



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الرقم التسلسلي: M20095063805

قسم: التدريب الرياضي

الرمز: العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: التحضير البدني

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع :

السرعة الحركية للذراعين وعلاقتها بأداة مهارة الضرب

الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة

- دراسة ميدانية رائد وفاق المسيلة لكرة الطائرة -

إشراف الأستاذ :

- بن عمر مراد

إعداد الطالب :

- صغيور خالد

السنة الدراسية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر وتقدير

الحمد لله ربّي العالمين الذي خلق الإنسان ، علمه البيان
والصلاة والسلام علي المادي البشير ، والسراج المنير ، من
حيث الأمة علي طلب العلم وجني ثماره لأنه الضياء والنور أما

بعد:

شكراً منا واعترافاً لكل من ساهم في تشجيعنا لانجاز هذا
العمل سواء من قريب أو من بعيد وجزيل الشكر إلى
المشرف الدكتور " بن عمر مراد " ونشكر كذلك كافة
أساتذة المعهد علي الجهد الذي بذلوه لأجلنا .

الإهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلوات و السلام علي رسوله الكريم سيدنا وحبينا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (صلي الله عليه وسلم) وعلى أله وصحبه أجمعين أما بعد:

قال تعالى: (وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)
الإسراء: الآية 24.

إلى اللذان مهما قلت فيهما ما كفيتهما, إلى نور دربي وسر وجودي إلى اللذان لم ولن أجد ما يكفيهما من الكلام إلي منبع الحنان, التي أعطت من روحها لتبقى أرواحنا معلمتي في هاته الحياة إلى من أضاء دربي بدعوات الخير. إلى من حتى وان وصفتها فلن أوفيها حقها إلى من كان صدرها الأمان الدائم لي وابتسامتها الدنيا التي أعيش لها إلى من صوتها كان التفاؤل الدائم إليها أقول احبك إليك أنت كل شيء " أمي الغالية "

إلى خير الآباء إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما بعطائه ,إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي و النفيس إلى من كان مستقبلي مستقبلي إليك مهما أقول فأنت نعم المثال " أبي العزيز "

" إلى زوجتي العزيزة والغالية على قلبي "

والى إخوتي وأخواتي وكل أفراد العائلة والأقارب

إلى الدكتور الفاضل " بن عمر مراد "

إلى كل أصدقائي في مشواري الدراسي "

قائمة المحتويات

/	شكر
/	إهداء
/	قائمة المحتويات
/	قائمة الجداول
/	قائمة الأشكال
/	الملخص باللغة العربية
/	الملخص باللغة الانجليزية
أ	مقدمة
الجانب المنهجي	
الصفحة	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
7	1-1- إشكالية الدراسة
7	1-2- فرضيات الدراسة
8	1-3- أهمية الدراسة
8	1-4- أهداف الدراسة
8	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
10	1-6- الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الصفحة	الفصل الثاني:كرة الطائرة
	تمهيد
17	2-1- تعريف كرة الطائرة
17	2-2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة
18	2-2-1- الكرة الطائرة في العالم
18	2-2-2- الكرة الطائرة في العالم العربي
18	2-2-3- الكرة الطائرة في الجزائر
20	2-3- مميزات وخصائص الكرة الطائرة
20	2-3-1- طريقة احتساب النقاط وكيفية الحصول عليها
21	2-4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
21	2-4-1- الإرسال
21	2-4-2- أنواع الإرسال
21	2-4-3- الاستقبال
21	2-4-4- أنواع الاستقبال
22	2-4-4- الإعداد "التمرير"

22	4-4-2 أنواع التمير
22	2-5- حائط الصد
23	2-6- مهارة السحق
23	2-6-1 أنواع السحق
23	2-6-2 أهميته ومميزاته
24	2-6-3 الأخطاء الشائعة
25	خاتمة
الصفحة	الفصل الثالث : المهارات التي يتميز بها لاعب كرة الطائرة
/	- تمهيد
28	3- القوة العضلية
28	3-1 مفهوم القوة العضلية
28	3-2 أنواع القوة العضلية
28	3-3 - المرونة
30	3-4 الرشاقة
30	3-5 - السرعة
31	3-6 أهمية السرعة
32	3-7 التحمل
33	3-7-1 أهمية التحمل
33	3-8 الصفات البدنية كقيمة للمدربين والتلاميذ
33	3-9 التدريب من أجل تحقيق اللياقة البدنية
34	- خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع : منهجية الدراسة
/	تمهيد
38	4-1- الدراسة الاستطلاعية
38	4-2- المنهج المتبع في الدراسة
38	4-3 متغيرات الدراسة
39	4-4- مجتمع وعينة الدراسة

39	4-5- عينة الدراسة وكيفية اختيارها
40	4-6- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
	خلاصة
	الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج
44	5-1- تحليل الدراسة الأولى
44	5-2- تحليل الدراسة الثانية
44	5-3- تحليل الدراسة الثالثة
44	5-4- تحليل الدراسة الرابعة
45	5-5- تحليل الدراسة الخامسة
45	5-6- تحليل الدراسة السادسة
46	5-7- الاستنتاج العام
47	-قائمة المصادر و المراجع
/	-قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
	الجدول رقم :01 يمثل نسب اتفاق السادة الخبراء في تحديد نوع مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة
	الجدول رقم 02: نسبة اتفاق الخبراء والمختصين في تحديد الاختبار الخاص بمهارة الضرب الساحق
	الجدول رقم 03: تكافؤ العينة في الاختبار القبلي

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
	01	اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم
	02	اختبار الرقود من الجلوس
	03	اختبار الأداء الفني (التكنيك) لمهارة استقبال الإرسال لكرة الطائرة
	04	اختبار حائط الصد
	05	اختبار الدفاع عن الملعب

ملخص الدراسة :

- استخدام بعض التمارين لتنمية القوة المميزة وأثرها على السرعة الحركية للذراعين وعلاقتها بأداة مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة
- تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :
- إبراز مدة أهمية القوة المميزة على السرعة الحركية للذراعين وعلاقتها بأداة مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة

-كشف فعالية الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية السرعة الحركية للذراعين وعلاقتها بمهارة الضرب الساحق
- إثراء المكتبة بدراسة ميدانية تتناول جانبا مهما من جوانب التدريب الرياضي
- تطوير المعرفة في مجال التدريب الرياضي .
- التعرف على العلاقة بين السرعة الحركية للذراعين وعلاقتها بمهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة .

Study summary

The use of some exercises to develop the distinctive strength and its effect on the motor speed of the arms and its relationship to the spiking skill of volleyball players

This study aims at the following

Highlighting the duration of the importance of the distinctive force on the motor velocity of the arms and its relationship to the tool of crushing skill of volleyball players

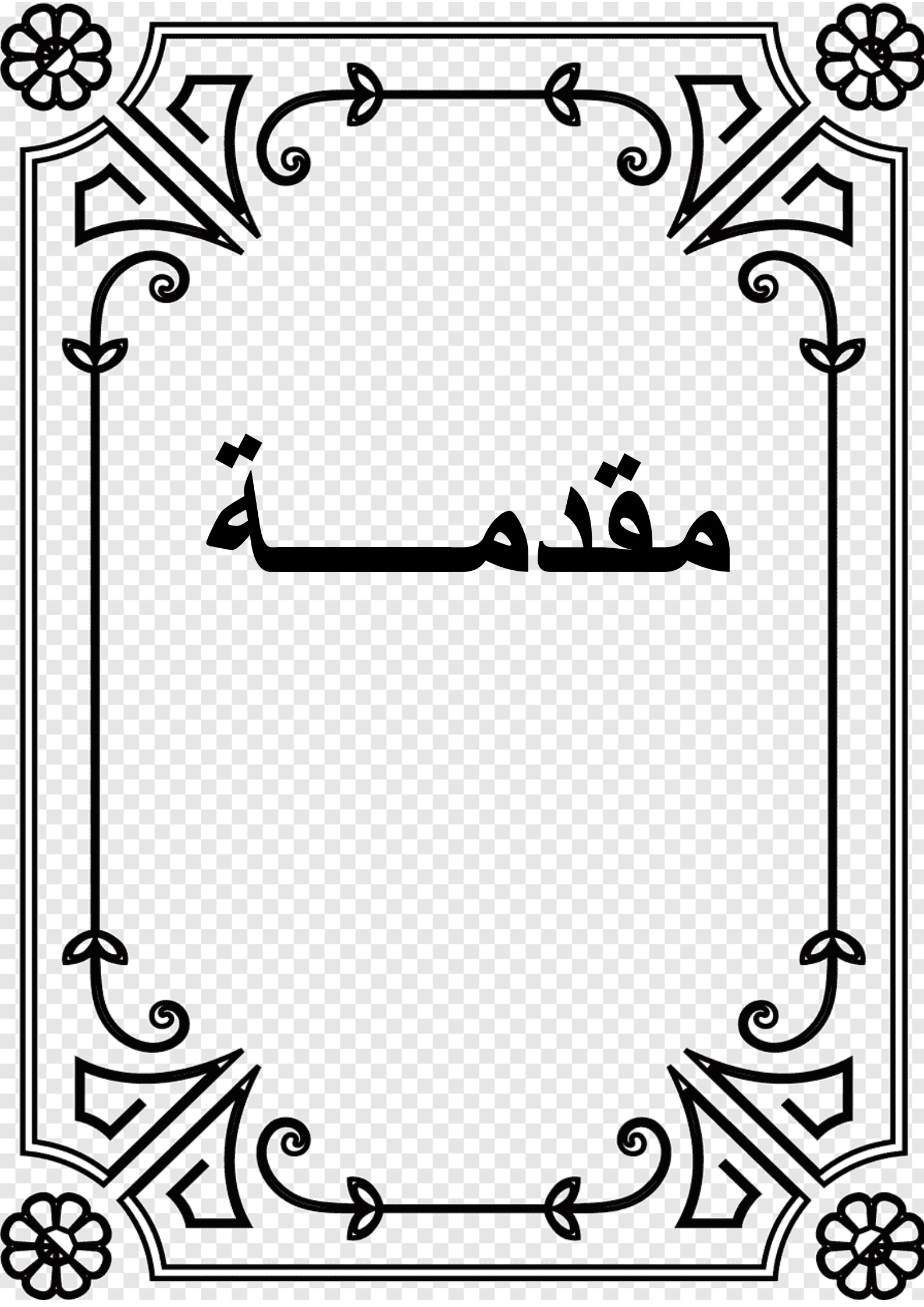
Exposing the effectiveness of the proposed training units in developing the motor velocity of the arms and its relationship to the skill of spiking

Enriching the library with a field study that deals with an important aspect of sports training

Developing knowledge in the field of sports training

Knowing the relationship between the motor speed of the arms and its relationship to the spiking skill of volleyball players.

مَقَامَةٌ



مقدمة:

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر , وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن المشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية (العيداني,محمد الصغير,اثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة ,فريق مدرسي فئة (15-18 سنة) ,مذكرة ماستر,معهد التربية البدنية والرياضية بالمسيلة لسنة 2006 /2007, ص أ) لذلك من الخطأ أن ننصر إلى الرياضة على أنها تنمية للقدرات الجسمية للفرد فحسب , وإنما تتعدى ذلك المجال فهي تلعب دورا كبيرا في تحسين القدرات النفسية والحركية للفرد خاصة في مرحلة الطفولة ,إذ أن الطفل بأمس الحاجة إليها فهذه المرحلة تعتبر الفترة التي يتم فيها وضع البذور الأولى للشخصية التي تتبلور وتظهر ملامحها في مستقبل حياة الطفل وفيها أيضا يكون فكرة واضحة وسليمة عن نفسه , ومفهوما محددًا لذاته الجسمية والنفسية والاجتماعية بما يساعد على الحياة في المجتمع , ويمكنه من التكيف السليم مع ذاته (لإدريسي ,إسماعيل,اثر برنامج مقترح لتربية النفس حركية في تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية,دراسة تجريبية على أطفال التعليم الابتدائي (6-7 سنوات),معهد التربية البدنية بسكرة,السنة 2010-2011, ص أ)

لذلك تدرس الرياضة في مختلف المستويات و أطوار التعليم المختلفة ,وكذا في النوادي ودور الشباب وذلك لما لها من فضل كبير في إعداد الفرد بدنيا ,حركيا,نفسيا ,اجتماعيا , لقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة ,في جميع الرياضة بتنمية الصفات البدنية للاعبينها ,إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعدادهم وبنائهم وتحضيرهم وتحضيرهم علي المستوى العالمي ,إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في الرياضة الجماعية والفردية ,وخاصة منها التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين

للاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المنافسة فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني علي أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب ,وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا ,وقد واكب هذا التطور تقدما في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية .

من بين هذه الرياضة الجماعية نجد لعبة كرة الطائرة ,ذلك لان التاريخ الرياضي يعتبرها من الألعاب الجماعية التي جاء اختراعها نتيجة البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ فهي لعبة سهلة المنافسة لا تحتاج إلي معدات وهياكل كبرى ,بالمقارنة مع الرياضة الجماعية الأخرى خاصة وانه يغيب فيها عنصر الاحتكاك البدني مع الخصم ما يجعلها رياضة تفل فيها الإصابات ويكثر الإقبال عليها من الجنسين وفي كل الفئات العمرية.

كما أن هذه الرياضة تنمي للفرد روح الجماعة والتنافس ,كما أن ممارستها تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية ,وتنمي الصفات البدنية " القوة,الرشاقة ,السرعة " سنحاول من خلال بحثنا ,دراسة بعض الصفات البدنية للاعبين الكرة الطائرة ويرتكز بحثنا على دراسة صفة السرعة في تطوير مهارة الضرب الساحق لدي لاعبي الكرة الطائرة وتتضمن دراستنا فصلا تمهيديا سنعرف من خلاله بالبحث ونعرض فيه الإشكالية المطروحة والفرضيات المتوقعة بعد ذلك نذهب إلى الجانب النظري الذي يحتوي على ثلاث فصول أولها فصل السرعة ويتبع بفصل الكرة الطائرة ومهارة الضرب الساحق وكل فصل سيكون على شكل بحث مصغر حيث سنقوم بعرض تفصيلاته بالاعتماد على الكتب والمذكرات والقواميسوكذا ستحتوي الدراسة على الجانب التطبيقي يدعم ويطبق المعلومات النظرية لإعطاء صورة أكثر وضوحا وواقعية للقارئ.

أنصب موضوع دراستنا على "السرعة الحركية للذراعين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.

وقد ارتأينا إلى تقسيم موضوعنا إلى جانبين:

*الجانب النظري: ويحتوي فصلين:

-الفصل الأول: تعريف كرة الطائرة.

- الفصل الثاني : المهارات التي يتميز بها لاعب كرة الطائرة

الفصل الأول:

الإطار العام

لِلدِّرَاسَةِ

1-1 - إشكالية الدراسة:

إن كرة الطائرة من ابرز الرياضيات الراقية, التي تمارس في اللقاءات الدولية والاولمبية وتجلب العديد من المنتبعين لأنها تتميز بخصائص عديدة, مثلا لعدم ارتباطها بوقت محدد ولكونها تتميز بلمسة جميلة من حيث تنقل اللاعبين على أرضية الميدان وكذا طريقة لعب الكرة, وأيضا المستوى الرفيع للأداء المهاري والخططي الذي يؤديه اللاعبون بلمسة المدرب ولجمال هذه اللعبة ونقائها وضعت في مكانة عريقة أصبحت تنافس الألعاب الجماعية الأخرى في مختلف النظاهرات الرياضية سواء المحلية أو العالمية.

إن لعبة كرة الطائرة لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب لآخر, عبر الشبكة وذلك باستعمال أيديهم, وهي واحدة من الرياضيات المنتشرة في العالم, ولذلك يجب أن تتوفر في اللاعبين بعض الصفات البدنية مثل السرعة في أداء المهارة وكذا المرونة وهذا ما دفعنا كباحثين إلى التطرق لصفة السرعة وعلاقتها بالذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة في تحقيق نتائج أفضل وعليه تم طرح التساؤل الآتي:

* هل السرعة الحركية للذراعين علاقة بأداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة

الطائرة؟

التساؤلات الفرعية:

* هل السرعة الحركية للذراعين دور كبير في تحسين مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي

الكرة الطائرة ؟

* هل السرعة الحركية للذراعين دور كبير في تحقيق نتائج أفضل لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟

* هل تؤثر السرعة الحركية للذراعين على تحسين مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة

الطائرة؟

1-2 - فرضيات الدراسة:

من خلال الأشكال الذي طارحناه, قمنا بوضع الفرضيات التي من الممكن أن تكون تمهيدا لمعالجة بحثنا, والتي ارتأينا أن تكون

على النحو التالي:

أ- الفرضية العامة:

* تساهم السرعة الحركية للذراعين في تحسين أداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.

ب- الفرضيات الجزئية:

* السرعة الحركية للذراعين لها دور كبير في تحسين مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة .

* السرعة الحركية للذراعين لها دور كبير في تحقيق نتائج أفضل لدى لاعبي الكرة الطائرة.
* تؤثر السرعة الحركية للذراعين في تحسين مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.

1-3- أهمية الدراسة:

جاء بحثنا لتغطية النقص النظري والتطبيقي للبحوث المشابهة ومن باب أننا في الميدان الرياضي والخبرة المتواضعة في مجال التدريب الرياضي لاحظنا وجود تأثير لتنمية السرعة الحركية على تحسين النتائج في نشاط الضرب الساحق كما تعتبر هذه الدراسة كمرجع علمي نظري وعملي تطبيقي بنسبة للمدربين والمربين الرياضيين كما أتت هذه الدراسة خدمة لتحسين النتائج في مهارة الضرب الساحق وعلاقته لتنمية السرعة الحركية عند المراهقين كما تعتبر دراستنا هذه بالغة الأهمية من خلال تحسين أداء اللاعبين لغرض إحراز النقاط والفوز في المباريات خلال المنافسة والارتقاء في المستوى .

1-4 أهداف الدراسة:

* هدفنا الرئيسي هو دراسة تأثير تنمية السرعة الحركية على تحسين مهارة الضرب الساحق.
* الوصول إلي امثل الطرق لتحسين مهارة الضرب الساحق وتطويره .
* نهدف من وراء هذه الدراسة إلى إشباع الفضول العلمي والاستفادة عمليا للوصول إلي أحسن النتائج.

1-5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-5-1- الصفات البدنية:

توجد لها عدة مرادفات منها (القدرات الحركية، القدرات البدنية، الصفات البدنية،.....) فالصفات البدنية تسمح للرياضي بانجاز حركة أو مجموعة من الحركات خلال جهد بدني. كما أن الانجاز الفعال للحركة الرياضية يتطلب تحسين القدرات البدنية المستعملة " التحمل . القوة . السرعة . المرونة . الرشاقة(ليلي السيد فرحات، 2007، ص190).

1-5-2- الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى آخر، من جانبي الملعب عبر شبكة، وذلك بأيديهم أو سواعدهم، وهي واحدة

من أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم، الكرة الطائرة في الملاعب الداخلية وتلعب في الصالات المغلقة علي ملعب من الخشب

أو أي مواد أخرى تستخدم داخل المباني، ويؤدي هذه اللعبة ستة لاعبين في كل فريق (الشويحات أحمد)

1-5-3- المهارة:

هي مقدرة تكتسب بالملاحظة، أو التجريب في الأداء العقلي أو الأداء البدني (الصوفي، 2000/310) ويعرفها أبو حادو بأنها السرعة

والدقة في أداء عمل من الأعمال مع التكيف للمواقف المتغيرة (علي فهمي ألبيك، عماد الدين عباس أبو زيد، ط1، الإسكندرية، ص102)

1-5-4- السرعة:

هي المقدرة على أداء حركات معينة، في أقل زمن ممكن. وهي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة زمنية ممكنة، وتمتاز هذه القدرة بالشدة العالية، وتأثيرها السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات (فاطمة عبد المالح و آخرون. التدريب الرياضي. ص147) وهي أيضا قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن (يوسف محمد لزامل. الثقافة الرياضية. ص33)

1-6- أسباب اختيار الموضوع:

من أهم الأسباب التي جعلتنا نتجه إلى دراسة الموضوع هي ما يلي :

- *قلة الدراسات حول الموضوع .

- *صلاحيّة المشكلة للدراسة النظرية والتطبيقية.

- *الرغبة في معرفة تأثير تنمية السرعة الحركية على نتيجة الضرب الساحق .

- *نيل الباحثين إلى هذا النوع من المواضيع لإيجاد حلول للمشاكل الميدانية في التدريب .

- *بعد ملاحظة ما ألت إليه الفرق الوطنية من معاناة في هذه المهارة ولتواجد نقص في قوة

- أداء هذه المهارة الأساسية في الكرة الطائرة على المستوى الوطني ومستوى النخبة والرغبة في

- تحسين الأداء.

*محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

1-7-الدراسات السابقة والمثابفة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمثابفة ,وجدنا أن من بين المواضيع القريبة لموضوع دراستنا والتي تخدمه سواء من الجانب القريب كان أو البعيد وهي كما يلي,

1-7-1-الدراسة الأولى:

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ,جامعة الجلفة إعداد الطالبان: سعادات احمد وكبير علاء الدين إشراف: د قاسم مختار
العنوان: مدى تأثير بعض الصفات البدنية في أداء بعض المهارات (الصد والسحق) في الكرة الطائرة .

دراسة ميدانية لفريق الترجي الرياضي ,بلدية رياض الجلفة , سننف أشبال.السنة الجامعية 2014/2013

وهدفت الدراسة إلى:

*التعرف على الكرة الطائرة : نشأتها وتاريخها ,قواعدها .قوانينها .

*التعرف على الصفات البدنية .

*معرفة تأثير الصفات البدنية في أداء المهارات الرياضية .

وقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي أما عينة البحث: 6 لاعبين من أصل 15,وسنهم 17سنة الطريقة المتبعة في الاختيار: الطريقة العميدة .

الأدوات المستعملة:

استعمل مجموعة من الاختبارات, من بينها الجري مسافة 30متر , وأيضاً الجري لمسافة 3متر ذهاباً وإياباً 10 مرات اختبار الوثب العمودي من الثبات ,وقد أخضعها لرأي المحميين.

الظروف المكانية: فريق الترجي الرياضي ,بلدية رياض الجلفة ,صنف أشبال.

الظروف الزمنية :موسم 2014/2013

النتائج المحصل عليها: لقد بينت نتائج الدراسة أن هناك تأثير إيجابي لبعض الصفات البدنية في أداء بعض المهارات الأساسية.

(الصد والسحق) في الكرة الطائرة.

1-7-2- الدراسة الثانية:

مذكرة لنيل شهادة الدراسات العليا في نظرية منهجية والتدريب الرياضي المدرسة العليا في العلوم والتكنولوجيا دالي إبراهيم. إعداد الطالب: القيزي الهواري.

العنوان: تأثير طريقة اللعب في تطوير السرعة في كرة الطائرة عند الأطفال من 12/9 ذكور دراسة ميدانية لعين وسارة. الجلفة السنة الجامعية 2013/2012.

أهداف البحث:

* إن الهدف معرفة مدى تأثير لطريقة اللعب في تنمية السرعة لدى الأطفال في المرحلة العمرية من 12/9 سنة

منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

عينة البحث:

عينة تجريبية فيها 15 لاعب مولودية عين وسارة

عينة شاهدة فيها 15 لاعب فريق شباب عين وسارة

الطريقة المتبعة في الاختيار: طريقة الاختبارات "الفحوصات"

الأدوات المستعملة:

استعمل مجموعة من الاختبارات, من بينها الجري مسافة 30متر وأيضا اختبار الجري والتنقل "9-3-9-6م"

اختبار الجري والتنقل بشكل "6-5" متر اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية .

الظروف المكانية: فريق مولودية عين وسارة .فريق شباب عين وسارة .

الظروف الزمنية: موسم 2013/2012.

النتائج المتحصل عليها:

لقد بينت نتائج الدراسة, أن هناك تحسن في تطوير السرعة.

1-7-3 - الدراسة الثالثة:

مذكرة لنيل شهادة المستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ,جامعة الجلفة.

إعداد الطالب: بنية خميسي العنوان: اقتراح برنامج تدريبي في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة "14-16" سنة دراسة ميدانية بنادي الكرة الطائرة ببوسعادة . السنة الجامعية: 2013/2014

أهداف البحث:

*معرفة أهمية البرنامج التدريبي ودوره في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة

منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج الشبه التجريبي . عينة البحث: 10 لاعبين

الطريقة المتبعة في الاختيار: الطريقة القصدية

الأدوات المستعملة:

بطاريات الاختبار

الظروف المكانية:

المركب الرياضي الجواربي "الشهيد لمجد عبد القادر "بمدينة بوسعادة

الظروف الزمنية:

خلال شهر مارس إلى ماي.

النتائج المتحصل عليها:

أثبتت الدراسة إلى حد ما وجود ترابط بين تقنية الصد والبرنامج المقترح

الدراسة الرابعة:

بعنوان (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة)

هدف الدراسة

- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

المنهج المتبع

تم إستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي علي عينة اشتملت 30 طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية . الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار القفز العمودي من الثبات:الغرض من الاختبار قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأجهزة والأدوات :

حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن 3.60 لوحة خشب مصبوغة باللون الأسود وترسم عليها خطوط باللون الأبيض بين كل خط وخط 3سم .مسحوق مغنيزيوم.قطعة قماش لمسح العلامات بعد قراءة كل محاولة للمختبر.يرسم خط متعامد على الحائط بطول 30سم.

وصف الأداء:

يغمس المختبر أصابع يده المميزة بالمسحوق ثم يقف مواجهاً إلى اللوحة ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالمسحوق على اللوحة مع ملامسة العقبتين للأرض ثم يستدير بعد ذلك ليوقف بجانب اللوحة بحيث تكون القدمان على الخط 30سم ويقوم بمد الركبتين ورفع القدمين مع اللوثب للأعلى مع أرجحة الذراعين بقوة للأمام لأعلى والوصول بهما إلى أعلى ارتفاع ممكن.

الدراسة الخامسة :

بعنوان نسبة مساهمة القدرات البدنية الخاصة في مستوى أداء مهارة الضرب الساحق والدفاع عن الملعب.

هدف الدراسة

- التعرف على العلاقة بين القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق و الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

- التعرف على نسب مساهمة القدرات البدنية الخاصة في مستوى أداء مهارة الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

المنهج المتبع:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائته وطبيعة البحث .

عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في لاعبي نادي البحري ونادي غاز الجنوب المرشحين لخوض مباريات الدوري الممتاز بالكرة الطائرة والبالغ عددهم 24 لاعبا وتم تجانس العينة في متغيرات الطول.الوزن.العمر التدريبي.

*الاختبارات المستعملة في البحث:

- قياسات الطول والوزن والعمر .

- أداء القياس بطريقة موحدة

- استخدام أدوات القياس نفسها.

*يقف المفحوص فوق الميزان في المنتصف ويكون وزن الجسم موزعا بالتساوي على القدمين ثم يؤخذ الوزن لأقرب نصف كيلو غرام.

*يؤخذ القياس من وضع الوقوف حيث يكون العقبان متلاصقان والذراعين معلقتين على جانبي الجسم ويتم القياس بواسطة حائط مدرج بحيث يلامس العقبان والمؤخرة ولوحا الكتف ومؤخرة الرأس الحائط المدرج ويأخذ القياس لأقرب نصف سنتيمتر.

1- اختبار رمي كرة طبية من وضع الجلوس على الكرسي.

*يجلس المختبر على كرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والذراع ملامس لحافة الكرسي. يوضع الحزام حول جردع المختبر ويمسك من الخلف بطريقة محكمة لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع .

2- القفز العمودي من الثبات لساار جرت

*يغمس المختبر أصابع يده المميزة بالمسحوق ثم يقف مواجهها إلى اللوحة ويمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالمسحوق على اللوحة مع ملامسة العقبين للأرض.

3- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية

*يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين والجسم ينحني للأمام قليلا يمسك الحكم ساعة الإيقاف ويرفعها لأعلى ويقوم بتحريك ذراعه أما لليساار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف (6.40)

الدراسة السادسة:

تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق للشباب بالكرة الطائرة

هدف الدراسة:

1- معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار (18-19) سنة.

2الكشف عن العلاقة بين الصفات الحركية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة بأعمار (18-19) سنة.

المنهج المتبع:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

*الاختبارات المستعملة في البحث:

- اختبار الجري المكوكي (10X4) م

- اختبار السرعة الحركية للضرب الساحق:

- اختبار التوافق الحركي:

- اختبار القوة الانفجارية

- اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم



الفصل الثاني:
الكرة الطائرة

الكرة الطائرة:

تمهيد: تعتبر رياضة كرة الطائرة من الرياضة الجماعية الأكثر شعبية في العالم جاء اختراعها نتيجة البحث عن طريقة جديدة لقضاء وقت الفراغ، فهي لعبة سهلة الممارسة لا تحتاج إلى معدات وهياكل قاعدية كبيرة يغيب فيها عنصر الاحتكاك البدني و التصادم مما يقلل من حدوث الإصابات .

2-1- تعريف الكرة الطائرة:

لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى جانب آخر، من جانبي الملعب عبر شبكة وذلك بأيديهم أو سواعدهم وهي واحدة من أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم.

يوجد نوعان رئيسيان للعبة كرة الطائرة . هناك التي تلعب في الملاعب الداخلية، أي في الصالات المغلقة على ملعب مصنوع من الخشب، أو مواد أخرى تستخدم داخل المباني، ويؤدي هذه اللعبة لاعبين من كل فريق .

وهناك نوع آخر، وهي اللعبة التي تؤدي في الميادين المكشوفة على ملاعب الرمل أو العشب، ويؤديه لاعبان أو ثلاثة أو أربع أو ستة في كل فريق. وتشارك اللعبتان في القواعد والأحكام نفسها.

الكرة في لعبة الطائرة مستديرة و مغطاة بالجلد بلغ قطرها نحو 20 سنتمتر تزن 270 غرام، وتلعب على أرضية الملعب ذات المقاسات 18 متر طولاً و9 أمتار عرضاً وهناك شبكة منصوبة في منتصف الملعب، ويبلغ ارتفاع أعلى شبكة 2.43 متر لمباريات الذكور و2.24 متر لمنافسات الإناث وهناك 6 مراكز في لعبة كرة الطائرة التي تمارس داخل المباني هي ظهير:

أيمن، ظهير أوسط، ظهير أيسر، هجوم أيمن، هجوم أوسط، هجوم أيسر .

حتى يتم إرسال الكرة يجب على كل لاعب أن يكون في احد المراكز في الملعب وفقاً للترتيب الذي يتم به الإرسال، ويحلّم اللعبة حكمان ورجلا خط(الشويحات، أحمد، 2004، ص25)

2-2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

اختلفت آراء المؤرخين في تحديد بداية ظهور لعبة كرة الطائرة، إلا أن البعض حدد ظهورها في العصور الوسطى، في نهاية القرن 19 عشر وهي لعبة معدلة عن لعبة إيطالية كانت تلعب في العصور الوسطى، ثم انتشرت حتى وصلت إلى ألمانيا عام 1893م، وعرفت بذلك الوقت باسم "فاوست بول" وتم الاعتراف بها رسمياً في عام 1895م وقيل أنها وصلت إلى أمريكا في العام نفسه، عن طريق مدرس

التربية الرياضية "وليام مورجان" المشرف الرياضي من جامعة " هولويوك " ولاية " ماسا شو سيتس " بأمریکا، وكان مدير جمعية الشباب المسيحية آنذاك (خطابية أحمد زكي، 1996، ص 11).

أخذت جمعية الشبان المسيحية، على عاتقها هذه اللعبة وأدرجتها ضمن برامجها في جميع أنحاء أمريكا الشمالية، وعممتها على فروعها في جميع أنحاء العالم.

2-2-1- الكرة الطائرة في العالم:

كانت كندا أول الدول الأجنبية التي تبنت هذه اللعبة عام 1900، وبعدها كوبا سنة 1905. ثم انتقلت إلى الصين سنة 1906 وبعده انتشرت في عام 1908 باليابان وفي عام 1913 أجريت أول دورة للكرة الطائرة بآسيا، ثم انتقلت إلى فرنسا 1918م، كما دخلت إلى الإتحاد السوفيتي سابقا وجمهورية البلطيق وبولندا في 1920م، وفي عام 1922م أجريت أول بطولة للكرة الطائرة في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وكذا أول بطولة دولية للرجال بتشيكوسلوفاكيا (طه، على مصطفى، ص 15)

2-2-2- الكرة الطائرة في العالم العربي :

أصبحت تمارس في كثير من الدول العربية، وكان أول ظهورها في مصر عام 1930م حيث كانت تابعة لإتحاد كرة السلة إلى أن تكون أول إتحاد مصري مستقل للكرة الطائرة عام 1949م، وكانت مصر ضمن أول 14 دولة كونت أول إتحاد دولي

للكرة الطائرة عام 1947م، ثم دخلت الأردن عام 1936م وتشكل الإتحاد الأردني للكرة الطائرة عام 1964م، واستضافت الأردن البطولة العربية الرابعة لكرة الطائرة في عمان عام 1986م، حيث شارك فيها 9 دول وفازت فيها مصر كما دخلت أيضا في تونس عام 1939م، ونظمت لها أول بطولة عام 1941م، وتمارس كرة الطائرة في المملكة العربية السعودية و تكون أول إتحاد لها عام 1963م، تحت اسم الجمعية السعودية لكرة الطائرة وتغير الاسم إلى الإتحاد السعودي لكرة الطائرة عام 1977م. (أبو نعيم محمود، 2013، ص 48-49)

2-2-3- الكرة الطائرة في الجزائر:

قبل الاستقلال مارس المستوطنون الكرة الطائرة، ونادرا ما يمارسها الجزائريين وفي سنة 1962م، ثم إنشاء الفدرالية الجزائرية لكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي السنة نفسها تم إنشاء المنتخب الوطني للذكور وستين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث، أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني، وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية.

كأس العالم والألعاب الاولمبية	
المركز	العام
09	1991
12	1992

المحافل الدولية	
01	1988
02	1989
01	1991
01	1993
03	1997

- سنة 1991م: أول مشاركة أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل

المركز التاسع وفي السنة نفسها كانت أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتل

الفريق المركز الثاني عشر. (الوشاحي عصام، 1994. ص 58)

- سنة 1992م: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز 12.

أما بالنسبة للمحافل القارية:

- سنة 1989م: احتلال الجزائر المركز الثاني "البلد المنظم الكوديفوار"

- سنة 1991م: الجزائر تحتل المرتبة الأولى البلد المنظم "مصر"

- سنة 1993م: الجزائر تحتل المرتبة الأولى للمرة 2 على التوالي البلد المنظم "الجزائر"

- سنة 1997م: الجزائر تحتل المركز الثالث البلد المنظم "نيجيريا"

- سنة 1988م: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الأفريقية للأندية.

2-3- مميزات وخصائص الكرة الطائرة:

تختص لعبة كرة الطائرة بخصائص محددة تميزها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى، لأنها غير محددة بزمن معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها وانتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الدفاعية وبالعكس فضلا عن احتوائها على مهارات أساسية فنية عديدة، وهي الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في أسرع وقت وبأقل مجهود ممكن. بالإضافة إلى كونها الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة، ثم إن وصول اللاعب والفريق إلى النجاح و الامتياز يتوقف على إتقان أدائه المهاري، ومن أهم المميزات التي تمتاز بها لعبة كرة الطائرة: أ. لعبة غير محددة بوقت.

ب. مساحة ملعبها صغيرة قياسا بمساحة ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى، إذ تلعب الكرة الطائرة على ملعب خاص تبلغ مساحته 18م طولا و9م عرضا، مقسم إلى قسمين طول كل منهما 9*9م .
ت. لعبة دون احتكاك بين اللاعبين إذ يوضع فاصل بين ملعبى الفريقين وهي الشبكة التي يبلغ ارتفاعها 2.43م للرجال و 2.24م للسيدات، بطول "9.05- 10م" وبعرض "1م"

2-3-1- طريقة احتساب النقاط وكيفية الحصول عليها:

* تبدأ اللعبة بضربات الإرسال، مما يجعلها تتميز عن بقية الألعاب الجماعية الأخرى إذ يستطيع الفريق الحصول على نقاط مباشرة عند إجابة لاعبي لضربات الإرسال.
* عدم استطاعة اللاعب الاحتفاظ بالكرة كما في ألعاب كرة السلة وكرة اليد وكرة القدم، وإنما يسمح له بلمس (ضرب) الكرة ولمرة واحدة ولثلاث لمسات للفريق ككل على ضربة حائط الصد الأمر الذي يؤدي إلى زيادة صعوبة ممارستها.

* تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية ملعب الفريق المنافس، أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق لاعبو الفريق من صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح

* عدم السماح للاعب الخلفي بأداء مهارات داخل الخط الأمامي.

* تتطلب اللعبة صفات بدنية وحركية خاصة غالبا، لا تكون متاحة للجميع.

* لعبة تحتوي على مهارات أساسية وتقسّم إلى نوعين هما:

1. المهارات الهجومية: (الإرسال، الإعداد، الضرب الساحق، حائط الصد الهجومي).

2. المهارات الدفاعية: (الاستقبال، الإرسال، حائط الصد، الدفاع عن الملعب).⁷

* تمتاز هذه اللعبة بسرعة الحركة وقوة الضربات الساحقة والرشاقة للدفاع عن الملعب والإرسال.

* تعتبر من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج انحناء الظهر، الناتج عن الجلوس غير السليم أثناء الدراسة والعمل.

* تعتبر هذه اللعبة من الألعاب التي تساعد على تطور الجهاز الحركي لتنشيط الدورة الدموية

والجهاز التنفسي والقدرة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة .

* هذه اللعبة للصغار لممارستها (Minivolley).

، واشتقت لعبة كرة الطائرة المصغرة لتلائم قدرات ومهارات الناشئين ما بين 09-12 سنة لكي لا يحرم من ممارستها وأقيمت المسابقات لها. (خطابية أكرم زكي. موسوعة كرة الطائرة الحديثة تاريخ. مهارات. خطط... ط1. سنة1996. ص62).

2-4-المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

بالرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء، إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة إتقانها، وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من قصر فترة لمس الكرة وتحديد لمسها بأطراف الأصابع، وصغر حجم الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى وإن لعبة كرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الأساسية أو المبادئ الأساسية وإن أهمها، (الجميل سعاد حماد 2012. ص54)

2-4-1-الإرسال:

وهو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباريات، ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد ظل خطأ وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة العب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو أي جزء من الذراع، بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

2-4-2 أنواع الإرسال :

* الإرسال من الأسفل

* الإرسال من الأعلى

2-4-3- الاستقبال:

هي إحدى المهارات الفنية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة وتعد 12% تقريبا بالنسبة لبقية. المهارة الثانية، وتحتمل مهارات اللعبة، ففي حالة الاستقبال الجيد يتيح الفرصة لفريقه لإجراء تركيبات هجومية مختلفة، وهو دفاع ضد إرساليات الخصم وعدم السماح للكرة بالسقوط على أرض ملعبه.

2-4-3 أنواع الاستقبال:

* الاستقبال من الأسفل

* الاستقبال من الأعلى

* الاستقبال الجانبي

* الاستقبال مع الانبطاح

2-4-4 الإعداد "التمرير": يقصد بمهارة الإعداد عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو من ضربة ساحقة أو تمرير وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية ويعد التمرير من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة الكرة الطائرة.

2-4-4 أنواع التمرير :

لقد تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة حيث يمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة من التمرير من الأعلى و التمرير من الأسفل كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى التمرير باليدين أو التمرير بليد الواحدة وعموما يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين:

أ* التمرير من الأعلى :

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

ب* التمرير من الأسفل:

- التمرير من الأسفل مع السقوط و الطيران.
- التمرير من الأسفل بيد واحدة
- التمرير من الأسفل باليدين.

2-5- حائط الصد

أمام هجوم الفريق المنافس لمنعه من الضربات الساحقة فوق الشبكة تحتل مهارة حائط الصد % نسبة 20 لبقية مهارات اللعبة. وترجع أهميته إلى عمل جدار. هو حركة اللاعبين القريبين من الشبكة، في

الخط الأمامي من الملعب لاعتراض الكرة القادمة من المنافس بالوصول إلى أعلى الحافة العليا للشبكة (محمد لطفي حسنين، 2011 القاهرة.ص159).

- أنواع حائط الصد :

* حائط الصد الفعال الأمامي

* حائط الصد الجانبي

2-6- مهارة السحق: هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبك وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية وهي مهارة يصعب إتقانها ويرى "ساندروفي" 1996 أنها مهارة تتطلب مركب من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة . (ناهدة الدليمي، ص21)

2-6-1- أنواع السحق:

ينفذ بعدة طرق مختلفة على امتداد الشبكة "خط الهجوم" ومن عمق "خط الدفاع كالاتي:

- الهجوم الساحق الموجه "الضربة الساحقة".

- الهجوم الساحق الخاطف "السريع".

- الهجوم الساحق بالرسغ.

- الهجوم الساحق بالدوران "الثلاثي".

- الهجوم الساحق بالخداع "اللولب".

- الهجوم الساحق الجانبي "أخاطفي" (أكرم زكي خطابية، ص 139)

2-6-2 أهميته ومميزاته :

من خلال الإطلاع على العديد من المصادر العربية والأجنبية في لعبة الكرة الطائرة ، وجدنا أن الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة وحسن التصرف والثقة بالنفس ، وارتفاع القامة ، وقوة عضلات الرجلين ، والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة و التوافق العصبي العضلي ، والقوة الانفجارية العالية في الوثب و الضرب و الدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات إلى نقطة معينة .

2-6-3 الأخطاء الشائعة:

- * الاقتراب في الاتجاه غير الصحيح وغير الثابت وحركة القدمين غير الصحيحة .
- * المبالغة في اتساع الخطوة الأولى وتلاحق القدمين .
- * عدم مرجحة الذراعين للخلف .
- * الوثب إلى الأمام بدلا من الوثب لأعلى .
- * الارتقاء بقدم واحدة بسبب تأخر اللاعب في أخذ خطوات الاقتراب.
- * الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ والاقتراب في لحظة ترك الكرة يدي اللاعب المعد.
- * الوثب قريبا من الكرة بحيث يصبح ضربها من خلف الرأس .
- * لمس الشبكة باليد الضاربة .
- * تعدية خط المنتصف أثناء الهبوط
- * عدم متابعة اللاعب للعب بعد الضربة الساحقة .

خلاصة

من اجل الازدهار وبلوغ المستوى ونجاح كرة الطائرة كان لزاما وضع برامج خاصة لتنمية الصفات البدنية اللازمة لكل مهارة من المهارات المتعددة التي تتميز بها هذه الرياضة المهارية ذات الأداء الجمالي الممتع بالنسبة للجمهور الرياضي قصد جعلها رياضة عالمية ذات شعبية كبيرة وهذا ما يفسر دخولها الألعاب الاولمبية مبكرا وبالرغم من ذلك لم تفقد خاصيتها الأساسية كلعبة تنافسية جماهيرية تعتمد على لياقة بدنية عالية وخاصة .

الفصل الثالث
المهارات التي
يتميز بها لاعب
الكرة الطائرة

-تمهيد

تبلورت مشكلة البحث حول اهتمام المدربين بمتطلبات المهارات البدنية. بشكل المطلوب كما إن اغلب لاعبي الفرق لا يمتلكون القدرة الكافية على أداء تحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية أثناء المنافسة الرياضية وهدف البحث إلى وضع مجموعة من التمرينات الخاصة لتطوير بعض المهارات البدنية للكرة الطائرة وأكد الباحثون على جملة توصيات منها تأكيد على ضرورة الربط بين بعض المهارات البدنية وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية والجماعية وهذا ما أثبتته نتائج البحث .

3- القوة العضلية

3-1 مفهوم القوة العضلية : تعد شكل من أشكال القوة, حيث تدل على قوة العضلة ويفهم من مصطلح القوة العضلية القوة الإرادية التي تبذل أثناء العمل العضلي الإيزومتري الأقصى أي أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية التي تسلط عليها(قاسم حسن الحسين،ص154)

وهي أيضا قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية،تتميز بارتفاع شدتها وهي أعلى قدر من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي والعضلي،لمواجهة أقصى مقاومة خارجية ومضادة.

3-2 -أنواع القوة العضلية

- **القوة القصوى:**هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها،في حالة أقصى انقباض إرادي"مثل رفع الأثقال المصارعة،الجيدو".

- **القوة المميزة بالسرعة:**هي قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية،وهي مركبة من القوة العضلية والسرعة مثل الرمي و الوثب.

- **تحمل القوة:**هو مقدرة العضلة على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من أقصى لأطول فترة ممكنة مثل "السباحة والتنس".

- **أهمية القوة العضلية:**للقدرة العضلية أهمية تكمن في أنها:

*تساهم في إنجاز الجهد البدني في كافة الألعاب الرياضية،وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

*تعد محددًا مهمًا في تحقيق الإنجاز الرياضي،في أغلب الألعاب الرياضية.

*تساهم في تقرير الصفات البدنية الأخرى السرعة التحمل الرشاقة.

*تكسب الفرد تكوينًا جسمانيًا متماسكًا،في جميع الحركات الأساسية كالوقوف،المشي والجلوس.

3-3- المرونة:لقد تعددت مفاهيم المرونة،وذلك حسب كل منطقة،فهناك من يسميها

"المرونة،الإطالة، مدى الحركة،المقدرة الحركية للمفاصل".

- مفهوم المرونة: هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، حيث يتطلب انقباض العضلات و ارتخاء العضلات المقابلة لها. وهي أيضا قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع. (قاسم حسن الحسين ،ص140).

- أنواع المرونة: لها عدة أنواع ويعتمد كل نوع على طبيعة تقسيمها كالآتي:

***وفق نوع الحركة:**

- المرونة العامة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة

- المرونة الخاصة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في أداء الحركة ذات طبيعة تخصصية لنوع الرياضة الممارسة

***وفق القوى المسببة للحركة**

- المرونة الإيجابية: وهي المدى الذي يصل إليه مفصل الحركة، على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المتسببة في تغذية تلك الحركة

- المرونة السلبية: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة، على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية، وليس نتيجة تأثير عضلات اللاعب ذاته.

***وفق نوع الانقباض العضلي**

- المرونة الثابتة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه .

- المرونة المتحركة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل، في أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى .

- أهمية المرونة: للمرونة أهمية تكمن في

* تسهم في الاقتصاد بالطاقة، ووقت الأداء

* تعمل على التقليل من الألم العضلي

* لها دور فعال في التقليل والتأخير من ظهور التعب

* إن الرياضي الذي يمتلك درجة عالية من المرونة في مفصل معين، أو مجموعة مفاصل تعين الرياضي على تحقيق الإنجاز المهاري العالي. (فاطمة عبد المالك و آخرون، ص142).

3-4- الرشاقة

- مفهوم الرشاقة: تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم,سواء كان ذلك بكل الجسم أو جزء منه,على الأرض أو في الهواء مثل " الجري بين الحواجز,الألعاب الالكترونية.

وتعرف أيضا: القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل الصحيح السريع للعمل الحركي وضبطه وهي درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي,وتظهر هذه القدرة في الحركات الكبيرة والصغيرة.

(يوسف محمد الزامل ، ص33).

- أنواع الرشاقة

*الرشاقة العامة: وهي المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد,بدقة وانسيابي وتوقيت سليم وبشكل عام

*الرشاقة الخاصة: وهي المقدرة على أداء المهارة الحركية المطلوبة بتفوق وتوازن ودقة ومتطابق مع الخصائص والتكوين الحركي,لواجبات المناقسة في النشاط الرياضي التخصصي.

- أهمية الرشاقة:

*لها أثر فعال في الصفات البدنية,كما أنها ترتبط بكافة القدرات الحركية.

*لها دور في القدرة على تغيير الاتجاهات ضمن الأداء المهاري الرياضي .

*لها أثر واضح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع,الذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه حيث تظهر الحاجة إلى إنجاز الحركة كلها مرة واحدة,وبصورة تتابع وتتغير طبقا للظروف المختلفة .

*تعد قاعدة أساسية في تعلم وتطوير وإتقان الأداء الحركي,و خاصة المركبة منها.(فاطمة عبد المالح و آخرون، ص147).

3-5- السرعة

- مفهوم السرعة: هي المقدرة على أداء حركات معينة,في أقل زمن ممكن. وهي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة زمنية ممكنة,وتتمتاز هذه القدرة بالشدة العالية,وتأثيرها بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات.(فاطمة عبد المالح و آخرون، ص133).

- أنواع السرعة: تنقسم السرعة إلى عدة أنواع .

- **سرعة رد الفعل الحركي:**وتسمى سرعة الاستجابة وسرعة رد الفعل إذ أن هناك فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء الاستجابة لها وتعرف أيضا بأنها المقدرة على الاستجابة للمثير بحركة,في أقل زمن ممكن وتنقسم سرعة رد الفعل إلى:

- **سرعة رد الفعل البسيط:** وهي زمن محصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف,وبين لحظة الاستجابة له مثل "السباحة, العدو"

- **سرعة رد الفعل المركبة:** وهو الزمن المحصور بين ظهور عدة مثيرات للتمييز بينها والاستجابة لأحدهما فقط,مثل "كرة السلة,كرة القدم, كرة الطائرة". (فاطمة عبد المالح وآخرون.التدريب الرياضي سبق ذكره ص133.132).

وترتبط سرعة رد الفعل الحركي في الفعاليات والألعاب الرياضية بالعوامل الآتية*

*مستوى الرياضي وقدرته على اختيار نوع رد الفعل المناسب

*القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة

*السرعة الحركية الخاصة للضربات والتصويبات . (سبق ذكره).

- **سرعة الحركة الواحدة:** وهي إنجاز حركة أو مهارة حركية وحيدة في أقل زمن ممكن.ومن أمثلتها التصويب في الألعاب الإفريقية ورمي النقل والبدء في السباحة و الوثب.

- **سرعة الحركة المركبة:** وهي إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن ومن أمثلتها الوثب والضرب الساحق في كرة الطائرة,و الاستلام والتمرير في كرة السلة.

- **سرعة تكرار الحركات المتشابهة:** تعرف بأنها إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن ومن أمثلتها العدو,التجديف,سباق الدراجات,السباحة,والمشي,

3-6- أهمية السرعة: من بينها

*أنشطة رياضية تحتاج إلى جميع أنواع السرعة مثل "كرة القدم,كرة السلة"

*أنشطة تتطلب نوعين أساسيين من أنواع السرعة الانتقالية والحركية مثل "الاقتراب ثم الارتقاء في القفز"

*أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب نوع واحد من أنواع السرعة للتغلب على المقاومة مثل رفع

الأثقال"

*أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة مع التحمل مثل "جري المسافات الطويلة" (فاطمة عبد المالح وآخرون.سبق ذكره ص130).

3-7- التحمل

- مفهوم التحمل:

إن المطاولة تحصل أثناء التبادل بين الجهد والراحة، فالمطاولة التي تؤدي خلال الوحدة التدريبية إلى التعب نتيجة الاستنزاف الوظيفي للقوى البدنية، والذي يتطلب مرة أخرى دفع القابلية الوظيفية للأجهزة الوظيفية لفترة زمنية معينة أخرى وكذلك ترتبط بمستوى التعب. (قاسم حسن حسين، ص213).

وهي أيضا مقدرة المجموعة العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لأوقات طويلة من الوقت نسبيا والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط

- أنواع التحمل: تظهر المطاولة جراء المستلزمات المختلفة، وتتميز بسلسلة من نماذج كثيرة حيث توجد المطاولة الموضوعية الخاصة والعامة ولهما عدة تقسيمات أخرى

التحمل العام: يقصد به قدرة الفرد على أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة، وهذا يتطلب العمل الأكبر جزء من الجهاز العضلي ويكون هذا التحمل هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص وينقسم إلى:

*المطاولة العامة الأوكسجينية وفيها نوعان:

-المطاولة العامة الأوكسجينية الثابتة

-المطاولة العامة الأوكسجينية المتحركة

- **التحمل الخاص:** تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها من التحمل طبقا للخصائص المميزة لها وهو نتيجة ارتباط التحمل العام مع أحد مكونات اللياقة البدنية الأخرى والمرتبطة ببعضها البعض مثل "تحمل السرعة، تحمل القوة" إذا المطلوب هو المسابقات وهو استمرار الأداء الحركي بالسرعة أو القوة المثلى وذلك لمدة زمنية محددة مستخدما التحمل العضلي بأقصى مجهود. وتنقسم إلى:

*المطاولة الأوكسجينية الخاصة وهي نوعان:

-المطاولة الأوكسجينية الخاصة الثابتة

-المطاولة الأوكسجينية الخاصة المتحركة. (قاسم حسن حسين، ص 213-217).

3-7-1- أهمية التحمل

*التحمل عنصر بدني ضروري،للأداء في العديد من الرياضة مثل الألعاب الجماعية والمسافات

الطويلة

*التحمل مهم وضروري في اكتساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الأخرى

*يؤدي التحمل إلى تقوية الأربطة والأوتار وكذا الأنسجة المضادة وتقلل من احتمالات الإصابات

*يساعد اللاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداء المختلف وتسهم في إطالة مدة الأداء

3-8- الصفات البدنية كقيمة للمربين والتلاميذ: لقد عانت قديما من صعوبات لتحديد مكوناتها

المختلفة بشكل دقيق وموضوعي،وكان الحكم عليها غالبا ما يتم على أساس نتائج الألعاب والمنافسات

الرياضية فائزون وخاسرون.(د.مصطفى السابح محمد)

3-9- التدريب من أجل تحقيق اللياقة البدنية:

إن التدريب لتحقيق اللياقة البدنية أمر في غاية الأهمية في لعبة كرة الطائرة،حيث يتألف برنامج التدريب

من ممارسة الحركات الرياضية،وطرق مناولة الكرة ويضم البرنامج التدريبي تمارين مختلفة لتحسين القوة

والمرونة والتحمل وأيضا السرعة الحركية لدى اللاعب (جورج مدبك،ص74) .

خلاصة

وعليه أصبحت رياضة كرة الطائرة تعتبر رياضة خاصة تحاط بعناية فائقة يوليها جميع الاختصاصيين رعاية كبيرة بحثاً عن تطوير اللعبة والأخذ بممارستها إلى مستوى ارقى وذلك بإيجاد انسب الطرق للوصول إلى الانجاز الرياضي العالي اعتماداً على أسس ونظريات علمية ومناهج تدريبية حديثة وصحيحة وتعد البحوث والدراسات من العوامل المهمة للوصول إلى الهدف المنشود .

الجانب

التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية

الدراسة

تمهيد:

إن لكل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة واشتمل الفصل الرابع لبحثنا هذا على الفصل الرابع ويمثل الاستطلاعية والعينة الأصلية الإجراءات الميدانية للدراسة والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني و الزماني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية:

حسب عبد الرحمن عيسوي "إن الدراسة الاستطلاعية، دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات حول موضوع بحثه، كما يسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانيات ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة". (عبد الرحمن عيسوي، 2006م، ص25).

ولأجل الحصول على هذه المعلومات قمت بزيارة استطلاعية لقاعة التطبيق على مستوى مديرية الشباب والرياضة، للوقوف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث حيث قابلت بعض الموظفين من أجل معرفة آرائهم واقتراحاتهم ووجهات نظرهم حول مجموعة من النقاط التي تخدم البحث وترتبط بموضوع الدراسة وضبط الإشكالية وتحديد المنهج المستخدم.

الهدف منها معرفة مدى ملائمة أداة الدراسة بالإضافة على حساب الصدق والثبات

المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول إلى الحقيقة. ويقول عمار بوحوش أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة(عمار بوحوش 2001، ص137).

المنهج الوصفي:

إنّ المنهج الوصفي هو أحد مناهج البحث المهمة جدًا، ولعلّ أهميته تعود إلى كثرة استعماله والاعتماد عليه في أنواع عدة من الدراسات والأبحاث، وفي تعرف المنهج الوصفي يمكن القول إنه المنهج الذي يهتم بدراسة الظواهر كما هي موجودة في الواقع، إضافة إلى أنه يهتم بوصف الظاهرة وصفًا دقيقًا، ويعبّر عنها من ناحيتين، الأولى: كيفيًا وذلك بوصفها وتوضيح خصائصها، والثانية: كميًا من خلال إعطائها وصفًا رقميًا يوضح مقدار هذه الظاهرة الموصوفة، أو نسبة ارتباطها مع الظواهر الأخرى (الملاح العامة للمنهج الوصفي، 2019)

3-4 متغيرات الدراسة :

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.

تحديد المتغير المستقل: " السرعة الحركية للذراعين".

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 (محمد حسن علاوي . أسامة كامل راتب، 1999م، ص219).

تحديد المتغير التابع: "الضرب الساحق في كرة الطائرة".

4-4 مجتمع وعينة الدراسة:

إن صياغة الفرضية تكون على شكل عبارة تتكون من متغيرات تدل على سمات أفراد أو أشياء تشكل المجتمع الإحصائي والذي يعرف بأنه جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع إشكالية البحث. (عدس عبد الرحمن 1992م، ص 109)

يتكون مجتمع الدراسة رائد شباب المسيلة 15.

4-5 - عينة الدراسة وكيفية اختيارها :

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يجلو على النحو الآتي :

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (رشيد زرواتي، 2007، ص334).

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي "أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي البحث شملت جزءا من مجتمع الدراسة وقد تم اختيار العينة قصديه، واشتملت على 10 لاعبين من رائد شباب المسيلة وقسمت العينة إلى مجموعتين متجانستين.

أ-المجموعة التجريبية:

وهي المجموعة التي تتعرض للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية ويبلغ قوامها 5 لاعبين من رائد وفاق المسيلة.

ب- المجموعة الضابطة:

وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية ويبلغ قوامها 5 لاعبين من رائد وفاق المسيلة.

4-6- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) :

لكل دراسة أو بحث علمي أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا ممن الحقائق التي نسعى إليها

من أجل اختبار الفرضيات المقترحة لبحثنا و الوقوف على مدى حقيقتها و انطلاقا من أهدافه تم إعداد اختبارات

- الاختبار:

هو الأسلوب أو الوسيلة للمنهج التجريبي من أجل تقويم حالة أو عدة حالات

كما عرفه وجيه محجوب على أنه: قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة ويضيف وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسى: هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة لتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا. (وجيه محجوب، 1989، ص 254)


الاختبارات البدنية : وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

والهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية (كالقوة السرعة التحمل.. الخ) وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى نتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية، من أجل تقييم المستوى البدني للفرد، كما تسمح لنا الاختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة الأفراد الحالية، حتى نتمكن من بناء البرامج التدريبية والتخطيط لها بشكل سليم، مراعين في ذلك عامل الوقت والجهد والمال.

الاختبارات المهارية: الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى يتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد، ونستطيع تقييم مستواهم وبناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخطئية في الألعاب الجماعية والفردية (بداود عبد اليمين، عطا الله أحمد، 2009، ص103) .

خلاصة:

لقد تم تحديد المنهج والأدوات العلمية المستخدمة والاختبارات على عينة البحث والتي كانت مقصودة، وكذا إتباع المنهج التجريبي للكشف عن طبيعة تمارين القوة المميزة بالسرعة وأثرها في تحسين المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة.



الفصل الخامس:
عرض وتحليل
النتائج

- عرض وتحليل النتائج:

5-1- تحليل الدراسة الأولى:

اعتمد الباحثان: سعادات احمد وكبير علاء الدين لدى دراستهما مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية, جامعة الجلفة تحت عنوان مدى تأثير بعض الصفات البدنية في أداء بعض المهارات (الصد والسحق) في الكرة الطائرة .ومن أهم النتائج المحصل عليها مايلي :

*التعرف على الكرة الطائرة : نشأتها وتاريخها ,قواعدها .قوانينها .

*التعرف على الصفات البدنية .

*معرفة تأثير الصفات البدنية في أداء المهارات الرياضية .

5-2- تحليل الدراسة الثانية :

اعتمد الباحث: القيزي الهواري.في موضوعه المتمثل في تأثير طريقة اللعب في تطوير السرعة في كرة الطائرة عند الأطفال من 12/9 ذكور دراسة ميدانية لعين وسارة .الجلفة السنة الجامعية 2013/2012, ومن أهم النتائج المحصل عليها مايلي :

*معرفة مدى تأثير لطريقة اللعب في تنمية السرعة لدى الأطفال في المرحلة العمرية من 12/9 سنة

5-3- تحليل الدراسة الثالثة :

اعتمد الباحث : بنية خميسي في موضعه المتمثل في اقتراح برنامج تدريبي في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة "14-16" سنة دراسة ميدانية بنادي الكرة الطائرة ببوسعادة . السنة الجامعية:2014/2013 بحيث تحصل على النتائج التالية :

*معرفة أهمية البرنامج التدريبي ودوره في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة

5-4- تحليل الدراسة الرابعة :

بعنوان (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بحيث هدفت الدراسة إلي مايلي.

-معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائر

5-5- تحليل الدراسة الخامسة :

بعنوان نسبة مساهمة القدرات البدنية الخاصة في مستوى أداء مهارة الضرب الساحق والدفاع عن الملعب. وهدفت الدراسة إلى مايلي :

- التعرف على العلاقة بين القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق و الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

- التعرف على نسب مساهمة القدرات البدنية الخاصة في مستوى أداء مهارة الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

5-6- تحليل الدراسة السادسة :

تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق للشباب بالكرة الطائرة بحيث توصلت إلى النتائج التالية :

- معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار (18-19) سنة.

-الكشف عن العلاقة بين الصفات الحركية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة بأعمار (18-19) سنة

تميزت دراستنا الحالية بمايلي:

- دراسة عينة مختلفة تتمثل في شباب رائد المسيلة لكرة الطائرة
- تم استخدام اختبارات جديدة قصد الحصول على نتائج جديدة
- إعطاء أهمية لمهارة الدفاع عن الملعب التي ندرت عن الدراسات الأخرى
- ربط القوة المميزة بالسرعة بالمهارات الدفاعية للكرة الطائرة

-الاستنتاج العام:

*التعرف على الكرة الطائرة : نشأتها وتاريخها ,قواعدها .قوانينها .

*التعرف على الصفات البدنية .

*معرفة تأثير الصفات البدنية في أداء المهارات الرياضية .

*معرفة مدى تأثير لطريقة اللعب في تنمية السرعة لدى الأطفال في المرحلة العمرية من 12/9

*معرفة أهمية البرنامج التدريبي ودوره في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة

*معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

* معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

* التعرف على العلاقة بين القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق و الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

* التعرف على نسب مساهمة القدرات البدنية الخاصة في مستوى أداء مهارة الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

* معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار (18-19) سنة.

* الكشف عن العلاقة بين الصفات الحركية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة بأعمار (18-19) سنة

قائمة المصادر

و المراجع

-قائمة المراجع:

- 01- للإديريسي إسماعيل، اثر برنامج مقترح لتربية النفس حركية في تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية دراسة تجريبية على أطفال التعليم الابتدائي (6-7 سنوات)، معهد التربية البدنية بسكرة، السنة 2010-2011.
- 02- أ محمد أبو عودة، مفهوم القدرات البدنية، مكتبة التربية البدنية الرياضية، 27 أكتوبر 2009 .
- 03-د.أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 2003 .
- 04- أبو نعيم محمود، الألعاب الرياضية، دار اليازوري للنشر، الأردن، 2013.
- 05- الجميلي سعاد حماد، كرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية. ط2، دار دجلة. عمان ، 2012.
- 06- الديلمي، ناهده ،مميزات لعبة الكرة الطائرة، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، منتدى الرياضي الأكاديمي الرياضية العراقية، 02 ابريل 2011
- 07- الشويحات أحمد، الموسوعة العالمية "كرة الطائرة" رئيس مجلس الإدارة ورئيس التحرير .
- 08- العيداني محمد الصغير، اثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة، فريق مدرسي فئة (15-18 سنة)، مذكرة ماستر معهد التربية البدنية والرياضية بالمسيلة لسنة 2006 / 2007 .
- 09- الوشاحي عصام، الكرة الطائرة الحديثة ، مفتاح الوصول إلى أعلى المستوى العالمي، دار الفكر العالمي مصر، 1994.
- 10- ثامر الدودي ،المكتبة الرياضية الشاملة، قسم الألعاب الجماعية ، مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة، تاريخ النشر 22 يوليو 2014
- 11- حسين قدومي، كرة الطائرة الفلسطينية، 5 أكتوبر 2013.
- 12- خطابية أكرم زكي، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، تاريخ.مهارات، ط1 دار الفكر، عمان، 1996.
- 13- خطابية أكرم زكي ،موسوعة كرة الطائرة الحديثة تاريخ مهارات خطط، ط1. دار الفكر، عمان. 1996.
- 14- د.الشويحات أحمد، الموسوعة العالمية العربية (الالكترونية)الكرة الطائرة،2004.

- ط 15- د.سعد حماد الجميلي، كرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الاستقبال والإرسال والإعداد، ج1 دار دجلة الأردن، 2010 .
- 16- فاطمة عبد المالح وآخرون، التدريب الرياضي.
- 17- ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4 مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007،
- 18- محمد لطفي حسنين، فنيات الأداء الخططي في الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، سنة 2011.
- 19- يوسف محمد الزامل، الثقافة الرياضية، طبعة 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان الأردن، سنة 2011
- 20- جورج مدبك.كرة الطائرة.سلسلة علم الرياضة.دار الراتب الجامعية.سوفنير بيروت.
- 21- حطابية أحمد زكي، كتابة موسوعة كرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1996
- 22- مصطفى السابح محمد، الاختبار الأوربي للياقة البدنية، يور وفيت. ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة الإسكندرية. سنة 2009.
- 23- طه على مصطفى، الكرة الطائرة تعليم تدريب تعديل قانون، دار الفكر العربي، مصر.
- 24- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية منشآت المعارف، ط1، الإسكندرية.
- 25- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ تعليم تدريب تحليل قانون.
- 26- يوسف محمد الزامل، الثقافة الرياضية.

الملاحق

- قائمة الملاحق:

- الاختبارات المستخدمة في البحث :

- تحديد مهارة الضرب الساحق:

- اختبار الجري المكوكي (10X4) م:

- اختبار السرعة الحركية للضرب الساحق:

- اختبار التوافق الحركي:

- اختبار القوة الانفجارية:

- اختبار القوة الانفجارية للذراع:

- تحديد اختبار مهارة الضرب الساحق :

بعد تحديد نوع مهارة الضرب الساحق ، تم توزيع استمارة إستبانة إلى السادة الخبراء والمختصين لترشيح الاختبارات الخاصة بنوع المهارة المحددة ، وتم اعتماد الاختبار الذي حصل على أعلى نسبة اتفاق وكم مبيّن في الجدول (1).

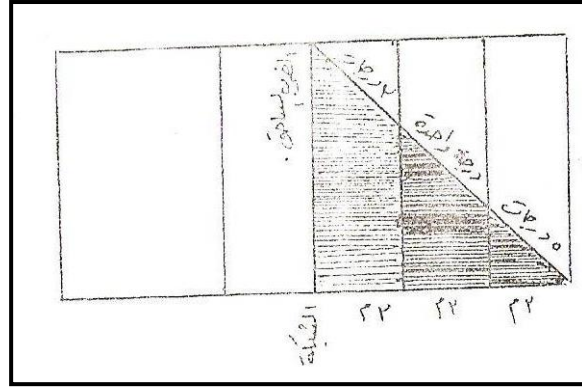
الجدول رقم 01

نسبة اتفاق الخبراء والمختصين في تحديد الاختبار الخاص بمهارة الضرب الساحق

ت	الاختبارات	الدرجة الكلية	نسبة الاتفاق	التأشير
1	اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم	35	%100	√
2	اختبار دقة الضرب الساحق من المركز (4) نحو المركز (6)	28	%93.33	X
3	اختبار دقة الضرب الساحق القطري	26	%86.66	X
4	اختبار دقة الضرب الساحق من المركز (4) نحو المركز (5)	28	%93.33	X
5	اختبار دقة الضرب الساحق من المركز (3) نحو المركز (5)	28	%93.33	X

- اختبار الوثب العمودي من الحركة: (- محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم؛ _ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ، 1997، ص197)

- اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم: (علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (القادسية، جامعة القادسية، 2008، ص198).



الشكل (1)

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية وهي " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية" و جيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: ،2002) ص84). للتعرف على السلبيات التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسية ، والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد، ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات ، ولمعرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحثون .

إذ تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين بلغ عددهم (6) لاعبين من نادي ديالى الرياضي ومن خارج عينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2008/ 4 /1 .

7-3 إجراءات البحث:

1-7-3 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية يوم الاثنين الموافق 2008/4/7 ، وقام الباحثون بتهيئة الظروف الخاصة بالاختبارات وفريق العمل المساعد والأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات قدر الإمكان من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعديّة، وقد تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على ضوء النتائج المبينة في جدول(2).

الجدول (2)

تكافؤ العينة في الاختبار القبلي

الدالة	ي الجدولية	ي المحتسبة	التجريبية والضابطة			الاختبارات	ت
			ن	ي2	ي1		
غير دال	23	31	10	69	31	رمي الكرة الطبية	1
غير دال		28	10	72	28	الوثب العالي من الحركة	2
غير دال		30	10	70	30	السرعة الحركية	3
غير دال		33	10	67	33	التوافق الحركي	4
غير دال		27	10	73	27	الرشاقة	5

اختبارات الدراسة:

أ- اختبار رمي الكرة الطبية 3 ثلغ:

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع.
الأدوات:

كرة طبية بوزن (3 كغم)

شريط قياس

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، يمسك الكرة الطبية محاولاً رميها إلى أبعد نقطة
التسجيل:

تحتسب المسافة لأبعد نقطة يسجلها المختبر.

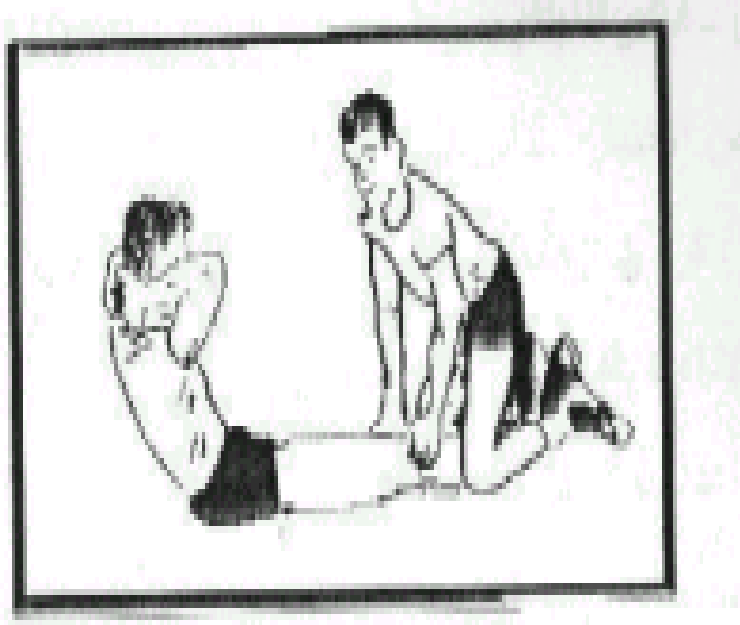
ب- اختبار الرقود من الجلوس:

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

2الأدوات: ساعة توقيت، ميل لحساب العدد مع مساعد لمسك القدم

وصف الأداء: قام الباحث بشرح مفردات الاختبار بشكل وافٍ وأدى الباحث الاختبار لتفادي الأخطاء وبعد الإحماء المناسب قام المختبرون بإجراء الاختبار واحداً بعد الآخر حيث أكد الباحث على الأداء الصحيح من وضع الرقود ويكون الكفان متشابكين خلف الرقبة ويقوم المختبر بثي الجذع أمام أسفل للمس الركبتين بالمرفقين وبأقصى سرعة وقوة مع تثبيت القدمين بمساعدة الزميل.
التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال (10 ثا).

الشكل رقم (02)



ج- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الغرض من الاختبار:

- قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

الأدوات:

- مكان مناسب للوثب غير أملس.

- شريط قياس.

- قطع ملونة منة من الطباشير.

وصف الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدا قليلا ومتوازيان وبحيث يلامس مشطا

القدمين خط البداية من الخارج

_ يبدأ بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام

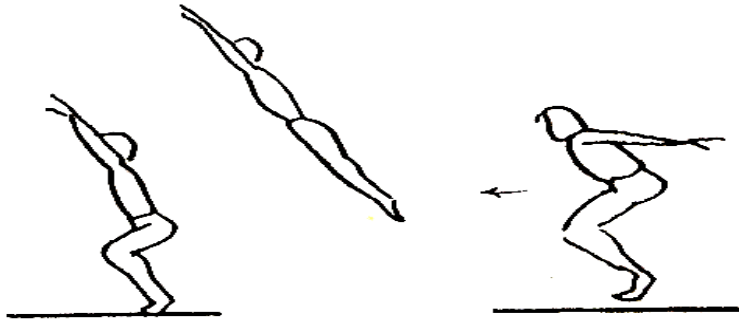
لأقصى مسافة

عن طريق مد الركبتين، والميل للأمام قليلا، والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

شروط الأداء:

- يقام الاختبار على سطح خشن، يسمح بإعطاء الدفع المطلوب.
 - يأخذ الارتفاع بالقدمين معا .
 - لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية، تحسب أفضل محاولة.
- التسجيل :** يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض.
- تحسب للاعب أحسن محاولة. (محمد حسن علاوي، 1992، ص93-94)

الشكل رقم (03)



د- اختبار الأداء الفني (التكنيك) لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة
الهدف من الاختبار: تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة استقبال الإرسال من خلال الأقسام
. الثلاثة للمهارة (التحضيري، الرئيس، الختامي)

الأدوات المستخدمة

ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (3)، واستمارة تقويم الأداء المُعدّة
مُسبقاً.

طريقة الأداء

يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة استقبال الإرسال، ومن وضع الوقوف، ولثلاث محاولات
. متتالية

التسجيل

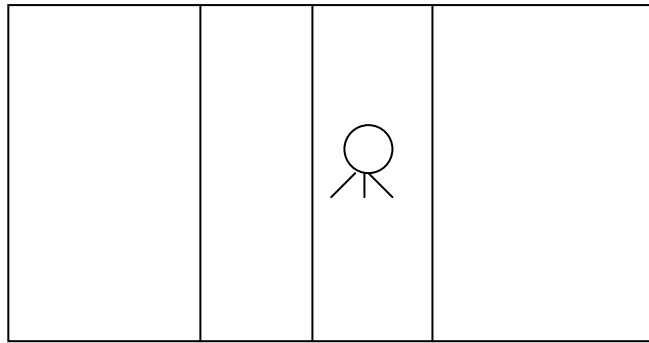
يقوم ثلاثة مقومون بتقويم المحاولات الثلاث لكل لاعب مختبر، ويمنح عنها ثلاث درجات
عن كل مقوم، علماً إن درجة التقويم النهائية لكل محاولة
درجات مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة وهي (3) للقسم التحضيري (4) (10)
درجات للقسم الرئيس، و (3) درجات للقسم النهائي، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن
كل مقوم، ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات، يتم استخراج الدرجة
النهائية لكل لاعب مختبر

هـ- اختبار حائط الصد اختبار تكرار حائط الصد (لبلوك): (محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم، 1997، ص211).

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد من الشبكة.

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني ، مقعد ، كرة طائرة قانونية ، ساعة إيقاف ، شبكة بارتفاع قانوني .

الشكل رقم(04)



مواصفات الأداء: يوضع المقعد خلف الشبكة في منتصفها وعلى بعد (50 سم) يقف المدرب على المقعد ويمسك الكرة بكلتا يديه بحيث تكون أعلى من مستوى الشبكة بمقدار (20 سم) يقف اللاعب (المختبر) داخل منطقة (3 م) في نصف الملعب الثاني بحيث يكون مواجهًا للشبكة، عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالتقدم للوثب لأداء مهارة الصد بحيث يلامس الكرة التي يمسك بها المدرب بكلتا يديه من أعلى الكرة ثم يهبط على الأرض، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن خلال (10 ثوان) .

الشروط :

- 1- في كل مرة يثبت فيها المختبر لأداء حائط الصد يلزم ملامسة الكرة بكلتا يدي من أعلى الكرة.
- 2- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يسمح إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار
- 3- يجب على المدرب الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طوال فترة أداء المختبر للاختبار.
- 4- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة 10 ثا المحددة للاختبار

-اختبار الدفاع عن الملعب

دق مهارة الدفاع عن الملعب: الغرض من الاختبار

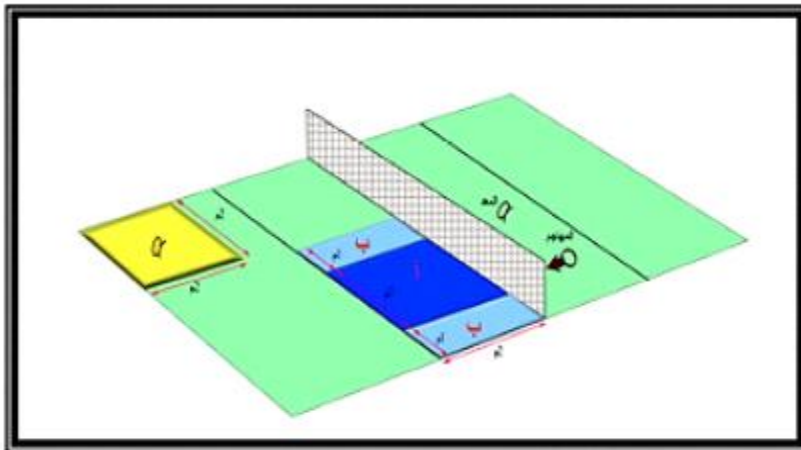
شريط لتحديد الأهداف, شريط القياس, (5)كرات عدد , شبكة, الأدوات: ملعب كرة طائرة جلوس

تسمى , م(1) يرسم خط موازي لخط الجانب من المنطقة الأمامية جهة اليمين على بعد: مواصفات الأداء وتسمى (2x2) لتكون منطقة مساحتها, م(3) ويرسم خط آخر موازي للخط الجانبي على بعد(ب) المنطقة لتكون ثلاث مناطق للدقة في (ب) وتسمى, م(1) ويرسم أيضا خط موازي للخط الأخير على بعد (أ) ثم يقوم المعد بالعداد إلى اللاعب المهاجم ليقوم الآخر بعملية الضرب الساحق على, المنطقة الأمامية المنطقة المحددة لجلوس المختبر وبعدها يقوم المختبر بالدفاع عن الملعب وتوجه الكرة إلى المناطق المشار إليها وكم موضح في الشكل

محاولات(5) التسجيل: للمختبر

- ❖ درجات إذا دافع الكرة وسقطت في المنطقة) أ
- ❖ درجتين إذا دافع الكرة وسقطت في المنطقة) ب
- ❖ درجة واحدة إذا دافع الكرة وسقطت في أرجاء الملعب.
- ❖ صفر (للمحاولة الفاشلة أو مخالفة قواعد اللعبة).
- ❖ الدرجة العظمى(15) درجة.

الشكل رقم (05)



الشكل (5) يوضح اختبار الدفاع عن المنطقة من مركز رقم 5

8-4 خطوات إجراءات الدراسة الميدانية :

بعد أخذ الموافقة من طرف المشرف واختيار العينة وتحديدها لم يتم تطبيق الاختبارات على أفراد العينة، هذه هي الاختبارات التي اخترتها لتطبيقها في نادي راند وفاق المسيلة لكرة الطائرة لكن الظروف التي مرت بها البلاد لم تسمح لي بتطبيق هذه الاختبارات بسبب جائحة كورونا أنجزت ثلاث اختبارات للقوة المميزة بالسرعة و ثلاث اختبارات للمهارات الدفاعية كما هو موضح في اختبارات الدراسة.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
	الجدول رقم 01: يمثل نسب اتفاق السادة الخبراء في تحديد نوع مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة
	الجدول رقم 02: نسبة اتفاق الخبراء والمختصين في تحديد الاختبار الخاص بمهارة الضرب الساحق
	الجدول رقم 03: تكافؤ العينة في الاختبار القبلي

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
	01	اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم
	02	اختبار الرقود من الجلوس
	03	اختبار الأداء الفني (التكنيك) لمهارة استقبال الإرسال لكرة الطائرة
	04	اختبار حائط الصد
	05	اختبار الدفاع عن الملعب

ملخص الدراسة :

- استخدام بعض التمارين لتنمية القوة المميزة وأثرها على السرعة الحركية للذراعين وعلاقتها بأداة مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة
- تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :
- إبراز مدة أهمية القوة المميزة على السرعة الحركية للذراعين وعلاقتها بأداة مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة
- كشف فعالية الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية السرعة الحركية للذراعين وعلاقتها بمهارة الضرب الساحق
- إثراء المكتبة بدراسة ميدانية تتناول جانبا مهما من جوانب التدريب الرياضي
- تطوير المعرفة في مجال التدريب الرياضي .
- التعرف على العلاقة بين السرعة الحركية للذراعين وعلاقتها بمهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة .

Study summary

The use of some exercises to develop the distinctive strength and its effect on the motor speed of the arms and its relationship to the spiking skill of volleyball players

This study aims at the following

Highlighting the duration of the importance of the distinctive force on the motor velocity of the arms and its relationship to the tool of crushing skill of volleyball players

Exposing the effectiveness of the proposed training units in developing the motor velocity of the arms and its relationship to the skill of spiking

Enriching the library with a field study that deals with an important aspect of sports training

Developing knowledge in the field of sports training

Knowing the relationship between the motor speed of the arms and its relationship to the spiking skill of volleyball players.