



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي :

القسم : التدريب الرياضي

الرمز :

التخصص : تدريب رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

تحت عنوان

تأثير وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية في
تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة فئة الاصاغر

– دراسة ميدانية لفريق النشأ الصاعد لبلدية رأس الماء NESRE سطيف –

إشراف الأستاذ :

د . بلال بن التومي

إعداد الطالب :

عبد الرحمن عمرون

أمير ونوغي

السنة الجامعية : 2022/2021

شكر وحرارة

الشكر لله من قبل ومن بعد ثم شكرنا وتقديرنا للدكتور الكريم "بلال بن

تومي" الذي أشراف على هذه المذكرة والذي لم يبخل علينا بسديد توجيهاته

وإرشاداته فإليه نرجي خالص شكرنا وعظيم تقديرنا.

كما لا يفوتنا أن نتوجه بالشكر إلى اللجنة المناقشة وإلى كل من دعمنا في إنجاز

هذا البحث المتواضع ولو بكلمة.

عبد الرحمن
عمرون
امير ونوغي

إلى من أحب

إلى مندي في الحياة التي تعببت معي طيلة مشواري الدراسي

نرج العنان **أبي**

إلى الساهر علي وراحتي إلى من تحمل الشقاء من أجل الوصول إلى هذا المقام

روح الرعاية **أبي**

إلى الإخوة والأصدقاء

إلى كل من كان معي مشغولاً بي وقلوبهم مشدودة إلى وبالهم تبعد عن راحتي

إلى أعمامي وعماتي أحوالي وخالاتي أبنائهم وبناتهم

إلى كل الأقارب وجميع أصدقائي في حياتي الخاصة وأصدقائي في الدراسة

عبد الرحمن

عمرون

ونوغني أمير

القصص

قائمة المحتويات

	شكر وعرّفان
--	-------------

	إهداء
	الفهرس
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية abstract
أ - ج	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
3	1 - 1 - إشكالية الدراسة
4	1 - 2 - فرضيات الدراسة
5	1 - 3 - أهمية الدراسة
5	1 - 4 - أهداف الدراسة
6	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
7	1 - 6 - الدراسات السابقة
10	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الخلفية النظرية : .الوحدات التدريبية والألعاب شبه رياضية
14	تمهيد
15	2- 1 - التدريب الرياضي

16	2-1-1-تعريف التدريب الرياضي
17	2-1-2- خصائص التدريب الرياضي
17	2-1-3- واجبات التدريب الرياضي
18	2-2- الوحدات التدريبية
18	2-2-1 تعريف الوحدة التدريبية
19	2-2-2- أقسام الوحدة التدريبية
22	2-2-3- أنواع الوحدة التدريبية
25	2-2-4- ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية
26	2-3- الألعاب شبه رياضية
27	2-3-1- تعريف الألعاب شبه رياضية
27	2-3-2- أهمية الألعاب شبه رياضية
27	2-3-3- خصائص الألعاب شبه رياضية
28	2-3-4- أهداف وتصنيف ومميزات الألعاب شبه رياضية
31	خلاصة الفصل
الصفحة	الخلفية النظرية الفصل الثاني: الكرة الطائرة والصفات البدنية
33	تمهيد
34	3-1- الكرة الطائرة
35	3-2- نشأة لعبة الكرة الطائرة في العالم

36	3-3- الكرة الطائرة في الجزائر
37	3-4- مميزات وخصائص لعبة كرة الطائرة
38	3-5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
40	3-6- الاعداد البدني في الكرة الطائرة
41	3-7- الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة
42	3-8- المكونات البدنية الخاصة بلاعب كرة الطائرة
42	3-9- أهمية الصفات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة
43	3-10- القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية في التحضير البدني للاعب
44	3-11- الواجبات الرئيسية من الصفات البدنية في تدريب الاصاغر
45	خلاصة الفصل
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع : منهجية الدراسة
47	تمهيد
47	4 - 1 - الدراسة الاستطلاعية
48	4 - 2 - المنهج المستخدم
49	4 - 3 - متغيرات الدراسة
50	4 - 4 - مجتمع وعينة الدراسة
51	4 - 5 - أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
51	4 - 6 - الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق ، الثبات)

54	4 - 7 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
55	خطوات إجراء الدراسة الميدانية
56	خلاصة الفصل
الصفحة	الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج
60	تمهيد
61	5 - 1 - عرض وتحليل النتائج
61	5 - 2 - تحليل النتائج
75	5 - 3 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس : الإستنتاجات و الإقتراحات
76	6 - 1 - الاستنتاجات العامة
76	6 - 2 - الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية
	- قائمة المصادر و المراجع
	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
	01	
	02	يمثل نتائج الإجابة على السؤال الأول
	03	يمثل نتائج الإجابة على السؤال الثاني

	04	يمثل نتائج الإجابة على السؤال الثالث
	05	يمثل نتائج الإجابة على السؤال الرابع
	06	يمثل نتائج الإجابة على السؤال الخامس
	07	يمثل نتائج الإجابة على السؤال السادس
	08	يمثل نتائج الإجابة على السؤال السابع
	09	يمثل نتائج الإجابة على السؤال الثامن
	10	يمثل نتائج الإجابة على السؤال التاسع
	11	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم عشرة
	12	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم إحدى عشر
	13	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم إثني عشر
	14	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم ثلاثة عشر
	15	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم أربعة عشر
	16	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم خمسة عشر
	17	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم ستة عشر
	18	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم سبعة عشر
	19	يمثل نتائج الإجابة على السؤال ثمانية عشر

	20	يمثل نتائج الاجابة على السؤال التاسع عشر
--	----	--

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
	1	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 01 المحور الأول.
	2	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 02 المحور الأول.
	3	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 03 المحور الأول.
	4	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 04 المحور الأول.
	5	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 05 المحور الأول.
	6	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 06 المحور الثاني.
	7	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 07 المحور الثاني.
	8	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 08 المحور الثاني.
	9	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 09 المحور الثاني.
	10	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 10 المحور الثاني.
	11	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 11 المحور الثاني.
	12	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 12 المحور الثاني.
	13	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 13 المحور الثالث.

	14	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 14 المحور الثالث.
	15	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 15 المحور الثالث.
	16	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 16 المحور الثالث.
	17	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 17 المحور الثالث.
	18	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 18 المحور الثالث.
	19	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 19 المحور الثالث.

الملخص باللغة العربية:

أثر الوحدات التدريبية مقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية في تسمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة فئة الاصاغر

نحاول من خلال هذه الدراسة توضيح مفاهيم حول أثر الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الشبه الرياضية في ظل التحولات والتطورات التي يشهدها قسم الرياضة بصفة عامة وكذا لعبة كرة الطائرة، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي المناسب لموضوع البحث، بتسليط الضوء على دور الوحدات التدريبية في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة فئة الاصاغر

ولتحقيق هذا قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين أساسيين أحدهما نظري والآخر تطبيقي حيث تضمن الاول مقارنة مفاهيمية للدراسات السابقة وكذا التعاريف الخاصة التي لها صلة ببحثنا هذا، ثم جانب تطبيقي من خلال دراسة استطلاعية محددة بالمنهج وعينة الدراسة والأدوات لاجراء دراستنا الميدانية

ليخلص البحث في الأخير إلى عدة استنتاجات وفرضيات مستقبلية بإمكانها أن تساهم في دعم البحث العلمي لطلبة قسم التدريب الرياضي بجامعة المسيلة.

الكلمات المفتاحية: وحدات تدريبية، الألعاب شبه رياضية، كرة الطائرة.

الملخص باللغة الانجليزية: abstract

The effect of suggested training units using semi-sports games in naming some physical attributes of volleyball players in the junior class

We try through this study to clarify concepts about the impact of the proposed training units using semi-sports games in light of the transformations and developments taking place in the sports department in general, as well as the game of volleyball. The development of physical attributes of volleyball players in the junior category

To achieve this, we divided the study into two main aspects, one theoretical and the other applied, where the first included a conceptual approach to previous studies, as well as the specific definitions that are relevant to our research, then an applied aspect through a survey specific to the curriculum, study sample and tools to conduct our field study.

Finally, the research concludes with several conclusions and future hypotheses that can contribute to supporting scientific research for students of the Sports Training Department at the University of M'sila.

Key words: Training units, popular sports, volleyball..

مقدمة:

تسعى كل دول العالم للتطور والرقى بإنجازاتها المختلفة والرياضية منها في سبيل السعي نحو تحقيق هذا الهدف السامي، ولذلك فإنها تأخذ بكل الأساليب العلمية والعملية الكفيلة للنهوض بالرياضة، ولذلك فقد انتهجت العديد من الدول الأخذ بمبدأ استعمال كافة آليات وأساليب تقدم وتطور مختلف وحداتها التدريبية المختلفة في ظل تطور أساليب تدريب مختلف الألعاب الرياضية وكذا الشبه رياضية، حيث أصبحت المعلومات تمثل مصدر قوة لكل المنظمات العامة والخاصة، فتكنولوجيا المعلومات من أهم الوسائل التي تستخدمها مختلف منظمات الاعمال الهادفة والغير هادفة إلى الربح في عملياتها الخاصة؛ حيث " ينطبق التسيير على الانسان كعنصر أساسي في المنظمة في إنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف بفعالية لا تتحقق إلا بالعنصر البشري"(محمد فريد الصحن وآخرون، 1999-2000، ص 67) .

وقد اهتم الباحثون بالوحدات التدريبية في مختلف الألعاب الشبه أولمبية بهدف إلى إظهار تنوع استثنائي وفريد في الاستجابات المختلفة، كما أنه يمكن أن يتطور تنظيم الوحدات التدريبية المختلفة في هذا المجال من خلال العمل على تطوير الاستعدادات الخاصة التي تمكن الرياضي من أن يصل إلى الابداع في الاداء، والتي بدورها يمكن أن تتطور من خلال العوامل المناسبة، الفرص الجيدة والمتتالية، المثابرة على التمارين والممارسة المستمرة.

وعليه فقد اهتمت بلادنا بهذا الأمر محاولة منها ومسايرة للتطورات الحاصلة في الخارج حيث " أنه رغم كوننا في بداية الالفية الثالثة إلا أنه مازال هناك فهم خاطئ للتربية البدنية والرياضية أهدافها ، وهذا الفهم الخاطئ يلقي عبئا وواجبا ثقيلًا على القائمين بشؤون هذه المهنة ، خاصة في دول العالم الثالث حيث نواجه تراثا ثقافيا يحمل بين طياته اتجاهات سلبية نحو الرياضة بصفة عامة والمدرسية بصفة خاصة(بوصول النذير ، مصادر تمويل الأندية الرياضية المحترفة لكرة القدم بالجزائر، ص 01)

ونجد أن لعبة كرة الطائرة بصورتها الحالية احدى أهم الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الوطنية والعالمية وتجذب عددا من الجمهور المشاهدين وذلك كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص خاصة، "طريقة جعلت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج

عنها ارتفاع مستوى الأداء مع الإثارة، وذلك بسبب تعدد خطي اللعب وكذلك ما يتمتع به ممارسها من المتطلبات عالية جدا، الأمر الذي دعى الى ضرورة توافر قدرات خلاقه تتفق وذلك العطاء المطلوب أثناء الممارسة الفعلية في ظل المنافسة' الحوراني محمد (1996،ص114)

ومن هنا جاءت فكرة موضوعنا" أثر الوحدات التدريبية مقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية في تسمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة فئة الاصاغر" فحاولنا من خلال هذه الدراسة للتعرف على مفهوم الوحدات التدريبية المقترحة وأهميتها ودورها وأهدافها في تطوير الألعاب الشبه الرياضية من خلال كرة الطائرة كأنموذج لدراستنا .

كما تطرقنا من خلال دراستنا إلى خمسة فصول على النحو التالي:

الفصل الأول: تمثل في الخلفية النظرية، والدراسات السابقة اتي قمنا من خلالها بالتطرق إلى أغلب العناصر التي لها صلة بالموضوع.

الفصل الثاني: تم التطرق فيها إلى بعض التعارف الخاصة بالكلمات الدالة في الدراسة وإشكالية الدراسة ، أهداف الدراسة ، فرضيات الدراسة

الفصل الثالث: تضمنت الدراسة الاستطلاعية ثم حددنا المنهج المتبع في الدراسة وتطرقنا أيضا إلى مجتمع وعينة الدراسة وذلك الأدوات التي تم استخدامها من خلال البحث وقمنا كذلك بتحديد أهم الخطوات المتبعة في إجراء الدراسة الميدانية ثم حددنا الأساليب الاحصائية

الفصل الرابع: تم عرض النتائج المتحصل عليها من خلال البحث ومناقشتها

الفصل الخامس: احتوى على الاستنتاجات والاقتراحات، تم من خلاله عرض النتائج المحققة، وقدمت فيه بعض الاقتراحات.

الفصل الأول الإطار العام للدراسة

1 - إشكالية الدراسة:

يعد الاعداد البدني أحد اركان التدريب التي تعتمد عليها في تنمية اللاعب وهيا من الاسس الهامة عند لاعب كرة اليد التي تجعله يؤدي مهارات والحركات المنوعة باقتدار وتجعله قادرا على القيام بها باقل جهد.

ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم اعداد متعدد الجوانب بدنيا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول الى اعلى مستوى ممكن.

ويعرفه احمد البسطوسي: انها عملية ذو تخطيط علمي للإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم البدنية والمهارية للوصول الى اعلى مستوي ممكن (احمد البسطوسي، 1999، ص24)، فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية والحالات التدريبية للفرد (احمد البسطوسي، 1999، ص188)

وان الاختبار الامثل لطرق التدريب الرياضي المناسبة تعمل بشكل ايجابي على تحسين ورفع مستوي الانجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة الطرق المدريية والعوامل التي تشتمل عليها كل طريقة وامكانية استخدامها بشكل جيد ويناسب اتجاهات تدريب .

وتعتبر كرة الطائرة واحدة من الانشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية الخططية والنفسية لذا اتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق المنتخبات العالية بالسرعة والقوة والاداء الفني الدقيق وهذا راجع الى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الأشبال على مستوي مختلف الجوانب لتطوير التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفقا مناهج علمية مدروسة.

وما من شك في ان اهداف تدريب يكمل في الاعداد المنظم للوصول الى المستويات الرياضية العالية في مراحل العمر المناسبة وبناء قاعدة عريضة ويجب ان نضع في الاعتبار ان الوصول الى اعلى المستويات الرياضية العالية لا يسمح الا للذين تتفق مواهبهم وقدراتهم واستعداداتهم مع الخصائص الفردية المطلوبة لنوع الفعالية او اللعب الرياضية التي تخصص

المبتدئ فيها لابد من تنمية الصفات البدنية وتطويرها و بصورة شاملة عن طريق استخدام تمارين بدنية مختلفة ونشاطات حركية أخرى (قاسم حسن حسين، 1998، ص30)

فكرة الطائرة تتميز بطابعها التنافسي الذي ينصب ضرورة تمتع اللاعب بصفات بدنية عالية تساهم في أداء المهارات بصورة صحيحة فلاعب كرة الطائرة الغير معد بدنيا على مستوى المنافسة لا يستطيع اداء الجوانب الموكلة اليه بالإضافة الى عدم القدرة على التركيز والتفكير عكس اللاعب المعد بدنيا الذي ينهي المباراة دون عناء فاذا الاعداد البدني يعمل على اكتساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من اداء النشاط الرياضي بصورة متكاملة (منير براهيمي، 2004، ص57)

كما يعرفه مفتي ابراهيم بانه رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدرته (مفتي ابراهيم حماد ، 2001 ، ص57)

ومن خلال مشاهدتنا للعديد من المقابلات والحصص التدريبية بالنسبة لفئة الأصاغر لمسنا نقص في المستوى البدني عند اللاعبين وهذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات والخطط الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود الفريق.

انطلاقا من كل ما سبق يمكن طرح إشكالية هذا البحث في التساؤل الرئيسي التالي:

هل للوحدات التدريبية للألعاب شبه رياضية أثر في تنمية الصفات البدنية للاعبين فئة

الطائرة صنف أصاغر؟

ويندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الجزئية التالية:

- كيف تساهم الوحدات التدريبية في تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة؟
- هل لاستعمال الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب شبه رياضية دور في تحقيق فعالية في الصفات البدنية ؟
- ما مدى إدراك لاعبي كرة الطائرة على نظم الوحدات التدريبية في تنمية الصفات البدنية لديهم؟

فرضيات الدراسة: من خلال التساؤلات السابقة صيغت الفرضيات التالية:

الفرضيات العامة: للوحدات التدريبية للألعاب شبه رياضية أثر في تنمية الصفات البدنية للاعبين فئة الطائرة صنف أصاغر .

الفرضيات الجزئية:

- تساهم الوحدات التدريبية في تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة.
 - لاستعمال الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب شبه رياضية دور في تحقيق فعالية في الصفات البدنية.
 - إدراك لاعبي كرة الطائرة على نظم الوحدات التدريبية في تنمية الصفات البدنية لديهم.
- أهمية الدراسة:** تكمن أهمية دراسة دور الوحدات التدريبية على تطوير الصفات البدنية للاعبين كرة الطائرة صنف أصاغر ، فيما لهذا الموضوع من تأثير بالغ على لاعبي كرة الطائرة الاصاغرو تأثيره على تنمية تفكيرهم وتطوير أداءهم بصفة عامة، وتدعيمهم بمجال الحوافز المختلفة وكيفية استخدامها، كونها من أهم متطلبات الصفات البدنية الناجحة التي تهدف إلى التطور والتنمية ، ومن هنا تبرز عدة اشكالات متعددة ومتنوعة نظرا لما يكتسب هذا الموضوع من صعوبات وأليات وسبل بالغة مرجعها مستوى أداء لاعبي كرة الطائرة منذ الصغر .

أهداف الدراسة:

- محاولة التعرف على مختلف المفاهيم والأساليب والطرق المتعلقة باعتماد الوحدات التدريبية.
- كيفية استغلال الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب شبه رياضية .
- معرفة ما إذا كان نجاح تفعيل الوحدات التدريبية يسهم في تحقيق مستوى جيد لدى لاعبي كرة الطائرة الاصاغر .
- معرفة مختلف الصعوبات التي تواجه لاعبي كرة الطائرة عند القيام بمهمة تقوية وتطوير قدراتهم البدنية.

المفاهيم والكلمات الدالة في الدراسة:

لما كان هناك بعض من المفاهيم التي سيتكرر استخدامها في هذه الدراسة، أصبح لزاما توضيح معناها حتى يستطيع القارئ الحصول على معان واضحة عن هذه الدراسة.

تعريف الوحدات التدريبية :

6-3-1 التعريف اللغوي:

وَحْدَة : حالة ما اتحد من الناس أو الأشياء. (جبران مسعود، 2007، ص524)
تدريبية: تدرب على الشيء أو فيه أو به تَعَوَّده ومُرن عليه؛ تمرن (جبران مسعود، 2007، ص136).

التعريف الاصطلاحي:

تعد وحدة التدريب أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة وتحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمارينات وتكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية وتكون متشابهة في محتوياتها المتكررة أو المتنوعة في محتوياتها (البساطي، 1998، ص127)

التعريف الاجرائي:

هي مجموعة تمارين مدمجة في حصة تدريبية واحدة، تحتوي على ثلاث مراحل (تمهيدية ، رئيسية، ختامية).

او هي أصغر تكوين في العملية التدريبية وهي الأساس لتشكيل حمل التدريب وتخطيط التكوين العام لموسم التدريب.

الالعاب شبه رياضية :

التعريف الاصطلاحي :

هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفقا لقواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها. (أمين أنور الخولي، 1994، ص171)

التعريف الاجرائي :

مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير وتحسين القدرات البدنية بطريقة مرحة نشيطة ومريحة.

الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 9م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويين ، و إرتفاع الشبكة هو : 2.43م للذكور ، و 2.23م للإناث ، و الهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم و تقادي سقوطها في الجزء الخاص به ، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم ، وهو ما يسمى بالإرسال ، ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون إحتساب لمسة الصد إن وجدت(علي مصطفى طه،1999، ص11).

الدراسات السابقة والمشابهة :

الدراسة الأولى : حيدر غازي إسماعيل ، 2005 رسالة ماجستير بجامعة الموصل تحت عنوان : أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين، هدفت الدراسة إلى : أثر برنامج تدريبي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين، وكذا الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية ، وجاءت إشكالية الدراسة على النحو التالي: هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة؟ ، اتبعت هذه الدراة المنهج التجريبي، وقد توصلت النتائج إلى :

تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى اللاعبين.

لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في القوة الانفجارية. الدراسة الثانية: أحمد عبد الهرة عبد الله 2004 بجامعة بابل والتي كانت بعنوان : (علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري من القفز أمام وبعض المتغيرات الوظيفية بكرة اليد حيث هدفت الدراسة الى علاقة بعض الصفات البدنية على الأداء الفني لمهارة التصويب من

القفز أماما لدى لاعبي كلية التربية الرياضية في كرة اليد ، جاءت إشكالية الدراسة كما يلي:
هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصفات البدنية والأداء المهاري للتصويب من القفز
أماما للاعب منتخب كلية التربية الرياضية في كرة اليد .؟ كانت منهج الدراسة وظيفيا لملائمة
طبيعة المشكلة .

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- هناك علاقة ارتباطية معنوية بين الصفات البدنية والأداء المهاري بتصويب.
- هناك علاقة ارتباط عالية بين المتغيرات الوظيفية بالسرعة .

الاقتراحات :

- الاهتمام بتدريب الصفات البدنية التي لها علاقة بالأداء المهاري وأو الفعالية الرياضية.
- اجراء اختبارات ميدانية للمتغيرات الوظيفية في مرحلة التدريب.

الدراسة الثالثة: دراسة نور الدين زعيكة وآخرون 2007-2008، بعنوان : دور الألعاب
شبه رياضية في تنمية المجال الاجتماعي العاطفي لحصة تدريبية لكرة القدم (صنف أشبال)
: يكمن هدف البحث هذا في ابراز الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب
العاطفي والاجتماعي، وقد جاءت إشكالية البحث على النحو التالي : هل للألعاب الشبه
رياضية دور في تنمية المجال الاجتماعي العاطفي؟ تناولت فرضية الدراسة اعتماد الألعاب
شبه الرياضية في الحصص التدريبية ينمي الجانب الاجتماعي والعاطفي، واعتدت الدراسة
على المنهج الوصفي وذلك لملائمة طبيعة البحث المراد عمله والقيام به، وقد توصلت الدراسة
إلى النتائج التالي :

- أثبتت الدراسة أن اللعب شبه الرياضي ينمي الجانب الاجتماعي العاطفي وذلك من
خلال ظهور العامل التحفيزي نحو التدريب والتعلم واكتساب الميل للممارسة الحصص
التدريبية باستخدام الألعاب الشبه رياضية، وكذلك ظهور روح المحوعة والتحلي بالروح
الرياضية واحترام القوانين وغيرها، وظهر الاندماج الاجتماعي والشعور بالثقة بالنفس
والتحكم في الانفعالات وضبطها، وللوصول إلى هذه النتيجة فمن الضروري معرفة

دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية روح المسؤولية والتعاون وهذا مايبثت صحة الفرضية .

الدراسة الرابعة :حساني حميد وزملاؤه 2014-2015 بعنوان (دور الالعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات الحركية لأطفال الروضة لولاية البويرة باستخدام المنهج الوصفي واستعمال الاستمارة الاستبيان هدفت هذه الدراسة إلى إبراز اسهامات تطبيق الألعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات الحركية لاطفال الروضة وهذه من خلال التعرف اسهامات تطبيق الألعاب الشبه رياضي في التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة بمديرية الشباب والرياضة ، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : تبين أن للادارة الالكترونية اسهامات في العمل الاداري بالمؤسسات الرياضية والمتمثلة في عمليات التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة والتي يدركها العاملون ، كما أنها تساهم في القدرة على القضاء على العوائق التي تكون داخل المنظمة .، جاءت ابحالية الدراسة على النحو التالي:

هل للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية القدرات الحركية لأطفال الروضة ؟
توصلت الدراسة إلى :

أن للألعاب الشبه رياضية أهمية بالغة في حياة الطفل وفعاليتها في تحقيق الأهداف البدنية والعقلية التي يكتسبها الطف بحث تسمح هذه الأنشطة المقترحة في الروضة في تحقيق قدرات عقلية وحركة يسهل صقلها في المرحلة الابتدائية والاساسية مستقبلا.

الدراسة الخامسة : إيمان حسن مصطفى خولف2010 واقع تطبيق الترقية الادارية في المدارس الحكومية الثانوية في الضفة الغربية من وجهة نظر المديرين والمديرات تناولت هذه الدراسة واقع تطبيق الترقية الادارية في المدارس الحكومية الثانوية في الضفة الغربية الفلسطينية من وجهة نظر المديرين والمديرات ، من خلال اتباع المنهج الوصفي المسحي التحليلي ، واعتمدت على أداة الاستمارة كأداة لجمع البيانات ،كما حاولت هذه الدراسة التعرف على المعوقات الادارية والانسانية والفنية التي تحد من استخدام الحاسب الالكتروني في العمل الاداري ، وقد توصلت هذه الدراسة إلى عدد من النتائج منها : هناك واقع لتطبيق الترقية

الإدارية في المدارس الحكومية الثانوية في الضفة الغربية ، من وجهة نظر المديرين والمديرات

الدراسة السادسة : روسيل 2004 russell (كيف يستطيع مرشدو المدارس من الاستفادة من الحلول التي تقدمها الوحدات التدريبية المقترحة ، وقد استخدم فيها الباحث المنهج الوصفي الوثائقي ، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اسهامات الوحدات التدريبية المقترحة في العمل ومدى تأثيرها الايجابي على مرشدي الطلاب ذو الاحتياجات الخاصة في " أهايو" والتعرف على مختلف المعوقات التي تواجه استخدام الوحدات التدريبية في المدارس، كما توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: تساهم الوحدات التدريبية في زيادة الإنتاجية وتقليل التكاليف وتحقيق رضا المستفيدين من العملية التعليمية وزيادة المشاركة وتحسين فاعلية العمليات وخدماتها الداخلية والتخلص من الأعمال الورقية وأعبائها وتقلد الخدمات بشكل آلي مما يؤدي إلى توفير الجهد والوقت ،و تؤثر الترقية الادارية تأثيرا ايجابيا على مهام مرشدي طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك عن طريق توفير الوقت وتقليل التكاليف التي تنتج عن الأعمال الورقية ومخلفاته، كما أن قلة التمويل وقلة الدورات التدريبية من أهم المعوقات التي تؤثر على استخدام الترقية الادارية .

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات السابقة واستقراء تام لأهدافها والأدوات املستعملة والمستخدمه فيها، بالإضافة إلى البيئة التي ابقت فيها، ويف الأخرى أهم النتائج اليت تولت إليها كل دراسة، سيتم التطرق إلى أهم خصائص ومميزات كل دراسة وهذا باستخلاص واستقرا أوجه التشابه والاختلاف على النحو التالي:

تمحورت في اوالا حول املتألري الأول للدراسة والمتمثل في الالعب شبه رياضية كدراسة ضيف اهلل منصور و اخرون ، لنيل شهادة ماستر بعنوان دور الألعاب شبه الرياضية في تنمية القدرات البدنية ونلاحظ ان لها اتصال يكاد يكون مباشر مع موضوع بحثنا خاصة في

الجانب النظري، لذا فقد استعنا بها كمراجع ومصادر للتعلم في بحثنا بشكل مفصل يصل بنا إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية.

وقد جاءت انطلاقتنا في الاستفادة من هذه الدراسات من عدة أمور من أهمها :

- تحديد وصياغة مناسبة لمشكلة دراستنا ووضع فروض للدراسة .
- ساعدتنا في تحديد إجراءات البحث الخاص بنا واختيار المنهج المناسب وعينة البحث وأدوات جمع البيانات .
- والتعرف على المراجع العلمية العملية والتي يمكن الاعتماد عليها لاثراء دراستنا.
- المساعدة في معالجة البيانات وتفسير النتائج.

التجانب النظري

الفصل الثاني

الخلقية النظرية

(التدريب الرياضي * الألعاب الشبه

رياضية)

تمهيد:

أدى التطور التكنولوجي السريع والحاجة المتزايدة إلى السرعة في الانجاز والرغبة في الحصول على الخدمات العديدة والمتنوعة وبصورة أكثر تطوراً وبدقة متناهية مع قصور الإدارة التقليدية للاستجابة لتلك الرغبات ما أدى بالضرورة إلى إعادة النظر في نظم وأساليب إدارة الخدمات ، ومن هنا ازداد اهتمام الإدارات والمؤسسات بتكنولوجيا المعلومات ، وذلك لدورها الفعال في الجوانب الإدارية المختلفة ، حيث أسهمت في إحداث تغييرات كبيرة وهامة ، وتحسين الفكر الإبداعي وجودته مما أدى إلى زيادة القدرة التنافسية لهذه الإدارات وتحقيق أهدافها والتوسع في أعمالها، بالاعتماد على ما توفره تكنولوجيا المعلومات والاتصالات من وسائل وأدوات مناسبة .

كما تكتسي تكنولوجيا المعلومات والاتصالات أهميتها في الإدارة في ضوء الكم المتزايد من البرامج والنظم والمعلومات ذات الصلة بالإدارة ونظم التسيير ومناهجه، وما يمكن أن تخلفه من فوائد خدمتية جلية وقيمة مضافة على عدة مستويات، ومنه أصبحت ضرورة حتمية لاستيعاب آثار الثورة الفكرية الجديدة، ضمن صياغة جديدة لأهداف أكثر إبداعية وفاعلية في تحقيق الكفايات، وقدرات تنظيمية ومعرفية وتنمية القدرات على التواصل والابتكار.

وللإلمام أكثر بالموضوع سوف نحاول التطرق في الفصل الثاني إلى دراسات نظرية حول تكنولوجيا المعلومات والاتصال وتوضيح بعض المفاهيم المتعلقة بها.

2-1 مفهوم التدريب الرياضي والألعاب الشبه رياضية:

اولا التدريب الرياضي:

1. 2. تعريف التدريب:

يرى البعض أن كلمة التدريب taining، مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية trainer وتعني "يسحب" او يجذب ، وقد انتهى الأمر هذا المصطلح الى اللغة الانجليزية وكان يقصد قدها، " سحب أو جذب الجواد من مربط الحياض (اسطبل الخيل) لإعداده للاشتراك في السباقات".

وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح التدريب Training نقلا عن اللغة الإنجليزية وفي المجال الرياضي وعرف مفهومه القديم الكثير من التعديل والتهديب.

وفي لغتنا العربية "يقال: (درب) فلانا بالشيء، وعليه، وفيه ، عوده ومرنه ويقال: درب البعير: ادبه وعلمه السير في الدروب" . (محمد حسن علاوي: 1990، ص 35)

كما يعرف التدريب: على انه جميع العمليات التي تشمل بناء و تصوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (ناهد رسن سكر، 2002، ص 09)

من وجهة نظر الفيسيولوجيا يعرف التدريب مجموعة التمارين او مجهودات المدنية الموجهة والتي تؤدي إلى احداث كيف او تعي تمشي في جهة انشاء حمو الناحية التحقق مستوى عال من الانجاز الرياضي".

ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية "بأنه عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ واسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والمخططة والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس". (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 2-3)

من خلال ما سبق يمكن تعريف التدريب الرياضي: "أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد، (قاسم حسين 1997، ص 78)

خصائص التدريب الرياضي

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تضيف على العملية التدريبية والقائمين عليها مجموعة من المتطلبات الجديدة والمتطورة ومنها أن:

- التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد الى مستوى عالي في نوع النشاط الرياضي الممارس.
- يتميز التدريب الرياضي خاصية اعتماده على طرف السحب العلمي.
- يتميز التدريب الرياضي تراعاة ديناميكية الصور القوات المالية الأعمار السنية محقة.
- يتميز التدريب الرياحي خصوصية التدريب ومدعاة الفروق الفردية. (سعيد عرابي، 2016، ص 28-29)
- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب وشخصيته القيادية لعملية التدريب (الدور القيادي للمدرب).
- يتميز التدريب الرياضي بتأثيره على أسلوب وتشكيل حياة الفرد.

واجبات التدريب الرياضي

إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة. وتتلخص أهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي:

✓ الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية التي تستهدف الثاني على قدرات ومهارات ومعلومات و معارف الفرد الرياضي، وتشمل أهم الواجبات التعليمية العملية التدريب الرياضي على مايلي:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات او القدرات المدنية الأساسية كالمواد العضلية والسرعة والتحمل والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.
 - التنمية الخاصة للصفات او القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد .
 - تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنمو النشاط الرياضي التخصصي للوصول إلى أعلى مستوى رياضي .
 - تعلم وإتقان القدرات المنطقية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي .
 - اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخطئية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين والأنظمة الرياضية.
- ✓ الواجبات التربوية:
- تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى الشخصية و، وتشتمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على مايلي:
- تربية الناشئ على حب الرياضة، وأن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.
 - تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة سمية المقابرة وسمة ضبط النفس والجرأة وسمعة التصميم.
 - تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة للفرد كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية ... الخ.

▪ تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول للفرد والارتقاء بها بشورة تستهوي خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة الدور الايمان الماء التي تسهم به المستويات الرياضية العليا في هذا المجال. (محمد حسن علاوي، 1990، ص41)

الوحدات التدريبية:

تعريف الوحدة التدريبية:

تعتبر وحدة التدريب اليومية هي القاعدة والركيزة الأساسية لعملية التخطيط، والخلية الأساسية لعملية التدريب ومن خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية والتعليمية للوصول إلى أهداف التدريب.

كما تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد للدورات المتوسطة والكبرى، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب والذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات. (حسن السيد أبو عبد، 2001، ص353)

والوحدة التدريبية قد تؤدي مرة واحدة في اليوم او مرتين او ثلاث مرات، وذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب والذي يتمثل في نوع النشاط الممارس والهدف من كل وحدة. (بسطويسي احمد: 1999 ، ص 330 - 331)

وهناك بعض الاعتبارات الهامة والضرورية التي يجب أن يراعيها المدرب عند تنفيذه هذه المرحلة ويضمن نتائجها منها:

- أن يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة .
- أن تساهم كافة محتويات الوحدة في تحقق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهيئة.
- أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل نتائج ممكنة لتحقيق أهدافها.

- تحديد أزمنا كل جزء وكل تمرين في الوحدة وفترة دوامه وفترة الراحة بكل دقة.
- أن تكون الأعمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة وموضوعية وعلى أسس علمية.
- تحديد أسلوب إخراج وتنفيذ الوحدة من حيث تشكيلات اللاعبين خلال كل ترمين من ترمينات الوحدة.

- أن تنظم وتنسيق الأحمال التدريبية وشدها مع مراعاة مواعيد المباريات (عماد الدين عباس أبوزيد، 2005، ص309)

أقسام الوحدة التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث اجزاء رئيسية، حيث ترتبط تلك الأجزاء بهدف من كل وحدة سواء كان تعليميا تدريبيا...و بذلك تبني الوحدة التدريبية لتحقيق تلك الأهداف. (بسطيوي أحمد، 1999، ص331)

يحدد زمن الوحدة التدريبية على وقت المتتاليات التريبة الحادة وهناك وحدة تدريسية مرة واحدة ومرتين او ثلاث مرات في اليوم الواحد كما يأتي:

أ. زمن الوحدة التدريبية: مرة واحدة في اليوم وتشمل:

- وحدة تدريبية قصيرة (30-90) دقيقة

- وحدة تدريبية متوسطة (2-3) ساعة.

- وحدة تدريبية طويلة (أكثر من ثلاث ساعات) (عامر فاخر شغاتي، 2014، ص106).

ب . زمن الوحدة التدريبية: مرتين او ثلاث مرات في اليوم وتشمل:

- يجب ان تكون الوحدات قصيرة

- مجموع الوحدات لا يزيد عن (2-3) ساعة

إن البناء الأساسي للوحدة التدريسية يتألف من:

الجزء التحضيري:

إن هذا القسم أكثر من مصطلح إذ يطلق عليه (الإحماء، التسخين، المقدمة، الإعداد) و يهدف القسم التحضيري إلى إعداد وتهيئة اللاعب وينمي جميع النواحي الأداء في المرة الرئيسي

من الوحدة التدريبية وبصورة جيدة بالإضافة إلى تجاوز حدوث الإصابات من خلال التهيئة اللحظية المندرجة الأجهزة والأعضاء الجسمية بغية تحمل أعباء الحمل القادم على الوجه الأكمل.

أما الفترة التي تستغرقها فتعتمد على سبعة حره الرئيسي من الوحدة التدريسية والحالة المناخية وطبيعة تكون فترة الإحماء طويلة عندما تكون مباريات دوره الرياستى من على تصوير السرعة القصوى والقوة العضلية وقد يستغرق الوقت ما بين (20-40) دقيقة وعموما هناك من يرى انه، تستغرق (5/1) من الجزء الكلي للوحدة التدريبية .

أهم الواجبات التي تقع على القسم التحضيري:

- الاسترخاء أي العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.
- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة سرعة الدم المدفوع في كل ضربة.
- العمل على زيادة اتساع الشعيرات الدموية .
- التنظيم الحركي أي الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة باللعبة.
- محاولة خلق الاستعداد النفسي للتدريب والمسابقة لدى اللاعب.
- العمل على رفع درجة حرارة الجسم (مروان عبد ابراهيم ومحمد جاسم الياسري، 2015، ص59)

أقسام الجزء التحضيري

- الاحماء العام :

تستخدم تمارين الاعداد العام و الشدة القليلة المتوسطة لغرض الاحياء العام وتودي مثل ثلاث التمارين حيث تشمل جميع اجزاء احد الشيحة وحقيقية والحكمة المختلفة باح او قد يؤدي الأحياء العام على شكل ألعاب بسيطة العاب القادة والمتابعات المحقة والالاعاب الصغيرة او ألعاب الكرات... الخ تلك الألعاب تتميز بجهد بدني منخفض، وبذلك يعمل الاحماء العام مع الاحماء الخاص في تهيئة اللاعب للأداء الأفضل للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اللاحقة. (بسطيوي أحمد، 1999، ص332)

- الأحماء الخاص:

يذكر ابو العلا عبد الفتاح 1998: "اذا كان هدفي الأحماء العام هو تنشيط كل من الجهازين المركزي والعصي اللاإرادي، فان هدف الإحماء الخاص هو وضع الجهازين العصبي المركزي والعصي الطرفي في افضل الاداء بفعالية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفيزيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم.

الجزء الرئيسي:

يشمل التمارين التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية، وزمن هذا القسم يعادل (70-80%) من الزمن المخصص للوحدة، (فاطمه عبد المالح واخرون، 2016. ص 82)

وتقع اهمية كبرى بالنسبة للجزء الاساسي للوحدة التدريبية ليس فقط بترتيب اولوية تنمية القدرات البدنية والمتمثلة في التمرينات الخاصة، بل يتعدى ذلك إلى ترتيب الجزء الخاص بتعليم وتحسين مستوى كل المهارات الفنية والخطية (بسطيوي أحمد، 1999، ص333)

❖ اعتبارات يجب أن تراعى في القسم الرئيسي:

- البدء بالتمارين التي تتطلب افضل استجابة وانتباه وجهد.
- البدء بتمارين التعلم المهاري عقب الإحماء مباشرة لأن هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه، وذلك ينطبق أيضا على تمارين الاستجابة الحركية.
- تعطى تمارين السرعة بعد تمارين التعلم المهاري ضمان لعدم ارهاق اللاعبين.
- ألا تسير التمارين على وتيرة واحدة بل يجب أن تكون متنوعة
- يخصص بعض الوقت لأداء التمارين طبقا للفروق الفردية.
- يجب مراعاة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة دولية مسابقة وخاصة تلك التي يحتاج اللاعب الى تحسينها.
- يجب أن ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء واله يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها اللاعب في المباراة أو المنافسة.

- تمارين القوة العضلية والتحمل تبدأ من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.
- هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين ولكن يجب أن يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرة حتى تتحقق أهداف وحدة التدريب.
- ويلاحظ خلال فترة الاعداد ألا يستخدم مثل هذا النوع من التمارين لفترة طويلة ولكن بتقدم المستوى يزداد زمن التمارين المخصصة له .(نوال مهدي العبيدي وفطمة عبد المالكي، 2011، ص215).

الجزء الختامي:

يهدف هذا الجزء إلى محاولة العودة بالفرد إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها قدر الامكان، وذلك بعد الجهد المبذول وخلال هذا الجزء ينخفض حمل التدريب الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية، فضلا عن عودة الفرد الرياضي الى حالة الاستشفاء والتهيئة إلى ما بعد استكمال متطلبات التدريب. (عامر فاخر جهان 2014 مى 108) يستغرق هذا الجزء حوال (7-10%) من الزمن المخصص لوحدة التدريب، يحتوي هذا الجزء على تمارين الاسترخاء والشهادة. (فاطمة عبد مالح واخرون: 2011 . ص 82)

أنواع الوحدة التدريبية:

يمكن تقسيم الوحدات التدريبية إلى أنواع التالية:

- الوحدات التدريبية على أساس الهدف.
 - الوحدات التدريبية على أساس اتحاد تأثر حمل التدريب.
 - الوحدات التدريبية على أساس للتنفيذ .
- أ. **الوحدات التدريبية على أساس الهدف:** إن انواع الوحدات التدريبية على أساس الهدف كثيرة ومنها:

- وحدة تعليمية يتضمن الواجب الرئيسي للوحدة التدريبية التعبه اكتساب مهارة أو أداء خططي جديد مثل هذه الوحدة التدريبية تصمم بأسلوب بسيط جدا فعندما يوضح المدرب الأهداف والإحماء في قسم المقدمة فإن الوقت الباقي من زمن الوحدة التدريبية سيكون مكرسا أو

- مخصصا لتعليم المهارة الجديدة في حين يستخدم المدرب الدقائق القليلة الباقية من زمن الوحدة التدريبية لتوضيح بعض الملاحظات المتعلقة بتحقيق الواجب الذي لم يتم تحقيقه.
- وحدة تعليمية تدريبية: يذكر هار 1970 hania بأن الوحدات التعليمية التدريبية موقعها بالنسبة للسنة التدريبية، بعد الوحدات التعليمية وتعتبر الوحدة التدريبية التعليمية ذات أهمية كبيرة للمبتدئين والناشئين، وذلك في أولى مراحل تعلمهم للمهارات الرياضية والتدريب عليها حتى يصل اللاعب من مرحلة الإدراك الأولي للمهارة إلى "الإدراك الجيد" والذي يتميز بخلوه من الأخطاء الفنية بقدر الامكان (بسطويسي احمد، 1999، ص335)
 - الوحدة التدريبية: يستخدم المدرب هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال فترة تطوير مكونات الحالة التدريبية للاعب، فقد يحتوي محتوى الوحدة التدريبية الى تنمية وتطوير المكون اليد في الخاص للاعبه ومن ثم توجه الأحمال التدريبية بالوحدة الى ذلك مع مراعاة ان يلعب اللعب اتحاد التي تلت الأحمال واسلوب تنفيذها، كما يلاحظ توجيه هدف الوحدة الى تطوير المهارات حسية والأدائية اللاعب مع تحقيق حاجة ي هذا التطوير والارتقاء بمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي للاعب كالقتال الفعلى مثلا في آن واحد. (أحمد محمود محمد إبراهيم، 2005، ص556)
 - الوحدة الاستشفائية: وينظر التدريب حاليا إلى الوحدة الاستشفائية على انها من المكونات الأساسية التخطيط وتقنين وتوزيع الأعمال التدريبية للاعب خلال برامجه التدريبية الخاصة بالنشاط الرياضي الذي يمارسه، لذا فعلى المدرب أن يراعي عند استخدامه للوحدة الاستشفائية انقراض مرات التكرار والتي تتمثل في حجم الأحمال مع ضرورة التنوع في محتويات تلك الأحمال، حيث ذلك يوفر أساسا جيد لنجاح المدرب في الاستشارة الداخلية للاعب ما يوفر للأجهزة الظروف الملائمة للتخلص من مخلفات التمثيل الغذائي وكذلك المواد المسببة للتعب، هذا يوفر بعد ذلك تأقلم تلك الأجهزة الوظيفية مع محتوى الأحمال التدريبية وتأثيرها مسبيا تطوير المستوى التكيف الوظيفي للاعب .

• الوحدة التقييمية: تعتبر الوحدات التقويمية وحدات خاصة بقياس المستوى، وذلك منذ بداية السنة التدريبية وحتى موسم المنافسات للوقوف على مستوى اللاعب ومعرفة ما ينقصه من قدرات بدنية أو مهارات فنية أو خطئية (أحمد محمود محمد إبراهيم، 2005، ص557)

ب. الوحدات التدريبية على اساس اتجاه تأثير حمل التدريب: يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعا لاختلاف حمل التدريب، أحدهما الجرعة ذات الاتجاه الواحد، والجرعة ذات الاتجاه المتعدد.

. جرعة التدريب ذات الاتجاه الفردي: من آراء الخبراء العلميين في مجال التدريب الرياضي للأنشطة المختلفة أن الوحدات التدريبية ذات العالم الفردي وجه أعمالها ان تطوير الحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي و السرعة بأنواعها المختلفة و القوة با انها احد واحد خامات الوجدت بجد محتوى أجزاها التدريبية إلى تطوير مكون واحد من مكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية للعب ويتخصص أكثر ليوجه لتطوير جزء معين وهو " عنصر القوة المميزة بالسرعة". (أحمد محمود محمد إبراهيم، 2005، ص557)

وعند استخدام الجرعة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزامات والتوجيهات التطبيقية التالية:

- التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحر والتغير ما بين العضلات المستخدمة.
- ينصح بعدم استخدام هذه الجرعات في بداية الموسم التدريبي أو مع اللاعب بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الجرعات ذات الاتجاه المتعددة .
- يتفوق تأثير الجرعات ذات الاتجاه الموحد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة بالامكانيات الوظيفية لأجهزة الجسم .

■ استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث أن هذا النوع من الجرعات التدريبية يؤدي إلى سرعة التدريب. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص323)

ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية :

تلعب القدرات البدنية الخاصة بالمهارات والأنشطة والألعاب الرياضية دورا ايجابيا في تقدم المستوى، وبذلك مثل ديناميكية وضع تلك القدرات مع المهارات الفنية والخططية في كل دورة تدريبية مشكلة من مشاكل التدريب التي تعرضها فيما يلي:

✓ بالنسبة لتمرينات القدرات البدنية الخاصة:

بالنسبة لتمرينات المرونة ينصح بأن تؤدي في الجزء الاعداديمقدمة الوحدة التدريبية، بحيث تكون العضلات غير مجهدة، كما ينصح بأن تؤدي بعد التمرينات التوافقية إن وجدت في الوحدة التدريبية، كما ينصح بأن تكون التمرينات الاعداد البدني العام أسبقية الأداء عن تمرينات الاعداد البدني الخاص، أما بالنسبة لتمرينات السرعة فينصح بأدائها قبل تمرينات القوة، هذا لارتباطها بالقدرات التوافقية اللاعب والتي تتطلب عدم وصول العضلات في حالة الإجهاد عند تنمية مثال على القنوات أما بالنسبة لتمرينات التحمل بصفة عامة فيكون أداؤها متأخرا عن كل تمرينات القدرات البدنية وبالنسبة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى يجب ان يكون لها أسبقية الأداء عن تمرينات تحمل القوة كما لتمرينات سرعة الأداء وسرعة رد الفعل والسرعة القصوى أسبقية الأداء عن قرينات السرعة الانتقالية وتمرينات السرعة الانتقالية لها أسبقية الأداء عن تمرينات تحمل السرعة.

✓ بالنسبة للمهارات الفنية والخططية:

تحتاج كل من المهارات الفنية والخططية قدرات توافقية عالية، بالإضافة إلى عملية التركيز عند الأداء الأمر الذي يستدعى إعطاءه أولوية الترتيب في الوحدة التدريبية بعد المقدمة مباشرة، وقبل التمرينات الأساسية الخاصة بحيث يكون اللاعب بعيدا عن الإجهاد، وبذلك فعند تعلم أو تطبيق أو تحسين مثل تلك المهارات ينصح بأن يكون لها الأسبقية في الأداء عن

القدرات البدنية الخاصة والتي تكلمنا عنها، حيث تلعب تلك المهارات الفنية التكتيكية والخطئية التكتيكية دور ايجابيا في الوصول إلى مستوى أفضل بالنشاط الممارس.

✓ بالنسبة التمرينات التحمل الهوائي واللاهوائي:

بصورة عامة وبخصوص في الطاقة الهوائية واللاهوائية فينصح بأسبقية التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي عن الهوائي، كما ينصح أيضا بأسبقية أداء تمرينات التحمل اللاهوائي الفوسفات والتي تحتاج ومما قل وشدة عالية من التمرينات الخاصة بالحمل اللاهوائي واللاكتيكي والتي تحتاج الى زمن أول نسبيا. (بسطيوي أحمد ، 1999، ص355)

تعريف الألعاب الشبه رياضية: (

هناك عدة تعاريف مختلفة وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

عرفها عدنان الدرويش جلول : هي تلك الألعاب بسيطة التنظيم التي يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة ولا تقتصر على سن أو جلس أو مستوى بدني معين ويلعب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم أدوات أو أجهزة أو يدويا. (عدنان درويش جلول وآخرون، 1954،ص171)

وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين (وديع فرح الين،1996، ص 393-394) كما عرفها الين وديع فرح، هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا، سهلة في أدائه او لا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة ولكن يمكن للمعلم وضع قوانين تتناسب مع مسن اللاعبين واستعدادهم. (الين وديع فرح، 1996،ص26)

هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيه أكثر من مفرد ليتنافس وفيها وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونه (أمين أنور الخوالي، 1994، ص 171).

أهمية الألعاب الشبه رياضية:

تكتسي الألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة وتتجلى فيما يلي:

- و تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.
- نمتي لوح التعاون والتفاعل الاجتماعي.
- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة.
- تضي على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية. (الين وديع فرج،
دت، ص 26)

تقسيم الألعاب الشبه رياضية:

حسب إلين وديع فرج في كتابه خبرات في الألعاب الصغار والكبار أن الألعاب الشبه رياضية تقسم وفقا للخصائص المميزة المجموعات اللعب على مايلي:

- ألعاب المسافة.
- ألعاب الكرة
- ألعاب الفحل.
- ألعاب التتابع.
- ألعاب اختبار الذات.
- ألعاب مائة. (غلين وديع فرج، دت، ص 26)

خصائص الألعاب الشبه رياضية:

- تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص منها:
- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة ومعقدة.
- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.
- يجب أن تحتوي الألعاب الشبه رياضية على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكبر عدد من الأطفال أثناء الأداء.
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدق.
- ويجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل.

■ يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع الكامل الجسم، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني وكذا وقت الراحة، وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية (Rachid Aoudia, 1986, p5)

أهداف الألعاب الشعبة رياضية:

إن الاستعمال الألعاب الشبه رياضية في درس التربية البدنية دون في عملية التعلم الحركي وكذلك إضفاء طابع الحيوية والمتعة على درس التربية البدنية والرياضية، ولكن استعمال الألعاب الشعبة رياضية في كل جزء من أجزاء الحصة لديه أهداف ثانوية أخرى نوردها فيما يلي:

أ- المرحلة التحضيرية: تستعمل الألعاب في هذه المرحلة الخدمة غرضين أساسين وهما:

أولاً: القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة والهدف التالي هو تنشيط الحصة قصد تحفيز الطلبة على القيام بمجهود بدني و عقلي دائماً في صياغ عملية الترقية.

ب- المرحلة الرئيسية: وتستعمل الألعاب في هذه المرحلة التعزيز وتدعيم عملية التعلم وذلك باقتراح ألعاب تقدم هدف الحصة، بحيث تسمح باكتساب المهارات الحركية والتقنية في وسط تنافسي تقصي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية.

ج- المرحلة النهائية وتستعمل الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسين ويتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مرتفع، أما الهدف الثاني فيتمثل في ترك التلاميذ في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير، الجهد بدني كبير أو إذا كان البرنامج المدرسي يسمح بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية (Chachoua Brahim Meseausi BrahamBentaha

Sid-Ahmed, 1991-1992. p38)

تصنيف الألعاب الشية رياضية:

ان تصنيف الالعاب الشبه رياضية يعود إلى أندري ديميير حيث صنفها إلى أربعة مجموعات .

أ- **العاب جد نشيطة:** وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد بدوم بدوام اللعب في حد ذاته

ب- **العاب نشيطة:** يكون الجهاد في هذه الالعاب عالى، يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه القرين الثاني في راحة نسبية مع اخذ قسط حقيقي وفعال من اللعب.

ج- **العاب ذات شدة ضعيفة:** وتصنف هنا كل الألعاب أين يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى ملاحظة أنه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من الأطفال.

د- **العاب ترويحية تثقيفية:** تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف. (بوغدة توارى ، عمارة نور الدين واخرون، ص 22)

مميزات الألعاب الشبه الرياضية

- تمتاز الألعاب الشبه الرياضية بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميول الأفراد.
- تناسب كل الأعمار القدر من كلا الجنسين فيستطيع در مردان بختار منها ما يناسب سنه وجنسه وقدرته.
- يمكن اداءها في ساحة من مينا من كل من تصنيع ادوات صغيرة بواسطة التلاميذ والاستفادة من الادوات الكبيرة.
- لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين للعبة.
- لانحتاج ممارستها اي قدرة جسيه وعقلية عالية.
- مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس.

- تمتاز مسابقات الألعاب الشبه الرياضية بالحماس بروح المنافسة في نفوس التلاميذ لها دور كبير في تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة، فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.
- تؤهل الأطفال للألعاب الكبيرة
- ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها .
- تمارس بالأدوات أو بدونها (حسن السيد أبو عبيدة، 2002، ص 156-157).

خلاصة الفصل:

بعد تطرقنا لأهم الجوانب البرامج التأهيلية العامة للألعاب الشبه رياضية من تعريف وتبيان دورها وأهميتها يمكننا أن نقول بأن الألعاب الشبه الرياضية تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التربية البدنية والرياضة المناسبة لجميع الأعمال ولكلا الجنسين على السواء وهي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تأهيلي التي تنمي قدرات الفرد.

الفصل الثالث
الخلقية النظرية
(الكرة الطائرة)

تمهيد:

.....

الكرة الطائرة:

لقد كان تطور الكرة الطائرة منذ نشأتها ولحد الآن تطور سريعا ويؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة للاتحاد الدولي إذ يعتبر أكبر اتحاد رياضي بعد كرة القدم وكذلك عدد الممارسين لهذه اللعبة تعتبر الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية الشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم ، وتطورت من لعبة القضاء الوقت إلى لعبة أولية تحتاج إلى أعلى درجات التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية التكتيكية. (عقيل عبد عبد الله، 1987، ص 16)

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 9م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويين، و ارتفاع السكة هو : 2.43م للذكور و و 2.23م للإناث ، و الهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم وتقادي سقوطها في الجزء الخاص به ، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم ، وهو ما يسمى بالإرسال ، ولكل فريق الحق بالحس الكرد ثلاث مرات دون احتساب لمسة الصاد إن وجدت.

تحسب تقاعد المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر ، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقدم عامود بالدوران وفق عقارب الساعة وكذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات، والوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي حصل أولاً على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم ، وفي حالة التعادل أي مثلاً 24 24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في التحة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط (على مصطفى طه، 1999، ص 11).

الفريق الذي يسجل 25 نقطة وبفارق نقطتين عن عمه ويفوز بالشوط ويفوز باللقاء عند فوزه بثلاثة أشواط وفي حالة التعادل يلعب الشمول الخامس والفريق الذي يجا 15 نقطة بفارق نقطتين عن خصمه يفوز بكذا الشوط وهذا ما نص عليه القانون الدولي الجديد ابتداء من الفاتح

جانفي 2013. القانون الدولي لكرة الطائرة الاتحادية العالمية للكرة الطائرة، 2013، 2016،

م

نشأة الكرة الطائرة في العالم:

إن فكرة طيران الكرة في الهواء و إعادتها هي لعبة قديمة جدا أي من 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد، وهو ما تدل عليه الآثار الموجودة في مقبرة الفراعنه في بني حسن بمصر، وهناك صور قديمة في امريكا و اندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقها من جانب آخر، اما في اليابان قديما كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير العمري ما مهم جاد حل على الحرة ورشيها العريقة ، أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا منذ 1893م، وكانت تسمى آنذاك اقوت بول [FOOTBALL] وذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث الطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ نشأة الكرة الطائرة إلى (أوليام مورجان) مدرس التربية الرياضية و البدنية و المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بوليود بولاية ماساشوست بأمریکا وقد أطلق عليها اسم "مينتونات" MINTONETTE سنة 1894م وهذا الاسم لم يدم طويلا وفي سنة 1896م اقترح السيد هانستيد تسميتها ب "الكرة الطائرة" . " VOLLE BALL لأن الفكرة الرئيسية لهذه اللعبة هي طيران الكرة ، وسرعان ما انتشرت هذه اللعبة في أواسط الجامعات الأمريكية ، ومورست من طرف عدة جمعيات ومنظمات مالية ما تبقى لي ترقية بل أصبحت لا فرق ومشجعين في البداية إستعمل وليام مورقان شد لعبة الت وفاء منها على ارتفاع 1.84 م واستعمال كرة السلة وكانت تلعب ابعاد غير محدود من اللاعبين المهم أن يكون للفريقين نفس العدد من اللاعب وانتشرت هذه اللعبة بصفة سريعة عبر دول العام , 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 انجلترا عام 1914 م ، و قد 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 العسيرة التي كانت في ذلك الفترة.

وفي سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB برئاسة الفرنسي باول لباد) (LIBAUD) PAUL وكان مقرها باريس ، أقام الاتحاد 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 اشتركت بفرق السيدات في عام 1958م الامت حملت المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة يونيو عام 1964م أرحل جيش الفرنسي هذه اللعبة إلى المغرب العربي .

وقد أنشأت فرق البلدان العربية في شمال إفريقيا فنادق للعبة و وانت هذه اللعبة في كل من مصر ولبنان عام 1954 حيث أقيمت عدة مباريات في اناشيد و بيروت (محمود صقلي، 1996، ص11-18)

الكرة الطائرة بالجزائر:

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

أما بعد الاستقلال فقد تم إنشاء الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962 من طرف الدكتور bourkib بمساعدة بعض المتطوعين والذي بلغ عدد المنخرطين آنذاك 120 مشترك وهذا بهدف الحفاظ وتطوير هذه الرياضة ورغم كل هذه الجهود المبذولة إلا أن الكرة الطائرة بقيت متجاهلة من طرف المجتمع الجزائري بسبب التفكير الضيق الذي لم يتغير تجاه هذه الرياضة بالموازاة مع ذلك كانت مجموعة من الأشخاص المهتمين بالكرة الطائرة يعملون كل ما في وسعهم لإحياء هذه الرياضة في الجزائر والذي نتج عنه ذلك ميلاد أول فريق جزائري ذكور سنة 1963و بعد إنشاء الفريق الوطني النسوي سنة 1964.

ومن أجل تطوير الرياضة الجزائرية وحاجة الكرد الفارد أرقى الدرجات قررت الدولة من جهتها بتغيير المنشآت القاعدية، يمنح لمختلف الجمعيات الرياضية كل الامكانيات والوسائل المادية والبشرية المتوفرة وشدها القرار شجعت لتكوين فرق وصية مثلت الجزائر في المحافل الدولية والإفريقية والمغربية و تكتف بذلك بل كان الفريق الوطني أول مشاركة له في البطولة العالمية التي احتضتها أثينا عام 1986م كل ما بالنسبة للذكور، أما السيدات لمشاركتهن الإفريقية الأولى سنة 1978م وفوزهن باللقب الإفريقي الأول-

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

و بالتالي فرضت الكرة الطائرة نفسها في جميع الدول ووسط العديد من الرياضات المختلفة حتى أصبحت أولمبية ، ورغم كل هذا في الكرة الطائرة الرياضية الوحيدة التي تتميز بانها صعبة في بداية ممارستها و معقدة في تطويرها (عقيل عبد الله، 1987، ص16)
مميزات وخصائص لعبة كرة الطائرة:

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب الناعمة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ففي كل الحركات الخاصة بالكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر و يوافق بين جهاز العصبي والعضلي ويعرف كيف يحل مواقف اللعب، متى يسرع ومتى يطي وأين يتم تغير اللاعبين المراكزهم، ومتى وكيف يتم لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب ، (محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد، 2001، ص 17)
ويمكن تلخيص خصائص الكرة الطائرة فيما يلي:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية
- يعتبر ملعب الكرة الطارد أكبر هادف في الألعاب الجماعية يمكن التصويت عليه
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعها حتى ولو خرجت خارج الملعب
- يمكن اللاعب أن يلعب في جميع المراكز الامامية وخلفية

- لكل فريق ملعب خاص لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس
 - لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد .
 - حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق
 - لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين (أكرم زكي حطاية، 1996،
- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:**

الملعب :

إن ميدان اللعب يأخذ شكل مستطيل ضلعه 18 متر و 9 أمتار محاط بمنطقة حرة تبلغ على الأقل 3 أمتار عرضها في كل الاتجاهات.

فضاء اللعب الحر:

هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية ، المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 5 أمتار من بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل 8 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو 12.5 متر على الأقل ابتداء من مساحة اللعب

الكرة :

يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على مئانة مطاطية أو ممواد مماثلة ، يجب أن تكون الكرة مطابقة للمعابر الفدرالية العالية للكرة الطائرة حيث نحت الكرة بين 65 و 75 سم ووزنها ما بين 260 إلى 280 غ والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 و 0.325 كغ/سم³.

الشبكة

طول الشبكة يكون 9.5 متر وعرضها 1متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافة الشبكة عصي طول كل منها 1.8 متر وبقطر 10 مم مصنوعة من الالياف الزجاجية (فايبر كلاس) تدعى بالعصي الهوائية وتكون هذه العصي ممددة بحيث يبلغ علو الشبكة بالنسبة للرجال 2.43متر والسيدات 2.24متر

الفرق :

الفريق يتكون من 12 لاعبا على الأكثر ومدرب و نائبه ، وعالج الفريق يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة لا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة الدخول الميدان و المشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكيلة الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب.

اللاعب الحر:

- اللاعب الحر دفاعي فقط.
- ممنوع عليه القيام بالإرسال ، والصيد السجق من أي مكان، إذ كانت الكرة فوت ارتفاع الشبكة.
- يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه.
- تغييرات اللاعب ليست محددة في حدود المنطقة التفاعلية (القانون الدولي لكرة الطائرة 2001-2004 ص 6-7)

الحكام :

يدير المباراة هيئة من الحكام وتتكون من :

▪ الحكم الأول : وهو مكلف بتحديد

- طبيعة الخطأ

- الفريق الذي يقوم بالإرسال

- اللاعب المحتل

▪ الحكم الثاني : هو مكلف بتحديد:

- طبيعة الخطأ

- اللعب المخطئ

- الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقا للحكم الأول.

▪ المسجل:

يقوم بتسجيل كل من النقاط، الأخطاء الخاصة باللاعبين وكذلك التبديلات.

▪ الشوط الفاصل:

يكون التفتيط فيه حتى 15 نقطة وتنتهي حين يكون الفرق بين الفريقين نقطتين. (القانون الدولي لكرة الطائرة، ص08)

الاعداد البدني في الكرة الطائرة:

الإعداد البدني هو إعداد الأسس المهمة للنجاح في الألعاب الرياضية منها الكرة الطائرة فالتكيك والحالة النفسية والمعنوية والجانب النظري، فهذه العوامل يكمل الواحد منها الآخر، ولكي يشكن اللاعب من أداء المباريات على وجه الأكمل وحب إعداده إعدادا بدنيا كاملا . لأن اللعبة (الكرة الطائرة) تطلب مجهودا بدنيا وعصيا وصرف لطاقة كبيرة ومستمرة طيلة المباراة ويمكن إيجاز أهم الإعدادات البدنية فيما يلي :

- تطوير مستندات اللاعب الإرادية والثقة بالنفس والمثابرة .

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

- تطوير القدرة الحركية من كل الجوانب التي تسمح بإنماز وتنفيذ القدرات الحركية الخاصة.

وتتمثل أهم أنواع التدريب أو نماذج وحدات الدائرة التدريبية في الكرة الطائرة فيما يلي :

تؤدي جميع التمارين ثنائية :

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

- تمرير صدرية بالكرة الطبية بين زميلين (مسافة 5 أمتار بينهما)

- الوثب الجاني من فوق الأقماع مع مسك الكرة باليدين

- الوثب الارتدادي

- تحريات إطالة عامة للرحلين

- الوثب بقدم واحدة فوق الصندوق الوثب عاليا مع الدوران لمواجهة الصندوق في الجانب

الآخر والوثب بالقدم الأخرى

- التمرير واحدة لأعلى من الجانب اليد الأخرى بكرة طبية.

- الوثب بالقدمين معا من فوق الحواجز .

- رقود ، الدارعان عاليا مع مسات الكرة بالياسين ، ثني الجذع أماما لتميرير كرة صدرية للزميل في مستوى الصدر، الوثب بالقدمين معا من فوق الصناديق(محمد صبحي حسنين،2002، ص20)

-وقوف ومواجهة ، الوثب الارتدادي لضرب الكرة بالرأس باستمرار .

- نموذج دائري يستخدم في الإعداد الخاص بلاعبي الكرة الطائرة .

-الجري بالوثب مع تبادل رفع الركبة عاليا مع الذراع المقابلة لمدة دقيقة (قفزة الغزال)

- رفع الجذع عاليا مع الرجلين للقدمين بالذراعين عند أعلى نقطة ثم الرقود ثانيا وهكذا ب

10 تكرارات

- الوثب أمام الشبكة مع رفع اليدين ب 10 تكرارات

-نفس التمرين السابق بمواجهة زميل من الجهة الأخرى للشبكة (اللعب)أحدها يسحق والآخر

يصد

- الجري مباشرة نحو الشبكة مع أداء الوثب أمامها ، ثم الرجوع للخلف ومعاودة الكرة على

طول الشبكة.

- ثني الرجلين ثم الوثب عاليا بعشرة تكرارات مع الشبكة.

- اجري للأمام مع الوثب بخطوات واسعة وببطء نحو الشبكة ب5تكرارات)

الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة:

من بين الصفات المطلوبة في الكرة الطائرة لتطوير إمكانية لاعب الكرة الطائرة على كل

المستويات لدينا :

المدائمة العامة (السرعة الحركية قوة السرعة، القوة المطلقة، القوة الديناميكية، القوة

السكونية، الارتقاء الرشاقة ، المرونة وكذلك المهارة المحددة بمقياس السرعة ودقة الهدف

المنشود لها، القدرة على التحكم في التغيرات الخارجية مثلها مثل الرشاقة ، هذه الصفات تمرن

حسب سن اللاعب وشدة الحمولة اللازمة التي تتغير من فة لأخرى ومن صنف لآخر وهذا

يتبين في جدول التمرن لبعض المقاييس حسب سن اللاعب وجنسه وذلك لأسباب بيولوجية)

نفسية التي تكون اللاعب في هذه المرحلة من العمر فبعض الدراسات بينت أن هذه المرحلة بين 14-16 سنة وهو السن المثالي لأحسن تحضير وأكثر تقييم التقنيات والمدة اللازمة لتطوير المهارات التعليمية المعقدة وكذلك تحضير الرياضي ذو المستوى العالي.

من هذا نلاحظ أن القوة الديناميكية (قوة المداومة) تكون قصوى بين سن 11 إلى 13 سنة وتكون شبه قصوى في سن 15 إلى 16 سنة وبالتالي يجب الاستفادة من هذا الامتياز لتقوية العضلات بالنسبة للقوة الثابتة وهي شبه قصوى بين 12-14 سنة وتكون قصوى في سن 14 و 15 سنة وتقوم أساسا بتحسين القوة القصوى بين 14-15 سنة ، لا يجب الضغط على الأطفال الصغار وتدريبهم على القوة الديناميكية بل يجب استعمال القوة الثابتة غالبا لأن خطر التشوهات العظمية 13 لارتقاء متوسط بين 14 سنة وشبه قصوى بين 14-15 سنة بعكس المرونة التي نجدها قصوى بين 13 إلى 14 سنة ومتوسطة بين 14 إلى 16 سنة.

المكونات البدنية الخاصة بلاعب الكرة الطائرة :

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

- التحمل (الدوري، التنفسي، العضلي،)
- القوة العضلية (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجاري).
- السرعة (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل) الرشاقة.
- الدقة.
- التوافق. (محمد عبد المنعم، 2006، ص 20)

أهمية الصفات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة:

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

- عدم ارتباط الرياضة بزمن معين ما يترتب عليه اسرار المباراة لفترة زمنية طويلة وهذا يتطلب توافر مكون التحمل الدوري التنفسي للاعب الكرة الطائرة.
 - ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الدفاعية إلى الواجبات الهجومية باستمرار وبسرعة والعكس ، يتطلب ذلك توافر مكونات السرعة الحركية والانتقالية ورد الف اللاعب الكرة الطائرة .
 - لأداء الوثب العمودي والوثب من الخلف الامام اداء مهارة المصرية الهجومية من المتعلقة الأمامية والخلفية وكذلك الإعداد مع الوثب والإرسال الأمامي من أعلى مع الوب كل ذلك يتطلب توافر مكوي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة .
 - تحتاج مهارات الكرة الطائرة توافر مكون المرونة في مفصل رسغ اليد والمرفق والكف والركبتين ورعي القدم وخاصة مرونة العمود الفقري للاعب الكرة الطائرة.
 - تحتاج المهارات الفنية في الكرة الطائرة الي قلب المخرجات واستهل إلى نهار ماهر الرشاقة اللاعب الكرة الطائرة.
 - لأداء الشمال والدفاع عن الملعب كان من الضروري توافر مكون الدقة للاعب الكرة الطائرة.
- القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية في التحضير البدني :**

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

حيث تشير نتائج البحوث العلمية إلى أن هناك ارتباط اجابي من مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب، وأن نتائج الاختبارات الاجتماعية والتي تشير إلى درجة التفاعل والاندماج مع الفريق تعد معيارا صادقا لعملية الاختيار، كما أن حرص الوالدين والبيئة

المحيطة و سياستهى التفوق الدراسي من العوامل التي يجب مراعاها أيضا في عملية الاختبار لمساهمة كل منهما في الانتظام وتفهم المواقف (أمر الله البساطي، 1989، ص 609)

الواجبات الرئيسية من الصفات البدنية في تدريب الاصاغر:

إن تنفيذ الواجبات الرئيسية في تدريب الأشبال يمهد الطريق إلى إعدادهم مستقبلا للوصول إلى مرحلة التدريب العالي وتكمن أهم الواجبات في :

- تنمية الصفات البدنية الأساسية.

- اكتساب المعارف النظرية

- اعداد فن الأداء الحركي والخطى العام.

- الإعداد النفسي والفكري والتربوي .

إن لأي نظام مقومات خاصة ، فال حبات الرئيسية في تدريب الأشبال مستمرة ومعلومة في الوحدة التدريبية ، ولها شكل و مصطلح ومواد تعليمية نسبة القواعد معينة و فسفات و ترتيب خاص.

وتشكل التمرينات التحضيرية العامة جزءا مهما وكبيرا في تدريب الاشبال ويتم اجراء تطور تدريب الشبل بناء للصفات الجسمية الأساسية طبقا لنوع الفعالية أو اللعب الرياضية، بحيث تشمل التهيئة الجسمية العامة بناء اللياقة البدنية العامة والصحة والاجتماعية الجمالية والتربوية والإدارية ، بحيث تتأثر إذا حدث أي خلل لأي عنصر من العناصر السابقة ، فالرياضي في لعبة الكرة الطائرة يحتاج إلى صفات جسمية تختلف كما ذكرنا سابقا عن باقي الرياضيات.(محمد عبد المنعم،ص1997، ص155)

الفصل الرابع منهجية الدراسة

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاطات والمجازفات، التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل الخصب، والفتنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة...، إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية لنجاح البحث.

وسنحاول في هذا الفصل توضيح أهم الاجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي التحقق من المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة، كما هو معروف فإن ما يميز أي بحث هلمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداء المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى نادي كرة الطائرة **بالنشأ الصاعد لبلدية رأس الماء NESREM ولاية سطيف** وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق ومباشر بمتغيرات الدراسة حيث قمنا بتوزيع استمارة استبيان على عينة من مجموعة من المسيرين المدربين **بالنشأ الصاعد لبلدية رأس الماء NESREM ولاية سطيف** من أجل تشخيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات " حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح اجراءه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح، للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن مجموع الظواهر الخاصة بالبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه والبدء في وضع النقاط الاولى لتخطيط البحث - الاهداف، الإطار وظروف البحث.- (فضيل دليو، 1995، ص46).

ومن أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية مايلي:

- التعرف على مجتمع الدراسة.
- التعرف على عينة الدراسة.
- تحديد أساليب وأدوات جمع المعلومات التي تلائم مجتمع الدراسة.
- ضبط الشروط العلمية للدراسة.

2- المجال المكاني والزمني:

- المجال المكاني: نادي كرة الطائرة بالنشأ الصاعد لبلدية رأس الماء NESREM ولاية سطيف

- المجال الزمني: أختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل الاستاذ المشرف، وقد بدأت دراستنا لهذا الموضوع وذلك بين الفترة الممتدة بين 2022/02/01 إلى غاية 2022/05/01.

3- المنهج المستخدم:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة انطلاقاً من مبدأ أن هذه الأخيرة ليست ملك لأحد لكن بناء دائم ومستمر.

(عمار بوحوش، 1995، ص 89)

" ويمكن تعريفه بأنه ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قالبه وأسلوبه أخصائي هادفين من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج الموضوع وتنبؤاته عن تطور مختلف الظواهر " (ناصر ثابت، 1984، ص 47)

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، وهذا الاختيار نابع أساساً من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

وقد تم اتباع الخطوات التالية:

- وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا وذلك من خلال جمع المعلومات الكافية.
- التحقق من معلومات المجموعة حول موضوع الدراسة بالوصف الدقيق والتحليل ذا النتائج الجيدة اعتمادا على الظروف المصاغة والمحددة سابقا بغية استخلاص التعليمات ذات النتائج الجيدة.

4 مجتمع وعينة البحث:

4-1 مجتمع الدراسة:

ينظر إلى العينة أنها مجتمع الدراسة التي تجمع منها البيانات الميدانية فالعينة جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعميم الدراسة على المجتمع كله. (رشيد زرواتي، ص17)

فالعينة هي عملية اختيار أفراد العينة الذين سوف يشاركون أو يلاحظون أو يسألون في الدراسة. (طيبش غنية، بن السليخ بدريّة، 2006، ص59)

يتمثل المجتمع في الدراسة التي نحن بصددّها في لاعبي كرة الطائرة بالنشأ الصاعد لبلدية رأس الماء NESREM ولاية سطيف 4-2 عينة البحث وكيفية اختيارها:

تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية وكفاءة موثوق بها. (أبو حطب، فؤاد صادق أمل، 1991، ص67)

ومن الصعوبات التي يواجهها الباحث في البحوث التربوية والرياضية مشكلة اختيار العينة حيث انه كلما استند الباحث في اختيار عينة بحثه على الاسس السلمية العلمية، كلما توصل لنتائج مرضية، حيث أن استخدام أسلوب العينة يسهل في جمع البيانات وتحليلها وتخليصها للحصول على نتائج بسرعة ممكنة (مروان عبد المجيد، 2002، ص58)

تم اختيار مجموعة عشوائية من طرف لاعبي كرة الطائرة بالنادي بالنشأ الصاعد لبلدية رأس الماء NESREM ولاية سطيف وتعرف العينة على أنها " المجموعة من الوحدات المستخرجة

من المجتمع الإحصائي بحث تكون ممثلة بصدق لهذا المجتمع، وبعبارة أخرى فالعينة مجموعة من الوحدات التي يجب أن تتصف بنفس مواصفات مجتمع الدراسة (عبد الكريم بوحفص ، 2011 ، ص 130).تكونت عينة الدراسة من 20 لاعب بكرة الطائرة، أما طريقة اختيار العينة لقد استعمل الباحث طريقة مقصودة وشاملة تضمنت المسيرين في اختيار العينة.

حرصا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا بتحديد عينة مقصودة بطريقة الحصر الشامل لجميع لاعبي كرة الطائرة الاصاغر
 - قمنا بتوزيع استمارة استبيان على مجموعة من لاعبي كرة الطائرة ومسيرين
5 - ضبط متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير والآخر متغير تابع.

أولاً: المتغير المستقل:

وهو ما يسمى المتغير التجريبي، وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو أحد الأسباب نتيجة تعيين دراسته والتي تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (مروان عبد المجيد، 2000، ص 87)

يتمثل متغيرنا المستقل في " أثر الوحدات التدريبية على الألعاب شبه اولمبية

ثانياً: المتغير التابع:

هي المتغيرات الناتجة عن العمليات التي تعكس من العمليات التي تعكس السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المستقل

بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف

المحيطة بالتجربة (مروان عبد المجيد، 2000، ص 90)

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي:

- لاعبي كرة الطائرة الاصاغر فئة 17.

6- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

الاستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلّم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث. ويعرف الاستبيان أيضا على أنه أحد الأدوات الهامة لجمع البيانات والقيام بدراسة مسحية من خلال تحديد مجموعة من الأسئلة المكتوبة ويقوم المبحوث بالإجابة عليها. (أحمد بدر، 1979، ص63)

كما يعرف على أنه "وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف، حتى من إجابات الاستبيان يكتمل في تكميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة وأيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا (أحمد شلبي، 1992، ص25)

لقد قمنا من أجل الوصول إلى الحقيقة الاستبيان الموجه إلى المدربين واللاعبين كي نحصل على أكبر عدد من المعلومات، وللتأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل النتائج، وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع، وقد راعينا مايلي:

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة
- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
- صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي والعلمي للإداري.
- احتواء هذه الأسئلة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة ب: نعم أو لا بدون أي رأي والغرض منها تقصي الحقائق مباشرة.
- احتواء الاستبيان على أسئلة اختيارية حيث يجد الباحث هنا جدولا عريضا للأجوبة المفتوحة وما عليه إلا اختيار واحد منها دون أن يتطلب منه جهدا فكريا كما هو الحال في الأسئلة الأخرى، إلا انه في هذه الأسئلة يفتح المجال إلى إضافات أخرى

- احتواء الاستبيان على اسئلة نصف مفتوحة تحتوي على نصفين، النصف الأول يكون مغلقا أي الاجابة عليه مقيدة " نعم أو لا"، والنصف الثاني تكون الحرية فيه للمستجوبين للإدلاء برأيهم الخاص

7- الخصائص السيكومترية للاستبيان

صدق الاستبيان:

للتأكد من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة محكمة من الاساتذة المحكمين، حيث تم تعديله عن طريق بعض الاسئلة التي اقترحها المحكمون، وقد أبدوا موافقتهم على عبارات ومحاوور الاستبيان.

8- الوسائل الاحصائية:

لغرض الخروج بنتائج موثوقة بها علميا استخدمنا طريقة الاحصائية لبحثنا لكون الاحصاء هو الوسيلة والاداة الحقيقية التي معالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

- النسبة المئوية: بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجدنا أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.
- طريقة حسابها:

النسبة المئوية تساوي: (عبده علي، صيف السامرائي، 1977، ص75)

عدد التكرارات $\times 100$ / العينة

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{ع} \leftarrow \% 100 \\ \text{ت} \leftarrow \text{س} \end{array} \right.$$

ع: عدد العينة

ت: عدد التكرارات.

س: النسبة المئوية.

- اختبار (ك 21):

يسمى باختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمسيرين، وذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، يتم حساب الاختبار من خلال العلاقة التالية: (فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب، 2006، ص 213)

$$\text{مجموع (التكرار الحقيقي - التكرار المتوقع)}^2 / \text{مج (تج - تو)}^2$$

ك 21 =

تو

التكرار المتوقع

ك 21: القيم المحسوبة من خلال الاختبار.

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية.

تو عدد التكرارات المتوقعة.

مج: المجموع.

درجة الحرية: ن-1 (ن: عدد الخلايا).

مستوى الدلالة: 0.05.

إذا كانت ك 2 المحسوبة أكبر من ك 21 المجدولة منه نقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي ضمتها

دراستنا هذه، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات

والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

فهذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي

الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة.

الواجب التنظيمي

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

تطرقنا في هذا البحث إلى المعالجة الاحصائية الوصفية للمعلومات التي تم جمعها عن طريق الاستبيان، وكل ما يتعلق بها من عرض وتحليل للنتائج وبعد ذلك الاستنتاج لكي نتوصل في النهاية إلى الاستنتاجات العامة، ونخرج بخاتمة البحث مع جملة من الاقتراحات والفروض المستقبلية.

- 1- عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول للوحدات التدريبية أثر في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة لدى لاعبي كرة الطائرة.

السؤال الأول: هل للوحدات التدريبية المقترحة تأثير على تنمية الصفات البدنية ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للوحدات التدريبية المقترحة تأثير على تنمية الصفات البدنية.

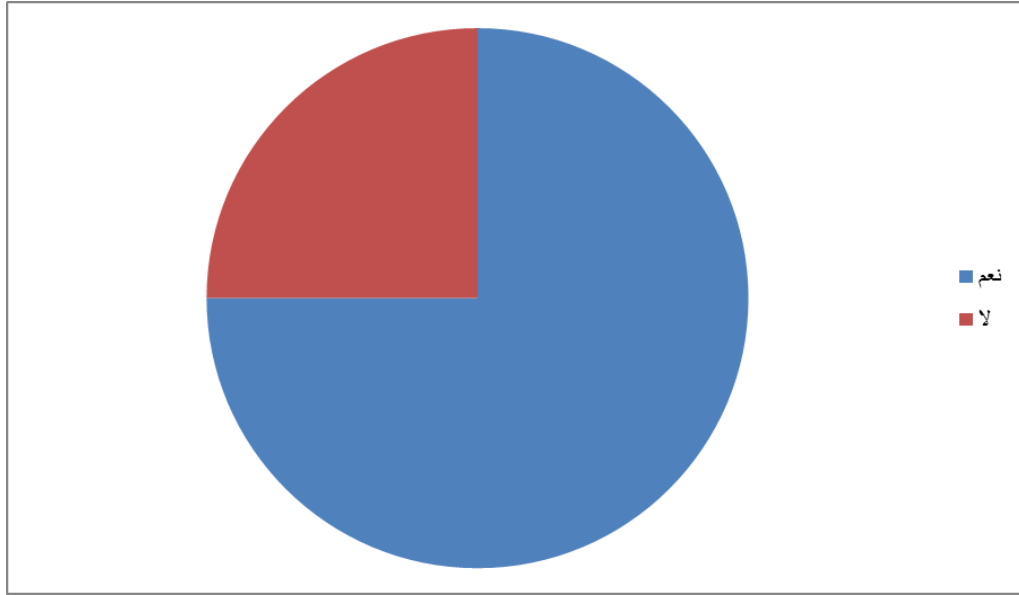
الجدول رقم 02: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك 2ا للسؤال الأول.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية%	ك2 المحسوبة	ك2ا المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	15	75	05	3.84	01	0.05	دال
لا	05	25					
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة:

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا للوحدات التدريبية المقترحة تأثير على تنمية الصفات البدنية، وهذا ماتم تمثيله في الشك رقم 05، وهو ما يؤكد مقدار ك 2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة ك 2 المجدولة = 3.84، وهي أصغر من قيمة ك2ا المحسوبة والتي تقدر ب 05، وهذا يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 01: دائرة نسبية للسؤال الأول:



الاستنتاج:

للوحدات التدريبية المقترحة تأثير على تنمية الصفات البدنية.

السؤال الثاني: هل للاستعمال الحسن للوحدات التدريبية المقترحة دور في تنمية الصفات البدنية ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للاستعمال الحسن للوحدات التدريبية المقترحة دور في تنمية الصفات البدنية

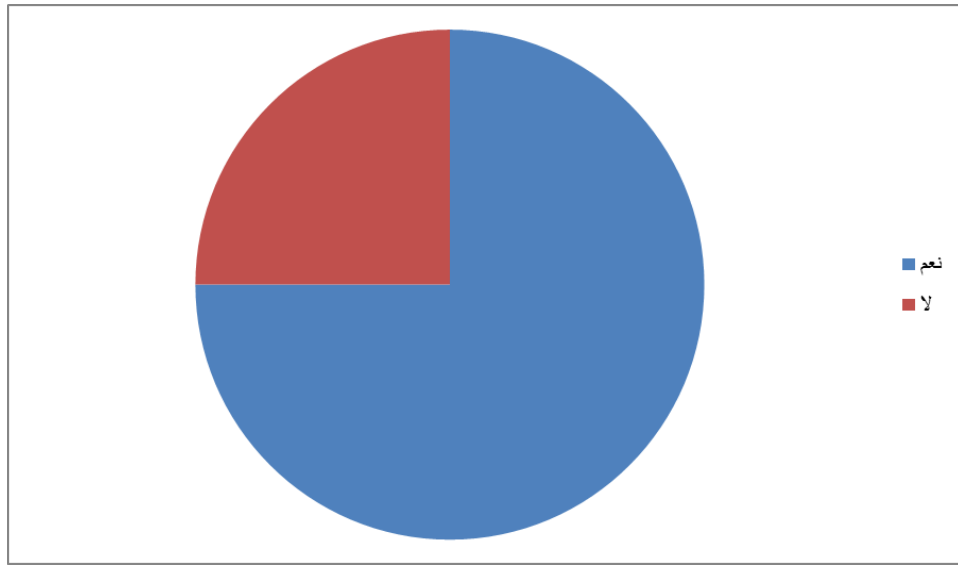
الجدول رقم 03: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك 2 للسؤال الثاني

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
نعم	15	75	05	3.84	01	0.05	دال
لا	05	25					
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 03:

من خلال نتائج الجدول، يتبين لنا أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا بأن للاستعمال الحسن للوحدات التدريبية المقترحة دور في تنمية الصفات البدنية، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 06، وهو ما يؤكد مقدار ك 21 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة ك 21 المجدولة = 3,84، وهي أصغر من قيمة ك 21 المحسوبة والتي تقدر ب: 5، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكر قم 02: دائرة نسبية للسؤال الثاني.



الاستنتاج: نستنتج أن للاستعمال الحسن للوحدات التدريبية المقترحة دور في تنمية الصفات البدنية.

السؤال الثالث: ماهي العوامل التي تجعل من أداء الوحدات التدريبية المقترحة إيجابية ؟

الغرض من السؤال: معرفة العامل الأساسي الذي يجعل من أداء الوحدات التدريبية المقترحة إيجابية.

الجدول رقم 04: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك 2 للسؤال الثالث.

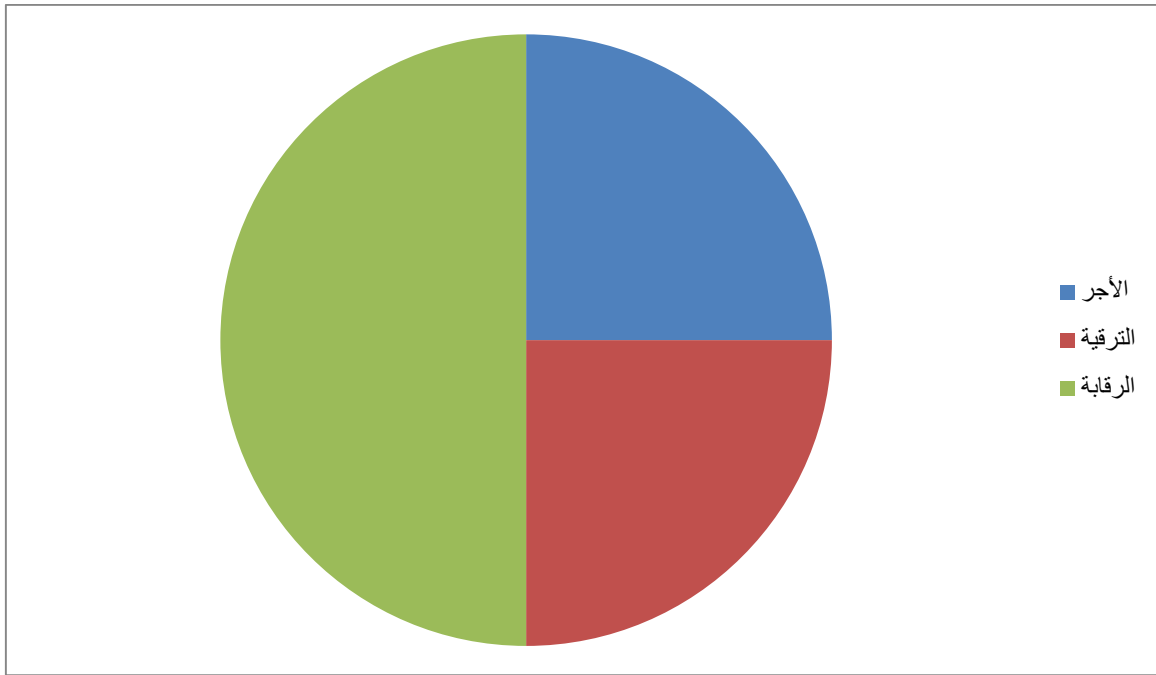
الاجابات	التكرارات	النسب المئوية %	ك 2	المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الادلالة الاحصائية
التفريط	05	25	2.50	5.99	02	0.05	غير دال
الجوائز	05	25					

					50	10	الرقابة
					100	20	المجموع

تحليل ومناقشة الجدول رقم: 04

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 50% من عينة البحث أجابوا بأن عامل الرقابة هو العامل الأساسي الذي يؤثر في أداء المسير بالإيجاب، ثم التنقيط والجوائز بنسبة 25، وهذا ما تمثله في البيان رقم 07، وهو ما يؤكد مقدار ك 21 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة ك 21 المجدولة = 5.99، وهي أكبر من قيمة ك 21 المحسوبة والتي تقدر ب 2.50، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 03: دائرة نسبية للسؤال الثالث.



الاستنتاج:

نستنتج أن الرقابة هي العامل الأساسي الذي يجعل من من أثر الوحدات التدريبية إيجابيا

السؤال الرابع: هل يوجد وحدات تدريبية مقترحة مميزة في معهدكم ؟

الغرض من السؤال: معرفة وجود وحدات تدريبية مقترحة مميزة في معهدكم.

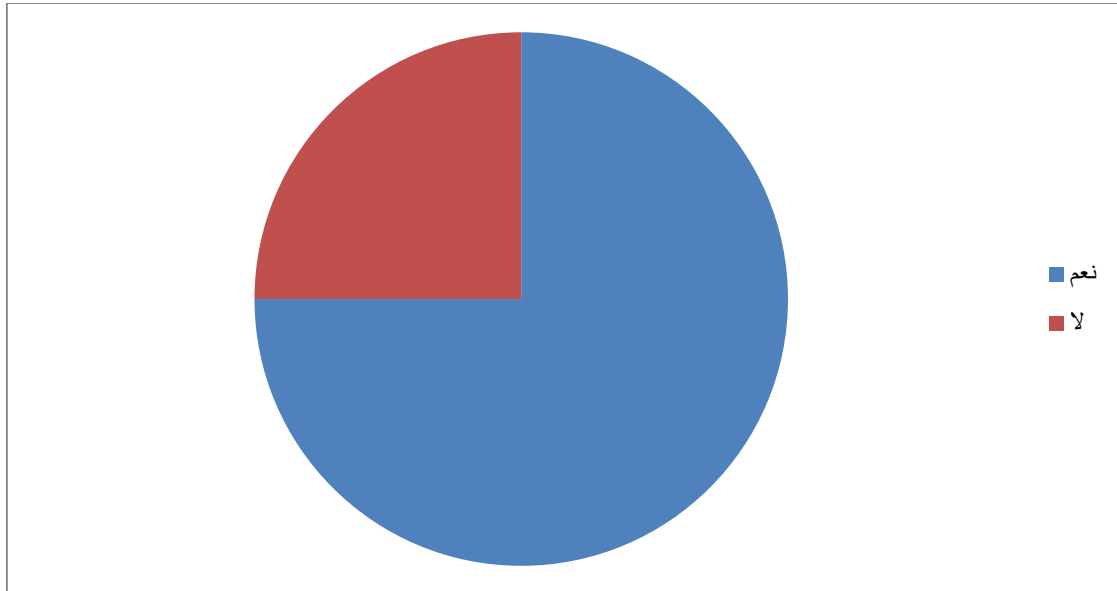
الجدول رقم 05: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك 21 للسؤال الرابع

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	15	75	05	3.84	01	0.05	دال
لا	05	25					
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 05:

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا بأنه يوجد العديد من الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم 08، وهو ما يؤكد مقدار ك 2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة ك 2 الجدولة = 3.84، وهي أصغر من قيمة ك 2 المحسوبة والتي تقدر ب 05، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 04: دائرة نسبية للسؤال الرابع.



الاستنتاج:

نستنتج أن معظم معاهد المعهد بها تسيير حسن في تنظيم الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية.

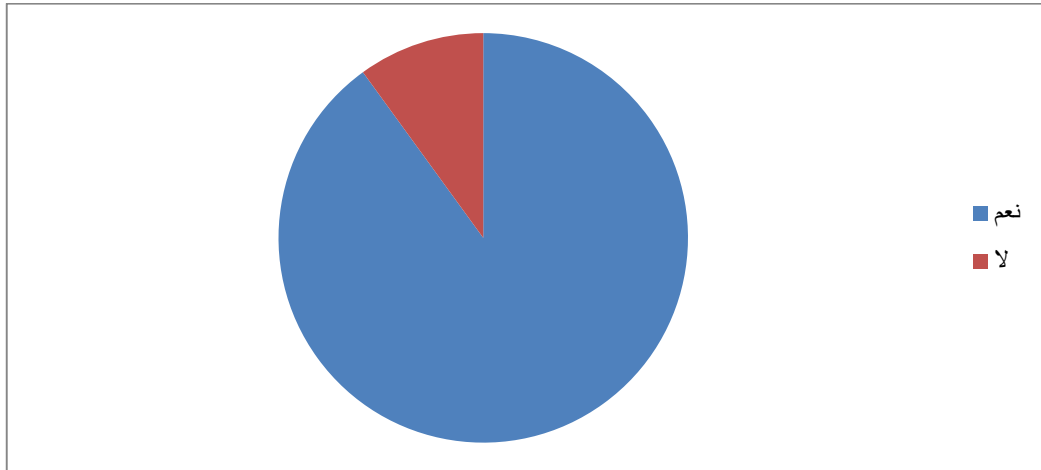
السؤال الخامس: هل توفر مدرب كفو في معهدكم يساهم في تحسين سيرورتها ؟
الجدول رقم 06: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك 2 للسؤال الخامس.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	18	90	12.8	3.84	01	0.05	دال
لا	02	10					
المجموعة	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 06:

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 90% من عينة البحث أجابوا بأن توفر مسير كفو المعهد يساهم في حسن سيرورتها، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 09، وهو ما يؤكد مقدار ك 2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث قيمة ك 2 المجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة ك 2 المحسوبة والتي تقدر ب: 12.8، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 05: دائرة نسبية للسؤال الخامس.



الاستنتاج:

نستنتج أن توفر مسير كفو في تسيير المعهد يساعد في تنظيم الوحدات التدريبية المقترحة وبالتالي تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي الاصاغر.

المحور الثاني: للألعاب شبه رياضية دور تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصاغر .

السؤال السادس: هل هناك برامج تنظيمية من طرف إدارة معهدكم حول الألعاب شبه رياضية من أجل تنمية بعض الصفات البدنية ؟

الغرض من السؤال: التعرف على وجود برامج تنظيمية من طرف إدارة المعهد تعمل بها من عدمها.

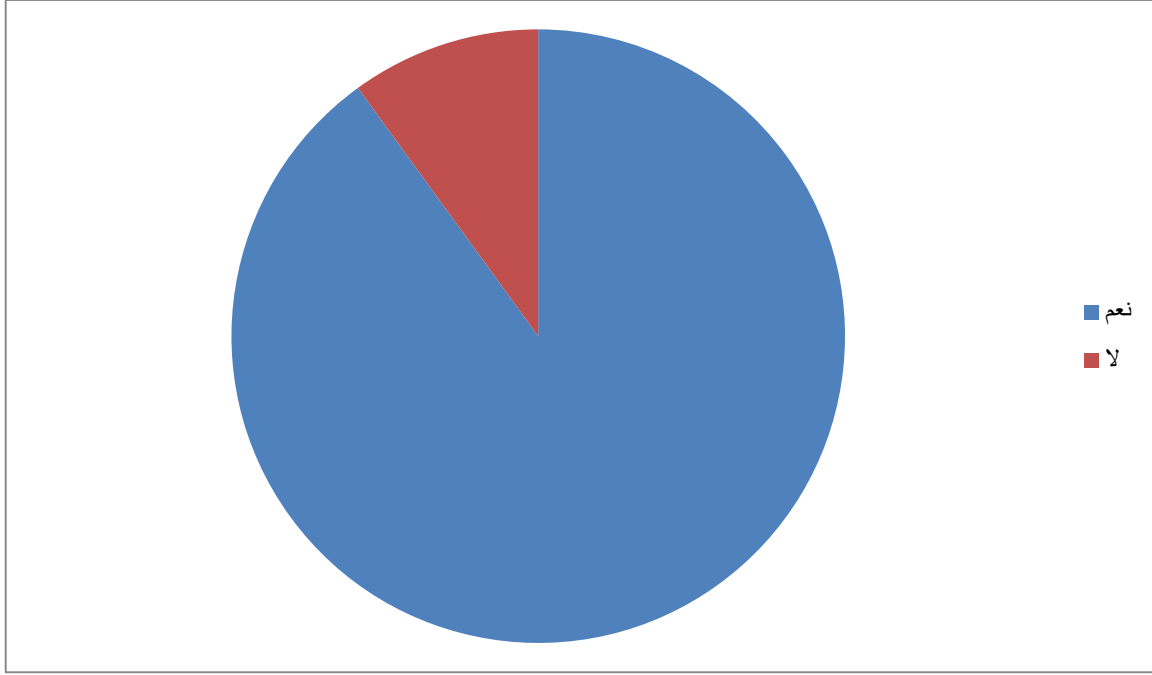
الجدول رقم 07: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك 2 للسؤال السادس.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
يوجد	18	90	12.8	3.84	01	0.05	دال
لا يوجد	02	10					
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 07:

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 90% من عينة البحث أكدوا على وجود برامج تنظيمية للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية بالمعهد تعمل بها، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 10، وهو ما يؤكد مقدار ك 2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث قيمة ك 2 المجدولة = 3.84، وهي أصغر من قيمة ك2 المحسوبة والتي تقدر ب: 12.8، وهذا ما يدل أن يدل هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 06: دائرة نسبية للسؤال السادس.



الاستنتاج:

نستنتج أنه توجد برامج تنظيمية تقوم إدارة المعهد بالعمل بها والتي تسعى من خلالها إلى تطوير إدارة المعهد من خلال الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية.

السؤال السابع: هل يتوفر لدى إدارة المعهد رؤية استراتيجية وهندسة عمليات حول الألعاب شبه رياضية للاعبين كرة الطائرة الاصغر ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى توفر الرؤى الاستراتيجية لتطوير إدارة المعهد حول الألعاب شبه رياضية للاعبين كرة الطائرة.

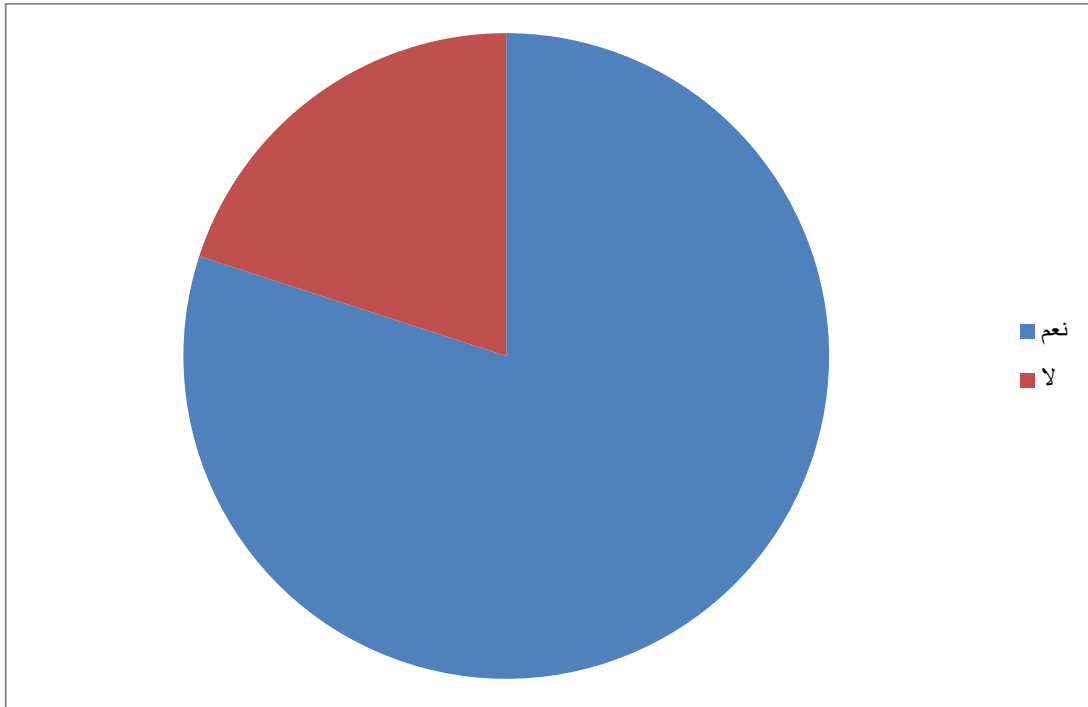
الجدول رقم 08: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك 2 للسؤال السابع.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	ك2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	16	80	7.2	3.84	01	0.05	دال
لا	04	20					
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 07:

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 80% من عينة البحث أجابوا بأن إدارتهم تتوفر على رؤى استراتيجية وهندسة عمليات حول تطوي الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية من أجل تنمية وتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 11، وهو مايؤكدده مقدار ك 21 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (001)، حيث قيمة ك 21 المجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة ك 21 المحسوبة والتي تقدر ب 7.2، وهذا مايدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 07: دائرة نسبية للسؤال السابع.



الاستنتاج:

نستنتج أن معظم الإدارات تتوفر على رؤى استراتيجية وهندسة عمليات حول تطوي الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية من أجل تنمية وتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة.

السؤال الثامن: هل يوجد لدى الادارة تحليل مستمر وتقييم متواصل وتتقيد لنقاط القوة والضعف بالنسبة للألعاب شبه رياضية ؟

الغرض من السؤال: معرفة هل يوجد لدى الادارة تحليل مستمر وتقييم متواصل وتنقيب لنقاط القوة والضعف بالنسبة للألعاب شبه رياضية.

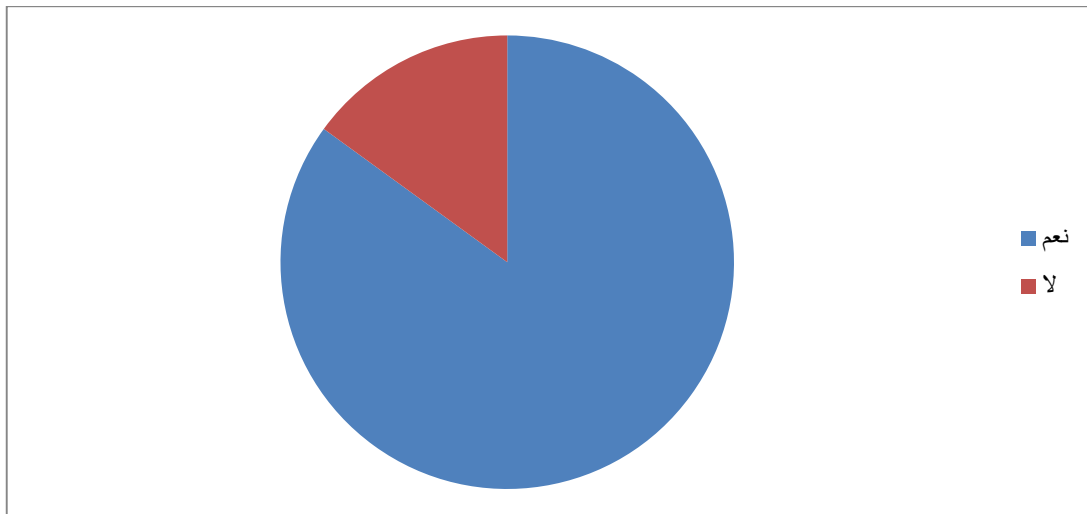
الجدول رقم 09: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك 2ا للسؤال الثامن.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية%	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
نعم	17	85	9.8	3.84	01	0.05
لا	03	15				
المجموع	20	100				دال

تحليل ومناقشة الجدول رقم 09:

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 85% من عينة البحث أجابوا بأن لدى إدارتهم تحليل مستمر وتقييم متواصل وتنقيب لنقاط القوة والضعف من أجل تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 12، وهو ما يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث قيمة كا 2 المجدولة = 3.84، وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب: 9.8، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 08: دائرة نسبية للسؤال الثامن .



الاستنتاج :

نستنتج أن هناك اهتمام كبير من طرف الإدارات بالتحليل المستمر والتتقيب على نقاط والضعف من أجل مواكبة التطورات الحاصلة لدى لاعبي كرة الطائرة الاصغر من أجل تنمية الصفات البدنية لديهم .

السؤال التاسع: هل تستخدم إدارتكم استراتيجيات لتطوير الألعاب شبه رياضية بالمعهد لتنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصغر ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى استخدام الادارة لإستراتيجيات لتطوير الألعاب شبه رياضية بالمعهد لتنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصغر .

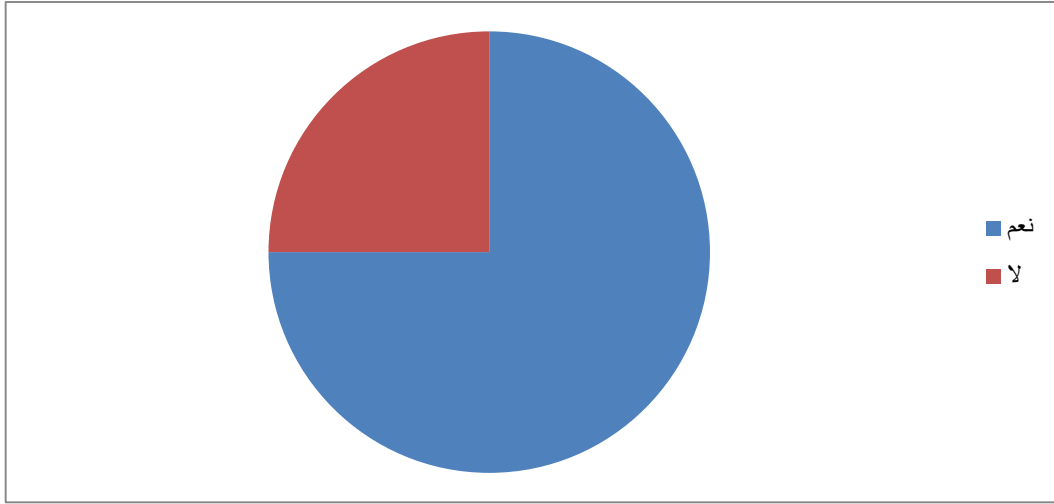
الجدول رقم 10: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال التاسع .

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
نعم	15	75	05	3.84	01	0.05	دال
لا	05	25					
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 10:

من خلال نتائج الجدول يتبين أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا بأنه يوجد لدى إدارتهم إستراتيجيات لتطوير الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم رقم 13، وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) حيث كانت قيمة كا2المجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب:05، وهذا ما يدل أن هناك فلاق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 09: دائرة نسبية للسؤال التاسع .



الاستنتاج : نستنتج أن معظم الإدارات في معهد الجامعة تتبع استراتيجيات لتطوير الوحدات

التدريبية المقترحة باستخدام الالاعب شبه رياضية وهذا ماساعدها على تخطي الصعوبات.

السؤال العاشر: هل يتم تطوير قيادة تدريبية تتعامل بفعالية مع الألعاب شبه رياضية لدى

لاعبي كرة الطائرة الاصاغر؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى الاهتمام بتطوير قيادة إدارية تتعامل بفعالية مع الألعاب شبه

رياضية.

الجدول رقم 11: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال العاشر .

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
نعم	16	80	7.2	3.84	01	0.05	دال
لا	04	20					
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول 11:

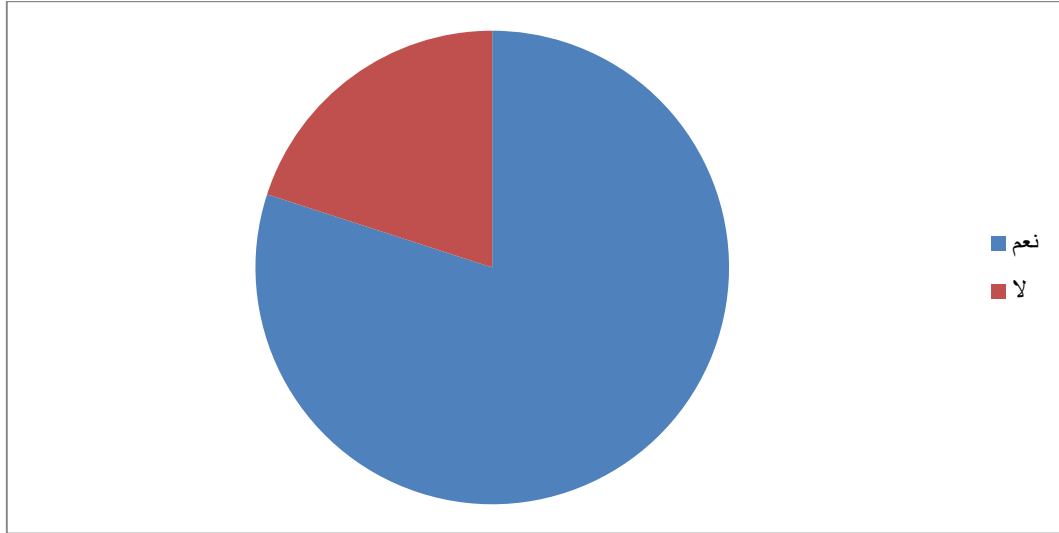
من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 80% من عينة البحث أجابوا بأنه يتم تطوير قيادة

فعالة تتعامل مع الالاعب شبه رياضية، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 14، وهو مايؤكد

مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث قيمة كا2

المجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب:7.2، وهذا مايدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 10 : دائرة نسبية للسؤال العاشر .



الاستنتاج :

نستنتج أنه يتم تطوير قيادات إدارية في المعهد تتعامل بفعالية مع الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية من أجل تطويرها وإنجاحها .

السؤال الحادي عشر : هل الطاقم الإداري المتوفر حاليا يعتبر كافيا عمليا لتنظيم الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب شبه رياضية ؟

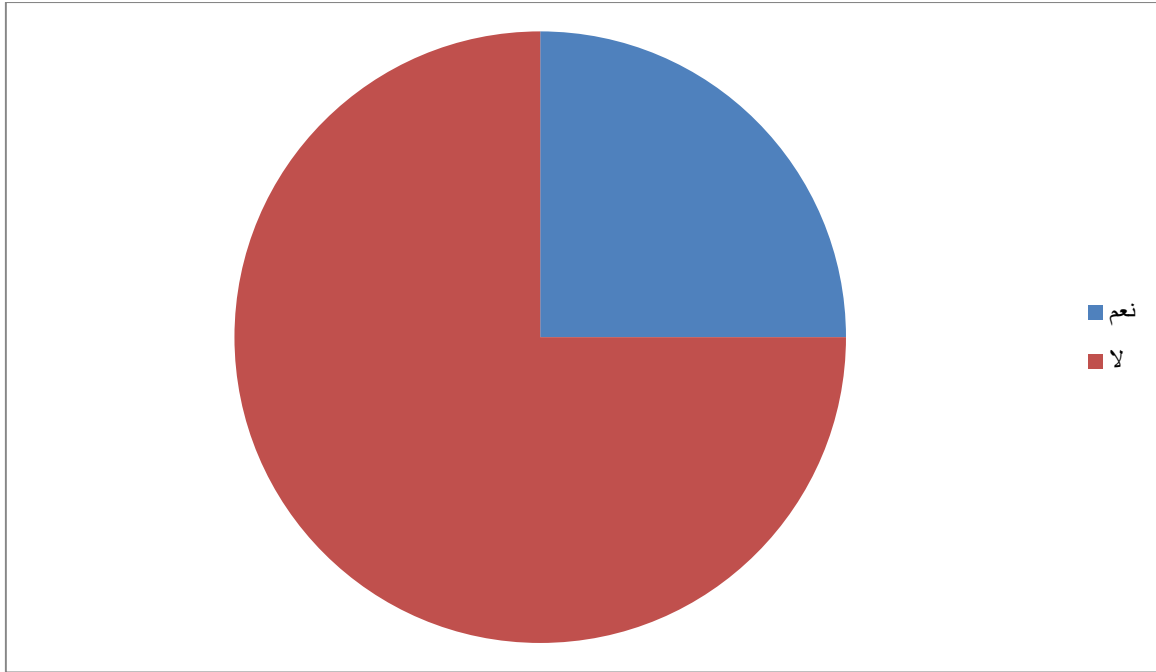
الغرض من السؤال : معرفة مدى توفر طاقم إداري كافي عمليا لتنظيم الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب شبه رياضية لجدول رقم 12: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك2 للسؤال الحادي عشر .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
نعم	05	25	05	3.84	01	0.05	دال
لا	15	75					
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 12:

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا بأنه لا يتوفر لدى معهدهم طاقم إداري كافي عمليا لتسيير مختلف الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الالاعب شبه رياضية، وهذا ماتم تمثيله في البيان 15، وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا2 المجدول=3.84، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب: 05، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 11: دائرة نسبية للسؤال الحادي عشر .

**الاستنتاج :**

نستنتج أنه يجب توفير عدد أكبر من الامدربين والمنظمين في المعهد من أجل الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة والمساهمة في حسن سيرها .

السؤال الثاني عشر : هل توفر إدارتكم الرياضية الوسائل والتجهيزات بما يتلاءم ويلزم لتنظيم الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى توفير الادارة للوسائل والتجهيزات بما يتلاءم ويلزم لتنظيم الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية .

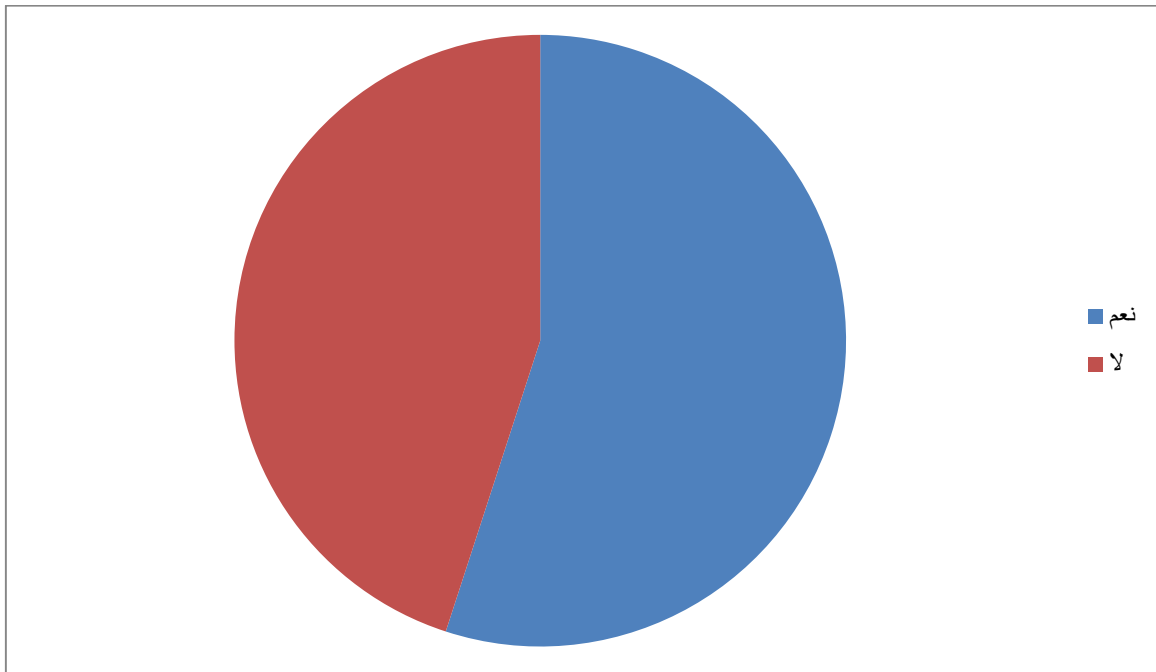
الجدول رقم 13: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال الثاني عشر .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية%	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	11	55	02	3.84	01	0.05	غير دال
لا	09	45					
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 13:

من خلال نتائج الجدول يتبين أن نسبة 55% أجابوا بأن إدارتهم توفر الوسائل والتجهيزات بما يتلائم ويلزم لتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصاغر، و45 أجابوا بلا، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 16، وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01) حيث كانت قيمة كا2 المجدولة = 3.84، وهي أكبر قيمة من كا2 المحسوبة والتي تقدر ب02، وهذا ما يدل أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 12: دائرة نسبية للسؤال الثاني عشر



الاستنتاج:

نستنتج أن بعض الادارات لا توفر وسائل وتجهيزات بما يتلاءم ويلزم لتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، ولهذا وجب توفير هذه الوسائل والتجهيزات.

المحور الثالث : معايير الوحدات التدريبية المقترحة وفقا للمعايير الدولية وتسييرها الفعال باستخدام الألعاب شبه رياضية يؤدي إلى تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة

السؤال الثالث عشر : هل يتم تعديل هيكله الوحدات التدريبية المقترحة المعهد وفقا للمعايير الدولية الحديثة ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا يتم تعديل هيكله الوحدات التدريبية المقترحة المعهد وفقا للمعايير الدولية الحديثة .

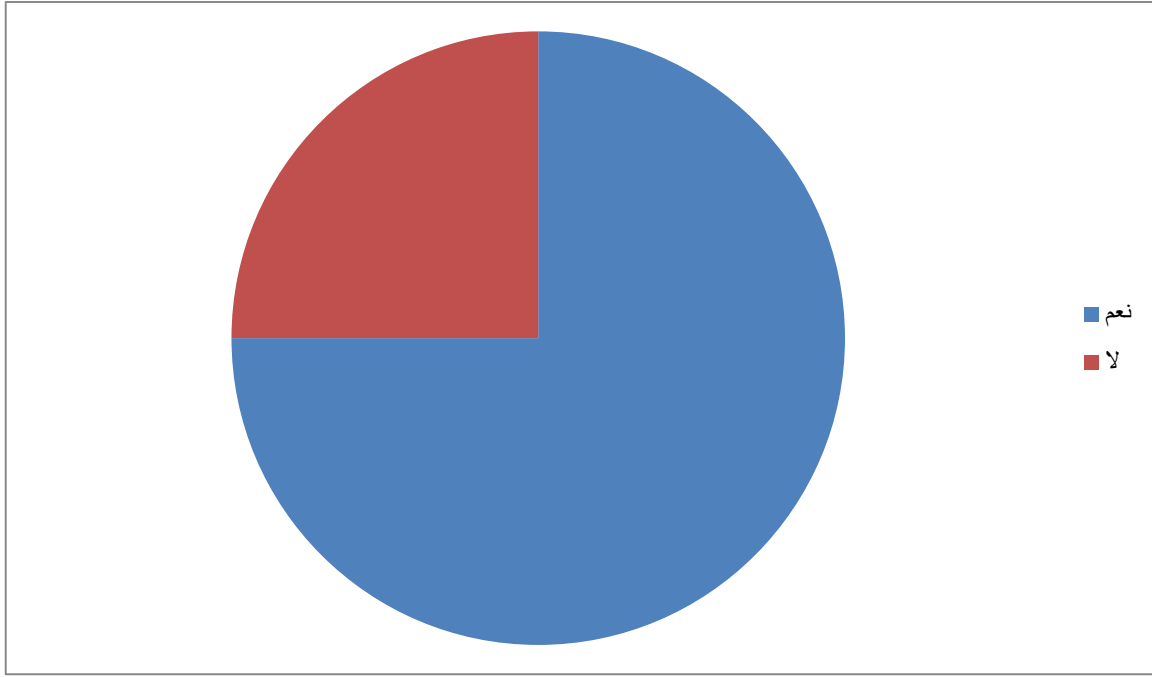
الجدول رقم 14: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك2 للسؤال الثالث عشر.

الجدول	التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	15	75	05	3.84	01	0.05	دال
لا	05	25					
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 14:

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا بأنه يتم تعديل هيكله المعهد من اجل استخدام الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية وفقا للمعايير الحديثة ، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 17 ، وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا2 الجدول = 3.84، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب :05: وهذا مايدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 13: دائرة نسبية للسؤال الثالث عشر .



الاستنتاج : نستنتج بأنه يتم تعديل المعهد وفقا للمعايير الدولية الحديثة ومنه مواكبة تطور تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة .

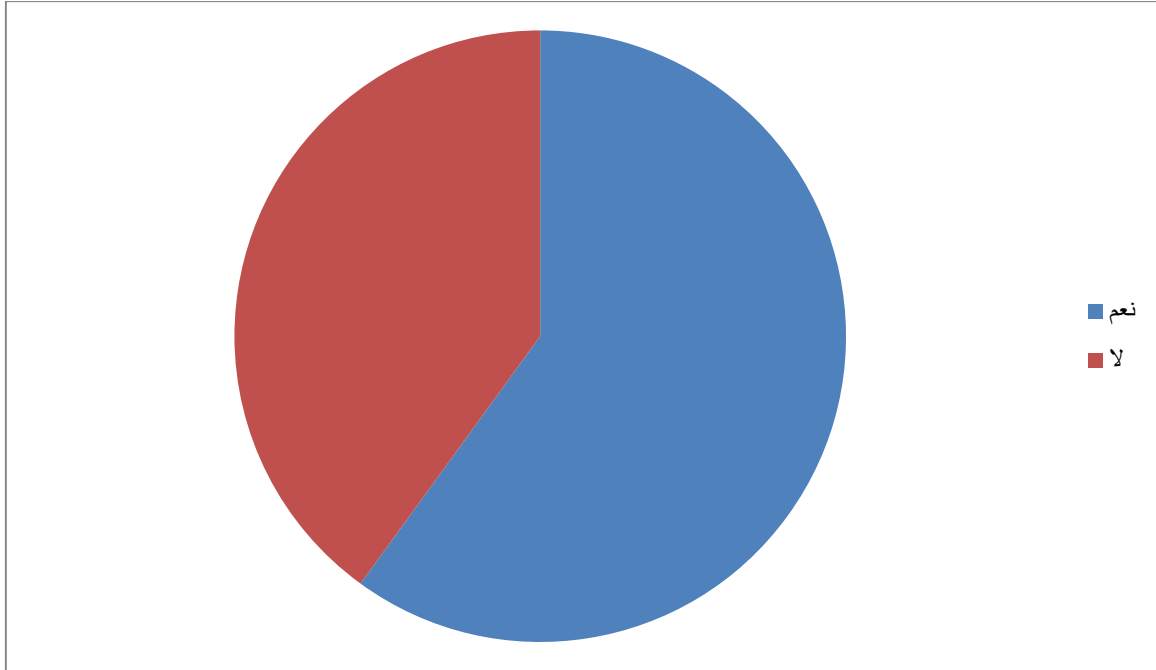
السؤال الرابع عشر : هل توفر الدولة الدعم المالي لتطوير الوحدات التدريبية المقترحة وفقا للمعايير المعمول بها في الألعاب شبه رياضية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصاغر ؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى توفير الدولة للدعم المالي لتطوير الوحدات التدريبية المقترحة وفقا للمعايير المعمول بها في الألعاب شبه رياضية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصاغر .
الجدول رقم 15: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال الرابع عشر.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	12	60	0.8	3.84	01	0.05	غير دال
لا	08	40					
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 15: من الجدول يتبين أن نسبة 60 % أجابوا بأن الدولة توفر الدعم المالي لتطوير المعهد وفقا للمعايير الدولية لتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة

الطائرة الاصاغر ، ونسبة 40% أجابوا بلا ، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 18 ، وهو ما يؤكد مقدار 21 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية 01، حيث كانت قيمة كاسي 21 المجدولة = 3.84، وهي أكبر من قيمة كاسي 21 المحسوبة والتي تقدر ب: 0.8، وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 14 : دائرة نسبية للسؤال الرابع عشر .



الاستنتاج : نستنتج أن الدولة لا توفر الدعم المالي اللازم في بعض المعاهد لذا وجب زيادة الدعم لها من أجل تطوير لاعبي كرة الطائرة .

السؤال الخامس عشر : هل تسعى الادارة لتطوير الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية من أجل تطوير بعض الصفات البدنية ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى سعي الادارة لتطوير الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية من أجل تطوير بعض الصفات البدنية.

الجدول رقم 16 : التكرارات والنسب المئوية ويقم ك2 للسؤال الخامس عشر .

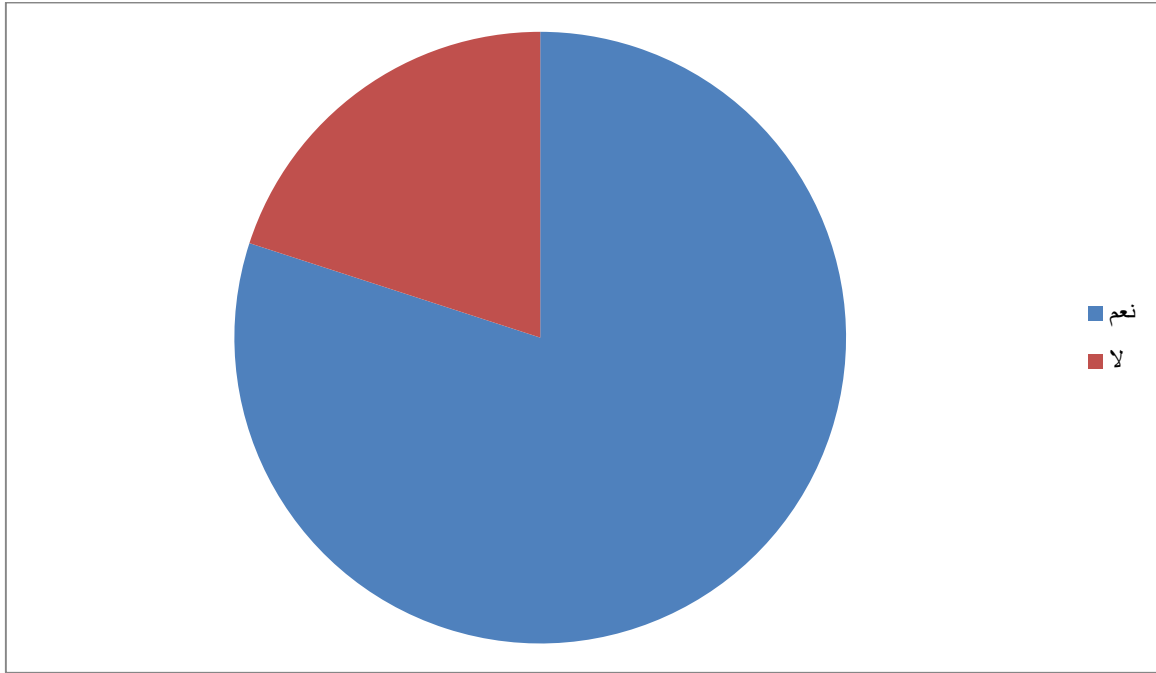
الاجابات	التكرارات	النسب المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية

دال	0.05	01	3.84	7.2	80	16	نعم
					20	04	لا
					100	20	المجموع

تحليل ومناقشة الجدول رقم 16 :

من الجدول يتبين أن نسبة 80% أجابوا بأن الإدارة تسعى لتطوير الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية ي ظل إعادة تصميم المعهد والتسيير الفعال له ، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 19 ، وهو مايؤكدده مقدار ك2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث قيمة ك2 المجدولة =3.84، وهي أصغر من قيمة ك2 المحسوبة والتي تقدر ب :7.2، وهذا مايدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 15 : دائرة نسبية للسؤال الخامس عشر .



الاستنتاج : نستنتج أن الإدارة تسعى لتطوير المعهد في ظل والتسيير الفعال له ، من أجل تطوير مستوى لاعبي كرة الطائرة.

السؤال السادس عشر : يؤدي تصميم مختلف برامج الوحدات التدريبية المقترحة وفقا للمعايير

الحديثة إلى تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصاغر ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تصميم مختلف برامج الوحدات التدريبية المقترحة وفقا للمعايير الحديثة إلى تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصاغر .

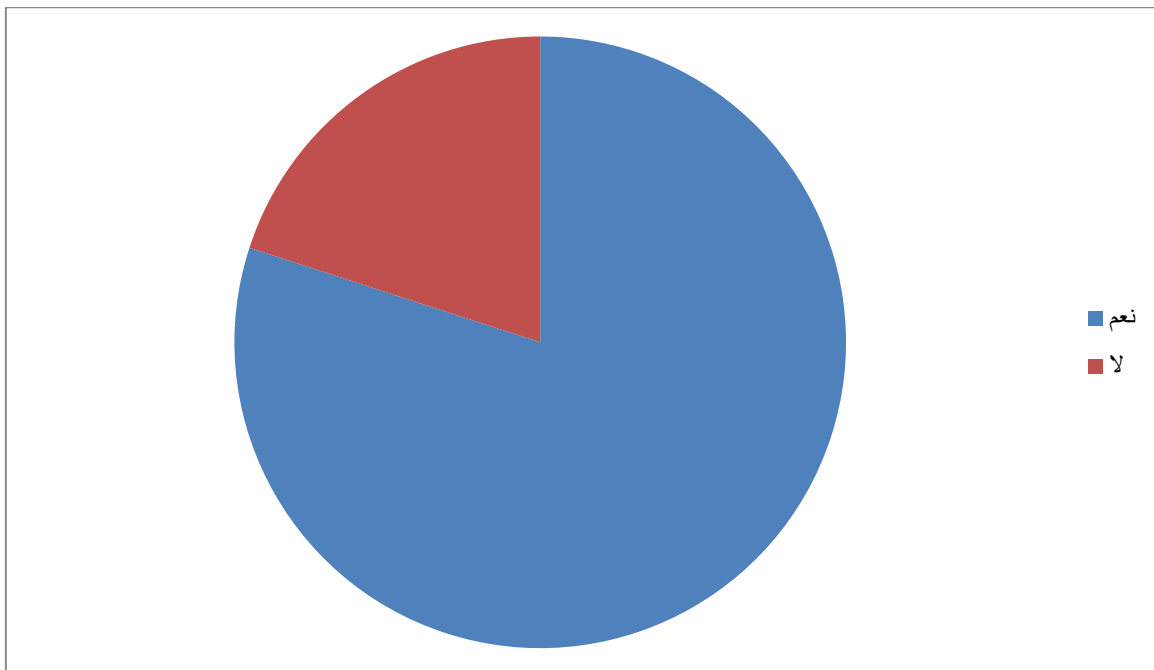
الجدول رقم 17 : التكرارات والنسب المئوية وقيم ك2 للسؤال السادس عشر .

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
نعم	16	80	7.2	3.84	1	0.05	دال
لا	04	20					
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 17:

من الجدول يتبين أن نسبة 80% أجابوا بأن تصميم برامج الوحدات التدريبية المقترحة وفقا للمعايير الدولية الحديثة يؤدي إلى تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصاغر ، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 20، وهو ما يؤكد مقدار ك2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية ، حيث قيمة ك2 المجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة ك2 المحسوبة والتي تقدر ب7.2، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 16: دائرة نسبية للسؤال السادس عشر .



الاستنتاج :

نستنتج أن تصميم مختلف برامج تكنولوجيا الاعلام والاتصال وفقا للمعايير الحديثة إلى تحسين

المردود الإداري لدى طلبة قسم الإدارة والتسيير الرياضي

السؤال السابع عشر: هل ارتقاء مستوى الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه

رياضية بالمعهد يحقق تحسين مستوى الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى ارتقاء مستوى الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب

شبه رياضية بالمعهد يحقق تحسين مستوى الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة.

الجدول رقم 18: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك2 للسؤال السابع عشر .

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
نعم	18	90	12.8	3.84	01	0.05	دال
لا	02	10					
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 18 :

من خلال نتائج الجدول ، يتبين أن نسبة 90% من عينة البحث أكدوا على أن ارتقاء مستوى

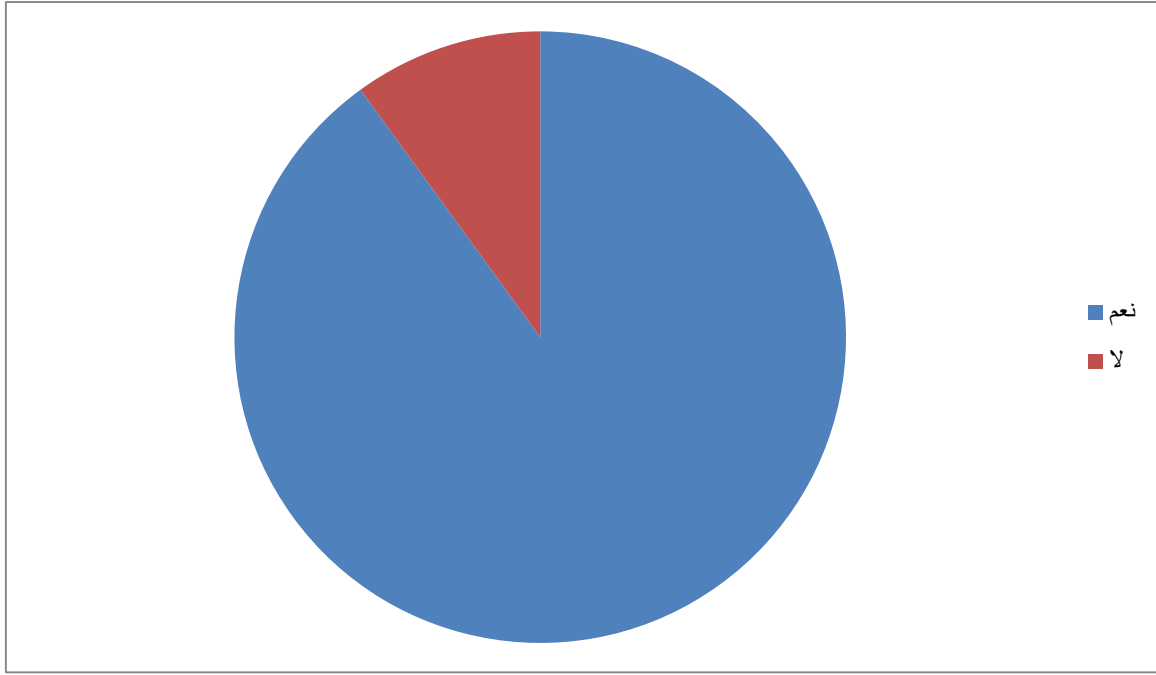
الإدارة يحقق التمييز المناسب لدى لاعبي كرة الطائرة الاصاغر، وهذا ما تم تمثيله في البيان

رقم 21، وهو ما يؤكد مقدار ك2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية ، حيث قيمة ك2

المجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة ك2 المحسوبة والتي تقدر ب7.2، وهذا ما يدل أن

هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 17: دائرة نسبية للسؤال السابع عشر .



الاستنتاج :

نستنتج أن ارتفاع مستوى الادارة الرياضية يحسن من المستوى والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة .

السؤال الثامن عشر : زيادة كفاءة الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب شبه رياضية يساهم في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة ويخدمها ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تأثير زيادة كفاءة الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب شبه رياضية يساهم في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة ويخدمها .

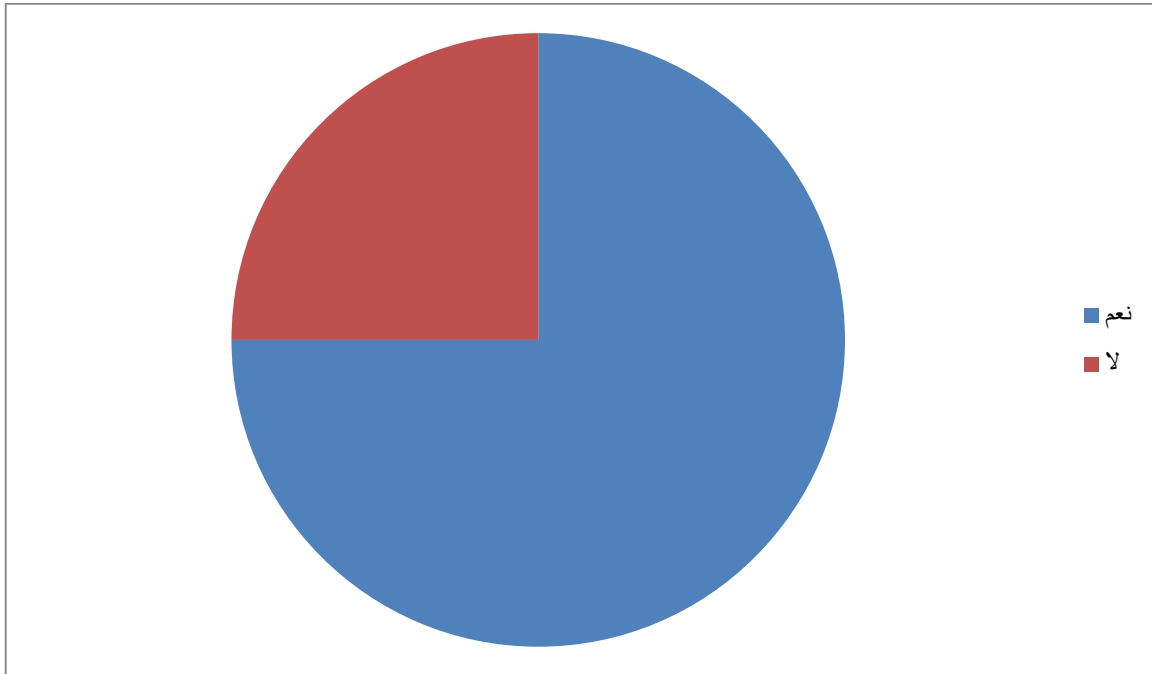
الجدول رقم : التكرارات والنسب المئوية وقيم ك2 للسؤال الثامن عشر .

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
نعم	15	75	05	3.84	01	0.05	دال
لا	05	25					
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 19:

من خلال نتائج الجدول ، يتبين أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا بأن زيادة كفاءة الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية تساهم في تطوير التفكير الإبداعي وتنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصاغر، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم 22، وهو ما يؤكد مقدار ك2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية ، حيث قيمة ك2 المجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة ك2 المحسوبة والتي تقدر ب7.2، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 18: دائرة نسبية للسؤال الثامن عشر .



الاستنتاج :

نستنتج أن زيادة كفاءة تكنولوجيا الاعلام والاتصال تساهم في تطوير المهارات والصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصاغر

السؤال التاسع عشر : هل التعاون والتنسيق يتم باستمرار بين موظفي إدارتكم وموظفي الإدارات الأخرى بغرض الوصول إلى نظام لتحسين وتطوير مستوى الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية من أجل تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

الغرض من السؤال : معرفة دور التعاون والتنسيق بين موظفي الإدارات بالوصول إلى نظام لتحسين وتطوير مستوى الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية من أجل تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة.

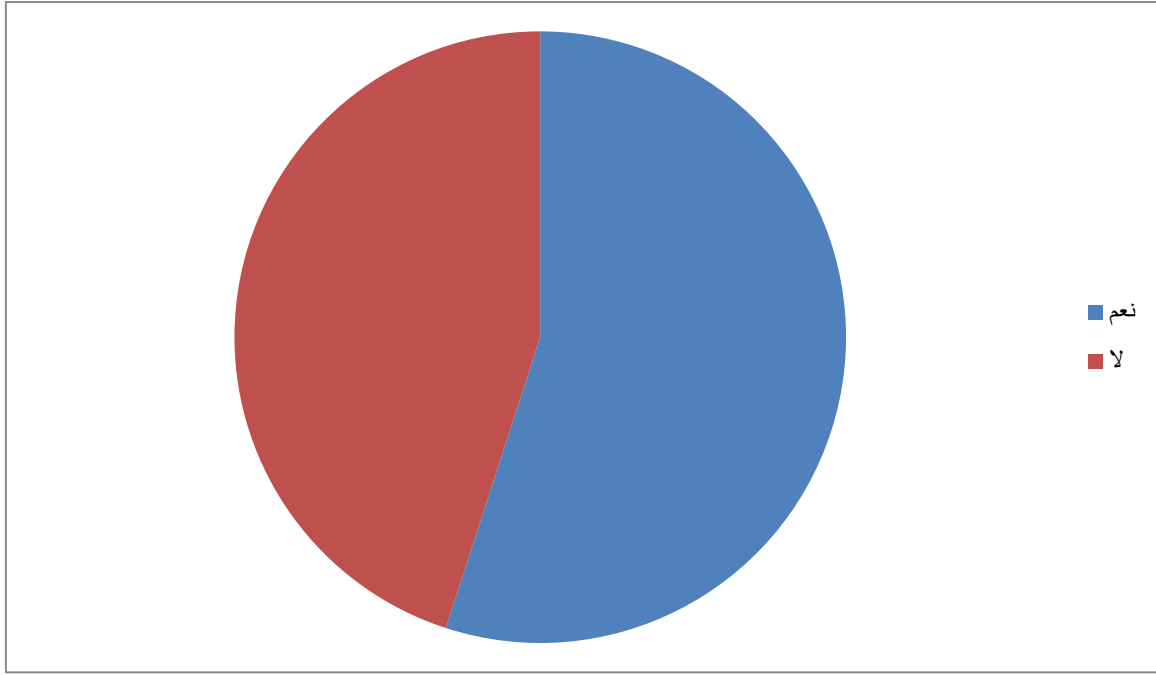
الجدول رقم 20 : التكرارات والنسب المئوية وقيم ك2 للسؤال التاسع عشر .

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	11	55	2	3.84	01	0.05	غير دال
لا	09	45					
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 20:

من خلال نتائج الجدول ، يتبين أن نسبة 55% أجابوا بأن التعاون والتنسيق يتم باستمرار بين موظفي إداراتهم وموظفي الإدارات الأخرى ، و45% أجابوا بلا ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم 23، وهو ما يؤكد مقدار ك2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية ، حيث قيمة ك2 المجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة ك2 المحسوبة والتي تقدر ب7.2، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 19 : دائرة نسبية للسؤال التاسع عشر .



الاستنتاج :

نستنتج أن التعاون والتنسيق بين موظفي الإدارات بالوصول إلى نظام لتحسين وتطوير مستوى الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية من أجل تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة.

مناقشة نتائج الدراسة في ظل الفرضيات :

مناقشة الفرضيات:

بعد الانتهاء من تحليل ومناقشة النتائج الخاصة باستمارة الاستبيان الموجهة لمسيري نادي أولاد دراج توصلنا لمجموعة من النتائج مفادها :

- يتبين لنا من خلال مجموعة تساؤلات المحور الأول " للوحدات التدريبية أثر في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة لدى لاعبي كرة الطائرة "، المكونة من السؤال ؛ 1. 2. 3. 4. 5، أن للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية دور مهم في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة كما ن الرقابة هي العامل الأساسي الذي يجعل من أداء اللاعب إيجابيا، فإذا للوحدات التدريبية المقترحة دور حسن ساهم هذا في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الأصاغر.

- يتبين لنا من خلال نتائج تساؤلات المحور الثاني " للألعاب شبه رياضية دور تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصغر "، المكون من السؤال ؛ 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12، أنه هناك العديد من البرامج التنظيمية من قبل المعهد تسعى من أجل تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة إذا وفرت لها رؤى استراتيجية مناسبة وهندسة عمليات استطاعت استيعاب جل وسائل الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية المخلفة وتنظيمها ، كما أن هناك اهتمام كبير من طرف الادارات الرياضية للاعبين من أجل مواكبة التطورات من أجل تخفي الصعوبات.
- يتبين لنا من خلال مجموعة تساؤلات المحور الثالث " معايير الوحدات التدريبية المقترحة وفقا للمعايير الدولية وتسييرها الفعال باستخدام الألعاب شبه رياضية يؤدي إلى تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة " ، المكونة من السؤال؛ 13. 14، 15، 16، 17، 18، 19 بأنه توجد تعديلات من قبل المعهد وفقا للمعايير الحديثة مواكبة لتطورات الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية، وأن الدولة تساهم بقسط من أجل توفير الدعم المالي والمعنوي في بعض المركبات، لذا وجب زيادة الدعم لها من أجل تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصغر، من أجل تحسين المردود لدى اللاعبين مستقبلا.

الفصل السادس

استنتاجات واقتراحات

الاستنتاجات العامة :

عند الانتهاء من لبحث يشرع الباحث في استعراض لأهم النتائج التي حصل عليها من خلال تحليله لنتائج الاستبيان وكذا من خلال الدراسة الميدانية إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الالاعب شبه رياضية والصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصاغر ، وكذا إظهار دور هذه الوحدات التدريبية على تنمية الصفات البدنية للاعبين من أجل اعدادهم للمستقبل ، ثم التوصل إلى بعض النتائج التي كنت اصبو إليها والتي تم تسطيرها في الفرضيات .

إن استخدام تكنولوجيا الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية في ظل اعتماد نظام معلومات فعال يزود اللاعبين بالمعلومات الدقيقة الخاصة بحاجتهم إليها ورغباتهم وكذا بتطوير قدراتهم البدنية، فإذا ما تم تخطيط وتنفيذ الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية بطريقة سليمة فإنها تدعم بصورة كبيرة التطبيق الناجح لتنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصاغر من خلال تسير عملية البحث والدراسة، وتحسين الاداء العالي وتحسين علاقة اللاعبين بالادارة وارتفاع مستويات الرضى معهم.

ومن هنا استوحينا بحثنا وإسنادا على الدراسات التحليلية والنظرية التي قمنا بها وجدنا أن استخدام الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية بالطريقة الصحيحة، وتسيير محكم بأعلى كفاءة ممكنة تساهم بشكل كبير في تطوير التفكير وكذا الصفات البدنية لدى اللاعبين بشكل عام، بالإضافة إلى توفير برامج ومخططات للاستعانة بها لتحقيق كافة الأهداف المسطرة والتحكم في ضوابط تضمن حسن الأداء.

وعليه فقد أصبح نجاح التقوية البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة وتطويره في الوقت الحالي مرتبطا ارتباطا وثيقا بكيفية الاندماج مع المحيط الداخلي والخارجي لمركب كرة الطائرة بالمسيلة ، وكيفية تسيير للتغيير التكنولوجي من ناحية أخرى، مما يوجه اللاعبين في تنمية إبداعيتهم واختياراتهم وفي تصميم استراتيجياتهم المستقبلية.

الاقتراحات والآفاق المستقبلية:

ثورة الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية تجعلنا بالتأكيد نفكر في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة وزيادة الابداع لاستغلال هذه الوحدات التدريبية بطرق إيجابية، في ظل هذا التحول الإعلامي العالمي، وبذلك لا بد من الاستخدام الحسن لها. لذلك ارتأينا أن نعطي بعض الاقتراحات التي نراها واجبة ل طرحها في هذا الموضوع نوات بحثنا المتواضع، ولعل وعسى أن يأخذ المسيرون المعنيون بعين الاعتبار حتى تكون فائدة للرياضة وللنتيجة الرياضية:

1. استخدام الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية أصبح نتيجة حتمية للتطورات التكنولوجية التي يشهدها العصر الحالي وبالتالي فإنه يجب مواكبة هذه التطورات من خلال إدخال تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصغر واعدادهم مسقبلا .
 2. إعادة النظر في الهيكل التنظيمي لمركب كرة الطائرة بالمسيلة.
 3. ضرورة إشراك أهل الاختصاص في مجال تأدية الوحدات التدريبية لدى لاعبي كرة الطائرة خاصة منهم خريجي المعاهد والجامعات في وضع مختلف القواعد والنظريات التي تشمل مجال التسيير الرياضي.
 4. تسخير الوسائل والأجهزة المتواجدة وزيادة تدعيمها للاعبين وكذا المدربين.
 5. رفع مستوى الخبرات وذلك بإقامة الدورات والندوات التكوينية التي من شأنها رفع المستوى. ومن خلال الدراسة والنتائج التي توصل إليها نستخلص الآفاق في المستقبل وهي:
- ضرورة مشاركة الطلبة في المؤتمرات والملتقيات الوطنية والدولية الخاصة باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية بشكل مستمر لتكون على الاطلاع مستمر مع آخر التطورات في تنمية الصفات البدنية.
 - الاعتماد على المجال العلمي في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصغر بالخصوص من أجل زيادة مهاراتهم في تأدية أعمالهم بشكل أكثر دقة مستقبلا.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

باللغة العربية:

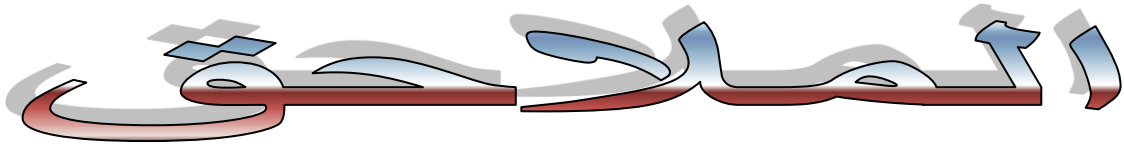
1. أبو حطب ، فؤاد صادق أمل.1991.
2. أحمد شلبي ، منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر.1992.
3. أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، سلسلة علم المعارف(216) المجلس الوطني للفنون والادارة ، الكويت، 1996.
4. عمار بوحوش، مناهج لبحث العلمي وطرق اعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1995.
5. طيش غنية .بن السليخ بدرية .2006
6. فريد كامل أبو زينة ، عبد الحافظ الشايب ، عبد الحافظ الشايب وآخرون، مناهج البحث العلمي فإلحساء في البحث العلمي، دار المسيرة ، عمان ، الأردن، 2006.
7. عبده علي . صيف السامرائي، طرق الاحصاء في التربية البدنية والرياضية ، د ط، جامعة بغداد 1977.
8. ناصر ثابت ، أضواء على الدراسة الميدانية ، مكتبة الفلاح ، ط1، الكويت ،1984.
9. مروان عبد المجيد ابراهيم ، الادارة والتنظيم والتربية الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 2002.
10. عبد الكريم بوحفص ، 2011
11. محمد فريد الصحن وآخرون، مبادئ الادارة ، الدار الجامعية الاسكندرية ، 1999-2000
12. محمود صقلي :الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة،القاهرة للطباعة و النشر، 1996.
13. عقيل عبد الله :الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية، 1987.
14. محمد صبحي حسنين، محمد عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس و التقويم، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة، 1997.
15. علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 1999.
16. القانون الدولي لكرة الطائرة الصادر عن الاتحادية العالمية للكرة الطائرة، المؤتمر العالمي للكرة الطائرة، ألمانيا ، 2004، 2001م

17. أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي في الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية ، مصر،2005.
18. حسن السيد عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الاشعاع الفنية، الإسكندرية ، القاهرة، 2002.
19. فاطمة عبد المالك ، نوال مهدي: التدريب الرياضي، دار المجتمع العربي،ط1، عمان ، 2011..
20. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط13،ص1994.
21. أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، ط1،الإسكندرية، القاهرة، 1998.
22. أمين أنور الخولي : الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1994.
23. علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ تعلم تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1،القاهرة، 1999.
24. بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي: دار الفكر العربي،ط1،القاهرة ، 1999.
25. قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي، دار الفكر،ط1،عمان ، الأردن،1998.
26. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر ،ط1، عمان، الاردن،1998.
27. منير براهيمى، 2004، ص (57)
28. مفتي ابراهيم حماد : الاحماء والمهارات في تدريب كرة القدم، مركز الشباب للنشر، القاهرة،1998.
29. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف،ط13، مصر، 1994.
30. أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ص1988.
31. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، دار الفكر ، ط1، عمان ، الأردن، 1998
32. عماد الدين عباس أبو زيد : الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية . .
33. حسن السيد أبو عبدة : الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم، دار الاشعاع الفني، ط1،الإسكندرية، مصر،2002.
34. أليين وديع فرج : " خبرات الالعاب للكبار والصغار ، منشأة المعارف ، ب ط ، الاسكندرية ، مصر ، 1998 .

35. ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمناقشة الرياضية، دار العلمية الدولية ، ط1، عمان ، 2000.
36. محمد حسن علاوي ،علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 2002 .
37. محمد رفيق الطيب ، مدخل إلى التسيير، ج2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 1995 .
38. الموسوعة المنهجية الحديثة الرياضة .
39. نبيل محمد ابراهيم ، " الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية ، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2004.
- 40.

باللغة الفرنسية:

- 1- Encyclopedia,INC, William and Halen Heming Way Beton, U.S.A, 1975,vol 18, p :21
- 3 - EDGARDTHILL Romondjose Coma, Manuel de L'éducation Sportif, éditionvigot , P ARIS ? 1989
- 4 -Claul bayer; lenseignement des jeuse sportif édition vigot, pari



جامعة محمد بوضياف - المسيلة-

*معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

*قسم الإدارة والتسيير الرياضي

تخصص إدارة الموارد البشرية وتسيير المنشآت الرياضية

استمارة استبائييه

موجهة إلى المسيلة

بعد كامل التحية والاحترام

وفي إطار البحث العلمي وضمن تكملة البحث لإنجاز المذكرة لنيل شهادة الماستر:

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، فرع: الإدارة والتسيير الرياضي، تحت عنوان " أثر

الوحدات التدريبية مقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية في تسمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة

الطائرة فئة الاصاغر "

نضع بين ايديكم هذه الاستمارة ونرجو منكم اختيار الإجابة التي تناسب آرائكم وذلك

بوضع علامة (X) في المربع المناسب.

ملاحظة: إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي، وتأكدوا بأنها لا توجد أجوبة صحيحة

وأخرى خاطئة بقدر ما يهمنا رأيكم الشخصي.

تحت إشراف :

د: بلال بن تومي

من إعداد الطالب:

عبد الرحمن عمرون

أمير ونوغي

السنة الجامعية : 2021 / 2022

المحور الأول : للوحدات التدريبية أثر في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة

لدى لاعبي كرة الطائرة

1- هل للوحدات التدريبية تأثير على تنمية الصفات البدنية ؟

نعم لا

2- هل للاستعمال الحسن للوحدات التدريبية المقترحة دور في تنمية الصفات البدنية ؟

نعم لا

3- ماهي العوامل التي تجعل من أداء الوحدات التدريبية المقترحة إيجابية ؟

التنقيط بين اللاعبين الجوائز الرقابة

أو شيء آخر

4- هل يوجد وحدات تدريبية مقترحة مميزة في معهدكم ؟

نعم لا

5- هل توفر مدرب كفؤ في معهدكم يساهم في تحسين سيرورة تدريب اللاعبين الاصغر ؟

نعم لا

إذا كانت الاجابة بنعم ما طبيعة هذا المدرب الكفؤ ؟

المحور الثاني : للألعاب شبه رياضية دور تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصغر .

6- هل هناك برامج تنظيمية من طرف إدارة معهدكم حول الألعاب شبه رياضية من أجل تنمية بعض الصفات البدنية؟

يوجد لا يوجد

7- هل يتوفر لدى إدارة المعهد رؤية استراتيجية وهندسة عمليات حول الألعاب شبه رياضية للاعبي كرة الطائرة؟

نعم لا

8- هل يوجد لدى الادارة تحليل مستمر وتقويم متواصل وتنقيب لنقاط القوة والضعف بالنسبة للألعاب شبه رياضية ؟

نعم لا

9- هل تستخدم إدارتكم استراتيجيات لتطوير الألعاب شبه رياضية بالمعهد لتنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصغر ؟

نعم لا

10- هل يتم تطوير قيادة تدريبية تتعامل بفعالية مع الألعاب شبه رياضية ؟

نعم لا

11- هل الطاقم الاداري المتوفر حاليا يعتبر كافيا عمليا لتنظيم الوحدات التدريبية باستخدام

الألعاب شبه رياضية ؟

نعم لا

12- هل توفر إدارتكم الرياضية الوسائل والتجهيزات بما يتلاءم ويلزم لتنظيم الوحدات

التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية ؟

نعم لا

المحور الثالث : معايير الوحدات التدريبية المقترحة وفقا للمعايير الدولية وتسييرها الفعال

باستخدام الألعاب شبه رياضية يؤدي إلى تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة .

13- هل يتم تعديل هيكله الوحدات التدريبية المقترحة المعهد وفقا للمعايير الدولية الحديثة ؟

نعم لا

14- هل توفر الدولة الدعم المالي لتطوير الوحدات التدريبية المقترحة وفقا للمعايير

المعمول بها في الألعاب شبه رياضية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصغر ؟

نعم لا

15- هل تسعى الادارة لتطوير الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية

من أجل تطوير بعض الصفات البدنية؟

نعم لا

16- يؤدي تصميم مختلف برامج الوحدات التدريبية المقترحة وفقا للمعايير الحديثة إلى

تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصغر ؟

نعم لا

17- هل ارتقاء مستوى الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية بالمعهد

يحقق تحسين مستوى الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

نعم لا

كيف ذلك ؟.....

18- زيادة كفاءة الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب شبه رياضية يساهم في تطوير

الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة ويخدمها ؟

نعم لا

19- هل التعاون والتنسيق يتم باستمرار بين موظفي إدارتكم وموظفي الإدارات الأخرى

بغرض الوصول إلى نظام لتحسين وتطوير مستوى الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام

الألعاب شبه رياضية من أجل تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة؟

نعم لا

ملخص البحث :

- عنوان الدراسة : " أثر الوحدات التدريبية مقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية في تسمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة فئة الاصاغر "

- هدف الدراسة- :

- محاولة التعرف على مختلف المفاهيم والأساليب والطرق المتعلقة باعتماد الوحدات التدريبية.

- كيفية استغلال الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب شبه رياضية .

- معرفة ما إذا كان نجاح تفعيل الوحدات التدريبية يساهم في تحقيق مستوى جيد لدى لاعبي كرة الطائرة الاصاغر .

- معرفة مختلف الصعوبات التي تواجه لاعبي كرة الطائرة عند القيام بمهمة تقوية وتطوير قدراتهم البدنية.

- مشكلة الدراسة- : هل للوحدات التدريبية للألعاب شبه رياضية أثر في تنمية الصفات البدنية للاعبي فئة الطائرة صنف أصاغر؟

- فرضيات الدراسة:

- للوحدات التدريبية للألعاب شبه رياضية أثر في تنمية الصفات البدنية للاعبي فئة الطائرة صنف أصاغر

- تساهم الوحدات التدريبية في تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة.

- لاستعمال الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب شبه رياضية دور في تحقيق فعالية في الصفات البدنية.

- إدراك لاعبي كرة الطائرة على نظم الوحدات التدريبية في تنمية الصفات البدنية لديهم.

- منهج الدراسة: المنهج الوصفي

- أدوات المستعملة في الدراسة :الاستبيان

- النتائج المتوصل إليها :لقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- ضرورة مشاركة المدربين واللاعبين في المؤتمرات والملتقيات الوطنية والدولية الخاصة بتكنولوجيا المعلومات والاتصالات

بشكل مستمر لتكون على اطلاع مستمر مع آخر التطورات في مجال تطوير وحدات التدريب المقترحة..

الاعتماد على المجال العلمي في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الاصاغر من أجل زيادة مهاراتهم في تأدية أعمالهم بشكل أكثر دقة.

- إستخلاصات واقتراحات :

1. استخدام الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب شبه رياضية في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي

كرة الطائرة الاصاغر أصبح نتيجة حتمية للتطورات التكنولوجية التي يشهدها العصر الحالي وبالتالي فإنه يجب

مواكبة هذه التطورات من خلال إدخال الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام العاب شبه رياضية لدى مختلف

لاعبي كرة الطائرة

2. إعادة النظر في الهيكل التنظيمي لمركب كرة الطائرة.

3. ضرورة إشراك أهل الاختصاص في مجال التدريب والتسيير خاصة منهم خريجي المعاهد والجامعات في وضع

مختلف القواعد والنظريات التي تشمل مجال التسيير الرياضي.

4. تسخير الوسائل والأجهزة المتواجدة وزيادة تدعيمها للمدربين واللاعبين

الكلمات الدالة : تكنولوجيا المعلومات ، التفكير الإداري ، جامعة مسيلة

Study summary

Study title

.....

The aim of the study

.....

Study problem

.....

The general premise

-

Partial assumptions

. The sample was taken from thirty (20)

Study sample

Descriptive method

The ourriolm used

A questionnaire

the most important findings

The following results were obtained:.....

Conclusions and suggestions

-tain .

Key words

.....