تركي : قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة الماجستير - جامعة البصرة - سنة 2005

### اهداف الدراسة :

- تبيين أثر تحليل اللعب الخططي لأنواع الصد

- تبيين المهارات الأساسية في الكرة الطائرة حائط الصد

### فرضيات الدراسة :

- هل توجد فروق في استخدام أنواع الصد الهجومي، دفاعي، المنطقة

-هل توجد فروق بين عينة البحث في استخدام الصد الدفاعي والمنطقة

-هل توجد فروق عشوائي للصد الهجومي بين الأندية عينة البحث

منهج الدراسة : المنهج الوصفي

أدوات الدراسة : استبيان

عينة الدراسة : حيث تم اختيار العينة من فرق الدرجة الممتازة لمنطقة الفرات الأوسط وعددها أربعة فرق وقد تم ملاحظة المباريات

نتائج الدراسة :

- وجود فروق في استخدام أنواع الصد الهجومي، دفاعي، المنطقة

- وجود فروق بين عينة البحث في استخدام الصد الدفاعي والمنطقة

- وجود فروق عشوائي للصد الهجومي بين الأندية عينة البحث

الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة : أثر استخدام تمارين البلايومترك في تحسن المستوى البدني والمهاري لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة

صاحب الدراسة : خليل إبراهيم الحديثي : قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة الماجستير - جامعة البصرة - سنة 2005

أهداف الدراسة :

- التعرف إلى الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في الأداء البدني والمهاري لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة

- التعرف إلى الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في الأداء البدني والمهاري لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية .

- التعرف إلى أثر استخدام تمارين البلايومترك في تحسن مستوى الأداء البدني والمهاري لمهارة الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة

فروض الدراسة :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداء البدني والمهاري لمهارة الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء البدني والمهاري لمهارة الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للأداء البدني والمهاري للضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.

منهج الدراسة : تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى ضابطة والثانية تجريبية لملاءمته طبيعة الدراسة الحالية

عينة الدراسة : اختيرت عينة البحث بطريقة عمدية حيث تكونت من 12 لاعبا من اصل 18 يمثلون 6.66% من نادي الرمادي بالكرة الطائرة، تراوحت أعمارهم بين 20 - 28

ادوات الدراسة : الاختبارات البدنية والمهارية

نتائج الدراسة :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الأداء البدني والمهاري لمهارة الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الأداء البدني والمهاري لمهارة الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للأداء البدني والمهاري للضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.

- تفوق استخدام تمارينات البلايومترك على المنهج المتبع في تطوير مستوى الأداء للقدرات البدنية والمهارية

- ضرورة استخدام تمارينات البلايومترك في تطوير القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة

الدراسة الرابعة :

عنوان الدراسة : فعالية مهارة الصد في كرة الطائرة ومدى تأثيرها على مستوى أداء الفريق في المنافسات

صاحب الدراسة : الأطرش زبير : قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة الماجستير - معهد التربية الرياضية - سنة 2007

أهداف الدراسة :

- تبيين أثر مهارة الصد على مستوى أداء الفريق

- تبيين المهارات الأساسية في الكرة الطائرة .

- لتوضيح أهمية التنسيق بين اللاعبين في تشكيل حائط الصد.

فرضيات الدراسة :

- لمهارة الصد تأثير واضح على مستوى أداء الفريق.

- لحائط الصد أهمية بالغة لبناء الدفاع في الميدان.

- تشكيك الصد بلاعبين له تأثير ايجابي على مستوى الأداء.

- الارتقاء الجيد لمهارة الصد له دورا بارزا على مستوى الأداء

منهج الدراسة : المنهج الوصفي

أدوات الدراسة: الإستبيان

عينة الدراسة : وقد اعتمد الباحث على العينة القصدية لجمع البيانات وبما أن مجتمع الدراسة متجانس مدربي فرق الكرة

الطائرة متكونة من 20 مدرب للقسم الوطني الأول

نتائج الدراسة :

- ان معظم المدربين يؤكدون على الأهمية البالغة التي يلعبها تكتيك الصد بلاعبين، لأنه يوفر تغطية لازمة في حائط

الصد، كما أنه يعطي تغطية كاملة لميدان، وذلك بعكس تكتيك الصد بلاعب واحد الذي لا يوفر التغطية اللازمة عند

حائط الصد، وتكتيك الصد بثلاثة لاعبين الذي يخلق الكثير من العيوب والثغرات في الميدان وهذا

- إن الإرتقاء في الكرة الطائرة له دور كبير في تحقيق النتائج الإيجابية وهذا ما أكده المدربون، حيث أن الإرتقاء المناسب الذي يمكن أن يصله اللاعب يتراوح من 3.20 م ( 3.40 م - وهذا ما يجعله) أي اللاعب (يتقن بصفة جيدة مختلف المهارات وخاصة مهارة الصد التي تتطلب إرتقاء جيد لتأدية المهارة بكل نجاح

الدراسة الخامسة :

عنوان الدراسة : تأثير استخدام اساليب تدريبية مختلفة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للأطراف السفلى في اداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة

صاحب الدراسة : اسعد عدنان عزيز : قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة الماجستير - جامعة القادسية - سنة 2008

اهداف الدراسة:

- التعرف على تأثير كل من الاساليب الثلاثة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للأطراف السفلى في اداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة

- التعرف على الفروق كل من الاساليب الثلاثة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للأطراف السفلى في اداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة

فرضيات الدراسة :

- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية في اداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة والصالح البعدية

- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية في اداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة بين الاساليب الثلاثة ولصالح الاسلوب البليومتري

منهج الدراسة : و استخدم الباحث المنهج التجريبي وبطريقة ثلاث مجموعات لملائمته في حل مشكلة الدراسة

عينة الدراسة : و تمثلت عينة في (18) طالبا من طلاب الصف الرابع ( تخصص الكرة الطائرة ) في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية ، وتم تقسيم العينة الى ثلاث مجموعات وبالطريقة العشوائية وبواقع (6) طلاب لكل مجموعة

ادوات الدراسة : اجراء اختبارات لكل من القوة الانفجارية وسرعة الاستجابة الحركية ومهارة حائط الصد

نتائج الدراسة :

- ان لأساليب الثلاثة تأثير في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للأطراف السفلى في اداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة.

- ان الاسلوب البليومتري كان افضل الاساليب الثلاثة في تطوير كل من سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للأطراف السفلى في اداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة.

الدراسة السادسة :

عنوان الدراسة : مدى تأثير صفة الإرتقاء على انجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثانوي

15- 18 سنة

صاحب الدراسة : علام حمزة : قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة الماستر - جامعة الجلفة - سنة 2012

### أهداف الدراسة :

- معرفة تأثير مدى تأثير صفة الارتقاء على إنجاز حائط الصد
- أهمية مهارة السحق و الصد أثناء التحضير البدني العام

### فرضيات الدراسة :

- مدى تأثير صفة الارتقاء على إنجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثاني

### منهج الدراسة : المنهج التجريبي

### أدوات الدراسة : حيث اعتمد في بحثه على بطاريات اختبار:

- اختبار الصد

- اختبار الوثب العمودي

- اختبار الوثب الأفقي

عينة الدراسة : التي تتمثل في 12 لاعب من أصل 14 لاعب

### نتائج الدراسة :

- تأثير صفة الارتقاء على إنجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثاني 18-15 سنة ، وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الشاهدة لاختبار الوثب العمودي وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الشاهدة في اختبار الوثب الأفقي

### الدراسة السابعة :

عنوان الدراسة : أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة

صاحب الدراسة : مسعودي خالد : قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة ماستر- جامعة بسكرة - سنة 2016

### أهداف الدراسة:

- اقتراح برنامج تدريبي لتحسين القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة.
- تحسين الأداء المهاري لحائط الصد لدى الفرق المحلية
- محاولة تحسين مستوى الفرق المحلية لما نشاهده من تديني مستوى الفرق خاصة

### تساؤلات الدراسة:

- هل هناك أثر للبرنامج التدريبي على القدرات البدنية للاعبين ؟
- هل يساهم تحسين الصفات البدنية للاعب في تحسين تقنية الصد؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة حائط الصد؟

### فرضيات الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح يحسن القدرات البدنية للاعبين العينة التجريبية .
- يساهم تحسين القدرات البدنية في تحسين أداء حائط الصد لدى اللاعبين .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارية البعدية بين العينين التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية في مهارة حائط الصد

#### منهج الدراسة : منهج التجريبي

عينة الدراسة : تم اختيار العينة وتمثلت في 6 لاعبين بنادي آفاق البيض -3عينة ضابطة و3عينة تجريبية-

#### نتائج الدراسة:

- تؤثر الحصص التدريبية للبرنامج المقترح إيجابيا على القدرات البدنية -القوة -الرشاقة - السرعة الانتقالية  
- يؤدي تنمية القدرات البدنية المدروسة إلى تحسن الأداء المهاري لحائط الصد لدى العينة التجريبية.  
- البرنامج التدريبي المقترح يحسن من الأداء المهاري لحائط الصد وذلك ما برهنته المعالجة الإحصائية للنتائج البعدية لاختبار حائط الصد للعينتين الضابطة والتجريبية

#### الدراسة الثامنة :

عنوان الدراسة: تأثير الوحدات التدريبية المتوسطة المدى في تنمية مهارة السحق والصد لدى لاعبي كرة الطائرة

صاحب الدراسة : طليبة علي : قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة ماستر -جامعة الجلفة -سنة 2016

#### اهداف الدراسة :

- معرفة تأثير الوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية مهارة السحق لدى لاعبي كرة الطائرة  
- معرفة تأثير الوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة  
- تحسيس المدربين بأهمية مهارة السحق و الصد أثناء التحضير البدني

#### فرضيات الدراسة :

- ما مدى فاعلية الوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية الجانب المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة  
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتنمية مهارة السحق  
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتنمية مهارة الصد

#### منهج الدراسة : المنهج التجريبي

أدوات الدراسة : استخدم الباحث الاختبارات للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث

عينة الدراسة : التي تتمثل في 12 لاعب من أصل 14 لاعب لفريق النادي الرياضي لبلدية ورماس صنف أشبال بولاية الوادي بحيث تم سحب لاعبين لعدم استمرارهم في التدريب ومن خصائص هذه العينة الاستمرار في التدريب

#### نتائج الدراسة :

- إن لتطوير و تنمية مهارة السحق والصد تأثير على باقي الجانب المهاري في الكرة الطائرة  
-للوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية مهارة إيجابي على تحسين الجانب المهاري في الكرة الطائرة  
-الوثب العمودي لو تأثير إيجابي على تنمية مهارة السحق والصد لدى لاعبي كرة طائرة صنف الأشبال  
-الوثب العريض لو تأثير إيجابي على تنمية مهارة السحق والصد لدى لاعبي كرة طائرة صنف الأشبال

## 2-1- التعلیق علی الدراسات السابقة :

من خلال هذا العرض للدراسات السابقة ، يتضح لنا أنها تناولت أشكالاً متعددة في التصميم والتجريب، وأنواعاً وفئات مختلفة من العينات ، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص التي اختارها والأسلوب الإحصائي بالإضافة إلى التباين في النتائج والاستنتاجات ، ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات والتعليق عليها:

### 2.1.1- من حيث الهدف :

هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى البحث في تأثير التحضير البدني العام والخاص في تطوير مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة و أهميتها على متغيرات متعددة و منها دراسة : حسن مردان 2002 ، خليل إبراهيم الحديثي 2005 ، عادل تركي 2005 ، الأطرش زبير 2007 ، اسعد عدنان عزيز 2008 ، علام حمزة 2012 ، مسعودي خالد 2016 ، طليبة علي 2016 بحيث تساعد هذا على تبليغ أهداف الدراسة الحالية

### 2.1.2- من حيث المنهج المستخدم:

استخدمت الدراسات السابقة المنهج الوصفي وكذا المنهج التجريبي ، لدراسة في تأثير التحضير البدني العام والخاص في تطوير مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة :

**المنهج التجريبي :** حسن مردان 2002 ، خليل إبراهيم الحديثي 2005 ، اسعد عدنان عزيز 2008 ، علام حمزة 2012 ، مسعودي خالد 2016 ، طليبة علي 2016

**المنهج الوصفي :** عادل تركي 2005 ، الأطرش زبير 2007

و هذا يساعد الباحث في اختيار المنهج العلمي الملائم لنوع الدراسة

### 3.1.2- من حيث العينة وكيفية إختيارها :

تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة :

بحيث إتسمت بعض الدراسات بالكبر النسبي لحجم العينة كما في دراسة: حسن مردان 2002 (ن=36) ، الأطرش زبير 2007 (ن=20) ، اسعد عدنان عزيز 2008 (ن=18) ، خليل إبراهيم الحديثي 2005 (ن=12) ، طليبة علي 2016 (ن=12) ، علام حمزة 2012 (ن=12) ، كما تناولت بعض الدراسات عينتها صغيرة مثل دراسة: عادل تركي 2005 (ن=04) ، مسعودي خالد 2016 (ن=06)

وهذا ما ساعد الباحث في تحديد عدد العينة و كذا من ناحية الجنس أما من ناحية نوع العينة فاختلقت الدراسات في إختيارها و لكن عموماً كانت العينة القصدية تمثي مع الدراسات و هذا ما ساعد في اختيار العينة الملائمة للدراسة

### 4.1.2- من حيث النتائج:

يمكن إيجاز النتائج التي تمّ التوصل إليها من الدراسات السابقة فيما يلي:

- اتفقت معظم الدراسات على أن البحوث العلمية التي أجريت على مايلي :

( دراسة اسعد عدنان عزيز 2008 ) :

- ان لأساليب الثلاثة تأثير في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للأطراف السفلى في اداء مهارة خاط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة.

- ان الاسلوب البليومتري كان افضل الاساليب الثلاثة في تطوير كل من سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للأطراف السفلى في اداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة.

دراسة(علام حمزة 2012) :

- تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثانوي 18-15

(دراسة طليبة علي 2016) :

-إن لتطوير و تنمية مهارة السحق والصد تأثير على باقي الجانب المهارية في الكرة الطائرة

-الوثب العمودي لو تأثير إيجابي على تنمية مهارة السحق والصد لدى لاعبي كرة طائرة

-الوثب العريض لو تأثير إيجابي على تنمية مهارة السحق والصد لدى لاعبي كرة طائرة

(دراسة تركي عادل 2005) :

- وجود فروق في استخدام أنواع الصد الهجومي، دفاعي، المنطقة

- وجود فروق بين عينة البحث في استخدام الصد الدفاعي والمنطقة

- وجود فروق عشوائي للصد الهجومي بين الأندية عينة البحث

(دراسة خليل إبراهيم الحديشي 2005)

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الأداء البدني والمهاري

لمهارة الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الأداء البدني والمهاري

لمهارة الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة

2.2- الاستفادة من الدراسات السابقة :

- إعداد المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة

- إيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة وأهدافها وصياغة الفروض التي تحقق الأهداف.

- تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، فقد تنوعت الدراسات ما بين استخدام المنهج الوصفي والتجريبي

- تحديد نوعية وحجم وكيفية اختيار العينة وجميع الخطوات الإجرائية لبحث هذه الظاهرة ، ويعتبر هذا البحث في بعض

جوانبه استكمالاً لبعض الدراسات المرتبطة والتي ساهمت في اختيار المنهج والعينة وأدوات جمع البيانات وكذلك عرض

وتفسير نتائج هذا البحث

# الفصل الثاني

## الإطار العام للدراسة

## 1\_ تحديد مصطلحات الدراسة :

### 1.1\_ الإعداد البدني الخاص :

**1.1.1\_تعريف الاصطلاحي :** هو تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع الرياضة والذي يختص فيها الرياضي العمل على دوام تطورها نحو الأحسن ولأقصى مدى حتى يتمكن من الوصول لأعلى المستويات وعلى ذلك لعلى الكرة الطائرة تحتاج إلى صفات بدنية ضرورية ، من هنا نجد أن نوعية النشاط الرياضي والذي يتسنى من خلاله الوصول إلى تحقيق إنجازات ومستويات عالية، وهو الذي يحدد ماهية ونوعية الصفات البدنية الضرورية والرياضي لا يستطيع إتقان الصد من القفز عند افتقاره لقوة العضلات التي تساعد على الوثب عاليا

(أمر الله أحمد ، 1998 ، ص : 21 ، 22 )

**1.1.1\_تعريف الاجرائي :** وهو تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي وتقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات ، تطوير العناصر البدنية التي يجب أن يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعالية، حيث تختلف المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب

### 2.1\_ حائط الصد :

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

(عصام الدين الوشاحي1997ص : 126)

**2.2.1\_التعريف الإجرائي :** هو الخط الأول للدفاع لفريق ما، فهو مهارة فعالة له عدة استعمالات ، الأولى وهي منع كرات السحق، سوى من السقوط المباشر ويسمى بالصد الهجومى، أو منعها من السقوط إلا إذا لمست في الدفاع المتأخر ويسمى بالصد الدفاعي كما أن الصد يسمح بحماية بعض مناطق الملعب وذلك بالتأثير على اتجاه الهجوم

### 3.1\_ الكرة الطائرة :

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

(ألين وديع فرج ، 1989 ، ص : 43-44)

**2.3.1\_التعريف الإجرائي :** هي لعبة جماعية وبسيطة تتكون من فريقين، بستة لاعبين لكل منهما، ملعبها عبارة على مربعين ضلع كل منهما تسعة أمتار وتفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2.43 م للرجال و 2.24 م للنساء، وهدف اللعبة جعل الكرة تسقط في الملعب الخصم بطريقة لا تمكنه من إعادتها فوق الشبكة، ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق المنافس في إعادة الكرة .

## 2\_الإشكالية :

إن الرياضة بشتى أنواعها تشكل بعدا هاما في حياة الشعوب والمجتمعات قديما وحديثا، وهذا ما جعلها تأخذ اهتماما كبيرا من طرف الأفراد والجماعات وذلك عن طريق الممارسة الفعلية لهذه الرياضة، أو عن طريق المتابعة والمشاهدة والتشجيع، أو كمسؤولين عن طريق التنضير والتشريع لمختلف القوانين والنظم والخطط والاستراتيجيات لهذه الرياضة. والرياضة بنوعيه الفردي كانت أو الجماعي أصبحت في وقتنا الحاضر عبارة عن ملجئ حقيقي لمختلف فعاليات المجتمع فصارت تمارس على نطاق واسع، إما بشكل ممارسة ترفيهية ترويجية، وأما ممارسة رسمية ضمن منافسات تهدف لتحقيق الزيادة والنجاح والتغلب على الخصم بمختلف الخطط والاستراتيجيات والمهارات سوى فردية أو جماعية، هذه الأخيرة قائمة على عدد لا بأس به من المبادئ العامة والخاصة بكل نوع من هذه الرياضات كرة سلة، كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة وهي في مجملها تعتمد على الأداء والإتقان المهاري الجيد، وكذلك إتقان الخطط ومحاولة التصدي لخطة الخصم ومن بين الرياضات الجماعية فقد تطرقنا إلى رياضة كرة الطائرة، وما لها نصيب كبير وأهمية بالغة نتيجة لما تحصد من ميداليات ذهبية وغيرها، الأمر الذي أدى إلى احتلالها مكانة ومركز بين سائر الدول المتقدمة رياضيا، ويظهر هذا واضحا في التنافس والطموح الرياضي بفضل ما يتوفر لها من إمكانيات سوى المادية والبشرية، مما جعل الكرة الطائرة عضوا ليس بالحديث، بين سائر الألعاب الجماعية الأخرى ، حيث اعتبرت من الأنشطة التي لها تاريخ ومارسها الإنسان طوال فترات زمنية .

تعتبر الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية المثيرة التي تميزت بطبيعة خاصة عن سائر ألعاب الأخرى، وذلك من حيث طريقة الأداء وكذا كيفية احتساب النقاط، أيضا عدم ارتباطها بزمن معين فقد أصبحت هذه اللعبة أثناء ممارستها تتسم بالدينامكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة خاصة أثناء ممارسة متطلبات اللعبة، فنحن نلاحظ أن هنالك تباين في الإيقاع الحركي لها، وينجلي ذلك من خلال القدرة على التحكم في الهجوم السريع والدفاع الفدائي، وأيضا في خلال القدرة على التحكم في المهارات الشخصية والإتقان للمهارات الفنية ولما كان الأداء المهاري يلعب دورا كبيرا في التأثير على النتائج الفرق و سلبيا كان أو إيجابيا، وهذا ما جعل إتقان مهارة حائط الصد ، التمير في نجاح أو فشل الفريق وهذا عند إتقان هذه المهارة أو عدم إتقانها، أو بطرح أكثر عمومية،  
نطرح التساؤل التالي:

- هل للتحضير البدني الخاص دور في تطوير مهارة حائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

### التساؤلات الجزئية :

- هل للجانب المهاري دور في تطوير مهارة الصد للاعبي الكرة الطائرة ؟

- هل للجانب البدني دور في تطوير مهارة الصد للاعبي الكرة الطائرة ؟

## 3\_ أهمية الدراسة :

- إن تواجد الإنسان في هذه الحياة وبمغزياتها الطبيعية دفعه إلى التعرف على العالم المحيط به وتمكنه من وضع تفسيرات للظواهر الطبيعية المختلفة ولقد رغب الإنسان في السيطرة عليها، ولكن تقدم العلوم دفع العلماء إلى اعتماد وسيلة البحث كأفضل وسيلة للوصول إلى العلم.

- محاولة تطوير كفاءة ما في أي ميدان من الميادين الرياضية ولكون رياضة الكرة الطائرة إحدى الرياضات التي لها مهارات متعددة ومختلفة حيث لا يمكن أداء هذه المهارة إلا بتحضير مسبق سواء كان التحضير بدني أو تقني أو نفسي ، ومن هذه المهارات الصد . هذه المهارة التي يمكن أن تحصل بها على النقاط وهي بدورها تشكل الجزء الرئيسي في اللعبة ولكون الصد يعتمد على التحضير البدني الخاص

ويمكن تلخيص أهمية الدراسة في العناصر التالية :

- إبراز أهمية التحضير البدني الخاص .
- إبراز أسباب نجاح تقنية الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- معرفة ما يمكن أن يقدمه التحضير البدني في تطوير مهارة الصد
- الوقوف على أهم الصفات اللازمة لتنفيذ تقنية الصد.
- إبراز ما يقتضيه ويحتاجه اللاعب المدافع لأداء وإتقان مهارة الصد.

#### 4\_أهداف الدراسة :

- إبراز دور التحضير البدني الخاص في تطوير مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة
- إثراء مكتبتنا في تغطية النقص الموجود في مثل هذه البحوث.
- إدراج القارئ إلى الغوص في أعماق الموضوع ومعرفة حقيقة مهارة الصد وكيفية أدائها.
- توضيح تأثير الصد على الحالة النفسية للاعب والمدافع.
- التعرف على الصعوبات والعراقيل التي تواجه اللاعب أثناء تأدية مهارة الصد.
- فتح المجال للطالب إلى التفكير في مواضيع التدريب والخوض فيها مستقبلاً.
- تقديم أهم الحلول والاقتراحات من أجل التنفيذ مهارة الصد وإتقانها جيداً.
- معرفة أهمية التحضير البدني الخاص ودوره في تطوير مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

#### 5\_فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

- للتحضير البدني الخاص دور على تطوير مهارة الصد للاعب الكرة الطائرة

الفرضيات الجزئية :

- للجانب المهاري دور في تطوير مهارة الصد للاعب الكرة الطائرة
- للجانب البدني دور في تطوير مهارة الصد للاعب الكرة الطائرة

# الفصل الثالث

## الإجراءات الميدانية للدراسة

## 1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة تساعد على معرفة مجتمع الدراسة ، والصعوبات التي يمكن أن تواجهها في تطبيق أدوات الدراسة ، وتساعد في اختيار العينة ، ولأن دراستنا شملت مدربين الكرة الطائرة بولاية المسيلة قمنا بالتوجه الى مدربين الكرة الطائرة بولاية المسيلة ، وأجرينا استطلاعاً حول مجتمع الدراسة ، حيث كان الهدف معرفة مدى تأثير التحضير البدني العام والخاص على تطوير مهارة حائط الصد لدى لاعبي طرة الطائرة من خلال تطبيقنا للاستبيان بهدف التحقق من خصائصه السيكومترية حيث بلغ مجتمع الدراسة 20 مدرب وقد بلغ عدد أفراد العينة الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية 05 فرداً من أفراد المجتمع الأصلي قصد التأكد من ملائمة الفقرات المطروحة في استمارة الاستبيان في صورتها الأولى، و يمكن تلخيص أهداف دراستنا الاستطلاعية في النقاط التالية :

◀ تحديد مشكلة دراستنا وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

◀ توضيح المفاهيم المختلفة المتعلقة بالمشكلة والتأكد من دقة فرضياتنا التي سنخضعها للبحث

## 2\_ المجال المكاني والزمني:

1.2\_ **المجال المكاني:** يتمثل المجال المكاني الذي تم فيه إنجاز الدراسة الاستطلاعية، التي قمنا بها على مستوى :

شملت مدربين الكرة الطائرة بولاية المسيلة

2.2\_ **المجال الزمني:** تتمثل الفترة الزمنية التي تم خلالها إنجاز الدراسة الاستطلاعية، ولقد امتدت فترة هذه

الدراسة التي قمنا بها من 15 مارس 2018 إلى غاية 18 مارس 2018، والدراسة الميدانية ابتداء من 03 أفريل إلى 03 ماي 2018

3.2\_ **المجال البشري:** تم تحديد مجتمع البحث من شملت مدربين الكرة الطائرة بولاية المسيلة

## 3\_ المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في بحثه أو دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها أو إلى بعض النتائج.

وتختلف المناهج من بحث لآخر لإختلاف الهدف الذي يرغب الباحث التوصل إليه ومن أجل دراسة وتحليل المشكلة

التي بين يدي، واستجابة لطبيعة موضوع البحث المقترح اعتمدت على المنهج الوصفي كوسيلة لتحليل موضوعي .

هذا الأخير هو عبارة عن وصف وتفسير ما هو كائن حي ، وفي بعض الأحيان يهتم البحث الوصفي بدراسة العلاقة

بين ما هو كائن وبين بعض الأحداث السابقة والتي تكون قد أثرت أو تحكمت في هذه الأحداث والظروف القائمة،

فالبحوث الوصفية تحدد الطريقة التي توجد بها الأشياء

(خير الدين علي أحمد عويس، 1997، ص86)

وعلى هذا الأساس فقد استخدمنا المنهج الوصفي في دراستنا لأنه الأنسب لموضوع بحثنا

#### 4\_ مجتمع وعينة الدراسة:

##### 1.4\_ مجتمع البحث:

نعني بمجتمع البحث دراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقت طويلاً وجهداً شاقاً وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنتاج مهمته

(سامي ملحم، 2000، ص200)

وتمثل مجتمع بحثنا على :

ومن أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة وبطريقة عشوائية، شملت المدرسين في الكرة الطائرة بولاية المسيلة

##### 2.4\_ العينة:

العينة جزء من الكل أو بعض من جميع ، وتعرف أيضا على أنها "مجموعة من المستجوبين (الناس) يتم اختيارهم من مجتمع أكبر لتحقيق أغراض الدراسة" يبنى الباحث عمله عليها ويشترط أن تكون ممثلة لمجتمع البحث أحسن تمثيل، بغرض الحصول على أدق النتائج بغية تعميمها على المجتمع الأصلي.و يستخدم الباحث العينة، لأن في بعض الحالات من الصعب دراسة المجتمع ككل

(عبد الواحد الكبيسي، 2007، ص217)

وقد أجريت الدراسة الميدانية: على عينة وكان حجمها 20 مدربا

\_ متغيرات الدراسة :

1.5\_ تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ،ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر

(موريس انجليس، 1999، ص168)

المتغير المستقل : التحضير البدني الخاص

2.5\_ تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع .

(علاوي. راتب ، 1999، ص 219)

المتغير التابع : تطوير مهارة حائط الصد

##### 6\_ أدوات جمع البيانات والمعلومات:

يشير محمد شفيق "أن الدراسة الوصفية يمكن أن تستعمل فيها مجموعة من الأدوات، لأنها تستهدف تقرير خصائص المشكلة ودراسة الفروق المحيطة بها، وكشف ارتباطاتها بمتغيرات أخرى بهدف وصف الظاهرة المدروسة وصفا دقيقا.

(محمد شفيق، 1998، ص111)

لهذا فقد استخدم الباحث أداة هي استبيان موجه للدربين

**1.6\_ الإستبيان:** عبارة عن مجموعة من الأسئلة تدور حول موضوع معين تقدم لعينة من الأفراد للإجابة عنها وتعد هذه الأسئلة في شكل واضح بحيث لا تحتاج لشرح إضافي .

**جدول رقم (01) : يوضح عدد محاور الإستبيان :**

عدد العبارات	المحاور	محاور الاستبيان
10	للجانب المهاري دور في تطوير مهارة حائط الصد	المحور الأول
10	للجانب البدني دور في تطوير مهارة حائط الصد	المحور الثاني

**2.6\_ طريقة التصحيح:** اعتمد الباحث على طريقة ليكرت لتقدير استجابات المفحوصين، ويمكن جمع الدرجات التي يتحصل عليها الفرد في كل عبارات الاستبيان، و لقد استخدم الاستبيان الحالي استجابة ثلاثية:

**جدول رقم (02) : يمثل سلم ليكرت لمحاور الاستبيان**

ابدأ	احيانا	دائماً	التقديرات
1	2	3	وتقدر الاستجابات للعبارات الايجابية
3	2	1	وتقدر الاستجابات للعبارات السلبية

**3.6\_ الموضوعية:** يذكر بعض الباحثين أن "الاختيار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي

**7\_ حساب الخصائص السيكومترية للأداة:**

يعتبر الصدق والثبات أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا يقول كورتون "الصدق مظهر الثبات

**1.7. الثبات:**

نعني بثبات الاختبار أن نحل على نفس النتائج تقريبا عند إعادة تطبيقه على نس المجموعة من الأفراد، و يمكن الاستدلال عليه بعدة طرق كطريقة الصور المكافئة، طريقة إعادة الاختبار وطريقة التجزئة النصفية.

ولقد اعتمد الباحث في استخراج معامل الثبات على طريقة: الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، بعد تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية تم حساب معامل الثبات للاستبيان الكلي وبلغت (0.73) وهذا دليل كافي على أن الاستبيان يتمتع بمعامل ثبات عال

جدول رقم (03) : يمثل حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ

الاستبيان	الثبات	الصدق الذاتي	مستوى الدلالة
المحور الأول	0.64	0.79	0.05
المحور الثاني	0.72	0.83	0.05
المجموع	0.73	0.85	0.05

نلاحظ أن جميع عبارات الاستبيان الفرعية اتسمت بمعامل ثبات مقبول بحيث بلغ (0.64) في المحور الأول، وفي المحور الثاني (0.72)، عموماً تبين أن جميع الأبعاد الفرعية للاستبيان ثابتة ثباتاً مقبولاً، وصادقة فيما تقيسه..  
2.7. الصدق:

1.2.7\_ صدق المحكمين: تم عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين بلغت ثلاثة محكمين، وهم من الأساتذة المتخصصين في التدريب الرياضي

### 2.2.7\_ الصدق الذاتي :

كما نلاحظ أن عبارات الاستبيان الفرعية اتسمت بمعامل صدق ذاتي مرتفع بحيث بلغ في المحور الأول (0.79) و في المحور الثاني (0.83) ، عموماً تبين أن جميع الأبعاد الفرعية للاستبيان صادقة فيما تقيسه.

### 8\_ إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لعينة قدرها (05) مدربين لكرة الطائرة في الفترة الممتدة من 15 مارس 2018 إلى غاية 18 مارس 2018، وهذا من أجل التأكد من صدق وثبات الأداة المستخدمة في الدراسة ، تم تفريغ النتائج والقيام بصدق الأساتذة المحكمين وحساب الثبات بعد ضبط أداة الدراسة في شكلها النهائي قام الباحث بإجراء تطبيقي للدراسة حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة قوامها (20) مدربي لإبداء آرائهم حول ما جاء في هذه الاستبيان ، من 03 افريل 2018 كان ذلك عن طريق التسليم الشخصي للأداة حيث تم شرح بعض العبارات ليتسنى للمستجوبين فهم وبعد تاريخ 15 أفريل تم استرجاع 20 استمارة أي جميع الاستمارات وبعد ذلك قمنا بتفريغ البيانات المتحصل عليها باستخدام نظام spss ابتداء من 03 ماي 2018 وبعد ذلك تم وضع البيانات في برنامج نظام spss في جداول ، وتم حساب التكرارات ، النسب المئوية ومربع كاي (كاي<sup>2</sup>) حيث سنقوم بتحليل النتائج المتحصل عليها في الفصل الرابع المتمثل في تحليل ومناقشة وتفسير النتائج.

### 9-الوسائل الإحصائية:

هدف الموضوع وطبيعته فرضت علينا استعمال أساليب إحصائية خاصة، تساعد على تفسير وتحليل الظاهرة موضوع الدراسة على ضوء النتائج والمعطيات المتوصل إليها، وبالنظر لطبيعة تصميم دراستنا اعتمدنا على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لها وهي كما يلي :

1.9\_ مربع كاي: لتحليل نتائج الدراسة:

يحسب مربع كاي وفق المعادلة التالية :

$$\chi^2 = \sum \frac{(o_i - E_i)^2}{E_i}$$

حيث  $O_i$  التكرارات الحقيقية،  $E_i$  التكرارات المتوقعة.

2.9\_ المتوسط الحسابي: المتوسط الحسابي لأي مجموعة من القيم هو معدلها بالتعبير العام وهو أحد أدوات جمع

البيانات الإحصائية الخاصة بمقياس النزعة المركزية

3.9\_ الانحراف المعياري: هو الجذر التربيعي الموجب للوسط الحسابي لمربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي

أي هو الجذر التربيعي الموجب للتباين

يحسب المتوسط الحسابي وفق المعادلة التالية :

$$X = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

يحسب الانحراف المعياري وفق المعادلة التالية :

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

4.9\_ النسبة المئوية: استعملنا في هذه الدراسة النسبة المئوية لغرض تقدير عدد أفراد الدراسة الاستطلاعية وكذا

تقدير أفراد مجتمع الدراسة الأساسية والمقارنة بين المستويات حسب متغيرات البحث .

5.9\_ برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss22) بعد الانتهاء من عملية جمع الاستبيانات تم

تفريغها وترميزها وإدخالها إلى الحاسب الآلي ومعالجتها باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss)

# الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

1\_ عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها :

1.1\_ عرض و تحليل نتائج المحور الأول المتعلق بالفرضية الأولى:

الفرضية الأولى : للجانب المهاري دور في تطوير مهارة حائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة

عبارة رقم 01: هل تعطون اهمية لمهارة حائط الصد خلال مرحلة التحضير البدني الخاص ؟

الغرض من العبارة : معرفة هل تعطون اهمية لمهارة حائط الصد خلال مرحلة التحضير البدني الخاص ؟

جدول رقم (04) :معرفة هل تعطون اهمية لمهارة حائط الصد خلال مرحلة التحضير البدني الخاص ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	18	90 %	6.7	7.60	5.99	0.05	02	دال
لا	00	00 %	6.7					
أحيانا	02	10 %	6.7					
المجموع	20	100 %	20					

تحليل الجدول رقم (05) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 90 % من المدربين أجابوا بنعم والبعض الآخر كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 10 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 7.60 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة تعزى لصالح الفئة أكثر تكرار

من خلال مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول ومما سبق نستنتج ان معظم المدربين يعطون اهمية لمهارة حائط الصد خلال مرحلة التحضير البدني الخاص وذلك من خلال تدريبات خاصة لتطوير وتحسين هذه المهارة لما له من اهمية في لعبة كرة الطائرة

عبارة رقم 02: هل التحضير البدني الخاص يساعدكم على تطوير مهارة حائط الصد ؟  
 الغرض من العبارة: معرفة هل التحضير البدني الخاص يساعدكم على تطوير مهارة حائط الصد ؟  
 جدول رقم (05): معرفة هل التحضير البدني الخاص يساعدكم على تطوير مهارة حائط الصد ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	11	55%	6.7	7.60	5.99	0.05	02	دال
لا	04	15%	6.7					
أحيانا	06	30%	6.7					
المجموع	20	100%	20					

تحليل الجدول رقم (05) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 55% من المدربين أجابوا بنعم وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 30% والبعض الآخر كانت إجاباتهم لا بنسبة 15% .  
 ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 7.60 و هي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار .  
 و من خلال نتائج الجدول نستنتج التحضير البدني الخاص يساعدكم على تطوير مهارة حائط الصد وذلك عن طريق الإعداد البدني هو كل إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الأداء المتشابه في نشاط كرة الطائرة والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها

- عبارة رقم 03: هل لمهارة الصد تأثيرها على مستوى أداء الفريق ؟  
 الغرض من العبارة: معرفة هل لمهارة الصد تأثيرها على مستوى أداء الفريق ؟  
 جدول رقم (06) : معرفة هل لمهارة الصد تأثيرها على مستوى أداء الفريق ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	17	90%	6.7	16.20	3.84	0.05	02	دال
لا	00	00%	6.7					
أحيانا	03	10%	6.7					
المجموع	20	100%	20					

#### تحليل الجدول رقم (06) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 90% من المدربين أجابوا نعم والبعض الآخر كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 10% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 16.20 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة تعزى للفئة أكثر تكرار حول.

و من خلال نتائج الجدول نستنتج هل لمهارة الصد تأثيرها على مستوى أداء الفريق وذلك لتأثيرها على أداء اللاعب ، لان نجاحها يعطي نتائج جيدة وفعالة حيث يطور التفكير التكتيكي والمعرفي للاعبين ، كما يعمل على التهيئة الفيزيولوجية والنفسية والعقلية للاعب ، وعكس ذلك فان عدم نجاح حائط الصد يولد مظاهر التعب وبالتالي فقدان التركيز وفقدان كبير للنقاط وبالتالي قد يؤدي لخسارة المباراة

عبارة رقم 04: هل التنوع في التمرينات له اثر في تطوير قدرات اللاعبين ؟  
 الغرض من العبارة: معرفة هل التنوع في التمرينات له اثر في تطوير قدرات اللاعبين ؟  
 جدول رقم (07): معرفة هل التنوع في التمرينات له اثر في تطوير قدرات اللاعبين ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	16	80%	6.7	12.80	3.84	0.05	02	دال
لا	01	05%	6.7					
أحيانا	03	15%	6.7					
المجموع	20	100%	20					

تحليل الجدول رقم (07) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 80% من المدربين أجابوا بنعم في حين كانت إجابة بعضهم أحيانا بنسبة 15% والبعض الآخر كانت إجاباتهم بلا بنسبة 5%.  
 ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 12.80 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن توجد فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة الأكثر تكرار مما سبق نستنتج أن معظم التنوع في التمرينات له اثر في تطوير قدرات اللاعبين وفقا لمقتضيات اللعبة يتطلب من المدربين تنوع التمرينات من اجل تحقيق الهدف المنشود وهو من تحمل وقوة إتقان مختلف المهارات والوصول بها إلى الآلية

عبارة رقم 05: هل عدم قدرة اللاعب على سرعة اتقان واداء المهارات مرتبط بضعف ونقص التحضير ؟  
 الغرض من العبارة: معرفة هل عدم قدرة اللاعب على سرعة اتقان واداء المهارات مرتبط بضعف ونقص التحضير ؟  
 جدول رقم (08): معرفة هل عدم قدرة اللاعب على سرعة اتقان واداء المهارات مرتبط بضعف ونقص التحضير ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	03	%15	6.7	9.80	3.84	0.05	02	دال
لا	14	%70	6.7					
أحيانا	03	%15	6.7					
المجموع	20	%100	20					

تحليل الجدول رقم (08) : من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 70% من المديرين أجابوا بنعم وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 15% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 9.80 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن توجد فروق معنوية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة الأكثر تكرار.

و من خلال نتائج الجدول نستنتج أن أغلبية المديرين يؤكدون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب كما ان عدم قدرة اللاعب على سرعة اتقان واداء المهارات غير مرتبط بضعف التحضير البدني بل قد يرجع الى عوامل نفسية مثلا قلق المباراة وعدم التركيز

عبارة رقم 06: هل لكثافة التحضير تأثير على اللاعب في اداء مهارته اثناء المنافسة ؟  
 الغرض من العبارة: معرفة هل لكثافة التحضير تأثير على اللاعب في اداء مهارته اثناء المنافسة ؟  
 جدول رقم (09): معرفة هل لكثافة التحضير تأثير على اللاعب في اداء مهارته اثناء المنافسة ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	15	75%	6.7	7.60	5.99	0.05	02	دال
لا	02	10%	6.7					
أحيانا	03	15%	6.7					
المجموع	20	100%	20					

تحليل الجدول رقم (09) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 75% من المدربين أجابوا نعم وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 15% والبعض الآخر كانت إجاباتهم نعم بنسبة 10% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 7.60 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة الأكثر تكرار

و من خلال نتائج الجدول نستنتج لكثافة التحضير البدني تأثير على اللاعب في اداء مهارته اثناء المنافسة لأن زيادة حمل التحضير البدني هو تأثير، نقص خبرة المدرب في التدريب، عدم تقبل اللاعب على زيادة التحمل اثناء المباريات، عدم التحضير الجيد قبل المباريات وكذلك كثافة هذا التحضير البدني لها تأثير على الصفات البدنية و المهارة فهي تنقص من مهارات اللاعب اثناء المنافسة.

عبارة رقم 07: هل للإعداد المهاري دور في تطور مستوى اللاعبين أثناء المباريات ؟  
 الغرض من العبارة: معرفة هل للإعداد المهاري دور في تطور مستوى اللاعبين أثناء المباريات ؟  
 جدول رقم (10): معرفة هل للإعداد المهاري دور في تطور مستوى اللاعبين أثناء المباريات ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	16	80%	6.7	7.20	3.84	0.05	02	دال
لا	00	00%	6.7					
أحيانا	04	20%	6.7					
المجموع	20	100%	20					

تحليل الجدول رقم (10) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 80% من المدربين اجابوا نعم وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 20% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 7.20 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة الأكثر تكرار

و من خلال نتائج الجدول نستنتج أن الإعداد البدني في الكرة الطائرة يهدف إلى تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة ، كما يحاول أن يصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخطئية وتطوير وتثبيت الصفات الارادية لدى اللاعبين

عبارة رقم 08: هل مهارة حائط الصد هي الاسلوب الأكثر استعمالاً ونجاحاً لفريقكم؟  
 الغرض من العبارة: معرفة هل مهارة حائط الصد هي الاسلوب الأكثر استعمالاً ونجاحاً لفريقكم؟  
 جدول رقم (11): معرفة هل مهارة حائط الصد هي الاسلوب الأكثر استعمالاً ونجاحاً لفريقكم؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	13	65%	6.7	12.40	3.84	0.05	02	دال
لا	03	15%	6.7					
أحياناً	04	20%	6.7					
المجموع	20	100%	20					

تحليل الجدول رقم (11) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 65 % من المدربين أجابوا بنعم وبعضهم كانت إجاباتهم أحياناً بنسبة 20% والبعض الآخر كانت إجاباتهم لا بنسبة 15 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 12.40 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة الأكثر تكرار

- عبارة رقم 09 : هل الحالة البدنية للاعبي كرة الطائرة تحدد كفاءة الأداء المهاري ؟  
 الغرض من العبارة : هل الحالة البدنية للاعبي كرة الطائرة تحدد كفاءة الأداء المهاري ؟  
 جدول رقم (12): هل الحالة البدنية للاعبي كرة الطائرة تحدد كفاءة الأداء المهاري ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	02	10%	6.7	9.80	5.99	0.05	02	دال
لا	07	35%	6.7					
أحيانا	11	55%	6.7					
المجموع	20	100%	20					

#### تحليل الجدول رقم (12) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 55% من المدربين أجابوا أحيانا وبعضهم كانت إجاباتهم لا بنسبة 35% والبعض الآخر كانت إجاباتهم لا بنسبة 10% ومن خلال المعالجة الإحصائية للإستبانة كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 9.80 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة للفئة الأكثر تكرار حول

ومن خلال ما سبق نستنتج ومنه نستنتج أن الحالة البدنية للاعبي كرة الطائرة تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي خلال مرحلة المنافسة ، حيث تساعد الحالة البدنية للاعب على أداء مختلف المهارات الخاصة بكرة الطائرة بشكل جيد مما يسمح له بتنفيذ مختلف الخطط خلال المباريات.

عبارة رقم 10: هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة ؟  
 الغرض من العبارة: معرفة هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة ؟  
 جدول رقم (13): معرفة هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة ؟

مستوى دال	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
دال	02	0.05	5.99	7.90	6.7	% 10	02	نعم
					6.7	% 80	16	لا
					6.7	% 10	02	أحيانا
					20	%100	20	المجموع

تحليل الجدول رقم (13) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 80% من المدربين أجابوا لا وبعضهم كانت إجاباتهم نعم بنسبة 10% والبعض الآخر كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 10% ومن خلال المعالجة الإحصائية للإستبانة كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 7.90 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة للفئة الأكثر تكرار

و من خلال ما سبق نستنتج أن يهتم المدربون بإعداد حصص المخصصة قبل المباريات الرسمية تساعد اللاعب علي تصحيح الأخطاء التحضير البدني و المهاري الجيد، تعلم علي المهارات بشكل جيد، خبرة المدرب العالية في استغلال هذه الحصص وفي التدريب لتعمل مع الحصص إضافية أستغلها بشكل جيد وكذلك إعطاء الفرصة إلى اللاعبين في استغلال هذه الحصص في التعبير بكل حرية .

## 2.1\_ عرض و تحليل نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية :

الفرضية الثانية : للجانب المهاري دور في تطوير مهارة حائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة

عبارة رقم 11: هل تعتمون في التحضير البدني الخاص على نوع معين من التدريب مهارة حائط الصد ؟

الغرض من العبارة: هل تعتمون في التحضير البدني الخاص على نوع معين من التدريب مهارة حائط الصد ؟

جدول رقم (14): هل تعتمون في التحضير البدني الخاص على نوع معين من التدريب مهارة حائط الصد ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	16	80%	6.7	19.60	3.84	0.05	02	دال
لا	00	00%	6.7					
أحيانا	04	20%	6.7					
المجموع	20	100%	20					

### تحليل جدول رقم (14) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 80% من المدربين أجابوا نعم وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 20% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 19.6 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة ولصالح الفئة الأكثر تكرار

ومنه نستنتج من نتائج الجدول المبين أعلاه أن معظم المدربين يعتمون في التحضير البدني الخاص على نوع معين من التدريب مهارة حائط الصد وذلك من اجل تطوير مهارة حائط الصد لا يتطلب تنوع في تمارين كما ان المدربين يركزون عليه بدرجة أولى نوع معين من التدريب ، وكذا نجده قبل مرحلة المنافسة حيث أن المدربين يولون الاهتمام بالجانب المهاري والخططي وذلك استعدادا للدخول في مرحلة المنافسة.

عبارة رقم 12: هل الوسائل المعتمدة في التدريب تساهم في تطوير قدرات اللاعبين ؟  
 الغرض من العبارة: هل الوسائل المعتمدة في التدريب تساهم في تطوير قدرات اللاعبين ؟  
 جدول رقم (15): هل الوسائل المعتمدة في التدريب تساهم في تطوير قدرات اللاعبين ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	18	90%	6.7	7.20	5.99	0.05	02	دال
لا	00	00%	6.7					
أحيانا	02	10%	6.7					
المجموع	20	100%	20					

تحليل جدول رقم (15) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 90% من المدربين أجابوا نعم وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 10% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 7.20 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة ولصالح الفئة الأكثر تكرار حول كان معظمهم يسترخون دون التفكير بأي شيء

ومنه نستنتج من نتائج الجدول المبين أعلاه أن الوسائل المعتمدة في التدريب تساهم في تطوير قدرات اللاعبين لان تنمية الصفات البدنية والمهارية المطلوبة من اللاعب وفقا لمقتضيات اللعبة من تحمل وقوة وسرعة ومرونة ورشاقة ، وذلك بالإضافة إلى إتقان مختلف المهارات والوصول بها إلى الآلية كل هذا لا يتم الا بوجود وسائل التدريب

- عبارة رقم 13: هل تصادف اللاعبين مشاكل بدنية تؤثر على مستوى الاداء خلال المنافسة ؟  
 الغرض من العبارة : معرفة هل تصادف اللاعبين مشاكل بدنية تؤثر على مستوى الاداء خلال المنافسة ؟  
 جدول رقم (16): معرفة هل تصادف اللاعبين مشاكل بدنية تؤثر على مستوى الاداء خلال المنافسة ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	03	15 %	6.7	12.80	3.84	0.05	02	دال
لا	13	65 %	6.7					
أحيانا	04	20 %	6.7					
المجموع	20	100 %	20					

#### تحليل جدول رقم (16) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 65% من المدربين أجابوا لا وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 20% والبعض الآخر كانت إجاباتهم نعم بنسبة 15% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 12.80 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن توجد فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة ولصالح الفئة الأكثر تكرار.

ومنه نستنتج من نتائج الجدول المبين أعلاه أن اللاعبين لا تصادفهم مشاكل بدنية تؤثر على مستوى الاداء خلال المنافسة وذلك راجع الى الإعداد البدني الخاص حيث تم تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة ، والوصول الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية لدى اللاعبين .

عبارة رقم 14: هل الصفات البدنية لازمة لأداء مهارة الصد ؟  
 الغرض من العبارة: هل الصفات البدنية لازمة لأداء مهارة الصد ؟  
 جدول رقم (17): هل الصفات البدنية لازمة لأداء مهارة الصد ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	12	% 60	6.7	9.10	5.99	0.05	02	دال
لا	04	% 10	6.7					
أحيانا	06	%30	6.7					
المجموع	20	%100	20					

تحليل جدول رقم (17) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 60% من المدربين أجابوا نعم وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 30% والبعض الآخر كانت إجاباتهم أبدا بنسبة 10% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 9.10 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة الأكثر تكرار  
 ومنه نستنتج من نتائج الجدول المبين أعلاه أن الصفات البدنية لازمة لأداء مهارة الصد بحيث تساعده على أدائه بكفاءة وفعالية لأنها كلما كانت الصفات البدنية منمية عند اللاعب بشكل جيد فإنه سيحقق أفضل النتائج في المباريات لذلك فالمدربين يركزون عليها بشكل جيدا على تنمية الصفات أثناء التحضير البدني الخاص .

عبارة رقم 15: هل يمكن اعتبار الإعداد البدني ضرورة لتطوير الأداء التنافسي؟  
 الغرض من العبارة : معرفة هل يمكن اعتبار الإعداد البدني ضرورة لتطوير الأداء التنافسي؟  
 جدول رقم (18) : معرفة هل يمكن اعتبار الإعداد البدني ضرورة لتطوير الأداء التنافسي؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	01	05 %	6.7	7.40	5.99	0.05	02	دال
لا	15	75 %	6.7					
أحيانا	04	20 %	6.7					
المجموع	20	100 %	20					

تحليل جدول رقم (18) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 75% المدربين أجابوا لا وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 20% والبعض الآخر كانت إجاباتهم نعم بنسبة 05%. ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 7.40 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة الأكثر تكرار

و من خلال نتائج الجدول وعليه نستنتج ان الإعداد البدني ضرورة لتطوير الأداء التنافسي لان له دور في تحصيل وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية للاعب كرة القدم للوصول إلى الكفاءة اللازمة للأداء التنافسي والعمل على تطويرها

عبارة رقم 16: هل يمكن الفصل بين الإعداد البدني والإعداد المهاري؟  
 الغرض من العبارة: معرفة هل يمكن الفصل بين الإعداد البدني والإعداد المهاري؟  
 جدول رقم (19): معرفة هل يمكن الفصل بين الإعداد البدني والإعداد المهاري؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	02	10 %	6.7	13.30	5.99	0.05	02	دال
لا	14	70 %	6.7					
أحيانا	04	20 %	6.7					
المجموع	20	100 %	20					

تحليل جدول رقم (19) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 70 % من المدربين أجابوا لا وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 20 % وباقي الاجابات كانت نعم 10 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 13.30 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة الأكثر تكرار و من خلال النتائج المبينة في الجدول نستنتج ان جل المدربين اكدوا أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني والإعداد المهاري وذلك لأنه لا يمكن أداء المهارة دون إعداد بدني جيد وهو من الأولويات المكونة للإعداد المهاري، لأن الوصول إلى الأداء المهاري يتطلب لياقة بدنية كاملة.

عبارة رقم 17 : هل هناك الأولويات تراعى في برنامج الإعداد البدني الخاص خلال مرحلة الإعداد للمنافسة ؟  
 الغرض من العبارة : معرفة هل هناك الأولويات تراعى في برنامج الإعداد البدني الخاص خلال مرحلة الإعداد للمنافسة ؟  
 جدول رقم (20) : معرفة هل هناك الأولويات تراعى في برنامج الإعداد البدني الخاص خلال مرحلة الإعداد للمنافسة ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	16	80%	6.7	16.30	5.99	0.05	02	دال
لا	00	00%	6.7					
أحيانا	04	20%	6.7					
المجموع	20	100%	20					

تحليل جدول رقم (20) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 80% من المدربين أجابوا نعم وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 20% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 16.30 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن توجد فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة ولصالح الفئة الأكثر تكرار من خلال النتائج المبينة في الجدول نستنتج أن البرنامج المسطر لإعداد اللاعبين يضع ضمن أولوياته تهيئة اللاعبين بدنيا ، والتدرج في تطوير الصفات البدنية ، دون إهمال الجانب النفسي المهاري والتكتيكي مع التدرج في تطوير الصفات البدنية لأن التحضير البدني يتطلب صبر ومثابرة ، تحقيق الانسجام الكامل لكل اللاعبين ( التنسيق بين الحركات )

عبارة رقم 18: هل لطول فترة الإعداد البدني الخاص أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي ؟  
 الغرض من العبارة : معرفة هل لطول فترة الإعداد البدني الخاص أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي ؟  
 جدول رقم (21): معرفة هل لطول فترة الإعداد البدني الخاص أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	14	70%	6.7	12.80	5.99	0.05	02	دال
لا	02	10%	6.7					
أحيانا	04	20%	6.7					
المجموع	20	100%	20					

تحليل جدول رقم (21) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 70% من المدربين أجابوا نعم وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 20 % وأما البعض الآخر كانت إجاباتهم بنسبة 10% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 12.80 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن توجد فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة ولصالح الفئة الأكثر تكرار من خلال النتائج المبينة في الجدول نستنتج أن لطول فترة الإعداد البدني أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي ، لأن البرنامج التدريبي يوضح فيه فترة الإعداد البدني ، وكل إطالة أو نقصان يؤثر على البرامج التدريبية الأخرى كبرامج الإعداد الخططي وبرامج الإعداد المهاري .

عبارة رقم 19: هل يهتم الإعداد البدني الخاص في كرة الطائرة بالحالة الفيزيولوجية والعقلية للاعب ؟  
 الغرض من العبارة: هل يهتم الإعداد البدني الخاص في كرة الطائرة بالحالة الفيزيولوجية والعقلية للاعب ؟  
 جدول رقم (22): هل يهتم الإعداد البدني الخاص في كرة الطائرة بالحالة الفيزيولوجية والعقلية للاعب ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	07	30 %	6.7	12.80	5.99	0.05	02	دال
لا	01	05 %	6.7					
أحيانا	12	60 %	6.7					
المجموع	20	100 %	20					

تحليل جدول رقم (21) :

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 60% من المدربين أجابوا أحيانا وبعضهم كانت إجاباتهم نعم بنسبة 30% والبعض الآخر كانت إجاباتهم لا بنسبة 5% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق المعالجة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 12.80 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة للفئة الأكثر تكرار

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن الإعداد البدني يهتم بالحالة الفيزيولوجية والعقلية للاعب أما بالنسبة لتأثيرها على أداء اللاعب ، فان الاهتمام بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب يعطي نتائج جيدة وفعالة حيث يطور التفكير التكتيكي والمعرفي للاعبين ، كما يعمل على التهيئة الفيزيولوجية والنفسية والعقلية للاعب ، وعكس ذلك يولد مظاهر التعب وبالتالي فقدان التركيز والدقة .

- عبارة رقم 20: هل لحجم وشدة التدريب أثناء مرحلة الإعداد البدني تأثير على أداء اللاعب ؟  
 الغرض من العبارة: هل لحجم وشدة التدريب أثناء مرحلة الإعداد البدني تأثير على أداء اللاعب ؟  
 جدول رقم (24): هل لحجم وشدة التدريب أثناء مرحلة الإعداد البدني تأثير على أداء اللاعب ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة/غير دالة
نعم	14	70%	6.7	7.20	3.84	0.05	01	دال
لا	02	10%	6.7					
أحيانا	04	20%	6.7					
المجموع	20	100%	20					

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 70 % من المدربين أجابوا نعم وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 20 % والبعض الآخر كانت إجاباتهم لا بنسبة 10 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 7.20 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05 إذن توجد فروق معنوية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة الأكثر تكرار .  
 على ضوء ما سبق ومن خلال النتائج الموضحة نستنتج أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة الإعداد البدني تأثير على أداء اللاعب ، حيث أنه كلما كان التوافق بين الشدة والحجم والكثافة كلما كان هناك تأثير ايجابي على أداء اللاعب ، أما إذا زاد على حده سيكون التأثير معرقلا ( سلمي ) .

### 3.1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

#### 1.3.1- مناقشة وتفسير نتائج المحور الأول على ضوء الفرضية الجزئية الأولى :

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها عن طريق استمارة الاستبيان التي قمنا بها، والتي وزعت على مجموعة من مدربي كرة الطائرة لولاية المسيلة ، تم التوصل لأغلبية الحقائق التي قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا، وانطلاقاً من الفرضية الأولى التي تنص على ان : للجانب المهاري دور في تطوير مهارة الصد للاعبي الكرة الطائرة حيث نجد أن معظم الإجابات قد أثبتت صحة هذه الفرضية بشكل كلي :

**تحليل الجدول رقم (05) :** من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 55% من المدربين أجابوا بنعم وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 30% والبعض الآخر كانت إجاباتهم لا بنسبة 15% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا2 المحسوبة التي تساوي 7.60 و هي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار

ومن خلال نتائج الجدول نستنتج التحضير البدني الخاص يساعدهم على تطوير مهارة حائط الصد وذلك عن طريق الإعداد البدني هو كل إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الأداء المتشابه في نشاط كرة الطائرة والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها

**تحليل الجدول رقم (06) :** من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 90% من اللاعبين أجابوا بنعم والبعض الآخر كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 10% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا2 المحسوبة التي تساوي 16.20 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة تعزى للفئة أكثر تكرار حول.

و من خلال نتائج الجدول نستنتج هل لمهارة الصد تأثيرها على مستوى أداء الفريق وذلك لتأثيرها على أداء اللاعب ، لان نجاحها يعطي نتائج جيدة وفعالة حيث يطور التفكير التكتيكي والمعرفي للاعبين ، كما يعمل على التهيئة الفيزيولوجية والنفسية والعقلية للاعب ، وعكس ذلك فان عدم نجاح حائط الصد يولد مظاهر التعب وبالتالي فقدان التركيز وفقدان كبير للنقاط وبالتالي قد يؤدي لخسارة المباراة

**تحليل الجدول رقم (10) :** من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 80% من المدربين اجابوا نعم وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 20% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا2 المحسوبة التي تساوي 7.20 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية 3.84 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة الأكثر تكرار

و من خلال نتائج الجدول نستنتج أن الإعداد البدني في الكرة الطائرة يهدف إلى تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة ، كما يحاول أن يصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية لدى اللاعبين

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه دراسة : (خليل إبراهيم الحديشي 2005) : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الأداء البدني والمهاري لمهارة الضرب الساحق وحائط الصد

بالكرة الطائرة ، بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة في الأداء البدني والمهاري لمهارة الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة

وتتفق أيضا مع نتيجة دراسة : ( الأطرش زبير 2007 ) : ان معظم المدربين يؤكّدون على الأهمية البالغة التي يلعبها تكتيك الصد بلاعبين، لأنه يوفر تغطية لازمة في حائط الصد، كما أنه يعطي تغطية كاملة لميدان، وذلك بعكس تكتيك الصد بلاعب واحد الذي لا يوفر التغطية اللازمة عند حائط الصد، وتكتيك الصد بثلاثة لاعبين الذي يخلق الكثير من العيوب والثغرات في الميدان وهذا ، كما ان الإرتقاء في الكرة الطائرة له دور كبير في تحقيق النتائج الإيجابية وهذا ما أكده المدربون، حيث أن الارتقاء المناسب الذي يمكن أن يصله اللاعب وهذا ما يجعله أي اللاعب يتقن بصفة جيدة مختلف المهارات وخاصة مهارة الصد التي تتطلب ارتقاء جيد لتأدية المهارة بكل نجاح وعلية فإن الفرضية الأولى التي تنص على أن للجانب المهاري دور في تطوير مهارة الصد للاعب الكرة الطائرة قد تحققت.

### 2.3.1- مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني على ضوء الفرضية الجزئية الثانية :

بعد عرض وتحليل نتائج الجداول التي وردت في المحور الثاني من تساؤلات استمارة الاستبيان، والذي يقوم على أساس الفرضية الثانية التي تنص على ان : للجانب البدني دور في تطوير مهارة الصد للاعب الكرة الطائرة حيث نجد أن الإجابات قد أثبتت صحة هذه الفرضية بشكل كلي :

**تحليل جدول رقم (17) :** من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 60% من اللاعبين أجابوا نعم وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 30% والبعض الآخر كانت إجاباتهم أبدا بنسبة 10% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق ك<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 9.10 وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة الأكثر تكرار

ومنه نستنتج من نتائج الجدول المبين أعلاه أن الصفات البدنية لازمة لأداء مهارة الصد بحيث تساعده على ادائه بكفاءة وفعالية لأنها كلما كانت الصفات البدنية منمية عند اللاعب بشكل جيد فإنه سيحقق أفضل النتائج في المباريات لذلك فالمدربين يركزون عليها بشكل جيدا علي تنمية الصفات أثناء التحضير البدني الخاص .

**تحليل جدول رقم (18) :** من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 75% من اللاعبين أجابوا لا وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 20% والبعض الآخر كانت إجاباتهم نعم بنسبة 05%. ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق ك<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 7.40 وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة الأكثر تكرار

و من خلال نتائج الجدول وعلية نستنتج ان الإعداد البدني ضرورة لتطوير الأداء التنافسي لان له دور في تحصيل وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية للاعب كرة القدم للوصول إلى الكفاءة اللازمة للأداء التنافسي والعمل على تطويرها

**تحليل جدول رقم (19) :** من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 70% من اللاعبين أجابوا لا وبعضهم كانت إجاباتهم أحيانا بنسبة 20% وباقي الاجابات كانت نعم 10% ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق ك<sup>2</sup> المحسوبة التي تساوي 13.30 وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق معنوية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة الأكثر تكرار

و من خلال النتائج المبينة في الجدول نستنتج ان جل المدربين اكدوا أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني والإعداد المهاري وذلك لأنه لا يمكن أداء المهارة دون إعداد بدني جيد وهو من الأولويات المكونة للإعداد المهاري، لأن الوصول إلى الأداء المهاري يتطلب لياقة بدنية كاملة.

وهذا ما توصلت إليه دراسة : (علام حمزة 2012 ) : تأثير الجانب البدني وخصوصا صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثانوي 15- 18 سنة ، وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الشاهدة لاختبار الوثب العمودي وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الشاهدة في اختبار الوثب الأفقي وهذا ما خلصت إليه دراسة : (مسعودي خالد 2016) : يؤدي تنمية القدرات البدنية المدروسة إلى تحسن الأداء المهاري لحائط الصد لدى العينة التجريبية ، تؤثر الحصص التدريبية للبرنامج المقترح إيجابيا على القدرات البدنية -القوة - الرشاقة - السرعة الانتقالية ، فعالية البرنامج التدريبي المقترح يحسن من الأداء المهاري لحائط الصد وذلك ما برهنته المعالجة الاحصائية للنتائج البعدية لاختبار حائط الصد للعينتين الضابطة والتجريبية وعليه فإن الفرضية الثانية التي تنص على أن للجانب البدني دور في تطوير مهارة الصد للاعبي الكرة الطائرة قد تحققت .

# الفصل الخامس

## الإستنتاجات و الإقتراحات

## 1\_ استنتاجات الدراسة :

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة التي جاءت بعنوان :  
دور التحضير البدني الخاص في تطوير مهارة حائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة " تم إثبات صحة الفرضية الأولى مفادها" للجانب المهاري دور في تطوير مهارة الصد للاعبي الكرة الطائرة حيث أنه تحققت الفرضية الأولى كما تم التوصل فيما يخص الفرضية الثانية إلى ثباتها وهي والتي مفادها " - للجانب البدني دور في تطوير مهارة الصد للاعبي الكرة الطائرة حيث أنه تحققت الفرضية الثانية .

ومن هذه النتائج يتبين لنا :

- أن المدربين يعتمدون في تدريبهم على نوع معين من التدريب لتقنية الصد ، كما أنهم يؤمنون بوجود أنواع لهذه التقنية بالإضافة إلى أنهم يعتبرون أن تقنية الصد ذات أولوية رئيسية عند
- تطوير الصفات البدنية يساعد على تدريب و تطوير تقنية الصد ، كما أن للصفات البدنية تأثير على أداء مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة و صفات أخرى مكملة هي الرشاقة و المداومة.
- أن البرنامج التحضيري البدني العام و الخاص يعتبر من الصفات الأساسية في نجاح العملية التدريبية و كذا الوصول إلى المستوى الجيد و المطلوب وذلك بتطوير الصفات البدنية ، بالإضافة إلى أن المدربين يجمعون على أن نجاح أو فشل أداء تقنية الصد تؤثر على أداء اللاعب أثناء المباراة بالسلب أو الإيجاب.
- يجب على المدربين عند تدريبهم لتقنية الصد يركزون على القدرات التالية : الانتباه - التركيز - الدقة - الثقة بالنفس و التي لها أهمية عالية في تحسين الأداء.
- يجب على المدربين ان يولوا اهتماما أكثر لتحضير و تطوير مهارة الصد لأنهم يعتبرونه من المهام الرئيسية لتدريب الأبطال.
- جميع المدربين للكرة الطائرة يركزون اهتمامهم على تطوير الصفات البدنية و العقلية من أجل الوصول إلى مهارة صد جيدة

## 2\_ اقتراحات الدراسة :

- إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على مدى أهمية تقنية الصد واستعمالها أثناء المقابلات . وعلى ضوء النتائج والتوصيات التي نأمل أن تكون بناءة لتخدم كل ما يهمه الأمر سواء كان المدرب أو المعلم لتساعده على تجنب العديد من المشاكل التي يجدها في توجيه ومساعدة اللاعبين :
- إعطاء أهمية بالغة لكل من تقنية الصد ومتطلباتها البدنية .
- إدراك أهمية التحضير البدني العام والخاص في تطوير الصد والتركيز عليه .
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية " الفيديو " حتى تكون للاعب فكرة عن كيفية التدريب على تقنية الصد قبل بدء الحصة
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين الجيل الصاعد .

- توفير لهؤلاء اللاعبين مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها التي تعمل على تنمية وتطوير القدرات البدنية للاعبين

### 3\_ الافاق المستقبلية للدراسة :

- اقتراح برنامج تدريبي لتطوير تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة في فئة الاشبال
- اجراء دراسات مشاهمة للموضوع مع تغير الفئة وربطها بعناصر اللياقة البدنية
- التركيز على وضع مخططات وبرامج تدريبية مسطرة بالنسبة لتقنية الصد مع إعطائها الأولوية لأهميتها البالغة.
- التأكد من التماشي ومدى استيعاب اللاعبين لهذه البرامج المسطرة وهذا بتنظيم دورات ومقابلات ودية للمراقبة والتقويم وكذلك لتعويد اللاعب على المنافسات والتغلب على المشاكل البدنية خاصة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قائمة المراجع

أ- باللغة العربية :

- 1- ألين وديع فرج : دليل المعلم و المدرب و اللاعب ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1989 م .
- 2- أمر الله أحمد البساطي : التدريب الرياضي و تطبيقاته ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1998 م .
- 3- د/ أسامة كامل راتب : التدريب الرياضي علم و فن ن دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 2002 م
- 4- حسين عبد الجواد : الكرة الطائرة المبادئ الأساسية ، دار العلم للملايين ، الطبعة الأولى، بيروت ، 1964 م
- 5- زينب فهمي : الكرة الطائرة ن الشركة العالمية للنشر ، طرابلس ، 1994 .
- 6- محمد صبحي حسنين/ محمد عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس و التقويم ، مركز الكتاب للنشر ن الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1997
- 7- محمد سعد زغلول/ محمد لطفي السيد : الأسس الفنية لمهارة الكرة الطائرة للمعلم و المدرب ، مطابع آمون ، الطبعة الأولى ، مصر ، 2001 .
- 8- عصام الدين الوشاحي : المبادئ التعليمية للكرة الطائرة ، دار الفكر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1997 .
- 9- عقيل عبد الله : الكرة الطائرة التكتيك و التكنيك الفردي ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية ، 1987
- 10- عصام حلمي : الصحة و اللياقة و ضبط الإتران ، دار المعارف ، الطبعة الأولى القاهرة، مصر، 1989 .
- 11- قاسم حسن حسنين : أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي للطباعة و التوزيع 1992
- 12- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994م.
- 13- أمر الله أحمد البساطي: " أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999م .
- 14- أمين أنور الخولي: " الرياضة و المجتمع"، ط1، علم المعرفة، الصفات ، 1996م.
- 15- القانون الدولي للكرة الطائرة عن الاتحادية العالمية للكرة الطائرة ، ، ألمانيا ، 2001.
- 16- أسامة أمين ربيع، التحليل الإحصائي للمتغيرات المتعددة، مكتبة الانجلو مصرية، ط2، القاهرة، مصر، 2007.

ب - باللغة الفرنسية :

- 17- OULD AMMR / AEK : Historique et Evolution de Jeu en Volley Ball Cours de spécialité V B.3eme année.1998/1999.
- 18- B FROK :volly Entraînement par Jeu Edition Vigot Année 1990.
- 19- AVIE SOULIGNER : Edition JACK ERMANN BLOUNT .pour volley ball edition.vigot.paris.

ج- قائمة المذكرات :

- 19- عبد الرزاق وآخرون : مساهمة التحضير البدني العام و الخاص في تطوير مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية ، معهد علوم التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، السنة الجامعية 2006/2007.
- 20- اسعد عدنان عزيز : تأثير استخدام اساليب تدريبيه مختلفة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للأطراف السفلى في اداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة ، قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة الماجستير - جامعة القادسية - سنة 2008
- 21- الأطرش زبير : فعالية مهارة الصد في كرة الطائرة ومدى تأثيرها على مستوى أداء الفريق في المنافسات ، قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة الماجستير - معهد التربية الرياضية - سنة 2007
- 22- خليل إبراهيم الحديثي : أثر استخدام تمارينات البلايومترك في تحسن المستوى البدني والمهاري لمهاري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة الماجستير - جامعة البصرة - سنة 2005
- 23- عادل تركي : تحليل اللعب الخططي لأنواع الصد لدى بعض أندية الدرجة الأولى في الكرة الطائرة ، قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة الماجستير - جامعة البصرة - سنة 2005
- 24- حسن مردان : استخدام الطول كمؤشر لمهاري الضرب الساحق وحائط الصد في لعبة الكرة الطائرة ، قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة الماجستير - بجامعة القادسية - سنة 2002
- 25- علام حمزة : مدى تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة ، قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة الماستر - جامعة الجلفة - سنة 2012
- 26- مسعودي خالد : أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة ، قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة ماستر - جامعة بسكرة - سنة 2016
- 27- طليبة علي : تأثير الوحدات التدريبية المتوسطة المدى في تنمية مهارة السحق والصد لدى لاعبي كرة الطائرة قدمت هذه الرسالة لنيل شهادة ماستر - جامعة الجلفة - سنة 2016

الاحق

## الاستبيان النهائي

في إطار انجاز مذكرة تخرج ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي

### دور التحضير البدني الخاص في تطوير مهارة حائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة

أقدم إليكم أنتم مدربين كرة الطائرة لولاية المسيلة هذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة الاسئلة بغرض الاجابة عنها بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث بهدف اثراء هذا الجانب العلمي والعملي ، وفي الاخير لكم من الباحث فائق التقدير والاحترام

اشراف الدكتور:

- امان الله رشيد

من اعداد الطالب :

- بن علية خالد

المحور الأول : للجانب المهاري دور في تطوير مهارة حائط الصد			
احيانا	لا	نعم	
			01 هل تعطون اهمية لمهارة حائط الصد خلال مرحلة التحضير البدني الخاص ؟
			02 هل التحضير البدني الخاص يساعدكم على تطوير مهارة حائط الصد ؟
			03 هل لمهارة الصد تأثيرها على مستوى أداء الفريق ؟
			04 هل التنوع في التمرينات له اثر في تطوير قدرات اللاعبين ؟
			05 هل عدم قدرة اللاعب على سرعة اتقان واداء المهارات مرتبط بضعف ونقص التحضير ؟
			06 هل لكثافة التحضير تأثير على اللاعب في اداء مهارته اثناء المنافسة ؟
			07 هل للإعداد المهاري دور في تطور مستوى اللاعبين اثناء المباريات ؟
			08 هل مهارة حائط الصد هي الاسلوب الأكثر استعمالاً ونجاحاً لفريقيكم؟
			09 هل الحالة البدنية للاعب كرة الطائرة تحدد كفاءة الأداء المهاري ؟
			10 هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة ؟
المحور الثاني : للجانب البدني دور في تطوير مهارة حائط الصد			
احيانا	لا	نعم	
			11 هل تعتمون في التحضير البدني الخاص على نوع معين من التدريب مهارة حائط الصد ؟
			12 هل الوسائل المعتمدة في التدريب تساهم في تطوير قدرات اللاعبين ؟
			13 هل تصادف اللاعبين مشاكل بدنية تؤثر على مستوى الاداء خلال المنافسة ؟
			14 هل الصفات البدنية لازمة لأداء مهارة الصد ؟
			15 هل يمكن اعتبار الإعداد البدني ضرورة لتطوير الأداء التنافسي؟
			16 هل يمكن الفصل بين الإعداد البدني والإعداد المهاري؟
			17 هل هناك الأولويات تراعى في الإعداد البدني الخاص خلال مرحلة الإعداد للمنافسة ؟
			18 هل لطول فترة الإعداد البدني الخاص أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي ؟
			19 هل يهتم الإعداد البدني الخاص بالحالة الفيزيولوجية والعقلية للاعب ؟
			20 هل لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة الإعداد البدني تأثير على أداء اللاعب ؟

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
قسم التدريب الرياضي



## قائمة المحكمين

عنوان الدراسة : دور التحضير البدني الخاص في تطوير مهارة حائط الصد  
لدى لاعبي كرة الطائرة

رقم	الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة
01	بن سالم سالم	أستاذ محاضر - أ -	المسيلة جامعة
02	سليمان نور الدين	أستاذ محاضر - أ -	جامعة المسيلة
03	بن عطية بشيري	أستاذ محاضر - أ -	جامعة المسيلة

## ملخص الدراسة باللغة العربية

عنوان الدراسة : دور التحضير البدني الخاص في تطوير مهارة حائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة

فرضيات الدراسة :

- للتحضير البدني الخاص دور على تطوير مهارة الصد للاعبين لكرة الطائرة

الفرضيات الجزئية :

- للجانب المهاري دور في تطوير مهارة الصد للاعبين لكرة الطائرة

- للجانب البدني دور في تطوير مهارة الصد للاعبين لكرة الطائرة

أهداف الدراسة :

- إبراز دور التحضير البدني الخاص في تطوير مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة .

- التعرف على الصعوبات والعراقيل التي تواجه اللاعب أثناء تأدية مهارة الصد .

- معرفة أهمية التحضير البدني الخاص ودوره في تطوير مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

اجراءات الدراسة :

المجال المكاني: التي قمنا بها على مستوى : شملت مدربين الكرة الطائرة بولاية المسيلة

المجال الزمني: قمنا بها من 15 مارس 2018 إلى غاية إلى 03 ماي 2018

منهج الدراسة: المنهج الوصفي في دراستنا لأنه الأنسب لموضوع بحثنا

مجتمع الدراسة : وتمثل مجتمع بحثنا على : شملت المدربين في الكرة الطائرة بولاية المسيلة

عينة الدراسة : على عينة وكان حجمها 20 مدرب الكرة الطائرة بولاية المسيلة

ادوات الدراسة : تم استخدام الاستبيانات

توصيات الدراسة:

- إعطاء أهمية بالغة لكل من تقنية الصد ومتطلباتها البدنية .

- إدراك أهمية التحضير البدني العام والخاص في تطوير الصد والتركيز عليه .

- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية " الفيديو " حتى تكون للاعب فكرة عن كيفية التدريب على تقنية الصد

- اقتراح برنامج تدريبي لتطوير تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة في فئة الشباب

الأفاق المستقبلية :

- اجراء دراسات مشابهة للموضوع مع تغير الفئة وربطها بعناصر اللياقة البدنية

- التركيز على وضع مخططات وبرامج تدريبية مسطرة بالنسبة لتقنية الصد مع إعطائها الأولوية لأهميتها البالغة.

- التأكد من التماسي ومدى استيعاب اللاعبين لهذه البرامج المسطرة

## ملخص الدراسة باللغة الفرنسية

**Titre de l'étude :** Le rôle de la préparation physique spéciale dans le développement de l'habileté du mur de résistance chez les volleyeurs

**Hypothèses d'étude:**

- La préparation du rôle physique du privé pour développer l'habileté de repousser les joueurs de volleyball

**Hypothèses partielles:**

- La partie habilitée joue un rôle dans le développement de l'habileté de la résistance des joueurs de volleyball

- Le côté physique joue un rôle dans le développement de l'habileté à repousser les joueurs de volleyball

**les objectifs des études :**

- Mettre votre propre préparation physique dans le développement de la compétence répulsive des joueurs de volleyball

- Identifier les difficultés et les obstacles auxquels le joueur doit faire face lors de l'exécution de la compétence de répulsion

- Connaître l'importance d'une préparation physique spéciale et son rôle dans le développement de la compétence de répulsion chez les joueurs de volleyball.

**Domaine spatial :** Nous avons effectué au niveau: y compris les entraîneurs de volleyball dans l'état de Msila

**Domaine temporel:** Nous avons effectué du 15 mars 2018 au 3 mai 2018

**Méthodologie de l'étude:** approche descriptive dans notre étude car elle est la plus appropriée pour le sujet de notre recherche

**La communauté d'étude:** Notre communauté de recherche était composée de: entraîneurs de volleyball dans l'état de Msila

**Échantillon de l'étude :** la taille de 20 avions d'entraînement dans l'État de Msila

**Outils d'étude :** le questionnaire a été utilisé

**Recommandations de l'étude:**

- Reconnaître l'importance de la préparation physique publique et privée dans le développement de la focalisation et de la concentration.

- L'introduction de certains moyens audiovisuels signifie "vidéo" pour que le joueur ait une idée de la manière de s'entraîner sur la technique de repousser

- Programme d'entraînement proposé pour le développement de la technique de la résistance des joueurs dans la classe de volleyball Clubs

**Perspectives d'avenir:**

- Mener des études similaires sur le sujet avec le changement de catégorie et lié aux éléments de forme physique

- Mettre l'accent sur l'élaboration de programmes de formation et de programmes de formation à la contre

# كشفاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لمذكرات ماستر

للفترة [2017/2016]

على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل : .....

رقم التسجيل : .....

الطالب : بن علية خالد

تاريخ المناقشة : 2018-05-25

عنوان المذكرة : دور التحضير البدني الخاص في تطوير مهارة حائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة

لغة المذكرة : اللغة العربية

نوع المذكرة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : امان الله رشيد

عدد الصفحات : 71

ملف إلكتروني (cd-Rom \* word \* PDF)

فرع : تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

الملخص :

بالعربية

عنوان الدراسة : دور التحضير البدني الخاص في تطوير مهارة حائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة

الهدف من الدراسة :

- إبراز دور التحضير البدني الخاص في تطوير مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة

- التعرف على الصعوبات والعراقيل التي تواجه اللاعب أثناء تأدية مهارة الصد

- معرفة أهمية التحضير البدني الخاص ودوره في تطوير مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

مشكلة الدراسة :

فرضيات الدراسة :

- للجانب المهاري دور في تطوير مهارة الصد للاعبي الكرة الطائرة

- للجانب البدني دور في تطوير مهارة الصد للاعبي الكرة الطائرة

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي

الأدوات المستخدمة في الدراسة : تم استخدام الاستبيان

كلمات المفتاحية :

بالفرنسية

**Mots clés** : la préparation physique spéciale – l'habileté du mur de résistance – les jeers de volleyball

بالإنجليزية

**Keywords:** special physical preparation – the skill of the resistance wall – the volleyball jeers

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة :

- إعطاء أهمية بالغة لكل من تقنية الصد ومتطلباتها البدنية .
  - إدراك أهمية التحضير البدني العام والخاص في تطوير الصد والتركيز عليه .
  - إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية " الفيديو " حتى تكون للاعب فكرة عن كيفية التدريب عليها
- توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :**

- اقتراح برنامج تدريبي لتطوير تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة
  - اجراء دراسات مشابها للموضوع مع تغير الفئة وربطها بعناصر اللياقة البدنية
  - التركيز على وضع مخططات وبرامج تدريبية مسطرة بالنسبة لتقنية الصد مع إعطائها الأولوية
  - التأكد من التماشي ومدى استيعاب اللاعبين لهذه البرامج المسطرة وهذا بتنظيم دورات ومقابلات ودية
- كشاف بالفرنسية**

**Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques**

**Département :** Entraînement sportif

**N° d'ordre :** .....

**N° d'inscription :** .....

**Chercheur :** ben Alia Khaled

**Soutenu publiquement le :** 27-05-2018

**Titre de la thèse (mémoire) :** Le rôle de la préparation physique spéciale dans le développement de l'habileté du mur de résistance chez les joueurs de volleyball

**Language de la thèse :** Arabe

**Modèle de la thèse** Master

**Pays :** RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

**Université:** Université de M'sila

**Nom et Prénom de l'encadreur :** Aman Allah Rashid

**Grade :** conferencier

**Nombre de page :** 71

**(cd-Rom\* word \* PDF) Ficher électronique**

**Spécialité :** Préparation physique

**Option :** Entraînement sportif

## **Résumé :**

**Titre de l'étude :** Le rôle de la préparation physique spéciale dans le développement de l'habileté du mur de résistance chez

### **Le but de l'étude :**

- Mettre votre propre préparation physique dans le développement de l'habileté répulsive des joueurs de volleyball
- Identifier les difficultés et les obstacles auxquels le joueur est confronté lors de l'exécution de la compétence de repousser
- Connaître l'importance d'une préparation physique spéciale et son rôle dans le développement de l'habileté de la répulsion chez les joueurs de

**Problématique :** La préparation physique privée joue-t-elle un rôle dans le développement du mur de compétences de la résistance des joueurs de volleyball?

### **hypothèses:**

- Le côté habileté joue-t-il un rôle dans le développement des compétences de la résistance des joueurs de volleyball?
- L'aspect physique joue-t-il un rôle dans le développement de l'habileté à repousser les joueurs de volleyball?

**Mots clés :** la préparation physique spéciale – l'habileté du mur de résistance– les jeers de volleyball

### **– Les résultats atteints les plus importants sont:**

- que les formateurs s'appuient sur une formation à un certain type de formation pour la technique de répulsion, et croient à l'existence de types de cette technologie en plus du fait qu'ils considèrent que la technologie de la priorité principale de
- Le développement des qualités physiques aide à former et à développer la technique de prévention, et les qualités physiques ont un impact sur la performance de l'habileté de répulsion chez les joueurs de volleyball et d'autres qualités complémentaires sont l'agilité et la durabilité.