

كلية / معهد : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم : التدريب الرياضي  
رقم : 12/D10/495  
ميدان : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
فرع : التدريب الرياضي  
تخصص : تحضير بدني و ذهني

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب(ة) : خرفي سهيل

تحت عنوان

**فعالية مهارة الصد في كرة الطائرة ومدى تأثيرها  
على مستوى أداء الفريق ضمن المنافسات الوطنية**

-دراسة وصفية للقسم الوطني - ذكور- أكابر - موسم 2016/2017

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة المسيلة	- فاتح يعقوبي
مشرفا و مقرا	جامعة المسيلة	- محمد زواق
مناقشا	جامعة المسيلة	- باسم خوجة

السنة الجامعية : 2016 / 2017

# شكر

اللهم صلّ على سيّدنا محمد ﷺ وعلى آله و صحبه وسلم .

قال تعالى: (ولئن شكرتم لأزيدنكم ) الآية 07 سورة إبراهيم؛

لك الحمد ربّي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك  
كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقنا إليه .

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجل عرفان إلى أستاذنا المشرف **زواق محمد** ، الذي دعمنا بنصائحه

وإرشاداته وتوجيهاته القيمة؛ فشكرا لما بذلت وتبذلت؛ في سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين ، .

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي ، الذين قدموا لنا يد العون والمساعدة ، فجزاهم الله

عنا خيرا الجزاء ، كما لا يفوتنا؛ تقديم جزيل الشكر إلى كل عمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وفي الأخير نضع ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين طالب العلم فيجد فيه مبتغاه .

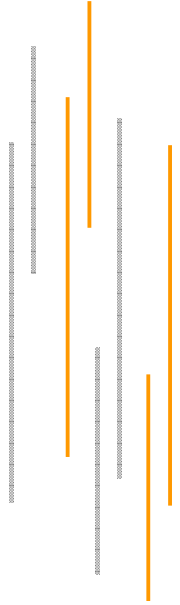
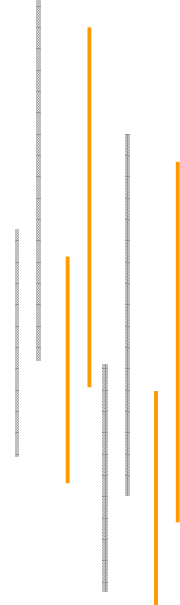
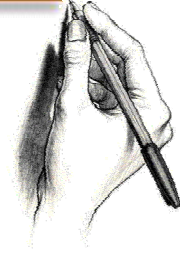
إهداء

إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما وإلى إخوتي

وأخواتي

سهيل .

# مقدمة





## مقدمة:

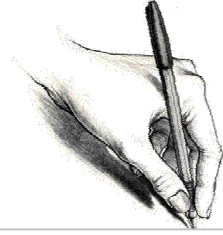
مما لا شك فيه أن الشعوب ومنذ العصور القديمة قد اهتمت اهتماما مثيرا بجانب النشاط البدني الرياضي، هذا الاهتمام الذي أدى بها إلى التنافس فيما بينها لنيل الفوز. وانطلاقا بالاهتمام بالنشاط البدني الرياضي ووصولاً للمنافسات بكل أنواعها فردية كانت أو جماعية، وما تحدثه هذه المنافسات من تأثير في العلاقات الاجتماعية، توصلت هذه المجتمعات إلى إنشاء دورات تنافسية تبذل كل وجهة منها ما في وسعها من أجل نيل الريادة، ومنه تتنافس المجتمعات في تطوير طرق التدريب وإتقان المهارات الحركية، وكذلك طرق المراقبة والمتابعة. وقد اختار كل مجتمع الطريقة التي يراها مناسبة لتهيئة فريقه وأفراده لخوض المنافسات .

وهروبا من الرياضات التي تعتمد على الاحتكاك الجسماني ظهرت رياضات لا يحدث فيها احتكاك ولعل من أهمها رياضة الكرة الطائرة التي تبدو بسيطة تثير في النفس استمتاعا وبهجة، لكنها تعتمد كغيرها من الرياضات الجماعية على تدريبات خاصة، ولعل أهم ما يميز هذه الرياضة الرشاقة والمرونة والجهد البدني وإتقان المهارات الأساسية لهذه اللعبة ولقد أخذنا في دراستنا هذه إحدى المهارات الأساسية ألا وهي مهارة الصد وما مدى تأثيرها على مستوى أدى الفريق، وكان ذلك في دراسة وصفية للقسم الوطني ذكور حيث اشتملت دراستنا على جانبين الأول نظري والثاني تطبيقي، حيث ينقسم الجانب النظري إلى ثلاثة فصول، الأول يتطرق إلى عموميات في الكرة الطائرة، المنافسة والتدريب أما الفصل الثاني فتطرقنا إلى الإطار العام للدراسة أما بالنسبة إلى الفصل الثالث فقد عرفنا فيه منهج ومجتمع البحث، وكذلك عينة البحث ووسائل جمع المعلومات أيضا الأدوات الإحصائية التي تم استنتاج بها أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقمنا فيه بتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان من اجل تحقيق أو رفض الفرضيات المقترحة .

# الفصل الأول



الخلفية النظرية  
والدراسات السابقة



الدراسات النظرية:  
الخلفية النظرية  
الدراسات السابقة.



## 1- الكرة الطائرة:

### 1-1- تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م وعرضه 9م ويقسم بشبكة إلى جزأين متساويين، وإرتفاع الشبكة هو: 2.43م للذكور، و2.23م للإناث، والهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم، وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به.

يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم، وهو ما يسمى بالإرسال، ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون احتساب لمسة الصد إن وجدت.

تحتسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة، وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات. وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولاً على مجموع 25 نقطة ويشترط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم، وفي حالة التعادل أي مثلاً 24-24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط. (المنشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية. FIVB: 2000-2004)

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تلعب في إطار تنافس بين الفريقين، كل فريق مكون من ستة لاعبين، وتجري هذه اللعبة في ملعب محدد مساحته مقسمة إلى منطقتين متساويتين بواسطة شبكة محددة طولها وعرضها. الهدف من اللعبة هو رمي واستقبال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها في منطقة المنافس، وتبدأ الكرة بضربة الإرسال إلى المنافس الذي يقوم باستقبال الكرة وإعادتها إلى ميدان الفريق الآخر، وهكذا يستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجاً، أو يفشل الفريق بإعادتها بصورة صحيحة. الفريق الفائز يكسب الحق في الإرسال إذا كان مستقبلاً ويحتفظ بالإرسال إذا كان مرسلًا. (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة: 2001-2004، ص 3).



## 1-2- نشأة الكرة الطائرة في العالم:

إن فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها، هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة قبل الميلاد، وهو ما تدل عليه الآثار الموجودة في مقبرة الفراعنة في بني حسن بمصر، وهناك صور قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفيها من جانب آخر، أما في اليابان قديما كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير بين الفريقين وكل منهما يحاول الحصول على الكرة ورميها لفريقه أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893، وكانت تسمى آنذاك (فوت بول FOOT BALL)، وذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ ويرجع نشأة الكرة الطائرة إلى [وليام مورجان] مدرس التربية الرياضية والبدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية ببوليود بولاية "ماساشوستس" بأمريكا، وقد أطلق عليها اسم "مينتونات" "MINTONETTE" سنة 1894م وهذا الاسم لم يدم طويلا وفي سنة 1896م اقترح السيد "هانستيد" تسميتها بـ "الكرة الطائرة" "VOLLE BALL" لأن الفكرة الرئيسية لهذه اللعبة هي طيران الكرة. (علي مصطفى طه: ط1، 1999، ص11)

وسرعان ما انتشرت هذه اللعبة في أواسط الجامعات الأمريكية، ومورست من طرف عدة جمعيات ومنظمات شبانية ولم تبقى لعبة ترفيهية بل أصبحت لها فرق ومشجعين، في البداية إستعمل "وليام مورقان" شبكة لعبة التنس وقام بتشبيتها على ارتفاع 1.84 م واستعمل كرة السلة وكانت تلعب بعدد غير محدود من اللاعبين المهم أن يكون للفريقين نفس العدد من اللاعبين، وانتشرت هذه اللعبة بصفة سريعة عبر دول العالم، فتعتبر كندا أول دولة تمارس هذه اللعبة ثم انتقلت إلى الفلبين والهند والبيرو ثم كوبا بفضل فرق جمعيات الشبان المسيحيين وفرق الكشافة، ثم وصلت إلى إنجلترا عام 1914 م، وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد الانتشار الواسع الذي عرفته بدأ التفكير في إنشاء اتحاد دولي يرفع هذه الرياضة ويقوم بتطويرها فكانت أول محاولة سنة 1928 لكنها فشلت بسبب الظروف السياسية العصيبة التي كانت في ذلك الفترة، وفي سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) برئاسة الفرنسي باول لباد (PAUL LIBAUD) وكان مقرها باريس، أقام الإتحاد الدولي لكرة الطاولة أول بطولة عام 1948م في روما ومن ثم بطولة ثانية في براق عام 1949م وفي عام 1952م في موسكو اشتركت



في البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة إشتكت بفرق السيدات: في عام 1958م قامت حملت المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1964م، أدخل الجيش الفرنسي هذه اللعبة إلى المغرب العربي، وقد أنشأت فرق البلدان العربية في شمال إفريقيا هذه اللعبة، وانطلقت هذه اللعبة في كل من مصر، لبنان عام 1954م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة وببيروت. (محمود صقلي: 1996، ص، ص 11، 18)

### 1-2-1- أهم تواريخ الكرة الطائرة:

1985- ظهور الكرة الطائرة باسم "مينتونات" "ILVTOLVETFE" بفضل "وليام مورغان" "VTILLIAM MORGAN".

1896- تغير الاسم إلى الكرة الطائر (VOLLEYBALL) بواسطة السيد هانستيد "HANSTED".

1897- صدور أول عشرة قوانين لكرة الطائرة من طرف جمعية الشبان المسيحيين "YMCA".

1922- أول دورة في كرة الطائرة بين كندا والولايات الأمريكية.

1947- تأسيس الإتحاد الدولي لكرة الطائرة "FIVB" مكون من 14 دولة برئاسة لبياد "مقره باريس".

1964- دخول الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية بطوكيو.

1988- أول دورة علمية للكرة الطائرة الشاطئية "BEACH VOLLEZ".

1998- تغير كبير في قوانين الكرة الطائرة.

- استعمال التنقيط المستمر.

- تغيير الكرة البيضاء إلى كرة ملونة.

- إدخال اللاعب الحر.

- السماح للمدرب بالوقوف والتحرك في منطقة 06 أمتار.

2003- إجراء أول بطولة عالمية لأقل من 1.85م بأندونيسيا.

2004- ألعاب أثينا وفوز البرازيل بالذهبية عند الذكور والصين بالذهبية عند الإناث.

2005- بطولة العالم لأقل من 19 سنة بالجزائر (FIVB.ORG).



### 1-3- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الاتحادية "FIVB":

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى، وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا عام 1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم اتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري.

وفي بداية عهدة الاستقلال أنشأت الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط، لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع. وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الاتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب، فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضة كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس (علي معوش: 1994، ص08).

وفي الأربعينات كان يوجد لاعبون محترفون وأسماء لامعة في الكرة الطائرة في الجزائر مثل ولد موسى الاخوة بوركايب، جبران، بن حداد، شياحي بالعيد، ماديو، مزكري. وعند الاستقلال أنشأت الفيدرالية الوطنية لكرة الطائرة، وهي كغيرها من الاتحاد الوطنية المتخصصة فهي تشرف على 27 رابطة ولائية و5 رابطات جهوية ومجموع 352 جمعية رياضية وعدد 9408 لاعبا في جميع الفئات وهذا إلى غاية 1997م، كما شاركت الكرة الطائرة الجزائرية في العدد من المنافسات الدولية جهوية كانت أم قارية أم عالمية، في جميعها حققت الجزائر "النخبة الوطنية" نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألعاب عربية وإفريقية لدى الجنسين وهي النتائج التي مكنتها من شرف تمثيل الجزائر وإفريقيا في نهائيات كأس العالم باليابان عام 1991م، والألعاب الأولمبية ببرشلونة عام 1992م. متوسط النخبة الوطنية شاركت في 06 دورات منذ سنة 1967م، وهو تاريخ أول مشاركة جزائرية في الألعاب المتوسطية. وأفضل نتيجة في سجل المنتخب الوطني تبقى المرتبة الخامسة في دورة "لوندوك" سنة 1993م.



#### 1-4- خصائص ومميزات الكرة الطائرة:

- لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها بحيث نجد منها:
- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين، كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة وذلك لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية.
  - يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
  - هي اللعبة الجماعية التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض.
  - يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب. (أكرم زكي خطايبية: 1996، ص 62، 61).
  - قانون تبادل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب لإظهار قدراته في الأماكن الدفاعية والهجومية ما عدا اللاعب الحر.
  - يمكن ممارستها في كل فصول السنة، في ملاعب مكشوفة ومغطاة ويمكن ممارستها ليلاً ونهاراً.
  - هي قليلة التكاليف من الناحية المادية لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة دائماً هي شبكة، كرة، ملعب 9\*18 م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ.
  - لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين، فعدد أفراد كل لاعب 06 لاعب.
  - قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق الخصم، فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر.
  - قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة، مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاشتراك في اللعب.
  - تعتبر رمن الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج انحناء الظهر الناتج عن الجلوس الغير السليم لذلك.
  - تتم المعالجة من خلال الأوضاع التي يتخذها اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية.
  - تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي وتنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي.
  - يمكن تعلمها وممارستها بسهولة لما فيها من إرسال وتمرير... الخ، بحيث تعطي الحرية للاعب لأداء أي نوع من أنواع الإرسال.
  - لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
  - هذه اللعبة ليس لها وقت محدود بل تلعب بأشواط (علي مصطفى طه مرجع سابق، ص 16).



### 1-5- أهم قوانين الكرة الطائرة:

- الملعب.
- الكرة.
- دوران اللاعبين في الميدان.
- التمريرات الثلاثة.
- نظام التنقيط المستمر (R.P.S).

أو ما يسمى نقطة تتابع نقطة أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة، بغض النظر عن الفريق الذي يملك الإرسال وللغوز شرط يجب تسجيل 25 نقطة ما عدا الشوط الخامس الذي يلعب إلى 15 نقطة حيث الفارق بين الفريقين يكون نقطتين على الأقل، وللغوز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة: 2001-2004، ص5، ص38)

- تغيير اللاعبين.

### مميزات وقوانين أخرى:

- لكل الفريق الحق في وقتين مستقطعين مدة كل واحد هو 30 ثانية.
- عند النقطة 08 و16 هناك وقتان مستقطعان تقنيان مدة كل واحد 01 دقيقة.
- يسمح للمدرب بالوقوف والتنقل في منطقة 06 أمتار خلف الخط الجانبي لإعطاء النصائح.
- بين كل شوط هناك وقت راحة مدته ثلاث دقائق. (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة: 2001، 2004، ص38، 5، 3)

### 1-6- أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة:

إن المهارات الأساسية لهذه اللعبة متعددة ومتنوعة لذا لا ينبغي أن يتم تعلمها في مدة قصيرة، كما أنه يجب الاهتمام بها، وذلك عن طريق تدريب اللاعبين على عدة نواحي قبل البدء باللعب كما يمكننا إدخال اللاعب ضمن ألعاب إعدادية صغيرة، كل هذه النشاطات وما شابهها تساهم مساهمة فعالة في إتقان المبادئ الخاصة وأنها تجذب المبتدئين وتبعد عنهم روح الملل وتحركهم بالمنافسة نحو الفرح والبهجة. ( sillany robert 1990.p 416)



## الفصل الأول.....الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتنقسم هذه المهارات إلى ما يلي: الاستقبال، التمير، الإرسال، السحق، الصد.

### - الإرسال:

وهي الطريقة التي يبدأ بها اللاعب اللعب في المباراة، أو يستأنف بعد انتهاء الأشواط أو بعد وقوع خطأ عند أحد الفريقين، إنه عبارة عن وضع الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي في الفريق، فيقوم بضرب الكرة باليد المفتوحة أو المغلقة، أو أي جزء من الذراع لإرسالها من فوق الشبكة كي تصل إلى ملعب الفريق الخصم.

### أنواع الإرسال:

تستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال ومن حيث الطريقة أن تقسم الإرسال

إلى نوعين:

الإرسال من الأسفل والإرسال من الأعلى والتأرجح والمتوج الطافي وإرسال السحق.

أ- الإرسال من الأسفل.

ب - الإرسال من الأعلى.

ج- الإرسال المتأرجح.

د- الإرسال المتوج الطافي.

هـ- إرسال السحق.

### - الاستقبال:

هو استقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل من الفريق المرسل لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب وذلك لامتصاص سرعتها وقوتها وتميرها من الأسفل لأعلى بالساعدين أو من الأسفل بالتمير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعها للاعب المستقبل وأنواعه:  
الاستقبال من الأعلى. الاستقبال الجانبي. الاستقبال مع الانبطاح.

### - التمير:

يعتبر التمير من أهم العناصر الأساسية والرئيسية للكثير في رابطة كرة الطائرة فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق. تستطيع



أن تقول التمير هو قاعدة اللعب بحيث يتطلّب تنقل سريع وتمركز جيّد بدون الكرة تحرك كبير للدّاعين وخاصة تحرك جيّد للأصابع فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب. (sillany robert (OP.CIT

P417)

وهناك عدّة أنواع للتمير:

أ- التمير العالي:

\* التمير الصدريّة

\* التمير إلى الأمام بعد الدّوران.

\* التمير للجانبين

\* التمير مع الدرجة.

\* التمير مع الوثب.

ب- التمير من أسفل: ويستعمل لإنقاذ الكرة من السقوط على الأرض بواسطة اليدين معا وذلك بعد ضمهما، ونظرا لأنّ أجزاء اليد أو اليدين التي تلامس الكرة في تغطية مجملها لذلك فإنّ الكرة ترتد مع شيء من القوة فهي تسهّل صد الضربات الهجومية القويّة أو ضربات الإرسال وهي أنواع:

- التمير باليدين.

- التمير باليد الواحدة.

- التمير مع الانبطاح.

- السّحق:

يعتبر السّحق روح لعبة الكرة الطّائرة، والغرض من السّحق هو ضرب أو إرسال الكرة في ملعب الفريق

المضاد بطريقة قانونية، بحيث يفشل في كثير من الأحيان عن ردها أو إعادتها. (sillany robert: le

"(OP.CIT) P417) robert de sport" ، السّحق هو ضرب الكرة من أعلى إلى أسفل والتي

تسحق الكرة في الأرض دون أن يتمكّن الخصم من استقبالها في حدود الملعب، فالفريق الذي يجيد عناصره

مختلف أنواع الضربات وبأساليب مختلفة تكون معنويات مرتفعة السّحق هو توجيه قوي للكرة يؤدّي اللاعب

وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشّبكة وتكون حركاته منسجمة. (حسن عبد الجواد: 1999، ص

20).



### أنواع السحق:

- السحق الأمامي.
- السحق الجانبي.
- السحق الخلفي.

### - الصد:

يعتبر الصد النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب الخاصة به، وذلك عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عالياً إلى الأمام قليلاً حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة عند أداء السحق من قبل الخصم بمواجهة الشبكة أو قريبة منها وقد يقوم بعملية الصد لاعب أو لاعبين، شرط أن يكون في المنطقة الأمامية.

### - أنواع الصد:

- \* الصد الهجومي: الكرة ترجع مباشرة نحو الخصم.
- \* الصد الدفاعي: تصد الكرة لكن تبقى في منطقتك.
- \* الصد الفردي: يكون من طرف لاعب واحد فقط.
- \* الصد الجماعي: يكون من طرف لاعبين أو ثلاثة.

### - الإعداد:

هو عملية تمرير الكرة إلى أعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتحويلها إلى اللاعب المهاجم ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالباً ما يكون من اللمسة الثانية. ومهارة الإعداد من المهارات الضرورية والهامة في الكرة الطائرة وهي الخطوط التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط المباراة. واللاعب المعد يجب أن يمتاز بالذكاء وحسن التصرف في المواقف المختلفة. (على مصطفى

طه، ص 99-100، 105)



### - أنواع الإعداد:

- الإعداد الأمامي.
- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.
- الإعداد الجانبي.
- الإعداد بالوثب.

### - الدفاع:

فن الدفاع يعادل في الأهمية فن الهجوم إن لم نقل انه يفوقه، فإذا كان الفريق متمكنا أساليب الهجوم فانه سيكون عديم الجدوى إذ لم يستطع صد ضربات الهجوم واستقبالها بحيث يقدمها من جديد لهجوم ناجح أو هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس. أو المرتدة من حائط الصد.

### - أنواع الدفاع:

- الدفاع باليدين من الوقوف.
- الدفاع بيد واحدة مع الوقوف.
- الدفاع بيدين أو يد واحدة بالسقوط المتدرج.
- الدفاع بيدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس. (على مصطفى طه: ص 99-100، 105)

### 1-7- أصناف اللاعبين في الكرة الطائرة:

في الكرة الطائرة يوجد ثلاث أصناف من اللاعبين هم: الموزعين، المهاجمين، المدافع الحر.

### -الموزع:

هو اللاعب الذي يقوم بتمرير الكرات إلى المهاجمين، كما أنه يشارك في الصد عندما يكون في المنطقة الأساسية، ويشارك في الدفاع وتغطية الهجوم، لكن لا يقوم باستقبال الإرسال، فللموزع دور أساسي في بناء اللعب.



### - المدافع الحر:

هو لاعب دوره دفاعي بحيث يساهم في أغلب العمليات الدفاعية، واستقبال الإرسال وتغطية الهجوم. ولا يستطيع المدافع الحر أن يكون قائد للفريق، لأنه لا يوجد دوماً في الفريق، وهو لا يقوم بالإرسال ولا بالهجوم، ويكون لباسه مختلف عن الفريق، ويحدد في ورقة المقابلة في الخانة الخاصة به، وتغييراته لا تحسب كتغيير رسمي، ودخوله وخروجه يكون في منطقة 06 أمتار بعد إنتهاء التبادل (سقوط الكرة) وقبل صافرة الحكم. (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة: 2001-2004، ص 88).

### - المهاجمين:

هم لاعبون يقومون بجميع المهام من استقبال وإرسال ودفاع خلفي وصد وسحق وتخصصهم يكون في السحق، فهم يختلفون حسب نوعية السحق الذي يقومون به وتصنيفهم هو (حمودي بولودنين: 2002-2003، ص 05، 38)

### 2- مفاهيم أساسية في التدريب

#### 2-1- مفهوم التدريب الرياضي:

إن مصطلح التدريب عموماً، يعني مجموعة من الإجراءات المخططة أو المبنية على أسس علمية، والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (مجال التخصص)، وهذا يشير إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعاً للهدف ومجال التخصص. وحول تطور مفهوم التدريب الرياضي لمصطلح فقد تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص الذي (الإتحاد العربي للألعاب الرياضية: 1988، ص 14) فمن وجهة النظر الفيسيولوجية يعرف التدريب بأنه مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي. (محمد حسن علاوي، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: 1993، ص 08).



## 2-2- واجبات التدريب الرياضي:

### 2-2-1- الإعداد البدني:

الغرض الأساسي من الإعداد البدني هو تنمية القدرات التدريبية من الوجهة الفسيولوجية (قدرات التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة) وهي القدرات التي يشار إليها مجتمعة باسم الكفاءة البدنية، هذه القدرات هي أهم الأسس للوصول إلى مستوى رياضي مثالي، ويجب أن يوجه الإعداد البدني أساساً لتنمية القدرات الجسمانية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويكون الأساس لذلك درجة ممتازة من الكفاءة وصحة جيدة (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، مرجع سابق، ص 17)

### 2-2-2- الإعداد المهاري والخططي:

في الإعداد المهاري يتعلم الرياضي النواحي الفنية ويتدرب عليها تحت الظروف الخاصة للمنافسة، ومع الارتقاء بمستوى القوة والسرعة والتحمل يجب أن يرتفع معها المستوى المهاري، ولذلك يجب أن يرتبط الإعداد الجسماني بالإعداد المهاري بصفة مستمرة، وأن يرتبط ذلك بتنمية التوافق الضروري للأداء المهاري السليم مثل الرشاقة والمرونة، وفي الإعداد الخططي يتعلم الرياضي من خلاله النواحي الخططية برياضته ويكون الإعداد المهاري والخططي وحدة واحدة متكاملة، فالإعداد المهاري هو الأساس. للتطبيق الخططي، ويجب أن تنمي كل مهارة بالشكل الذي تستخدم فيه هذه المهارة في مواقف خططية (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، مرجع سابق، ص 17).

### 2-2-3- الإعداد العقلي:

ترتفع المتطلبات العقلية في رياضة المنافسة باستمرار ويتطلب ذلك من الرياضي الاعتماد على النفس في التدريب إلى درجة كبيرة، حيث يجب عليه مع الارتفاع الدائم في مستوى الأداء، الارتفاع في كثافة التطبيق الخططي وأن يكون على درجة عالية من التفكير، بحيث يفكر بطريقة خلاقة وأن يكون له تصورًا أو رأي خططي خلاق (نفس المرجع: ص 18). وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، ويؤدي دورًا مهمًا في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات. (علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص 285) وبالإضافة إلى الواجبات التعليمية للتدريب الرياضي، فإنه من الضروري مراعاة الواجبات



التربوية للتدريب الرياضي، والتي تتمثل في تنمية كافة العوامل الإرادية والخلقية للاعب متمثلة في الاهتمام بالحالة النفسية للاعب وحل مشاكله، والتركيز على إكساب اللاعب حب الرياضة وتطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية له مع أفراد المجتمع وتعويد اللاعب على استخدام السلوك الخلقى الحميد مثل تقبل النقد والهزيمة والتواضع عند الفوز... الخ. (بسطويسي أحمد: 1998، ص 19).

### 2-3- أنواع التدريب:

تعد أنواع التدريب بأشكالها المختلفة ما هي إلا تدريبات تطبيقية موجهة هدف التدريب، ويكون ذلك من خلال طرق تنفيذ برنامج الإعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي، ومهما تنوعت هذه الطرق والأساليب التدريبية فهي تعتمد. في جوهرها على أحد أنواع التدريب والذي يتحدد وفق النظام الأساسي المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني، وعليه ينقسم التدريب إلى نوعين:

- التدريب اللاهوائي.

- التدريب الهوائي.

### 2-4- طرق التدريب:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب، حيث تتمثل طريقة التدريب في الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للعمل التدريبي والموجهة لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على أحد نوعي التدريب (الهوائي واللاهوائي). (بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص 39)

حيث يقول "مفتي إبراهيم حماد" أن: "نقصد بطريقة التدريب بالمنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى البدني للاعب، بحيث نقصد بالمستوى أحد مكونات فورمته الرياضية، هذه الأخيرة تعني الدرجة المثالية لكل من المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي والمعرفي وتكاملها لدى اللاعب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

### 2-4-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار التحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى



لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة أعضاء الجسم الوظيفية، أي تطوير التحمل الدوري التنفسي ويظهر تأثيره جالي في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن المنافسة وتأخير ظهور التعب خاصة في نهايته (أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق، ص 81) ويمكن تقسيم هذا النوع من التدريب لعدة أساليب:

- تدريب تناوب الخطوة.
- تدريب السرعة المتنوعة.
- تدريب الهرولة.

#### 2-4-2- طريقة التدريب الفتري:

تعني طريقة التدريب الفتري تكرار مجموعة من التمرينات وتتخللها فترات راحة وتعتمد فترة الراحة على شدة التحمل المستخدم واتجاه تأثيره سواء لتنمية العمل اللاهوائي أو العمل الهوائي، وهذه الطريقة تساعد على تحسين قدرة الرياضي من العمل العضلي كالمشي الخفيف، الهرولة أو الجري ذلك يساعد على سرعة التخلص من حمض اللاكتيك (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، مرجع سابق، ص 79) يتطلب التشكيل الجيد للتحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات التالية:

- معدل أو مسافة التمرين.
- شدة التمرين.
- عدد تكرارات التمرين.
- عدد المجموعات.
- طول فترة الراحة (العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية (أمر الله أحمد، أحمد البساطي: مرجع سابق، ص 89)

وينقسم التدريب الفتري إلى قسمين:

- تدريب فتري منخفض الشدة - تدريب فتري مرتفع الشدة
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري.



- طريقة تدريب الفارتلك.

- طريقة الهيبوكسيك.

## 2-5- المتطلبات البدنية للاعب الكرة الطائرة.

إن العلاقة بين المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية المختلفة (العامة، الخاصة) هي علاقة وثيقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد اللاعبين، وأن لا يكون هناك انفصال بين الإعدادين المهاري والبدني بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة، فذلك يحقق نجاحاً في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين، فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة. فالمكون البدني يعتبر أحد أركان التدريب الذي يعتمد عليه في تنمية اللاعب وهو من الأسس الهامة الذي يشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية. ومن هذا المنطلق يوجد ترابط بين المكونات البدنية العامة والمكونات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي حيث يستلزم أداء المهارات الأساسية ضرورة الكشف عن مكونات الأداء البدني لكل مهارة على حدة، إذ أنه عن طريق التدريب على المهارة يتم تنمية المكونات البدنية الخاصة (إسماعيل عبد الفتاح: 1995، ص 45) إن المكونات البدنية تعتبر من أهم متطلبات الأداء في لعبة الكرة الطائرة الحديثة التي قد تكون العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفريقين وذلك نظراً لأن مستوى الحالة البدنية التي عليها الفريق تعتبر أحد الأسباب الهامة التي تساهم في تحقيق العديد من الانتصارات فارتفاع مستوى اللياقة البدنية للفريق يزيد من ثقة المدرب في فريقه بل ويحاول المدرب في معظم الأحيان أن يستفيد منها.

## 2-6- المكونات البدنية الخاصة للاعب كرة الطائرة:

يتفق العديد من العلماء، على أن المكونات البدنية الواجب توفرها للاعب الكرة الطائرة هي:

- التحميل بشقيه (تحميل الجهاز التنفسي - الحمل العضلي).

- القوة العضلية وخاصة (القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجاري).

- السرعة والمتمثلة في (السرعة الانتقالية - سرعة رد الفعل).

- المرونة. - التوافق الحركي.

- الدقة. (حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص 47)



## 2-7- أهمية المكونات البدنية الخاصة في كرة الطائرة:

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

- عدم ارتباط الرياضة بزمن معين، مما يترتب عليه استمرار المباراة لفترة زمنية طويلة، وهذا يتطلب توفر مكون التحمل الدوري التنفسي للاعب الكرة الطائرة.
- ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الدفاعية إلى الواجبات الهجومية باستمرار وبسرعة، والعكس، يتطلب ذلك توفر مكونات السرعة الحركية والانتقالية ورد الفعل للاعب الكرة الطائرة.
- لأداء الوثب العمودي والوثب من الخلف للأمام، ولأداء مهارة الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية والخلفية، كذلك الإعداد مع الوثب، الإرسال الأمامي في أعلى مع الوثب، كل ذلك يتطلب توفر مكوني القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للاعب.
- تحتاج مهارات الكرة الطائرة إلى توفر مكون المرونة في مفصل الرسغ لليد والمرفق والكتف والركبتين، ورسغي القدم وخاصة مرونة العمود الفقري للاعب الكرة الطائرة.
- تحتاج المهارات الفنية في الكرة الطائرة التي تتطلب المرحلات والسقوط إلى توفر مكون الرشاقة للاعب.
- تحتاج مهارات الإرسال، الاستقبال، الإعداد، الهجوم، الصد والدفاع عن الملعب إلى توفر مكون تحمل القوة لضمان الاستمرارية دون تعب وعدم حدوث الأخطاء الفنية والقانونية للاعب.
- كذلك يحتاج اللاعب لأداء مهارات الضربة الساحقة والصد، والدفاع عن الملعب، والإرسال والاستقبال والإعداد إلى توفر التوافق الحركي.
- لأداء مهارة الإرسال والاستقبال، الإعداد والضربة الهجومية والصد والدفاع عن الملعب كان من الضروري توفر مكون الدقة للاعب. (علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص 99)

## 3- الصد:

### 3-1- تعريف الصد:

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا، في المنطقة الإمامية، مواجهة للشبكة أو قريب منها، وذلك بالوثب لأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة سحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة. (علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص 137) وهو أهم مهارة



لمواجهة السحق، فلقد أصبح سلاحًا فعال وخاصة بعد التغييرات التي طرأت على الكرة الطائرة، والتي تسمح بإدخال الأيدي فوق الشبكة في سنة 1964 م، كما أنه بإمكان لاعب أو اثنين أو ثلاث لاعبين القيام بالصد.

### 3-2- تاريخ الصد:

لقد مرت مهارة الصد بالمراحل التالية:

- 1921 م - 1928 م: في هذه الفترة تم استعمال السحق والصد، وفي 1921 م، أستعمل ولأول مرة الخط الفاصل في الميدان.
- 1934 م: أثناء عملية الصد يمنع لمس كرة قبل أن يلمسها المهاجم.
- 1949 م: ظهر ولأول مرة الصد الجماعي، وذلك ناتج عن تنوع أساليب السحق.
- 1965 م: السماح بإدخال الأيدي فوق الشبكة، والسماح بلمس الكرة مرة ثانية، حيث هذا القانون سمح بإنقاص من الذاتية على مستوى التحكيم، كما أعطى الأولوية للهجوم على الدفاع.
- 1977 م: لمس الكرة على مستوى الصد، لا يحسب كلمسة للكرة، من ثلاث لمسات المسموح بها.
- 1984 م: يمنع القيام بعملية الصد أثناء إرسال الفريق الخصم

### 3-3- مهارة الصد:

إن كرة الطائرة الحديثة أصبحت أكثر استعراضية وفرجة، وهذا كله راجع لتحكم اللاعبين في الحركات الاستعراضية الجميلة، من تمريرات وسحق ودفاع وإرسال وصد فكلما زاد الإتقان المهاري لدى اللاعبين كلما زاد مردود الفريق (ehp).

### 3-3-1- تعريف المهارة:

المهارة تدل على مدى كفاءة الفرد في أداء واجب حركي معين، ذلك بمقدرته على الوصول إلى نتيجة من خلال القيام بأداء حركي بأقصى درجة من الإتقان، مع بذل أقل قدرة من الطاقة في أقل زمن ممكن. (مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 47) حيث يقول "أكرم زكي خطايبية" على المهارة: "هي اقتصاد في استخدام القدرات البدنية للعب، وإتقان النواحي الفنية للمهارة وكذلك يجب تعلمها في ظروف خاصة



تناسب والنشاط الممارس. (أكرم زكي خطايبية: مرجع سابق، ص 51) والمهارة هي أسلوب يُرفع على العموم بالممارسة من أجل حل أكثر عقلانية لمشكل حركي، وهي المرحلة العامة والمتطورة للممارسة الرياضية، التي تمكنه من الاقتصاد في الجهد في حالة مواجهه الرياضي لمشكل حركي. (محمود وجيه حمدي: ص 85) المهارة الرياضية بالتأكيد هي مجموعة مركبة من مختلف IVOILOV: "وحسب مداخل الحركة، وهدفها هو التخلص من تعب الجسم، فالمهارة الفعّالة تقوم بالإقلال أو الاقتصاد في الجهد للحركة فالمهارة في الكرة الطائرة هي وسيلة مهمة لتحقيق التكتيك، وذلك حسب نسبتها في التفوق، فإتقان المهارة يعطي إمكانية الدخول في اللعب التكتيكي سواء التكتيك الفردي أو الجماعي

### 3-3-2- مهارة الصد:

الصد هو الخط الأول للدفاع لفريق ما، فهو مهارة فعّالة لها عدة استعمالات الأولى وهي منع كرات السحق، سوى من السقوط المباشر ويسمى بالصد الهجومي، أو منعها من السقوط إلا إذا لمست في الدفاع المتأخر ويسمى بالصد الدفاعي كما أن الصد يسمح بحماية بعض مناطق الملعب وذلك بالتأثير على إتجاه الهجوم السحق. (محمد الطاهر زردومي: مرجع سابق، ص 57)

ومهارة الصد هي وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الضربة الساحقة، بالإضافة إلى أن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية وكذلك يستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس. (علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص 146)

إن مختلف أقسام وقياسات مهارة الصد تكون على الترتيب، وحسب مراحل القيام بهذه المهارة أثناء اللعب وهي:

الوضع الأساسي: وفيه،

- وقفه الاستعداد:

- يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من الشبكة بمقدار (50-100 سم) فيؤدي وقفه الاستعداد من الوقوف أو أخذ خطوات الجري والنظر يكون إلى المهاجم.
- يكون اللاعب الخارجي قريبا من خط الجانب لعدم الإعاقة أثناء التحرك.
- كل لاعب في الصد عليه أن يبحث عن المكان المناسب للصد، وذلك على.



### أساس النقاط التالية:

- الوضعية في الوقوف اللاعب يكون واقفا
- القدمين متوازيتين على مسافة تعادل طول الكتفين.
- الركبتين منطويتين قليلا، ذلك للاستعداد للقفز أو التحرك.
- المرفقين قريبين من الجسم.
- علو الكتفين على مستوى الوجه، وفي تواز مع الشبكة.
- الجسم على بعد 30 سم من الشبكة.
- التنقل.

إن فعالية الصد لها علاقة وطيدة بالقدرة على التنقل على مستوى الشبكة، سواء التنقلات الطويلة أو القصيرة، كما أن هذه التنقلات يجب أن تكون مدروسة، كما يجب، أن تكون على كلتا القدمين باستعمال الخطوات المطاردة أو الخطوات المتخالفة، (Croisé) وهذا التنقل له عدة مبادئ يجب أن تتبع وهي:

- الخطوة الأولى هي التي تكون بعيدة في اتجاه التنقل.
- القدمين هما ارتكازا التنقل، أو هما النقطة النهائية للتنقل، والتي تسمح للاعب الأول في الصد أن يثبت اللاعب الثاني والثالث بالنسبة لارتفاع الصد.

### - القفز:

\* يتم الوثب برجلين معا بعد ثني الركبتين ثنيا عميقا.

\* مرجحة الذراعين جانبا أسفل عاليا مع حفظهما قريبين من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب. (زكي محمد محمد حسن: 1998 م، ص 38) في بعض المرات يصبح من الضروري للاعب في الصد أن يقوم بالقفز دون الجري الجانبين، وذلك بإنزال مركز ثقله أولا ويقوم أيضا بطي الركبتين على زاوية  $100^\circ$  وذلك بإنزال الخصر ثم القفز والبحث عن العلو الأقصى عن طريق تمديد الذراعين والظهر.

يجب عل اللاعب أن يبحث عن النقاط التالية أثناء القفز للصد:

- دفع الرجلين، ورفع اليدين مرة واحدة.
- يجب أن يكون القفز عموديا.
- يجب أن يكون النظر في الأعلى، وإبقاء اللاعب نحو الكرة.



- وقت القفز يكون حسب نوعية التمرير، ونوعية السح

#### - الصد:

- تكون اليدين قريبتين من بعضهما والأصابع المفرودة ومنتشرة على سطح الكرة وثبات الذراعين وميل الرسغين للخلف بشكل بسيط في حالة الصد الدفاعي. أما في حالة الصد الهجومي فإن الذراعين تؤديان حركة بسيطة للخلف مع ثني الرسغين خلفاً ثم أمام في حركة سريعة وقوية لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.

- تكون أيدي المشاركين في الصد متجاوزة ومكورة سطحاً مجوفة وكما تكون عالية وفي مستوى واحد فوق الشبكة في محاولة صد الكرة وحفظها للأمام.

- ينحني الجسم ويميل إلى الأمام ومد مفصل الفخذ والساقين قليلاً إلى الأمام لمحافظة على إتزان الجسم بالهواء (محمد صلاح الدين بكر: مرجع سابق، ص 34)

يجب أن يكون اللاعب في الصد على الوضعية التالية:

- رفع الكتفين (الذراعين قرب الأذنين).
- الكتفين متوازيين مع الشبكة، كما أن هذه الحركة تستمر إلى غاية لمس الرجلين الأرض.
- اليدين ممتدتين مع تجنب لمس الشبكة.
- الأصابع متفرقة وممتدة، وذلك من أجل شغل أكبر مساحة لصد الكرة. (محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص 64)

#### - الهبوط- (السقوط على الأرض)

إن مهمة اللاعب في الصد لا تنتهي أثناء عملية القفز بل تتواصل إلى غاية السقوط على الأرض، وهذه الأخيرة تكون بطريقة مرنة، كي تضمن للاعب في الصد التوازن الذي يسمح له بإستئناف اللعب في حالة حركة ثانية وأهم ما يقوم به اللاعب أثناء السقوط على الأرض ما يلي:

- يكون النظر في إتباع حركة الكرة.
- السقوط على الأرض يكون بطي الركبتين قليلاً.
- القدمين قريبتين من بعضهما البعض



- على اللاعب سحب الذراعين للخلف ولأعلى جانبي الرأس.
- ثني الذراعان وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف بحيث تصبح اليدان أمام الجسم بدون لمس الشبكة.
- ثني الركبتين لامتناس صدمة الهبوط.
- متابعة اللاعب للعب والإستعداد للمسة الثانية في حالة عدم نجاحه في الصد. (محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص 65)

### 3-3-3- التوقيت عن القفز:

إن صد سحق من التوقيت الأول، يقفز اللاعب القائم بالصد في نفس الوقت مع المهاجم، هذا إذا كانت الكرة قريبة من الشبكة (La passe courte) أما إذا كانت من التوقيت بالثاني أو الثالث عن طريق تمريرات عالية (La passe tendue) فاللاعب القائم بالصد يقفز بعد المهاجم مباشرة، وقبل أن يصل هذا الأخير إلى العلو الأقصى له وإذا كان المهاجم بعيدا عن الشبكة فإنظار لاعب الصد يكون أطول نوعا ما قبل القفز.

### 3-3-4- وضعية اليدين:

إنه يجب تثبيت اليدين (بعدم تحريكهما)، إذا كانا في وضعيتهما الصحيحة، فالكرة ترتطم في الزاوية المرغوبة إذا كان السحق بعد كرة طويلة (سحق بطيء)، فمن غير المجدي تحريك اليدين (المعصمين) على الرغم من وجود بعض المهاجمين الذين. يتفنون مخادعة الصد برمي الكرات فوقه، فعلى اللاعب في الصد أن يكون قادرا على التحكم في الكرة بردها عن طريق حركة سريعة للمعصمين الكفين. إن علاقة اليدين في الصد يجب أن تكون على خط الكرة مسيطرة على الكرة فاليد الخارجية يجب أن تكون موجهة إلى داخل الملعب ومتوغلة قليلا داخل جهة الخصم، كما أن أيدي اللاعب المركزي يجب أن يكونا متوازيتين مع الشبكة.

### 3-4- أهمية الصد:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة عن الشبكة، وهو وسيلة لإحباط هجمات الفرق الخصم، أو امتصاص قوة الضربات الساحقة، بالإضافة إلى أنه يعتبر أكثر فعالية في ذلك الصراع المهاري. (علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص 148)



ويعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع والرئيسي في اللعبة، ثم يليه بلاعب واحد، أما بثلاثة لاعبين فهو قليل الاستعمال، وتستعمله الفرق ذات المستويات العالية جدا فهو يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاعي ويستخدم في حالة وجود مهاجم منافس قوي إن الغرض الشائع والأساسي من تكوين حائط الصد وهو سحب الكرة المضروبة من الخصم حتى تفقد قوتها وتندم خطورتها وإجبار الضارب على توجيه الكرة في مكان معين، بحيث يمكن للفري أن يستغلها في تشكيل خطته الهجومية لهذا لا يعتبر حائط الصد السليم مجرد عملية الدفاع فحسب بل هو أيضا بداية لعملية الهجوم (محمد الطار زردومي: مرجع سابق، ص 59) رد الضربة بسرعة للفريق الآخر وتشتيت انتباه الضارب ويؤثر نفيًا على اللاعب الضارب من الفريق الآخر، إذ أنه شعور باشتراك لاعب مضاد معه يفقده حرية التصرف في توجيه الكرة، وكذلك تقليل المساحة، التي يمكن توجيه الضربة إليها، كما يعطي الوقت الكافي لباقي اللاعبين لاتخاذ المواقف الدفاعية الصحيحة

### 3-5- التكتيك في الصد:

كل رياضة تتطلب تتبع قواعد وأنظمة استراتيجية، هدفها وضع مناهج للتنسيق بين الحركات الفردية والجماعية للوصول إلى نفس الهدف، فالتكتيك هو مجموعة من الحركات الفردية والجماعية للاعبين الفريق، المنظمة والمنسقة بصفة عقلانية للوصول إلى الانتصار. (إبراهيم محمود غريب جسام خليفة: 1996م، ص46) والتكتيك هو فن يقود مواجهة رياضية بصفة عامة، ويشمل جميع الطرق المستعملة أثناء المنافسة من طرف الرياضيين سواء كانت فردية أو جماعية من أجل تحقيق الهدف والتكتيك هو أساس التنظيم والتموقع الأساسي الضروري للاعبين فوق الميدان.

والمقصود من التكتيك هو السلوك العقلي المتخذ للتفوق والنجاح إزاء الخصم والظروف المحيطة به في مقابلة فردية أو مواجهة فريق، والكرة الطائرة كرياضة ولعبة تتكون من مجموعة من الحركات الفردية والجماعية، إذا فالتكتيك يكون فرديا أو جماعيا ويمكن أن يعرف التكتيك بأنه إجمالي الحركات الفردية أو الجماعية للاعبين فريق ما في طريقة موحدة في حدود ما تسمح به القوانين والأخلاقيات الرياضية لتحقيق الفوز بالحركة التكتيكية مهما كانت فردية أو جماعية هي حركة موجهة للنجاح والفوز النهائي والمرغوب.

ويرى محمد الطاهر زردومي: يجب أن نولي أهمية خاصة لهذه الحركات لأن مسار الكرة الدفاعية غالبا ما يكون غير منتصر بسرعه وقوته، ومن الضروري ان نتمكن بالدفاع من إبقاء الكرة في اللاعب بنسبة (50-60%) ويرى كذلك: في اللعب الدفاعي يجب على الفريق أن يكون مهيا لمختلف الطرق، ففعالية



الطريقة تتغير إيجابيا أو سلبيا حسب الخصم وسير اللعب والظروف الأخرى الغير متوقعة. (محمد الطاهر زردومي: مرجع سابق، ص 81).

### 3-5-1- التكتيك الفردي:

يتميز التكتيك الفردي للصد بما يلي:

- إعطاء الفرص لباقي اللاعبين بإمكانية تغطية الملعب ومكان اللاعب القائم بالصد.
- يعطي فرصة أكبر للاعبين في استقبال الكرة في حالة فشل عملية الصد.
- يستخدم هذا النوع من الصد من قبل الفريق المدافع عندما يكون الفريق المهاجم سريعا لا يترك الفرصة لخصمه بترتيب الصد.
- يستخدم أيضا في حالة وجود لاعب صد يتقن التوقيت الصحيح، وحسن التصرف وهذا عند رغبة الفريق المدافع القيام بهجوم سريع للمنافس.
- عندما يكون الفريق الخصم ضعيف في الضربات الهجومية.
- في حالة الفريق المدافع يكون ضعيف المستوى في تشكيل حائط صد بلاعبين أو ثلاثة لاعبين. (زكي

محمد محمد، مرجع سابق، ص 48)

عند تنفيذ الضربة الساحقة يقوم اللاعب بقني الساقين ومدهما بقوة أعلى لدفع القدمين ومراجعة الذراعين جانبا من أسفل عاليا، وتكون هذه المرجحة قريبة من الجسم لتفادي لمس الشبكة بعد القفز، يكون الذراعان واليدين ممدودتين أعلى حافة الشبكة والأصابع مفرودة ومشدد ومجوفة لتأخذ شكل سطح الكرة، ويجب أن ينظر اللاعب إلى يديه في أثناء مد الذراعين ويعمل على تصليح وضعيهما حسب اتجاه الكرة، ويقوم اللاعب لحظة لمس الكرة، بأداء حركة سحب لمفصل الرسغ للأمام لضرب الكرة في الملعب الخصم. (حسام خليفة، إبراهيم محمود غريب: 1996، ص 28)

بعد القيام بالصد يقوم اللاعب بسحب اليدين والذراعين للخلف لتفادي لمس الشبكة والهبوط على القدمين، حيث تكون متباعدتين باتساع الحوض، وثني الركبتين لامتناس صدمة الهبوط والنظر إلى مسار الكرة، والاستعداد لاستقبال الكرات المرتدة في حائط الصد والهجوم. وعيب هذا التكتيك هو أن يصد لاعب واحد للصد لا تغطي إلا جزء قليل أمام الكرة (محمد الطاهر زردومي: مرجع سابق، ص 83).



### 3-5-2- التكتيك الجماعي:

#### - الصد بلاعبين

يعتبر الصد بلاعبين من أفضل طرق الصد، وتستخدمه الففر القوية في الوقت الحاضر، حيث هذه الطريقة لا تسمح لمروره الكرة في أيدي القائمين بعملية الصد، لأنها تغطي جزءاً كبيراً أمام الكرة وتستخدم في حالة التوافق والتوقيت وإتقان الخطوات التي يقوم بها اللاعبان القائمان بعملية الصد مع تساوي الارتفاع وضبط الوقت لديهم (حسام خليفة، إبراهيم محمود غريب: مرجع سابق، ص 31).

تمت طريقة الصد بلاعبين، بتحريك اللاعبين القائمين بالصد للداخل ليتقابلا معا في منتصف المسافة بينهما، أو المسافة القريبة من الكرة المراد حدها، ويمكن تنفيذ هذه الحالة من المراكز (2-3-4) ويتم إما من لاعبي المركز (2-3) في المنطقة (2-3) أو لاعبي المركز (3-4) في المنطقة (2-3-4). (محمد صبحي حسين، حمدي عبد المنعم: 1996، ص 45)

يقوم اللاعب المشترك في عملية الصد بالتحرك للاعب آخر في المركز المنفذ منه الهجوم بخطوات جانبية حتى يصل اللاعبان في وقت واحد أمام اللاعب المهاجم، وتؤدي عملية الوثب للأعلى للقيام بحائط الصد في نفس الوقت الذي يقوم به اللاعب المهاجم بتنفيذ الهجوم وتكون القدمان متباعدتان وبتوسع الحوض، ومرجحة الذراعين، والوثب لأعلى بحيث تكون الذراعان قريبان من الجسم حتى لا تعيق حركة اللاعب الآخر (محمد صبحي حسين، محمد عبد المنعم: مرجع سابق، ص 48). ويكون الصد بلاعبين على طول الشبكة سواء كان السحق من الجهة اليمنى أو اليسرى فاللاعب المركزي يدعم أحد اللاعبين الجانبيين، وهذا بعد تدعيمه لمكانه المركز ويقوم اللاعبون الذين يقومون بهذا النوع من الصد بالقفز العمودي دون القيام بأي حركة جانبية.

#### - صد بثلاثة لاعبين

إن القيام بصد ثلاثي (ثلاثة لاعبين) وذلك في أغلب الحالات الممكنة، بحيث هذا النوع من الصد يستلزم ويرغم الدفاع السفلي، من تغطية مساحة ممتدة ومحددة، كما يجب على اللاعبين الثلاثة الذين يشاركون في الصد أن يكونوا متناسقين مع الدفاع السفلي وذلك لعدم خلق فراغات وراء الصد والتي قد يستهدفها المهاجم.



في حالة حد ثلاثي سواء من الجهة اليمنى أو اليسرى، يقوم اللاعبون الثلاثة في الصد بإحاطة الكرة، فيقوم اللاعب الجانبي منهم بتحويل يديه إلى داخل الملعب، وذلك ما يسمح بتوجيه الكرة إلى الداخل، هذا لمنع خروج كرة الصد في الملعب، ويقوم اللاعب الداخلي بتوجه يديه نحو الكرة وتوجيهها قليلا إلى الأسفل، كما يقوم اللاعب المركز بتثبيت يديه بشكل مواز للشبك

### 3-6-6- أشكال الصد:

#### 3-6-1- الصد الهجومي:

الغرض من الصد الهجومي، وهو صد الكرة قريبا من الشبكة أو صد كرة لاعب أقل قامته منه، وعند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد المتوازية وقريبة من الشبكة وفيها إنشاء نحو ملعب المنافس، وتتحرك اليدين والذراعان أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس من أجل إسقاط الكرة في منطقة الخصم (علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص 11) والهدف الأول من الصد الهجومي هو تسجيل نقطة.

#### 3-6-2- الصد الدفاعي:

والغرض من هذا الصد هو استقبال الكرة وذلك من أجل تسهيل عملية الاستقلال ويستعمل هذا النوع من الصد خاصة في وضعية الصد المتأخر، أو في صد هجوم لاعب طويل القامة. (علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص 116) في الصد الدفاعي يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في ملعب الفريق المدافع القائم بالصد بعد أن تكون قد قلت قوتها وفقدت قدرتها، بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعداد للضربات الساحقة، وتتم هذه الطريقة بأن تثبت الذراعان واليدين وثنى مفصل الرسغ، بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب الفريق المدافع عند مقابلتها للكرة أثناء الصد ويرى "Suwara.R" أن الصد الدفاعي: "يمتص قوة ضرب الكرة (تضرب الكرة على اليد وتأخذ مسار آخر يسهل تحديد مكان سقوطها لخط الدفاعي الخلفي.



### 3-6-3- صد المنطقة:

الهدف من هذا الصد هو تشكيل جدار لحماية المنطقة، ومنع الكرة من السقوط فيها، كما يسهل هذا التكتيك في الصد من التوقيع في الدفاع المتأخر، وللقيام بهذا الصد يجب أن يكون الجزء العلوي في الجسم كما يلي:

- اليدين ممتدين على طول العضدين مع عدم طي المعصمين.
- العضدين مشدودين فوق الشبكة.
- يقوم الجزء العلوي من الجسم بتكوين الصد وهذا لا يمنع من اللاعب من إحتياح جهة الخصم عن طريق اليدين. إن هذا النوع من الصد هو الطريقة الأكثر استعمالاً، فهو له علاقة وطيدة بالسحق العادي والسحق البطيء، وعادة ما يستعمل صد المنطقة، ضد الفرق التي لا تعتمد على تشكيلات هجومية مختلفة، كما أنه عن طريق الاتصال الجيد والتفاهم للاعبين في الصد يمكن استعمال هذا النوع من الصد في صد المهاجمين الأكثر صعوبة وفعالية

### 3-7-7- تشكيلات الصد:

#### 3-7-1- صد رجل لرجل (Man to man system):

- كل لاعب يركز في الصد بصفة أساسية على اللاعب المقابل له (الاقتراب) وبصفة ثانوية يساعد زملائه.
  - يستعمل هذا ضد مهاجمين نادراً ما يغيرون وضعيتهم (التقاطعات) إن مبدأ هذا النوع من الصد هو لاعب ضد لاعب، كما يتميز هذا النوع من الصد ما يلي:
    - يقابل كل لاعب في الصد لاعبا في الهجوم.
    - الهدف الأول هو المهاجم المقابل.
    - الهدف الثاني هو مساعدة المهاجمين الآخرين.
    - اختصاص التركيز على حركة الخصم.
- وهذا النوع من الصد يستعمل ضد الفرق التي تلعب بثلاثة مهاجمين، ولا تستعمل أسلوب التخالف.



### 3-7-2- صد بالقراءة (Read System):

- لا ينتقل اللاعب إلا في حالة معرفة اتجاه التمريية.
  - يلاحظ لاعبو الصد حركات الممرّر وليس حركات المهاجم.
  - لا يقفز لاعب الصد ضد المهاجم السريع، إلا في حالة تلقيه التمريية.
  - يستعمل هذا النظام ضد فريق يلعب بتركيب عدة هجومات.
  - عدة كرات تلمس وتحمّد في الصد (الصد الدفاعي).
- إن مفتاح نجاح هذا النوع من الصد هو تحركات اللاعبين في الصد ووضعية الجسم عند القيام به، كما أن هذا النوع من الصد يكون ضد فرق تقوم بالهجوم عن طريق النسوج أو تحركات كثيرة.

### 3-7-3- صد الإلتزامي (Commit System):

- يقفز لاعب الصد المركزي أثناء الصد على الهجوم السريع للزمن الأول.
  - يركز لاعب الصد فقط على انتقال المهاجم السريع.
  - ينجز باقي لاعبو الصد، صد رجل لرجل أو صد بالقراءة.
  - يستعمل هذا النظام في طرق الفرق التي لديها لاعبو صد صغار، أو صد فرق التي تهجم في أغلب الأحيان في الزمن الأول.
  - يقوم اللاعب في الصد بالتركيز على المهاجم الأقرب (الذي يقترب منه) دون الاهتمام لا بالموزع ولا بالكرة.
- يرى "SELINGER": عند استعمال هذا التكتيك من الصد يقوم اللاعب بإيقاف المهاجم السريع، وذلك بالقفز معه وفي نفس الوقت.

### 3-7-4- صد التجاوز (Stack System):

- \* يستعمل هذا النظام ضد الفرق التي تستعمل التركيبات الهجومية بكثرة.
- \* تجاوز على اليسار:
- يستعمل عندما تجري التركيبات في الوضعية (2) و (3) بحيث ينتقل لاعب الصد بالتجاوز أمام أو خلف لاعب الصد بالالتزام.



**\* تجاوز على اليمين:**

- يستعمل عندما تجري التركيبات في الوضعية (4) بحيث لاعب الصد بالتجاوز ينتقل أمام أو خلف لاعب الصد بالالتزام.

**- الدراسات السابقة:**

- الدراسة الأولى:

بعنوان: "أثر الوحدات التدريبية في التنمية صفة المقاومة لتحسين اداء الصد لدى لاعبي كرة الطائرة

- هدف الدراسة: التعرف على اثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين اداء الصد لدى لاعبي كرة الطائرة (15-18).

المنهج المتبع: اختار الباحثون المنهج التجريبي وذلك لاختيار صحة الفروض المطروحة.

عينة البحث: تم اختيار بطريقة قصدية 10 شاهد-10 تجريبية.

ادوات جمع البيانات والمعلومات: اختيار دقة الصد الهجومي، اختبار الارتقاء، الوثب الى الامام

- الاستنتاجات:

1- الوحدات التدريبية لها اثر في تنمية صفة المقاومة لتحسين اداء الصد الهجومي.

2- عدم وجود الوحدات التدريبية ادى الى وجود فروق في المجموعة الشاهدة في اختبار الصد الهجومي.

3- هناك تحسين كبير في اختبار الوثب الى الامام والارتقاء عند افراد المجموعة التدريبية مقارنة بالشاهدة.

4- غياب صفة المقاومة يؤدي الى عدم تحسين الاختبارات.

**• الدراسة الثانية:**

الأستاذان الدكتور عادل تركي حسن، وحسين مراد عمر، والمدرس الدكتور يعقوب عبد الباقي، حيث كان

عنوان البحث: "تحليل اللعب الخططي لأنواع الصد لدى بعض أندية الدرجة الأولى في الكرة الطائرة " ببغداد،

جامعة البصرة كلية التربية البدنية والرياضية، حيث تم اختيار العينة من فرق الدرجة الممتازة لمنطقة الفرات

الأوسط وعددها أربعة فرق وقد تم ملاحظة المباريات وكانت نتائج البحث كالتالي:

- وجود فروق في استخدام أنواع الصد(الهجومي، دفاعي، المنطقة).



- وجود فروق بين عينة البحث في استخدام الصد الدفاعي والمنطقة.

- وجود فرق عشوائي للصد الهجومي بين أندية عينة البحث.

#### تعليق على الدراسات السابقة:

يعرف " رابح تركي " الدراسات السابقة المشابهة بأنها: " كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أن من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها بعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد البحث فيه ". (تركي: 1999، ص 123)

تعتمد الدراسات التي تناولتها على نفس المنهج وهو المنهج الوصفي، أما العينة فتختلف من دراسة إلى أخرى حيث توجد دراسة كانت العينة تتمثل في لاعبين تم اختيارهم للدراسة الأولى والثانية أما الأدوات فهي عبارة عن اختبارات تم تطبيقها على العينة، أما أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية.

## الفصل الثاني



الإطار العام للدراسة

- \* الكلمات الدالة
- \* إشكالية الدراسة
- \* أهداف الدراسة
- \* أهمية الدراسة
- \* فرضيات الدراسة



## 1- الكلمات الدالة:

### 1-1- فعالية الأداء:

لغة: يعني تنفيذ مهمة أو أداء عمل.

#### - تعريف النظري:

ويقصد بها تقييم مدى تحقيق الهدف، ويستخدم مصطلح "فعالية" على نحو مترادف ويمكن التمييز بينهما على أساس أن الكفاءة تقيم بنسبة، « Efficiency »، مع الكفاءة العمل المنجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة ب والجانب الآخر من الفعالية هو التكلفة، فقليل أن نقدم قيمة فعالية برنامج ما، يجب أن تقرر أولاً كم تكون التكلفة لكي نصل إلى المستوى المطلوب من الفعالية. (أمين الخولي والآخرين: دائرة المعارف الرياضية والتربية البدنية، سلسلة 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004، ص 227).

التعريف الإجرائي: هو العمل الذي يؤديه الفرد ومدى تفهمه لدوره واختصاصاته.

### 1-2- المهارة:

\* لغة: الحذق في الشيء. (المنجد الأبيدي، 1967 ص 831).

\* اصطلاحاً: هي فن وكيفية تحكم في الكرة تحت ظروف اللعب. (محمد حسن علوي، ص 21).

ويعرف عصام عبد الخالق المهارة على أنها خاصية حركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانية التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي.

\* التعريف الإجرائي: وهي خاصية حركية يتسم بها الفرد وتختلف من شخص إلى آخر وقد تكون موهبة أو تتأتى بالتكرار والتدريب المتواصل.

#### مهارة الصد:

لغة: ويقصد بها تطبيق الدفاع

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



المهجوم (السحق) (2) زكي محمد حسن: مدرب الكرة الطائرة بروتوكول فن طرق إدارة ومراقب المباريات، الجزء الثالث، الإسكندرية، المكتبة المصرية، 2004، ص 48) .

التعريف الإجرائي : و هي المهارة الأكثر فعالية في الصراع مع مهارة الضرب الساحق و ذلك في التسجيل المباشر للنقاط، إذ أن الدور الأول لمهارة الصد يكمن في إحباط الهجوم و بالتالي كسب نقطة مباشرة

**1-3- الكرة الطائرة:**

هي لعبة جماعية وبسيطة تتكون من فريقين، بستة لاعبين لكل منهما، ملعبها عبارة على مربعين ضلع كل منهما تسعة أمتار وتفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2.43 م للرجال و 2.24 م للنساء)، وهدف اللعبة جعل الكرة تسقط في الملعب الخصم بطريقة لا تمكنه من إعادتها فوق الشبكة، ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق المنافس في إعادة الكرة. هي أكثر الرياضات شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق صد الكرة أو إرجاعها بشكل صحيح .

#### **1-4- المنافسة:**

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة، العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجه لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية، حيث يقول: "مورتون درويش" أن "المنافسة بصفة عامة هي موقف تتنوع فيه الكفاءات بصورة غير متساوية بين المشاركين أو المنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائزين في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المهزم (محمد حسن علاوي: علم النفس والتدريب والمنافسة، القاهرة، دار الفكر العربي 2002، ص 28)

التعريف الإجرائي : والمنافسة هي حالة يقوم عليها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة منها وتحقيق مستوى



## 2- الإشكالية :

إن الرياضة بشتى أنواعها تشكل بعدا هاما في حياة الشعوب والمجتمعات قديما وحديثا، وهذا ما جعلها تأخذ اهتماما كبيرا من طرف الأفراد والجماعات وذلك عن طريق الممارسة الفعلية لهذه الرياضة، أو عن طريق المتابعة والمشاهدة والتشجيع، أو كمسؤولين عن طريق التنظيم والتشريع لمختلف القوانين والنظم والخطط والاستراتيجيات لهذه الرياضة. والرياضة بنوعيه الفردي كانت أو الجماعي أصبحت في وقتنا الحاضر عبارة عن ملجئ حقيقي لمختلف فعاليات المجتمع فصارت تمارس (الرياضة) على نطاق واسع، إما بشكل ممارسة ترفيهية ترويجية، وأما ممارسة رسمية ضمن منافسات تهدف لتحقيق الزيادة والنجاح والتغلب على الخصم بمختلف الخطط والاستراتيجيات والمهارات سوى فردية أو جماعية، هذه الأخيرة قائمة على عدد لا بأس به من المبادئ العامة والخاصة بكل نوع من هذه الرياضات (كرة سلة، كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة) وهي في مجملها تعتمد على الأداء والإتقان المهاري الجيد، وكذلك إتقان الخطط ومحاولة التصدي لخطة الخصم (زكي محمد حسن: 2004، ص 06) .

ومن بين الرياضات الجماعية فقد تطرقنا إلى رياضة كرة الطائرة، وما لها نصيب كبير وأهمية بالغة نتيجة لما تحصد من ميداليات ذهبية وغيرها، الأمر الذي أدى إلى احتلالها مكانة ومركز بين سائر الدول المتقدمة رياضيا، ويظهر هذا واضحا في التنافس والطموح الرياضي بفضل ما يتوفر لها من إمكانيات سوى المادية والبشرية، مما جعل الكرة الطائرة عضوا ليس بالحديث، بين سائر الألعاب الجماعية الأخرى أو الأنشطة الأخرى، حيث اعتبرت من الأنشطة التي لها تاريخ ومارسها الإنسان طوال فترات زمني (-بيتر موني: 1990، ص 43).

تعتبر الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية المثيرة التي تميزت بطبيعة خاصة عن سائر ألعاب الأخرى، وذلك من حيث طريقة الداء وكذا كيفية احتساب النقاط، أيضا عدم ارتباطها بزمن معين فقد أصبحت هذه اللعبة أثناء ممارستها تتسم بالدينامكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة خاصة أثناء ممارسة متطلبات اللعبة، فنحن نلاحظ أن هنالك تباين في الإيقاع الحركي لها، وينجلي ذلك من خلال القدرة على التحكم في الهجوم السريع والدفاع الفدائي، وأيضا في خلال القدرة على التحكم في المهارات الشخصية والإتقان للمهارات الفنية (زكي محمد حسن: 2004، ص 04).



ولما كان الأداء المهاري يلعب دورا كبيرا في التأثير على النتائج الفرق والمنتخبات سلبيا كان أو ايجابيا، وهذا ما جعل إتقان المهارات الإرسال، الاستقبال، التمرير في نجاح أو فشل الفريق وهذا عند إتقان هذه المهارة أو عدم إتقانها، أو بطرح أكثر عمومية، نطرح التساؤل التالي.

- ما مدى فعالية مهارة الصد على مستوى أداء الفريق؟

**- الأسئلة الجزئية:**

- هل لحائط الصد أهمية بالغة لبناء الدفاع في الميدان؟

- هل تشكيك الصد بلاعبين له تأثير ايجابي على مستوى الأداء؟

- هل للاعب الصد مواصفات خاصة تجعله أكبر فعالية الإتقان مهارة الصد؟

- هل الارتقاء الجيد لمهارة الصد له دورا بارزا على مستوى الأداء؟

**3- أهداف البحث:**

إن لكل بحث علمي هدف يسع إلى تحقيقه، ونحن لدراستنا لهذا الموضوع نريد تحقيق مجموعة من

الأهداف نذكر منها:

- تبين أثر مهارة الصد على مستوى أداء الفريق.

- تبين المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

- لتوضيح أهمية التنسيق بين اللاعبين في تشكيل حائط الصد.

- إضفاء الصبغة العلمية المخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية.

- إثراء المكتبة بالعناصر الجديدة.

- لنقص البحوث في المجال التكتيكي في اختصاص الكرة الطائرة.

**4- أهمية البحث:**

**أ- الجانب العلمي:**

- إثراء مجال البحث العلمي.

- ملء الفراغ الملموس في المكتبة وخاصة الدراسة المتعلقة بهذا الموضوع.

- إضافة بعض المفاهيم النظرية في المكتبة.



- تدعيم المعهد بمذكرة في هذا الموضوع الذي يصبح في المستقبل كمرجع يستفاد منه.

### ب - الجانب العملي:

إن من أسباب اختيارنا لموضوع هذا البحث، تدهور مستوى كرة الطائرة في بلادنا، وما تكسبه من نتائج سلبية وكذا عدم الفهم الصحيح لكثير من الناس لمعنى ومفاهيم وتقنيات هذه الرياضة، وأيضا لما تكتسبه هذه اللعبة من طابع تعاواني بين اللاعبين، كذلك لنقص البحوث في هذا المجال، التكتيك والتكتيك في الكرة الطائرة.

### 5- الفرضيات :

#### 5-1- الفرضية العامة :

- لمهارة الصد تأثير واضح على مستوى أداء الفريق.

#### 5-2- الفرضيات الجزئية:

من خلال الفرضية العامة يتبين لنا أربعة فرضيات نذكرها كالتالي:

- لحائط الصد أهمية بالغة لبناء الدفاع في الميدان.

- تشكيك الصد بلاعبين له تأثير ايجابي على مستوى الأداء.

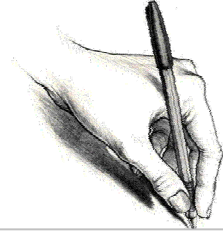
- للاعب الصد مواصفات خاصة تجعله أكبر فعالية الإتقان مهارة الصد.

- الارتقاء الجيد لمهارة الصد له دورا بارزا على مستوى الأداء.

## الفصل الثالث



### الإجراءات الميدانية للدراسة



- \* الدراسة الاستطلاعية
- \* المنهج المتبع في الدراسة
- \* مجتمع وعينة الدراسة
- \* أدوات جمع البيانات
- \* إجراءات التطبيق الميداني
- \* الأساليب الإحصائية



## 1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هي تبيين مشكلة البحث وكذلك الوقوف على العمل الميداني لمدربي كرة الطائرة حيث قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للوصول لحل مشكلة البحث، ويمكن حصر هذه الخطوات فيما يلي :

### • الخطوة الأولى:

قمنا بزيارة إلى لأندية كرة الطائرة بالمسيلة، برج بوعرييج ولاية سطيف وذلك للتعرف على مجتمع البحث أي فرق كرة الطائرة للولاية بهدف تحديد الفئة العمرية وعينة البحث

### • الخطوة الثانية:

قمنا بمقابلة شخصية مع بعض المدربين وطرح مجموعة من الأسئلة عليهم، للكشف عن خبايا الموضوع أكثر وإثرائه معهم

### • الخطوة الثالثة :

إعداد الوثائق الإدارية من اجل السماح لنا بإجراء الدراسة على مدربي الفرق التي اخترناها قصد الدراسة.

### • نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- تم تحديد المجتمع النهائي للبحث وضبط العينة التي ستجري عليها الدراسة .  
- كانت إجابات المدربين وما أدلوا به بمثابة الموجه الرئيسي في صياغة فرضيات البحث وكذلك فقرات الاستبيان .

### • مجالات البحث :

المجال البشري : شملت عينة البحث مدربي القسم الوطني الدرجة "ب" وقد بلغ عددهم 22مدربا  
المجال المكاني: ويشمل المجال المكاني مدربي الأندية الولاية ، المسيلة ، برج بوعرييج ، ولاية سطيف  
- الجانب النظري امتد من الفترة ما بين شهر ديسمبر حتى نهاية شهر ماي .  
- الجانب التطبيقي: امتد من الفترة الممتدة ما بين بداية شهر مارس حتى بداية ماي.



## 2- منهج المتبع في الدراسة:

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لأن هناك مواضيع يصلح لها منهج دون آخر وانطلاقاً من طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته للتأكد من صحة الفرضيات وتماشياً مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي ويعرف على أنه: المنهج الذي يهدف إلى جميع البيانات ومحاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع. (عثمان حسن عثمان، ص30)

والذي يعتبر من أدق المناهج في العلوم لأنه يقوم بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً وتشخيصاً وتحليلها ويعد من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية وزيادة على هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج؟، لأننا نريد استجواب المدرسين حول موضوع بحثنا.

## 2-1- ضبط متغيرات الدراسة:

### أ- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (ناصر ثابت، 1984، ص58)

- تحديد المتغير المستقل: "فعالية أداء مهارة الصد في الكرة الطائرة".

### ب- تحديد المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب، 1999، ص219).

- تحديد المتغير المستقل: "مستوى أداء الفريق".



### 3- مجتمع وعينة البحث:

#### 3-1- مجتمع البحث:

نعني بمجتمع البحث (دراسة) جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وفي الواقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقت طويل وجهدا شاقا وتكاليف مرتفعة ويكفي إن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنتاج مهمته. (سامي ملحم: 2000، ص200) وتمثل مجتمع بحثنا في مدربي كرة الطائرة ولاية المسيلة أكابر.

#### 3-2- عينة البحث :

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (زرواني رشيد، 2007، ص 333) أما العينة التي اعتمدنا عليها فهي قصدية شملت بعض مدربي كرة الطائرة أندية الرابطة الولائية لولاية المسيلة ، برج بوعرييج ولاية سطيف والمتكونة من 22 مدرب .

#### 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات :

يشير محمد شفيق " أن الدراسة الوصفية يمكن أن تستعمل فيها مجموعة من الأدوات، لأنها تستهدف تقرير خصائص المشكلة ودراسة الفروق المحيطة بها، وكشف ارتباطاتها بمتغيرات أخرى بهدف وصف الظاهرة المدروسة وصفا دقيقا (محمد شفيق: 1998، ص111). من أجل اختبار الفرضيات المقترحة لبحثنا والوقوف على مدى حقيقتها وانطلاقا من أهدافه تم إعداد استمارة استبيان موجه لمدربي كرة الطائرة.

#### 4-1- الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة نصف مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كإجراء أولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها بسهولة وقلّة تكاليفها . (فريد كامل أبو زينة وآخرون، 2006، ص68)

حيث يتم الاعتماد على الأسئلة التالية :



- الأسئلة المغلقة: هي الأسئلة يحدد فيها إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب "نعم" و "لا".
- الأسئلة نصف مغلقة : يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه مقيدة "نعم أو لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

#### 5- إجراءات التطبيق الميداني:

في دراستي حول موضوع ( : فعالية مهارة الصد في كرة الطائرة ومدى تأثيرها على مستوى أداء الفريق ضمن المنافسات الوطنية من وجهة نظر المدربين) بعد اختيار العينة وتحديد لها في مدربي كرة الطائرة لأندية رابطة ولاية المسيلة، برج بوعريريج ولاية سطيف توجهت إلى النوادي سألقة من اجل الاطلاع المباشر على أفراد العينة وجمع الأفكار والمعلومات، ثم قمت بتطبيق استمارات الاستبيان التي عرضتها على الأستاذ المشرف لتعديلها، حيث تم توزيع استمارة الاستبيان على كل أفراد العينة، وتم شرح استمارة الاستبيان وطلب الإجابة، كل فرد على قدر فهمه السؤال، واختيار نوع الاقتراح الذي يعبر عن رأيه أكثر والتأكيد لإفراد العينة بان الأجوبة في إطار خدمة البحث العلمي وفي الأخير تم مراجعة إجابات الأسئلة والتأكد من أنهم أجابوا على جميع الفقرات وسجلوا جميع البيانات.

وقد تم توزيع الاستمارات واسترجاع 20 استمارة خلال نفس الوقت الذي وزعت فيه وهذا بهدف الوصول إلى الإجابات التلقائية من المحيين

#### 6- الأساليب الإحصائية :

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارات بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج المتحصل عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على أشكال نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة. (فريد كامل أبو زينة: 2006، ص68)

$$1- \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد تكرارات} \times 100}{\text{التكرارات مجموع}}$$

$$2- \text{المتوسط الحسابي} : م = \frac{\text{مجموع}}{ن} \text{ (عبد الرحمان عيسوي: 1989، ص16)}$$

مجموع س : مجموعة القيم

ن : عدد أفراد العينة

$$3- \text{الانحراف المعياري} : ع = \sqrt{\frac{2(ن-ن)(مجموع)}{ن}} \text{ (عبد الرحمان عيسوي: 1989، ص 178)}$$

## الفصل الرابع



عرض النتائج وتفسيرها  
ومناقشتها



\* عرض وتحليل النتائج



## 1- عرض وتحليل النتائج:

أ- المعلومات العامة :

الجدول رقم (01): يمثل المؤهلات العلمية للمدربين.

المعلومات	الإجابة	التكرار	نسبة المئوية
الشهادة المتحصل عليها	ليسانس في الرياضة	6	30%
	تقني سامي	1	5%
	دبلوم في الرياضة	4	20%
	لاعب سابق	8	40%
	مستشار في الرياضة	1	5%
المجموع			100%
سنوات الخبرة	اقل من 5 سنوات	11	55%
	من 05 سنوات إلى 10 سنوات	8	40%
	أكثر من 10 سنوات	1	5%
المجموع			100%

الملاحظة:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن المدربين يحملون شهادات مختلفة حيث نجد مدرب واحد يحمل شهادة تقني سامي في الرياضة النسبة المئوية 5% وكذلك 6 مدربين يحملون شهادة ليسانس في الرياضة كما نجد أربعة مدربين يحملون شهادة دبلوم في الرياضة النسبة المئوية 24% وأيضا ثمانية مدربي من لاعبين سابقين النسبة المئوية 40%، وكذلك سنوات تتراوح عند اقل من 5 سنوات ب 11 مدرب بنسبة 55% أما الخبرة تتراوح من 5 إلى 10 سنوات كان عددهم 8 مدربين بنسبة 40% أما الذين خبرتهم أكثر من 10 سنوات فنجد عددهم 1 مدربين بنسبة 5%.



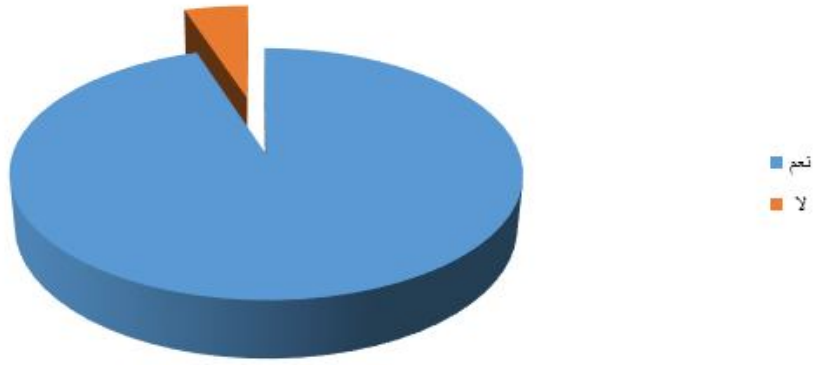
ب: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

السؤال الأول: هل لمهارة الصد أهمية في لعبة الكرة الطائرة؟

الغرض من السؤال: معرفة أهمية الصد في الكرة الطائرة.

الجدول رقم (02): يبين أهمية الصد في الكرة الطائرة

المجموع	لا	نعم	
20	1	19	التكرار
100%	5 %	95 %	النسبة المئوية%



الملاحظة:

يتضح من خلال الجدول الذي يبين إجابات المدربين على أهمية مهارة الصد في لعبة الكرة الطائرة أن 95 % من المدربين أقرّوا بالأهمية البالغة لهذه المهارة، و 5 % لم يعطوا أهمية لهذه المهارة. من خلال ملاحظة ترتيب إجابات المدربين على أن مهارة الصد ذات أهمية بالغة لتحقيق الفوز في لعبة الكرة الطائرة، لأنه يمكن التأثير على استقبال الخصم، ومنه تسهيل عمل لاعب الصد، لأنه عندما يكون هناك استقبال رديء ينتج عنه توزيعه ضعيفة ومنه ضرب ساحق غير مضبوطة.

الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج أن اغلب المدربين يعتمدون على أن مهارة الصد ذات أهمية بالغة لتحقيق الفوز في لعبة الكرة الطائرة.



## الفصل الرابع ..... عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

السؤال الرقم 2: رتب المهارات التالية حسب الأهمية؟

الغرض من السؤال: لمعرفة ترتيب مهارة الصد لدى المدربين.

الجدول رقم (03): يعطينا ترتيب مهارة الصد لدى المدربين.

	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%100
الارسال	15	25	10	45	35	00	%100
الاستقبال	20	10	05	35	35	00	%100
التمرير	50	15	05	15	20	00	%100
السحق	00	45	30	05	10	40	%100
الصد	10	05	50	00	00	40	%100
الدفاع	05	00	00	00	00	20	%100
المجموع	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

الملاحظة:

من خلال النتائج الموضحة على الجدول، يتبين لنا أن مهارة الصد تدور في المراتب الثلاث الأولى .  
بحيث نجدها في المرتبة الأولى، وذلك بنسبة 35% بعد مهارة السحق وفي المرتبة الثانية بنسبة 35% متساوية  
مع مهارة السحق، كذلك نجدها بنسبة 20% في المرتبة الثالثة.  
ومن خلال هذه النتائج الموضحة أعلاه نلاحظ أن لمهارة الصد أهمية مقارنة بالمهارة الأخرى، وما  
يفسر وجودها في المراتب الثلاثة الأولى.



السؤال رقم 03: ما هي خصائص لاعب الصد؟

الغرض من السؤال: معرفة الخصائص المميزة للاعب الصد.

الملاحظة:

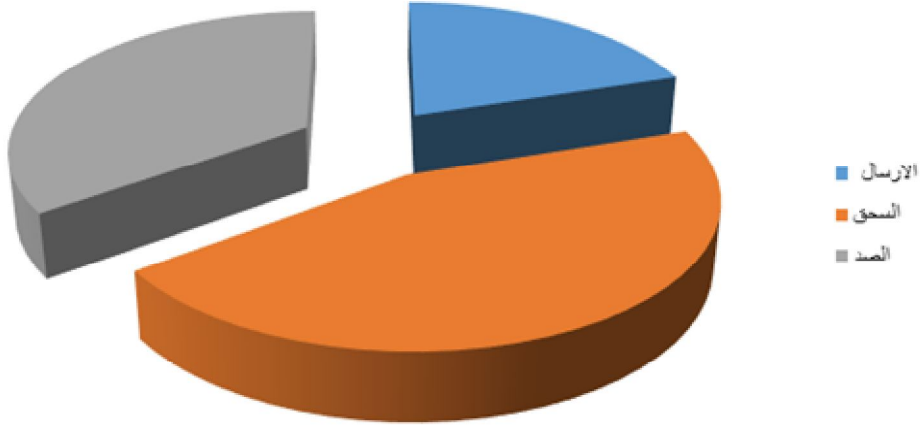
من خلال إجابات المدربين، أجمعوا على أن الخصائص المميزة للاعب الصد الجيد تتمثل في طول القامة، الارتقاء الجيد، سرعة التحرك، كذلك التنسيق الحركي، القوة المميزة بالسرعة، الذكاء، القراءة الجيدة للاعب الخصم.

السؤال رقم 04: في رأيكم ما هي المهارة الأكثر نسبة تسجيل النقاط في المقابلة؟

الغرض من السؤال: معرفة المهارة الأكثر نسبة في تسجيل النقاط.

الجدول رقم (04): يبين المهارة الأكثر نسبة في تسجيل النقاط.

المجموع	الصد	السحق	الإرسال	
20	07	09	04	التكرار
%100	%35	%45	%20	النسبة المئوية



الملاحظة:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول، نلاحظ أن إجابات المدرسين جاءت بنسبة 45% لمهارة السحق في المرتبة الأولى، ثم يليها مهارة الصد 35% في المرتبة الثانية، وفي الأخير جاءت مهارة الإرسال 20% . الاستنتاج: ومن خلال هذه النتائج يمكن أن نستنتج أن مهارة الصد من المهارات الأكثر نسبة في تسجيل النقاط وذلك بعد مهارة السحق، وبالتالي يصبح، إتقان هذه المهارة من ضروريات اللعبة لتحقيق الفوز.



**السؤال رقم 05:** ما هي أشكال الصد التي تعرفونها؟ والمفضلة لديكم؟

الغرض من السؤال: لمعرفة أشكال الصد المعروفة والمفضلة لدى الفرق.

الملاحظة:

من خلال إجابات المدربين، تبين أن هناك ثلاثة أشكال للصد معروفة لديهم وهي الصد الهجومي المراد منه تسجيل نقطة مباشرة والصد الدفاعي لامتناس قوة الكرة المضروبة عن طريق السحق، وصد المنطقة، الذي يقوم بتغطية الثغرات على المهاجم، الذي بدوره يجد صعوبة في توجيه الكرة نحو الاتجاه المرغوب. ونلاحظ أن معظم المدربين كان تركيزهم منصب على صد المنطقة لما يكتسبه من أهمية بالغة لتغطية الثغرات التي يمكن أن يستعملها المهاجم لتوجيه كرتة.

الاستنتاج:

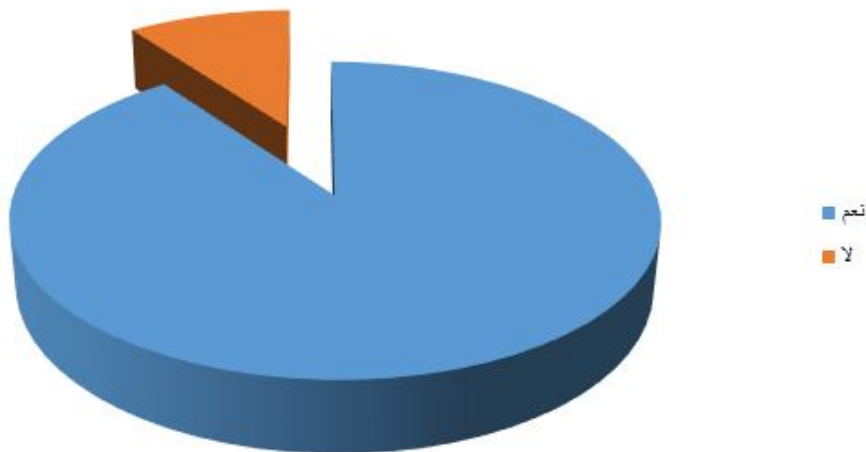
من خلال إجابات المدربين، تبين أن هناك ثلاثة أشكال للصد معروفة كان تركيزهم منصب على صد المنطقة لما يكتسبه من أهمية بالغة لتغطية الثغرات التي يمكن أن يستعملها المهاجم لتوجيه كرتة.

**السؤال رقم 06:** هل لمهارة الصد تأثيرها على مستوى أداء الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير مهارة الصد على مستوى الأداء.

الجدول رقم (05): يوضح تأثير مهارة الصد على مستوى الأداء.

المجموع	لا	نعم	
20	02	18	التكرارات
%100	%10	%90	النسبة المئوية





### الملاحظة:

من خلال النتائج المبينة في الجدول، يتضح لنا أن 90% من إجابة المدربين يؤكدون على أهمية مهارة الصد وتأثيرها الكبير على مستوى العام لأداء الفريق. وذلك ما يعني أن إتقان مهارة الصد وحسن تطبيقها في الميدان أصبح ضرورة ملحة تفرض نفسها على كل المدربين من أجل إعطاء حيز من التدريبات لهذه المهارة.

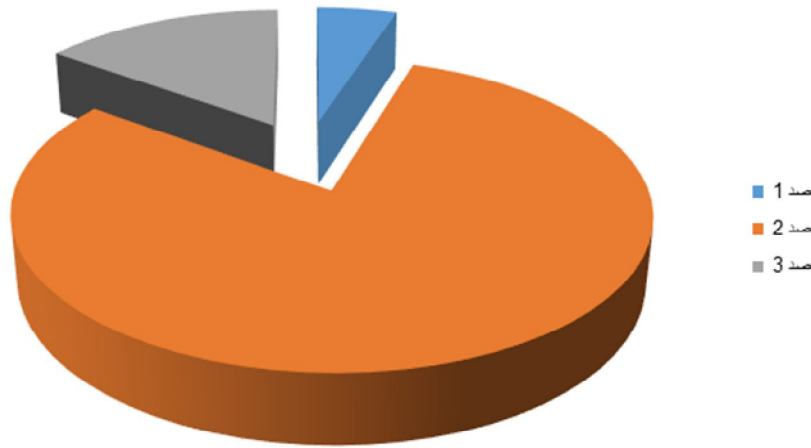
- الاستنتاج: من خلال الجدول أن اغلب المدربين يعتمدون على أهمية مهارة الصد وتأثيرها الكبير على مستوى العام لأداء الفريق

السؤال رقم 07: ما هو تكتيك الصد الأكثر استعمالاً؟ والأكثر نجاحاً لفريقكم؟

الغرض من السؤال: معرفة تكتيك الصد الأكثر استعمالاً والأكثر فعالية للفريق.

الجدول رقم (06): يبين تكتيك الصد الأكثر استعمالاً والأكثر فعالية للفريق.

المجموع	صد 3	صد 2	صد 1	
20	03	16	01	التكرارات
100%	15%	80%	5%	النسبة المئوية



### الملاحظة:

من خلال النتائج الظاهرة، نلاحظ أن إجابات المدربين جاءت 80% التي تمثل تكتيك صد بلاعبين في المرتبة الأولى، ثم تليها تكتيك الصد بثلاثة لاعبين بنسبة 20% في حين أن الصد بلاعب واحد هو الأخير بنسبة 5% .



الاستنتاج: مما سبق يمكن أن نستنتج أن معظم المدربين يركزون على تكتيك صد بلاعبين، وذلك لأنه أكثر فعالية من صد بلاعب واحد، هذا الأخير لا يوفر تغطية لازمة في حائط الصد، كما أنه أكثر نجاح من الصد بثلاثة لاعبين، الذي يجعل الميدان أقل تغطية، بمعنى أنه لا يمكن تغطية الميدان بثلاثة لاعبين فقط.

**السؤال رقم 8:** ما هي المشاكل التي تعيق الصد لفريقكم؟

الغرض من السؤال: معرفة المشاكل التي يمكن أن تعيق أداء مهارة الصد.

الملاحظة:

من خلال إجابات المدربين يتضح لنا أن المشاكل التي تعترض أداء مهارة الصد، خاصة أثناء المنافسة، كانت تدور حول:

- التوافق الحركي مع التوقيت المناسب للقيام بالحركة .
- القراءة السيئة للعب الفريق الخصم .
- اللعب السريع للفريق الخصم .
- سوء أداء صد بالإلتزام (وعلاقة الصد بالدفاع) .
- قلة الذكاء عند اللعب والتنسيق السيئ .
- قلة الإتصال بين اللاعبين .
- الأداء المهاراتي السيئ .

**السؤال رقم 09:** في رأيكم ما الذي يسمح بتسهيل عملية الصد أثناء المقابلة؟

الغرض من السؤال: معرفة عوامل نجاح عملية الصد.

الملاحظة:

من خلال إجابات المدربين فإننا نلخص العوامل التي تسمح بنجاح عملية الصد في:

- الإلتزام الجيد والمشاركة الفعالة .
- التواصل والقراءة الجيدة لخطة لاعب الخصم .
- مداومة القفز عند لاعبي المركزين مع التركيز والدقة .
- الملاحظة الجيدة، مع التحليل الإحصائي .

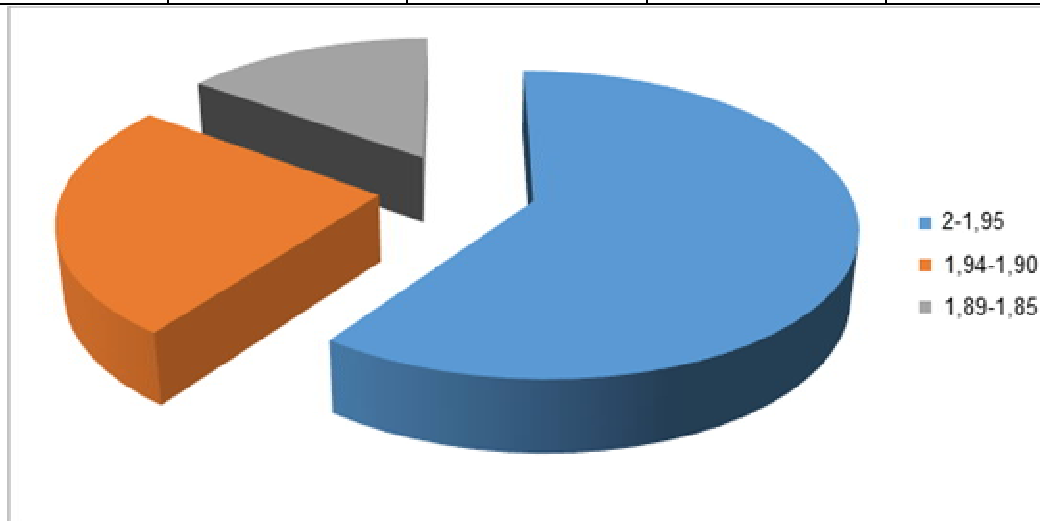


السؤال رقم 10: ما هو طول لاعبي الوسط لفريقكم؟

الغرض من السؤال: معرفة أطوال لاعبي الوسط للفرق.

الجدول رقم (07): يوضح أطوال لاعبي الوسط للفرق.

المجموع	1.85 – 1.89	1.90 – 1.94	1.95 - 2	
20	03	05	12	عدد اللاعبين
%100	%15	%25	%60	النسبة المئوية %



الملاحظة:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن 60% من إجابة المدربين كانت تدور بين (1.95 م -

2 م) و 25% كانت بين (1.90 م - 1.94 م) و 15% كانت بين (1.85 م - 1.89 م).

ومما سبق يمكننا أن نقول أن الأطوال المناسبة للاعبي الوسط، والتي تساهم على الأداء الجيد والفعال

لمختلف المهارات وخاصة مهارة الصد.



السؤال رقم 11: ما هو متوسط الارتقاء للصد عند فريقكم؟

الغرض من السؤال: معرفة متوسط ارتقاء الصد .

الملاحظة:

من خلال إجابات المدربين لمعرفة متوسط الارتقاء لفريقهم، يتضح لنا أنه يتراوح بين 3.15 م إلى 3.20 م، وهو ما يبين الأهمية الكبيرة التي تحتلها مهارة الارتقاء والقفز في لعبة الكرة الطائرة وخاصة عند مهارة الصد. الاستنتاج:

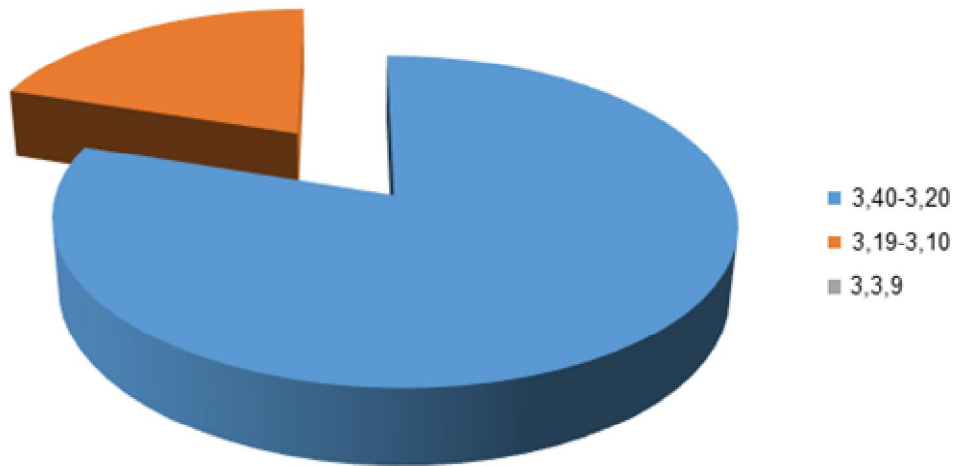
ومنه يمكننا أن نستنتج أنه كلما كان الارتقاء أعلى كانت فعالية ومردودية مهارة الصد أحسن.

السؤال رقم 12: كم يبلغ معدل الارتقاء للاعب الوسط لفريقكم؟

الغرض من السؤال: معرفة قدرات الارتقاء عند لاعبي الوسط.

الجدول رقم (08): يبين قدرات الارتقاء عن لاعبي الوسط.

المجموع	3.90-3.00	3.19-3.10	3.40-3.20	
20	00	04	16	عدد اللاعبين
%100	%00	%20	%80	النسبة المئوية



الملاحظة:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن إجابات المدربين جاءت على الشكل التالي 80% من الإجابات كانت تدور في الاقتراح الأول (3.20 م – 3.40 م) و 20% من الإجابات كانت حول الاقتراح الثاني (3.10 م - 3.19 م).



### الاستنتاج:

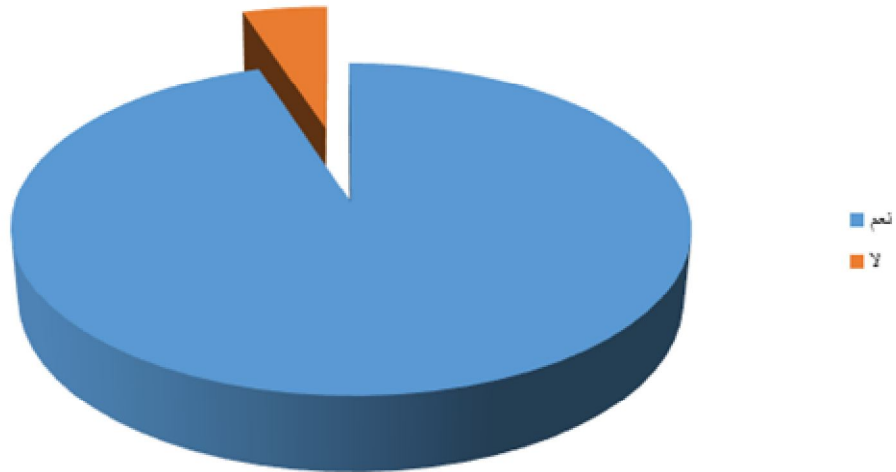
مما سبق يمكننا أن نستنتج معدل الارتقاء المناسب الذي يمكن أن يصله لاعب الوسط لا يكون أقل من 3.20م، وذلك بإتجاه تصاعدي حتى، مما يعني بأنه يمكن أن يساعد على الإتقان الجيد لمختلف المهارات وخاصة مهارة الصد.

**السؤال رقم 13:** هل للارتقاء الجيد لمهارة الصد تأثير على مستوى الأداء؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير الارتقاء على مستوى الأداء.

الجدول رقم (09): يوضح تأثير الارتقاء على مستوى الأداء.

المجموع	لا	نعم	
20	01	19	عدد اللاعبين
%100	%05	%95	النسبة المئوية



### الملاحظة:

من خلال النتائج الملاحظة على الجدول، يتضح لنا أن 95% من إجابات المدربين كانت في اتجاه أن للارتقاء تأثير كبير على مستوى الأداء، وكان هناك استثناء واحد ب 5% يعبر عن مدرب كان رأيه مخالف للآخرين.



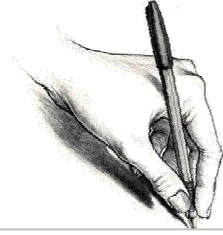
### الاستنتاج:

نستنتج أن هناك تأثير كبير للارتقاء الجيد على مستوى العام لأداء الفريق، وذلك يؤثر بصفة إيجابية على الأداء الجماعي للفريق في حالة القيام بمهارة الارتقاء في أحسن مستوى ويمكن أن تكون الأمور عكسية إذا لم تحسن إتقان هذه المهارة.

# الفصل الخامس



استنتاجات واقتراحات



- \* الاستنتاج العام
- \* اقتراحات وتوصيات



### الاستنتاج العام:

إن الأداء المهاري يلعب دور كبيراً في التأثير سلبياً وإيجابياً على نتائج الفريق بصفة عامة، وهذا ما يجعل إتقان الحركات وأداء المهارات من الأولويات التي أصبحت تفرض نفسها في مختلف الرياضات، وخاصة الرياضات الجماعية ومنها رياضة الكرة الطائرة هذه الأخيرة التي تعتمد على عدد لا بأس به من المهارات، منها على سبيل العموم لا الحصر مهارة الصد التي تعتبر من العناصر الأساسية والفعالة في لعبة الكرة الطائرة وأصبح إيجاد هذه المهارة من أسباب نجاح الفرق في تحقيق النتائج الإيجابية وتحسين المستوى العام ككل.

ولعل النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان المقدم إلى مدربي أندية الكرة الطائرة والمعلومات والمعارف

المتحصل عليها من خلال تحليل استمارات الاستبيان ، فإننا توصلنا إلى هذه النتائج:

- مهارة الصد أهمية بالغة في لعبة الكرة الطائرة وهذا ما أكدته لنا النتائج العامة حيث جاءت مهارة

الصد في المرتبة الثانية مقارنة بالمهارات الأخرى.

- إن الخصائص اللازمة للاعب الصد الناجح تكون بطول القامة وارتقاء جيد، وسرعة التحرك في كل

الاتجاهات، تنسيق حركي ومهاري، مع قراءة جيدة لعب.

من خلال هذه الملاحظات والمعطيات التي استقيناهما من تحليل الاستبيان فإننا نؤكد على صحة الفرضية الأولى التي تقول لحائط الصد أهمية بالغة لبناء الدفاع في الميدان.

- إن أشكال الصد المعروفة والمفضلة لدى فرق أندية للكرة الطائرة، هي الصد الهجومية والصد الدفاعي

وصد المنطقة وهذا الأخير يكتسي أهمية بالغة في نظر معظم المدربين من خلال تحليل نتائج الاستبيان .

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

في حائط الصد، كما أنه يعطي تغطية كاملة للميدان، وذلك بعكس تكتيك الصد بلاعب واحد الذي

لا يوفر التغطية اللازمة عند حائط الصد، وتكتيك الصد بثلاثة لاعبين الذي يخلق الكثير من العيوب

والثغرات في الميدان وهذا كله يؤكد بصحة الفرضية الثانية التي تقول بأن تكتيك الصد بلاعبين له تأثير

إيجابي على مستوى الأدنى.

- للاعب الصد مواصفات خاصة، وهي تتمثل في طول القامة يتراوح بين (1.95 م - 2.00 م)

ودرجة ارتقاء تتراوح (3.15 - 3.20 م) وهذا ما بين الأهمية الكبيرة التي تحتلها المواصفات بالنسبة

للاعب الصد، بالإضافة إلى الارتقاء والقفز والتحرك السريع هذه المواصفات إذا كانت مجتمعة فإنها تجعل



لاعب الصد أكثر فعالية ونجاعة فإتقان مهارة الصد وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الثالثة التي تقول بأن للاعب الصد مواصفات خاصة تجعله أكثر فعالية لإتقان المهارة.

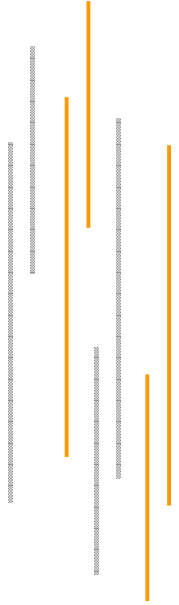
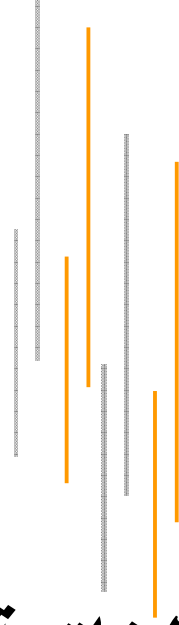
- إن الارتقاء في الكرة الطائرة له دور كبير في تحقيق النتائج الإيجابية وهذا ما أكده المدربون، حيث أن الارتقاء المناسب الذي يمكن أن يصله اللاعب يتراوح من (3.20م- 3.40م) وهذا ما يجعله أي اللاعب يتقن بصفة جيدة مختلف المهارات وخاصة مهارة الصد التي تتطلب ارتقاء جيد لتأدية المهارة بكل نجاح، وذلك ينعكس على المستوى العام لأداء الفريق ويؤثر بصفة فعالة على النتيجة العامة للمباراة، وهذا ما أردنا توضيحه من خلال الفرضية الرابعة تقول بأن الارتقاء الجيد لمهارة الصد له دور بارز على مستوى الأداء. ومن خلال ما سبق، فإننا نؤكد على صحة الفرضية العامة التي تقول بأن لمهارة الصد تأثير واضح وكبير على مستوى أداء الفريق، وصحة الفرضيات الجزئية.

#### اقتراحات وتوصيات :

من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التي قمنا بيها، سنحاول تقديم بعض الاقتراحات التي تستفيد منها الجهات الوصية بشؤون المدربين.

- ✓ الاهتمام أكثر لمهارة الصد في لعبة الكرة الطائرة وهذا ما أكدته لنا النتائج.
- ✓ الاعتناء بالمدرّب وإعطائه قيمة من خلال إقامة ملتقيات وندوات ودوريات .
- ✓ الاهتمام بالجانب التكويني للمدرّب من خلال إبراز أهمية التدريب.
- ✓ معظم المدربين يؤكدون على الأهمية البالغة التي يلعبها تكتيك الصد بلاعبين، لأنه يوفر تغطية لازمة في حائط الصد.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة في كرة الطائرة ومستويات عمرية مختلفة.
- ✓ التأكيد على استخدام مهارة الصد و ما لها من أهمية ودور في عملية تطوير مختلف الصفات البدنية.
- ✓ ضرورة الاعتماد مهارة الصد في الكرة الطائرة له دور كبير في تحقيق النتائج الإيجابية وهذا ما أكده المدربون.
- ✓ فتح دوريات تكوينية موسمية للمدربين للاستفادة من كل ما هو جديد، وكذا من أجل تبادل الخبرات لاستفاد منها في مجال كرة الطائرة.

# الخاتمة

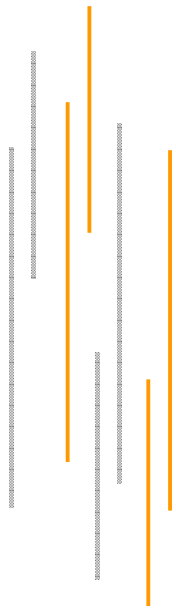
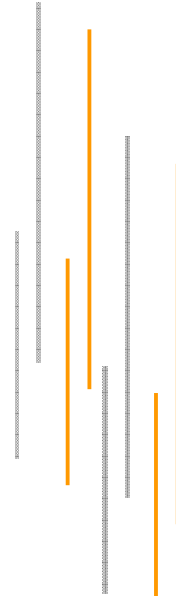
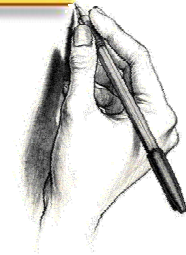




الخاتمة :

بعد إتمام دراسة موضوع البحث المتعلق بمهارة الصد في رياضة الكرة الطائرة، وتأثير إتقان تلك المهارة على المستوى العام للفريق الرياضي في تحقيق النتائج الإيجابية والمردود والأداء العام للفريق، حيث انطلقنا من فرضية عامة تؤكد على تأثير إتقان المهارات الأساسية في الكرة الطائرة على الأداء الرياضي العام للفريق. حيث تطرقنا بالتفصيل إلى إحدى المهارات ألا وهي مهارة الصد ومدى تأثيرها على المردود والأداء للفريق، وتناولناها بالتدقيق والبحث عن طريق تحليل استبيان متخذين عينة المدربين، ومن خلال التحليل توصلنا إلى تأكيد تأثير تعلم وإتقان المهارة على الأداء العام للفريق، هذا البحث عبارة عن فتح باب صغير من أجل طرح استفسارات وتساؤلات عامة حول هذا الموضوع المهم لشريحة كبيرة من المجتمع وخاصة المجتمع الرياضي الذي يهتم بلعبة الكرة الطائرة من مسؤولين ومدربين لاعبين، وجماهير. نرجو من الله عزّ وجل أن نكون قد وفقنا في دراسة وتحليل هذا الموضوع ومحاولة الإلمام بمختلف الجوانب التي لها علاقة بهذا الموضوع.

# قائمة المراجع





قائمة المراجع:

- المراجع :
- إبراهيم محمود غريب، حسام خليفة: الكرة الطائرة - منهجية - تدريب - تخطيط، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996م.
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفيسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997م.
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982م .
- أسامة رياض: الرعاية الطبية للاعبين الكرة الطائرة، مصر، ب ن، 1992م.
- إسماعيل عبد الفتاح: الكرة الطائرة، بيروت، الكتاب اللبناني للطباعة والنشر، 1995م.
- أكرم زكي خطايبية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996م.
- الجميلي سعد حماد: الكرة الطائرة مبادئها أساسها، القاهرة، دار الفكر العربي، 2006م.
- إلين وديع فرج: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب، الإسكندرية، منشآت المعارف، 1989م.
- إلين وديع فرج: فن الكرة الطائرة، الإسكندرية، الهيئة المصرية للكتاب، 1978م.
- أيمن عبد محمد محمد: مجلة الاتحاد الوطني للكرة الطائرة، القاهرة، ب ن، 2004.
- بيتر موني: الكرة الطائرة، ترجمة ندى يحيى، مجلد الأول، بيروت، الدار العربية، للعلوم، 1990م.
- حسن عبد الجواد: الكرة الطائرة والمبادئ الأساسية، بيروت، دار المعلم للملايين، 1977م.
- حسن عبد الجواد: الكرة الطائرة، ط5، بيروت، دار المعلم للملايين، 1987م.
- حمدي عبد المنعم: الكرة الطائرة، مصر، الهيئة المصرية للكتاب، 1978م.
- زكي محمد حسن: مدرب الكرة الطائرة العوامل المرتبطة باللعب، الجزء الثاني، الإسكندرية، المكتبة المصرية، 2004
- زكي محمد حسن: مدرب الكرة الطائرة بروتوكول فن طرق إدارة ومراقبة المباريات، الجزء الثالث، الإسكندرية، المكتبة المصرية، 2004
- زكي محمد حسن، مدرب الكرة الطائرة، أسس وأراء الجزء الأول، الإسكندرية. المكتبة المصرية، 2004
- زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة إستراتيجية تدريب الدفاع والهجوم، الإسكندرية، منشآت المعارف، 1989م.
- زكي محمد محمد حسن: بناء المهارات الفنية والخطية، الإسكندرية، منشآت المعارف، 1998م.
- عبد الرحمان عيسوي: الإحصاء السيكولوجي التطبيقي، بيروت، دار النهضة العربية، 1989م.
- عبد الرحمان عيسوي: مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس، بيروت، مكتبة دار الفكر، 1998م.



- عصام الدين الوشاحي: الكرة الطائرة للبنات والأولاد وتلاميذ المدرسة، عمان، الشركة العربية للنشر والتوزيع، 1993 م.
- عصام الدين الوشاحي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1991 م.
- عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالي، القاهرة، دار الفكر العربي، ب.س.
- كمال الشرقاوي الغزالي: فسيولوجيا علم وظائف الأعضاء، الإسكندرية، مؤسسة شباب الجامعة، ب.س.
- محمد الطاهر زردومي: التدريب في الكرة الطائرة، لبنان، دار الكتاب اللبناني للطباعة والنشر، 2000 م.
- محمد حسن العلاوي - محمد نصر الدين رضوان: والاختبارات المهارية والتقنية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987 م.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط6، القاهرة، دار المعارف للنشر، 1979 م.
- محمد حسن علاوي: علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي 2002 م.
- محمد صبحي حسنين، كمال درويش: التدريب الدائري، القاهرة، دار الفكر العربي، 1983 م.
- محمد صلاح الدين بكر: مبادئ الكرة الطائرة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002 م.
- محمود وجيه حمدي: الكرة الطائرة بين النظرية والتوجيه، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995 م.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تطبيق - قيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998 م.
- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب، مصر، مركز الكتاب للنشر، 2002 م.
- منير محمد جنينة: فن تدريب الكرة الطائرة للصحراء، الإسكندرية، الإتحاد العربي للكرة الطائرة، 1988 م.
- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، ب.د، دار الهدى للنشر، ب.س.
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993 م.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، الأردن، دار الثقافة، عمان، 2002 م.
- محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد: الأسس الفنية لمهارة الكرة الطائرة، ب.د، مطابع أمون بتصريف، 2001 م.
- محمد حسن علاوي، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993 م.



المعاجم:

- أمين الخولي وآخرون: دائرة المعارف الرياضية والتربية البدنية، سلسلة 1 القاهرة، دار الفكر العربي، 2004

- معجم المصطلحات الرياضية العربية، الإتحاد العربي للألعاب الرياضية، تونس، دار الفكر العربي، 1988م.  
المجلات والمحاضرات:

- حسين مردان عمر: مجلة الدراسات والبحوث التربية البدنية والرياضية، العراق، جامعة البصرة، 1996

- قصي محمود القيسي: محاضرات في الإعداد البدني، مستغانم، المنشورات الجامعية، 1988 م.

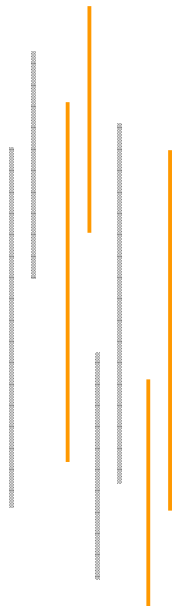
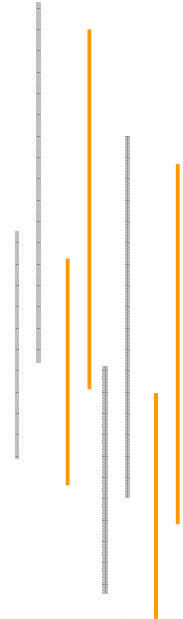
- ولد عمار عبد القادر: محاضرة على أهمية الإرتقاء عند لاعبي الكرة الطائرة، الجزائر، معهد تكنولوجيا الرياضة، 2004 م.

- يعرب عبد الباقي وآخرون: مجلة القادسية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العراق، جامعة القادسية، كلية ت، ب.ر، 2002

- المراجع باللغة الأجنبية:

- FAVB: Historique et évolution de volley Ball, 2000.
- FIVB : Volley ball information system, Lausene, 1997.
- FIVB: Volley ball information, Lausene, 2007.
- Marco. P : Les fondamentaux du volley entraînement technique tactique,
- Maurice. A : Initiation pratique à la méthodologie des sciences humaines, éd
- Michel. C: Fondamentaux de l'entraînement physique, Paris, F.F.V.B, 2004.
- SELINGER A : Paver Volley ,Paris, Vigoht,1992.
- Selinger. A et les autres : Power volley ball.
- Suribra. R : Blocking in shondell, Reynaud, the volley ball coaching dibble.

# الملاحق





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## الإستبيان

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، التي نلتمس منكم أيها المربون الإجابة على الأسئلة المطروحة ونلفت انتباهكم أن هذا الاستبيان جزء من العمل الذي نقوم به قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص تحضير بدني وذهني والتي تندرج تحت عنوان : **فعالية مهارة الصد في كرة الطائرة ومدى تأثيرها على مستوى اداء الفريق ضمن المنافسات الوطنية**

علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي وتحضي بأهمية وسرية تامة ، كما أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية ، لهذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة والإجابة على الأسئلة من أجل التوصل إلى نتائج تفيد دراستنا .

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير .

في خانة الإجابة الصحيحة X .ملاحظة وضع علامة

السنة الدراسية : 2016/2017م



- الفريق : .....
- العمر : .....
- الشهادة المتحصل عليها : .....
- مدة ممارسة التدريب : ..... سنة .

1- هل لمهارة الصد أهمية في كرة الطائرة ؟

نعم  لا

2- رتب المهارات التالية حسب الأهمية :

الإرسال  الإستقبال  سير   
السحق  الصد  ع

3- ماهي خصائص لاعب الصد :

.....  
.....  
.....

4- في رأيك ماهي المهارة الأكثر نسبة لتسجيل النقاط في المقابلة:

- الإرسال : ..... % - السحق : ..... % - الصد : ..... %

5- ماهي أشكال الصد التي تعرفونها ؟ والمفضلة لدى فريقكم ؟

.....  
.....  
.....

6- هل لمهارة الصد تأثير على مستوى أداء الفريق ؟

نعم  لا



مع التعليل :

.....  
.....  
.....

7- ما هو تكتيك الصد الأكثر استعمالا؟ والأكثر نجاحا لفريقيكم؟

- صد بلاعب  - صد بلاعبين  - صد بثلاثة لاعبين

8- ما هي المشاكل التي تعيق الصد لفريقيكم؟

.....  
.....  
.....

9- في رأيكم ما الذي يسمح بتسهيل عملية الصد أثناء المقابلة؟

.....  
.....  
.....

10- ما هو طول لاعبي الوسط لفريقيكم؟

1- ..... سم -2 ..... سم -3 ..... سم

11- ما هو متوسط الإرتقاء للصد لفريقيكم؟

- متوسط الإرتقاء: ..... سم

12- كم يبلغ معدل الإرتقاء للاعبي الوسط لفريقيكم؟

1- ..... سم -2 ..... سم -3 ..... سم

13- هل للإرتقاء الجيد لمهارة الصد تأثير على مستوى الأداء؟

لا  نعم

## فهرس المحتويات

شكر

مقدمة ..... أ

### الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- 1- الكرة الطائرة ..... 3
- 1-1- تعريف الكرة الطائرة ..... 3
- 2-1- نشأة الكرة الطائرة في العالم ..... 4
- 3-1- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الاتحادية ..... 6
- 4-1- خصائص ومميزات الكرة الطائرة ..... 7
- 5-1- أهم قوانين الكرة الطائرة ..... 8
- 6-1- أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة ..... 8
- 7-1- أصناف اللاعبين في الكرة الطائرة ..... 12
- 2- مفاهيم أساسية في التدريب ..... 13
- 1-2- مفهوم التدريب الرياضي ..... 13
- 2-2- واجبات التدريب الرياضي ..... 14
- 3-2- أنواع التدريب: ..... 15
- 4-2- طرق التدريب: ..... 15
- 5-2- المتطلبات البدنية للاعب الكرة الطائرة. .... 17
- 6-2- المكونات البدنية الخاصة للاعب كرة الطائرة ..... 17
- 7-2- أهمية المكونات البدنية الخاصة في كرة الطائرة ..... 18
- 3- الصد: ..... 18
- 1-3- تعريف الصد: ..... 18
- 2-3- تاريخ الصد: ..... 19
- 3-3- مهارة الصد: ..... 19
- 4-3- أهمية الصد: ..... 23
- 5-3- التكتيك في الصد: ..... 24

- 27 ..... 3-6- أشكال الصد:  
28 ..... 3-7- تشكيلات الصد:

### الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

- 33 ..... 1- الكلمات الدالة:  
33 ..... 1-2- المهارة:  
34 ..... 1-3- الكرة الطائرة:  
34 ..... 1-4- المنافسة:  
35 ..... 2- الإشكالية :  
36 ..... 3- أهداف البحث:  
36 ..... 4- أهمية البحث:  
37 ..... 5- الفرضيات :  
37 ..... 5-1- الفرضية العامة :  
37 ..... 5-2- الفرضيات الجزئية:

### الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

- 39 ..... 1- الدراسة الاستطلاعية :  
40 ..... 2- منهج المتبع في الدراسة:  
41 ..... 3- مجتمع وعينة البحث:  
41 ..... 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات :  
42 ..... 5- إجراءات التطبيق الميداني:  
42 ..... 6- الأساليب الإحصائية :

### الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- 44 ..... 1- عرض وتحليل النتائج:  
44 ..... أ- المعلومات العامة :  
45 ..... ب: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

## الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

56	.....	الاستنتاج العام:
57	.....	اقتراحات وتوصيات :
59	.....	الخاتمة
61	.....	قائمة المراجع
65	.....	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
44	يمثل المؤهلات العلمية للمدربين.	01
45	يبين أهمية الصد في الكرة الطائرة	02
46	يعطينا ترتيب مهارة الصد لدى المدربين.	03
47	يبين المهارة الأكثر نسبة في تسجيل النقاط.	04
48	يوضح تأثير مهارة الصد على مستوى الأداء.	05
49	يبين تكتيك الصد الأكثر استعمال والأكثر فعالية للفريق.	06
51	يوضح أطوال لاعبي الوسط للفرق.	07
52	يبين قدرات الارتقاء عن لاعبي الوسط.	08
53	يوضح تأثير الارتقاء على مستوى الأداء.	09

## ملخص البحث

### عنوان الدراسة:

" فعالية مهارة الصد في كرة الطائرة ومدى تأثيرها على مستوى أداء الفريق ضمن المنافسات الوطنية."

### هدف الدراسة:

- تبين أثر مهارة الصد على مستوى أداء الفريق .
- تبين المهارات الأساسية في الكرة الطائرة .
- لتوضيح أهمية التنسيق بين اللاعبين في تشكيل حائط الصد .
- إضفاء الصبغة العلمية المخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية.

### مشكلة الدراسة:

- ما مدى فعالية مهارة الصد على مستوى أداء الفريق ؟

### فرضيات الدراسة:

- هل لحائط الصد أهمية بالغة لبناء الدفاع في الميدان؟
- هل تشكيك الصد بلاعبين له تأثير إيجابي على مستوى الأداء؟
- هل للاعب الصد مواصفات خاصة تجعله أكبر فعالية الإتقان مهارة الصد؟
- هل الارتقاء الجيد لمهارة الصد له دورا بارزا على مستوى الأداء؟

### عينة الدراسة: تتكون عينة البحث من 20 مدريا

- المنهج: تم في هذه الدراسة اختيار المنهج الوصفي .

- الأدوات المستعملة: الأدوات النظرية متمثلة في المناجد والقواميس، الكتب، البحوث الجامعية أما الأدوات الميدانية فتمثلت في مقياس التصور العقلي، قاعة جمباز، صافرة.

النتائج المتوصل إليها: - لمهارة الصد أهمية بالغة في لعبة الكرة الطائرة وهذا ما أكدته لنا النتائج العامة حيث جاءت مهارة الصد في المرتبة الثانية مقارنة بالمهارات الأخرى.

- إن الخصائص اللازمة للاعب الصد الناجح تكون بطول القامة وارتقاء جيد، وسرعة التحرك في كل الاتجاهات، تنسيق حركي ومهاري، مع قراءة جيدة لعب.

- إن أشكال الصد المعروفة والمفضلة لدى فرق اندية للكرة الطائرة، هي الصد الهجومي والصد الدفاعي وصد المنطقة وهذا الأخير يكتسي أهمية بالغة في نظر معظم المدربين.

استخلاصات واقتراحات: - الاهتمام أكثر لمهارة الصد في لعبة الكرة الطائرة وهذا ما أكدته لنا النتائج.

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

- الاعتناء بالمدرّب وإعطائه قيمة من خلال إقامة ملتقيات وندوات ودوريات.

- الاهتمام بالجانب التكويني للمدرّب من خلال إبراز أهمية التدريب.