وزارة التعليم العالـــي و البحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة : التدريب الرياضي

تخصص:تحضير بدني وذهني

دور بعض الصفات البدنية (السرعة و المرونة) في أدآء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة –صنف أواسط– من وجهة نظر المدربين

دراسة ميدانية على مستوى نوادي ولاية المسيلة

إعداد الطالب :

✍ طارفة محمد لمين .

تحت إشراف :

✍ د– سديرة سعد .

السنة الجامعية:2015/2014

شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله المعبود في كل مكان المقصود في كل زمان المشكور على كل لسان أما بعد

بسم اللّه والصلاة والسلام على رسول اللّه وعلى آله ومن والاه

قال تعالى: ﴿ **رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلَى وَالِدَيَّ وَ أَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَ أَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ** ﴾ سورة النمل الآية ﴿19﴾

في بادئ الأمر الحمد لله حمدا كثيرا على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل المتواضع

و نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف ***سديرة سعد"***

*** قم للمعلم وفيه تبجيلا كاد المعلم أن يكون رسولا ***

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة نتقدم لهم بالشكر الجزيل

إلى كل من علمنا ولو حرفا من الطور الإبتدائي إلى الطور الجامعي

ونشكر كذلك كل أساتذة وعمال معهد العلوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية دون استثناء

ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من قدم يد المساعدة في إنجاز هذا البحث

محمد لمين طارقة

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكـر وعرفـان	...
قائمة المحتويات	...
قائمة الجداول	...
قائمة الأشكال	...
مقدمة	أ – ب
الفصل الاول: : الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
1– الخلفية النظرية.	04
1– اللياقة البدنية	04
1–2– مكونات اللياقة البدنية	07
1–3–أهمية اللياقة البدنية في كرة الطائرة	14
2– تعريف مهارة الضرب الساحق	15
2–1– مراحل أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة :	16
2–2– أنواع مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة	18
2–3– العوامل المؤثرة على مهارة الضرب الساحق	23
2–3– العوامل المؤثرة على مهارة الضرب الساحق	24
2–5–أهمية الضرب الساحق في الكرة الطائرة	25
3– المراهقة	25
3–1– مراحل المراهقة	25
3–2–حاجات المراهق	26
3–3–أشكال المراهقة	28
3–4– أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين	30
3–5– تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة	31
3–6– مشكلات المراهقة	32
3–7–نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين	33
الدراسات السابقة	33

التعليق على الدراسات السابقة	36
الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة	
1-الكلمات الدالة في الدراسة	38
1-1-تعريف الصفات البدنية	38
1-2- تعريف السرعة	39
1-3-تعريف المرونة	39
1-4- تعريف مهارة الضرب الساحق	40
1-5-تعريف المراهقة	40
2- إشكالية الدراسة	42
2-1- التساؤل العام	42
2-2-التساؤلات الجزئية	42
3-أهداف الدراسة	43
4- أهمية الدراسة	43
5- فرضيات الدراسة	43
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
1- الدراسةالاستطلاعية	45
2- المنهج المتبع في الدراسة	45
3- مجتمع وعينة الدراسة	45
3-1-عينة الدراسة	46
3-2-تحديد متغيرات الدراسة	46
4-أدوات جمع البيانات	47
4-1- الاستبيان	47
4-2-الخصائص السيكومترية للاداة	47
4-2-1-الصدق	47
4-2-2-ثبات أداة الدراسة	47
4-2-2-1- المعالجة بألفا كرونباخ(cronbach's alpha coefficient)	47
4-2-3-الموضوعية	48
5-اجراءات التطبيق الميداني	48

5-1-المجال الزمني و المكاني	48
6-الاساليب الاحصائية	48
6-1- الحزم الاحصائية (spss)	48
6-1-1- إختبار كا^2	49
6-1-2- النسب المؤية	49
الفصل الرابع:عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
1- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	51
عرض و تحليل و مناقشة الفرضيات	74
1-عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الاولى	74
2-عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية	75
3-عرض و تحليل و مناقشة الفرضية العامة	76
الفصل الخامس:استنتاجات و اقتراحات	
استنتاجات و اقتراحات	78
1- استنتاجات عامة	78
- اقتراحات	79
3- الآفاق المستقبلية للدراسة	80

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 1	51
02	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 2	52
03	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 3	53
04	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 4	54
05	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 5	55
06	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 6	56
07	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 7	57
08	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 8	58
09	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 9	60
10	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 10	61
11	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 11	62
12	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 12	64
13	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 13	65
14	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 14	67
15	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 15	68
16	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 16	69
17	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 17	70
18	يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 18	72

قائمة الأشكال

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يوضح التمثيل البياني للسؤال 1	51
02	يوضح التمثيل البياني للسؤال 2	52
03	يوضح التمثيل البياني للسؤال 3	53
04	يوضح التمثيل البياني للسؤال 4	54
05	يوضح التمثيل البياني للسؤال 5	55
06	يوضح التمثيل البياني للسؤال 6	56
07	يوضح التمثيل البياني للسؤال 7	57
08	يوضح التمثيل البياني للسؤال 8	58
09	يوضح التمثيل البياني للسؤال 9	60
10	يوضح التمثيل البياني للسؤال 10	61
11	يوضح التمثيل البياني للسؤال 11	62
12	يوضح التمثيل البياني للسؤال 12	64
13	يوضح التمثيل البياني للسؤال 13	66
14	يوضح التمثيل البياني للسؤال 14	67
15	يوضح التمثيل البياني للسؤال 15	68
16	يوضح التمثيل البياني للسؤال 16	69
17	يوضح التمثيل البياني للسؤال 17	71
18	يوضح التمثيل البياني للسؤال 18	72

مقدمة :

لعبة الكرة الطائرة هي لعبة رياضية من بين الرياضات الجماعية، والتي مر على ظهورها أكثر من قرن ومع هذه المدة تطورت مبادئها الأساسية والمتعددة، ولقد دخلت هذه الرياضة إلى الجزائر مباشرة بعد الاستقلال، ولعبة الكرة الطائرة تتميز بروح المنافسة العالية، فهي بذلك تلزم الممارسين على إتقان المهارات الأساسية لها، " فن الإرسال، استقبال، سحق، صد وتمرير" في جميع مواقف اللعب ولذلك وصفت برامج إعدادية بدنية وفنية خاصة، وبمرور الوقت تطورت الكرة الطائرة وظهرت فروع وأنواع أخرى، وهي الكرة الطائرة المصغرة والكرة الطائرة الشاطئية، هذه الأخيرة التي تعتبر الأكثر ترفيهية منها تنافسية، فبذلك أصبحت الكرة الطائرة واحدة من الرياضات الأكثر جاذبية للممارسين وحتى للمتفرجين وذلك لأنها لا تتطلب جهدا كبيرا في اللعب (أكرم زكي خطايبة1996 , ص 139, 140).

ويشير **"سليما كير" و "برون"** إلى انه يلزم القيام بمحاولات جادة لتحديد المتطلبات الحركية والاتجاهات الطبيعية للحركة التي تتطلبها طبيعة اللعبة, حيث يساعد هذا على توفير عناصر التقويم واختبار الفريق فالممارس للكرة الطائرة يعلم جيدا مقدار حاجته إلى اللياقة البدنية, فرغم صغر ملعب الكرة الطائرة مقارنة مع ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى (قدم, يد, سلة...) حيث يعتبر أصغرها على الإطلاق إلا أن المتطلبات البدنية للكرة الطائرة تعتبر كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى عالي, حيث يتطلب الأمر التحكم السريع من اللاعب في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري وتغيير الاتجاه وبذل القوة بمقادير متباينة وتلبية دقيقة وسريعة وغير ذلك من المتطلبات، وعلى ضوء هذا فان صفتي السرعة و المرونة قد تساهمان بشكل أو بآخر في مهارات الكرة الطائرة وهو ماشد اليها المختصين في محاولة و معرفة هاتين الصفتين في تطوير مهارة الضرب الساحق لدى لاعب الكرة الطائرة ، يشير **"محمد صبحي حسنين" و "حمدي عبد المنعم"** إلى انه لتحديد مقدار التقدم في أداء المهارة يلزم قياس وتقويم القدرات البدنية خلال مراحل التدريب (حمدي عبد المنعم . محمد صبحي حسنين 1997, ص 19,20)،و عليه جاء بحثنا الذي سنحاول من خلال دراسة مدى تأثير و دور بعض الصفات البدنية و المتمثلة في بحثنا في السرعة و المرونة في اداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، هذا ما حفزنا الى اختيار هذا الموضوع ،و قد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي :

تناولنا في الفصل الاول الخلفية النظرية للدراسة وتكلمنا فيها عن السرعة و المرونة و مهارة الضرب الساحق بلاضافة الى الدراسات السابقة ثم علقنا على هذه الدراسات .

و لقد جاء في الفصل الثاني الاطار العام للدراسة و فيه الكلمات الدالة في الدراسة و إشكالية الدراسة و أهداف الدراسة و أهمية و فرضيات الدراسة .

كما جاء في الفصل الثالث الاجراءات الميدانية للدراسة و فيه الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع في الدراسة و كذى منهج و عينة الدراسة و حددنا المجال المكاني و الزماني اهذه الدراسة و كذى ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث و كيفية إختيارها بالاضافة إلى أدوات جمع البيانات و المعلومات حيث تحدثنا على الاستبيان و كذلك إجراءات التطبيق الميداني للاداة و كذا وضع حدود الدراسة و المتمثلة في المجال المكاني و الزماني و أدوات الدراسة المتمثلة في الوسائل الاحصائية .

في حين تناولنا في الفصل الرابع عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها ،أما الفصل الخامس فتوصلنا الى بعض الاستنتاجات العامة و بعض الاقتراحات و الافاق المستقبلية للدراسة .

I- الخلفية النظرية :

في هذا الفصل سيتم التطرق إلى أهم النظريات المفسرة والنماذج التي تناولت الصفات البدنية و كذلك مهارة الضرب الساحق وذلك عند مختلف العلماء ،كما سيتم الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت موضوع دور بعض الصفات البدنية في أداء مهارة الضرب الساحق أو تناولت احد المتغيرين والتي تساعد الباحث على توسيع نظرته للموضوع.

1-ماهية اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية هي قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات العنيفة وعلى العودة للحالة الطبيعية، وهي عنصر أساسي هام في بناء وتقدم اللاعب ويعمل تحسين اللياقة البدنية على تحسين أداء المهارات والخطط، كما تساعد على تعلم المهارات الجديدة المعقدة بسرعة، فمثلا يكون اللاعب ذو اللياقة العالية في حالة جيدة من حسن تنفيذ الضربات الساحقة والصد والدفاع عن الملعب والوثب والتمرير .... الخ، ذلك بالإضافة إلى أن اللاعب يستطيع أيضا أن يحتفظ بمستوى جيد في الأداء عند تكرار العملية بزيادة عدد مرات تنفيذها دون الشعور بالتعب.

ولا يتحقق فهم وتنفيذ الإرشادات الخططية بصورة كاملة من الإتقان إلا إذا كان اللاعبون في حالة جيدة من اللياقة البدنية، إذ كيف يستطيع لاعبوا الصد أداء صد الكرة وليست لديهم القوة الكافية في ارتفاع الوثب، وكيف يستطيع لاعبوا الدفاع حماية الملعب أو تغطية حائط الصد عندما لا تكون لديهم القدرة الكافية على سرعة التحرك وسرعة رد الفعل وقوة عضلات الرجلين، وكيف أيضا يستطيع اللاعب المعد إعداد الكرة عموما إذا لم تكن لديه السرعة في الجري للوصول إلى المكان الصحيح لاستلام الكرة، إلى غير ذلك من الأمثلة التي تشير إلى مدى أهمية الإعداد البدني للاعب الكرة الطائرة والذي لا يمكن الاستغناء عنه أو إهماله للوصول باللاعب إلى المستويات العالية في اللعبة(الين وديع فرج, ص 219).

1-2- تعريف اللياقة البدنية:

تعتبر اللياقة البدنية من أهم أوجه اللياقة الشاملة ولقد كثرت تعريفاتها، واختلفت عند العلماء قديما وحديثا، وسنبرز أهم وأدق هذه التعريفات، فقد كانت اللياقة البدنية قديما تعني تدريب الفرد بدنيا وذلك لخوض غمار الحروب والمعارك خاصة عند اليونانيين والإغريق، أما الجند المسلمين فكان هدفها الجهاد في سبيل الله.

أما حديثا فقد تعددت مفاهيمها وذلك راجع للانفجار المعرفي والتقدم التقني في عالم الرياضة بصفة عامة، ومن بين أهمها نذكر:

– تعريف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية: " هي القدرة على انجاز الأعمال اليومية بهمة ويقظة بدون تعب لا ضرورة منه، وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر، ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ " (عباس عبد الفتاح الرملي1991 , ص 09).

– تعريف منظمة الصحة العالمية: " هي القدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي " (قصري نصر الدين1998, ص 35).

– تعريف " هارسن كلارك ": " هي القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له، مع توافر كافي للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة ".

– تعريف "محمد صبحي الحسنين ": " اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة " (محمد صبحي حسنين 1985, ص 360).

1–3– خصائص اللياقة البدنية:

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظتها أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية، وان كان كل منها قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا عن الجوانب الأخرى، غير انه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطى في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:

– إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية .

إنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.

– إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية, بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسة الرياضية، واللياقة البدنية لها شق آخر وهو تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة العمليات الفسيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للفرد، وفي سبيل ذلك تحاول اللياقة البدنية تحقيق التكافؤ بين هذين العاملين.

– إن احد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.

وبناءا على ذلك يمكن القول بان اللياقة البدنية عملية فردية، أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية، حيث يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية والفسيولوجية ومدى دوافعهم النفسية، كما أنهم يختلفون أيضا في ظروف معيشتهم اليومية، وما تحتاجه بعض المهن من متطلبات بدنية أو ذهنية وقد يواجه الفرد الرياضي بعض التحديات البدنية الصعبة خلال عمليات التدريب أو المنافسة ، كما قد يضطر الإنسان العادي في بعض الأحيان

إلى العمل في ظروف بدنية تزيد درجتها عن ظروف الحياة العادية مثل حالات الطوارئ أو الخطر أو عند الحاجة لأداء بعض ساعات العمل الإضافية.

واللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب ويمكنه في نفس الوقت مواجهة الظروف البدنية الطارئة مع تمتعه بحالة صحية جيدة، يمكن لنا أن نصف هذا الشخص بأنه لائق بدنيا، غير أن هذا الشخص ذاته إذا ما شارك في نشاط رياضي يتطلب منه بذل نوع من الجهد الذي لم يتعود على مواجهته من قبل، نجد أن مقدرته في مواجهة هذا النوع من التحديات البدنية ستكون اقل، وبذلك يظهر بشكل يجعلنا نحكم بأنه غير لائق بدنيا، وينطبق القول على الرياضيين أنفسهم حيث نلاحظ أن اللياقة البدنية للاعب تكون منخفضة في بداية الموسم التدريبي ، وتقل مقدرته على مواجهة حمل التدريب، وتظهر عليه بعض علامات التعب على الرغم من انخفاض مستوى الحمل في فترة الإعداد، وعندما ينتظم اللاعب في التدريب يستطيع تدريجيا أن يعود إلى لياقته البدنية التي كان عليها من قبل، ويمكنه مواجهة المتطلبات البدنية التي يفرضها برنامج التدريب على الرغم من زيادة مستوى الحمل.

وبالرغم من وجود مستوى عام للياقة البدنية يمكن من خلاله الحكم على حالة اللاعب ، إلا أن اللياقة البدنية ترتبط بالخصوصية – أي بطبيعة الأداء البدني – في كل رياضة، وعلى سبيل المثال فإن متسابقي العدو تواجههم متطلبات بدنية وفيزيولوجية تختلف عن المتطلبات التي تواجه لاعبي جري المسافات الطويلة أو المارطون، فبينما تعتمد طبيعة الأداء لمتسابقي العدو على مصادر لاهوائية تنتج طاقة في الجسم بأقصى سرعة، نجد أن أداء متسابقي جري المسافات الطويلة والمارطون يتطلب استخدام مصادر الطاقة الهوائية التي تستمر مع أداء اللاعب لفترة طويلة ، وكمثال آخر: فإن لاعبي الدراجات والتجديف والإسكواش وسباحي المسافات الطويلة يعتمدون على عنصر التحمل وعلى المصادر الهوائية لإنتاج الطاقة، إلا أن اللياقة البدنية الخاصة لكل من هذه الرياضات تكون مختلفة، وهذا ما يؤكد على مبدأ الخصوصية أو النوعية في اللياقة البدنية أو فيما يطلق عليه مصطلح " اللياقة البدنية الخاصة"(أبو العلاء احمد عبد الفتاح , احمد نصر الدين: مرجع سابق , ص 178).

وارتباطا بمبدأ الخصوصية أو النوعية فإن " نوبل" NOBELE قد أوضح أن اللياقة البدنية تسعى إلى تحقيق أهدافها في اتجاهين هما:

– اللياقة للأداء:

ويتحقق هذا الاتجاه عن طريق وضع البرامج التي تهدف إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ذات طبيعة تخصصية جدا اتجاه نوع معين من الأنشطة الرياضية التي يتخصص فيها الفرد الرياضي، فنوعية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم تختلف عنها للاعب رفع الأثقال, تختلف عنها للاعب التنس وهكذا...

– اللياقة للصحة:

وحتى يتحقق هذا فانه يمكن للفرد ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية كالجري والسباحة والدراجات وغيرها، حيث تؤدي هذه الأنشطة إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مهمة تعمل على تحسين مستوى الصحة العامة كتنمية كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، والتخلص من السمنة الزائدة وغير ذلك (أبو العلاء احمد عبد الفتاح.2003 .ص 14 , 15 , 16).

1–4– مكونات اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية والفسيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية ، يمكن تناولها في شكل أنماط وخصائص الأداء البدني، فالعدو بسرعة جزء من اللياقة، ومقاومة ثقل معين يعتبر جزءا آخر، والاستمرار في الأداء البدني لأطول فترة ممكنة يعد جزءا ثالثا، وغير ذلك من القدرات التي تشكل في مجموعها اللياقة البدنية.

وقد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها فقط، وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطورها تبعا لتطور هذه المكونات بنسب مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه، وقد أطلقت عدة تسميات على مكونات اللياقة البدنية، ففي بداية الأمر أطلق بعض علماء الكتلة الغربية مصطلح " عناصر اللياقة البدنية " مقابل تسمية ذلك في الكتلة الشرقية بمصطلح " الصفات البدنية "، وقد أشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بين العلماء ما بين الإضافة أو الحذف وما بين تعدد هذه المكونات أو تجميعها تحت مسمى واحد أو تفتيتها إلى مكونات منفصلة، فعلى سبيل المثال يقوم البعض بإضافة

عنصر "مقاومة المرض" إلى مكونات اللياقة البدنية، بينما لا يقوم البعض الآخر بإضافة هذا العنصر باعتباره نتيجة طبيعية تابعة لتحسن المكونات الأخرى، كما انه لا يمكن تعمد وضع برامج معينة لتنميته، بل على الأكثر من ذلك نجد أن البعض يقوم بإضافة اللياقة البدنية نفسها إلى مجموعات أكثر تركيبا مثل: "اللياقة الحركية" التي تضم مجموعة من المكونات كالقدرة والرشاقة والتحمل الدوري والقدرة العضلية وغيرها...

وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمس مكونات أساسية هي:

- القوة.
- التحمل.
- السرعة.
- المرونة.
- الرشاقة.

بينما يقوم البعض بتقسيم تلك المكونات إلى مكونات فرعية، وعلى سبيل المثال يقسم "علاوي" 1984 عنصر التحمل إلى:

1- تحمل عام.

2- تحمل خاص.

والتحمل الخاص ينقسم إلى:

1- تحمل السرعة.

2- تحمل القوة.

3- تحمل العمل أو الأداء.

4- تحمل التوتر العضلي الثابت.

ويحاول "محمد صبحي حسنين" 1979 إن يحسم الخلافات الجارية حول هذا الموضوع بعد مسحه للعديد من المراجع العلمية المتخصصة التي تضمنت آراء ثلاثين عالما من الغرب والشرق وانتهت إلى ترتيب مكونات اللياقة – أو كما اسماها "مكونات الأداء البدني" – وكان ترتيبها كالآتي:

1– القوة العضلية. **2–** الجلد.

3– المرونة. **4–** الرشاقة.

5– السرعة. **6–** التوافق.

7– التوازن. **8–** القدرة العضلية.

9– الدقة. **10–** زمن رد الفعل.

1–5– أهمية مكونات اللياقة البدنية:

1–5–1– السرعة:

هي القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة وفي اقل فترة زمنية ممكنة, وهي إحدى أساسيات مكونات اللياقة البدنية بحيث أنها تعبر عن مدى الاستجابة العصبية وتوافقها مع الاستجابة العضلية, وهي أيضا قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في اقصر وقت ممكن(موسى فهمي إبراهيم ,ص 197).

– وحسب القاموس نعرف السرعة على أنها خاصية الإنسان أو شيء تنتقل بتفاعل كثير مع وقت قليل.

– السرعة هي القدرة التي تمكن من تنفيذ أفعال حركية في اقل وقت ممكن وفق شروط خارجية معينة بفضل سير حركية النظام العصبي, العضلي وقدرة المحرة العضلية لتحسين القوة (JURGEN WEINECH:optcit P 260).

– ويعرفها " فرانك ديك " (1980) بأنها " القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن "(أبو العلاء احمد عبد الفتاح , احمد نصر الدين: مرجع سابق , ص 178).

وتنقسم السرعة إلى ثلاث أقسام:

سرعة الاستجابة "رد الفعل", السرعة الحركية, السرعة الانتقالية.

1–5–2– السرعة الحركية: السرعة الحركية أو التي يطلق عليها البعض بما يسمى السرعة الحركية الوحيدة, وتعني السرعة التي تؤدى بها حركة وحيدة, أو هي التي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء الحركات المركبة كالتمرير والاستقبال وكسرعة الاقتراب والوقت .JURGEN WEINECH:optcit P 260.

1-5-3- سرعة الاستجابة: هي تلك الفترة القصيرة المطلوبة لاستجابة ارادية لمثير ما كالصفارة أو الجرس (حاج مختار1997 , ص 22).

1-5-4- السرعة الانتقالية: والتي يطلق عليها أحيانا سرعة التردد الحركي وهي القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة كما وصفها "هاره" (موسى فهمي إبراهيم: مرجع سابق , ص 91).

1-5-5- أهمية السرعة:

تعتبر من أهم مكونات اللياقة البدنية, وهي مهمة في معظم أنواع النشاط الرياضي سواء كان جماعي أو فردي, وترتبط بالعديد من الصفات كالقوة والرشاقة والتحمل, ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمتين في معظم النشاطات الرياضية.

1-6-1-المرونة:

- حسب القاموس هي خاصية كل شيء يكون مرنا.

- المرونة هي تلك القدرة وتلك الصفة التي تمكن الرياضي من تنفيذ حركات مع سعة كبيرة من طرفه أو تحت تأثير وى خارجية مفصل أو عدة مفاصل JURGEN WEINECH: optcit. P2 .

- المرونة تعني المدى الحركي لمفصل أو لمجموعة من المفاصل, وتقاس بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل, ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو خط يقاس بالسنتمتر (أبو العلاء احمد عبد الفتاح , احمد نصر الدين: مرجع سابق , ص 49).

- تشير المرونة إلى مدى حركة المفاصل التي تحدد بنوع العضلات والأوتار والأربطة التي تسمح لها بالتحرك بسهولة إلى أقصى مدى تسمح بت طبيعة المفصل (عباس عبد الفتاح الرملي مرجع سابق , ص 27).

وتنقسم المرونة إلى قسمين عامة وخاصة:

1-6-2- المرونة العامة:

وفيها يصل اللاعب إلى درجة عالية من المرونة العامة في حالة امتلاكه للقدرات الحركية لجميع مفاصل الجسم (موسى فهمي إبراهيم: مرجع سابق, ص 105).

1-6-3- المرونة الخاصة:

وهي تتميز في أجزاء معينة من الجسم أو في مفصل معين حسب النشاط الممارس (موسى فهمي إبراهيم مرجع سابق , ص 105).

1-6-4- أهمية المرونة:

تتلخص أهمية المرونة في النقاط التالية:

- تعتبر أحد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام أسفل الظهر, والتمزق والشد والخلع...

- ترتبط تمرينات المرونة ببعض المكونات البدنية كالقوة والسرعة.

- ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي , بسهولة وسعة الحركة.

- تساعد على إزالة التعب بسبب التمدد العضلي.

- تعمل المرونة على وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلي التكراري المطول مثل: حركة الذراعين والرجلين في السباحة.

- تساعد في تعلم المهارات الحركية التي تتطلب أوضاع معينة أو أداء مهارات لمدى حركي معين كالجمباز, وحركة الطعن في السلاح.

- تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي.

- تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية, كالتنس والرمي.

- المرونة تحد من خطورة التعرض للتشوهات القوامية.

- تساعد على اكتساب بعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة (موسى فهمي إبراهيم مرجع سابق , ص 106).

ومن جهة أخرى يرى "لارسون" و "يوكيم" أن اثر تكييف الفرد في كثير من أوجه النشاط البدني تقرره درجة المرونة الشاملة أو لمفصل معين, والمرونة الحسنة لها مكان بارز فسيولوجيا وميكانيكيا, ويرى "كونسلمان" أن أهمية مكون المرونة يرقى إلى مستوى أهمية مكونات أخرى خاصة بالسرعة (كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسنين 1997 ص 79).

1-7-1- القوة:

"هي قوة العضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل(فاطمة إسماعيل1987, ص 18).

"القوة هي قدرة عضلية أو مجموعة عضلات لتصدي قوة أو مقاومة خارجية " (ن.دكار, ابريكسي, ر.حنفي1990 , ص 51).

1-7-2- أنواع القوة العضلية:

1-7-2-1- القوة المطلقة (القصوى): هي قدرة الجهاز العضلي العصبي على القيام بأقصى قوة ممكنة والتغلب على مقاومات تتميز بارتفاع شدتها والاستجابة لها.

1-7-2-2- القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتميز بسرعة عالية وإخراج القوة في أقصى سرعة ممكنة وتتكون من القوة والسرعة معا وتعرف بالقوة الانفجارية.

1-7-2-3- قوة التحمل: هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء التدريب المتواصل الذي يتميز بطول فتراته (maurice.A : opcit -).

1-8-1 -التحمل:

هو قدرة الفرد على مواصلة العمل ومقاومة التعب وكذلك الظروف غير الملائمة طيلة العمل وكذلك الاسترخاء بعد الجهد هو واحد من أوجه التحمل.

"فالتحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الفاعلية وهو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط قدرة التحمل بالتعب, والتعب هو عبارة عن الهبوط الوقتي لمستوى فاعلية الفرد, وذلك نتيجة لبذل جهد, وهو أنواع, عقلي, حسي, انفعالي وبدني وهو نتيجة لعمل ونشاط عضلي وهو النوع المعروف في الرياضة " (محمد حسن علاوي1979, ص 133).[4]

1-8-2 - أنواع التحمل:

1-8-2-1- التحمل العضلي (الجلد العضلي): هي قدرة الفرد على مواجهة مقومات متوسطة الشدة لفترات طويلة بحيث يقع العبء الأكبر على الجهاز العضلي.

التحمل الدوري التنفسي :

1-8-2-2- التحمل الدوري التنفسي: هو قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تزويد العضلات العاملة بما تحتاجها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة (أكرم زكي خطابية, مرجع سابق , ص 264).

1-9-1 -الرشاقة:

ترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطا وثيقا, ويرى "بيوكر" بالاتفاق مع "لارسون" أن الرشاقة هي: قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء والأمثلة وافرة في أوجه النشاط مثل الجري في الملعب المفتوح وفي كرة القدم الأمريكية, جري الحواجز العالية المنخفضة والمراوغة بالكرة وتتضمن الرشاقة أيضا عناصر تغيير الاتجاه.

هي عنصر هام في معظم الرياضات وتتطلب الرشاقة عنصر القوة, ذكرها "فايز مهنا" التربية الحديثة (فايز مهنا1998 , ص 53).

" أن الرشاقة هي قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم" ويرى "هرتر Hirtz " 1964ان الرشاقة هي:

- القدرة على التوافقات الحركية المعقدة.

- القدرة على سرعة التعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

- القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

وتميز في أنواع الرياضات المختلفة سبع قدرات توافقية تطلق على تناغمها أو تداخل بعضها تعبير التوافق الرشاقة.

وهذه القدرات تشكل جملتها شروط لكل أنواع الرياضة مع اختلاف ردود كل قدرة وأهميتها في كل نوع من أنواع الرياضة.

- قدرة الربط والتنسيق.

- قدرة التوجه بالنسبة للزمان والمكان.

- قدرة التمييز والتدقيق.

- قدرة التوازن (إبراهيم سالمة1980 , ص 17).

1-10-أهمية اللياقة البدنية في كرة الطائرة:

يعتبر جانب اللياقة البدنية من أهم متطلبات الأداء في الكرة الطائرة الحديثة ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفرق.

وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة للناشئين, وذلك لكون اللياقة البدنية الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة.

من ثم كان لزاما أن يخصص لقياس وتقويم اللياقة البدنية حجما مناسبا من خطة تقويم الفريق, حيث يشير الخبراء إلى أن أهمية اللياقة البدنية بالنسبة للمدرب ترجع إلى أنها تستهدف اتجاهين أساسيين هما:

- التقويم.

- الانتقاء.

وتنمية وقياس اللياقة البدنية في كرة الطائرة يتطلب التعامل مع جميع القدرات البدنية مثل: القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق وسرعة رد الفعل... الخ, وهي قدرات عديدة ومتنوعة وهامة, والحاجة إليها كبيرة لتكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العليا.

ويشير "سليما كير" و "برون" إلى انه يلزم القيام بمحاولات جادة لتحديد المتطلبات الحركية والاتجاهات الطبيعية للحركة التي تتطلبها طبيعة اللعبة, حيث يساعد هذا على توفير عناصر التقويم واختبار الفريق.

كما يشير "محمد صبحي حسنين" و "حمدي عبد المنعم" إلى انه لتحديد مقدار التقدم يلزم قياس وتقويم القدرات البدنية خلال مراحل التدريب(حمدي عبد المنعم . محمد صبحي حسنين1997, ص 19,20).

2- تعريف مهارة الضرب الساحق:

مهارة الضرب الساحق ATTAK ويسمى أحيانا الهجوم الساحق، هو إحدى المهارات الفنية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة ويمكن تعريفه:

" هو ضرب الكرة بطرق مختلفة, من فوق حافة الشبكة نحو ملعب الخصم وبإحدى الذراعين ". ويعتبر الضرب الساحق هو في مقدمة السلاح في اكتساب نقطة لفريقه ويحتل نسبة 21٪ من بقية المهارات الأساسية الفنية في لعبة الكرة الطائرة.

وان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة والتشويق والحماس إذ لن تنتهي بالهجوم، والهجوم الناجح يعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم ويثبت روح الحماس فيهم ويدفع اللاعبين إلى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز.

لذا اهتم المدربون واللاعبون بتدريبات هذه المهارة من اجل تطوير مستواهم نحو الأفضل.

نلاحظ في المباريات ذات المستويات العالية أن مباراة الرجال يصل فيها ضرب الكرة بصورة سريعة لمسافة (9 متر) من حافة الشبكة إلى نهاية الملعب قد تصل إلى 33٪ من الثانية تقريبا، أما بالنسبة للفرق النسوية فيكون وقت سير طيران الكرة إلى 50٪ من الثانية، وإذ علمنا أن معدل الوقت لرد الفعل بالنسبة للشخص الاعتيادي هو من 20-35٪ من الثانية، أدركنا انه إذا كان العقل مرهقا أو تعبا فيزيد من وقت سرعة رد الفعل، طبقا للدراسات التي قام بها اليابانيون فان الحركة البسيطة للذراع من الركبة إلى الرأس تستغرق وقتا طويلا قدره من 30 – 44 ٪ من الثانية، فإذا كنت واقفا في المكان الصحيح وكان المهاجم يضرب الكرة في جهتك وكانت الضربة قوية وسريعة فتأخذ وقتا قليلا يقدر ب 25 ٪ من الثانية، وفي الوقت نفسه لا تكون قادرا على رفع يدك لإنقاذ الكرة وسوف تضرب وجهك، والضرب الساحق من المهارات المهمة في لعبة الكرة الطائرة، حيث قوة القفز العمودية تصل أحيانا من (110-120) سم عن مستوى سطح الأرض أحيانا أكثر من هذه ويعني أن مركز

كتلة أي مركز بعض اللاعب أحيانا يصل إلى ارتفاع (370سم) عن مستوى سطح الأرض، وهناك بعض الفروق بين عدد القفزات للاعبي الفريق الواحد وبالأخص اللاعب المتخصص في المركز رقم (3) تتراوح عدد القفزات من (180-200) قفزة في كل مباراة والتي تستغرق خمسة أشواط، ويمكن أن نتصور أن هذا اللاعب سيقفز لنفس ارتفاع القفزة الأولى والقفزة الأخيرة وهذا يتطلب منه أن يمتلك قابلية وكفاءة وتدريبا يؤهله أن يظهر بهذا المستوى العالي(سعد حماد الجميلي, 2007 , ص203 , 204) .

2-1- مراحل أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة :

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربع مراحل متتالية:

- مرحلة الاقتراب.

- مرحلة الارتقاء (الوثب).

- مرحلة الضرب.

- مرحلة الهبوط.

وتتشابه طريقة أداء الأنواع المختلفة للضربات الهجومية في جميع المراحل عدا مرحلة الضرب.

2-1- 1- مرحلة الاقتراب:

يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجها للمعد في حالة استعداد، وتكون المسافة من 2-4 متر، يقوم اللاعب الضارب بالجري للمنطقة التي سيؤدي منها الضر بالساحق ويتم الاقتراب بخطوتين على الأكثر، ويتطلب الاقتراب سرعة كبيرة عند أداء ذلك حتى يستطيع استخدام الأفضل بقوة الدفع الأمامية أثناء مرحلة الوثب، فيبدأ اللاعب الضارب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد، ويستلزم أن تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى (للضارب الأيمن اليد) لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة، وأما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة، بحيث يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي، وتمتد الذراعان من أسفل للخلف عالي بقدر الإمكان أثناء الخطوة الأولى حتى تصل بمستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية، وتكون الذراعان مائلتين خافا بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب، وتختلف حركة الذراعين تبعا لطبيعة الجري والمسافة المقطوعة في مرحلة الاقتراب وطبيعة الجنس ذكرا كان أم أنثى، حركة الذراعين واتجاه الجري مرتبطان بنوع الضربة الساحقة المرغوب في أدائها.

2-1-2- مرحلة الارتقاء (الوثب):

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل، وأثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في المرجحة من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين منثنيتين للحصول على قوة دفع الوثب.

2-1- 3- مرحلة الضرب:

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة لأعلى حيث تثنى من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهة للإمام يكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيفة للخلف مع لف الجذع اتجاه الذراع الضاربة، فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب، أما الذراع الغير الضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء، ويتم الضرب برفع اليد الضاربة لأعلى وتضرب الكرة في أقصى نقطة الارتفاع يصل إليها اللاعب, وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السقوط (whip).

2-1- 4- مرحلة الهبوط:

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة من منع الذراع من ملامسة الشبكة, وذلك بلف المرفق للخارج حيث يكون محاذ بالكتف أو تسحب الذراع للخلف وضمها للصدر ويجب أن يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدا منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف، ويتم الهبوط بحيث تكون صدمة الهبوط، ويتخذ وضع الاستعداد في نفس الوقت للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة علي (مصطفى طه1999,ص 113,114).

2-2- أنواع مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة:

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

2-2-1- الضربة الساحقة المواجهة:

يعتبر هذا النوع من أكثر الأنواع تكرارا في الملعب مقارنة بالأنواع الأخرى وتؤدى عملية ضرب الكرة في السطح العلوي بحيث تغطي اليد الكرة لتجعلها في حركة دورا نية ويكون اتجاه الضرب في اتجاه الركضة التقريبية، وبمرجح الذراع بكامله أثناء الضرب وتكون لزاوية بين الساعد والعضد قائمة لإعطاء اكبر قوة للضربة الساحقة .

وفي الغالب يؤدى هذا النوع من الضرب الساحق من مركز (4) و (2) باتجاه الخطوط الجانبية لملعب الفريق المنافس.

2-2-1- 1-طريقة الأداء:

بعد مرحلة الاقتراب والتي تنتهي بخطوتين تمر هذه المهارة بثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيدية.
- المرحلة الرئيسية.
- المرحلة الختامية.

2-2-1- 1- المرحلة التمهيدية:

بعد خطوتي الاقتراب يكون مركز ثقل الجسم خلف الكعبين وتكون القدمان مفتوحتين باتساع الحوض وتكون متوازيتان أو واحدة تسبق الأخرى قليلا وتمرجح الذراعان من أسفل للخلف وللأعلى بقدر الإمكان استعدادا لعملية الارتقاء للأعلى لتتحول القوة والسرعة الأفقية من الجري إلى قوة وسرعة عمودية.

2-2-1-2- المرحلة الرئيسية:

أثناء نقل الحركة من العقبين إلى المشطين من الخلف لأسفل ثم أماما ولأعلى بأقصى قوة بحيث تكون الذراع الضاربة خلف الرأس وتتحرك الذراع الحرة بزاوية قائمة أمام الجسم للحفاظ على اتزان الجسم في الهواء، ويحدث لحظة الضرب انقباض لعضلات البطن والكتف والذراع وتنفذ الضربة الساحقة للكرة لإكسابها حركة دورا نية وتضرب بشدة.

2-2-1-3- المرحلة الختامية:

بعد انتهاء الضربة الساحقة تسحب اليد الضاربة للأسفل مباشرة ويهبط اللاعب على القدمين بخفة أو قدم يلي الأخرى والمسافة بينهما اتساع الحوض ومواجه للشبكة وثني قليل للركبتين لامتصاص شدة الهبوط والجذع مائل قليل للأمام والرأس والنظر للأعلى لاستقبال الكرات المرتدة من حائط الصد والاستعداد للعب مرة ثانية .

2-2-2- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران:

تكون فيه خطوات الاقتراب والوثب ثم الهبوط متماثلة في جميع أنواع الضرب الساحق إلا أنها تختلف فقط في لحظة الضرب، وفي هذه المهارة يقوم اللاعب بلف بسيط لكتف اليد الضاربة أثناء الاستعداد لأداء الضربة ثم ترافق الذراع الضاربة بحركة تتابع في اتجاه الدوران بعد فتل الجزء العلوي للجسم بحيث يصبح مواجها إلى الشبكة .

2-2-2-1- طريقة الأداء:

بعد الانتهاء من مرحلة الاقتراب تمر هذه المهارة في ثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيدية.
- المرحلة الرئيسية.
- المرحلة الختامية.

2-2-2-1- المرحلة التمهيدية:

بعد خطوات الاقتراب يتحرك مركز ثقل الجسم خلف الكعبين وعند دوران المشطين في اتجاه الكرة يتبعه دوران اللاعب لكتف الذراع الضاربة، فلا يحدث فقط قوة ضرب وإنما يتمكن الضارب من أداء الضرب في اتجاه عكسي لزاوية اتجاه الجري وليتمكن من توجيه الكرة في الاتجاه المراد سقوطها فيه.

2-2-2-2- المرحلة الرئيسية:

بعد عملية الوثب يعمل الضارب على لف بسيط لكتف اليد الضاربة للداخل لتوجيه الكرة للاتجاه المراد سقوطها فيه، وغالبا في مركز (1) ومركز(2) من ملعب المنافس أي في الحد الجانبي الأيمن لملعب الخصم للاعب الضارب الأيمن وتكون زاوية فتل الجزء العلوي من الجسم في مركز (4) اقل من مركز(3) وذلك لان اللاعب في مركز (4) يكون قريبا من الخط الجانبي الأيسر وفي المقابل يستطيع اللاعب الضارب من المركز (3) ومركز (2) فتل الجذع بدرجة اكبر.

أما اللاعب الضارب الأيسر يكون اتجاه الضرب الساحق إلى مركز (4) ومركز(5) أي الحد الجانبي الأيسر لملعب المنافس.

2-2-2-3- المرحلة الختامية:

بعد الانتهاء من ضرب الكرة بالدوران يهبط اللاعب على القدمين مع ثني خفيف للركبتين لامتصاص صدمة الهبوط مع دوران الجذع للداخل قليلا والنظر في اتجاه سقوط الكرة المرتدة من حائط الصد استعدادا للعب مرة ثانية.

2-2-3- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية):

في هذا النوع من الضرب الساحق يكون الاقتراب مائلا أو موازيا للشبكة ويكون جسم اللاعب جانبا للشبكة لحظة الارتقاء والوثب، والارتقاء بقدم واحدة أو بقدمين وتكون حركة الذراع الضاربة بمرجحتها جانبا في حركة دائرية من أسفل وجانبا لأعلى لتقابل الكرة فوق الرأس كما في الإرسال الخطافي، ويستخدم هذا النوع عندما يكون إعداد الكرة بعيدا عن الشبكة وكذلك في حالة وجود الضارب نفسه قريبا جدا من الشبكة وإعداد الكرة يكون خلفه، وأثناء لحظة أداء الضربة يقوم اللاعب بلف جسمه، وفي معظم الحالات يكون الهبوط مواجها للشبكة.

2-2-3-1- طريقة الأداء:

بعد نهاية الاقتراب يمر أداء المهارة في ثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيدية.
- المرحلة الرئيسية.
- المرحلة الختامية.

2-2-3-1- المرحلة التمهيدية:

بعد الانتهاء من الاقتراب الموازي أو المائل للشبكة يقوم اللاعب بالارتقاء بقدم واحدة أو بقدمين معا ويقوم بأرجحة الذراع الضاربة لأسفل جانبا عاليا في قوس واسع أما الذراع الحرة فتكون أمام الجسم للحفاظ على توازن الجسم في الهواء.

2-2-3-2- المرحلة الرئيسية:

بعد نهاية الارتقاء والوثب عاليا وأرجحة الذراع الضاربة للأعلى تقابل الكرة واليد مفتوحة للسطح العلوي للكرة وأثناء ملامسة اليد للكرة يلف الضارب جسمه لحظة أداء الضرب لمواجهة الشبكة.

2-2-3-3- المرحلة الختامية:

بعد اداء الضربة الساحقة الخطافية يلف اللاعب جسمه لمواجهة الشبكة ويهبط مواجها الشبكة وتكون القدمين باتساع الحوض مع ثني قليل للركبتين والجذع مائل للإمام والنظر للأعلى استعدادا لاستقبال الكرة المرتدة من حائط الصد.

2-2-4- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة):

تستخدم هذه الضربة الساحقة عندما يكون الإعداد منخفضا أو قطري حيث لا تتيح الفرصة للفريق الخصم القيام بعملية الصد ولتفادي قيام الفريق المضاد بالصد بلاعبين أو ثلاث لاعبين فيضطر الفريق المدافع إلى القيام بالصد بلاعب واحد، وتؤدى هذه المهارة بخطوات قصيرة وسريعة ويقوم المهاجم بالوثب فورا قبل ترك الكرة يد المعد وتعتبر هذه المهارة من الضربات السريعة المفاجئة للفريق الخصم، يطلق البعض على هذه المهارة الضربة الساحقة اليابانية وذلك لاستخدام اليابانيين لها بكثرة وبكفاءة خلال المباريات أو الضربة الصاعدة وذلك لأنها تضرب قبل أن تصل إلى أعلى ارتفاع بعكس الضربات الساحقة الأخرى.

2-2-4- طريقة الأداء:

تمر هذه الضربة بثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيدية.
- المرحلة الرئيسية.
- المرحلة الختامية.

2-2-4-1- المرحلة التمهيدية:

يقوم اللاعب الضارب بأخذ خطوات قصيرة وسريعة والدفع والوثب لأعلى ارتفاع قبل ترك الكرة يد المعد مع مرجحة الذراعين جانبا أسفل عاليا.

2-2-4-2- المرحلة الرئيسية:

في حالة وصول اللاعب إلى أعلى نقطة بعد الوثب وإعداد الكرة يقوم اللاعب بفرد الذراع الضاربة بسرعة وبقوة للضرب وهي صاعدة ويوجهها إلى ملعب الفريق المضاد.

2-2-4-3- المرحلة الختامية:

لمراعاة عدم لبس الشبكة وبعد الانتهاء من تنفيذ الضربة الساحقة الصاعدة يلف اللاعب ذراعه للخارج وفي اتجاه جسمه عند الهبوط، ويكون الهبوط على القدمين وتكون المسافة بينهما باتساع الحوض وثني قليل للركبتين لامتصاص صدمة الهبوط.

2-2-5- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ:

2-2-5-1- طريقة الأداء:

تتشابه مراحل أداء هذه المهارة مع الضربة الساحقة الأمامية المواجهة والضربة الساحقة الأمامية بالدوران، تؤدى هذه الضربة الساحقة في الحالة التي يكون فيها اللاعب على استعداد كامل لأداء الضربة الساحقة وذلك بمفاجأة الفريق الخصم وبإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة وفي هذه اللحظة تكون الذراع عموديا تقريبا وتضرب الكرة بأطراف أصابع اليد وذلك بفرد الرسغ قليلا للأعلى وللأمام وبسرعة وعلى اللاعب أن يخفي هذه الحركة وذلك لتوجيه الكرة في مكان يصعب على الفريق الخصم التحرك إليه ولعب الكرة.

وتستخدم الضربة الساحقة بالرسغ في المواقف التالية:

- وجود حائط صد قوي للمنافس.

- عدم الاتزان الجيد للاعب الضارب في الهواء.

- قيام المعد بإعداد الكرة في مكان غير مناسب بالنسبة للاعب الضارب.

- وجود ضعف معين في دفاع الفريق المنافس.

2-2-6- الضربة الساحقة الخادعة:

2-2-6-1- طريقة الأداء:

ويستخدم هذا النوع للأغراض الخططية ويتميز على الضرب الساحق الساقط فيّ قدرة اكبر على التمويه والخداع ويتشابه في الأداء الحركي للضرب الساحق المواجه إلا انه عند فرد الذراع لضرب الكرة يتوقف الضرب ثم توجه الكرة بواسطة أصابع اليد الضاربة بلمسها من أسفل بخفة في الاتجاه المطلوب في اللحظة المفاجأة دون أن يكشف المنافس، ويستطيع الضارب توجيه الكرة إلى الخلف أو اليمين أو اليسار حسب وجود الثغرات التي يتركها المنافس أثناء عمل حائط الصد والتغطية (أكرم زكي خطايبة1996 , ص143 الى153) .

2-3- العوامل المؤثرة على مهارة الضرب الساحق:

تتأثر مهارة الضرب الساحق بعدة عوامل منها:

2-3-1- زوايا الهجوم الساحق: كلما كان الهجوم في زاوية حادة مع حائط الصد كلما كانت نسبة نجاحه أكبر.

2-3-2- المسافة: كلما زادت المسافة بين المهاجم وحائط الصد للفريق المنافس كلما كانت نسبة نجاح الهجوم الساحق اكبر.

2-3-3- التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة إلى نقاط الضعف في الفريق المنافس، فيما يخص حائط الصد، الفراغ، اللاعب الضعيف، كانت نسبة نجاحها أكثر.

2-3-4- السرعة: كلما كان الإعداد سريعا، وسرعة حركة المهاجم وحركة الذراع الضاربة سريعة، كلما كانت نسبة نجاح الهجوم اكبر(سعد حماد الجميلي2007 , ص207 , 209).

2-3- العوامل المؤثرة على مهارة الضرب الساحق:

- الاقتراب في الاتجاه الغير الصحيح ، وغير ثابت وحركة القدمين غير صحيحة.

- المبالغة في اتساع الخطوة الأولى وتلاصق القدمين.

- عدم مرجحة الذراعين للخلف.

- الوثب للأمام بدل من الوثب للأعلى.

- الارتقاء بقدم واحدة بسبب تأخر اللاعب في اخذ خطوات الاقتراب.

- الارتقاء البطيء وعدم الحصول على السرعة والقوة اللازمتين، وذلك بسبب عدم الربط الصحيح بين الاقتراب والارتقاء وعدم مرجحة الذراعين لأسفل وللخلف ثم أسفل أماما عاليا بقوة في آخر خطوات الاقتراب، والبدء في الارتقاء بثني كبير جدا في مفصلي الرجلين.

- الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ والاقتراب في لحظة ترك الكرة يدي اللاعب المعد.

- عدم استخدام مفصلي القدمين و العقبين في الوثب.

- ضرب الكرة في الشبكة بسبب خطوات الاقتراب القصيرة مما جعل وصول اللاعب بعيدا خلف الكرة.

- ضرب متأخرا أثناء الهبوط.

- الوثب قريبا من الكرة بحيث يصبح ضربها من خلف الرأس.

- عدم ملاقاة الكرة لضربها بسبب الجري المبكر قبل ملاحظة الكرة وعدم القدرة على التوقيت السليم.

- عدم ثني اليد الضاربة من المرفق، وكذلك عدم ثني الجذع للخلف أثناء الضرب.

- ضرب الكرة في غير المكان الصحيح.

- لمس الشبكة باليد الضاربة.

- عدم الهبوط في مكان الارتقاء.

- تعدية خط المنتصف أثناء الهبوط.

- عدم متابعة اللاعب للعب بعد الضربة الساحقة (علي مصطفى طه1999, ص 123,124).

2-5-أهمية الضرب الساحق في الكرة الطائرة:

الهدف من الضرب الساحق في الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال، فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الساحقة إلى أيامنا هذه واقتصرت على إمرار الكرة ما بين اللاعبين ووضعها في المكان الخالي من ارض ملعب الفريق الآخر لاستمرت لعبة الكرة الطائرة يوما كاملا بسبب ارتفاع مستوى الفرق الرياضية تكنيكات الدفاع الحديثة واتخاذ المواقع المناسبة والسليمة يحول دون إيجاد ثغرات تتيح للحصول على نقاط بطريقة سهلة, لهذا ظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة والتي تعتبر المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المنافسة.

ويتطلب هذا النوع من المهارات نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين، والرشاقة، والتوافق العضلي العصبي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى ذلك الهبوط بسلام وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع في موقعه.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدرتهم الحركية ومميزاتهم البدنية فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق على أداء هذه المهارات ومن ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات فهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات دقيقة وتدريبات جادة ومستمرة لاتقانا أدائه (أكرم زكي خطايبة1996 , ص 139, 140).

3- المراهقة :

3-1- مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المرهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل :

3-1-1-المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره مابين (12- 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي(منى فياض 2004، ص 216).

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه .

3-1-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة) :

تعتبرا لمرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة،حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية،بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي،العقلي،الاجتماعي،الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي،لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء،لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة (حامد عبد السلام زهران ، 1982،ص252-253-262-289-263) .

3-1-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها،وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.

3-2-حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته،ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي،ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته،و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل.وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته،وتتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى،وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية،النفسية ، الاجتماعية والعقلية،ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

3-2-1-الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية،ولا سيما في فترة المراهقة،حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله،ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة،وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك،مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على(450 غ)مواد كربوهيدراتية،(70 غ) مواد ذهنية حيوانية ونباتية،و(100 غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة،فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة (موسوعة 1982، ص38).

3-2-2-الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته،وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم (فاخر عقلة ص38) .

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد،لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

3-2-3-الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها.

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة،فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي،ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

3-2-4-الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيها صحيحا،ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

3-2-5-الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها،وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته،لذا من واجب الأسرة أن تلبي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ،وتجيب عن أسئلته دونما تردد (حامد عبد السلام زهران مرجع سابق،ص435-436.)

3-3-أشكال المراهقة:توجد 4 أنواع من المراهقة:

3-2-3- المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة،فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة (محمود حسن 1981، ص24).

3-2-3-1-العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة،وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية (رابح تركي الجزائر، 1990، ص137.)
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله،وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة،زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

3-2-4-المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع،لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء،أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

3-2-4-1-العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي.الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي(يوسف ميخائيل أسعد ص160.)

3-2-5-المراهقة العدوانية:

(المتمردة) من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية.
- العناد:هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد،ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

3-2-6-المراهقة المنحرفة:

من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

3-2-6-1-العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تأكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تأكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء(عبد الغني الإيدي رعاية المراهقين ص160)

5/أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الندي الرياض،فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين(بسطويسي أحمد:أسس ونظريات الحركة،مرجع سابق،ص187-188).

3-4- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية،و ترويح لكلا الجنسين:هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية،كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس،و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية،فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

*إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته،و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

*التقليل من الأوامر و النواهي.

*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل،و الإمكانيات،والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النضج،والإرشاد والثقة،والتشجيع ،فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد،وتوجيه،وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي (معروف رزيق:خطايا المراهقة 1986،ص15.)

3-5- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

3-5-1-القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة،الجمباز التمرينات الفنية (عنايات محمد أحمد فرج:مناهج وطرق تدريس التربية البدنية 1998،ص74) .

و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة،و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي "شانيل 1978،و فنتر 1979"تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل،و الاكتساب المميز للمهارات العقلية،و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار،و التفكير السليم،و الاختياري،و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف،حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة (بسطويسي أحمد:أسس ونظريات الحركة ص184.)

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة،كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما،وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد،ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.

3-5-2-تطور الصفات البدنية:

3-5-2-1-السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة ، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

يذكر"ايفانوف1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية،ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي،و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتدءا من سن 12 إلى 14 سنة،ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

3-5-2-2- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نري تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف،و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل،والنمو،والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلي 22 سنة.

3-6- مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته،لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلي التصرف الخاطئ، و يحتاج إلي رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلي قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).
* الكافية الاجتماعية.
* مشكلة الفراغ.
* القلق، و الحيرة الخ (عصام نور:سيكولوجية المراهقة 2004، ص26-29).

3-7-نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

* يجب دراسة ميول،ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.
* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .
* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن أرائه، و عدم فرض النصائح عليه .

إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلي استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل،وتجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية،والتي قد تعرقل هذا النمو (بسطويسي أحمد:أسس ونظريات الحركة مرجع سابق،ص184).

الدراسات السابقة :

الدراسة الاولى :

دراسة شهباء أحمد حسين أجريت هذه الدراسة سنة 2010 مذكرة ماجيستر بكلية التربية البدنية و الرياضية بجامعة بغداد بالعراق تحت عنوان : نسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية و القدرات البدنية في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة مشكلة البحث فتكمن دراسة نسبة مساهمة القدرات البدنية و المواصغات الجسمية للاعبي المنتخب الوطني للشباب و اعتماد وسيلة علمية لاختبار اللاعبين و توفير الجهد التدريبي .

أما أهداف البحث فكانت:

أولاً: التعرف على نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات البدنية في أداء مهارة الضرب الساحق .

ثانياً: التعرف على علاقة القياسات الجسمية والقدرات البدنية في أداء مهارة الضرب الساحق .

أما منهج البحث فقد استعملت الباحثة المهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة .

شملت عينة البحث لاعبي المنتخب العراقي المشاركين في بطولة أسيا للشباب 2010-2011 حيث تم اجراء التجربة على 10 لاعبين .

وقد توصلت الباحثة النتائج اهمها:

أولاً: وجود علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

ثانيا:نسبة مساهمة القياسات الجسمية في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة كانت جيدة مما يؤكد فاعلية هذه القياسات في الاداء المهاري .

ثالثاً: وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

وقد وضعت الباحثة مجموعة من التوصيات أهمها :

أولا:التأكيد على أهمية القياسات الجسمية و القدرات البدنية التي أظهرت علاقات معنوية و نسب مساهمة في مهارة الضرب الساحق .

ثانيا:التأكيد على اجراء اختبارات البدنية بشكل دوري لتقويم مستوى الاعبين .

ثالثا:ضرورة اعتماد القياسات الجسمية و القدرات البدنية عند انتقاء لاعبي الكرة الطائرة .

الدراسة الثانية :

دراسة سوسن جدوع كاظم النعيمي أجريت هذه الدراسة سنة 2001 مذكرة ليسانس بكلية التربية البدنية و الرياضية بجامعة بغداد بالعراق تحت عنوان : مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة مشكلة البحث فتكمن في ان العملية التدريبية تتضمن نواحي عدة ومنها الناحية البدنية والجسمية والتي تؤثر بنسب متباينة في المهارة ولمعرفة مقدار هذا التباين سيتم ايجاد وتحديد نسبة مساهمة المتغيرات المؤثرة في الدراسة لتكون خير عونٍ في تعرف المدربين عليها لوضعها ضمن مفردات الوحدة التدريبية ولمختلف مراحل التدريب من أجل الوصول في الاداء الامثل لهذه المهارة.

أما أهداف البحث فكانت:

أولاً: التعرف على العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

ثانياً: التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية ودقة مهارة الضربة الساحقة بالكرة الطائرة.

ثالثاً: التعرف على العلاقات المتبادلة في التأثير المشترك لبعض المتغيرات في دقة مهارة الضربة الساحقة بالكرة الطائرة.

رابعاً: التعرف على نسبة مساهمة متغيرات الدراسة بدقة مهارة الضربة الساحقة بالكرة الطائرة.

تمت التجربةعلى عينة متكونة من لاعبو المنتخب الوطني العراقي لكرة الطائرة

وقد وضعت الباحثة مجموعة من التوصيات اهمها:

أولاً: التأكيد على أهمية المتغيرات البدنية والقياسات الجسمية التي جاءت بها الدراسة وبخاصة التي أظهرت معنوية علاقات ونسبة مساهمة قوية مع الضرب الساحق في بناء برامج التدريب في الكرة الطائرة.

ثانياً: التركيز على التمارين المركبة والتي تتضمن تطوير أكثر من متغير واحد في العملية التدريبية عند اعداد لاعب الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

ثالثاً: اعتماد الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية وتقويم الاداء التي اعتمدتها الدراسة في تقويم الناحية البدنية والجسمية وفاعلية الاداء في الضرب الساحق.

رابعاً: اعتماد المعادلات الخاصة بالانحدار المتعدد والتي جاءت بها الدراسة الخاصة بالنواحي البدنية والقياسات الجسمية والبدنية والقياسات الجسمية مجتمعة كنموذج للاعب الكرة الطائرة التي يجب ان تتوفر فيه المواصفات المطلوبة في أداء الضرب الساحق.

خامساً: ضرورة اعطاء المدربين أهمية في الناحية التدريبية لعناصر المرونة، السرعة الحركية، الرشاقة، في اعداد اللاعب اعداداً متكاملاً.

الدراسة الثالثة :

دراسة سيليني عبد الرزاق أجريت هذه الدراسة عام 2000-2001 مذكرة ليسانس بالمعهد الوطني لاطارات الشباب و الرياضة بقسنطينة تحت عنوان : كيفية تأثير صفة المرونة على الاداء الحركي في كرة السلة لصنف البراعم (10 -12 سنة) مشكلة البحث تدور حول تأثير صفة المرونة على الاداء الحركي في كرة السلة لصنف البراعم بواسطة برنامج مقترح ؟ وكان الهدف من البحث هو تطوير صفة المرونة و تطوير الاداء الحركي و الكيفية و الطريقة التي يمكن اتابعها تمت التجربةعلى عينة متكونة من (60) فرد موزعة على 4 أفواج 2 شاهدة و 2 تجريبية طبق عليها البرنامج المقترح و توصل الباحث الى :

-تطوير صفة المرونة كان معتبرا و أثبث فعالية تمارين الاطالة التي طبقت و البرنامج المقترح

-دور تنمية صفة المرونة في تطوير تقنيات كرة السلة .

الدراسة الرابعة :

دراسة رفيق ميلود و اللآخرون أجريت هذه الدراسة عام 2007-2008 مذكرة ليسانس بقسم الادارة و التسير الرياضي بجامعة المسيلة تحت عنوان (دور تحسين الفات البدنية (المرونة) في تطوير مهارة استقبال الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط(15-18) وكان مشكلة البحث كما يلي : ماهو الدور الذي يلعبه تحسين صفة المرونة في تطوير مهارة استقبال الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟ و كان الهدف من البحث هو اباز دور صفة المرونة خلال هذه المرحلة العمرية و معرفة علاقة المرونة بالصفات البدنية الاخرى و لقد توصلو الى:

- الاهتمام بصفة المرونة التي تعتبر قاعدة الصفات البدنية .

-الصفات البدنية تؤثر على أداء تقنية استقبال الارسال .

التعليق على الدراسات السابقة:

وجد الباحث من خلال اطلاعه على الدراسات السابقة ، الملاتبطة و المتعلقة بدراسته أن هناك ترابطا و تشابها في الدراسات من حيث التطرق لاحد مؤشرات الدراسة أو أكثر ،وسيقوم الباحث بالتعليق على الدراسات السابقة لتبيان أهم ماجاء فيها و مدى استفادته منها .

. اعتمد الباحثون في بحوثهم على استخدام استمارة استبيان حيث تنوع هذا الاخير من دراسة لاخرى .

.معظم الباحثين استخدم المنهج الوصفي لكن هناك اختلاف في العينات في كل دراسة على حسب الامكانيات و الوسائل المتاحة لكل باحث .

. توصلت دراسة سوسن جدوع كاظم النعيمي الا أن اعتماد الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية وتقويم الاداء التي اعتمدتها الدراسة في تقويم الناحية البدنية والجسمية وفاعلية الاداء في الضرب الساحق.

. توصلت دراسة شهباء أحمد حسين الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

. توصلت دراسة رفيق ميلود و اللآخرون الى أن الاهتمام بصفة المرونة التي تعتبر قاعدة الصفات البدنية

1-الكلمات الدالة في الدراسة :

1-1-تعريف الصفات البدنية:

لغة : وهي نعت جسم الانسان بما فيه و حلاه (ضياف بلال ،2014،ص35).

إصطلاحا:

- تعريف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية: " هي القدرة على انجاز الأعمال اليومية بهمة ويقظة بدون تعب لا ضرورة منه، وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر، ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ " (عباس عبد الفتاح الرملي1991 , ص 09).

- تعريف منظمة الصحة العالمية: " هي القدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي " (قصري نصر الدين1998, ص 35).

إجرائيا: يحتاج لاعب الكرة الطائرة الى صفات خاصة تلاؤم هذه اللعبة وتساعد على الاداء الحركي الجيد و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب الكرة الطائرة وهي الفنية و الخططية و النفسية و البدنية ،و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملا خططيا جيد ومهاريا عاليا و التعددات النفسية الايجابية المنية على قابلية بدنية ممتازة و النقص الحاصل في احدى تلك المتطلبات أن تمرض في متطلب اخر (ضياف بلال ،2014،ص35).

1-2- تعريف السرعة:

لغة:

- حسب القاموس نعرف السرعة على أنها خاصية الإنسان أو شيء تنتقل بتفاعل كثير مع وقت قليل.

إصطلاحا:

- السرعة هي القدرة التي تمكن من تنفيذ أفعال حركية في اقل وقت ممكن وفق شروط خارجية معينة بفضل سير حركية النظام العصبي, العضلي وقدرة المحرة العضلية لتحسين القوة (JURGEN WEINECH:optcit P 260).

إجرائيا:

هي القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة وفي اقل فترة زمنية ممكنة, وهي إحدى أساسيات مكونات اللياقة البدنية بحيث أنها تعبر عن مدى الاستجابة العصبية وتوافقها مع الاستجابة العضلية, وهي أيضا قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في اقصر وقت ممكن(موسى فهمي إبراهيم ,ص 197).

1-3-تعريف المرونة

لغة : المرونة اسم مصدر مرن .

في الطبيعة و الفيزياء معناها قدرة الجسم على تغير شكله و حجمه بعد زوال سبب التغير أو قابلية الجسم على الانثناء أو الارتداد ,**مرونة جسم** :رشاقة وخفة و سهولة انثناء , **مرونة طبع** : دماثة و سهولة وسلامة .

اصطلاحا :

اختلف العلماء في اعطاء تعريف موحد للمرونة منهم من عرفها على أساس أنه مدى الحركة المتاح في مفصل أو عدة مفاصل (عبد العزيز نمر و اللآخرون ,1997ص19).

كما يمكن التعبير عن المرونة بعدة مصطلحات في لغات عديدة بالرغم من الاختلاف في المعنى الدقيق لها كالآتي :

المرونة---- -flixibility ------souplesse.

الحركية ------- mobility-----mobilité.

المطاطية -------stretch----- élasticité(المؤتمر العلمي للدراسات و بحوث التربية البدنية و الرياضية 1980ص221).

اجرائيا :

هي قدرة الفرد على أداء حركة ما باشتراك مفصل واحد أو عدة مفاصل بسهولة و انسيابية دون عناء .

1-4- تعريف مهارة الضرب الساحق :

لغة :

المهارة :الحذق و البراعة في انجاز العمل .

الضرب الساحق : ATTAQUE ويسمى أحيانا الهجوم الساحق.

إصطلاحا :

هو ضرب الكرة بطرق مختلفة, من فوق حافة الشبكة نحو ملعب الخصم وبإحدى الذراعين .

إجرائيا:

هو ضرب الكرة بطرق مختلفة, من فوق حافة الشبكة نحو ملعب الخصم وبإحدى الذراعين , ويعتبر الضرب الساحق هو في مقدمة السلاح في اكتساب نقطة لفريقه ويحتل نسبة 21٪ من بقية المهارات الأساسية الفنية في لعبة الكرة الطائرة.

1-5-تعريف المراهقة:

لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور،راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ،وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام،والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ،ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر(أبو الفصل جمال الدين ابن منظور،1997 ،ص430).

إصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة (محمد الحمحامي و أمين الخولي,1998).

إجرائيا :

هي مرحلة من المراحل العمرية التي يمر بها الفرد خلال حياته لها مميزات خاصة بها .

2- إشكالية الدراسة :

شهدت السنوات الاخيرة تطورا كبيرا في فنون لعبة الكرة الطائرة سواء كان ذلك فيما يتعلق بالدفاع أو الهجوم كما استخدمت تركيبات حديثة و متنوعة استغلها اللاعبون مما أدى الى ارتفاع الاداء و المنافسة .كما لا ننسى الاهمية للصفات البدنية في الكرة الطائرة ، فمفهوم القدرة الحركية هو انعكاس لظهور مهارات جديدة ضمن نتائج السلوك الحركي و المهاري (جمال الدين علي وآخرون, 1990,ص1)،ان الاعداد البدني و المهاري و مستوى انجاز حتى النشطة الرياضية يتوقف على القدرات البدنية حيث تشير المصادر على أن امتلاك الفرد لمستوى عال من القدرات يساعد على ممارسة الكثير من الانشطة بنجاح و القدرات البدنية تشارك في تطوير و الارتقاء بالمهارات الحركية (مكرم سعيد السعدون 2002 ص23).

بالاضافة الى ذلك تساعد القدرات البدنية العالية اللاعب على استثمار قدراته الحركية و المهارية و الخططية و بالاتجاه الصحيح و أن ارتفاع القدرات البدنية له تأثير ايجابي على حالة الاعب النفسية و المعنوية اذ يؤذي الى زيادة معنوية و تطوير عامل الارادة لديه بشكل يجعله قادرا على الاداء الجيد داخل الملعب .

لقد أصبحت نظرت العلماء الى أن القدرات البدنية يجب أن تتضمن مقاييس متنوعة تستخدم لقياس الكثير من الخصائص التي يتضمنها الآدآء الرياضي و الحركي لتحديد أيها الاهم بالنسبة للاعب في نشاطه الممارس ، كما يعتبر جانب اللياقة البدنية من أهم متطلبات الأداء في الكرة الطائرة الحديثة ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفرق ، وذلك لكون اللياقة البدنية الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة و الكرة الطائرة هي رياضة يتميز لاعبوها بصفات بدنية جيدة، وتنمية وقياس اللياقة البدنية في كرة الطائرة يتطلب التعامل مع جميع القدرات البدنية مثل: القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق وسرعة رد الفعل... الخ, وهي قدرات عديدة ومتنوعة وهامة, والحاجة إليها كبيرة لتكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العليا وهو ما دفعنا الى طرح التساؤل التالي :

2-1- التساؤل العام:

هل لبعض الصفات البدنية (السرعة و المرونة) دور إيجابي في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط؟

2-2-التساؤلات الجزئية :

- هل لصفة السرعة دور إيجابي في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط .
- هل لصفة االمرونة دور إيجابي في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط .

3-أهداف الدراسة :من خلال معالجتنا لحيثيات بحثنا وتصورنا لطبيعة المشكلة قمنا بتحديد الاهداف التالية :

-ابرز تأثير صفتي السرعة والمرونة في أداء مهارة الضرب الساحق .

- ابراز وجهة نظر المدربين حول أهمية و دور السرعة والمرونة .
- ابراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية أواسط .
- اثراء الجانب المعرفي من خلال التعرف أنواع المرونة و طرق تنميتها و كذلك معرفة أنواع السرعة وكيفية تطويرها.

4- أهمية الدراسة:

دراستنا هذه تعد إثراء للمجال العلمي حيث تقدم للباحث مجموعة من المفاهيم كالسرعة و المرونة و مهارة الضرب الساحق و تسمح للباحث أو القارئ فهمها ، وتبرز مدى تأثير صفتي السرعة و المرونة على أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى الاواسط التي تندرج ضمن مرحلة المراهقة و التي تعتبر مرحلة إنتقالية من طور الى آخر ،ويستطيع من خلال هذا الى تحديد مؤشرات كافية لاثبات التأثير و الاهمية البالغة لصفتي السرعة و المرونة ، كما تعد هذه الدراسة تكملة لبحوث و دراسات سابقة ومقدمة لبحوث أخرى بطرح تساؤلات جديدة في هذا المجال .

5- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

- لبعض الصفات البدنية (السرعة و المرونة) دور إيجابي في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

الفرضيات الجزئية :

- لصفة السرعة دور إيجابي في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط.

- لصفة المرونة دور إيجابي في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط.

الاجراءات الميدانية للدراسة :

1- الدراسة الاستطلاعية :

يقوم الباحث بأداء دراسة إستطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح اجرائه ،تهدف الدراسة الاستطلاعية الى تعمبق المعرفة بالموضوع المقترح للبحث ، فالدراسة للاستطلاعية اذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها و التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق و الثباث).

من خلال دراستنا حول موضوع "دور بعض الصفات البدنية (السرعة والمرونة) في أدآء مهارة الضرب الساحق صنف أواسط" توجهنا الى بعض نوادي ولاية المسيلة و اتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على واقع و أهمية بعض الصفات البدنية خلال التدريبات التي يقومون بها و عن دورها في تطوير الضرب الساحق .

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارة استبيان لبعض المدربين و هذا من أجل تخصيص و جمع المعلومات و الافكار و التحقق من الفرضيات .

2- المهنج المتبع في الدراسة :

المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات و محل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها ويستعمل الاستبيان كأداة بحث (كونه مناسب) يعتبر تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات و البيانات و المباشرة من مصدرها الأصلي بالاضافة الى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا و المتمثلة في كتب المؤلفين و الاجانب .

3-مجتمع و عينة الدراسة :

ونعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث .

يتمثل مجتع بحثنا هذا في بعض مدربي أندية ولاية المسيلة .

3-1-عينة الدراسة :

العينة هي " مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية ، و تعتبر جزء من الكل بمعنى أن تؤخد مجموعة من الافراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة فهي معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الاصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله .

حرصنا على الوصول الى نتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع حيث قمنا باختيار عينتنا المتمثلة في بعض مدربي الاندية للكرة الطائرة في ولاية المسيلة أي أننا لم نخصص العينة بأي خصائص أو مميزات كالمستوى الدراسي .السن الخبرة ...الخ.

قمنا بتوزيع 12 استمارة استبيان على مختلف مدربي أندية المسيلة ما يمكن قوله أن عينتنا كانت عشوائية .

3-2-تحديد متغيرات الدراسة :

يكتسي تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه لكي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا أنه لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم و دقيق اذ أنه لابد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التميز بين متغيرات بحثه وبين العوامل الاخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار اجراء دراسته .

3-2-1- المتغير :

هو ذلك الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

أ-المتغير المستقل :

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع.

ب-المتغير التابع :

هي تللك العوامل التي يسعى الباحث لقياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل .

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي:

– المتغير المستقل يتمثل في:بعض الصفات البدنية (السرعة و المرونة).

– المتغير التابع: أدآء مهارة الضرب الساحق .

4–أدوات جمع البيانات :

4–1– الاستبيان: و هي أداة للحصول على البيانات حول المبحوث ، فيقدم الباحث عدد من الأسئلة المكتوبة على نموذج معد لخدمة أغراض بحثه ، و على المبحوث أن يجيب على هذه الأسئلة بنفسه ، و الاستبيان قد يكون مقيدا أو مفتوحا أو مقيدا و مفتوحا معا (عثمان حسن عثمان، 1998،ص29) .

وتم بناء الاستبيان على أساس محورين :

المحور الاول : لصفة السرعة دور إيجابي في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط.

المحور الثاني : لصفة المرونة دور إيجابي في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط.

4–2–الخصائص السيكومترية للاداة :

4–2–1–الصدق :ان صدق الاداة المستخدمة في الدراسة مهما اختلف أسلوب القياس مهم جدا في أي دراسة و لقد قمنا بمعرفة الصدق الظاهري للاداة (الاستبيان)من خلال تحكيم الاستبيان و تعديله و المصادقة عليه من قبل مجموعة من أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

4–2–2–ثبات أداة الدراسة:

يعتبر ثبات الأداة من الأمور المهمة لمعرفة مدى صلاحية أي اختبار أو مقياس، كما يمكن الباحث من الحصول على نفس النتائج عند إعادة الاختبار، بعد عرض الأداة(الاستبيان) على مجموعة من الأساتذة المحكمين قام الباحث بقياس الثبات وذلك باستعمال معامل ألفا كرو نباخ.

4–2–2–1– المعالجة بألفا كرونباخ(cronbach's alpha coefficient)

استخدم الباحث المعالجة بألفا كرو نبا خ لقياس ثبات أداة الدراسة،حيث تحصل على قيمة معامل ألفا كرو نبا خ للاستبيان ككل، وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

عدد العبارات	كرو نباخα
18	0.939

يتضح من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول أن قيمة معامل ألفا كرو نبا خ كانت مرتفعة حيث وجدنا قيمة كرومباخ0.923=a،وهو ثبات مرتفع،وبذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات الاستبيان مما يجعله على ثقة تامة بصحةالأداة وصلاحيتها لتحليل النتائج والاجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

4-2-3-الموضوعية :

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الحيد شرط الموضوعية و الذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب و عدم ادخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه و أهوائه الذاتية و ميوله الشخصي و حتى تعصبه و تحيزه فالموضوعية تعني أن نصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما نريدها أن تكون .

5-اجراءات التطبيق الميداني :

5-1-المجال الزمني و المكاني :

5-1-1-المجال الزمني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 05 أفريل 2015 الى غاية يوم 29 أفريل 2015 حيث تم توزيع استمارة استبيان على بعض مدربي فرق ولاية المسيلة .

5-1-2المجال المكاني :

تم توزيع استمارة الاستبيان على عينة بحثنا و المتمثلة في بعض مدربي فرق الكرة الطائرة لولاية المسيلة .

6-الاساليب الاحصائية :

6-1- الحزم الاحصائية (spss): هي احدى أحد وأهم وأشهر البرامج الجاهزة في مجال المعلجة الاحصائية للبيانات ،اذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المثيلة ، و أهم هذه الخصائص بساطة الاستعمال و سهولة الفهم .

تم إستخدام البرنامج الاحصائي (spss) عن طريق التقنيات الإحصائية التالية :

- ألفا كرومباخ (alpha -cronbach).

6-1-1- إختبار كا^2:

يعتبر إختبار كا^2 من أفضل الاختبارات الإحصائية التي تستخدم في حساب دلالة الفروق بين تكرارات النسب و التكرارات و يستخدم كا^2 لحساب دلالة فرق البيانات العديدة التي يمكن تحويلها إلى تكرار أو نسب مؤية و تقويم فكرتها الاساسية على قياس مدى إختلاف التكرارات المشاهدة و التكرارات المتوقعة و المحتملة الحدوث(عبد المنعم أحمد الدردير ،2006،ص130) .

ويحسب بالطريقة التالية :

$$x^2 = \sum \frac{(fo - fe)2}{fe}$$

Fo= التكرارات المشاهدة .

Fe=التكرارات المتوقعة .

6-1-2- النسب المؤية :

$$\text{النسبة} = \frac{\text{التكرارات} \times 100}{\text{مجموع التكرارات}}$$

1-عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها :

السؤال رقم (01) : هل تلعب السرعة دورا مهما في أداء الضرب الساحق ؟

الغرض منه : معرفة دور السرعة في أداء مهارة الضرب الساحق.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	12	%100	12	3.84	0.05	1
لا	0	%0				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(01): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا^{2}للسؤال 1.

الشكل رقم(01): التمثيل البياني لنتائج العبارة.

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 1 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 01 نجد أن نسبة المدربين التي تعتبر أن السرعة عنصرا ضروريا يتميز بها اللاعب الضارب هي 100 % ، بينما كانت النسبة التي لا تعتبر السرعة عنصرا ضروريا يتميز بها اللاعب الضارب %0.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 1 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين اجابات المدربين على السؤال رقم 1 بحيث نجد أن كا^2 المحسوبة 12أكبر من كا^{2}المجدولة 3.84.

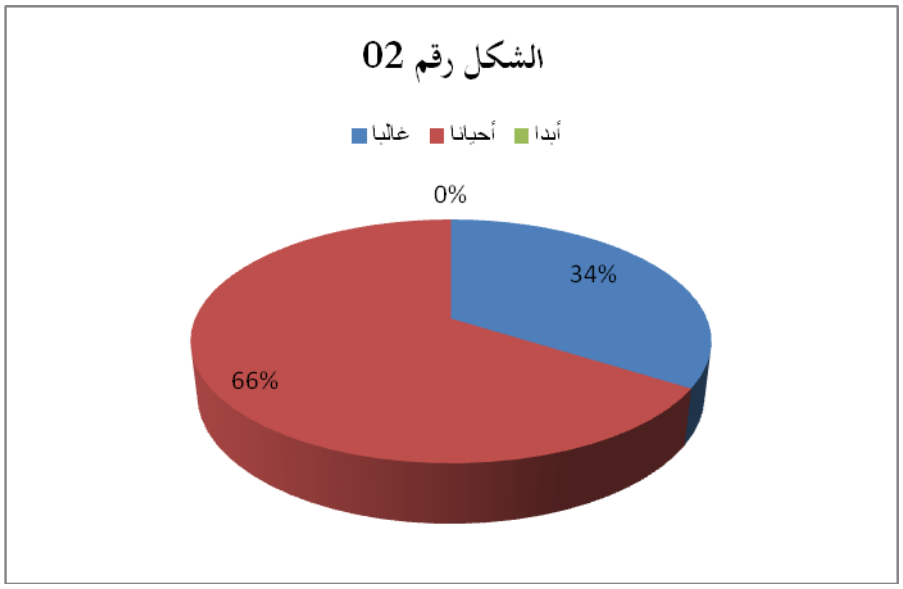
الاستنتاج :ومنه نستنتج أن السرعة لها دور مهم في أداء مهارة الضرب الساحق .

السؤال رقم (2) : هل تتأثر نتيجة المباريات بسرعة أداء مهارة الضرب الساحق ؟

الغرض منه : معرفة تأثر نتيجة المباريات بسرعة أداء مهارة الضرب الساحق.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا^{2}المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالبا	4	%34	1.34	5.99	0.05	2
أحيانا	8	%66				
أبدا	0	%0				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(02): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال2.



الشكل رقم(02): التمثيل البياني لنتائج العبارة2 .

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 02 نجد أن نسبة المدربين التي ترى أن نتيجة المباريات تتأثر بسرعة أداء مهارة الضرب الساحق غالبا34 % ، بينما كانت نسبة المدربين التي ترى أن نتيجة المباريات تتأثر بسرعة أداء مهارة الضرب الساحق أحيانا 66% ، وكانت الاجابة ب أبدا 0%و هي النسبة التي ترى أن نتيجة المباريات لا تتأثر بسرعة أداء مهارة الضرب الساحق.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 2 يتضح لنا أنه لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 بين اجابات المدربين على السؤال رقم 2 بحيث نجد أن كا^2 المحسوبة 8.34 أقل من كا^{2}المجدولة 5.99.

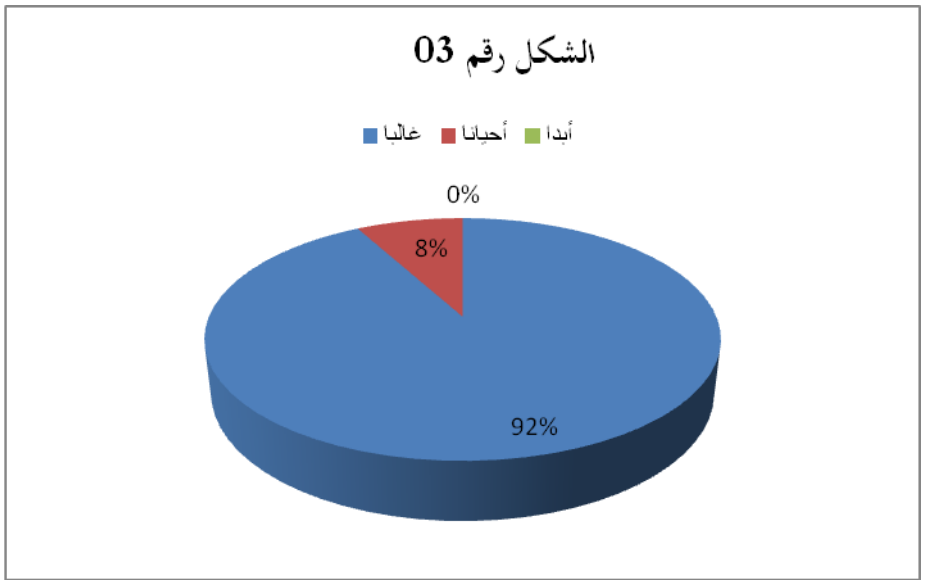
الاستنتاج :ومنه نستنتج نتيجة المباريات لاتتأثر دائما بسرعة أداء مهارة الضرب الساحق .

السؤال رقم (03) : هل تؤدي سرعة أداء الضرب الساحق صعوبة على الصد ؟

الغرض منه : معرفة صعوبة سرعة أداء الضرب الساحق على الصد.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالبا	11	%92	8.34	5.99	0.05	2
أحيانا	1	%8				
أبدا	0	%0				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(03): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا^2 للسؤال3.



الشكل رقم(03): التمثيل البياني لنتائج العبارة 3 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 03 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 03 نجد أن النسبة التي ترى أن سرعة أداء الضرب الساحق تؤدي صعوبة على الصد غالبا 92 % ، بينما كانت النسبة التي ترى أن سرعة أداء الضرب الساحق تؤدي صعوبة على الصد أحيانا 8% ، وكانت الاجابة ب أبدا 0%و هي النسبة التي لاترى أن سرعة أداء الضرب الساحق تؤدي صعوبة على الصد .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 3 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 بين اجابات المدربين على السؤال رقم3 بحيث نجد أن كا^2 المحسوبة 8.34 أكبر من كا^2 المجدولة 5.99.

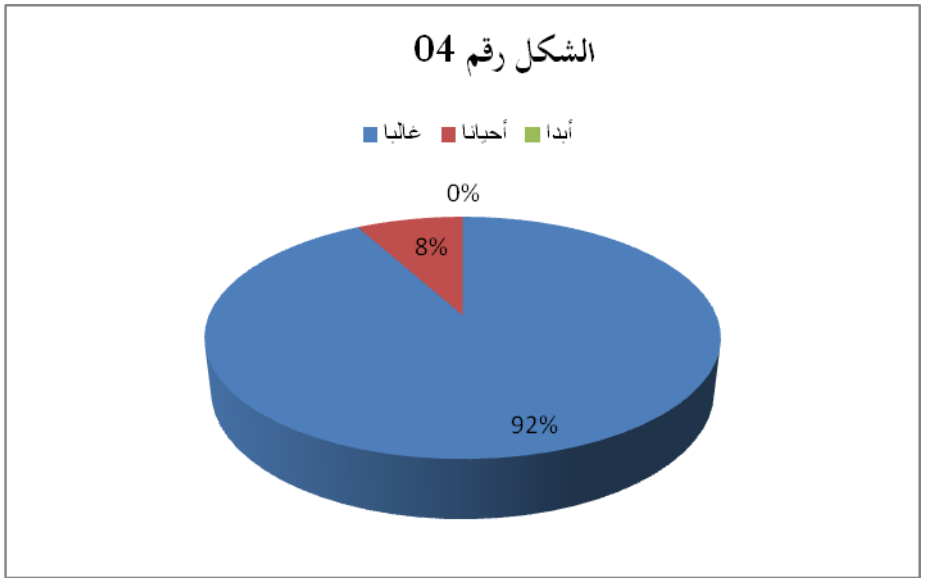
الاستنتاج :ومنه نستنتج أن سرعة أداء الضرب الساحق تؤدي صعوبة على الصد.

السؤال رقم (04) : هل لسرعة اللاعب دورا في اختيار نوع الضربة الساحقة ؟

الغرض منه : معرفة دور سرعة اللاعب في اختيار نوع الضربة الساحقة.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالبا	11	%92	8.34	5.99	0.05	2
أحيانا	1	%8				
أبدا	0	%0				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(04): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا^2 للسؤال4.



الشكل رقم(04): التمثيل البياني لنتائج العبارة 4 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 04 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 04 نجد أن النسبة التي ترى أن لسرعة اللاعب دورا في اختيار نوع الضربة الساحقة غالبا92 % ، بينما كانت النسبة التي ترى لسرعة اللاعب دورا في اختيار نوع الضربة الساحقة أحيانا 8% ، وكانت الاجابة ب أبدا 0%و هي النسبة التي لاترى أن لسرعة اللاعب دورا في اختيار نوع الضربة الساحقة .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 4 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 بين اجابات المدربين على السؤال رقم 4 بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة 8.34 أكبر من كا2 المجدولة 5.99.

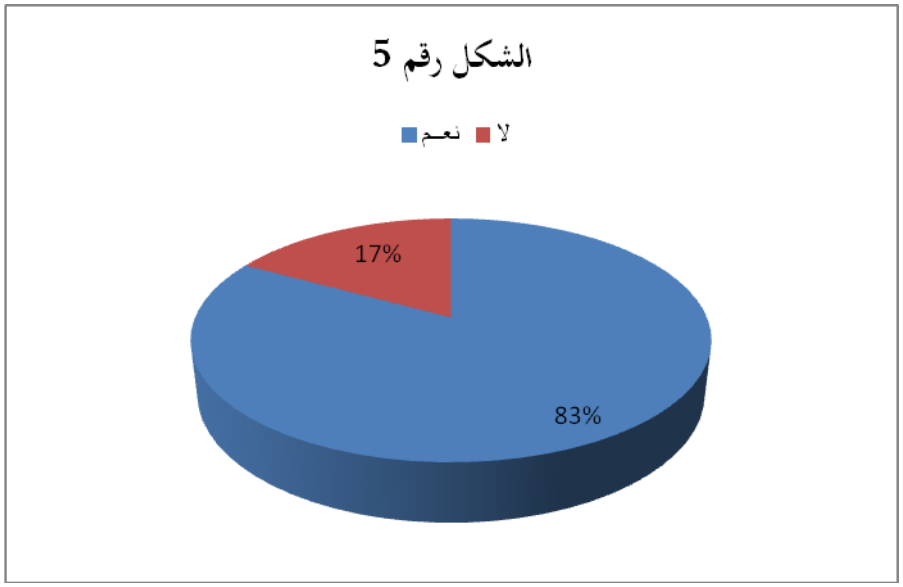
الاستنتاج :ومنه نستنتج أن لسرعة اللاعب دورا في اختيار نوع الضربة الساحقة.

السؤال رقم (05) : – هل تعتبر السرعة عنصرا ضروريا يتميز بها اللاعب الضارب ؟

الغرض منه : : معرفة مكانة السرعة عند اللاعب الضارب.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	%83	5.34	3.84	0.05	1
لا	2	%17				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(05): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 5.



الشكل رقم(05): التمثيل البياني لنتائج العبارة 5 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 05 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 05 نجد أن نسبة المدربين التي تعتبر أن السرعة عنصرا ضروريا يتميز بها اللاعب الضارب هي 83 % ، بينما كانت النسبة التي لا تعتبر السرعة عنصرا ضروريا يتميز بها اللاعب الضارب 17%.،

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 5 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين اجابات المدربين على السؤال رقم 5 بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة 5.34 أكبر من كا2 المجدولة 3.84.

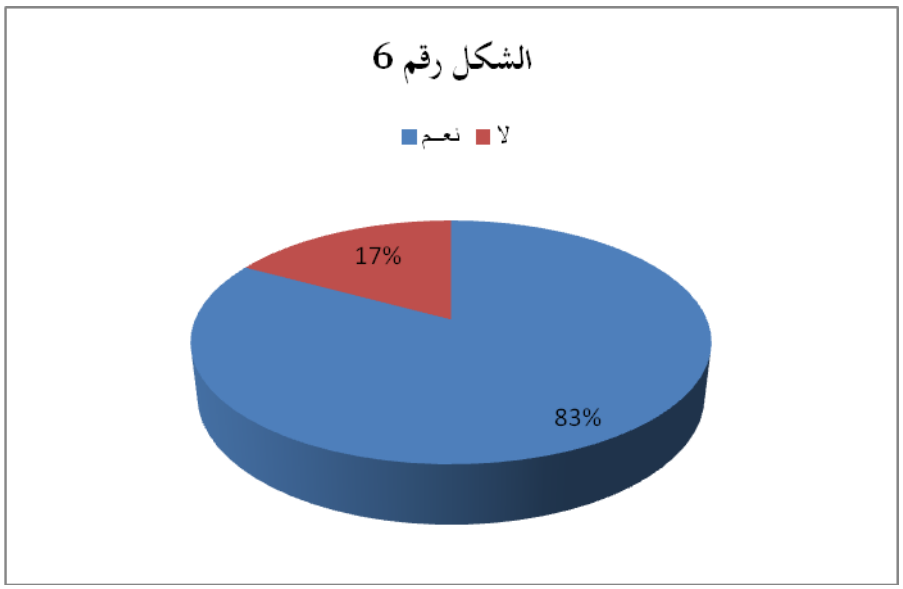
الاستنتاج :ومنه نستنتج أن السرعة هي عنصر ضروريا يتميز بها اللاعب الضارب.

السؤال رقم (06) : هل يحتاج اللاعب إلى سرعة و مرونة حركية لما تصله من البعد كرات قصيرة ؟

الغرض منه : معرفة احتياج اللاعب الضارب إلى السرعة و المرونة لما تصله من المعد كرات قصيرة.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	%83	5.34	3.84	0.05	1
لا	2	%17				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(06): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 6.



الشكل رقم(06): التمثيل البياني لنتائج العبارة 6 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 06 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 06 نجد أن نسبة المدربين التي ترى أن اللاعب يحتاج إلى سرعة و مرونة حركية لما تصلها من البعد كرات قصيرة 83 % ، بينما كانت نسبة المدربين التي لا ترى أن اللاعب يحتاج إلى سرعة و مرونة حركية لما تصلها من البعد كرات قصيرة 17%.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 6 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين اجابات المدربين على السؤال ا رقم 6 بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة 5.34 أكبر من كا2 المجدولة 3.84.

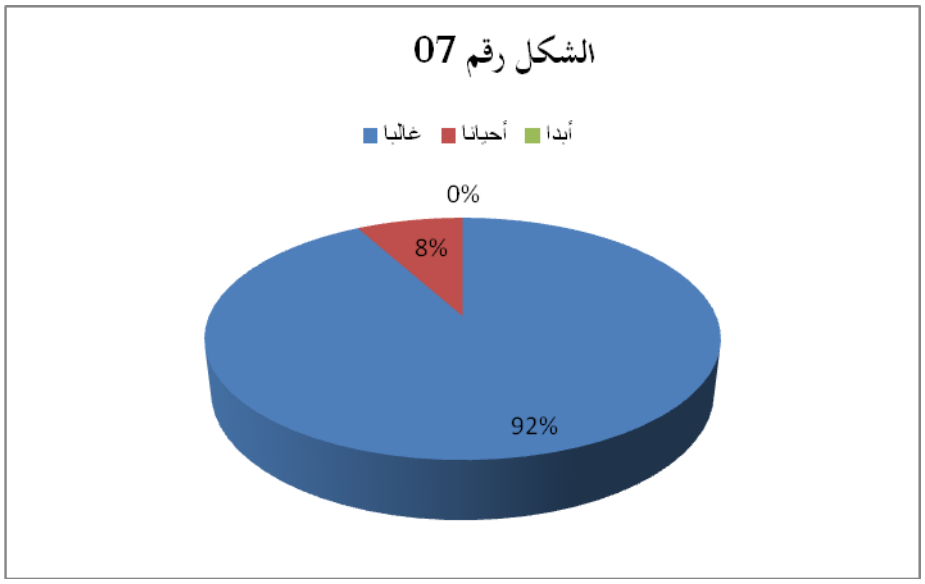
الاستنتاج :ومنه نستنتج أن اللاعب يحتاج إلى سرعة و مرونة حركية لما تصلها من البعد كرات قصيرة.

السؤال رقم (07) : هل لتطوير صفة السرعة تأثير على أداء مهارة الضرب الساحق ؟

الغرض منه : معرفة تأثير تطوير صفة السرعة على أداء مهارة الضرب الساحق.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالبا	11	%92	8.34	5.99	0.05	2
أحيانا	1	%8				
أبدا	0	%0				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(07): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 7.



الشكل رقم(07): التمثيل البياني لنتائج العبارة 7 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 07 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 07 نجد أن نسبة المدربين التي ترى أن لتطوير صفة السرعة تأثير على أداء مهارة الضرب الساحق غالبا هي 92 % ، بينما كانت نسبة المدربين التي ترى أن لتطوير صفة السرعة تأثير على أداء مهارة الضرب الساحق أحيانا هي 8% ، وكانت الاجابة ب أبدا 0%و هي نسبة المدربين التي لا ترى أن لتطوير صفة السرعة تأثير على أداء مهارة الضرب الساحق.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 7 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 بين اجابات المدربين على السؤال ا رقم 7 بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة 8.34 أكبر من كا2 المجدولة 5.99.

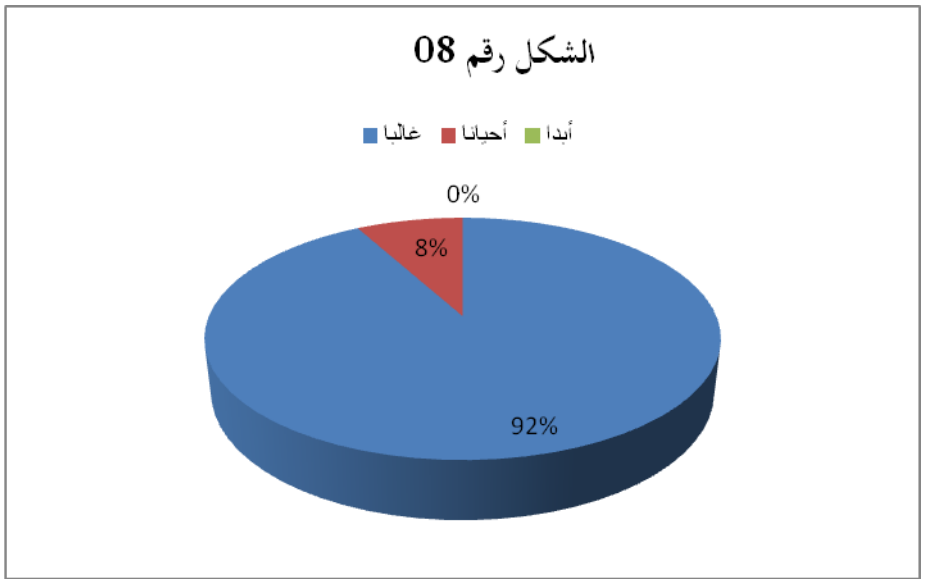
الاستنتاج :ومنه نستنتج أن لتطوير صفة السرعة تأثير على أداء مهارة الضرب الساحق.

السؤال رقم (08) : هل تركز أثناء التدريبات على تنمية السرعة ؟

الغرض منه : معرفة تطوي صفة السرعة خلال التدريبات .

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالبا	11	%92	8.34	5.99	0.05	2
أحيانا	1	%8				
أبدا	0	%0				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(08): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 8.



الشكل رقم(08): التمثيل البياني لنتائج العبارة 8 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 08 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 08 نجد أن نسبة المدربين التي تركز أثناء التدريبات على تنمية السرعة غالبا هي 92 % ، بينما كانت نسبة المدربين التي تركز أثناء التدريبات على تنمية السرعة أحيانا هي 8% ، وكانت الاجابة ب أبدا 0%و هي نسبة المدربين التي لا تركز أثناء التدريبات على تنمية السرعة .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 8 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 بين اجابات المدربين على السؤال رقم 8 بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة 8.34 أكبر من كا2 المجدولة 5.99.

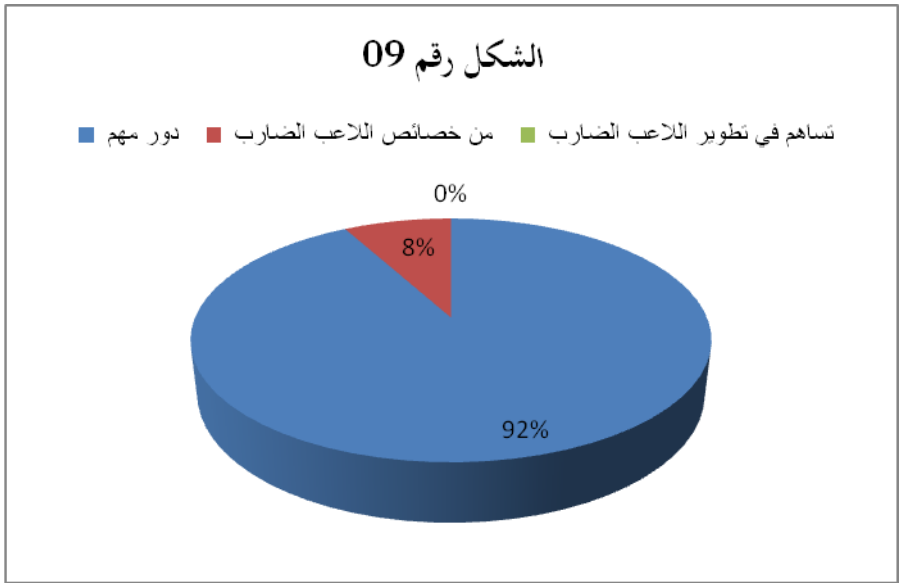
الاستنتاج :ومنه نستنتج أن غالبية المدربين تركز أثناء التدريبات على تنمية السرعة ،وهو ما يعكس دور و أهمية السرعة .

السؤال رقم (09) : ما هو رأيكم حول السرعة و مدى مساهمتها في أداء مهارة الضرب الساحق؟

الغرض منه : معرفة مدى مساهمة السرعة في أداء مهارة الضرب الساحق.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دور مهم	11	%92	8.34	5.99	0.05	2
من خصائص اللاعب الضارب	1	%8				
تساهم في تطوير اللاعب الضارب	0	%0				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(09): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 9.



الشكل رقم(09): التمثيل البياني لنتائج العبارة 9 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 09 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 09 نجد أن نسبة المدربين التي ترى أن للسرعة دور مهم في أداء مهارة الضرب الساحق هي 92 % ، بينما كانت نسبة المدربين التي ترى أن السرعة من خصائص اللاعب الضارب هي 8% ، وكانت الاجابة ب أبدا 0%و هي نسبة المدربين التي ترى أن السرعة تساهم في تطوير اللاعب الضارب.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 9 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 بين اجابات المدربين على السؤال رقم 9 بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة 8.34 أكبر من كا2 المجدولة 5.99.

الاستنتاج : للسرعة دور مهم في أداء مهارة الضرب الساحق .

السؤال رقم (10) : هل تلعب المرونة دورا مهما في أداء الضرب الساحق ؟

الغرض منه : معرفة دور المرونة في أداء مهارة الضرب الساحق.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	12	%100	12	3.84	0.05	1
لا	0	%0				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(10): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 10.

الشكل رقم(10): التمثيل البياني لنتائج العبارة 10 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 10 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 10 نجد أن نسبة المدربين التي ترى أن المرونة تلعب دورا مهما في أداء الضرب الساحق هي 100 % ، بينما كانت نسبة المدربين التي ترى أن المرونة لا تلعب دورا مهما في أداء الضرب الساحق هي 0%.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 10 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين اجابات المدربين على السؤال رقم 10 بحيث نجد أن كا2 المحسوبة 10أكبر من كا2 المجدولة 3.84.

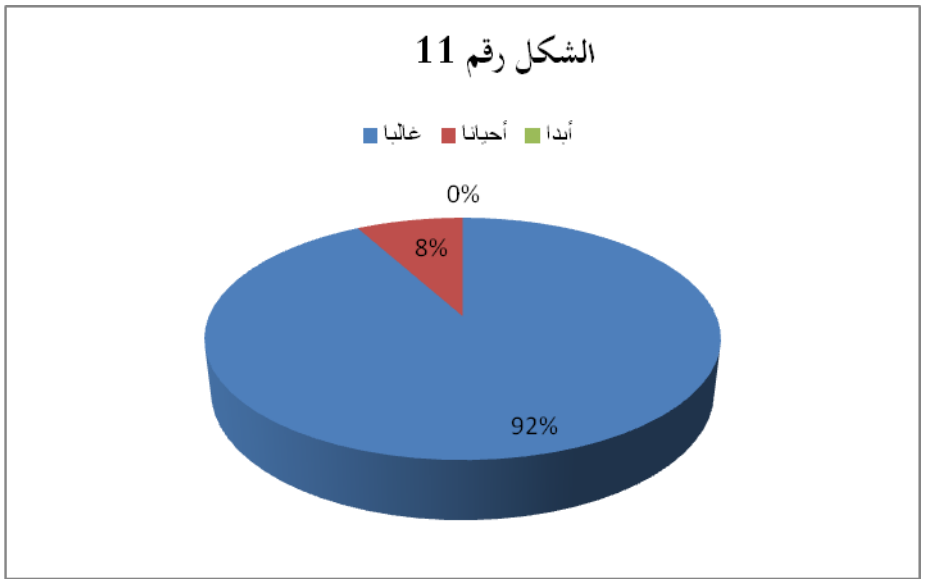
الاستنتاج :ومنه نستنتج أن المرونة تلعب دورا مهما في أداء الضرب الساحق.

السؤال رقم (11) عندما تكون صفة المرونة منخفضة عند اللاعب هل يكون أداؤه للضرب الساحق ضعيف ؟

الغرض منه : معرفة تأثير انخفاض المرونة على أداء اللاعب للضرب الساحق .

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالبا	11	%92	8.34	5.99	0.05	2
أحيانا	1	%8				
أبدا	0	%0				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(11): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 11.



الشكل رقم(11): التمثيل البياني لنتائج العبارة 11 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 11 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 11 نجد أن نسبة المدربين التي ترى أنه عندما تكون صفة المرونة منخفضة عند اللاعب يكون أداؤه للضرب الساحق ضعيف غالبا هي 92 % ، بينما كانت نسبة المدربين التي ترى أنه

عندما تكون صفة المرونة منخفضة عند اللاعب يكون أداؤه للضرب الساحق ضعيف أحيانا هي 8% ، وكانت الاجابة ب أبدا 0%و هي نسبة المدربين التي لا ترى أنه عندما تكون صفة المرونة منخفضة عند اللاعب يكون أداؤه للضرب الساحق ضعيف .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 11 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 بين اجابات المدربين على السؤال رقم 11 بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة 8.34أقل من كا2 المجدولة 5.99.

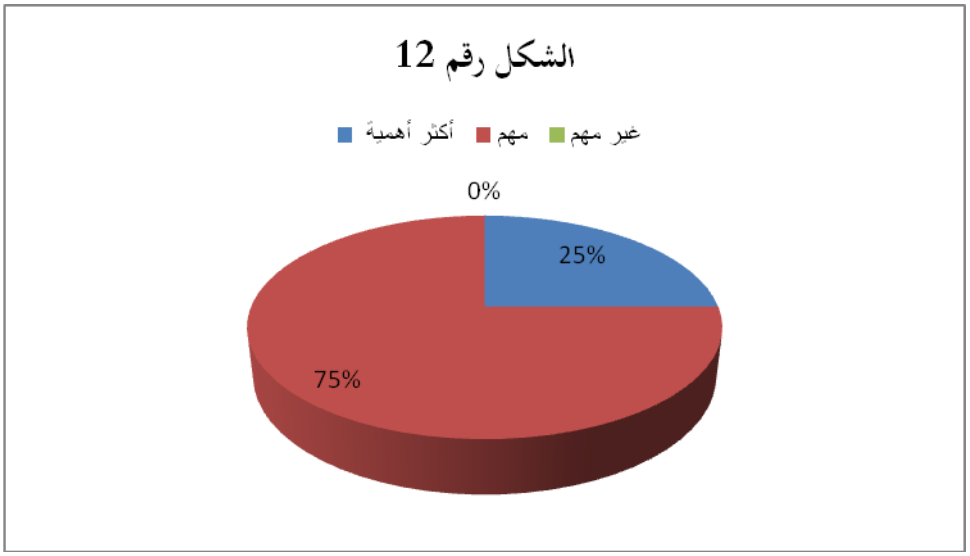
الاستنتاج :ومنه نستنتج أنه عندما تكون صفة المرونة منخفضة عند اللاعب يكون أداؤه للضرب الساحق ضعيف .

السؤال رقم (12) : حسب رايكم بالنظر الى الصفات البدنية الاخرى المؤثرة على مهارة الضرب الساحق تعتبر المرونة ؟

الغرض منه : معرفة تأثير المرونة على أداء مهارة الضرب الساحق بالنظر إلى عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
أكثر أهمية	3	%25	3	5.99	0.05	2
مهم	9	%75				
غير مهم	0	%0				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(12): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 12.



الشكل رقم(12): التمثيل البياني لنتائج العبارة 12 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 12 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 12 نجد أن نسبة المدربين التي ترى أنه بالنظر الى الصفات البدنية الاخرى المؤثرة على مهارة الضرب الساحق تعتبر المرونة اكثر أهمية هي 25 % ، بينما كانت نسبة المدربين التي ترى أنه بالنظر الى الصفات البدنية الاخرى المؤثرة على مهارة الضرب الساحق تعتبر المرونة مهمة هي 75% ، وكانت

الاجابة 0%و هي نسبة المدربين التي تعتبر أنه بالنظر الى الصفات البدنية الاخرى المؤثرة على مهارة الضرب الساحق تعتبر المرونة غير مهمة .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 12 يتضح لنا أنه لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 بين اجابات المدربين على السؤال رقم 12 بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة 3 أقل من كا2 المجدولة 5.99.

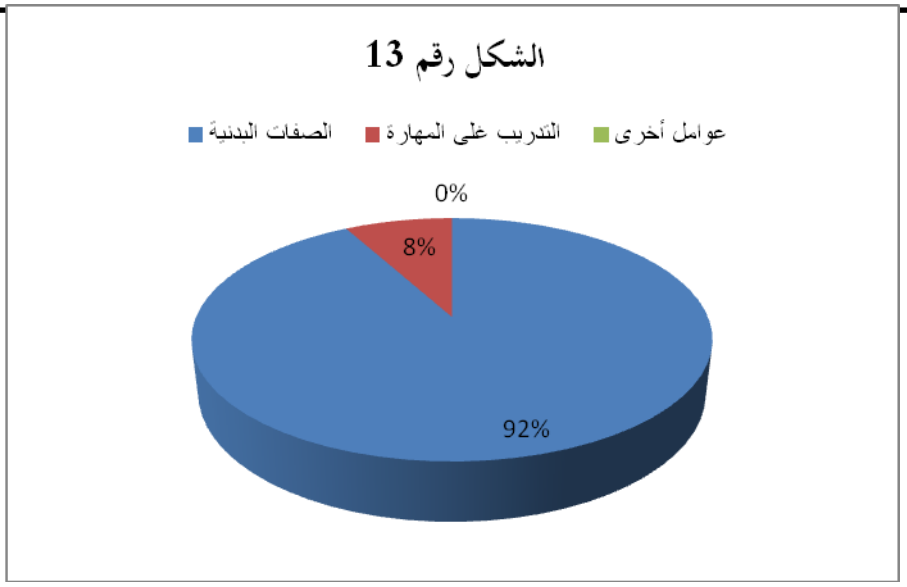
الاستنتاج :ومنه نستنتج أنه وبالنظر الى الصفات البدنية الاخرى المؤثرة على مهارة الضرب الساحق تعتبر المرونة عنصرا مهما فقط و ليس أكثر أهمية .

السؤال رقم (13) : في رأيك الى ماذا يعود نقص الاداء الجيد للضرب الساحق من قبل لاعبي الكرة الطائرة بالدرجة الاولى؟

الغرض منه : معرفة سبب عدم اتقان اللاعب للضرب الساحق .

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الصفات البدنية	11	%92	8.34	5.99	0.05	2
التدريب على المهارة	1	%8				
عوامل أخرى	0	%0				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(13): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 13.



الشكل رقم(13): التمثيل البياني لنتائج العبارة 13 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 13 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 13 نجد أن نسبة المدربين التي ترى أنه يعود نقص الاداء الجيد للضرب الساحق من قبل لاعبي الكرة الطائرة الى الصفات البدنية هي 92 % ، بينما كانت نسبة المدربين التي ترى أنه يعود نقص الاداء الجيد للضرب الساحق من قبل لاعبي الكرة الطائرة الى التدريب على المهارة هي 8% ، وكانت الاجابة ب 0%و هي نسبة المدربين التي لا ترى أنه يعود نقص الاداء الجيد للضرب الساحق من قبل لاعبي الكرة الطائرة الى عوامل أخرى .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 13 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 بين اجابات المدربين على السؤال رقم 13 بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة 8.34أكبر من كا2 المجدولة 5.99.

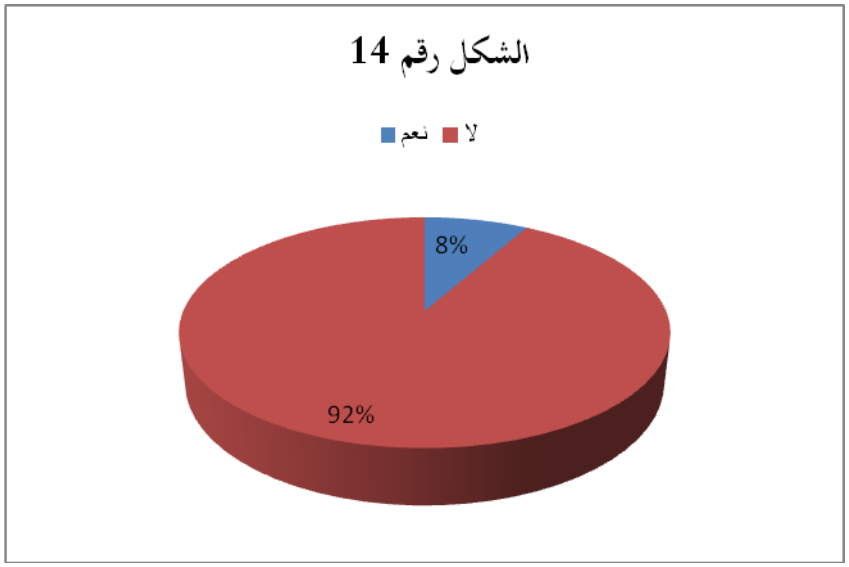
الاستنتاج :ومنه نستنتج أن نقص الاداء الجيد للضرب الساحق من قبل لاعبي الكرة الطائرة يعود بالدرجة الاولى الى الصفات البدنية.

السؤال رقم (14) : هل يمكن تطوير الضرب الساحق عند لاعب الكرة الطائرة دون تطوير المرونة لديه ؟

الغرض منه : : معرفةأي العناصر اللازمة لتطوير الضرب الساحق .

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	1	%8	8.34	3.84	0.05	1
لا	11	%92				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(14): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 14.



الشكل رقم(14): التمثيل البياني لنتائج العبارة 14 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 14 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 14 نجد أن نسبة المدربين التي ترى أن يمكن تطوير الضرب الساحق عند لاعب الكرة الطائرة دون تطوير المرونة لديه هي 8 % ، بينما كانت نسبة المدربين التي ترى أنه لايمكن تطوير الضرب الساحق عند لاعب الكرة الطائرة دون تطوير المرونة لديه هي 92%.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 14 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين اجابات المدربين على السؤال ا رقم 14 بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة 5.34 أكبر من كا2 المجدولة 3.84.

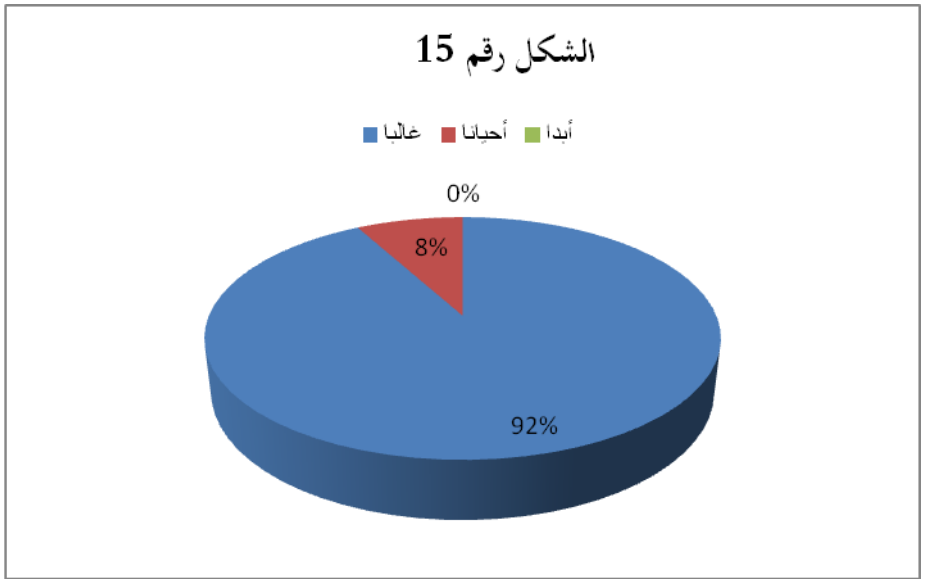
الاستنتاج :ومنه نستنتج أنه لايمكن تطوير الضرب الساحق عند لاعب الكرة الطائرة دون تطوير المرونة لديه.

السؤال رقم (15) : هل لتطوير صفة المرونة تأثير ايجابي على أداء مهارة الضرب الساحق ؟

الغرض منه : معرفة أن لتطوير صفة المرونة تأثير على أداء مهارة الضرب الساحق.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالبا	11	%92	8.34	5.99	0.05	2
أحيانا	1	%8				
أبدا	0	%0				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(15): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 15.



الشكل رقم(15): التمثيل البياني لنتائج العبارة 15 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 15 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 15 نجد أن نسبة المدربين التي ترى أنه لتطوير صفة المرونة تأثير ايجابي على أداء مهارة الضرب الساحق غالبا هي 92 % ، بينما كانت نسبة المدربين التي ترى أنه لتطوير صفة المرونة تأثير ايجابي على أداء مهارة الضرب الساحق أحيانا هي 8% ، وكانت الاجابة ب أبدا 0%و هي نسبة المدربين التي لا ترى أن لتطوير صفة المرونة تأثير ايجابي على أداء مهارة الضرب الساحق.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 15 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 بين اجابات المدربين على السؤال رقم 15 بحيث نجد أن كا2 المحسوبة 8.34أقل من كا2 المجدولة 5.99.

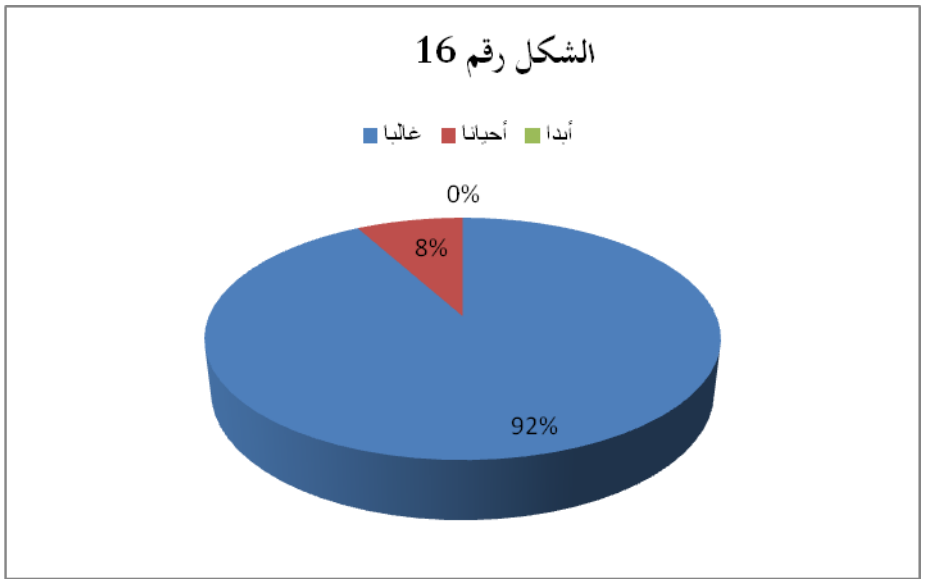
الاستنتاج :ومنه نستنتج أن لتطوير صفة المرونة تأثير ايجابي على أداء مهارة الضرب الساحق.

السؤال رقم (16) : هل تركز أثناء التدريبات على تنمية المرونة ؟

الغرض منه : معرفة تركيز المدربين في التدريبات على تنمية المرونة .

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالبا	11	%92	8.34	5.99	0.05	2
أحيانا	1	%8				
أبدا	0	%0				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(16): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 16.



الشكل رقم(16):يبين التمثيل البياني لنتائج العبارة 16 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 16 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 16 نجد أن نسبة المدربين التي تركز أثناء التدريبات على تنمية المرونة غالبا هي 92 % ، بينما كانت نسبة المدربين التي تركز أثناء التدريبات على تنمية المرونة أحيانا هي 8% ، وكانت الاجابة ب أبدا 0%و هي نسبة المدربين التي لا تركز أثناء التدريبات على تنمية المرونة .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 16 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 بين اجابات المدربين على السؤال رقم 16 بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة 8.34 أكبر من كا2 المجدولة 5.99.

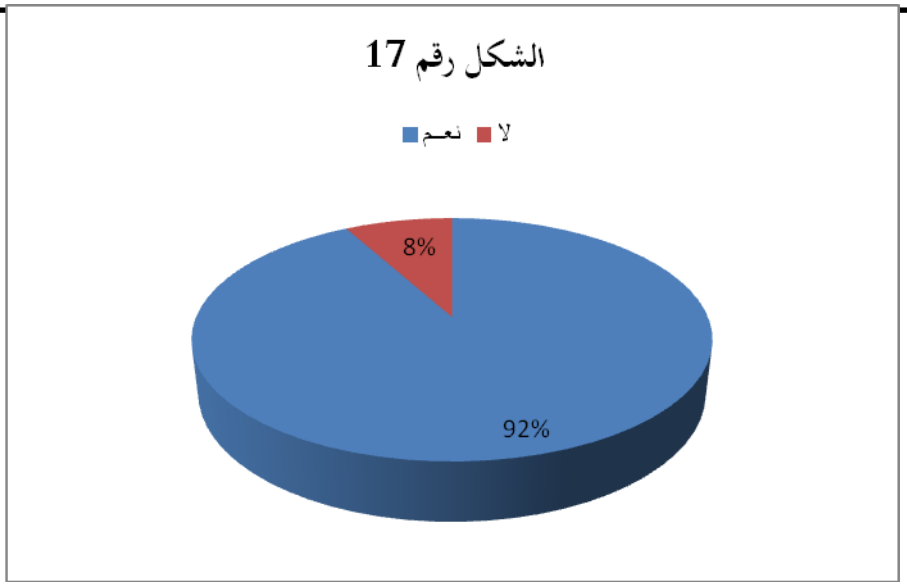
الاستنتاج :ومنه نستنتج أن غالبية المدربين تركز أثناء التدريبات على تنمية المرونة،وهو ما يعكس دور و أهمية المرونة خلال التدريبات .

السؤال رقم (17) : هل هناك استجابة من طرف اللاعبين في أداء الضرب الساحق بعد تطوير المرونة لديهم ؟

الغرض منه : معرفة الاستجابة الحاصلة للاعبين بعد تطوير المرون لديهم .

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	11	%92	8.34	3.84	0.05	1
لا	1	%8				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(17): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 17



الشكل رقم(17):يبين التمثيل البياني لنتائج العبارة 17 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 17 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 17 نجد أن نسبة المدربين التي ترى أن هناك استجابة من طرف اللاعبين في أداء الضرب الساحق بعد تطوير المرونة لديهم هي 92 % ، بينما كانت نسبة المدربين التي ترى أنه لاتوجد استجابة من طرف اللاعبين في أداء الضرب الساحق بعد تطوير المرونة لديهم هي 8%.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 17 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين اجابات المدربين على السؤال ا رقم 17 بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة 5.34 أكبر من كا2 المجدولة 3.84.

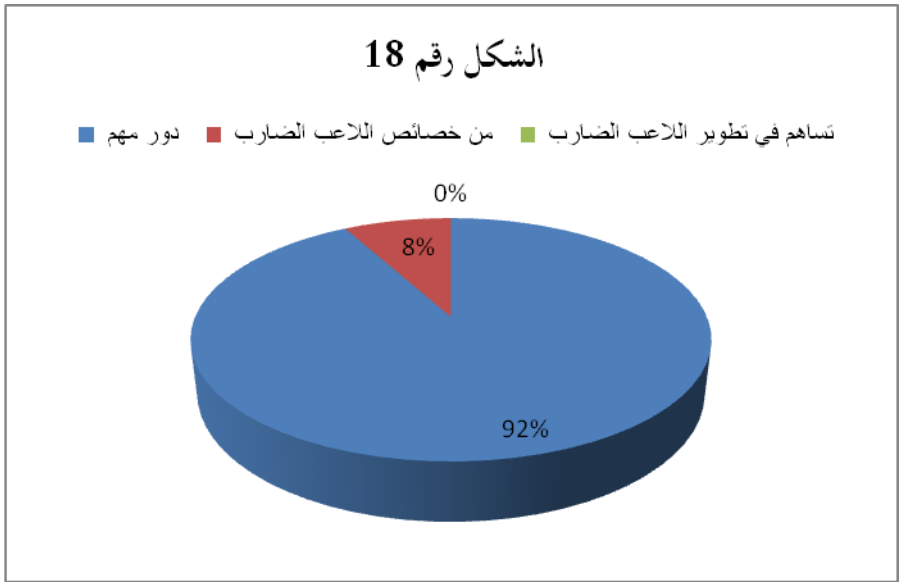
الاستنتاج :ومنه نستنتج أنه هناك استجابة من طرف اللاعبين في أداء الضرب الساحق بعد تطوير المرونة لديهم.

السؤال رقم (18) : ما هو رأيكم حول المرونة و مدى مساهمتها في أداء مهارة الضرب الساحق؟

الغرض منه : معرفة مدى مساهمة المرونة في أداء مهارة الضرب الساحق.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دور مهم	11	%92	8.34	5.99	0.05	2
من خصائص اللاعب الضارب	1	%8				
تساهم في تطوير اللاعب الضارب	0	%0				
المجموع	12	%100				

الجدول رقم(18): يبين التكرارات و النسب المؤية و قيم كا2 للسؤال 18.



الشكل رقم(18):يبين التمثيل البياني لنتائج العبارة 18 .

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 18 :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 18 نجد أن نسبة المدربين التي ترى أن للمرونة دور مهم في أداء مهارة الضرب الساحق هي 92 % ، بينما كانت نسبة المدربين التي ترى أن المرونة من خصائص اللاعب الضارب هي 8% ، وكانت الاجابة ب أبدا 0%و هي نسبة المدربين التي ترى أن المرونة تساهم في تطوير اللاعب الضارب.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 18 يتضح لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 بين اجابات المدربين على السؤال رقم 18 بحيث نجد أن كا2 المحسوبة 8.34 أكبر من كا2 المجدولة 5.99.

الاستنتاج : للمرونة دور مهم في أداء مهارة الضرب الساحق .

عرض و تحليل و مناقشة الفرضيات :

1-عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الاولى :

الجدول	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الاحصائية
الجدول رقم 1	**12**	**3.84**	**دالة**
الجدول رقم 2	**1.34**	**5.99**	**غير دالة**
الجدول رقم 3	**8.34**	**5.99**	**دالة**
الجدول رقم 4	**8.34**	**5.99**	**دالة**
الجدول رقم 5	**5.34**	**3.84**	**دالة**
الجدول رقم 6	**5.34**	**3.84**	**دالة**
الجدول رقم 7	**8.34**	**5.99**	**دالة**
الجدول رقم 8	**8.34**	**5.99**	**دالة**
الجدول رقم 9	**8.34**	**5.99**	**دالة**

بالنسبة للفرضية الاولى و التي تنص على أن لصفة السرعة دور في أداء مهارة الضرب الساحق وبعد تحليل نتائج الاستبيان الموجه للمدربين من الاسئلة من 1 الى 9 حيث أثبت السؤال الاول أن للسرعة دور مهم في أداء مهارة الضرب الساحق ،و كذلك السؤال الثالث الذي أثبت أن سرعة أداء الضرب الساحق تؤدي صعوبة على الصد ، و أيضا السؤال الرابع الذي بين أنه لسرعة اللاعب دورا في اختيار نوع الضربة الساحقة، و كذلك السؤال الخامس الذي أكد أن السرعة هي عنصر ضروريا يتميز بها اللاعب الضارب ،و أيضا السؤال السادس الذي بين أن اللاعب يحتاج إلى سرعة و مرونة حركية لما تصلها من البعد كرات قصيرة،و كذلك السؤال السابع الذي بين أن لتطوير صفة السرعة تأثير على أداء مهارة الضرب الساحق ،و أيضا السؤال الثامن الذي بين أن أن غالبية المدربين تركز أثناء التدريبات على تنمية السرعة ،وهو ما يعكس دور و أهمية السرعة ،و أيضا السؤال التاسع الذي بين للسرعة دور مهم في أداء مهارة الضرب الساحق وهذا ما يدل على أن الفرضية الاولى محققة و التي تقول أن لصفة السرعة دور في أداء مهارة الضرب الساحق، **وهذا مايتوافق** مع دراسة " **سوسن جدوع كاظم النعيمي** "والتي توصلت الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، كما يتوافق أيضا مع الخلفية النظرية و التي تقول أنه لا يستطيع اللاعب المعد إعداد الكرة عموما إذا لم تكن لديه السرعة في الجري للوصول إلى المكان الصحيح لاستلام الكرة(**الين وديع فرج, ص 219**).

2-عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية :

الجدول	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الاحصائية
الجدول رقم 10	**12**	**3.84**	**دالة**
الجدول رقم 11	**8.34**	**5.99**	**غير دالة**
الجدول رقم 12	**3**	**5.99**	**دالة**
الجدول رقم 13	**8.34**	**5.99**	**دالة**
الجدول رقم 14	**8.34**	**3.84**	**دالة**
الجدول رقم 15	**8.34**	**5.99**	**دالة**
الجدول رقم 16	**8.34**	**5.99**	**دالة**
الجدول رقم 17	**8.34**	**3.84**	**دالة**
الجدول رقم 18	**8.34**	**5.99**	**دالة**

و بالنسبة للفرضية الثانية و التي تنص على أن لصفة المرونة دور في أداء مهارة الضرب الساحق وبعد تحليل نتائج الاستبيان الموجه للمدربين من الاسئلة من 1 الى 9 حيث أثبث السؤال الاول أن للمرونة دور مهم في أداء مهارة الضرب الساحق ،و كذلك السؤال الثاني الذي أثبث أن عندما تكون صفة المرونة منخفضة عند اللاعب يكون أداؤه للضرب الساحق ضعيف ، و أيضا السؤال الرابع الذي بين أن نقص الاداء الجيد للضرب الساحق من قبل لاعبي الكرة الطائرة يعود بالدرجة الاولى الى الصفات البدنية ، و كذلك السؤال الخامس الذي أكد أن لايمكن تطوير الضرب الساحق عند لاعب الكرة الطائرة دون تطوير المرونة لديه ،و أيضا السؤال السادس الذي بين أن لتطوير صفة المرونة تأثير ايجابي على أداء مهارة الضرب الساحق ،و كذلك السؤال السابع الذي بين أن غالبية المدربين تركز أثناء التدريبات على تنمية المرونة،وهو ما يعكس دور و أهمية المرونة خلال التدريبات ،و أيضا السؤال الثامن الذي بين أن أن هناك استجابة من طرف اللاعبين في أداء الضرب الساحق بعد تطوير المرونة لديهم ،و أيضا السؤال التاسع الذي بين أن للمرونة دور مهم في أداء مهارة الضرب الساحق وهذا ما يدل على أن الفرضية الثانية محققة و التي تقول أن لصفة السرعة دور في أداء مهارة الضرب الساحق،وهذا **مايتوافق** مع دراسة " **سوسن جدوع كاظم النعيمي** "والتي توصلت الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ،و كذلك م ا تؤكده دراسة **رفيق ميلود و اللآخرون** بعنوان دور تحسين الصفات البدنية (المرونة) في تطوير مهارة استقبال الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط (15-18) و الذي توصل الى أن الصفات البدنية تؤثر على أداء تقنية استقبال الارسال،و الاهتمام بصفة المرونة التي تعتبر قاعدة الصفات البدنية، وهو **ما يؤكده "الين وديع فرج"** بحيث يقول كيف يستطيع لاعبوا الصد أداء صد الكرة وليست لديهم القوة الكافية في ارتفاع الوثب وهو ما يؤكد الدور المهم لصفة المرونة .

3-عرض و تحليل و مناقشة الفرضية العامة :

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الجزئية الاولى	– لصفة السرعة دور في أداء مهارة الضرب الساحق صنف أواسط .	تحققت
الفرضية الجزئية الثانية	– لصفة المرونة دور في أداء مهارة الضرب الساحق صنف أواسط .	تحققت
الفرضية العامة	–لصفتي السرعة و المرونة دور في أداء مهارة الضرب الساحق صنف أواسط.	تحققت

ومن خلال الفرضية الاولى التي تقول أن لصفة السرعة دور في أداء مهارة الضرب الساحق صنف أواسط و المحققة و الفرضية الثانية التي تقول أن لصفة المرونة دور في أداء مهارة الضرب الساحق صنف أواسط و هي محققة ومنه فإن الفرضية العامة التي تقول أن لصفتي السرعة و المرونة دور في أداء مهارة الضرب الساحق صنف أواسط قد تحققت **و هذا ما أكدته** دراسة **"شهباء أحمد حسين"** مذكرة ماجيستر بكلية التربية البدنية و الرياضية بجامعة بغداد بالعراق تحت عنوان : "نسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية و القدرات البدنية في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة " من خلال توصلها الى : وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة و ايضا التأكيد على أهمية القدرات البدنية التي أظهرت نسب مساهمة في مهارة الضرب الساحق،ومنه نستنتج تحقق الفرضية العامة و كذى تأكيدها من قبل الدراسات السابقة و المشابهة ،و هوأيضا **ما يتوافق** مع قول العلماء **"سليما كير" و "برون"** إلى انه يلزم القيام بمحاولات جادة لتحديد المتطلبات الحركية والاتجاهات الطبيعية للحركة التي تتطلبها طبيعة اللعبة, حيث يساعد هذا على توفير عناصر التقويم واختبار الفريق وتطوير أداء المهارات لدى اللاعب ، بحيث لا يتحقق فهم وتنفيذ الإرشادات الخططية والمهارية بصورة كاملة من الإتقان إلا إذا كان اللاعبون في حالة جيدة من اللياقة البدنية وهو مايؤكد الأهمية البالغة للصفات البدنية و بالتحديد السرعة و المرونة في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

استنتاجات و اقتراحات :

1- استنتاجات عامة :

من خلال تطرقنا بالدراسة و التحليل لمختلف جوانب بحثنا نستنتج أن هناك دور بالغ الاهمية لصفتي السرعة و المرونة ،بحيث أنه لصفتي السرعة و المرونة دور كبير في أداء اللاعبين لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وهذا راجع لتوفر هتين الصفتين ما يسمح بالاداء الامثل للمهارة .

-كم أن دور بعض الصفات البدنية (السرعة المرونة)كان مهما في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة مما يؤكد فعالية هذه القدرات في أداء المهارة .

- تطوير الصفات البدنية خلال التدريبات يطور مهارة الضرب الساحق لدى اللاعب .

- غياب أو نقص تكوين الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة يؤدي الى عدم اتقان اللاعب للضرب الساحق.

- للسرعة و المرونة دور كبير في نجاح اللاعبين في المباريات و هذا بتأدية مختلف المهارات.

- للسرعة و للمرونة أثر إيجابي في تطوير أداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

ما يمكن قوله أخيرا هو أن صفتي السرعة و المرونة تلعبان دورا مهما في تطوير و أداء مهارة الضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة .

2- اقتراحات :

من خلال اجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة أشياء كثيرة ،كانت تشكل بعض الصعوبات في انجاز و تقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى كعائق في و جه تحسين مستوى النوادي الرياضية ،ومن بعد المنتوجات الوطنية على حد سواء .

لذا فقد خلصنا الى مجموعة من الاقتراحات لعلها تساهم في تحسين و ضعية النوادي الرياضية ومن ثمة تحسين مستوى المنتجات الوطنية وهي كما يلي :

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب و تسهيل عملية التعليم على المدرب .

- ضرورة تسطير برامج استدراكية من طرف الباحثين و الاخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى الاعبين في هذه الفئة العمرية .

- اقتراح منافسات و دورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلة المنافسات الرسمية ،و بالتالي تدعيم احتكاك الاعبين بنظرائهم في نوادي رياضية أخرى ،و عليه التعود على جو المنافسة الدي يخلق لديهم روح التنافس ويطور من قدراتهم التقنية و البدنية المختلفة .

-ضرورة التركيز على ادماج برامج و تمارين تطويرية قصد تحسين القدرة على السرعة و المرونة لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا و متدهورة لانعدام العمل حول هتين الصفتين في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب .

- اعطاء أهمية بالغة للمهارات في الكرة الطائرة في مرحلة الطفولة خاصة اعتبارها المرحلة الاساسية لترسيخ المكتسبات و الخبرات .

- ادراك أهمية الممارسة الرياضية و النشاطات البدنية في حياة المراهق و دورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب .

- ادخال المدربين في تربصات حتى يستفيدو من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي .

– ادخال بعض الوسائل العصرية "فيديو"حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب عن المهارة بشكل جيد كمهارة الضرب الساحق .

– التأكيد على اجراء الاختبارات البدنية بشكل دوري لتقويم مستوى اللاعبين .

– ضرورة اعتماد القدرات البدنية عند انتقاء لاعبي الكرة الطائرة .

3- الآفاق المستقبلية للدراسة :

- الاهتمام الكبير بصفتي السرعة و المرونة في مرحلة التدريب من أجل تنمية أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

-الاعتماد على الصفات البدنية في عملية الانتقاء للاعبي الكرة الطائرة .

- تمكين المدربين من معرفة كيفية تطوير الصفات البدنية (السرعة و المرونة).

- تمكين الباحثين من التعمق في دراسة و تحليل هذه الدراسة .

- تمكين الباحثين من دراسة تأثير صفات بدنية أخرى غير السرعة و المرونة على مهارة الضرب الساحق .

4- المراجع المعتمدة في الدراسة :

المصادر:

القرآن الكريم

- قائمة المراجع باللغة العربية :

1 - إبراهيم سالمة: " اللياقة البدنية اختبارات وتدريب" , دار المعارف , القاهرة , 1980

2 - أبو العلاء احمد عبد الفتاح , احمد نصر الدين: "فسيولوجيا اللياقة البدنية , الطبعة الثانية , دار الفكر العربي . القاهرة .2003.

3 - أكرم زكي خطابية: "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة", دار الفكر والنشر والتوزيع, عمان, الطبعة الأولى, 1996.

4 - بسطويسي أحمد:أسس ونظريات الحركة.

5 - حاج مختار: مذكرة لنيل شهادة الليسانس, سنة 1997.

6 - حامد عبد السلام زهران:علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة،عالم الكتب،ب ط،بدون بلد، 1982

7 - رابح تركي:أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990.

8 - سعد حماد الجميلي: "الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية", دار دجلة , عمان , الطبعة الأولى , 2007.

9 - عباس عبد الفتاح الرملي , محمد إبراهيم شحاتة: "اللياقة البدنية والصحة" , الطبعة الاولى , دار الفكر العربي , القاهرة , 1991

10 -عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين،دار غريب للطباعة والنشر،ب ط،ب بلد،ب س.

11 -عصام نور:سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004.

12 -علي مصطفى طه: "الكرة الطائرة",دار الفكر العربي,القاهرة,الطبعة الاولى 1999.

13 -عنايات محمد أحمد فرج:مناهج وطرق تدريس التربية البدنية،دار الفكر العربي، 1998.

14 -فاخر عقلة:علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان.

15 -فاطمة إسماعيل: "مبادئ التدريب الرياضي", الطبعة الأولى, دار البحث, مصر, 1987.

16 -فايز مهنا: "التربية البدنية الحديثة" , الطبعة الثانية , دار الأطلس للترجمة , دمشق , سوريا , 1998 .

17 -قصري نصر الدين: مذكرة لنيل شهادة اللسانس , 1998.

18 -كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها" , دار الفكر العربي القاهرة , الطبعة الثانية , 1985.

19 -محمود حسن:الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981

20 -معروف رزيق:خطايا المراهقة،دار الفكر،دمشق،ط،1986.

21 -مكرم سعيد السعدون ، علاقة بعض القدرات الحركية بمستوى أداء بعض مهارات كرة السلة ،مجلة علوم التربية ،2002.

22 -منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط 1، لبنان، 2004.

23 -موسى فهمي إبراهيم: "اللياقة البدنية والتدريب الرياضي" , دار الفكر العربي , القاهرة.

24 -ن.دكار, ابريكسي, ر.حنفي: "تقنيات التطور الفيزيولوجي للرياضيين" , 1990.

25 -وردة علي عباس القيمة التنبؤية للقدرات الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية على ناشئي التنس أرضي ،رسالة ماجستير 2002.

26 -الين وديع فرج: "الكرة الطائرة-دليل المعلم والمدرب واللاعب" , منشاة المعارف بالاسكندرية .

27 -يوسف ميخائيل أسعد:رعاية المراهقين،دار غريب للطباعة والنشر،ب ط،ب بلد،ب س.

- قائمة المراجع باللغة الاجنبية :

1- maurice.A : opcit.

2- JURGEN WEINECH:optcit.

3- WWW.IUSST.COM.

– قائمة الدوريات و المجلات العلمية :

1– موسوعة: التغذية وعناصرها، الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، .1982.

2–جمال الدين علي و آخرون القدرات الادراكية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الامارات العربية المتحدة (مجلةالامارات العربية المتحدة ،1999.

قائمة الاساتذة المحكمين :

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	التخصص	المؤسسة
01	مرنيز أمنة	دكتوراه أستاذة محاضرة	تدريب رياضي	جامعة المسيلة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
02	مجادي مفتاح	أستاذ مساعد–أ–	تدريب رياضي	جامعة المسيلة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
03	بجاوي فاضلي	دكتوراه أساذ محاضر .	نشاط رياضي مكيف	جامعة المسيلة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
04	العياشي سالم	أستاذ مساعد–أ–	تدريب رياضي	جامعة المسيلة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
05	عروسي	أستاذ مساعد–أ–	تدريب رياضي	جامعة المسيلة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

لملحق (01) : استمارة تحكيم

استمارات الاستطلاع

اسم الأستاذ الفاضل: .....

الوظيفة: .....

إستمـارة تحكـيم

السيد : الأستاذ – الدكتور

تحية طيبة وبعد

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم و تحكيم الاستبيان المعروض بين أيديكم المشرف و الطلبة يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي وإثراء البحث .

عنوان البحث : دور بعض الصفات البدنية (السرعة و المرونة)في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط.

الدرجة العلمية: ماستر

المشـرف: د . سديرة سعد .

ويأمل الطلبة من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء القائمة المنشودة من حيث :

أولا: مدى مناسبة المحاور المقترحة.

ثانيا: إضافة أو حذف أو تعديل المحاور.

ثالثا: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

رابعا: مدى مناسبة العبارات لكل محور.

خامسا: مدى ارتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة للمحور).

الفرضية الأولى: لصفة السرعة دور إيجابي في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط.

الفرضية الثانية : لصفة المرونة دور إيجابي في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط .

المحور01 (الفرضية 01): لصفة السرعة دور إيجابي في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط

م	المحور الأول :	مدى مناسبة العبارة			مدى إرتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
01	**هل تلعب السرعة دورا مهما في أداء الضرب الساحق؟** **نعم لا**					
02	**هل تتأثر نتيجة المباريات بسرعة أداء مهارة الضرب الساحق؟** **أحيانا غالبا دائما**					
03	**هل تؤدي سرعة أداء الضرب الساحق صعوبة على الصد؟** **أحيانا غالبا دائما**					
04	**هل لسرعة اللاعب دورا في اختيار نوع الضربة الساحقة؟** **دائما أحيانا دون رأي**					
05	**هل تعتبر السرعة عنصرا ضروريا يتميز بها اللاعب الضارب؟** **نعم لا**					
06	**هل يحتاج الاعب إلى سرعة و مرونة حركية لما تصاهِ من البعد كرات قصيرة؟** **نعم لا**					
07	**هل لتطوير صفة السرعة تأثير على أداء مهارة الضرب الساحق** **دائما أحيانا لاتؤثر**					
08	**هل تركز أثناء التدريبات على تنمية السرعة ؟** **أحيانا غالبا دائما**					
09	**ما هو رأيكم في المرونة و مدى مساهمتها في أداء مهارة الضرب الساحق؟** **دور مهم من خصائص الاعب الضارب** **تساهم في تطوير اللاعب الضارب**					

المحور02 (الفرضية 02): لصفة المرونة دور إيجابي في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط.

م	المحور االثاني :	مدى مناسبة العبارة			مدى إرتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
01	هل تلعب المرونة دورا مهما في أداء الضرب الساحق؟ نعم لا					
02	عندما تكون صفة المرونة منخفضة عند اللاعب هل يكون أداؤه للضرب الساحق ضعيف ؟ أحيانا غالبا دائما					
03	حسب رايكم بالنظر الى الصفات البدنية الاخرى المؤثرة على مهارة الضرب الساحق تعتبر المرونة : أكثر أهمية مهمة أيضا غير مهمة					
04	في رأيك الى ماذا يعود نقص الاداء الجيد للضرب الساحق من قبل لاعبي الكرة الطائرة الصفات البدنية التدريب غلى المهارة عوامل أخرى					
05	هل يمكن تطوير الضرب الساحق عند لاعب الكرة الطائرة دون تطوير المرونة لديه نعم لا					
06	هل تركز أثناء التدريبات على تنمية المرونة ؟ أحيانا غالبا دائما					
07	هل لتطوير صفة المرونة تأثير على أداء مهارة الضرب الساحق؟ دائما أحيانا لاتؤثر					
08	هل تركز أثناء التدريبات على تنمية الهرونة ؟ نعم لا					

09	**ما هو رأيكم في المرونة و مدى مساهمتها في أداء مهارة الضرب الساحق؟** **دور مهم من خصائص الاعب الضارب** **تساهم في تطوير اللاعب الضارب**					

* ملخص الدراســـة *

1- عنوان الدراسة: دور بعض الصفات البدنية (السرعة و المرونة) في أدآء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط من وجهة نظر المدربين .

2- أهداف الدراسة:

- ابراز تأثير صفتي السرعة والمرونة في أداء مهارة الضرب الساحق.

- ابراز وجهة نظر المدربين حول أهمية و دور السرعة والمرونة .

- ابراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية أواسط

- اثراء الجانب المعرفي من خلال التعرف أنواع المرونة و طرق تنميتها و كذلك معرفة أنواع السرعة وكيفية تطويرها

3- تساؤلات الدراسة:

3-1 التساؤل العام: هل هل لبعض الصفات البدنية (السرعة و المرونة) دور في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ؟

3-2 التساؤلات الجزئية:

- **هل لصفة السرعة دور في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط ؟**
- **هل للمرونة دور في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط ؟**

4- فرضيات الدراسة:

4-1 الفرضية العامة: لبعض الصفات البدنية (السرعة و المرونة) دور في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

4-2 الفرضيات الجزئية:

- **لصفة السرعة دور في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط .**
- **لصفة للمرونة دور في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط .**

5- عينة الدراسة: تم اختيار العينة بعض مدربي الكرة الطائرة لولاية المسيلة.

6- منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لهذا النوع من البحوث.

7- ادوات الدراسة: اعتمد الباحث على إستمارة إستبيان .

8- النتائج المتوصل إليها:

-للسرعة و المرونة دور كبير في نجاح اللاعبين في المباريات و هذا بتأدية مختلف المهارات .

-تطوير الصفات البدنية خلال التدريبات يطور مهارة الضرب الساحق لدى اللاعب .

-دور بعض الصفات البدنية (السرعة المرونة)كان مهما في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة مما يؤكد فعالية هذه القدرات في أداء المهارة.

-كلما كان اللاعب ذو سرعة و مرونة عاليتين كان أدائه المهاري جيد .

-للسرعة و للمرونة أثر إيجابي في تطوير أداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

9- أهم الاقتراحات:

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب و تسهيل عملية التعليم على المدرب .

-ضرورة تسطير برامج استدراكية من طرف الباحثين و الاخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى الاعبين في هذه الفئة العمرية.

-ضرورة التركيز على ادماج برامج و تمارين تطويرية قصد تحسين القدرة على السرعة و المرونة لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا و متدهورة لانعدام العم لحول هذين الصفتين في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب ..

-اعطاء أهمية بالغة للمهارات في الكرة الطائرة في مرحلة الطفولة خاصة اعتبارها المرحلة الاساسية لترسيخ المكتسبات و الخبرات.

-المدربين في تربصات حتى يستفيدو من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي .

-التأكيد على اجراء الاختبارات البدنية بشكل دوري لتقويم مستوى اللاعبين