الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف –المسيلة –

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

أثر برنامج تعليمي مبني على اللعب في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

من إعداد الطالب:

– منير زيرق .

إشراف الدكتور:

نصر الدين بركاتي

الإسم واللقب	الرتبة	الصفة
.....	.....	رئيسا
.....	.....	مشرفا
.....	.....	ممتحنا

الموسم الجامعي : 2021/2020.

بسم الله الرحمن الرحمن

شكر و عرفان

نشكر المولى عز وجل ونحمده سبحانه وتعالى كثيرا على هذه النعمة الذي وفقنا في انجاز هذا العمل ونسأله أن ينفعنا به وينفع به غيرنا.

كما أتوجه بالشكر الجزيل والخالص أستاذي الفاضل "نصر الدين بركاتي" الذي تفضل بالإشراف على بحثي هذا، فله كل التقدير والاحترام

كما نتوجه بالشكر والتقدير إلى الأساتذة ، لتفضلهم مشكورين بقبول مناقشة هذه المذكرة إبداء ملاحظاتهم **البناءة و تقويم ما جاء فيها .**

كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل المتواضع من قريب أو بعيد .

الإهـداء

إلى الذي كان سندا لي في السراء و الضراء و ضحى بكل ما يملك

من اجل أن يراني في أعلى المراتب....

إلى الوالد العزيز رحمه الله

إلى التي سهرت الليالي من أجلي وكانت لي سندا بدعواتها وتشجيعها .

إلى الوالدة العزيزة حفظها الله

إلى إخوتي وأخواتي وكل أفراد عائلتي فردا فرد.

إلى كل الزملاء و الزميلات في الدراسة .

فهرس المحتويات

شكر	
اهداء	
مقدمة	أ-ب
الاطار التمهيدي	
1-الاشكالية	10
2-فرضيات الدراسة	10

3-تحديد مصطلحات الدراسة	11
3-1-تعريف البرنامج	11
3-2-تعريف التعلم	11
3-3-تعريف كرة الطائرة	11
3-4-تعريف المهارات الاساسية	12
3-5-تعريف مرحلة التعليم المتوسط	12
4-القراءات النظرية و الدراسات السابقة	12
الاطار النظري و المفاهيمي للدراسة	
الفصل الأول البرنامج التعليمي	
تمهيد	18
1-مفاهيم البرنامج التعليمي	19
2-الاهمية و الخصائص التي يجب ان تتوفر لدى مصممي البرامج	20-19
3-تقويم البرامج و الادوات المستخدمة فيه	21-20
4-السمات المميزة للبرنامج الناجح	21
5-خطوات تصميم برنامج تعليمي	21
6-تنفيذ البرنامج	22
7-التعلم	23-22
خلاصة	24
الفصل الثاني كرة الطائرة	
تمهيد	28
1-تاريخ و نشاة الكرة الطائرة	29
2-ماهية كرة الطائرة	30
3-قانون كرة الطائرة	32-30
4-اللعبة في الجزائر	32
5-خصائص لعبة كرة الطائرة	33
6-المهارات الاساسية فيكرة الطائرة	37-34
7-متطلبات لاعبي كرة الطائرة البدنية	43-38
الفصل الثالث المرحلة العمرية	
تمهيد	51
1-المرحلة العمرية (15-13)سنة	51
2-مرحلة التعليم المتوسط	52
3-اهداف التربية الرياضية لمرحلة المتوسط	52
4-خصائص المرحلة(15-13)سنة	53
5-الخصائص البدنية الوظيفية	57

خلاصة	
الفصل الرابع منهج البحث و الاجراءات المتبعة	
تمهيد	59
1-المنهج المتبع	60
2-مجتمع البحث و عينته	60
3-مجالات الدراسة	61
4-تحديد متغيرات الدراسة	62
5-الدراسة الاستطلاعية	62
6-ادوات الدراسة	65
7-الاساليب الاحصائية	66
الخلاصة	69
الفصل الخامس عرض و تحليل النتائج	
1-عرض و تحليل النتائج	70
2-مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية	77
3-مناقشة الفرضية العامة	80
الخاتمة	
1-الاستنتاجات	82
2-التوصيات و الاقتراحات	82
قائمة المصادر و المراجع	
ملخص الدراسة	

فهرس الجداول و الاشكال

قائمة الجداول و الاشكال

الشكل رقم1-العلاقة بين مكونات الاساسية لعناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة للفرد الرياضي	82
الجدول1-يبين معلم الثبات و الصدق للاختبارين	82
الجدول رقم 2-يبين قيمة المحسوبة للاختبارات القبلية لمعرفة مدى تجانس لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05	65
الجدول رقم 3-يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الارسال	71
الجدول رقم 4-يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الاسقبال	72
الجدول رقم 5-يبين قيمة المحسوبة للاختبارات البعدية و القبلية مدى تجانس لعينة البحث	73
الرسم البياني رقم 1-يوضح قيمةα المحسوبة في قيمة الاخبارات القبلية لعينة البحث	70
الرسم البياني رقم 2-يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الارسال	71
الرسم البياني رقم 3- يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الاستقبال	72
الرسم البياني رقم 4-يوضح قيمة α المحسوبة في الاختبار البعدي لعينة البحث	73

مقدمة

مقدمة:

الحمد لله الذي جعل رعايتنا لأطفالنا أمانة فقال الله عز وجل: (**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا**). (**سورة التحريم، 6**).

والصلاة والسلام على رسول الله الذي قال: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف».(**مسلم 2664**).

وعلى آله وصحبه ومن سار على هديه إلى يوم الدين أما بعد، ، ،

تعتبر التربية البدنية مظهر من مظاهر التربية العامة كونها تعتني برعاية الجسم وصحته فهي تساعد علي إعداد المواطن المتزن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا وقد أكد "كوبسيكي كوز لياك" ذلك.

إن التربية البدنية ليس جسم قوي فقط أو مهارة رياضية أو ما شابه ذلك بل هو اتجاه خاطئ فهي فن من فنون التربية العامة تهدف إلي إعداد المواطن الصالح جسميا وعقلياخلقيا قادرا على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه.(**أمين خول، 1996، ص39**).

لقد أدى الاهتمام بالحركة الرياضية والتربية البدنية والرياضية إلى استحواذ عملية إعداد وتأهيل مدرس ومدرب التربية البدنية والرياضية على مكانة بارزة وحيز كبير من اهتمامات التربويين والمختصين من رجال التربية والتعليم ويرجع هذا الاهتمام وتلك المكانة إلى سببين رئيسيين: أولهما ما تقدمه في هذا المجال من خدمة المجتمع من بناء وإعداد الناشئين من مختلف الجوانب البدنية والنفسية والخلقية والعقلية والاجتماعية و السبب الآخر و يتركز في اختلاف نوعية الإعداد والتأهيل والبرامج التعليمية المعتمدةفي هذا النوع من التربية المجالات الأخرى.

إن إعداد البرامج والإشراف عليها لا يكتمل إلى عند إجراء الاختبارات الرياضية وجمع النتائج المحققة ضمنها تعبيرا على ما حققه التلميذ والمربي على أرض الواقع ولا يمكن الاستفادة منها إن لم تقترن بالقرارات العلمية والمدروسة التي تدعم القرارات لتحسين مستوى التعلم أو التدريب في تحسين مستوى اللاعب(التلميذ)، وتطوير المهارات الأساسية في مختلف الرياضات وخاصة كرة الطائرة لذا يجب تحديد الأهداف أو الغرض من البرنامج والاختبار قبل بالبدء في عملية تصحيح المسار من خلال تعزيز الإيجابيات وتدعيم مواطن الضعف الحصص التشخيصية.(**صدى محمود ناشف،2001، ص99**).

فرياضة كرة الطائرة قد بلغت حدا من الشهرة لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها، ومشاهدة مبارياتها والحرص على تعلم قوانينها وإتقان بعض مهاراتها الأساسية .

إن المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا عاليا لاسيما وأن تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بسرعة فعالية الدفاعية والهجومية مع مستوى عالي للقوة، فضلا عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين واعتماد أسلوب الكرة الشاملة.(**مصطفى زيدان،1988، ص01**).

حيث إن لعبة كرة الطائرة تشغل أكثر من مركز أثناء عملية الدوران وعلى لاعب الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة

وقت المباراة، جاءت أهمية هذا البحث في الكشف عن أثر برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة.وقد تضمنت هذه الدراسة ثلاث جوانب وهي:

الجانب التمهيدي:

وتناولنا فيه موضوع الدراسة من خلال عرض إشكالية البحث، فرضيات الدراسة، أهمية وأهداف الدراسة ،وأسباب اختيار الموضوع كالتعاريف الإجرائية للدراسة وأخيرا الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة مع التعليق عليها.

الجانب النظري : ويتناول ثلاث فصول ، أولها التحدث عن البرنامج التعليمي ويتلوها الفصل الثاني الذي يتناول كرة الطائرة وأخيرا الفصل الثالث المرحلة العمرية الا وهي مرحلة التعليم المتوسط

الجانب التطبيقي :ويتناول فصلين هما :

أولا : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

ثانيا : عرض و تحليل النتائج ومناقشتها

وبعد الجانب النظري والميداني التطبيقي تأتي خاتمة الموضوع وبعض التوصيات التي قد تفيد بعض الطلبة في الدراسات المستقبلية

الإطار التمهيدي

1-الإشكالية:

لتحقيق أهداف فريق ما لابد على المدرب أو المدرس من وضع مخطط أو برنامج تعليمي، يسطر من أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها، حيث يعتمد وضع البرنامج التعليمي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

وعلى المدرب أو المدرس من جانب أخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب والتعليم، واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر، مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عاما أو كان خاصا، وذلك لنجاح هذا البرنامج التعليمي المقترح.

ونظرا لكون كرة الطائرة متميزة بالبساطة وما لها من قيمة تربوية وبدنية لا يمكن تجاهلها، ولكونها تعد من الألعاب الجماعية المحببة إلى نفوس الشباب فهي تعتمد على الأعداد الطويل المدى والمنتظم، وذلك على لاعبين ذوي مواصفات عالية تؤهلهم إلى المستويات العليا، وللوصول إلى هذه المستويات يجب علينا الإلمام بمتطلبات العملية التقويمية والتعليمية والتدريبية من أجل تخطيط سليم يتوافق مع الأسس العملية والمتطلبات البدنية والنفسية وخصائص المرحلة السنية دون نسيان دور المخطط في تحديد هذه الأخيرة ضمن العملية التقويمية التي تفرض في منهاج التربية البدنية والرياضية ضمن الحصص التشخيصية بداية ونهاية كل توزيع دوري، وفي ضوء ذلك فقد حدد الباحثان مشكلة الدراسة من خلال طرح التساؤل العام وهو:

هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة ؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

- هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مهارة الإرسال في كرة الطائرة ؟
- هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مهارة التمرير في كرة الطائرة ؟
- هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مهارة الاستقبال في كرة الطائرة ؟

2- فرضيات الدراسة:

❖ الفرضية العامة:

- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح إيجابيا في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

❖ الفرضيات الجزئية:

- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح إيجابيا في تنمية مهارة الإرسال في كرة الطائرة.
- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح إيجابيا في تنمية مهارة التمرير في كرة الطائرة .
- يؤثر البرنامج التعليمي المقترحإيجابيا في تنمية مهارة الاستقبال في كرة الطائرة.

6 – تحديد مصطلحات الدراسة:

6-1- تعريف البرنامج:

لغة: ج برامج:في الأصل الورقة الجامعة للحساب/خطة يختطها المرء لعمل يريده. (**المنجد، 2003، ص206**).

اصطلاحا:هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا، وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذه إمكانيات تحقيق هذه الخطة.(**صدى محمود ناشف، 2001، ص99**).

إجرائيا: يمكن تعريفه بأنه مجموعة من الخطوات التنفيذية في صور أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق هدف ما.

6 -2-تعريف التعلم:

لغة: مطاوع علم، يقال "علمته فتعلم" والأمر: أتقنه// تعلم(بصيغة الأمر):بمعنى اعلم من أخوات ظن (**المنجد، مرجع سابق، ص 302**).

اصطلاحا: هو التغير نسبيا في السلوك يحدث نتيجة الخبرة(**أرفوف ونتج، 1992، ص144**).

و يعرف أيضا على أنه التحسن أو التقدم الملاحظ على حركة الطفل أداء السلوك الذي يسلكه الفرد بحيث يؤثر في سائر سلوكه فيحسنه ويكون سببا في تقدمه.(**صالح عبد العزيز عبد المجيد،1989، ص168**).

إجرائيا: هو عملية نقل وتحويل الخبرات والمعلومات والمهارات من المدارس إلى المتعلم، وبالتالي تحدث عملية التغير المستمر في سلوك المتعلم تحت الشروط الممارسة، كما يعتبر التعلم هو التغير النسبي الثابت في المحصلة السلوكية نتيجة الخبرة والميزات، أما التعليم المستمرة في متطلبات الحياة التي تساعد على النجاح.

6-3-تعريف الكرة الطائرة:

اصطلاحا: تعتبر كرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي تتطلب طرق معينة في الممارسة، وذات قوانين خاصة وتلعب في مساحة و شبكة ولها قوانين متفق عليها دوما، وتعتبر هذه الرياضة من أهم الرياضات الأكثر ممارسة في الوسط المدرسي وأكثر رشاقة، إذ هذه الرياضة تتطلب الرشاقة والارتقاء والقوة.(**علي مصطفى طه،1999،ص102**).

إجرائيا:هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية، يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، بحيث يجب أن لايلمس الفريق الكرة أكثر من ثلاث مرات عندما تكون بحوزته، وتحسب نقطة للفريق عندما تضرب الكرة أرضية الخصم .

6 –4 –تعريف المهارات الأساسية:

لغة: مهرا ومهورا ومهاراو مهارة الشيء وفيه وبه: فهو ماهر. يقال"مهر في العلم"/وفي صناعته أتقنها. (**المنجد، مرجع سابق ، ص206**).

اصطلاحا: وتشمل المهارات الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة، وحقيقة أن للعبة ثلاثة أركان هامة بجانب الناحية النفسية والإعداد الدهني يراعي عند وضع مادة التدريب خلال المواسم الرياضية، وهي الإعدادات الحركية وخطط اللعب.(**وديع التكريتي،1996، ص85**) .

إجرائيا: هي الركيزة الأساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز، إذ لايمكن لأي فريق أن يطبق خطة هجومية أو دفاعية ما لم يتمتع لاعبيه بمستوى مهاري جيد يؤهله لذلك.

6–5–تعريف مرحلة التعليم الثانوي: هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية حيث تقع هذه المرحلة في موقع حساس في عملية التعليم، فهي تأتي بعد مرحلة التعليم الابتدائي والمتوسط وقبل الجامعة.

7 – القراءات النظرية و الدراسات السابقة و المرتبطة:

لقد وجد الباحثين في أدبيات هذا الموضوع القليل من الدراسات و البحوث وأوراق العمل التي تناولت موضوع كرة الطائرة من جوانب مختلفة من الإنتاج الفكري العربي والأجنبي، وقد تعرض الباحثان لموضوع كرة الطائرة، بصورة جزئية في ثنايا دراستهم، وقد تكون محتويات الدراسات لكن ليست واضحة، حيث تندرج تحت مظلة الرياضات الجماعية.

إن المسار الذي اتخذته الدراسة الحالية لعرض الدراسات السابقة هو الترتيب الزمني في العرض لكل من الدراسات المتخصصة سواء العربية أو الأجنبية التي تناولت موضوع كرة الطائرة بشكل مباشر، او الدراسات في المحاور والمجالات الأخرة ذات العلاقة. وبالتالي سوف يتم استعراض أبرز الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت بشكل أو بآخر موضوع الدراسة الحالية، وسيتم عرض تلك الدراسات حسب القدامة التاريخية، بمعنى أن كيفية التناول سوف تكون وفقا لتسلسلها الزماني مبتدئين من الأقدم إلى الأحدث، كما هو مبينا تاليا:

الدراسات المحلية والعربية:

1– دراسة أ. الطاهر الطاهر،(1999)، دليل تعلمي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى تلاميذ لكرة الطائرة في المنهاج الثانوي، رسالةماجستير منشورة.

ويهدف هذا البحث الميداني إلى:

– الكشف عن مستوى الصفات والمهارات الأساسية لدى تلاميذ كرة الطائرة لعينة البحث.

– التوصل إلى معرفة فاعلية الدليل التعليمي المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى تلاميذ في كرة الطائرة على العينة التجريبية للبحث كما.

افترضت الفرضيات التالية:

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية المدروسة.
– فاعلية الدليل التعليمي المقترح الإيجابية في تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة الطائرة.

❖ **وخرج الباحث في الأخير بالنتائج التالية:**

– وجود فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي للصفات البدنية والمهارات الأساسية (لهما نفس المستوى قبل القيام بالدراسة الأصلية).
– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجوعتين في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية تأثير المتغير التجريبي الذي طبق على العينة التجريبية.
– الدليل للتعليمي كان له فاعلية إيجابية تحسن الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة الطائرة.

❖ **جوانب الاستفادة من الدراسة وعلاقتها بالدراسة الحالية:**

سيرا على خطى الباحث كونه أستاذ المادة ولاعب، وبالتالي يمكن اعتباره خبير في شؤون التعليمية لهدا النشاط تم تتبع خطوات التي سر عليه في انجاز مذكرته والاعتماد على نتائجها في تفسير نتائج التجربة الحالية أما الجديد فتمثل في العينة التي نجدها بمثابة المشاكل التي تعرض لها الباحث ضمن بحثه أن المشكلة الأساسية التي تعرض لها الباحث هي نتيجة تراكم الأخطاء ضمن المرحلة القبلية والتي نعبر عنها بمرحلة المتوسط التي نجدها أساس مرحلة تعليم المهارات وغياب هذه المرحلة أوتراكم أخطائها يصعب من عمل أستاذ مرحلة الثانوية كونه سيلج إلى تعديل السلوك بدل التقدم في تطبيق المناهج الخاص بهذه المرحلة وعلية جاءت هذه الدراسة تتمينا لما تقدم به الباحث من نصائح وإرشادات كانت لنا عونا في بناء برنامجنا وتخطيط لبحثنا وهذا ما نجده جديد.

2/دراسة أحسن أحمد، (1996)"، أثر منهاج علمي مقترح في قياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية و المهارية مقارنة مع المنهاج المقرر، رسالة ماجستير منشورة.

هدفت الرسالة إلى:

– الكشف عن مستوى الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث.
– التواصل إلي معرفة أثر المنهاج المقترح في تطوير مستوى الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث.
– تطوير الصفات البدنية و المهارية.

وقد توصل إلى النتيجة التالية:

البرنامج المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى الصفات البدنية و المهارية.

ويوصي الباحث:

- التركيز على الرابط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في الوحدة التربوية خلال الدروس العلمية.

3/دراسة الباحث عثمان، عبوين عبد العزيز، قادة بومدين، أثر وحدات تعليمية مقترحة لتحسين مستوى بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لتلاميذ المرحلة الثانوية.

هدفت هذه الدراسة إلى:

– الكشف عن نوعية الحصص المقدمة من قبل أساتذة التربية البدنية والرياضية الكشف عن مستوى في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لعينة البحث.

يوصي الباحثون إلى ما يلي:

– ضرورة اعتماد مدرس التربية البدنية والرياضية على جملة من التمرينات والألعاب البسيطة التي تعمل على تحسين المستوى المهاري للتلاميذ في كرة السلة.

– ضرورة التركيز على تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة كالتصويت والتمرير والتمطيط، إدراج وحدة تعليمية بالطريقة الكلية ما بين أربع وحدات وذلك قصد مراقبة مستوى التحسين.

– ضرورة استخدام الأهداف الإجرائية المنصوص عليها في الناهج والمتعلقة بنشاط كرة السلة من المجالات الثلاثية(الحسي، الحركي، الاجتماعي، العاطفي).

– استخدام الوحدات التعليمية المقترحة مع مراعاة مستوى أداء التلاميذ وكذا درجة استيعابهم لمختلف التمرينات المقترحة مع توضيح طريقة الأداء قبل الشروع في التمرين.

❖ **جوانب الاستفادة من الدراسة وعلاقتها بالدراسة الحالية:**

– إتباع المنهاج والسبيل في تقصي بغية الموضوعية والخروج عن الذاتية وهذا ما سعدنا على تنسيق أفكار في إطار علمي يتفق ومبادئ البحث العلمي.

الدراسات الأجنبية:

نجد الدراسات الأجنبية التي تناولت متغيرات مختلفة لكرة الطائرة، وسوف نتعرض لبعض هذه الدراسات في حدود إطار هذه الدراسة، على سبيل المثال لا الحصر.

4/دراسة الدكاترة(1986)"Messinodavid- sandromazzola":وتدور مشكلة هذين الباحثين حول تعلم بعض التقنيات بصفة صحيحة منها تقنية التصويب حيث قام باقتراح دروس تبين الوضعية البيوميكانيكية للتصويب، حيث ركز أكثر على الوضعية المبدئية التي تتطلب ارتكاز جيد لقدم الارتكاز وبوجوب صلابة رسغ القدم وهذا انطلاقا من ضرورة تحسين الصفات البدنية التي تساعد على أداء هذه التقنيات بطريقة صحيحة وأهمها: القوة، السرعة، المرونة.

8 – التعليق على الدراسات السابقة و المرتبطة وأوجه الاستفادة منها:

وفي ضوء ما أسفرت إليه الدراسات السابقة في نقاط اتفاق واختلاف في الأهداف أومتغيرات الدراسات وبتحليلنا لتلك الدراسات السابقة يتبين ما يلي:

1-تعتمد أغلب هذه الدراسات على اقتراح و حدات تعليمية أو برامج لتنمية بعض الصفات المهارية.

2-تضارب نتائج تلك الدراسات نتيجة لاختلاف عيناتها (تلاميذ، لاعبين) مما يدعونا إلى مزيد من الدراسات تفيد هذا المجال.

3-الدليل التعليمي كان له فعالية ايجابية واساسية في تحسين وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة الطائرة.

4- تحديد الطريقة الملائمة لعرض البيانات لتحليلها وتفسيرها .

5-استفادة الباحثان من خلال إجراء الاختبارات القبلية والبعدية .

6- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث.

7- توجيه الباحثان لأهم المراجع المرتبطة بالبحث و كيفية بناء الإطار النظري .

8- توجيه الباحثين لتحديد أهم وسائل و أدوات جمع البيانات المناسبة لمتغيرات البحث.

وفي الأخير ومن خلال هذا التعليق على ما جاء في الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع بحثنا نستطيع أن نميز دراستنا الحالية على باقي الدراسات الأخرى أنها درست فئة هامة من المجتمع ألا وهي فئة التلاميذ الخاصين بممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة جد هامة كذلك وهي التعليم الثانوي.

الإطار النظري والمفاهيمي للدراسة

الفصل الأول

البرنامج التعليمي

تمهيد:

لتحقيق أهداف فريق ما لابد على المدرس من وضع مخطط أو برنامج تعليمي يسطر من أهداف الفريق و متطلبات نجاح هذه العملية من خلال نقاط القوة و الضعف لتصحيحها و تنميتها، حيث يعتمد وضع البرنامج التعليمي على تحديد الاحتياجات و المتطلبات و البرنامج المناسب.

و على المدرس من جانب أخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريس و اختيار و تحديد نوع التدريب أو الأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عاما كان أو خاصا و ذلك لنجاح هذه العملية .

1 – ماهية البرنامج التعليمي:

عرفه وليامس أنه :" البرنامج بصفة عامة هو عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و الأنشطة و العمليات المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة" .

و تعرفه حورية موسى و حلمي إبراهيم بأنه: "مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" و يعرفه سيد الهواري بأنه :"عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها(**حورية موسى وحلمي إبراهيم، 1998،ص56**).

و يمكن تعريفه أيضا بأنه: الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، ويضيف عبد الحميد، "هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ إمكانيات تحقيق هذه الخطة. (**مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 260**).

2 – الأهمية و الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

2 – 1 أهمية البرنامج :

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج التعليمية بصفة عامة و نذكر منها أهم النقاط:

- إكساب عنصر التخطيط الفاعلية: حيث إن البرامج هي العنصر الحيوي الأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج التعليمية تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقائصها يجعلها عديمة الفعالية.
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق : إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و بغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة، و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية مياهها عكرة و السبب مكون في غياب البرامج .
- ضياع الأهداف : فان عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف مرابا و الأماني أوهاما، لان أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرنامج .
- الاقتصاد في الوقت : حيث تعطي البرامج للزمن قيمة و تقلل من الوقت الضائع و تساعد على انجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث تستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال .
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية : إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها .

- البعد عن العشوائية في التنفيذ : في غياب البرامج تتملل العشوائية إلى العملية التنفيذية و يكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها و تفشل لعدم وجود و تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات(**أكرم عبد الحميد شرف،1997،ص46،45،17**).
- دقة التنفيذ : إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب هو طريقة التعلم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لانجاز العمل و كل هذا يساعد على الدقة إي إن البرامج سبب في الانجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض.

2 –2 الخصائص التي يجب إن تتوفر لدى مصممي البرامج :

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم و بناء البرامج التعليمية أو التدريبية .
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين و الذين يستطيعون مراعاة الجوانب التربوية في عملية التدريب و التدريس .
- يفضل ذوي الخبرة القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية .
- يفضل عند اختيار مصمم البرامج التعليمية، الإفراد الذين يهتمون بالتجديد و التطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب تدريب و الذي يستفيد من الخبرات الأجنبية .
- يفضل في القائمين على تصميم البرامج التعليمية الذين يهتمون بخصائص و طبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج .
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لهم سواء كانت مادية أو بشرية .

3 – تقويم البرنامج و الأدوات المستخدمة فيه:

3 – 1– تقويم البرنامج:

التقويم هو العملية التي يتم بها وإصدار الحكم على مدى وصول العملية التربوية إلى أهدافها ومدى تحقيقها لأغراضها وتهدف إلى ما يلي: (**أكرم عبد الحميد شرف،1995، ص 22**).

- معرفة مدى نمو الفرد الممارس وحدود إمكانياته.
- الكشف عن حاجات الفرد وميوله وقدراته.
- تشخيص العقبات التي تعترض تقدم اللاعب والمدرب والمعلم.
- الكشف عن الأفراد المتأخرين وأسباب هذا التأخر.

- مساعدة البرنامج نفسه على معرفة مدى ما حققه من أهداف.
- الحصول على المعلومات اللازمة لنقل الفرد الممارس من مرحلة إلى أخرى.

3 – 2 الأدوات المستخدمة في البرنامج:

تعتبر الأدوات والأجهزة من أهم العناصر الرئيسية لإنجاح أي برنامج في التربية البدنية، بذلك من الضروري توفير هذه الأدوات وتبرز أهميتها في:

- تساعد على رفع المستوى المهاري والأداء الحركي.
- تعمل على تفادي الفرد للإصابات.
- تساعد المربي على تعليم المهارة في أقصر وقت ممكن.
- الأداة أدى الوسائل المهمة في إكساب اللياقة البدنية عامة وخاصة.
- وسيلة فعالة وجيدة من وسائل التشويق.

4 – السمات المميزة للبرنامج الناجح :

- إن يراعي احتياجات و اهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم : ناشئين، متقدمين، مستوى عالي .
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التربوية و التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشآت الرياضية .
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات لاعبين .
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة .
- يمكن تنفيذه واقعيا وفق الإمكانيات و التسهيلات المتاحة .
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشده التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي أو التعليمي للمدرب و يبين قدراته العامة و الخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من تقنية الحديثة(**يحي السيد الحاوي، 1989،ص106،01**).

5 – خطوات تصميم برنامج تعليمي:

لتصميم برنامج مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطنب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية:

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج .
- الهدف أو الأهداف الإجرائية .
- محتوى البرنامج .

- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج .
- تنفيذ البرنامج .
- الأدوات المستخدمة في البرنامج .
- تقويم البرنامج.

6 – تنفيذ البرنامج:

تم وضع الأسس وصياغة الهدف وتجميع المحتوى وتنظيم هذا المحتوى داخل البرنامج في تتابع زمني محدد ويأتي دور طرق تنفيذ هذا المحتوى، ويعني هذا العنصر الأساسي بطرق وأساليب التنفيذ ويمكن أن يكون على النحو التالي:

- التدفئة، الإحماء- المقدمة.
- الاعداد البدني.
- الاعداد المهاري و الخططي والذهني والنفسي والتهدئة.

7 – التعلم:

7 –1 – مفهوم التعلم :

يعرف إبراهيم وجيه محمد بأنه: "العملية الأساسية التي تحدث في حياة الفرد باستمرار نتيجة احتكاكه بالبيئة الخارجية، واكتساب أساليب سلوكية تساعده على زيادة التكيف مع البيئة، وملائمة نفسه كما تتطلبه".(**إبراهيم وجيه محمد، 1995، ص 35**).

ويضيف أرنون: "التعلم هو التغير نسبيا في السلوك يحدث نتيجة الخبرة".(**أرفوف ونتج،1992، ص 144**).

وكما عرفه صالح عبد العزيز: "هو التحسن أو التقدم الملاحظ على حركات الطفل إذا السلوك الذي يسلكه الفرد بحيث يؤثر في سائر سلوكه فيحسنه ويكون سببا في تقدمه".(**صالح عبد العزيز عبد المجيد، 1989، ص 168، 72**).

ومنه نستنتج أن التعلم هو عملية نقل وتحويل الخبرات والمعلومات والمهارات من المدرس إلى المتعلم، وبالتالي تحدث عملية التغير المستمر في سلوك المتعلم تحت الشروط الممارسة، كما يعتبر التعلم هو التغير النسبي الثابت في المحصلة السلوكية نتيجة الخبرة والميزات، أما التعليم فهو عملية تزويد الفرد بخبرات والاتجاهات حتى نستطيع مواجهة المشكلات والمتغيرات المستمرة في متطلبات الحياة التي تساعد على النجاح.

7 –2– قوانين التعلم:

أ– قانون الأثر: يقبل الفرد على التعلم الحركي إذا ما ارتبط ذلك بالخبرات السارة المحببة إلى النفس كالنجاح في الأداء والاكتساب تقدير المربي وتشجيعه، لذا فإن الربط بين المثير والاستجابة يقوي صاحبها ويتبعها ثواب، فالثواب إذا أقوى وأعظم أثرا من العقاب، قد يؤدي هذا الأخير أحيانا إلى قيام الفرد ببعض أنواع السلوك لتفادي العقاب وأكن ذلك إلى تعلمه. (**سعد جلال، محمد حسن لعاوي،1987، ص 277**).

ب – قانون التدريب: بواسطة التدريب نحصل على نتيجة أفضل وهناك أساسيات يؤثران عليه هما:

- التكرار: أي لكي يكون التدريب فعالا يجب أن يقوم به من وقت لأخر دون انقطاع.

- الحداثة: أي كلما كان التدريب حديث العهد كان أكثر فعالية.(**إبراهيم وجيه محجوب،1995، ص 159**).

ج – قانون الاستعداد: يعرف "لعاوي" قانون الاستعداد بما يلي: "أن حالة استعاد الفرد كنتيجة الاستعداد الارتباطات العصبية المناسبة للقيام بعمل ما وقيامه به فعلا يبعث على الرضا والارتياح، كما يؤدي إلى الضيق في حالة إعاقة الفرد عن العمل أي إتمام العمل الذي استعد له الفرد يشبعه ويرضيه وعدم إتمامه يضايقه".(**محمد حسن العلوي، 1992، ص 355**).

7 –3– شروط التعلم وطرقه:

أ – شروط التعلم:

التعلم الهادف لا يحدث دون شروط معينة، ويقصد هنا التعلم يكون هادفا ومقصودا عندما يحدث تحت شروط معينة، ومن أغلب الشروط التعلم هي:

1– النضج: يقصد به "أحمد زكي صالح: "هو الوصول إلى حالة النمو الكامل، أي التغيرات الداخلية في الكائن الحي ترجع إلى تكوينه الفسيولوجي والعضوي والمتغيرات التي ترجع إلى النضج، هي نتيجة التكوين الداخلي للفرد".(**أحمد زكي صالح، 1982، ص 19**).

و حسب كل المصادر نجد إنها تتفق على أنه يوجد نوعان من النضج هما:

– **النضج العقلي:** ونعني به نمو الوظائف العقلية المختلفة المتعلقة بالأمر الذي الراشد مع مراعاة الفروق الممكنة بين التلاميذ في نموهم العام، ويقول "أحمد زكي صالح": "أنا النمو العقلي العام هو الذي يؤهل الطفل لإدراك الموقف الخارجي".

– **النضج الجسدي:** وهو النمو السوي الأعضاء الجسم المتصلة بالوظيفة التي يتعلم الفرد في مجالها، إذا ليمكن للطفل تحصيل أدى نجاح في تعلمه ما لم تكن الأعضاء اللازمة لهذا التحصيل، أن تنمو النمو الكافي، فالنضج بالتالي عقلي وجسدي، الآن الإنسان متكامل، فان النمو العقلي لا يمكن أن يتحقق إلا بالنمو كالجسدي والعكس صحيح.

2– الدوافع: عرفها أحمد "زكي صالح": بأنها الطاقة الكامنة في الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه ليسلك سلوكا معينا في العالم الخارجي، وهذه الطاقة هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغايتها تحقيق تكيف ممكن مع بيئته.(**أحمد زكي صالح، مرجع سابق ،ص38**).

3 – الممارسة: وتسمى كذلك بالتدريب أو التكرار، ويعرفها "محمد زيدان" الممارسة هي تكرار أسلوب النشاط مع توجيه معزز."

4 – الفهم: أن العصر الفهم يأخذ أهمية كبرى بالنسبة لعملية التعليم، وعليه طلب من القائمين على عملية التعلم بأن يخاطب الناس على قدرة عقولهم، والتدريج في عملية الفهم، فلا يجب على المعلم أن يذكر للمتعلم إلا ما يتحمله ولا يذكر له وراء ذلك حتى لا يتلف راية لكي تكون هناك الدقة.(**أحمد زكي صالح، مرجع سابق،ص38**).

ب – طرق التعلم :

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة، ولكل واحدة منها أساليبها التي يمكن استخدامها في التدريب وبصورة عامة هناك ثلاثة طرق رئيسية هي:

1 – الطرق الجزئية:

وهي الطريقة الأكثر في تعلم المهارات الصعبة المركبة بعض الأجزاء المعقدة، وتناسب خاصة المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء.(**عصام عبد الخالق، 1992، ص178**).

و يستعمل الكثيرين من المدربين هذه الطريقة معتمدين على المبدأ القائل: " الإتقان الكل يجب إتقان الأجزاء، فيتعلم الأجزاء، فيتعلم الأجزاء يسهل نسبيا في تعليم الحركة ككل".(**عصام عبد لخالق مرجع سابق، ص178**).

ومن خلال هذه التعاريف، نعرف الطريقة الجزئية بأنها الطريقة التي تعتمد على التجزئة كمبدأ أساسها إدراك جزء التمرين حتى الإتقان ثم الربط الأجزاء أداة المهارة وإتقان دفعة واحدة.

2 – الطريقة الكلية:

هذه الطريقة لا تتجزأ فيها المهارة بل تعرض ويدركها المتعلم كوحدة مجزأة ثم يتدرب عليها كذلك دون تقسيم(**عباس أحمد، صالح السمرائي وبسطوي أحمد، 1982، ص43**).

ومن مميزات هذه الطريقة أنها تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين العناصر المهارات الحركية، وبخصوص علاقة نوع المهارة وما يناسبها من الطرق تذكر (عفاف عبد الكريم) ما يلي يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان الآن إبقاء الحركة التي تؤدي في أجزاء لا تتماثل مع إيقاع الحركة الكلية، فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا. (**عفاف عبد الكريم، 1989، ص280**).

3 – الطريقة المختلطة:

من الطبيعي إن الطريقتين الجزئية والكلية لها مميزاتها وعيوبهما وكذلك انه هناك بعض المهارات التي تفضل استخدام الطريقتين الجزئية والكلية معا حتى تمكن الاستفادة من مزايا كل منها، وفي نفس الوقت نتفادى عيوب كل طريقة.(**مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص138–139**).

– و يرى (عباس احمد صالح ألسمرائي): (أنها الطريقة المثلي في التعلم الحركي بحيث يعتبر الطريقة الجزئية والكلية وما نسميها المختلطة حلا وسطا للطريقتين).(**عباس أحمد، صالح أسمراني وبسطوي أحمد، مرجع سابق، ص43**).

– وتوضح عفاف عبد الكريم بقولها:(يوحي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعلم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء ويكون التقدم هنا). (**عباس أحمد، صالح أسمراني وبسطوي أحمد، نفس المرجع، ص44**).

خلاصة:

لعل الفرق في مستوى الأداء البدني و التقني الموجود بين الدول راجع إلى التطور الذي حصل لديهم في مجال العلوم الرياضية و كذلك التخطيط الفعال من خلال و ضع البرامج التعليمية المناسبة لكل نوع من الأنشطة الرياضية ككرة الطائرة سواء الجانب التقني أو البدني أو النفسي، حيث إن البرامج التعليمية توضع من اجل تحديد النقائص و معالجتها بالطريقة المناسبة و الأمثل للحصول على أفضل النتائج خلال المنافسات المختلفة، كما إن البرامج التعليمية أو التدريبية اليوم أصبحت تعتمد على معايير و خصائص السمات لو ضعها و هذا ما أدى إلى ارتفاع المستوى الفني و البدني لهذه اللعبة اليوم.

الفصل الثاني

كـــــرة الطائـــــرة

تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة والألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية والأولمبية والوطنية أي ما يعرف بالبطولات.

الكرة الطائرة لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى آخر من جانبي الملعب عبر شبكة، وذلك بأيديهم أو سواعدهم .. و هناك نوعان رئيسيان من لعبة الكرة الطائرة: الكرة الطائرة في الملاعب الداخلية وتلعب في الصالات المغلقة على ملعب من الخشب أو أي مواد أخرى تستخدم داخل المباني. ويؤدي هذه اللعبة ستة لاعبين في كل فريق. أما النوع الآخر، فهو لعبة الكرة الطائرة في الميادين المكشوفة على ملاعب الرمل أو العشب. ويؤديها لاعبان أو ثلاثة أو أربعة أو ستة في كل فريق. وتشترك اللعبتان في القواعد والأحكام نفسها.

فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة فهي نسبيا حديثة وحيوية بالمقارنة بالألعاب التقليدية الأخرى فهي منتشرة وانتشرت سريعا وازداد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم ولهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة كرة الطائرة من مكان نشأتها وتطورها في أنحاء العالم وكذا تاريخ كرة الطائرة في الجزائر وخصائص هذه اللعبة وكذلك القوانين والمهارات الأساسية والمتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي كرة الطائرة.

1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي مند3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا وإندونيسيا تشير إلى قذف كرة ولقفها من جانب إل آخر وذلك مند حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى أنه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه.

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

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلي "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليودية بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة" د.هالستيد"،حيث اقترح تغير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عاليا وخلفا، وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84سم) وكانت الكرة المستعملة هي مثانة كرة السلة الداخلية ولما كانت الثانية خفيفة.(**علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص11**).

كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا أصغر تتناسب مع ناديه اللعبة، وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشار بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها انتشرت الكرة الطائرة على مستوى العالمي سنة1900م، عندما أصبحت كندا تتبني هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم الفليبين والبيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الألي، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م.

وسنتطرق إلى بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

- 1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتيكوسلوفاكيا.
- 1928: أول خطوة الإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.
- 1932: الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الأولمبية في السلفادور.
- 1947: 18-20أفريل إنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة(F/VB) ووضع قانون الدولي للعبة حتى يومنا هذا تعديل حديث في العام "2001"(**قاسم حسب حسين، أثير صبري أحمد، قيس فاضل محمد، 1990، ص249**).

- 1949: تنظيم أول بطولة عالمية لذكور ببراغ.

- 1996: ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية بأطلنطا.

- 1999: تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم. (**قاسم حسب حسين، أثير صبري أحمد، قيس فاضل محمد، المرجع السابق، ص12**).

2- ماهية كرة الطائرة:

الكرة الطائرة (بالانكليزيةvolleynall) هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية، يلعب فيها فريقان يفصل بينهما شبكة عالية على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم أو إذا تم ارتكاب خطأ.

أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عام 1900 تعتبر هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيان بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.(**علي مصطفى طه،مرجع سابق، ص69**).

3-قانون كرة الطائرة:

3-1- الملعب:الملعب بشكل مستطيل (18×9) ويقسم إلى قسمين كل ملعب (9x9) ويقسم كل ملعب إلى قسمين الأمامية (3م) والمنطقة الخلفية (6م).

تكون جميع الخطوط باللون الأبيض وبعرض (5سم) ويتم رسم خط متقطع كامتداد لخط الثلاث متر بطول (1.75م) طول القطعة (15سم) والفارغ (20سم) وبعرض (5سم).

3-2- القوائم:

تصنع القوائم من الحديد أو من أي معدن قوي ويتم كسوتها بالفلين لمراعاة الأمن والسلامة للاعبين، تثبت القوائم خارج جانبي الملعب على امتداد خط المنتصف وتبعد عن حد الملعب الجانبي من (50سم) إلى (1م) وارتفاع القائم (2.55م) (www. Fivb. org).

3-3- الشبكة:

طول الشبكة من 9.50 إلى 10م، وعرض الشبكة 1م، تحدد من الأعلى بشريط فاتح اللون عرضه 7سم، تكون الثقوب بشكل مربع أو سداسي، يخرج من الشبكة مجموع من الحبال لتثبيت الشبكة بالقوائم.

3-4-اللامس (العصا الهوائية):

صنع من الفيبرجلاس أو أي مادة مرنة طوله 180 سم على جوانب الشبكة كحد علوي للملعب، تقسم العصا إلى ألوان -10سم- لكل لون وغالبا ما يكون الأبيض والأحمر.

3-5- الكرة:

تصنع الكرة من الجلد أو أي مادة أخرى على أن تتوافق مع القوانين الدولية للكرة، يكون لون الكرة من الألوان الفاتحة ويمكن تعدد الألوان ،يبلغ وزن الكرة (من 260- 276غ) ومحيطها (من 65- 67سم) وضغط الهواء (من 294.3-318.82 مليار).(**خالد أسعد العرقان، 2007، ص 04**).

3-6- اللاعبون:

يسمح 12 لاعبا، 6 أساسي و6 احتياطي مع اللاعب الحر ومدرب ومساعد مدرب وممرن وطبيب.

3-7- اللاعب الحر (اللبيرو):

وضع هذا اللاعب لموازنة الدفاع بالهجوم داخل الملعب وتعتبر المهمة الرئيسية له هي الدفاع ويلعب في المراكز (1 بعد فقدان الإرسال و5.6) ويسجل اللاعب الحر ضمن اللاعبين ويكون زيه مختلف عن باقي الفريق يحق له أن يكون رئيس فريق أو شوط.

ولا يحق للاعب الحر الإرسال أو الصد أو محاولة الصد ولا يحق له بالضرب الساحق أو الإعداد من المنطقة الأمامية لضاربين. تتم عملية التبديل لاعب الحر دون إذن من الحكام ولكن يجب عليه مغادرة الملعب قبل دخوله بديل للملعب وعدم لدخول قبل خروج بديل للملعب.

لا يجوز تبديل اللاعب الحر إلا عند الإصابة بإذن من الحكم الأول.

3-8- تداول الكرة:

تكون الكرة في الملعب عند إشارة الحكم بأداة الإرسال وتعتبر خارج اللعب عند إشارته بخطأ ويسمح لكل فريق بتداول الكرة لثلاث لمسات دون لمسة حائط الصد.

3-9- الفوز بالشوط:

يفوز بالشوط الفريق الذي يحصل على 25 نقطة وفي التعادل يستمر اللعب حتى يحصل الفريق على نقطتين كفارق عن الفريق الآخر.

3-10-الشوط الفاصل:

يفوز بالشوط الفريق الذي يحصل على (15 نقطة) وفي حالة التعادل تستمر المباراة حتى العدد 17 مع مراعاة تبديل الملعب في منتصف الشوط (عند الوصول إلى النقطة 7).

3-11- الفوز بالمباراة:

يفوز بالمباراة الفريق الذي يحصل على ثلاثة أشواط من 05 أشواط.

3-12-احتساب النقاط:

يحصل الفريق على نقطة عندما ينجح بملامسة الكرة لأرض المنافس أو منع المنافس من ملامسة الكرة لأرض أو ارتكاب خطأ مهاريا أو قانونيا وعند كسب الإرسال أي نظام (التنس).

3-13-التبديل:

يسمح لكل فريق بـ(06 تبديلات) في الشوط الواحد + اللعب الحر.

يحق للاعب الخروج والدخول لمرة واحدة فقط.

يطلب المدرب التبديل من الحكم الثاني ويبلغ هذا الأخير الحكم الأول لإعطاء الإذن بالتغيير.

يسمح تبديل أي عدد من الاعبين داخل الملعب ويجب على المدرب إعطاء الحكم الثاني عدد لاعبي التبديل وأرقامهم إن وجد (**علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 13**).

3-14-الوقت المستقطع:

وقت مستقطع فني للفريقين عند النقطة رقم "08" والنقطة رقم "16ط ومدته 60 ثانية في الأشواط الأربعة الأولى ويعطيها الحكم الأول.

و هناك وقت مستقطع فني واحد لكل فريق يحق للمدرب أخذه أو عدم أخذه ومدته "30" ثانية، وفي الشوط الفاصل وقت مستقطع واحد لكل فريق مدته "30" ثانية.(**علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 14**).

4- اللعبة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة إنشاء المنتخب الوطني للذكور وسنتين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني. (**Ruvue Edit par : la federationalgerienne de volley- Ball,smath, 1988.**).

وهذه بعض النتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية.

- 1991: أول مشاركة للفريق الوطني في المحافل ذكور في كأس العالم واحتل المركز التاسع.
- 1991: أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتلن المركز الثاني عشر.
- 1992: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز الثاني عشر.
- 1994: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر. (**علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 11**).

❖ **أما بالنسبة للمحافل القارية:**

- 1989: احتلال المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).
- 1991: الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).
- 1993: الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).
- 1997: الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).

❖ **أما بالنسبة للأندية:**

- 1988:مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.**(Ball, com www .goog. com.www.volley.).**

5- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

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

حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.

- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحده مستقل بذاته.
- سهلة التكاليف.
- لابد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث إنها لا تمسك ولا تحمل.

- لا يوجد بها تسليم وتسلم. (**علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص16**).

6- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

6-1-وقفة الاستعداد:

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

- الوقفة المنخفضة: والتي تتناسب التغطية للهجوم.

- الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالا وتناسب التمرير والإعداد.

- الوقفة المرتفعة: وهي تناسب التمرير والإعداد للخلف.(**علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص55**).

أ- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الاستعداد المناسب يجب مرة مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى، والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما باتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده.

- ثني الركبتين قليلا والظهر مفرود بارتياح.

- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعها بجانب الجسم استعداد للتمرير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.

- اليدان تكونان مقعرتين وأوسع قليلا من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.

- النظر في اتجاه سير الكرة.

- التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.

- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.

- التحرك للجانبين إذا التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة لجهة اليسار.

ب- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:

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

- عدم ثني الركبتين أو ثنيها للداخل.

- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.

- عدم متابعة النظر لحظ سير الكرة.

- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة. (**علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 56/55**).

6-2-مهارة الإرسال:

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

أ- أهمية و مميزات الإرسال:

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

ب- أنواع الإرسال:

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

❖ **الإرسال من أسفل:**

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.

- الإرسال من أسفل الجانبي.

- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي).

❖ **الإرسال من أعلى:**

- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.

- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).

- الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.

- الإرسال المتموج (الأمريكي).

❖ **الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل:**

- ضرب الكرة بأصابع اليد

- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- قذف الكرة بعيدا للأمام حيث لا يستطيع اللاعب من ضربها باليد كاملة.
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.
- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.

❖ **الأخطاء الشائعة في الارسال من أعلى:**

- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها.
- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.
- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود الملعب.

عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة. (**علي مصطفى طه: مرجع سابق،57– 59**).

6–3– مهارة الاستقبال:

–تعريف:

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

أ – أهميته:

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

ب – طريقة استقبال الإرسال:

❖ الاستعداد:

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

❖ الأخطاء الشائعة في استقبال الإرسال:

- المرجعة الزائدة للذراعين أماما ولأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب.
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.
- وضع الذراعين بمستوى عالي جدا مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.
- ضرب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة.(**علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص71**).

6-4- مهارة التمرير:

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

أ- أهمية التمرير:

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطرقة صحيحة وقانونية وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمه الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع الأيديوالأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الأعداد تمريرا، ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبط بالضربة الهجومية.

ب- أنواع التمرير:

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

❖ **التمرير من الأعلى:**

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

❖ **التمرير من الأسفل:**

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

7- متطلبات لاعبي كرة الطائرة البدنية:

تتطلب لعبة كرة الطائرة العصرية مجموعة من الصفات المهارات الأساسية التي من الواجب أن يتمتع بها كل لاعب وذلك قصد تحقيق الأداء المتكامل للحركات والفنيات التي تتناسب ووضعيته داخل الميدان بشكل أحسن.

ويمكن القول أن لعبة كرة الطائرة تعتمد على المؤهلات البدنية وعلى درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة، وأن لعبة كرة الطائرة هي عبارة عن عمل جماعي ناتج عن مجهدات فردية يقوم بها اللاعب ويتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل، وتخطيط المدرب في إعداد اللاعبين إعداد كامل من ناحية البدنية و المهارية.

7-1- الإعداد البدني:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها 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 السنية وكذا نوع النشاط الخاص أو الممارس، وتستمر هذه التدريبات مدار السنة التدريبية بكاملها.

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

7-2- التحضير البدني الخاص Préparation physique Spéciale:

تقسيم الإعداد البدني يكون بغرض التوضيح وسهولة تنظيم وترتيب المحتويات التدريبية، فالإعداد العام والخاص متعاقبين ويربطان مع بعضهما ارتباطا وثيقا لدرجة صعوبة وضع حد فاصل بينما طوال مراحل إلا أن الإعداد العام يأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج الإعداد، وتختلف نسبة كل منهما تبعا لمراحل التدريب وفتراته لاختلاف اتجاهاته في كل مرحلة تدريبية وكذا خلال فترات الموسم التدريبي.

أ-الإعداد البدني العام:

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في 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 المكونات العامة هنا نحو المكونات العامة والأساسية لعناصر اللياقة البدنية السبعة التالية طبقا لرأي العلماء وهي:

- القوة العضلية(Endurance)
- التحميل(MuscularStrength)
- السرعة(Speed)
- الرشاقة(Agility)
- المرونة(Flexibilité)
- التوافق(Coordination)

- التوازن(Balance)

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 والغير 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:

- تمارين ذات تأثير غير مباشر.

- تمارين ذات تأثير مباشر وتوجه التمرينات ذات التأثير الغير مباشر إلى تحسين وتطوير قدرة الجسم على العمل وتنظيم وظائف أنظمته، فالجري لمسافات طويلة بمعدل ثابت من الشدة مثلا 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 يلاقيها 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 البساطي، 1998، ص 21**).

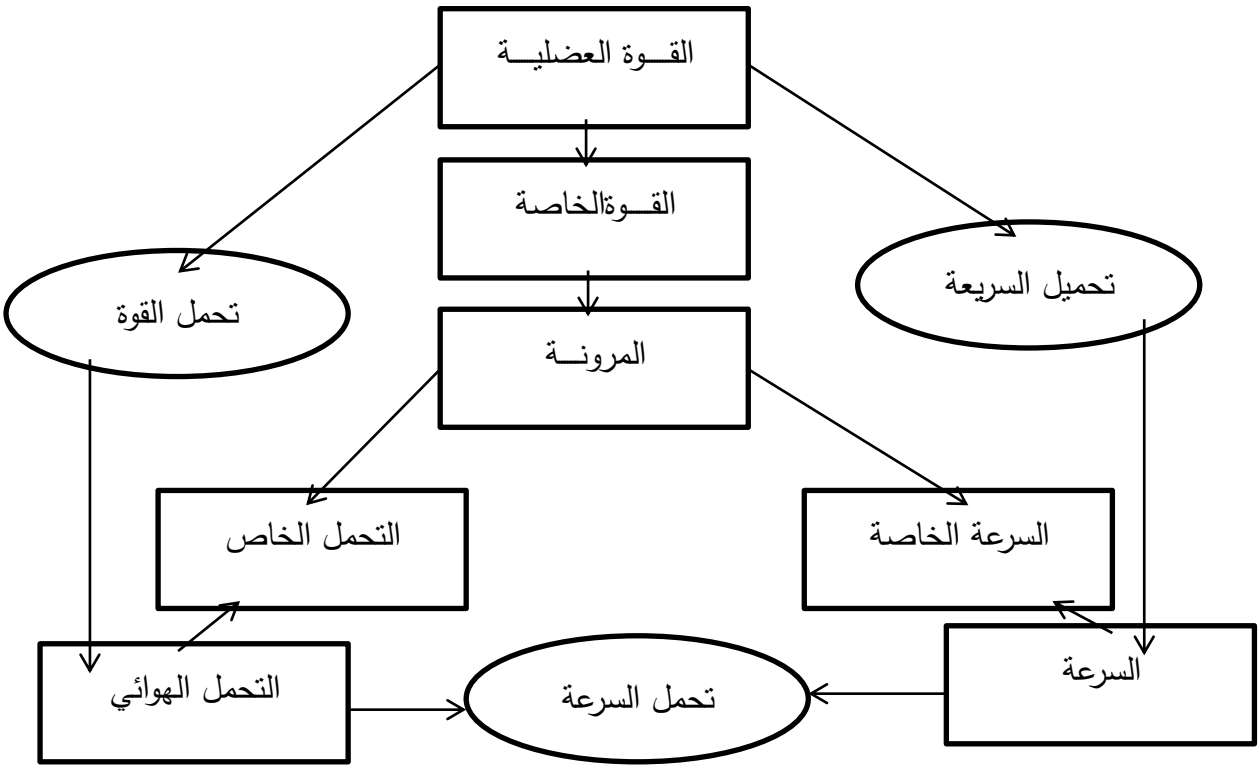
بينما التمارين العامة ذات التأثير المباشر تكون موجهة نحو تحسين الإعداد البدني في النشاط نفسه، أي يجب أن تتشابه أكبر قدر منها لنوع المتطلبات الأساسية للرياضية التخصصية وبشكل يضمن توافقها مع طبيعة هذا النشاط، فمثلا يتخذ تدريب التحمل السابق (الجري لمسافات طويلة) شكل مختلف من حيث توزيع شدة الجري على المسافة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

ب-الإعداد البدني الخاص:

ويهدف إلى 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 الكرة الطائرة عن لاعب ألعاب 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 والمركبة والشكل (1) التالي يوضح هذه 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.



الشكل رقم (1): العلاقة بين مكونات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي

(**أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص 24-23**).

من هذه العناصر طبقا لما تميز به طبيعة الأنشطة الرياضية، ومما سبق يتضح أن هناك عناصر بدنية عامة وأخرى خاصة لكل نشاط رياضي، ولمل كان الهدف من العملية التدريبية تحقيق أعلى مستويات الإنجاز 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، مرجع سابق، ص 25**).

7-2- 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 إعداده إعدادا بدنيا كاملا. لأن اللعبة (الكرة الطائرة) تتطلب مجهودا بدنيا وعصبيا وصرف لطاقة كبيرة ومستمرة طيلة المباراة ويمكن إيجاز 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.

وتتمثل أهم أنواع التدريب أو نماذج وحدات الدائرة التدريبية في الكرة الطائرة فيما يلي: "تؤدى جميع التمارين ثنائية".

- الوثب مع تبادل الخطوة للأمام لمسافة (10او 15مترا).

- 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، محمد عبد المنعم،2004، ص20**).

- وقوف و مواجهة، الوثب الارتدادي لضرب الكرة بالرأس باستمرار.

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) أحدهما يسحق والآخر يصد.

- الجري مباشرة نحو الشبكة مع أداء الوثب امامها، ثم الرجوع للخلف ومعاودة الكرة على طول الشبكة.

- ثني الرجلين(FLEXION)ثم الوثب عاليا ب 10 تكرارات مع الشبكة.

- الجري للأمام مع الوثب بخطوات واسعة وببطء نحو الشبكة(ب 5 تكرارات).

7-3- الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة:

من بين الصفات المطلوبة في الكرة الطائرة لتطوير إمكانية لاعب كرة 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 بسيكولوجية (نفسية) التي تكون اللاعب في هذه المرحلة من العمر فبعض الدراسات بينت أن هذه المرحلة بين 14-16 سنة وهو السن المثالي لأحسن تحضير واكثر 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 14و15 سنة وتقوم أساسا بتحسين القوة القصوى بين 14- 15سنة، لا يجب الضغط على الأطفال الصغار وتدريبهم على القوة الديناميكية بل يجب استعمال القوة الثابتة غالبا لان خطر التشوهات العظيمة 13 لارتقاء متوسط بين 14 سنة وشبه قصوى بين 14- 15 سنة بعكس المرونة التي نجدها قصوى بين 13- 14 سنة ومتوسطة بين 14 إلى 16 سنة. (**محمد صبحي حسنين، محمد عبد المنعم، مرجع سابق، ص 25**).

7-4- المكونات البدنية بلاعب الكرة الطائرة:

يتفق العديد من العلماء على ان المكونات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة هي:

- التحمل (الدوري، التنفسي، العضلي).
- القوة العضلية (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية).
- السرعة (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل).
- الرشاقة.
- التوافق.
- الدقة. (**محمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص33**).

أ-السرعة الانتقالية:

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

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

❖ أهمية السرعة الانتقالية:

يرى الباحث أن السرعة الانتقالية ذات أهمية كبيرة للاعبي الكرة الطائرة نظرا لتطوير مهارته وزيادة درجة صعوبة أدائها ونظرا للتطور السريع في أداء الاعبين للخطط الهجومية والدفاعية، فعلى المثال لكي يتغلب الاعب القائم بالصد على الاعب الساحق يجب عليه أن يقفز أثناء أداء الحركة المنافسة (سحق صد)، وكذلك هي هامة للاعب القائم بالصد عند محاولة وصول للكرة بسرعة والقيام بحائط الصد المناسب.

❖ 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 الاخر وفق درجات مختلفة، فالسرعة تعد من عمليات فيسيولوجية واستشارات عصبية تظهر في زمن قصير بناء طاقة الأعصاب الحركية ويحافظ الرياضي على الاستشارات على شكل موجات تخزن على شكل شحنات في الأجهزة الوظيفية فسرعة استشارت العضلات تكسب الرياضي السرعة المطلوبة، فالسرعة هي العنصر الأساسي الذي يقرر المستوى في فعليات الركض السريع والقفز والوثب وبعض فعليات الصد في الكرة الطائرة مثلا، وتعتمد السرعة على مرونة العمليات العصبية ونمطية العضلات وفق الأداء الحركي والتوجه الإرادي.

وتستمر جميع طرق التدريب الأساسية في تطوير السرعة مثل طريقة التدريب الدائم، والتدريب الفتري 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 قلة المسلطة على الرياضي نفسه أي يمكن استعمال حركات تحت مستلزمات صعبة. (**عصام حلمي، 1998، ص30**).

– 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 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 والزمنية 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 لابد أن يتوفر لديه السرعة الانتقالية نظرا لمحاولة 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 لمحاولة إعدادها جيدا للضرب الساحق، من خلال العرض السابق يتضح أهمية السرعة الانتقالية للاعبي الكرة الطائرة حيث تعد إحدى المكونات البدنية الخاصة باللعبة.(**عصام حلمي،مرجع سابق، ص31**).

ب– القوة المميزة بالسرعة:

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

والقوة المميزة بالسرعة من المكونات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية والجماعية مثل الكرة الطائرة خاصة حركات الارتقاء والضربات 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 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 الأرسال 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.

❖ طرق تطوير القوة العضلية:

تؤكد المصادر العملية والبحوث أن القوة العضلية تؤدي إلى وصول الرياضي إلى أعلى درجة في الإنجاز الرياضي، فضلا عن تأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، ويعد الرياضي الذي يتميز بالقوة العضلية عاملا مهما في تطوير الإنجاز، 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 بالتركيز 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 إدارية ناجمة عن وظائف الجهاز العصبي بواسطة الأعصاب التي تصل العضلة. الثانية غير إدارية التي تصل بسبب استشارة لا دخل لعصب العضلة، بها وذلك عن طريق تيار كهربائي أو حافز كيميائي. إن جميع دخل لعصب العضلة، إن جميع حركات الرياضي تعبر عن التوافق بين وظائف الجهاز العصبي المركزي والأجهزة المحيطة بالأجزاء الحركية للجهاز العضلي، إذا لا يمكن دون القوة العضلية أداء حركة جسمية وبفضلها يتحرك جسم الرياضي.

وعند اعتبار القوة العضلية صفة نتكلم 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 شوؤن 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 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 قدرها03-06 ثانية.

- يؤدي حافز التدريب 05 خمس مرات في اليوم الواحد على تطوير أقصى قوة عضلية ممكنة (229، 1995، Hettinger). (**أسامة كامل راتب،1997،ص13**).

فعندما تنفد هذه القوانين والنظم على حالة التدريب الرياضي يتطلب الانتباه إلى عوامل إضافية أخرى تؤكد النتائج التي توصل أليها 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 كلما يقل تطوير القوة العضلية.

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

❖ أهمية القوة العضلية:

ويرى الباحث أن يتوافر للاعبي 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 يحتج إلى قوة مميزة بالسرعة الأداء الضرب الساحق بقوة وبسرعة لأنه في حالة الضرب الساحق يواجه منافس يقوم بالصد وبالتالي تظهر أهمية الوثب الأعلى حتى يتمكن من التغلب على حائط الصد، والضرب بقوة في ملعب المنافس وكذلك بالنسبة للاعب القائم بالصد كما يجب أن يتوفر لدى الاعب المؤدي الإرسال الساحق صفة القوة المميزة بالسرعة الأداء الإرسال بمستوى عال. (**أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص14**).

ج- التوافق الحركي العام:

وقد أكدت مجموعة كبيرة من الدراسات على مدى علاقة عنصر التوافق بمهارات لعبة الكرة الطائرة فالتوافق من أهم الصفات البدنية للاعبي 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 وذالك في حالة قيام اللاعب بالصد، وتظهر إحدى صور التوافق الحركي العام في لعبة الكرة الطائرة لا بين لاعبي حائط الصد سواء كان حائط صد ثنائي أو حائط صد ثلاثي فلكي يكون الصدناجحا لا بد من توافر التوافق بين اللاعبين القائمين بالصد إلى عدم الوصول إلى مكان الضرب في الوقت المناسب.

❖ أهمية التوافق الحركي العام:

ويرى الباحث أن تنمية هذا العنصر وتطوير يتوقف على مدى الانسجام الكامل بين عمل الجاهزين العضلي والعصبي من حيث تنفيذ رد فعل العضلة للإشارة العصبية الصادرة إليها بدقة وتوافق، ففي لعبة الكرة الطائرة تحتاج جميع مهرتها لذلك العنصر وخاصة الإرسال حيث انه يتطلب التوافق بين حركة ذراع اللاعب لملاقاة الكرة في أعلى وانسب 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، 2002، ص387**).

ر- المرونة:

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

كما أن للمرونة أثر كبير في القدرة على الوثب حيث أنه كلما زادت مرونة المفصل والعضلات والأربطة المحيطية به من الاصابة 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 العاملة على هذه المفاصل وبالتالي تقوم هذه العضلات بإنتاج القوة المطلوبة. والمرونة إحدى المكونات الضرورية للكرة الطائرة ففعالية الفرد في الكثير من الأنشطة تحدد بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين والشخص ذو المرونة العالية يبدل جهدا أقل من الشخص الأقل مرونة.

❖ طرق وسائل تطوير المرونة:

تتصف أهم واجبات تطوير المرونة بالعمل على الارتقاء بمدى مرجحة جزء من الجسم أو الجسم بكامله فضلا عن أنها تضمن تطور القدرة العضلية والسرعة والرشاقة وفق الأداء الحركي وتعد تمارين النمطية التي تؤدي غلى نمطية العضلات وإلى ربط وزيادة مدى حركة المفصل من أهم الوسائل في تطوير المرونة وتشمل تمارين نمطية على تمارين أساسية لتسليط 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 المحرجة الحركة للوصول إلى المستوى الأقصى أو مراعاة ربط ذلك بالإحساس والابتعاد عن الشعور بالاسم الذي يكون بمثابة ظاهرة تشير غلى الحد من زيادة المحرجة.

❖ طريقة تطوير المرونة الايجابية:

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

- أن يكون اختيار التمارين طبق مستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي، تغيير التمارين على مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وان يتمكن الرياض من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة. (**أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص15**).

– لما كانت القوة العضلية القائمة تعين المرونة غلى حد معين يتطلب إدخال تمارين القوة الخاصة من تطوير المرونة ضمن المنهج التجريبي.

– يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند 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:**

– مرونةإيجابية: ويقصد بها قدرة الفرد على الوصل 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، مرجع سابق، ص 16**).

هـ– التحمل العضلي:

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

– التحمل القصير.

– التحمل المتوسط.

– التحمل الشديد. (**أمر الله أمد الباسطي، مرجع سابق، ص607-608**).

والتحمل العضلي من المكونات البدنية العامة للاعبي 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 المهارى

والبدني و الخططي وباقي متطلبات الياقة دون الهبوط في معدلات هذا الأداء طيلة المباراة، وذلك فيما يتعلق بمتطلبات الجهاز العضلي عبر نماذج ذات حركية ذات مقاومة متوسطة الشد".

❖ طرق تطوير التحمل العضلي:

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

هناك طرق مباشرة وطرق غير مباشرة، حيث أن توافر مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي إلى استعمال واجبات الأداء والتطور المناسب في الإعداد العام أو الخاص، ويظهر الترابط الأمثل من بين طرق ووسائل بناء المحاولة وتطويرها عند التدريب الرياضي، حيث 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 الآثار العصبية وفق قواعد كيميائية حيوية يكون العنصر المساعد على الاحتراق هو الأكسجين الذي تحمله الكريات الحمراء، فعندما يتم التوقف عن الحمل تستعد الدائرة الكيميائية مقدار من الأكسجين وهي في حالتها الطبيعية، إذ تعرف هذه العملية بالشفاء أي استيراد وموازنة الدين الأكسجين الذي يكون أثناء الانقباض العضلي مع عدم وجود الأكسجين.

و أظهرت الدراسات النظرية والتطبيقية أن تفاصيل وسائل التدريب الرياضي المعينة في المرحلة الخاصة تعتمد على عاملين أساسين هما:

– أن مجمل حمل التدريب الرياضي يؤدي إلى المسافة المطلوبة.

– هناك قسم من التمارين السرعة لم تدخل ضمن تمارين على التحمل العضلي المتوسط والطويل الزمن. (**أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق ،ص609–610**).

و– الدقة:

الدقة لها اثر كبير في مدى نجاح أي مهارة تحقيق هدفها فلا شك أن توجيه أداة لمكان ما يتوافق على دقة التصويب لتصل هذه الأداة إلى الهدف المراد التوجيه، والدقة بالعامية تعني "التنشن" ومعناها العلمي هو: "القدرة على التوجيه الحركات الإدارية التي يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي، فالدقة تتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات المتقبلة لها مناسبة حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة الحركة.(**أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 17**).

تمهيد:

يطلق على هذه المرحلة السنية مرحلة البلوغ وهي مرحلة الإنتقال من الطفولة إلى الشباب.

والتغيرات التي تتم في المرحلة ذات نوعية معقدة وإنطلاقا من المعارف الخاصة بعلم التربية وعلم وظائف الأعضاء الفيزيولوجيا والبيولوجي.

1. المرحلة العمرية (13-15) سنة:

في هذه المرحلة يجب الوقوف علي نقطتين هامتين هما:

أ- يجب أن نهتم بصفة أساسية دائمة أن ما يحدث ليس إلا بلوغ جنسيا له مسار طبيعي وأن ذلك ليس أمر غير مرض بأي حال من الأحوال ولا يجب على المدرس أن يتهيب مشاكل من البلوغ أو يقف حيالها موقفا سلبيا، إن التخلص [1] من تلك الأسئلة التي يطرحها التلميذ على المدرس في هذا المجال وفي تلك المرحلة السنية تعتبر ماخاطئا ونفس الخطأ يكون عندما نحاول تغيير داع اثارة الأحداث والتطورات الخاصة بالبلوغ أو التركيز عليها أكثر مما يجب.

إن التصرفات للمدرس التي تنسه بالوضوح يكون لها أثر كبير على اجتياز التلاميذ لمرحلة البلوغ دون مضايقات كثيرة، ومن الأهمية بمكان ويشكل خاص العمل على تقوية صلات التعاون بين كافة المدرسين والأباء وأطباء المدرسة كما يخدم التلاميذ في هذه المرحلة.

ب- ينبغي أن يستهدف الأعداد البدني الأساسي أثناء مرحلة البلوغ بصفة خاصة إستكمال الخصائص الحركية وتطورها، وتأكيدها المهارات السابق اكتسابها وتوصيل المعارف إلى التلاميذ مما يتضمن في مجمله ارتفاع مستوى الأداء الرياضي.

---

1) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: **أسس التدريس الرياضي لتقيمه اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات**، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1997، ص:91،92.

2. مرحلة التعليم المتوسط:

1. الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام.
2. تحقيق النمو الشامل للتلاميذ بدنيا وعقليا ونفسيا.
3. الإعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج في كافة المجالات ومتطلبات الحياة.
4. تحقيق مستويات اللياقة البدنية الحركية المناسبة للتلاميذ عن طريق تنمية الصفات البدنية والقدرات الطبيعية.
5. تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة التي تتناسب مع الإمكانيات البشرية والمادية والبيئية.
6. النشاط ذوي القدرات والمواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهوبين منهم ووصلهم الإعداد الخاص والتدريب.
7. قيمة القدرات الخاصة لنوعيات التعليم الفني.
8. الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية
9. نوعية وتشجيع الهواية الرياضية لشغل أوقات الفراغ
10. تنمية الثقافة الرياضية والإحساس بأعمال الحركي من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة المختلفة.
11. الاهتمام بالجانب الترويجي والكشفي والإرشادي
12. الإعداد للبطولة الرياضية بمستويات المندرجة.[1]

3. أهداف التربية الرياضية لمرحلة المتوسط:

1. العمل على اللياقة الصحيحة للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم بالتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة العامة.

---

1) محمد صبحي حساسين: **القياس والتقويم التربية الرياضية**، ج1 ، ط3 ، دار الفكر العربي، مصر، 1995، ص:105،106.

2. تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ وذلك في ضوء طبيعة الخصائص السنة والأولويات التي تحددها طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة.

3. تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتفق والمستوى السني للمرحلة.

4. التدريب على المهارات الفنية والخططية وصولا إلى التنافسية داخل الدرس وخارجه.

5. تنمية المهارات البدنية العامة النافعة للمستقبل في إطار التربية المستديمة للحياة

6. رعاية النمو النفسي للتلاميذ المرحلة بالتوجيه السليم لابراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات التنفسية لهذه المرحلة السنية.

7. تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة.

8. العمل على نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصحة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد ادراسية الاخرى.

9. الاهتمام بالجانب الترويجي من خلال النشاط المدرسي وخارجه.[1]

4. خصائص المرحلة (13-15) سنة

يصاحب المراهقين في هذه المرحلة من النمو تغيرات جسمانية وعقلية وإجتماعية تصحبها مشاكل تميز هذه المرحلة من خلالها من مراحل النمو.

أ. النمو الجسماني:

- زيادة ملحوظة في النمو في هذه المرحلة وخصوصا بالنسبة للطول والذي يسبق زيادة الوزن.

1) محمد صبحي حسين: مرجع سابق، ص: 106،107.

- زيادة كبيرة في حجم القلب مع الزيادة في الوزن مع ملاحظة أن البنات يسبقن الأولاد في النمو.
- تغيير ملحوظ في صوت الطفل في هذه المرحلة حيث يتميز بخشونة فيبدو عليه عدم التحكم في نبرات صوته من علو أو إنخفاض.
- نمو ملحوظ في الأعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد كالغدة النخامية والتناسلية مما يؤدي إلى كيظ عند البنات القذف المنوي عند البنين.[1]

ب.النمو الحركي:

يتأخر نمو الجهاز العضلي عن النمو الجهاز العظمي بمقدار سنة تقريبا وبسبب ذلك للمراهقين تعب وإرهاق ولو دون عمل يذكر وذلك لتوتر عضلاته وإنكماشها مع نمو العظام السريع.

- كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى في المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نمو الخمول والكسل التراخي حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يرئم هذا النمو جديد أما بعد الخامسة عشر فتصبح حركات المراهق أكثر توافق وإنسجاما وياخذ نشاطهم بالزيادة ويصبح نشاط بناء يرمي إلى تحقيق هدف معين على العكس من النشاط الزائد غير الموجه الذي يقوم به الأطفال في المدرسة الابتدائية[2].

ج.النمو الاجتماعي:

- سيطرة وحب الاطفال وتقدير البطولة على التفكير
- الرغبة في الإنتماء والتوحيد مع الجماعة والوضع أو المكانة الاجتماعية
- الإدراك للمعنويات والأخلاق في سياقاتها الثقافية
- الرغبة في تقليد الزملاء والإثارة ومقاومة السلطة
- الرغبة في تقليد الزملاء وأهمية تكوين صدقات دائمة

1) عياد أحمد سمراي،سطريس أحمد سويس: مرجع سابق، ص:110،111.

2) محمد سلامة، توفيق حداد: مرجع سابق، ص88.

- الخجل الغالب والواعي للذات وفقدان الثقة بالنفس
- عدم الثبات أو الاستقرار على حال وقلق.[1]
- تحقيق لدور الذات ولعب الولد لدور الرجل ولعب البنت لدور الأنثى
- الرغبة في التعريف وجمع المعلومات عن الجنس الىخر وتكويني علاقات معه
- الرغبة بالنسبة بالأصدقاء وكراهية التظاهر بالاختلاف
- البحث عن الميول المهنية الهادفة.
- الرغبة في الاستقلال عن الوالدين والإعتماد على النفس

د.النمو العقلي:

تسيير معظم لدراسات إلى أن المنحنيات الذكاء في هذه الفترة (13-15) سنة لا تظهر على هيئة فقرة مربعة كما هو الحال في النمو الجسماني ويلاحظ زيادة القدرة على إكتساب المعلومات والمهارات وعلى التفكير والاستنتاج كما نأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية في الوضوح ونبدأ قدراته واستعداداته في الظهور أما عن خاصية الذكر عن المراهق فيعتمد على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المنذكرة.

بالتالي قراءة القدرة على الكثير من العمليات العقلية كالتفكير التذكر التخيل ويأخذ البالغ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاط يحدث من تنوع نشاطه

- كان يتجه نحو الدراسة العلمية أو الأدبي.[2]

ه.النمو الفيزيولوجي:

نلاحظ في الفترة عدة تغيرات فيزيولوجيا فنلاحظ تغيير وظائف كل جهاز من اجهزة الجسم وقد ركز العلماء في دراستهم على البلوغ الجنسي كما يكسبه من أهمية بالغة والذي يعتبر عن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في المراهقة الأولى.[3]

1) عبد الرحمن محمود العيسوي:**علم النفس الفيسيولوجي في تغيير الشلوك الإنساني**، دار المعارف الجامعية، ط1، القاهرة، 1995، ص40.
2) نفس المرجع، ص40.
3) حامد رضوان عبد السلام: مرجع سابق، ص332،333.

و.النمو الجنسي:

يتحدث البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية وعند الإناث بحدوث أول حيظ وظهور الخصائص الجنسية الثانوية ويعتبر البلوغ الجنسي بمثابة تحول وعلامة من الطاقة إلى المراهقة.

ويسبق البلوغ الجنسي فترة نمو جسمي سريع خاصة في الطول وليس لهذا النمو السريع نتيجة للبلوغ الجسمي إنما باعث له ولهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية النمو الجنسي يبدأ ينمو الغدد التناسلية ويلاحظ هنا أهمية الغدة التنافسية وكذلك تأثر الغدة الكظرية بهرموناتها ويلاحظ أيضا ظهور الغدة التيموسية.

كما أن هناك عدة عوامل تؤثر في موعد البلوغ الجنسي منها حالة النشاط الغددي الحالة الصحية الاستعداد الفردي وبعض العوامل كالتغذية[1]، بالإضافة لنمو الجنسي هناك تغيرات اخرى تحدث على مستوى جسم المراهق وهذه التغيرات تتمثل في نمو حجم القلب نسبة أكبر من الأوردة و والشرايين مع زيادة ضغط الدم الذي يعتبر إنعكاس لنمو حجم القلب وكذلك نلاحظ إتساع المعدة تماسيا مع احتياجات الجسم النامي مع تذبذب للمثيل الغذائي مما يزيد الشهية للأكل عند المراهق.

ز.النمو الانفعالي النفسي:

تصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة منهورة لا تتناسب مع مثيراتها وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها.

ويظهر التذبذب الإنفعالي والتناقص والثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو المراهق،[2] كما يظهر عليه الخجل والميل إلى الإنطواء والتمركز حول الذات والشعور بالذنب وقد أثبتت بعض الدراسات أن للخيال دور في انفعالات المراهق ففي الخيال يتخطى المراهق حدود والمكان وحدود قدراته القلية والجسمية ويستطيع تحقيق مالم يستطيع تحقيقه في الواقع.

1) حامد رضوان عبد السلام:مرجع سابق، ص 333
2) عبد الحميد محمود العيسوي: مرجع سابق، ص252.

ويعبر عن هذه المرحلة بأنها مرحلة الاضطراب الانفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتصل بالتغيرات في الصوت ومظهر الجسم ومحاولة المراهق التكيف مع هذه التغيرات

وينقلب بتصرفاتها بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويتمثل المشاركة الكبار في العابهم أو على الأقل تقليدهم ويزداد الاعتزاز بالنفس[1] .

5. الخصائص البدنية الوظيفية:

- الحاجة إلى النمو الراحة
- الشعور بالمقاومة والطاقة الغير المحدودة وسرعة الشعور بالتعب ولكن بالمكابرة.
- اتجاه المقاومة للنمو الكافي وطاقة أقل في الدراسة والتحصيل
- مراحل نمو سريعة نسبيا ويجب الاهتمام بالكشف الصحي الدوري
- زيادة الشهية للطعام لتزايد سرعة النمو أو نقص في الشهية نهاية المرحلة
- تزايد الشد والتوتر الجنسي.
- ظهور الحركات الفجة كثيرا أو التوافق الضعيف
- الأولاد أقوى من البنات عند نهاية هذه المرحلة
- الاستعداد المناسب لتعلم المهارات الرياضية[2].

1) عبد الحميد محمود العيسوي: مرجع سابق، ، ص 252.
2) محمد حسن علاوي:مرجع سابق، ص: 144،145.

خلاصة

إن معرفة الخصوصيات البدنية لكل مرحلة عمرية خاصة المرحلة العمرية (13-15) ستة أصبحت عملية ضرورية يستفيد من خلالها المربي أو المدرس في تحقيق أغراض البرنامج وأهداف التربية البدنية والرياضية وحتى تسير البرنامج وفق ما تسخر به هذه المرحلة من قدرات.

تمهيد:

إن لكل بحث علمي إجراءات وخطوات يجب على الباحث أن يتبعها فهذا الفصل من الجانب التطبيقي سنتطرق إلى معرفة المنهج المستخدم في بحثنا، والدراسة الاستطلاعية بالإضافة الى الاجراءات الميدانية المتبعة في البحث.

1-المنهج المتبع:

لقد اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة الموضوع.

- **تعريف المنهج المتبع "التجريبي":**

يعرف المنهج الوصفي على انه احد اشكال التحليل والتبرير العلمي المنظم لتجربة ظاهرة او مشكلة محددة وتصويرها ميدانيا عن طريق أداء اختبارات وجمع البيانات والمعلومات المقننة من الاختبارات وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة.[1]

الهدف من اختيار هذا الاسلوب في الدراسة هو ابراز المتغير المستقل بأنه هو المؤثر والمغير الى حد كبير في السلوك المدروس دون غيره.

2- مجتمع البحث وعينته:

تعريف المجتمع: يعتبر مجتمع إطار مرجعي للباحث في اختيار العينة وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير وقد يكون افراد او مدارس أو اندية رياضية.[2]

تعريف العينة: هو ذلك الجزء الذي يمثل المجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه.[3]

خصائص عينة البحث:

يتمثل عينة بحثنا من مجموعة من تلاميذ الطور لثالثة متوسط بأعمار تتراوح مابين 12 إلى 15 سنة، ويتكون مجتمع دراستنا من 86 تلميذ.

4-2-2- طبيعة العينة:

عينة البحث كانت قصدية تتمثل في تلاميذ الطور الثالثة متوسط، ومتمثلة في صف واحد متكون من 18 تلميذ ، ونقوم بتقسيمهم الى مجموعتين في كل مجموعة 9 تلميذ بحيث تمثل كل منهما مجموعة ضابطة والأخرى تجريبية.

---

[1] سامي محمد ملحم، **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط4، 2006، ص 380.

[2] مروان عبد المجيد ابراهيم، **طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية**، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2006، ص 95

[3] وجيه محبوب، **أصول البحث العلمي ومناهجه**، المناهج للنشر التوزيع، بغداد، ط1، 2001، ص 163.

❖ **خصائص المجموعتين:**

المجموعة التجريبية: تقدم لها الوحدات التعليمية.

المجموعة الضابطة: تعمل بطريقة عادية.

4-2-3- تعريف العينة العينة القصدية:

هي التي يتم اختيارها بناء على الحكم الشخصي أو التقدير الذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لابد من الوقوع في التحريف الناتج اما التغير الشخصي أو بسبب جهل ببعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة او المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته.[1]

3-مجالات الدراسة:

أ- المجال الزماني:

كان من المفترض ان تكون الدراسة الميدانية كما يلي:

❖ الدراسة الاستطلاعية: 2021/02/16 إلى 2021/02/27

❖ الدراسة الأساسية: 2021/03/01 إلى 2021/05/14.

ب- المجال المكاني:

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث في كل من متوسطتين تابعين لولاية برج بوعريريج هما:

- متوسطة زواوي بن عنيبة –صدراتة–
- متوسطة محمد قيدوم –رأس الوادي–

ت- المجال البشري:

يتمثل المجال البشري لدراستي في تلاميذ السنة الثالثة المتوسط لمتوسطة زواوي بن عنيبة –صدراتة– ولاية برج بوعريريج بأعمار تتراوح ما بين 12 إلى 15 سنة.

[1] علي العربي، **ابجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية**، مطبعة قسنطينة، الجزائر، 2006، ص 141.

4- تحديد متغيرات الدراسة:

إن المتغير هو العامل الذي يحصل فيه أو تغير بعلاقة متغير آخر، ولما يمكن تعريفه بأنه "الشيء الذي له قابلية للتغير أو انه موضوع التغيير وعليه يتمثل البحث في متغير مستقل ومتغير تابع.

أ- **المتغير المستقل:** وهو المتغير الذي يفترض للباحث أنه السبب أو أحد اسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على المتغير المستقل.[1]

والمتغير المستقل هنا هو: للبرنامج التعليمي المبني على اللعب.

ب- **المتغير التابع:** يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تاثير قيم المتغيرات الاخرى حيث انه كلما احدثت تعديلات على قيم المستقل سيظهر على المتغير التابع[2].

والمتغير التابع هنا هو: تعليم مهارة الإرسال والاستقبال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

5-الدراسة الاستطلاعية:

تشكل الدراسة الاستطلاعية شرط ضروري وإلزامي للدراسة إذ لا يمكن أن تتصور من دونها أي مصداقية للعمل العلمي، وعليه فان الدراسة الاستطلاعية هي مترادفات لها غايات علمية لا يمكن تجاهلها بأي حال من الأحوال.[3]

أ- اهداف الدراسة الاستطلاعية:

هدف الباحث من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قاما بها هو تحقيق مجموعة من الأهداف هي:

- الإحاطة الشاملة بعناصر وجوانب الموضوع.
- اختيار الاختبارات المناسبة للدراسة.

---

[1] ناصر ثابت، **أضواء على الدراسة الميدانية**، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1984، ص 58.

[2] محمد حسن علاوي واخرون، **البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص 188.

[3] محمد سليم، **منهجية البحث العلمي**، دليل طلاب العلوم الاجتماعية والانسانية، دار العرب للنشر والتوزيع، وهران، 2004، ص29.

- تحديد مجتمع الدراسة وضبط العينة.
- التعرف غلى مختلف المشاكل والعراقيل التي تعترض الباحث قبل شروعه في الدراسة الميدانية.

ب- التجربة الاستطلاعية:

بعد المقابلة والملاحظة والمعاينة تم التنسيق مع الأستاذ المتوسط قصد إجراء البجث من خلال المجال الزماني المذكور وبغرض الوصول إلى افضل طريقة لإجراء الاختبارات المحكمة ضمن الدراسات المشابهة والتي لها أسس علمية قوية زائدة سهولة تطبيقها وجب على الباحث إجراء تجربة استطلاعية، يتم من خلالها الوقوف على تنفيذ هذه الأخيرة وبناء على ذلك تم اختبار تلاميذ من نفس المتوسط ومن نفس الجنس والعمر والصف لعينة البحث وذلك للوقوف على كل صغيرة وكبيرة من أجل سير حسن للاختبارات وكانت بدايتها من 05-03-2021 وأعيدت في 13-03-2021 حيث كان الغرض منها:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث.
- مدى تفهم عينة البحث للاختارات.
- التوصل الى معرفة افضل الطريقة لإجراء الاختبارات.
- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبار.
- مدى تناسب الاختبارات.

ت- ثبات الاختبار: يذكر "**نبيل عبد الهادي**" أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى".[1]

ويقصد به "محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة في نفس الظروف.[2]

---

[1] نبيل عبد الهادي، " **القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي**"، دار وائل، الأردن، ط1، ص 109.

[2] مروان عبد المجيد إبراهيم، " **أسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية**"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999، ص 75.

منه يستنتج عند إجراء الباحث الاختبار الأول على عينة ثم أعيد هذا الاختبار بعد أسبوع تحت الظروف استلزم تحقيق نفس النتائج ولثبات الاختبار قام الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13.

وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية 0.49 وهذا ما تأكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات كما هو موضح في الجدول.

ج-صدق الاختبار: اختبار الصدق يسعى لتحقيق صحة أداء البحث أو المقياس المستخدم في الدراسة وصلاحيته سواء في جمع البيانات او قياس المتغيرات بدرجة عالية من الكفاءة والدقة.[1]

ويدل الصدق على مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله.

من أجل التأكد من صدق لاختبار استخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية الذي يقاس بحب الجذر التربيعي لمعامل الثبات اختبار وقد ثبت بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية كما هو موضح في الجدولين.

د- موضوعية الاختبار:

هي الدرجة التي تحصل عليها من مجموع النتائج باستخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة، وتحدد موضوعية الاختبار عن طريق معامل الارتباط بين درجة الحكم الأول والحكم الثاني، ان المختبر هو الذي يحدد موضوعية الاختبار، ومهما اختلفت الممتحن وتم استخدام نفس الاختبار على نفس المجموعة تكون النتائج نفسها، والدرجة النهائية التي يثبتها الحكمان بشكل مستقل الواحد عن الاخر تعد درجة موضوعية.[2]

[1] منال هلال مزاهرة، "**منتهج البحث الإعلامي**"، دار الميسرة، دمشق سوريا، ط1، 2012، ص 203.

[2] موفق اسعد محمود، "**الاختبارات والتكتيك في كرة القدم**"، دار دجلة، عمان، الأردن، ط2، ص 22.

الدراسة الإحصائية للاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط برسون الجدولية	معامل الارتباط الاختبار	معامل الصدق
الارسال	10	(ن-1)	0.05	0.49	0.99	0.99
الاستقبال		13			0.8	0.89

الجدول (1) : يبين معلم الثبات والصدق للاختبارين

6- ادوات الدراسة:

أ- الاختبارات.

- **اختبار الارسال:**
- **الغرض من الاختبار:** قياس دقة الارسال.
- **الأدوات:** ملعب كرة الطائرة 10 كرات الطائرة، صفارة، شواخص.
- **الاجراءت:** يقف التلميذ بعد خط النهاية ويقوم بإرسال 5 كرات عن طرق الارسال في المنطقة رقم 01 وهم 5 كرات في المنطقة 02 الخط يعتبر جزء من المنطقة المستهدفة.
- **الشروط:** الكرة يجب ان تلمس الشبكة.
- **التسجل:** تسجيل له اعداد الإصابات الصحيحة في 10 محاولات.
- **الاستقبال**

الغرض من الاختبار: قياس استقبال وتوجيه الكرة نحو المساحة المخصصة.

الأدوات: ملعب كرة الطائرة – 5 كرات – صفارة – 8 شواخص.

الإجراءات: يتوجد الأستاذ في الجزء الأول من الملعب في مربع مكل بأربعة شواخص طول الضلع 1.50 م حيث يقع في الوسط خلف خط ب3 م بالمثل في الجزء الآخر من الملعب يقع التلميذ بيداه يوجد الأستاذ الكرة فوق الشبكة بالمربع الذي يقع في التلميذ الذي يستقبل ليعيدها له ي المربع الذ يقف فه الأستاذ.

الشروط: اذا لمست الكرة الشباك دون ان تسقط ووصلت الى المربع تعتبر تعتبر صحيحة المحاولة خاطئة اذا سقطت الكرة خارج المربع الذي يقف فيه الأستاذ.

التسجيل: تسجيل له الإصابات الصحيحة من 10 محاولات.

7-الأساليب الاحصائية:

أ- المتوسط الحسابي:[1]

إن الهدف من الدراسة الاحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير والمعادلات الاحصائية هي كالتالي: $\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$

حيث أن:

$\bar{x}$ هو المتوسط الحسابي.

$\sum x$ هو مجمزع القيم.

n هو عدد الافراد.

ب-الانحراف المعياري:[2]

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التثبت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن المتوسط الحسابي وقانونه ويتمثل هذا في المعادلة التالية:

$$S^2 = \frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

حيث أن:

S^2 : الانحراف المعياري

$n\sum x^2$:مجموع مربع الدرجات

$(\sum x)^2$: مربع مجموع الدرجات

n : عدد الافراد

ث- معامل الاختلاف:

يعتبر معامل الاختلاف من معايير التشتت وهو مقايس لتغيير الشيء نسبة الى الانحراف المعياري ويتمثل في المعادلة التالية:

[1] قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل، مبادئ الاحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد، ب س، ص 92.

[2] المرجع السابق، ص 99.

$$C_\gamma = \frac{S^2}{\bar{x}} \times 100$$

حيث أن:

C_γ: معامل الاختلاف.

S^2: الانحراف المعياري.

$\bar{x}$: المتوسط الحسابي.

100: النسبة المئوية.

اختبار (T): ستيودنت لقيمتين متصلتين متساويتين:[1]

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها مجرد من التدخل الشخصي وبما ان القيمة اقل من 30 فاننا تستغمل صيغة (T) التالية:

$$T = \frac{\bar{D}}{S\bar{D}}$$

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

$$S\bar{D} = \frac{SD}{\sqrt{n}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}$$

$$df = n - 1$$

حيث أن:

$S\bar{D}$: انحراف متوسطات الفروق.

$\bar{D}$: المتوسط الحسابي للفروق بين نتائج الحالتين.

n: عدد الافراد.

df: درجة الحرية.

[1]– نوار الطالب، محمود السمراني، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة مرصل، بغداد، العراق، ص110.

اختبار (T) ستيودنت لقيمتين منفصلتين متساويتين وتتمثل في المعادلة التالية:[1]

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{{S_1}^2 + {S_2}^2}{n}}}$$

$$S^2 = \frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

$$df = 2(n-1)$$

حيث أن:

X_1: المتوسط الحسابي.

$\sum x^2$: مجموع مربع القيم.

$(\sum x)^2$: مربع مجموع القيم.

n: عدد الافراد.

S^2: تباين المجموعتين.

S_1: تباين مجموعة اولى.

S_2: تباين المجموعة الثانية.

df : درجة الحرية.

[1] نوار الطالب، محمود السمراني، **مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية**، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة مرصل، بغداد، العراق، ص 110.

الخلاصة:

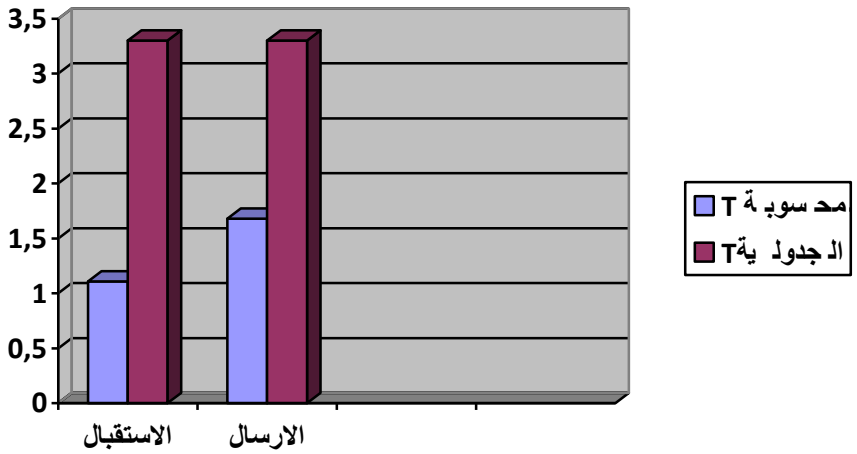
لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية، حيث تطرق الباحثان في بداية الفصل الى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث اشار الطالبان الى عدة خطوات علمية انجزوها تمهيدا للدراسة الميدانية التي تطرقنا الى المنهج المستخدم في البحث، ثم مجتمع البحث وعينته ومجالات البحث ومتغيراته وأدوات البحث والأساليب الاحصائية.

1-عرض وتحليل النتائج:

أ- عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي باستعال t ستيودنت (التجانس)

الاختبارات	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
الاستقبال	18	2.9	1.02	غير دالة	0.05
الارسال			1.23	غير دالة	

جدول رقم (2) يبين قيمة المحسوبة للاختبارات القبلية لمعرفة مدى تجانس لعينة البحث عند مستوى الدلالة عند مستوى الدلالة 0.05.



الرسم البياني رقم 1 يوضح قيمة T المحسوبة في الاختبارات القبلية لعينة البحث

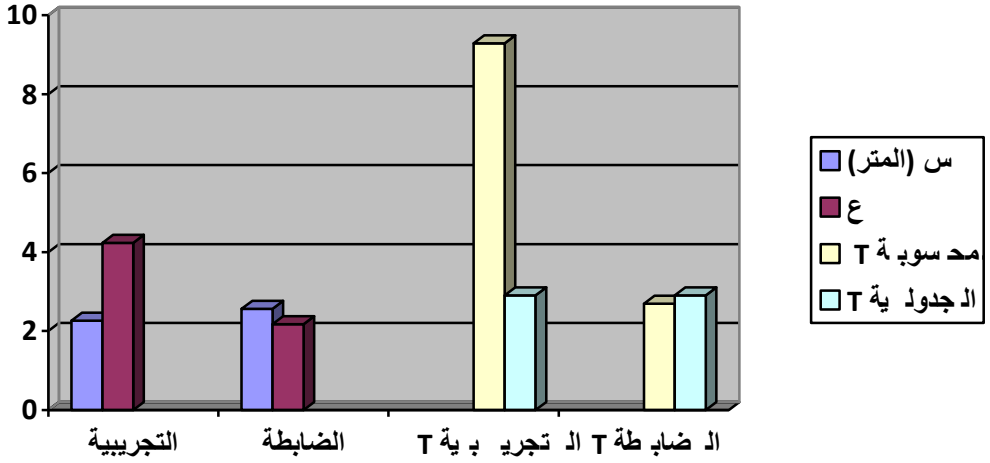
بعد إجراء الاختبارات الخاصة المهارات الأساسية في كرة الطائرة وذلك قبل تطبيق الوحدات اتعليمية ثم معالجة هذه النتائج احصائيا وذلك باستعمال T المحسوبة ومن خلال الجدول نلاحظ ان T المحسوبة في لاختبار القبلي للاختبارين وجدناها تساوي (1.02) للاستقبال و(1.23) للإرسال عند درجة الحرية 0.05 وهما اقل من T الجدولية (2.9) وهذا دال على عدم وجود فروق دالة احصائيا وهذا يعني عدم وجود اختلاف في المستوى بين افراد العينة التجريبية والضابطة.

ب- عرض ومناقضة النتائج الاختبارات القبلية والبعدية:

- عرض وتحليل نتائج الاختبار الارسال:

المجموعات	ن	الاختبار ق		الاختبار ب		قيمة T المحسوبة	قصمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س(م)	ع	س (م)	ع					
المجموعة التجريبية	18	2.26	1.03	4.23	0.95	9.29	2.9	17	0.05	دالة
المجموعة الضابطة	18	2.56	1.01	2.73	3.00	2.69				غيلر دالة

الجدول رقم (3) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي ولبعدي لعينة البحث في اختبار الارسال.



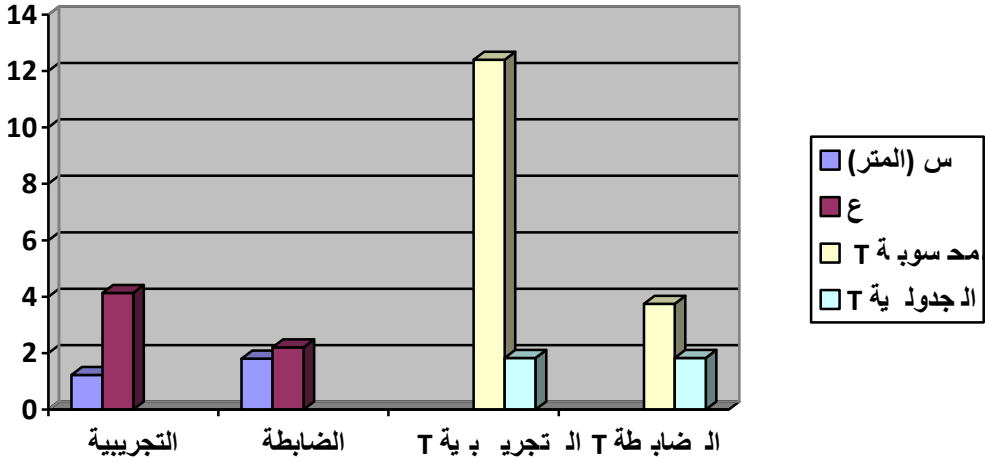
الشكل رقم 04 يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي ولبعدي لعينة البحث في اختبار الارسال.

من خلال الجدول نجد ان قيمة T المحسوبة كانت اكبر من قيمة T الجدولية للعينة التجريبية و هذا دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 اما المجموعة الضابطة فكانت T المحسوبة اصغر من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة لحرية 17 وهي غير دالة احصائيا.

ج-عرض وتحليل نتائج الاختبار الاستقبال:

المجموعات	ن	الاختبار ق		الاختبار ب		قيمة T المحسوبة	قصمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س(م)	ع	س (م)	ع					
المجموعة التجريبية	18	1.23	0.74	4.13	0.84	12.40	2.9	17	0.05	دالة
المجموعة الضابطة	18	1.81	0.9	2.20	0.68	3.75				غير دالة

جدول رقم (4) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي ولبعدي لعينة البحث في اختبار الاستقبال.



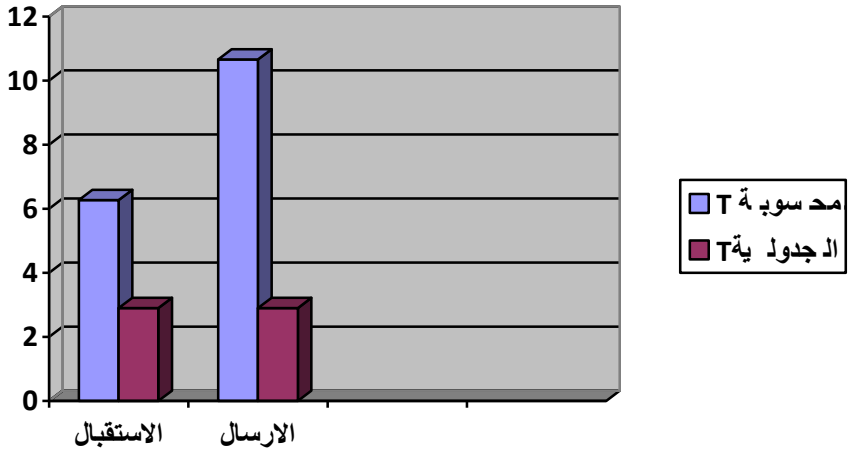
الشكل رقم05 يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي ولبعدي لعينة البحث في اختبار الاستقبال.

من خلال الجدول نجد ان قيمة T المحسوبة كانت اكبر من قيمة T الجدولية للعينة التجريبية و هذا دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 اما المجموعة الضابطة فكانت T المحسوبة اصغر من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة لحرية 17 وهي غير دالة احصائيا.

د- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي باستعمال ستيودنت (التجانس)

الاختبارات	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة	مستوى الدلالة
الاستقبال	0.05	2.9	6.23	دال	0.05
الارسال			10.55	دال	

الجدول (5) يبين قيمة المحسوبة للاختبارات البعدية لمعرفة مدى التجانس لعينة البحث.



الرسم البيتني رقم 06 يوضح قيمة T المحسوبة في الاختبارات البعدي لعينة البحث

بعد اجراء الاختبارات الخاصة المهارات الأساسية في كرة الطائرة وذلك قبل تطبيق الوحدات اتعليمية ثم معالجة هذه النتائج احصائيا وذلك باستعمال T المحسوبة ومن خلال الجدول نلاحظ ان T المحسوبة في لاختبار البعدي للاختبارين وجدناها تساوي (6.23) للاستقبال و(10.55) للإرسال عند درجة الحرية 0.05 وهما اكبر من T الجدولية (2.9) وهذا دال على وجود فروق دالة احصائيا وهذا يعني وجود اختلاف في المستوى بين افراد العينة التجريبية والضابطة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى:

- للبرنامج التعليمي المبني على اللعب اثر في تعليم مهارة الارسال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

من خلال الجدول نجد ان قيمة T المحسوبة (9.29) كانت اكبر من قيمة T الجدولية للعينة التجريبية (2.9) و هذا دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 اما المجموعة الضابطة فكانت T المحسوبة (2.69) وهي اصغر من T الجدولية (2.9) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة لحرية 17 وهي غير دالة احصائيا.

وعليه جاء القرار بان للوحدات التعليمية دور ايجابي في تحسين مهارة الارسال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة المتوسط.

وقد وافقت هذه النتائج دراسة **مليكشي سمير** :**(2014 ,2015)** مذكرة تخرج استكمالا لنيل شهادة ليسانس جامعة الحاج لخضر باتنة تحت عنوان " **أثر وحدات تعليمية على تعلم تقنية الارسال في الكرة الطائرة** "

هدفت الدراسة الى معرفة مساهمة الوحدات تعليمية في تعلم تقنية الارسال في الكرة الطائرة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وهو الانسب لدراستها على عينة اختيرة بطريقة مقصودة حيث أجريت الدراسة على عينة تتكون من فريقين صنف أصاغر لأولمبي بلدية مجانة، فريق فور قوت مجانة حيث احتوى كل فريق علي 20 لاعب.

فكانت اهم النتائج المتوصل اليها:

- استخدام الوحدات التعليمية من اجل رفع مستوى كرة الطائرة بالجزائر.
- استخدام الوسائل البصرية في التعليم والتدريب يسمح بالنهوض بالرياضة في الجزائر

وكذا ادراسة **دراسة وليد خنفر (2009):** مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر اكاديمي التخصص التربية الحركية الجامعة جامعة محمد بوضياف المسيلة بعنوان "**اثر استخدام الوحدات تعليمية على تعلم مهارة التصويب السليمة كرة السلة**".

أجريت الدراسة على عينة قوامها (38 طالبا) تم اختيارهم بالطريقة المعمدة . وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات: المجموعة الأولى وعددهم (10 طلاب) تم استخدم معهم الأسلوب التقليدي؛ والمجموعة الثانية وعددهم (9 طلاب) تم استخدم معهم التغذية

الراجعة الفورية اللفظية؛ والمجموعة الثالثة وعددهم (10 طلاب) وقد استخدم معهم التغذية الراجعة المؤجلة المرئية؛ والمجموعة الرابعة وعددهم (9 طلاب) وقد استخدم معهم التغذية الراجعة الفورية اللفظية والمؤجلة المرئية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

فكانت اهم نتائج المتوصل اليها:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بين أفراد المجموعات الأربعة ولصالح مجموعة المجموعة التجريبية.

وكذالك دراسة كل من عبد الحق و بني عطا(2006). مذكرة تخرج لنيل درجة ماجيستير جامعة الحاج لخضر باتنة

العنوان "أثر وحدات تدريبية في تحسين الأداء لمهارة الوقوف على اليدين و مهارة الشقلبة الجانبية على بساط الحركات الارضية".

اهداف الدراسة:

مساهمة الوحدات في تحسين الأداء لمهارة الوقوف على اليدين و مهارة الشقلبة الجانبية على بساط الحركات الأرضية.

فاستخدم الباحث المنهج التجريبي وفق التصميم شبه التجريبي ذي المجموعة الواحدة ذات الاختبار والقياس القبلي والبعدي وهو الانسب لدراسته. حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها 30 طالبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية و تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين 15 طالبا لكل مجموعة حيث استخدم مع المجموعة الأولى أسلوب التغذية الراجعة الفورية بينما استخدم مع المجموعة الثانية أسلوب التغذية الراجعة المؤجلة.

فتوصل الى نتائج التالية:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح ألبعدي لكلا المجموعتين، كما دلت النتائج على أن استخدام الوحدات أدى إلى تحسين الأداء المهاري لمهارتي الوقوف على اليدين والشقلبة الجانبية على بساط الحركات الأرضية.

ويتضح من خلال الخلفة النظرية للدراسة ان للوحدات التدريبية دور ايجابي في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة لدى لاعبي أواسط امل سيقوس.

وفي السياق نفسه يرى **حسان بوجليدة** 2006 إن المهارات الاساسية في الكرة الطائرة (الارسال والاصتقبال) هي ضرورة حتمية يجب ان يجيدها لاعب الكرة الطائرة إجادة تامة عن طريقها وبالتعاون بين افراد الفريق، حيث تتميز مهارة الارسال بصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج الى دقة وتوقيت عاليين بضرب الكرة وهذا فانها تحتاج الى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب الى المستوى الجيد في أداء من حيث السيطرة والإتقان فضلا عن السرعة في الحركة، لهذا أصبح التدريب على الإرسال في الآونة الأخيرة يحتل جزءا كبيرا من الوحدة التدريسية.

ويرى **ناهد الدليمي 2013** إن أهمية الإرسال في أنه أحد المهارات الهجومية المؤثرة في لعبة الكرة الطائرة اذ ان الفريق لا يستطيع الاستمرار في إحراز النقاط بدون الاحتفاظ به، لذلك يجب على لاعب الكرة الطائرة ان يدرك ان الارسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، وإنما عليه إجادة أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة ولتعلم مهارة الإرسال توجد شروط عدة لابد من مراعاتها قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما وقدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الفريق المنافس.

فمن تحليلنا لدراسات السابقة والخلفية النظرة تمكن الباحث من تأكيد صحة فرضيته والتي تنص للوحدات التعليمية دور إيجابي في تحسين مهارة الارسال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة المتوسط أي أن الوحدات التعليمية المقننة والمبرمج المتعددت الأهداف (بدنية وتقنية) مع إعطاء وقت الراحة الكافي يسمح بتطوير تقنية الارسال عند التلاميذ خاصة في هذه المرحلة العمرية بالضبط حيث يستطيع اللعاب في هذا العمر التطور بشكل سريع بدنيا وتقنيا.

2-مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

- للبرنامج التعليمي المبني على اللعب اثر في تعليم مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

من خلال الجدول نجد ان قيمة T المحسوبة (12.4) كانت اكبر من قيمة T الجدولية للعينة التجريبية (2.9) و هذا دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 اما المجموعة الضابطة فكانت T المحسوبة (3.75) اصغر من T الجدولية (2.9) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة لحرية 29 وهي غير دالة احصائيا.
وتتفق دراستنا مع دراسة عبير **دراسة حكمت (2005)**. مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستيرفي اساليب تدريس العلوم. جامعة النجاح الوطنية في نابلس فلسطين.**العنوان** " **تأثير برنامج تدريبي على مستوى أداء مهارتي الإرسال والاستقبال في الكرة الطائرة**".

اهداف الدراسة:

مساهمة البرنامج في تحسين مستوى أداء مهارتي الإرسال والاستقبال في الكرة الطائرة .
استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وفق التصميم الشبه تجريبي الذي يقوم على التجريب.
وقد اشتملت الدراسة على عينة قوامها (60 طالبا) من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في نابلس فلسطين.

فتوصل الة نتائج التالية:

أن البرنامج أفضل تأثيرا في مستوى أداء مهارتي الإرسال والاستقبال.
وكذالك دراسة **عطا االله أحمد:** (2004-2003) مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير جامعة الجزائر 03
بعنوان " تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة 15 -16 سنة.

الهدف العام من الدراسة: معرفة تأثير النوازع المختلفة على مهارة الإرسال لكرة الطائرة.
الهدف العام من الدراسة: معرفة تأثير النوازع المختلفة على مهارة الإرسال لكرة الطائرة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لهذه الدراسة على عينة تكونت من 108 ذكر تراوحت أعمارهم من 15-16 سنة قسموا إلى 04 مجموعات.

فتوصل الى النتائج التالية:

- استخدام الأساليب بكافة أنواعها لها أثر ايجابي على مستوي الانجاز عند اللاعبي
- وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهو لصالح البعدي **وكذا** دراسة **حسام عسولي وحسن بن دريد (2015)** .مذكرة تخرج استكمالا لنيل شهادة الماستر. التخصص النشاط البدني الرياضي التربوي جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي**العنوان** "أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التغذية الراجعة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة لدى طلبة التدريب الرياضي جامعة ام البواقي".

اهداف الدراسة:

- مساهمة برنامج تدريبي مقترح باستخدام التغذية الراجعة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة لدى طلبة
- استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية وهو الانسب لهذه الدراسة.
- على عينة تألفت من 20 طالبا من طلبة مساق كرة الكائرة حيث قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين و متجانستين من حيث العمر و الطول و الوزن و المستوى الأدائي للمهارات الأساسية المختارة في كرة الطائرة,حيث طبق على المجموعة الأولى طرق تعليمية باستخدام الوحدات التدريبية بجانب البرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة الثانية لم يتم تقديم الوحدات التدريبية لها

توصل إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأوساط الحسابية لمجموعتي الدراسة على تحسين مهارة الاستقبال في كرة الطائرة, هذا التحسن يعزى للبرنامج التدريبي باستخدام التغذية الراجعة لصالح المجموعة الأولى
- وفي السياق نفسه ترى ايمان محمد سحتوت 2014 الوحدات التعليمية المبرمجة بشكل صحيح تهدف الى تنمية الجوانب المهارية لدى كل من الطلاب والمعلمين حيث تسمح بممارسة كل طالب على حدة لهذه المهارات واتقانه لها و اتقان المادة العلمية او البنية المعرفية لمحتوى المناهج.
- يعتبر الدفاع عن الارسال من المهارات الدفاعية ذات اهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشاتها وحتى وقتنا الحاضر، تنوعت وتتابعت طرق استقبال الكرة سواءا بالكتفين او الذراعين، بعد ان كانت تؤدى من الاعلى اصبحت طريقة متبعة بالذراعين من اسفل يطلق عليها ب" Begger"، وتؤدى باستخدام السطح الداخلي للساعدين وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء.
- وهذا ما أكدته **ناهد دليمي** ان العملية التعليمة بالوحدات التعليمية دورا مهما في اتقان مهارة الاستقبال وتطويرها في لعبة كرة الطائرة والتي تعمل على نجاح تطبيق المهارة كما تساعد على وضع الحلول السريعة للمهارة فكثيرا من الحالات تتطلب حلولا سريعة وجيدة تساعد اللعاب على أداء المهارة بشكل متقن.

وهذا ما أشار اليه **وجيه محجوب** "أن التقنية تتطور بالتدريب المنتظم نتيجة لتطور المستوى البدني والحركي والذهني.

مناقشة الفرضية العامة:

ومن خلال الجدول نلاحظ أن T المحسوبة في لاختبار البعدي للاختبارين وجدناها تساوي (6.23) للاستقبال و(10.55) للإرسال عند درجة الحرية 0.05 وهما أكبر من T الجدولية (2.9) وهذا دال على وجود فروق دالة احصائيا وهذا يعني وجود اختلاف في المستوى بين افراد العينة التجريبية والضابطة.

انطلاقا من الخلفية النظرية وتحليل نتائج الدراسات السابقة واستنتاج الفرضيات الجزئية والتي يمكن الاستفادة من نتائج الفرضيات السابقة من أجل تأكيد الفرضية العامة إلا وهي للبرنامج التعليمي المبني على اللعب أثر في تعليم مهارة الارسال والاستقبال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

وفي الأخير يمكن القول ان هذه النتائج تتوافق مع العديد من النتائج والدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا وتؤكد جميع الفرضيات.

خاتمة

1-استنتاجات:

في هذا البحث يكون السرد استنادا على نتائج الدراسات السابقة وما اسفرت عنه وعلى ضوء مناقشة النتائج توصل الباحث للاستنتاجات الاتية:

1. للبرنامج التعليمي المبني على اللعب اثر في تعليم مهارة الارسال والاستقبال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط
2. للبرنامج التعليمي المبني على اللعب اثر في تعليم مهارة الارسال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.
3. للبرنامج التعليمي المبني على اللعب اثر في تعليم مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

وهذا يدل على ان كلما زاد تطور الوحدات التعليمية كلما زات اتقان المهارات.

4. نجاح مفردات المنهج التدريبي.
5. الوحدات التعليمية المبنية على اللعب من اهم الوسائل للوصول الى مستويات العليا في الأداء المهاري
6. الوحدات التعليمية المبنية على اللعب المقننة من اهم الاستراتجيات على الاطلاق فهي الوسيلة التي تلقن الحركة.
7. الوحدات التعليمية المبنية على اللعب المبسطة تساعد الناشئين في التعامل مع المهارة.

2-التوصيات والاقتراحات:

- يجب استعمال الوحدات التعليمية لأنه يساعد على ترتيب وتنظيم الأفكار والمعلومات للأساتذة.
- كلما فهمت الوحدات التعليمية كلما زاد استيعابه للمهارة بشكل احسن.
- إعطاء أهمية بالغة الوحدات التعليمية في التدريس اي أنه يتم عن طريقها نقل الخبرات والمهارات والأفكار من لأستاذ الى التلميذ.
- ضرورة التأكيد على استخدام الوحدات التعليمية في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة وباقي الرياضات الأخرى.

- اجراء المزيد من الدراسات البحثية حول هذا النوع من المواضيع لما تحققه من أهداف العامة وخاصة في مجال التعليم.
- اجراء دراسة مماثلة نفس العينة باستخدام طرق الحديثة الأخرى
- إقامة ملتقيات وندوات لتعريف بالوحدات التعليمية لما لها من مزايا عديدة.

قائمة المصادر والمراجع

أولا: باللغة العربية

- أناهد عبد الزيد الدليمي، "**مهارة الارسال**" **كلية التربية الرياضية**، جامعة بلبل، 2013/01/16.
- أكرم زكي حطابة، "**موسوعة الكرة الطائرة الحديثة**"، دار النشر، القاهرة، مصر، 1996، ط1.
- إبراهيم أنيس وآخرون، **المعجم الوسيط**، 1972.
- أحمد بسطوسي، "**أسس ونظريات الحركة**"، دار الفكر العربي، ط1، 1996.
- أحمد زكي صالح، **علم النفس التربوي**، القاهرة، 1972.
- أحمد زكي صالح، **علم النفس التربوي**، مكتب النهضة المصرية، القاهرة، 1972، ص 157.
- أمين أنور الخولي، **التربية الرياضية المدرسية**، الطبعة الثالثة، 1994.
- تامر الدودي، "**مهارة استقبال الكرة الطائرة**"، المكتبة الرياضية الشاملة، قسم الألعاب الجماعية، تاريخ النشر 12 يوليو 2014.
- تركي رابح، **أصول التربية والتعليم**، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1989.
- تركي رابح، **أصول التربية والتعليم**، ديوان المطبوعات الديوانية، الجزائر، 1990.
- حافظ الجماني، **أبحاث في علم النفس والمراهق**، مطبعة جامعية، دمشق.
- حسان بوجليدة، "**دروس نظرية في الكرة الطائرة**"، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، السنة الرابعة، نوفمبر 2006.
- حسين سبهان ضحى، طارق حسن زروقي، "**المهارات والخطط الهجومية والدفاعية لكرة الطائرة**"، الكلمة الطيبة للطباعة، جامعة بغداد، ط1، 2011.
- حنفي محمود مختار، "**كرة قدم الناشئين**"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997.
- حنفي محمود مختار، **كرة القدم للناشئين**، دار الفكر العربي.

- زكي محمد حسن، "**صانع الالعاب في الكرة الطائرة ... العقل المفكر للفريق**"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية، مصر، 2004.
- سامي محمد ملحم، **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط4، 2006.
- السيد عبد المقصود، **تطور حركة الانسان وأسسها**، دار المعرفة، الاسكندرية، 1985.
- طلحة حسام الدين محمد فوزي عبد الشكور ومحمد السيد حلمي، **أبجديات علوم الحركة التعلم والتحكم الحركي**، مركز كتاب الحديث، القاهرة، ط1، 2014.
- عبد الرحمان العيسوي، **علم النفس الفيزيولوجي**، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1989.
- عبد الرحمان عيسوي، **دراسات في تفسير السلوك الإنساني**، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999.
- عبد الرحمان عيسوي، **علم النفس التعليمي**، المرجع السابق، ص 135.
- عبد الرحمان عيسوي، **علم النفس التعليمي**، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.
- عدنان عرفان مصلح، **التربية في رياض الطفل**، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995.
- عطا الله أحمد، **أساليب أو طرائق التدريب في كرة القدم**، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، بتصرف.
- عطيات محمد خطاب، **أوقات الفراغ والترويح**، الطبعة الأولى، 1990.
- علي العربي، **ابجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية**، مطبعة قسنطينة، الجزائر، 2006.
- علي عبد الواحد واقي، **عوامل التربية**، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر، ب.س.

- علي مصطفى طه، "**الكرة الطائرة تاريخ، تعلم، ندريب قانون**"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1999.
- عماد الدين إسماعيل، **الأطفال ميراث المجتمع**، سلسلة ثقافية، دار العلم الكويت، 1986.
- عنايات محمد أحمد فرج، "**مناهج وطرق تدريس التربية البدنية**"، دار الفكر العربي، 1998.
- فؤاد الباهي السيد، **الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة**، دار الفكر العربي، ط خ، 1967.
- فؤاد الباهي السيد، **الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة**، دار الفكر العربي، مصر، 1956.
- فيصل عياش، **الموجز في علم الحركة**، منشورات ومطبعة المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1987.
- قاسم المندلاوي وآخرون، **دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية**، دار الفكر العربي، سنة 1990.
- قري عبد الغني وآخرون، **أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة**، مذكرة ليسانس، 2004.
- قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل، مبادئ الاحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد، ب س.
- كورت مانيل، **التعليم الحركي**، تر: عبد العلي نصيف، جامعة بغداد، 1987.
- محمد ابراهيم شحاتة، **محروس محمد قنديل وفؤاد الشاذلي**، أساسيات التمرينات البدنية، نشأة المعارف، الاسكندرية، 1996.
- محمد حسن علاوة، **علم النفس الرياضي**، دار المعارف، القاهرة، مصر، ط5، 1983.

- محمد حسن علاوي واخرون، **البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- محمد حسن علاوي، **محمد نصر الدين رضواني**، "اختيارات الأداء الحركي"، مطبعة الصفاء، مصر، 1990.
- محمد سليم، **منهجية البحث العلمي**، دليل طلاب العلوم الاجتماعية والانسانية، دار العرب للنشر والتوزيع، وهران، 2004.
- محمد عماد الدين اسماعيل، **النمو في مرحلة المراهقة**، دار القلم، الكويت، 1986.
- محمد عماد الدين إسماعيل، **النمو في مرحلة المراهقة**، دار القلم، الكويت، 1986.
- محمد عماد الدين إسماعيل، **النمو في مرحلة المراهقة**، دار القلم، الكويت، 1982.
- محمد مصطفى زيدان، **النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية**، الجزائر، 1972.
- مروان عبد المجيد إبراهيم، " **أسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية**"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999.
- مروان عبد المجيد ابراهيم، **طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية**، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2006.
- مصطفى السايح محمد، **موسوعة الألعاب الصغيرة**، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، 2007.
- ملك مغول سليمان، "**علم النفس الطفولة والمراهقة**، جامعة دمشق سوريا"، ط2، 1985.
- ملك مغول سليمان، **علم النفس الطفولة والمراهقة**، جامعة دمشق، سوريا، ط2، 1985.
- منال هلال مزاهرة، "**منتهج البحث الإعلامي**"، دار الميسرة، دمشق سوريا، ط1، 2012.

- المنشورات الخارجية لكرة الطائرة القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمد من طرف (FIVB)، المنشور الصادر في المؤتمر 27 للفدرالية العالمية لكرة الطائرة المنعقد في المدينة الاسبانية "سفيل" اسبانيا، 2000.
- موفق اسعد محمود، "**الاختبارات والتكتيك في كرة القدم**"، دار دجلة، عمان، الأردن، ط2.
- ناصر ثابت، **أضواء على الدراسة الميدانية**، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1984.
- نبيل عبد الهادي، " **القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي**"، دار وائل، الأردن، ط1.
- نوار الطالب، محمود السمراني، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة مرصل، بغداد، العراق.
- نوار الطالب، محمود السمراني، **مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية**، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة مرصل، بغداد، العراق.
- نوار رشيد رويبح، كمال عثمان عبد القادر، **دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطور الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية**، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر، مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم، جوان 1992.
- وجيه محبوب، **أصول البحث العلمي ومناهجه**، المناهج للنشر التوزيع، بغداد، ط1، 2001.

ملخص الدراسة :

لقد ادى الاهتمام بالحركة الرياضية و التربية البدنية الرياضية الى استحواذ عملية اعداد و تاهيل مدرس و مدرب التربية البدنية و الرياضية على مكانة بارزة و حيز كبير من اهتمامات التربويين و المختصين من رجال التربية و التعليم و يرجع هذا الاهتمام و تلك المكانة الى سببين رئيسيين اولهما ما يقدمه هذا المجال من خدمة المجتمع من بناء و اعداد الناشئين من مختلف الجوانب البدنية و النفسية و الخلقية و العقلية و الاجتماعية و السبب الاخر يرتكز في اختلاف نوعية الاعداد و التاهيل في هذا النوع من التربية عن المجالات الاخرى.

ان اعداد البرامج و الاشراف عليها لا يكتمل الا عند اجراء الاختبارات الرياضية و جمع النتائج المحققة ضمنها تعبيرا على ما حققه التلميذ و المربي على ارض الواقع و لا يمكن الاستفادة منها ان لم تقترن بالقرارات العلمية و المدروسة التي تدعم القرارات لتحسين مستوى التعلم او التدريب في تحسين مستوى التلميذ لذا يجب تحديد الاهداف او الغرض من البرنامج او الاختبار قبل البدء في عملية تصحيح المسار من خلال تعزيز الايجابيات و تدعيم مواطن الضعف ضمن الحصص التشخيصية .

و كون الاختبارات هي بمثابة المقوم للبرنامج جاءت اهمية هذا البحث في الكشف عن اثر برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة .

الكلمات المفتاحية :

البرنامج التعليمي ، كرة الطائرة ، مرحلة التعليم المتوسط

The interest in sports movement and sports physical education has led to the acquisition of the process of preparing and rehabilitating the teacher and coach of physical education and sports on a prominent position and a large part of the interests of educators and specialists from the men of education and education. This interest and that position is due to two main reasons, the first of which is what It is provided by this field of community service in terms of building and preparing young people from various physical, psychological, moral, mental and social aspects. The other reason is based on the different quality of preparation and rehabilitation in this type of education from other fields.

Preparing and supervising programs is not complete except when conducting mathematical tests and collecting the results achieved within them as an expression of what the student and educator has achieved on the ground. It cannot be used if it is not accompanied by scientific and studied decisions that support decisions to improve the level of learning or training in improving The level of the student, so the goals or purpose of the program or test must be determined before starting the process of correcting the course by reinforcing the positives and strengthening the weaknesses within the diagnostic sessions.

And since the tests serve as a component of the program, the importance of this research came in revealing the impact of a proposed program to develop some basic skills in volleyball.