



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

أثروحدات تدريبية بطريقة المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

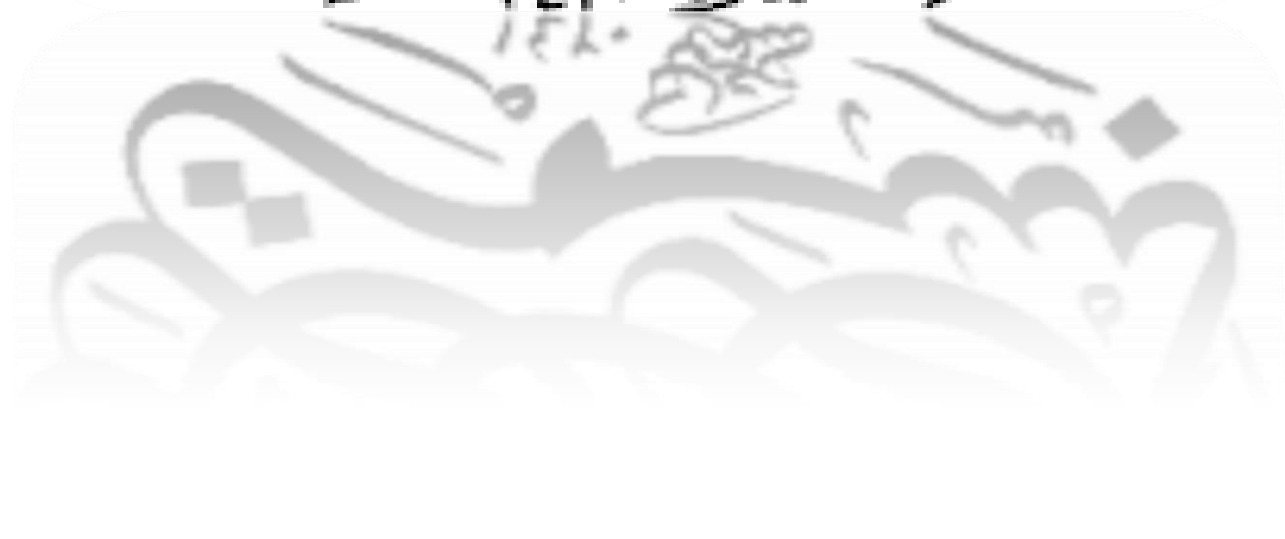
دراسة ميدانية لفريق الشباب الرياضي البلدي أولاد عدي لقبالة

للكرة الطائرة صنف أشبال U17

تحت إشراف:
د. تريش لحسن

إعداد الطالب:
عربي عبد السلام

السنة الجامعية: 2024 / 2023





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

أثر وحدات تدريبية بطريقة المنافسة في تحسين

بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

دراسة ميدانية لفريق الشباب الرياضي البلدي أولاد عدي لقبالة

للكرة الطائرة صنف أشبال U17

تحت إشراف:

د. تريش لحسن

إعداد الطالب:

عربي عبد السلام

السنة الجامعية: 2024/2023

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ

عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ التوبة/105

صدق الله العظيم

إلاه لا يطيب الليل إلا بشكره ولا يطيب النهار إلا بطاعته ... ولا

يطيب اللحظات إلا بذكره ... الله جلى جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة ... نبي الرحمة ونور

للعلمين "سيدنا محمد ﷺ"

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار ... الذي حصد الأشواق عن دربي

ليمهد لي طريق العلم ... طاب بك العمر وطبت لي عمرا يا "أبي

الغالي"

إلى من ارشدتني ورافقتني في كل مشاوير حياتي ولا تزال تفعل إلى

الآن ... اللهم احفظها وارزقها العفو والعافية "أمي الحبيبة"

إلى من رزقت بهم سندا وملاذي الأول والآخر ... أخواي وإخوتي

تحية خاصة لكل منخرطي نادي الشباب الرياضي البلدي شباب اولاد عدي

لقبالة للكرة الطائرة

CRB OAG VOLLEY BALL



شكر وتقدير

الحمد لله الذي أعاننا على انجاز هذا البحث وسخر لنا من عباده من

كان لنا عوناً وسنداً

نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير والامتنان إلى كل من تفضل ومدير العون لإخراج هذا العمل إلى

النور، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف

الدكتور "تريش لحسن" الذي كان السند القوي في هذا البحث بإرشاده لنا ونصائحه الهامة

وآرائه فلم يخل بوفته وعلمه وفكره لنخطو خطوة أفضل.

والشكر موصول إلى معهدنا معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

إليك جميعاً أساتذتنا، شكرنا واحترامنا وتقديرنا...



قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	الإهداء
	شكر وتقدير
	قائمة المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	ABSTRACT
أ	مقدمة
الجانب المنهجي	
● الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1-1-الإشكالية
6	1-2-فرضيات الدراسة
7	1-3 أهمية الدراسة
7	1-4-أهداف الدراسة
8	1-5-مصطلحات البحث
10	1-6-الدراسات السابقة والمشابهة
13	1-7-مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
● الفصل الثاني: الوحدات التدريبية	
16	تمهيد
17	2-1-تعريف الوحدات التدريبية
17	2-2-الوحدات التدريبية في كرة الطائرة
19	2-3-أهمية الوحدات التدريبية
20	2-4-المدرب الرياضي
20	2-5-تعريف المدرب
26	2-6-التكوين في مجال التدريب الرياضي

26	7-2- مفهوم التكوين العلمي التربوي (الأكاديمي)
29	خلاصة
● الفصل الثالث: المهارات الأساسية في كرة الطائرة	
31	تمهيد
32	3-1- تعريف الكرة الطائرة
32	3-2- لمحة تاريخية عن كرة الطائرة في العالم
33	3-3- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر
34	3-4- مميزات وخصائص الكرة الطائرة
35	3-5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
37	3-6- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
49	خلاصة
الجانب التطبيقي	
● الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
52	تمهيد
53	4-1- الدراسة الاستطلاعية
53	4-2- المنهج المتبع في الدراسة
54	4-3- متغيرات الدراسة
54	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
54	4-5- أساليب جمع البيانات
55	4-6- الدراسة الإحصائية
● الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
58	5-1- اختبار الوثب إلى الأمام
64	5-2- اختبار الارتقاء
70	5-3- اختبار الصد الهجوم
76	5-4- اختبار الصد الدفاعي
82	مناقشة النتائج
● الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات	
87	6-1- الاستنتاج العام

87	6-2- الافتراحات والفرضيات المستقبلية
90	خاتمة
92	قائمة المصادر والمراجع
95	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان
58	جدول (1): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة
60	جدول (2): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية
62	جدول (3): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين الشاهدة والتجريبية
64	جدول (4): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة
66	جدول (5): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية
68	جدول (6): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية
70	جدول (7): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة الشاهدة
72	جدول (8): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة التجريبية
74	جدول (9): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الهجومي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية
76	جدول (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة
78	جدول (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية
80	جدول (12): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان
59	الشكل (1): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة
61	الشكل (2): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية
63	الشكل (3): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين
65	الشكل (4): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة
67	الشكل (5): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية
69	الشكل (6): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعتين
71	الشكل (7): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة الشاهدة
73	الشكل (8): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة التجريبية
75	الشكل (9): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الهجومي للمجموعتين
77	الشكل (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة
79	الشكل (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية
81	الشكل (12): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعتين

الملخص باللغة العربية:

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير استخدام وحدات تدريبية تعتمد على أسلوب المنافسة في تحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة الطائرة، مثل الإرسال، الاستقبال، التمهير، الضرب الساحق، والصد. شملت الدراسة 10 لاعبين، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية خضعت لوحدات تدريبية مكثفة تعتمد على أسلوب المنافسة لمدة 6 أسابيع، ومجموعة ضابطة خضعت لبرنامج تدريبي تقليدي. أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية حققت تحسناً ملحوظاً في جميع المهارات الأساسية مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يؤكد فعالية التدريب التنافسي في تعزيز الأداء الفني للاعبين. تم تقييم أداء اللاعبين قبل وبعد فترة التدريب باستخدام اختبارات معيارية،

الكلمات المفتاحية: الوحدات التدريبية - المهارات الأساسية في كرة الطائرة - صنف U17.

ABSTRACT

This study aimed to explore the impact of using competitive training units on improving the fundamental skills of volleyball players, such as serving, receiving, passing, spiking, and blocking. The study included 10 players, divided into two groups: an experimental group subjected to intensive training units based on competition for 6 weeks, and a control group subjected to a traditional training program. The results showed that the experimental group achieved significant improvement in all fundamental skills compared to the control group, confirming the effectiveness of competitive training in enhancing players' technical performance. The players' performance was assessed before and after the training period using standardized tests.

Keywords: Training units, fundamental skills, volleyball

المقدمة

مقدمة:

تحظى كرة الطائرة بشعبية واسعة كونها رياضة جماعية تجمع بين التنافسية والمهارات الفردية، تعد وحدات التدريب المصممة بطريقة المنافسة من الأساليب الحديثة التي تستهدف تحسين المهارات الأساسية للاعبين، مثل الإرسال، الاستقبال، الضرب الساحق، والصد. من خلال هذه الوحدات التدريبية، يتم تحفيز اللاعبين على تقديم أفضل أداء لديهم في بيئة مشابهة للظروف الفعلية للمباريات، مما يزيد من حماسهم ويعزز مستوى تركيزهم وتفاعلهم. تحفز هذه الطريقة اللاعبين على التطور بشكل ملحوظ، حيث تجمع بين التدريب البدني والذهني وتخلق جوًا من التحدي الذي يعزز من قدراتهم الفردية والجماعية. بناءً على ذلك، يعتبر تطبيق وحدات التدريب بطريقة المنافسة أسلوبًا فعالًا لتحقيق تقدم ملموس في المهارات الأساسية لكرة الطائرة، مما ينعكس إيجابيًا على أداء الفرق في المباريات الرسمية. (محمد حسن علي. 1999. ص 99)

وتعتبر الوحدات التدريبية في كرة الطائرة جزءًا أساسيًا من تطوير اللاعبين والفرق، حيث تلعب دورًا محوريًا في تحسين الأداء الفردي والجماعي. تمثل هذه الوحدات مجموعة من البرامج المنظمة والمخططة بعناية، والتي تهدف إلى تنمية المهارات الأساسية مثل الإرسال، الاستقبال، التمير، الضرب الساحق، والصد. من خلال التدريب المنتظم والمتنوع، يتمكن اللاعبون من تحسين لياقتهم البدنية، تعزيز تقنياتهم، وفهم تكتيكات اللعب بشكل أعمق.

تتضمن الوحدات التدريبية عادةً تدريبات متخصصة تتراوح بين التمارين البدنية المكثفة وتمارين المهارات الفردية والجماعية. كما تعتمد على مبدأ التدرج والتنوع لتجنب الملل وضمان تحقيق تقدم مستمر. بالإضافة إلى ذلك، تساهم في بناء الانضباط الذاتي، العمل الجماعي، والتنسيق بين اللاعبين. يعد تطبيق هذه الوحدات بشكل منهجي وسليم أساسًا لتحقيق الأداء العالي في المباريات، مما يجعلها حجر الزاوية في إعداد الفرق

الناجحة في كرة الطائرة. تلعب الوحدات التدريبية دورًا حاسمًا في تطوير المهارات الأساسية في كرة الطائرة، حيث تعتبر جزءًا لا يتجزأ من برامج إعداد اللاعبين والفرق. تشمل هذه الوحدات مجموعة متنوعة من التدريبات الممنهجة التي تهدف إلى تحسين المهارات الرئيسية مثل الإرسال، الاستقبال، التمير، الضرب الساحق، والصد، من خلال تطبيق هذه الوحدات بشكل منتظم ومكثف، يتمكن اللاعبون من تحسين لياقتهم البدنية وتطوير تقنياتهم الفنية (خالد علي حسين 2000.ص13)

التحسين في هذه المهارات الأساسية ينعكس بشكل مباشر على أداء اللاعبين في المباريات، حيث تساهم التدريبات المنتظمة في تعزيز التناسق الحركي والدقة في الأداء. بالإضافة إلى ذلك، تساعد الوحدات التدريبية على بناء الثقة بالنفس والانضباط الذاتي لدى اللاعبين، مما يعزز من قدرتهم على العمل الجماعي والتفاعل بشكل إيجابي مع زملائهم في الفريق. (مرجع سابق ص33)

حيث تم تقسيم بحثنا الى:

• **الجانب المنهجي:** ويحتوي على الفصل الأول (الإطار العام للدراسة).

• **الجانب النظري:** ويحتوي على ثلاثة فصول:

- الفصل الثاني: الوحدات التدريبية
- الفصل الثالث: المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.
- الفصل الرابع: منهجية الدراسة.

• **الجانب التطبيقي:** ويحتوي على ثلاثة فصول:

- الفصل الرابع: منهجية الدراسة.
- الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
- الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات.

A decorative, symmetrical floral border in black ink, featuring intricate scrollwork and leaf patterns that frame the central text.

الجانِب المُنهَجِي

A decorative, symmetrical floral border with intricate scrollwork and leaf patterns, framing the central text.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1.1 الإشكالية:

تعتبر لعبة كرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية، وتجلب العديد من جمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص خاصة ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية، فعدم ارتباطها بزمان معين، كذلك كيفية التعامل مع الكرة حيث تارة نجدها ملموسة، وفي الأخرى مضروبة، بالإضافة على المزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب، كذا المستوى الرفيع للأداء المهاري والخططي الذي يقوم به اللاعبين ولا يفوتنا المواقف المتقلبة والمثيرة والتي ترفع من مستوى الإثارة لدى اللاعبين والمشاهدين، وذلك كله أثناء الممارسة التطبيقية لها، وجميعها خصائص وضعت اللعبة في مصاف الألعاب الأولمبية.

وتعتبر كرة الطائرة أيضا من الرياضات الجماعية الشهيرة والتي تتطلب مجموعة متنوعة من المهارات الأساسية مثل الإرسال، والاستقبال، والتمرير، والتسديد. ومن أجل تحسين هذه المهارات، يلجأ المدربون واللاعبون إلى تطبيق تدريبات مختلفة، بما في ذلك تدريبات المنافسة.

وتعتمد تدريبات المنافسة في كرة الطائرة على إيجاد بيئة تنافسية تحاكي الظروف الحقيقية التي تواجه اللاعبين أثناء المباريات. يتضمن ذلك ممارسة اللاعبين في مواقف تنافسية مع بعضهم البعض، مما يحفزهم على تطوير المهارات وتحسين أدائهم. في هذا السياق، يمكن أن تكون تدريبات المنافسة فعالة لعدة أسباب.

فتطبيق تدريبات المنافسة في تطوير مهارات لاعبي كرة الطائرة يعد خطوة أساسية نحو تحسين أدائهم وتعزيز قدراتهم الفنية. من خلال إنشاء بيئة تنافسية، يتمكن اللاعبون من تجربة الضغط والتحديات التي قد تواجههم في الألعاب الفعلية. تشجيع اللاعبين على التفوق والتميز في مواجهة منافسيهم يدفعهم للعمل بجهد أكبر وتحسين مهاراتهم، سواء في

التمرير، الاستقبال، التسديد، أو حتى التكتيكات اللعب الجماعي. بالإضافة إلى ذلك، تعزز هذه التدريبات التعاون والتفاعل بين اللاعبين، مما يعزز تماسك روح الفريق.

ومن جهة أخرى تدريبات المنافسة تُعتبر أداة قوية في تحسين مهارات لاعبي كرة الطائرة ورفع مستوى أدائهم. عندما يتم إنشاء بيئة تنافسية، يُحفز ذلك اللاعبين على بذل أقصى جهد ممكن وتطوير مهاراتهم الأساسية بشكل ملحوظ. بالتحديد، يتمثل التأثير الأكبر في تحسين التمرير، الاستقبال، التسديد، والتفاعل الجماعي. علاوة على ذلك، تُعزز تلك التدريبات التعاون والتواصل بين اللاعبين، وتُشجع على بناء روح الفريق والتماسك. من خلال تجارب التنافس والضغط التي يواجهونها، يزداد تحملهم واستعدادهم النفسي للمنافسة الحقيقية.

وذلك من خلال طرح التساؤل العام التالي:

* هل تؤثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟

ويندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الجزئية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي لتطوير بعض المهارات في الكرة الطائرة (التمرير، السحق، الصد) صنف الأشبال ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة السحق في الكرة الطائرة صنف الأشبال؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة الصد في الكرة الطائرة صنف الأشبال ؟

1-2-1-فرضيات الدراسة:

1-2-1-الفرضية العامة:

* تؤثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

1-2-2-الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي لتطوير بعض المهارات في الكرة الطائرة (التمرير، السحق، الصد) صنف الأشبال.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة السحق في الكرة الطائرة صنف الأشبال.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة الصد في الكرة الطائرة صنف الأشبال.

1-3 أهمية الدراسة:

إن دراسة أثر وحدات التدريب بطريقة المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة تمثل أهمية كبيرة في سياق تطوير أداء اللاعبين وتحسين فعالية عمليات التدريب. فعلى الرغم من أن المنافسة تعتبر عاملاً حيويًا لتحفيز اللاعبين وتعزيز روح الفريق، إلا أنه ينبغي دراسة تأثير هذه الطريقة من عدة جوانب. يُسلط التحليل على كيفية تأثير هذه الوحدات على التوازن النفسي للاعبين، وهل يمكن أن يؤدي التركيز المفرط على المنافسة إلى زيادة الضغط النفسي. كما يتوجب أيضًا فحص كيف يمكن تنسيق هذه الوحدات بشكل فعال مع جوانب أخرى من التدريب، مثل التكتيك والتعاون الجماعي، لضمان تحقيق نتائج شاملة ومستدامة في تحسين مستوى الأداء. بشكل عام، توفر هذه الدراسة إطارًا لتحسين تصميم وتنظيم وحدات التدريب بطريقة المنافسة، مما يسهم في تحقيق أفضل نتائج للاعبين والفرق في رياضة كرة الطائرة.

1-4-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى فحص وتحليل أثر وحدات التدريب بطريقة المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة كرة الطائرة. يتناول البحث التركيز على الأهداف

التالية: أولاً، فحص كيف يؤثر استخدام وحدات التدريب بطريقة المنافسة على تحفيز اللاعبين وزيادة إصرارهم على تطوير مهاراتهم. ثانياً، فإن الدراسة تهدف إلى تحليل تأثير هذه الطريقة على التوازن النفسي للاعبين، وما إذا كانت قد تسبب زيادة في مستوى الضغط النفسي أو تأثيرات سلبية على المظهر النفسي للرياضيين. ثالثاً، تسعى الدراسة إلى فهم كيف يمكن تنسيق وحدات التدريب بطريقة المنافسة مع جوانب أخرى من التدريب، مثل التكتيك والتعاون الجماعي، لضمان تحقيق توازن شامل في تطوير اللاعبين. يهدف هذا البحث إلى توفير رؤى متعمقة حول كيفية الاستفادة القصوى من وحدات التدريب بطريقة المنافسة في رفع مستوى الأداء في رياضة كرة الطائرة.

1-5- مصطلحات البحث:

تعريف الوحدات التدريبية:

لغة: حيث تكون تلك الوحدات تشمل تمارين وأنشطة مخصصة تهدف لتحقيق أهداف تعلم معينة. تصمم هذه الوحدات لتوجيه الطلاب أو المتعلمين نحو فهم وتحقيق مهارات أو مفاهيم محددة في إطار زمني محدد

اصطلاحاً:

هي مكونات صغيرة داخل برنامج تعليمي أو تدريبي تستخدم لتحقيق أهداف تعلم محددة. تتكون هذه الوحدات من سلسلة من التمارين والأنشطة التعليمية المركزة على نقاط معينة من المحتوى. تصمم هذه الوحدات لتكون ذاتية الكفاية وتستهدف تحقيق تقدم في فهم المتعلمين للموضوع المعني خلال فترة زمنية محددة.

التعريف الإجرائي:

هي أجزاء من برنامج تعليمي أو تدريبي يتم تصميمها لتحقيق أهداف تعلم محددة من خلال تنظيم سلسلة من الإجراءات والخطوات التعليمية. تتألف هذه الوحدات من محتوى يتناسب مع المستوى التعليمي المستهدف، وتتضمن تمارين وأنشطة تفاعلية تهدف إلى تحفيز المشاركين وتوجيههم نحو تحقيق الأهداف التعليمية بشكل فعال. يتم تنفيذ الوحدات التدريبية بشكل منهجي لضمان تقديم تجربة تعلم فعّالة ومنظمة.

المهارات الأساسية:

لغة: تمثل القدرات والمهارات الفنية التي يحتاجها الفرد للمشاركة والأداء بفعالية في نشاط رياضي محدد.

اصطلاحاً:

المهارات الرياضية الأساسية هي مجموعة من القدرات الحركية والتقنية التي يحتاجها الرياضي لأداء نشاط رياضي بفعالية. تتضمن هذه المهارات عناصر مثل اللياقة البدنية، والتوازن، والقوة، والتنسيق، والسرعة، والقدرة على التحكم في الكرة أو الأدوات الرياضية المستخدمة في الرياضة المحددة. تعد تطوير وتحسين هذه المهارات الأساسية أمراً حاسماً لتحقيق أداء متميز في مختلف أنواع الرياضات.

التعريف الإجرائي:

هي القدرات والمهارات التي يحتاجها الفرد لأداء الأنشطة والمهام بفعالية. تشمل هذه المهارات مجموعة من الجوانب مثل المهارات اللغوية، والرياضية، والاجتماعية، والفكرية. تطوير المهارات الأساسية يلعب دوراً هاماً في نمو وتطور الفرد ويؤثر بشكل كبير على أدائه في مختلف جوانب الحياة.

كرة الطائرة:

لغة:

تُشار إلى رياضة كرة الطائرة بنفس الاسم، وتُلفظ "طائرة". تعتبر كرة الطائرة من الرياضات الجماعية التي يشارك فيها فريقان يتنافسان على ضرب الكرة فوق الشبكة بحيث تمر عبر الحدود الفاصلة بين الفريقين.

اصطلاحاً:

هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من ستة لاعبين على الأقل. يهدف اللاعبون إلى ضرب الكرة باليدين عبر شبكة مرتفعة في منتصف الملعب بحيث تستقر في ملعب الفريق الخصم، مع الحفاظ على قواعد محددة. يُلعب اللعبة داخل صالة مغلقة أو في الهواء الطلق، وتتطلب مهارات متنوعة مثل التحكم بالكرة، والقوة، والتكتيك الجماعي، والتنسيق بين اللاعبين.

تُعد كرة الطائرة من الرياضات الشهيرة على مستوى العالم، وتُلعَب في مختلف الأوساط بمستويات مختلفة من الهواة إلى المحترفين. تُعتبر اللعبة تحديًا مثيرًا وممتعًا يستمتع به اللاعبون ويتابعه الجماهير على حد سواء.

تعريف إجرائي:

رياضة جماعية والتي يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب الذي يفصل بشبكة والهدف من هذه اللعبة هو إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة الفريق المنافس، ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقته بردها قانونياً فوق الشبكة

1-6-الدراسات السابقة والمثابفة:

خلال تقصينا وبحثنا عن الدراسات السابقة والمثابفة وجدنا القليل من هذه الدراسات التي تناولت موضوع بحثنا ولو من قريب، وكان مما وجدناه الدراسة التالية:

1-6-1-الدراسة الاولى: دراسة عبد الرزاق وآخرون

أجريت هذه الدراسة سنة 2006/2007 بمعهد علوم التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله بالجزائر والتي كان موضوعها يدور حول التحضير البدني العام والخاص في تطوير مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة حيث كانت تحت إشراف الأستاذ إسماعيل مقران.

وقد شملت العينة المختبرة على لاعبي ومدربي فرق البطولة الوطنية للكرة الطائرة الموجودة ضمن الجزائر العاصمة لفئة الأواسط لصنف الذكور والتي قدر عدد فرقها بـ 16 فريق والتي تضم 290 لاعب حيث طبق في هذه الدراسة المنهج الوصفي وكانت تهدف إلى دراسة مدى مساهمة التحضير البدني العام والخاص في تطوير مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وقد لخصت النتائج فيما يلي:

- إثبات فرضيات البحث: أن للتحضير البدني والخاص دور أساسي في تطبيق تقنية السحق في رياضة الكرة الطائرة.

1-6-2- الدراسة الثانية: دراسة فراس أكرم سليم 2006: أثر استخدام بعض الجمل الحركية المتنوعة في تنمية وتطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية- جامعة صالح الدين، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على أثر الجمل الحركية المتنوعة في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية الحركية الخاصة بالكرة الطائرة وكانت عينة البحث مجموعة من طالب السنة الدراسية الرابعة في كلية النزلية الرياضية جامعة صالح الدين حيث قسموا الى مجموعتين 15 طالب لكل مجموعة.

ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث وقد استنتج الباحث التالي:

- أن برنامج الجمل الحركية المتنوعة المستخدمة في الدراسة الحالية كان له تأثيرات ايجابية وفعالة على تنمية وتطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة لدى المجموعة التجريبية.

تفوق أفراد المجموعة التجريبية الدين استخدموا برنامج الجمل المتنوعة على المجموعة الضابطة في تنمية وتطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة.

1-6-3- الدراسة الثالثة: الطلبة: علام حمزة، محمد رضا بسيكري، باديس حمزة، فريد بن سعادة، تحت عنوان: مدى تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثانوي (15 إلى 18 سنة). أين تساءلوا على مدى تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد وخلصوا إلى صحة الفرضية المطروحة وثبات صحتها وتنص هذه الفرضية على أن تطور صفة الارتقاء يؤثر على أداء تقنية الصد، حيث اعتمدوا في بحثهم على بطاريات اختبار: اختبار الصد، اختبار الوثب العمودي، اختبار الوثب الأفقي، فكانت النتائج: 45.76 سم كمتوسط حسابي للمجموعة الشاهدة، و48.6 سم كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية لاختبار الوثب العمودي، أما اختبار الوثب الأفقي فكانت النتائج 6.02 متر كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية و5.83 متر كمتوسط حسابي للمجموعة الشاهدة.

1-6-4- الدراسة الرابعة: الطلبة: إلياس الوحشي، ناصر حديد، على زيتوني، تحت عنوان: أهمية الجانب البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة (15 إلى 16 سنة)، أين تساءلوا عن الأسباب والعوامل المؤثرة في عملية التدريب التي أدت إلى ضعف اللياقة البدنية التي لها علاقة مباشرة بالنتائج؟ كما اعتمدوا على الفرضيات التالية:

- ضعف اللياقة البدنية راجع على عدم انتقاء الشبان ذو القامة المناسبة.
- ضعف اللياقة البدنية راجع إلى عوامل تعرقل فعل البرنامج التدريبي.

وقد اعتمدوا في دراستهم على بطاريات اختبار: اختبار الوثب لسارجنت، اختبار القفز إلى الأمام، اختبار السرعة 30 متر وتوصلوا إلى النتائج التالية: 5.35 ثانية في اختبار

السرعة للمجموعة الشاهدة كمتوسط حسابي، و 5.29 ثانية كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية أما في اختبار الوثب للأمام فتحصلت المجموعة الشاهدة على 1.83 متر كمتوسط حسابي، أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها الحسابي 2.02 متر، وفي اختبار سارجنت بالنسبة للمجموعة الشاهدة 41.76 سم كمتوسط حسابي، أما المجموعة التجريبية فمتوسطها الحسابي كان: 46.6 سم.

1-7- مميزات الدراسة الحالية :

الدراسة الحالية حول تأثير وحدات التدريب بطريقة المنافسة لتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة تتمتع بعدة مميزات تبرز أهمية نهج التدريب المنافس. من بين هذه المميزات:

أولاً، تقدم الدراسة فهماً أعمق لكيفية تأثير وحدات التدريب بطريقة المنافسة على المهارات الأساسية في كرة الطائرة. يتيح ذلك للمدربين واللاعبين فهم الآليات التي تسهم في تطوير المهارات وتحسين الأداء.

ثانياً، تُسلط الدراسة الحالية الضوء على الجوانب النفسية والتحفيزية لطريقة التدريب بالمنافسة، حيث يتم تسليط الضوء على تأثيرها على رغبة اللاعبين في تحسين أدائهم وتحقيق التفوق في اللعبة.

ثالثاً، يتم التركيز في الدراسة على كيفية تأثير هذه الوحدات التدريبية على الجوانب الاجتماعية والتفاعلية داخل الفريق. يمكن أن تُسهم المنافسة في تعزيز التعاون والروح الجماعية بين اللاعبين.

رابعاً، تقوم الدراسة بتحليل نتائج عمليات التدريب بطريقة المنافسة وكيف يمكن تحسين الأساليب والبرامج التدريبية لتحقيق أفضل نتائج في تطوير المهارات الأساسية.



الجانب النظري



الفصل الثاني

الوحدات التدريبية

تمهيد:

تعتبر الوحدات التدريبية جزءًا أساسيًا من عملية التدريب في مختلف المجالات الرياضية والتعليمية. تمثل هذه الوحدات مجموعة من الأنشطة والمهام المنظمة بشكل متكامل تهدف إلى تحقيق أهداف محددة في تطوير مهارات الأفراد. يتم تصميم الوحدات التدريبية بعناية لتكون مناسبة لاحتياجات المتدربين ولتحقيق الأهداف التعليمية المحددة.

وتشمل الوحدات التدريبية مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل التمارين العملية، والمناقشات، والتمثيل الدوري، والدروس التفاعلية، والتقديمات التوضيحية. يتم تنظيم هذه الأنشطة بطريقة منطقية ومتسلسلة لتحفيز المشاركين وتعزيز فهمهم وتطبيق مهاراتهم بشكل فعال.

وتعتبر الوحدات التدريبية أداة قوية لتعزيز عملية التعلم وتحفيز المتدربين، حيث تمكنهم من اكتساب المعرفة وتطوير المهارات بطريقة منظمة ومناسبة. تتنوع هذه الوحدات في المحتوى والشكل والهدف حسب السياق والمجال التدريبي المعني، ولكن تبقى مبادئها الأساسية واحدًا: تحقيق أهداف التعلم وتطوير الأفراد بشكل شامل وفعال.

2-1- تعريف الوحدات التدريبية:

هي جزء من البرامج التعليمية أو التدريبية، وهي تشكل مجموعة من الأنشطة والمهام المنظمة بشكل متكامل تستهدف تحقيق أهداف محددة في تطوير مهارات أو معارف الأفراد، يتم تصميم الوحدات التدريبية بشكل منطقي ومتسلسل لتكون سلسلة من الأنشطة التعليمية التي تعمل على تعزيز التعلم وتحقيق الأهداف التعليمية المحددة. (محمد فتحي الكردانيوالآخرون 2014)

2-2- الوحدات التدريبية في كرة الطائرة :

تعتبر الوحدات التدريبية في كرة الطائرة أساسية لتطوير مهارات اللاعبين وتحسين الأداء الجماعي والفردى. تختلف الوحدات التدريبية بناءً على مستوى الفريق (مبتدئين، متقدمين، محترفين)، والأهداف التي يسعى المدرب لتحقيقها. تشمل الوحدات التدريبية عادةً ما يلي:

1. الإحماء والتمارين البدنية:

- **الإحماء:** يتضمن تمارين إطالة وتمارين خفيفة لزيادة درجة حرارة الجسم وتحضير العضلات.

- **التمارين البدنية:** تحسين القوة والمرونة والقدرة على التحمل من خلال تمارين محددة مثل القفز والركض وتمارين القوة.

2. تدريبات المهارات الأساسية:

- **التمرير:** التركيز على التمريرات الدقيقة بأنواعها (من أعلى ومن أسفل).
- **الإرسال:** تحسين أنواع الإرسال المختلفة (الإرسال باليد العلوية، الإرسال الساحق).
- **الضرب الساحق:** التدريب على تقنيات الضرب الصحيح والقوي.
- **الصد:** تحسين توقيت وتقنيات الصد لصد ضربات الخصم.

3. التكتيكات والفنيات:

- تنظيم الفريق: تحديد مواقع اللاعبين في الملعب وتدريبهم على التشكيلات الدفاعية والهجومية.
- التكتيكات الجماعية: تطوير استراتيجيات اللعب، مثل الهجوم المنظم، الدفاع الجماعي، والهجمات المرتدة.

4. التدريبات الخاصة بالمباريات:

- محاكاة المباريات: تنظيم مباريات تدريبية بين اللاعبين لتطبيق ما تم تعلمه في سياق يشبه المباراة الحقيقية.
- تحليل الأداء: استخدام الفيديوها لت تحليل أداء اللاعبين وتصحيح الأخطاء.

5. التدريبات الذهنية والنفسية:

- تقنيات التركيز: تعليم اللاعبين كيفية الحفاظ على التركيز خلال المباراة.
- التحفيز النفسي: تعزيز الثقة بالنفس والعمل على تحسين الروح الجماعية.

نموذج وحدة تدريبية يومية:

المدة: 90-120 دقيقة

1. الإحماء (15-20 دقيقة):

- جري خفيف حول الملعب.
 - تمارين إطالة لعضلات الجسم الرئيسية.
- #### 2. تدريبات المهارات الأساسية (30-40 دقيقة):

- تمرين التمرير من أعلى وأسفل.
- تمرين الإرسال بأنواعه.
- تمرين الضرب الساحق.

3. التكتيكات والفنيات (20-30 دقيقة)

- تنظيم الدفاع والهجوم.
- تمارين على التشكيلات الجماعية.

4. مباراة تدريبية (20-30 دقيقة)

- تقسيم الفريقين ولعب مباراة قصيرة.
- التركيز على تطبيق التكتيكات المكتسبة.

5. التبريد (10-15 دقيقة)

- تمارين إطالة خفيفة.
- تقنيات التنفس والاسترخاء.

2-3- أهمية الوحدات التدريبية:

أهمية الوحدات التدريبية في كرة القدم داخل القاعات أو في الصالات الرياضية تكمن في عدة جوانب:

* **تطوير المهارات الأساسية:** تساعد الوحدات التدريبية على تحسين المهارات الأساسية للاعبين مثل التحكم بالكرة، والتسديد، والمراوغة، والتمرير، وغيرها. هذا يساعد على بناء أساس قوي لتطوير اللاعبين في اللعبة.

* **تحسين اللياقة البدنية:** من خلال تنوع الوحدات التدريبية، يمكن تحسين اللياقة البدنية العامة للاعبين، بما في ذلك القوة، والسرعة، والمرونة، والتحمل، مما يساهم في تحسين أدائهم في المباريات.

* **تطوير الذكاء التكتيكي:** يمكن للوحدات التدريبية داخل القاعات تعزيز فهم اللاعبين للتكتيكات والاستراتيجيات المختلفة في اللعبة. يتم ذلك من خلال التدريب على التحركات الفردية والجماعية وتفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض.

* **تعزيز التركيز والانضباط:** الوحدات التدريبية تساعد على تعزيز التركيز والانضباط لدى اللاعبين، حيث يتم تحديد الأهداف والمهام بوضوح، وتحفيز اللاعبين على العمل بجد والالتزام بالتعليمات.

* **تحفيز الروح الجماعية والعمل الجماعي:** من خلال مشاركة اللاعبين في الوحدات التدريبية، يمكن تعزيز الروح الجماعية والتعاون بينهم. يتم ذلك من خلال الممارسة المستمرة مع فرقهم وزملائهم (مرجع سابق ص 17، 18)

2-4- المدرب الرياضي:

لغة: هو كل من يعد شخصا أو جماعة لممارسة عمل بواسطة تمارين تعليمية "مدرب فريق رياضي" (منجد اللغة العربية).

المدرب عامل أساسي وهام في عملية التدريب، وهو من جهة نظر متخصصين، ما هو إلا محرك، وفي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم كما يشير الآخرون إلى أن المدرب الرياضي يعتبر كأى قائد متفرغ لهذا التدريب ومهنته الأساسية بناء اللاعبين واعدادهم بدنيا، نفسيا، مهاريا وفنيا ... إلخ من أجل الوصول بهم الى أعلى مستويات الاداء وهو اولا واخيرا يقع على عاتقه العبء الاكبر من المنهج التدريبي والنشاط التدريبي. (حسن، 1997)

2-5-1- تعريف المدرب:

المدرب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرب مثالا أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل احد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدربين كثر ولكن من يصلح ... هذه المشكلة.

ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدربه وإلمامه بعاداته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان ، لهذا، محاولة اللاعب تقليد مدربه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون اثر شخصية المدرب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها اثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدربه (مصطفى ، 2002)

وحسب لاروس la rousse هو الشخص الذي يدرب الحياذ، فالمدرّب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق، فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته والمتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه. (البيك، 2003)

2-5-2-المدرّب الناجح:

بما أننا تناولنا في موضوع بحثنا المدرّب الرياضي الذي هو أساس بحثنا أردنا أن لا تفوتنا الفرصة والتكلم ولو باختصار عن مميزات المدرّب الناجح:

- أن يكون قادرا على العمل واتخاذ القرارات الصحيحة أثناء المنافسة.
- أن يظهر مظهره أو بيانه الذي أجراه مع أحد المعلقين أو الإعلاميين أنه هادئ وواثقا في نفسه.
- أن يكون واثقا من أن جميع التعليمات قبل المباريات وخلال الوقت بين الشوطين تعطى بطريقة ايجابية وحماسية.
- أن يحاول ترتيب تفكيره واتزانه حتى تخرج كلماته مرة أخرى لها مصداقيتها.
- أن يكون يمزح أو يخلط بين هذه النسب المئوية التي يستعملها في جداوله أثناء متابعته لعبة وبين الخصائص السيكولوجية الخاصة بتلك اللحظات (لحظة المباراة).

- أن يكون متأكد من التبديل الذي يجريه.
- أن يكون سهل المعاشرة، يعايش أفراد فريقه حلاوة المباراة كلها من أثاره.
- أن يكون على معرفة بالقدرات الخاصة باللاعبين ويتعرف على حدودها وان يدرك ضرورة هامة. أن اللاعبين يحتاجون التشجيع.
- أن يكون على استطاعة من قراءة لاعبيه، فمثلا: أن يعرف بعض اللاعبين سوف يبدأ أداءهم في التحسن بعد لحظة قصيرة.
- أن يكون عليما بالقدرات الغريزية من وحدودها لدى اللاعبين ويساعدهم على الفوز في مبارياتهم (حسن، 1997، ص 44).

2-5-3- دور المدرب:

يعرف "ريمون توماس دور المدرب" بالشكل التالي: "تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال وتلقي المهارات الحركية، تسيير وتوزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف والعمل، بعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات الحد ومن الصراعات والوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق". (حسن، 1997، ص 35)

فالمدرّب ذو شخصية متعددة الأوجه تسمح له بأداء أدوار عديدة ومتنوعة نذكر منها:

- يجب أن يقوم بدور القائد، مؤمن بما يقوم به.
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة ودقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة وفهم أفراد الفريق.
- يجب أن يكون المثل والنموذج الذي يقتدي به أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة.
- يجب أن يتحلى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة، من العلاقات مع أفراد الفريق.

- يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة.
- يجب أن يكون الرئيس والمدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجستيكي.

2-5-4- مهام المدرب:

إن مهمة المدرب تتمثل في الارتقاء بالمستوى الحركي والنفسي للفريق عن طريق تربية إيديولوجية دقيقة كتنقية الفريق بتقنيات جيدة، إظهار وتوثيق الروح الجماعية للفريق الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة.

فوظائف المدرب متعددة نلخصها فيما يلي:

التنظيم: تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرب يقوم بعملية:

- التقييم.

- التوجيه والتخطيط.

مما يحمله مسؤولية مباشرة وشاملة.

التعليم: والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.

الاتصال: تتمثل في نسج روابط علاقتية بين المدرب والمتدرب.

نفسية: وهي التأثير الممارس من طرف المدرب على نشاط وسلوك الرياضي في المواقف

التدريبية والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات.

المراقبة: وتتمثل في إبراز والثناء على كل الأفعال التي تؤثر ايجابيا في الرياضي.

كفاءة المدرب المهنية: ولا يأتي ذلك إلا بفهمه التام بكل ما يتعلق بواجباته الوظيفية،

مهام عمله، خصائص أفراد جماعته، وطبيعة عملهم وقدراتهم وكفاءاتهم ومشاكلهم.

وحتى يحقق القائد كفاءة عالية في مجال فهمه التام لجوانب عمله فعليه بما يلي:

- رفع كفاءة الشخصية من خلال التأهيل العلمي المناسب.
- الاطلاع على كل جديد علمي في مجاله من خلال المنشريات والمجلات العلمية.
- حضور الندوات والمحاضرات والمؤتمرات العلمية والمناقشات.

- الوعي بنظام العمل من خلال المشاهدة والملاحظة العلمية لسير العمل ومتابعة أفراد الجماعة أثناء العمل.
- الاطلاع على كل ما يصدر من قوانين بصفة مستمرة.
- تحديد النظام الداخلي لضمان السير الحسن للعمل دون الحاجة إلى تعدد إصدار الأوامر والتعليمات في كل حالة.
- السعي لفهم أفراد الفريق بالتقرب منهم.
- فهم المدرب لنفسه من خلال التعرف على نقاط القوة في تدريبه وتتميته ونقاط الضعف للتغلب عليه.

2-5-5- ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة:

- المدرّب يكون دائماً محط أنظار الجماعة باعتباره قدوة ومثلاً يحتذى به من الناحية السلوكية والمظهرية، وهو ما يمكن أن يتحقق بما يلي:
- العمل على أن يجعل المدرب من نفسه مثلاً يقتدي به الجميع.
 - أن يتحكم في عواطفه بما يحقق الاتزان الانفعالي ويتجنب الثورات وسوء التصرف في أوقات المشاكل والأزمات.
 - الحفاظ على أسرار الشخصية.
 - مشاركة أفراد الجماعة في جوانب عملهم من خلال تنمية روح الابتكار وحسن التصرف وتحمل المسؤولية. (شفيق، 1997)

2-5-6- الحسم في اتخاذ القرارات:

- فالمدرّب الناجح هو الذي يمكنه أن يتخذ القرارات بثقة وموضوعية وبدون تردد، وفي الوقت المناسب، إعلان القرارات وإصدار الأوامر في أوقات مناسبة تسمح للأفراد بالتنفيذ وتتيح لهم تحقيق المهام بنجاح وعدم التردد في الأوامر يسمح ببث الثقة لدى الأفراد.

2-5-7- تحمل المسؤولية:

فالمدرّب الناجح هو الذي يتصرف بإيجابية في المواقف التي تتطلب الحل دون خوف أو هروب من المسؤولية أو خشية من اللوم ويمكن أن ذلك يتم من خلال:

- عدم التّصل من تحمل المسؤولية والسعي لشغل الوظائف البعيدة عنها.
- فهم واجبات ومسؤوليات التدريب والسعي لشغل الوظائف التي تعطي مسؤولية أكثر.
- تقويم أخطاء الأعضاء بطريقة علمية وبناءة مع تجنب النقد اللاذع والتوبيخ.
- إبراز استعداد المدرّبين لتحمل المسؤولية في كل مجال.
- مواجهة الحقائق وتقبل النقد للاستفادة من التوجيه.
- التمسك بشجاعة وقوة بالمبادئ والدفاع عن كل ما هو حق.
- الاعتراف بالأخطاء دون كذب أو تبرير أو اختلاف.

مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية:

وذلك حتى يتفادى تحميل الجماعة مالا طاقة لها به مما يجنب الفشل وهدم الروح المعنوية ويأتي ذلك بما يلي:

- معرفة قدرات الجماعة.
- مراعاة أن تكون التعليمات في حدود إمكانياتهم.

فاعلية المدرّب وتفاعله مع أعضاء الجماعة:

تتعلّى فاعلية المدرّب في مدى تأثيره في سلوكهم وارتفاع قيمته ومكانته بينهم وقربه منهم ويتم ذلك كما يلي:

- الاستغلال الأمثل لوقت الأعضاء وتوجيهه لصالح العمل وأهداف الجماعة وعدم إضاعة الوقت.
- وضع الفرد المناسب في المكان المناسب وتحديد معدلات ومعايير موضوعية وعادلة لأداء العمل وفقا لتخصصات المختلفة.

- الاهتمام بالتخطيط الجيد والمتابعة الجيدة لكل مراحل التنفيذ.
- يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة وبمبادئ السلوك الإنساني وأن يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.
- يهتم بالجانب الروحي ويدعم ثقافته الدينية.
- يدعم وعيه السياسي ويلم بملامح السياسة العامة للمجتمع.
- يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشؤون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغي أحدهما على الأخرى فيحقق الربط بين تحقيق الهدف العام والأهداف الشخصية للأفراد.
- أن يعمل المدرب على استمالة أو تحفيز أفراد جماعته ورفع روحهم المعنوية وبث روح الفريق والتعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيدا عن أساليب التسلط واللامنانية. (عكاشة، 1997)

2-6- التكوين في مجال التدريب الرياضي:

مفاهيم التكوين:

إن المقصود بالتكوين في هذا البحث هو التكوين التربوي والمعرفي للمربين في التربية البدنية والرياضية فالتكوين هو كل نشاط علمي منظم مبني على أسس تهدف إلى الوصول للمعرفة الكافية والقابلة للتطور مع التحكم في المحيط. وهذا ما قاله زبدي على التكوين انه يعبر عن الجهود المتوازنة والمتكاملة من جميع الأطراف أو المعنيين بالتكوين.

فالتكوين في التربية البدنية والرياضية ليس ما يكتسب ميدانيا فقط بل هو عملية اكتساب المعارف والمعلومات في الميدان النظري وكذلك التطبيقي وهو عملية شاملة تتضمن تعليم المعارف والخبرات لتحقيق التكوين المتكامل لرجال المستقبل الذين يمررون الرسالة للأجيال القادمة فالتكوين عملية مستمرة بشكل دائري مع الاستغلال الأمثل لتطور العلوم بما يخدم المجتمع الرياضي والمجتمع الأصلي.

2-7- مفهوم التكوين العلمي التربوي (الأكاديمي):

يرى sfar بان التكوين الأكاديمي ضروري للتكوين الأساسي أي كل ما هو ضروري أن يعرفه مربّي المستقبل.

أن التكوين ليس بالضرورة أن يعتمد فيه المدرب أو المربي على ما يتلقاه من علوم في المؤسسات الخاصة بل عليه أن يتعدى ذلك ليحيط علما بكل العلوم ذات الصلة من قريب أو بعيد، أما (Mialaret) فيقول "التكوين الأكاديمي هو عملية ونتيجة لدراسات عامة وخاصة في الميدان الخاص بكل شخص". (Mialaret, 1997 p5)

3- أما من الجانب التربوي: فإن (Mialaret) يرى أن عملية تكوين المدرسين والمربين تقوم على أربع أركان رئيسية وهي كالآتي:

- انعكاسات فلسفية تاريخية واجتماعية على المؤسسات العلمية، ودورها في المجتمع من الغايات المحلية للتربية مما يؤدي الى البحث عن الحلول للمشاكل اليومية وتنمية الثقافة العامة.
- مجموعة من المعارف العلمية حول المشاكل النفسية التي تسمح للمربي بمعرفة الهياكل والأداء النفسي للطلاب (الأطفال والمراهقين) لأنها هي المستهدفة من التعليم.
- مقدمة لممارسة مختلف أساليب وتقنيات التدريس لإقامة الاتصال التربوي والرد الأمثل لهذا الاتصال.
- دراسة نفسية وتربوية في تدريس المناهج والتخصصات، بخصوص بيداغوجية المواد المدرسة، فإنه لا ينبغي أن تقتصر عملية التكوين على دراسة عدة مواد تطبيقية، فالمربي يجب أن يعرف أسباب معينة باستخدام طريقة التدريس، والعوامل التي ينطوي عليها تطبيق هذا الأسلوب، وأن يكون قادرا على تقييم وضمان أدائه التربوي. (12- Mialaret, 1997, p 13)

لا يمكننا الأفضل بين التكوين الأكاديمي والتربوي حتى في مخيلتنا لأنه ليس تفكير منطقي ولا يمكن أن نقول هذا الجانب كامل إلا بوجود الجانب الآخر هذا حسب رأينا أما

(Mialaret) يقول أن " اصل تكوين المعلمين لا يمكن عمله في دائرة مغلقة داخل عالم تربوي فقط، وإنما يجب أن يتماشى هذا التكوين جنباً إلى جنب مع التكوين الأكاديمي كأحد العوامل الشفافة التي ترمز إلى تكوين المربين". (Mialaret, 1997, p. 22)

4- مفهوم التكوين الميداني (الخبرة): حسب (Perrenoud) فإنه يعتبر أن "التكوين المهني يدعوا الطلاب إلى قدر كاف من المعرفة. وهذا لا بد يعني أنهم لا يحتاجون إلى رفض أي نظرية لكنهم يبحثون عن إثراء وتوسيع مصادرها. (Perrenoud, 2002, p. 88)

خلاصة:

في عملية التدريب وتطوير المهارات اللازمة للأفراد في مختلف المجالات. يتبين أن تصميم الوحدات التدريبية بشكل متقن ومناسب يمكن أن يسهم في تحقيق نتائج فعّالة ومستدامة، حيث يتيح للمتدربين الفرصة لاكتساب المعرفة وتطوير المهارات بشكل منظم ومنطقي. يتعين على المدربين والمسؤولين في مجال التعليم والتدريب الاهتمام بتصميم الوحدات التدريبية بعناية وتوجيه الجهود نحو تطويرها باستمرار، وذلك لضمان تحقيق أقصى استفادة منها في تحسين أداء المتدربين وتحقيق أهداف التدريب بنجاح.

A decorative, symmetrical floral border in black ink, featuring intricate scrollwork and leaf patterns that frame the central text.

الفصل الثالث

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضيات الجماعية الأكثر شعبية في العالم و ذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية و اليومية، و قد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات و تتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها و أهدافها و درجة تعقيدها وتنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال و الإعداد و الضربات الساحقة، و مهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال و الصد و الدفاع عن الملعب.

فمن أجل ازدهار و نجاح الكرة الطائرة مستقبلا كان لزاما وضع برامج لجذب عدد هائل من الأطفال قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد، و تعتبر الكرة الطائرة المصغرة من الألعاب المحببة لدى الناشئين لأنها تحتوي على ألعاب مصغرة في مساحات صغيرة و هذا ما يضيف عليها جوا من الحماس، تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد حيث يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب و الحاجيات المسطرة كأهداف في تدريب اللاعب الناشئ.

فمن الواجب معرفة كل الجوانب العلمية و التدريبية لهذه الطريقة الحديثة حتى تتم بالشكل الصحيح و الفعال و تحقق الأهداف المرجوة.

3-1- تعريف الكرة الطائرة

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقان فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م وعرضه 9م وتقسّمه شبكة إلى جزأين متساويين؟ وارتفاع الشبكة هو 2.43م للذكور و2.24م للإناث، والهدف من هذه اللعبة هو محاولة إسقاط الكرة من جهة الخصم وتقادي سقوطها في الجزء الخاص به، وتتحرك الكرة فوق الشبكة، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة، وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم وهو ما يسمّى بالإرسال، ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرّات دون حساب لمسة الصّد إن وجدت، ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرّتين متتاليتين ويستمرّ اللعب حتّى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح

3-2- لمحة تاريخية عن كرة الطائرة في العالم

يرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "وليام مورغان" مدرّس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشّباب المسيحية وقد أطلق عليها اسم "مانتونات" وقد شاهد هذه اللعبة "هالستد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأنّ الفكرة الأساسية للّعب هي طيران الكرة عاليا، وخلفا وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895 (حسان بوجليدة. 2006. ص12)

وقد عملت جمعية الشّباب المسيحية على التعريف بهذه اللعبة عبر كافّة أنحاء العالم لتنتشر بذلك بشكل كبير وسريع حيث احتضنتها كندا سنة 1900، لتظهر بكوبا سنة 1905م ثمّ في المشرق والاتحاد السوفيتي، والصّين، واليابان سنة 1913 (عصام الوشاعي. 1994. ص66-67)

وفي سنة 1923 وصلت الكرة الطائرة إلى إفريقيا عن طريق مصر و تونس و المغرب وفي سنة 1929 اللّجنة الأولمبية الوطنية لأمريكا الوسطى تدخل الكرة الطائرة للرجال في الألعاب الأولمبية في كوبا

في 20 أبريل 1947م عقد مؤتمر باريس الذي تمّ فيه تأسيس الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة (FIVB) وتمّ توحيد القواعد وظهر القانون الدولي الحالي وذلك عقب مؤتمر "بودابست" سنة 1946م الذي أظهر خلافات بين الدول وشدة الحاجة إلى التوحيد. (مرجع سابق ص 8)

- سنة 1948م : تنظيم أول بطولة أوروبية للذكور.

- سنة 1949م : تنظيم أول بطولة عالمية للذكور و أول بطولة عالمية للإناث.

- سنة 1952م : إجراء ثاني بطولة عالمية للذكور و أول بطولة عالمية للإناث.

- سنة 1960م : الكنفدرالية الأوروبية للكرة الطائرة تؤسس الكأس الأوروبية لنادي الأبطال.

- سنة 1990م : الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة تؤسس الرابطة العالمية للكرة الطائرة. سبتمبر 1993م : الكرة الطائرة الشاطئية Beach-Volley (2×2) يعترف بها كرياضة أولمبية.

- سنة 1996م : ظهور رياضة الكرة الطائرة الشاطئية (2×2)، و لأول مرة في برنامج الألعاب الأولمبية بأطلنطا (ذكور / إناث) (مرجع سابق ص 8)

3-3- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر

قبل الاستقلال كانت الكرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين، و نادرا ما تمارس من طرف الجزائريين، و في سنة 1962م تمّ إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب"، وفي السنة نفسها تمّ إنشاء المنتخب الوطني للذكور وسنتين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث، أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية :

سنة 1991م: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم و احتل المركز التاسع وفي السنة نفسها أول مشاركة للفريق الوطني للنشئات في بطولة العالم واحتل المركز الثاني عشر

سنة 1992م: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز الثاني عشر

أما بالنسبة للمحافل القارية :

سنة 1989م: احتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).

سنة 1991م: الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).

سنة 1993م: الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).

سنة 1997م: الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).

سنة 1988م: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.

3-4- مميزات و خصائص الكرة الطائرة

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أنّ اللاعب يفكر ويوافق بين جهازيه العصبي والعضلي ويعرف كيف يحلّ مواقف اللعب، متى يسرع ومتى يبطئ وأين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف يتمكّن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب، وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف في وضع نصف القرفصاء أم من الطّيران أماما حسب متطلبات الموقف .(حمد سعد زغلول .2001ص17-18)

- تعتبر الكرة الطائرة شعبية جدا و تلعب في الكثير من الأماكن مثل المنتزهات أو على الشواطئ أو الأماكن الأخرى.

- الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة وتعتبر شيقة و مثيرة للمتفرجين.

- تتضمن انسجام أو استرخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات.(مرجع سابق ص37)

- تعتبر لعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة من الجنسين لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلبات البدنية العالمية... (أكرم زاكي خطيبية .1996. ص47).
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- تعتبر اللعبة الجماعية الوحيدة التي تلعب ولا تلمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة و لعبها حتى ولو كانت خارج الملعب
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ماعدا اللعب الحر "Libero" في المراكز الخلفية فقط.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- يعدّ الشوط وحدة مستقلة بذاتها
- سهولة التكاليف.
- لا بدّ أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدّد.

3-5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة

ملعب الكرة الطائرة هو عبارة عن مستطيل مقاساته 18م×09م، يجب أن يكون مسطحاً وبلون فاتح خاصّة في الملاعب المغطّاة، يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى جزأين متساويين، يمتدّ هذا الخط تحت الشبكة حتى الخطوط الجانبية وتقسّم كل جزء إلى منطقتين المنطقة الأمامية وتسمى منطقة الهجوم طولها 09م وعرضها 03م والمنطقة الخلفية طولها 09م وعرضها 06م، وتوضع شبكة عموديا فوق خط المنتصف وتكون

حافتها العليا بارتفاع 2.43م للرجال و2.24م للسيدات ويكون عرضها 01م وطولها من 9.50م إلى 10م، ويثبت على الشبكة شريطين باللون الأبيض (مرجع سابق ص9)

عموديا هما بعرض 5سم وبطول 01م، ويعتبران جزءا من الشبكة، وهي مصنوعة بعيون مربعة سوداء بقياس 10سم، ويثبت في كل شريط من الأشرطة الجانبية للشبكة عسان هوائيتان بطول 1.80م وبقطر 10ملم مصنوعتان من الألياف الزجاجية أو بأي مادة مماثلة.

القائمان المثبتان للشبكة يوضعان على مسافة تتراوح ما بين 0.5م إلى 01م خارج الخطين الجانبيين وهما بارتفاع 2.55م ويفضل أن يكون القائمان قابلان للتعديل ويكونان مستديران وأملسان، أما الكرات فتكون مستديرة مصنوعة من جلد مرن أو جلد اصطناعي ويكون محيطها من 65 إلى 67 سم، ووزنها من 260 إلى 280غ، و يجب أن تكون مطابقة لمقاييس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIBV)

يجب أن يتكوّن الفريق من 12 لاعبا كحد أقصى ومدرب ومساعد وممرض وطبيب، 06 لاعبين أساسيين و06 احتياطيين ولا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني (06 لاعبين)، تضم المباراة 05 أشواط يفوز فيها من يحرز 03 أشواط قبل الآخر ولا يجوز أن تنتهي المباراة بالتعادل، بل يفوز أحد الفريقين بإحدى النتائج التالية: (0-3)، (1-3)، (2-3)، 25 نقطة لكل شوط وبفارق نقطتين.

يدير المباراة حكم أساسي يساعده قاضي ومسجل رسمي ومراقبان للخطوط في كل جهة يتخلل اللعب أوقات للاستراحة مدتها 02 دقيقة في الأشواط الثلاثة الأولى و05 دقائق في الشواطين الرابع والخامس، يحق لكل فريق طلب وقت مستقطع مرتين في كل شوط بمدة 30 ثانية وله الحق في وقتان مستقطعان فنيان في كل شوط في النقطة 08 والنقطة 16 (ابراهيم مرزوق، 2002ص40).

3-6- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

3-6-1- الإرسال : في رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثل الإرسال أحد المهارات على الأقل التي يجب أن توضع في الاعتبار وتكون محور اهتمام لكثير من المدربين ومساعدتهم وكذا اللاعبين، ويقول البعض أنّ الإرسال أحد الأسلحة المؤثرة والفعالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة أو مناسبة، تستطيع أن تشق طريقك من خلاله في المباراة.

وهو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن (رقم 01) المتواجد في منطقة الإرسال حيث يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة، أو بأي جزء من الذراع و يسمح بقذف الكرة مرة واحدة، ويجب على المرسل عند لحظة الإرسال أو الارتقاء للإرسال بالقفز، وعدم لمس الملعب (خط العمق). (مرجع سابق. ص15)

ومن الطبيعي أن يختار المرسل بين أسلوبين لأداء الإرسال إما من الثبات أو الوثب و سرعة الكرة المرسله وقوتها من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثر.

الإرسال هو الأداء أو التصرف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطائرة، و فرصة الفريق الأولى ليسجل نقطة. (مرجع سابق. ص141)

3-6-1- أنواع الإرسال :

نستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال من حيث الطريقة أن نقسم الإرسال إلى نوعين:

أ-الإرسال من الأعلى :

الإرسال من الأعلى يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى الأعلى، بحيث تقابل اليد الكرة و هي أعلى من مستوى الكتف و تكون رجل متقدمة على الأخرى حسب المنفذ باليمنى أو باليسرى ، ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس الذي يسمى بإرسال التنس.

ب-الإرسال من الأسفل:

والإرسال العادي البسيط ويعتبر من أسهل أنواع الإرسال ويتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى، بحيث أن اليد الضاربة تتجه من الأسفل إلى الأعلى، يستعمله المبتدئين لسهولة أدائه وعدم حاجته إلى قوة كبيرة فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح إلا أن من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه. وهذه نقطة ضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الخالية في ملعب الفريق الخصم، ويتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف. (مرجع سابق ص 161).

3-6-1-2- تدريب الإرسال :

الإرسال هي لعبة البداية أو وضع الكرة في اللعب، كما هو مفتاح النجاح في الكرة الطائرة وكلما نجح اللاعبون في تأدية هذه المهارة أصبح للفريق المرسل صفة المبادرة وتسيير الملعب وبالتالي ربح المباراة.

لابد من أن يأخذ كل لاعب من الفريق دوره في ضربات الإرسال والتأكيد على كل مرسل أن يؤدي إرسالاً جيداً ومؤثراً من بداية المباراة إلى نهايتها، ويتضح لنا من العامل الأول وجوب ممارسة الإرسال بانتظام لكل لاعب في الفريق، أما العامل الثاني فيشير إلى أن التدريب على الإرسال يجب أن يتم في بداية وأثناء ونهاية التدريب، فعند بداية اللعب لابد أن يتعامل اللاعب المرسل مع الشد العصبي وقبل المنتصف يكون الاعتماد على شدة اللعب والتي تؤدي إلى زيادة التوتر.

يمثل الغرض من هذا التدريب تحسين مهارة الإرسال، وذلك من خلال تصحيح المدرب لأي خطأ يحدث في الأداء المهاري للإرسال، خاصة عندما ترسل الكرة أكبر عدد من المرات وتكون إرسالات فاشلة أو خارج الملعب، ويتضمن الغرض تركيز المدرب على تصحيح أخطاء الإرسال والتي يمتاز بها كل لاعب بهدف منع اللاعبين من ارتكاب أو تكرير أي خطأ (مرجع سابق ص 53-60)

3-6-1-3- أهمية و مميزات الإرسال :

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة و دقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، وللاعب الإرسال يكون أدائه مستقلا و بدون التأثير من زملائه و لاعبي الخصم. (عبد الدائم الوزير 1999 ص45)

3-6-4- الأخطاء الشائعة في الإرسال :

- ✓ ضرب الكرة بأصابع اليد.
- ✓ عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- ✓ قذف الكرة بعيدا إلى الأمام حيث لا يستطيع اللاعب ضربها باليد كاملة.
- ✓ عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.
- ✓ القذف المبكر قبل أرجحة الذراع خلفا
- ✓ قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفه أو بجانبه مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد والسيطرة عليها.
- ✓ عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- ✓ عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.
- ✓ أرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروج الكرة خارج الملعب.
- ✓ عدم الدّخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.

3-7- الاستقبال :

واستقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك لامتصاص سرعتها وقوتها وتميرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل. (مرجع سابق ص 71).

3-7-1- أهمية الاستقبال :

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات الأهمية الكبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر، تنوّعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكتفين أو الذراعين، بعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت طريقة متبعة بالذراعين من الأسفل وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها لزميل وبدون حدوث أخطاء. (ختار سالم. 1999. ص 121).

3-7-2- طريقة استقبال الإرسال :

يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لاستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تماما، ثم يبدأ في ميل الجذع قليلا إلى الأمام بسرعة مساوية لسرعة اندفاع الكرة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض والركبتان مثنيتان قليلا، وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، الرأس يكون عموديا على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعين متباعدتين عن بعضهما بمسافة حوالي اتساع الكتفين وممدودتان للأمام ومائلتان إلى الأسفل.

3-7-3- أنواع الاستقبال :

أ- الاستقبال من الأسفل: هو الأكثر استعمالا وتكون مساحة الاستعمال أو الإرجاع بمقدمة اليدين، ويكون اللاعب مقابلا للكرة من توجيهها مع ضرورة استقامة اليدين.

ب- الاستقبال من الأعلى: هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدّمة اليدين، وهذا من وضعية عالية "فوق الرأس".

ت- الاستقبال الجانبي: يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين، وهذا عندما يكون اتّجاه الكرة على جانب الجسم.

ث- الاستقبال مع الانبطاح: يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين وهذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية ممتة، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض.

3-7-4 - الأخطاء الشائعة في الاستقبال :

✓ الأرجحة الزائدة للذراعين أماما، وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود الملعب.

✓ عدم تساوي السطح الداخلي للمساعدين عند ضرب الكرة، مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.

✓ وضع الذراعين بمستوى عال جدا، مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة.

✓ ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.

✓ عدم المحافظة على استقامة الظهر (بمعنى وضع منخفض على الركبتين لثني منطقة فوق الوسط). (مرجع سابق ص315).

✓ ضرب الكرة باليد على سطح الساعدين، مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.

✓ عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة.

3-8- التمرير :

يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية والرئيسية لتكتيك رياضة الكرة الطائرة، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق، نستطيع أن نقول أن التمرير هو قاعدة اللاعب بحيث يتطلب تنقل سريع وتمركز جيد بدون كرة وتحريك كبير للذراعين خاصة تحرك جيد للأصابع، فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب.

3-8-1- أهمية التمرير :

التمرير هو الأساس في لعب الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم وتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية خاصة تلك التي تمرر نحو المعد وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها فريق اللعب، يستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن بأكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدودة في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية. (زينب فهمي وآخرون. 1994ص84)

والتمرير من الأعلى بالأصابع، هو اللّمس الهامة التي يجب أن تتقن إتقاننا تاما، الأمر الذي يؤدي لوصول الكرة إلى الزميل بطريقة تمكّنه من إحراز نقطة أو كسب إرسال

3-8-2- أنواع التمرير :

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

أ- التمرير العالي: ويشتمل على:

- **التمرير إلى الأمام:** (التمريرة الصدرية) التمريرة الصدرية هي الأكثر استعمالاً في اللعب للمسافات القصيرة والطويلة، فإنقائها هو الخطوة الأولى نحو التّقدم والاندماج وذلك برفع اللاعب لذراعيه أمام الوجه في وضع التّكور، وعند وصول الكرة إلى ارتفاع 15 إلى 20 سم تقريباً على مستوى الرّأس، تتحرّك اليدين إلى الأعلى لاستقبال الكرة وعندما تلامسها الأصابع تقوم الذّراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيداً لدفعها إلى الاتجاه المرغوب فيه.

- **التمرير إلى الأمام بعد الدّوران:** وفيه يدور اللاعب على مشط القدم الأمامية لوجه اللاعب الذي سيعد له الكرة على أن يعود الجسم إلى وضع الاتزان.

- **التمرير إلى الأمام من وضع الطعن:** فيه تمتد الرجل الخلفية إلى أقصى مداها بينما تكون الساق مع الفخذ في الرجل الأمامية بزاوية قائمة، على اللاعب العودة بأقصى سرعة إلى وضع الاستقبال الأصلي.

- **التمرير للجانبين:**

يقف اللاعب وظهره للشبكة، ويرفع الكرة بعد ثني اليد في الاتجاه المعاكس لاتّجاه الكرة وهي تمريرة صعبة تحتاج إلى تدريب مكثّف.

- **التمرير مع الدّرجة:**

يستخدم هذا النّوع عند استقبال كرة قوية وسريعة نتيجة ضربة هجومية والمقصود امتصاص قوتها، ويلزم اللاعب مرونة بحيث يؤدّيها دون أن يصاب بأذى، ويمكنه العودة إلى الوضع الأصلي بأقصى سرعة. (مرجع سابق ص40)

• التمرير مع الوثب:

عبارة عن عملية خداع لمواجهة عملية الصّد التي يقوم بها الفريق المضاد بشكل يظهر وثبة اللاعب لأداء التمرير، كأن ينوي أداء ضربة هجومية فيقوم بإعدادها للزّميل الآخر.

• التمرير من الأسفل :

يمكن أن نطلق على مهارة التمرير من الأسفل بالسّاعدين بأنّها حركة إيجابية للرّجلين باتجاه الهدف، وذلك بمواجهة اللاعب للكرة متحرّكا إليها بالسرعة المناسبة التي تتفق مع مسافة أو بعد الكرة، وكذلك في الاتجاه الذي ستلعب إليه الكرة دافعا إياها بيديه بالقدر المناسب ويتوقّف نجاح الفريق أو فشله إلى حد كبير على مهارته في تمرير الكرة من الأسفل بالسّاعدين حيث أنّها أأمن الطّرق في جميع حالات ومواقف اللعب ويجب أن نميز بين ثلاثة أنواع من التمرير من الأسفل. (مرجع سابق، ص53).

* التمرير باليدين (يتم التنفيذ بطرق مختلفة):

- يجرى بتلاصق الكفين جنبا إلى جنب، يتجهان إلى أعلى امتداد الأصابع فتلامس الكرة الجزء العرضي من مؤخّرة اليدين قرب الرّسغ.

- يتلاصق الكفان جنبا إلى جنب ويتجهان إلى الأسفل مع امتداد الأصابع فتلامس الكرة ظهر الكفين.

- يتلاصق الكفّان وجها لوجه مع إنشاء أصابع إحدى اليدين حول أصابع اليد الأخرى، فتلامس سطح الإبهامين و السّبابتين.

* التمرير باليد الواحدة:

تستعمل عادة للتخلّص من موقف حرج، خاصة في الظروف التي لا تسمح باستخدام اليدين معا.

*التمرير مع الانبطاح:

يتم ذلك عند وصول الكرة إلى مكان قريب من اللعب بحيث يمررها اللاعب بالطريقة العادية فيندفع لإنقاذها من السقوط على الأرض، فيلامس الكرة قبل وصولها إلى الأرض فيرفعها قليلا.

3-9- السّحق :

- يعتبر السّحق روح الكرة الطائرة وروبقها، والغرض منه هو ضرب الكرة أو إرسالها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية بحيث يفشل هذا الأخير في إعادتها.

- السّحق هو توجيه قوي للكرة يؤدّيه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة وتكون حركاته منسجمة..

- إن الضربات السّاحقة هي إحدى الوسائل الرئيسية الهامة في إحراز النقاط و استخدامها غالبا ما يكون من اللمسة الثالثة ويؤثر فيها عاملان هما: القوة والتوجيه.

- أو هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية. (مرجع سابق. ص96)

3-9-1- أهمية السّحق :

الهدف من الضرب السّاحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات إلى نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح. ولهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات

3-9-2- أنواع السّحق : هناك أنواع عدّة :

أ-السّحق الأمامي:

هو أسهل أنواع السّحق وأهمّها، لذلك تجد المدربين يعطونه اهتماما كبيرا خاصّة عند المبتدئين، ويكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضّارب.

ب-السّحق الجانبي:

يؤدّي هذا النوع من السّحق عندما يكون اللاعب بين الشّبكة والكرة ويكون الاقتراب يأخذ الخطوة والوثبة بالموازاة مع الشّبكة ويتم الارتقاء في الضّرب الأمامي ويطلق عليه بعض المدربين "الضّرب الخطافي" أو "الضّرب بدوران الذّراع".

ج-السّحق الخلفي :

يؤدّي عندما يكون الظّهر موجّها للشّبكة فيوثب اللاعب ويدور في الهواء حتى يواجه الشّبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة وبسرعة في أعلى أجزائها، ويعتبر من أصعب أنواع السّحق من حيث الأداء.

3-10- الصّد :

يعتبر الصّد النّواة الأساسية لمجموع التّصرّفات التي يقوم بها الفريق للدّفاع عن الملعب طريق الوثب إلى أقصى ارتقاء مع مد الذّراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط اتّجاه الكرة عند أداء السّحق من قبل الخصم بمواجهة الشّبكة أو قريب منها، وقد يقوم بعملية الصّد لاعب أو لاعبين أو ثلاث لاعبين شرط أن يكون في المنطقة الأمامية.

- أو هو الاعتراض للكرة المضروبة سحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشّبكة.

3-10-1- أهميّة الصّد : يعتبر الصّد من المهارات الأساسية و الهامة في عملية

الدّفاع عن الملعب أمام الضّربات الهجومية المختلفة على الشّبكة وهو وسيلة لإحباط عزم

الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة السّاقطة فوق الشّبكة.(مرجع سابق ص21-22)

3-10-2- أنواع الصّد :

❖ الصّد الهجومي.

❖ الصّد الدفاعي.

3-10-3- أشكال الصّد : ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي :

❖ الصّد بلاعب واحد.

❖ الصّد بلاعبين.

❖ الصّد بثلاثة لاعبين

3-11- الإعداد :

ونعني به إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل. وفي الحقيقة فإن معظم أنواع الإعداد التي تنفذ نجد أنّها عادة ما تستخدم التمرير من أعلى فوق الرأس أو من الأعلى للخلف. ولكن هذا لا يمنع أنّه في أحيان أخرى قد نلجأ إلى استخدام الإعداد من الأسفل (بالسّاعدين) وذلك كله بهدف إعداد الكرة. (زكي محمد حسن، 2004، ص65)

3-11-1- أهميّة الإعداد :

مهارة الإعداد من المهارات الضّرورية الهامة في الكرة الطّائرة، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة، ويعتمد الإعداد كلياً على التمرير من الأعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب الحساسة والمهمة حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه، ولذا يجب على المدربين تهيئة لاعبيهم على إجادة أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة.

3-11-2- أنواع الإعداد :

أ-الإعداد الأمامي : هو أكثر الإعدادات استعمالا لسهولة أدائه، وهو أساس لجميع أنواع الإعداد الأخرى، ويؤدى من وقفة الاستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذراعين والرجلين، مع المحافظة على توازن الجسم في نهاية الحركة.

ب-الإعداد الخلفي من فوق الرأس :يستعمل في الأغراض الخطئية ويتطلب درجة عالية من الإحساس بالحركة، حيث أن اللاعب لا يرى الهدف المراد التوجيه إليه لحظة أداء الإعداد وهو يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء.

ج-الإعداد الجانبي :يستخدم عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة، ولا يوجد مكان ووقت كاف للدوران يستعمل للخداع حيث يقف اللاعب وقفة الاستعداد جانبا لاتجاه الإعداد.

د-الإعداد بالوثب :يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية في عملية الخدع الهجومية، ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع، ويستخدم فيه الوثب بالرجلين، وعلى اللاعب ملاقة الكرة في الوقت المناسب. (مرجع سابق ص89-90)

خلاصة:

إنّ الانتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة والذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل المصادفة وليس أيضا من خلال المنافسات البرّاقة، وليس من خلال الترويج المقنع به، فهذا أمر وارد إلا أنّ اللعبة من بداية نشأتها وتطوّرها لازالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة أولمبية نظرا لما تتمتع به من خصائص ميّزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى.

ومن خلال استعراضنا لأهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، اتضح لنا المكانة التي تحتلها هذه الرياضة حيث لا يمكن فصل أية مهارة عن أخرى، بل يجب الإلمام بجميع هذه المهارات.



الجانِب النطِيقِي



الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد:

سنقوم في هذا المبحث بعرض الجانب المنهجي الذي سنتبعه للقيام بالدراسة الميدانية، حيث سنتطرق لكيفية تصميم الدراسة، وهذا من خلال تحديد مجتمع وعينة الدراسة ونوع الأداة المستخدمة في جمع البيانات الأولية، لننتقل بعدها إلى إبراز أساليب المعالجة الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات المجمعة، وفي الأخير نقوم بإجراء اختبار لأداة الدراسة للتأكد من مدى ثباتها.

• إجراءات الدراسة الميدانية

• عرض وتحليل بيانات الدراسة

4-1 - الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة شاملة على جوانب الدراسة الميدانية ، وبما أننا كنا بصدد إجراء دراسة ميدانية لأبد من إجراء دراسة استطلاعية

* المجال الزمني:

انطلقت في انجاز الدراسة أواخر شهر جانفي 2024 إلى غاية نهاية شهر افريل 2024 .

العينة التجريبية : 10

* المجال المكاني:

المركب الرياضي الجوّاري لبلدية أولاد عدي القبالة

4-2 -المنهج المتبع في الدراسة:

يعتبر المنهج المستخدم في البحث العمود الفقري لكل دراسة ولا سيما في الميادين الاجتماعية و النفسية و التربوية ، فهو يكسب البحث طابعه العلمي و الباحث الفطن هو الذي يعرف كيف يختار المنهج المناسب بموضوعه لأن نتائج و صحة بحثه تقوم أساسا على نوعية المنهج المستعمل ، وهذا ما ذهب إليه محمد تركي بقوله : "إن صحة وسلامة الطريقة المستخدمة في الوصول إلى الحقيقة العلمية هي التي تضفي على البحث أو الدراسة الطابع الجدي كما تؤثر أيضا في محتوى و نتائج البحث (تركي ، 1984، 131) وتماشيا مع طبيعة الموضوع محل الدراسة ، تم الاعتماد على المنهج التجريبي كونه المنهج المناسب لتحليل هذه الظاهرة محل الدراسة .

* المنهج التجريبي:

اعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي ،وهذا لملائمته لموضوع بحثنا ومشكلته.

هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية

بصورة علمية ونظرية ، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ،ومن بينها علم الرياضة.(محمد حسن علاوي 1999ص217)

4-3- متغيرات الدراسة:

* **المتغير المستقل:** هو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير، وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

تحديد المتغير المستقل: الوحدات التدريبية

* **المتغير التابع:** هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنها كلها أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل، وظهرت النتائج على قيم المتغير التابع.
- تحديد المتغير التابع: طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

المتغير التابع : المهارات الأساسية في كرة الطائرة

4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: التي نحن بصدد دراستها هم لاعبي كرة الطائرة لفريق الشباب الرياضي البلدي أولاد عدي القبالة لكرة الطائرة U17(CRB OAG VOLLEY BALL)

عينة الدراسة: تمثلت في عينة قصدية مكونة من لاعبي كرة الطائرة لفريق الشباب الرياضي البلدي أولاد عدي القبالة لكرة الطائرة U17 وعددهم 10 لاعبين

4-5- أساليب جمع البيانات:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها، ومن بينها طريقة الاختبارات و التي تمثلت في اختباري الارتقاء و الصد، والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الضابطة على شكل اختبار قبلي و اختبار بعدي، كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير صفتي الارتقاء والصد، وتخضع لها المجموعة التجريبية من عينة البحث

4-6- الدراسة الإحصائية:

- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر حاصل لقسمة مجموع مفردات ، أو القيم في

$$\text{المجموعة التي يجرى عليها القياس : } s_1, s_2, s_3, \dots, s_n \cdot$$

$$\text{على عدد القيم } n \text{ وصيغة المتوسط الحسابي: } \frac{\sum s}{n}$$

$\bar{s}$: المتوسط الحسابي.

s : هو مجموع القيم (المفردات).

n : عدد القيم

- الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل و

الاختبار ، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة ، والعكس

صحيح ، ويرمز له بالرمز "ع" .

ويكتب على الشكل التالي :

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n-1}}$$

الانحراف المعياري.

$\bar{s}$: متوسط الحسابي

s : قيمة العينة. $n-1$

n : عدد العينة.

- (T) ستودنت :تستعمل لدلالة الفروق بين المتوسطات.

س¹: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي)

س²: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

1ع، 2ع: الانحراف المعياري لكل عينة .

ن: عدد افراد العينة. (د التكرיתי وديع، العبيدي حسن. 1996ص 271)

الشكل (ز) Tستودنت

$$\mathbf{T} = \sqrt{{}^2_{(2\xi)} + {}^2_{(1\xi)}}$$

$$2^{\overline{ss}} - 1^{\overline{ss}}$$

A decorative, symmetrical floral border with intricate scrollwork and leaf patterns, framing the central text.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1- اختبار الوثب إلى الأمام:

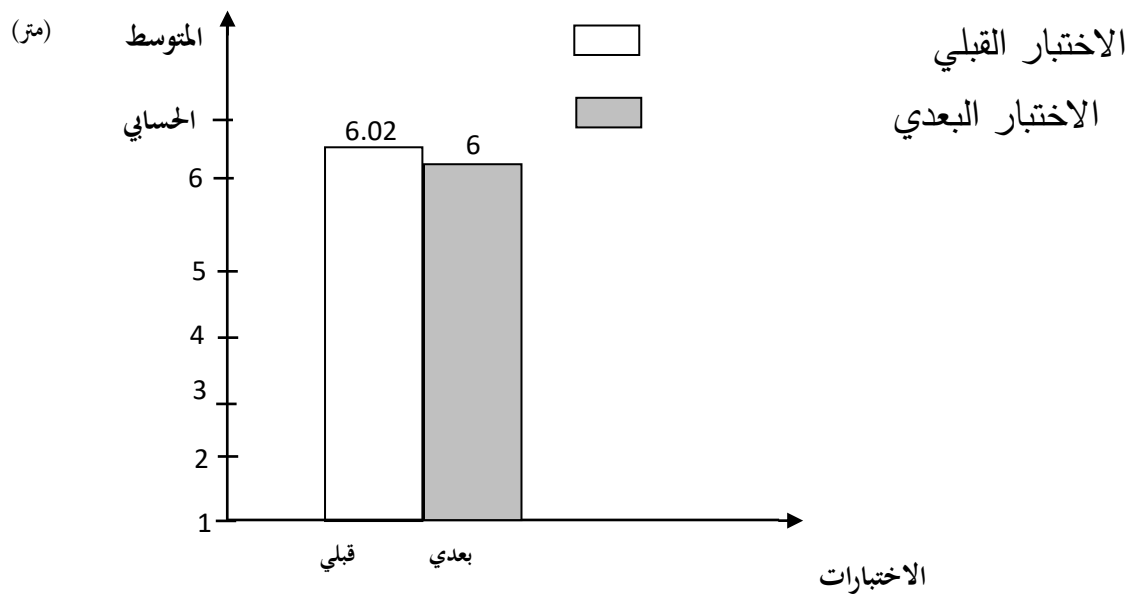
أ- المجموعة الشاهدة:

جدول (1): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار القبلي	6.35	5.80	6.02	0.17	0.24	1.81	غير دالة إحصائياً
الاختبار البعدي	6.35	5.80	6	0.18			

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.02م والانحراف المعياري 0.17م أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 6.00م والانحراف المعياري 0.18م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.24.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (1): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة

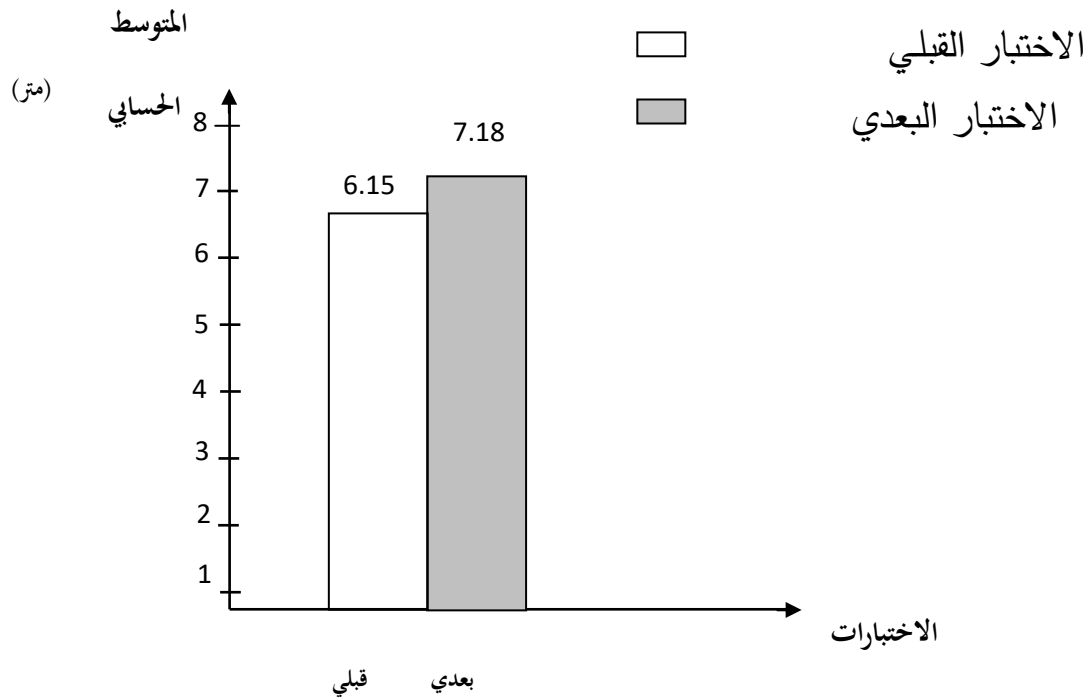
ب- المجموعة التجريبية:

جدول (2): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار القبلي	6.94	5.23	6.15	0.55	4.68	1.81	ذات دلالة إحصائية
الاختبار البعدي	7.60	6.75	7.18	0.31			

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.15 م والانحراف المعياري 0.55 م أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.18 م والانحراف المعياري 0.31 م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 4.68 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل أن النتائج دالة إحصائياً معناه وجود فروق معنوية



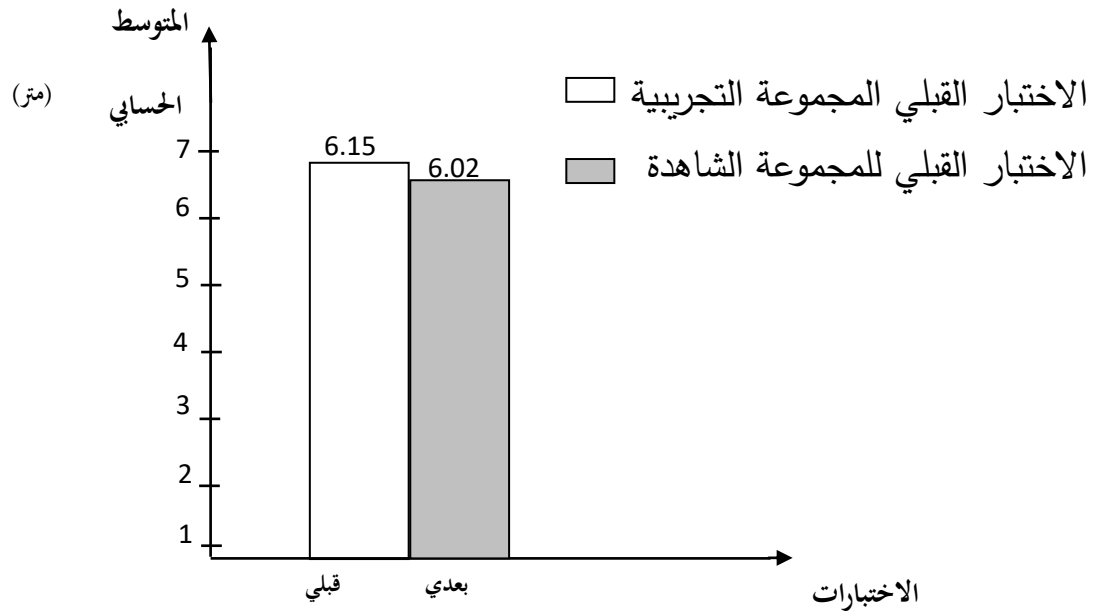
الشكل (2): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية

ج-المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

جدول (3): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط سطح الحساب بي	الانحراف معياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار القبلي شاهدة	10	6.3 5	5.8 0	6.02	0.17	0.67	1.81
الاختبار القبلي تجريبية	10	6.9 4	5.2 3	6.15	0.55		غير دالة إحصائياً

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 6.15 م والانحراف المعياري 0.55 م أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 6.02 م والانحراف المعياري 0.17 م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناه 0.67 . وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



الشكل (3): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين

5-2- اختبار الارتقاء :

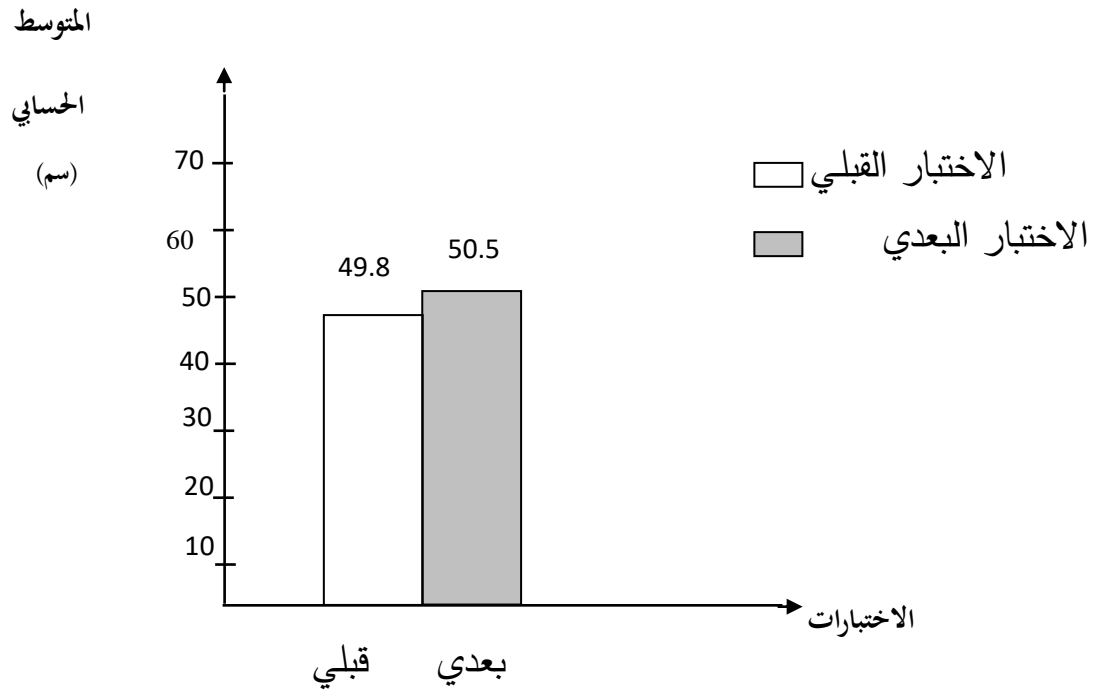
أ- المجموعة الشاهدة:

جدول (4): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار القبلي	78	26	49.8	11.79	0.12	1.81	غير دالة إحصائياً
الاختبار البعدي	75	29	50.5	11.89			

من خلال الجدول رقم (4) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 49.8 سم والانحراف المعياري 11.79 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 50.5 سم والانحراف المعياري 11.89 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.12 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



الشكل (4): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة

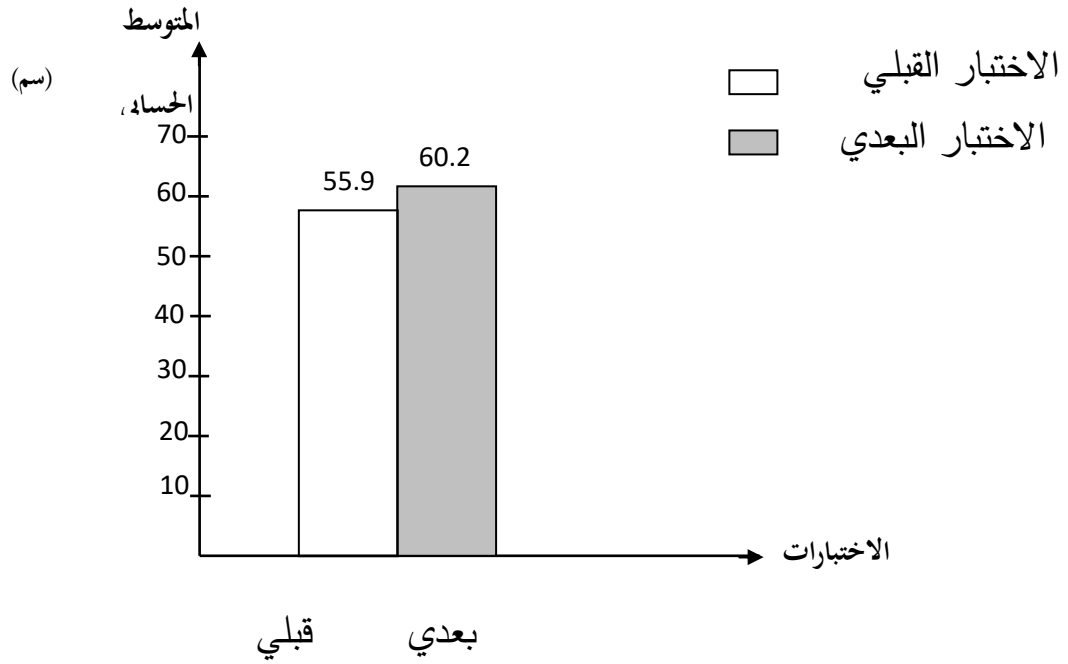
ب-المجموعة التجريبية:

جدول (5):يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار القبلي	10	65	55.9	4.2	2.23	1.81	غير دالة إحصائياً
الاختبار البعدي	10	68	60.2	3.96			

من خلال الجدول رقم (5) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 55.9 سم والانحراف المعياري 4.2 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 60.2 سم والانحراف المعياري 3.96 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.33 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة.



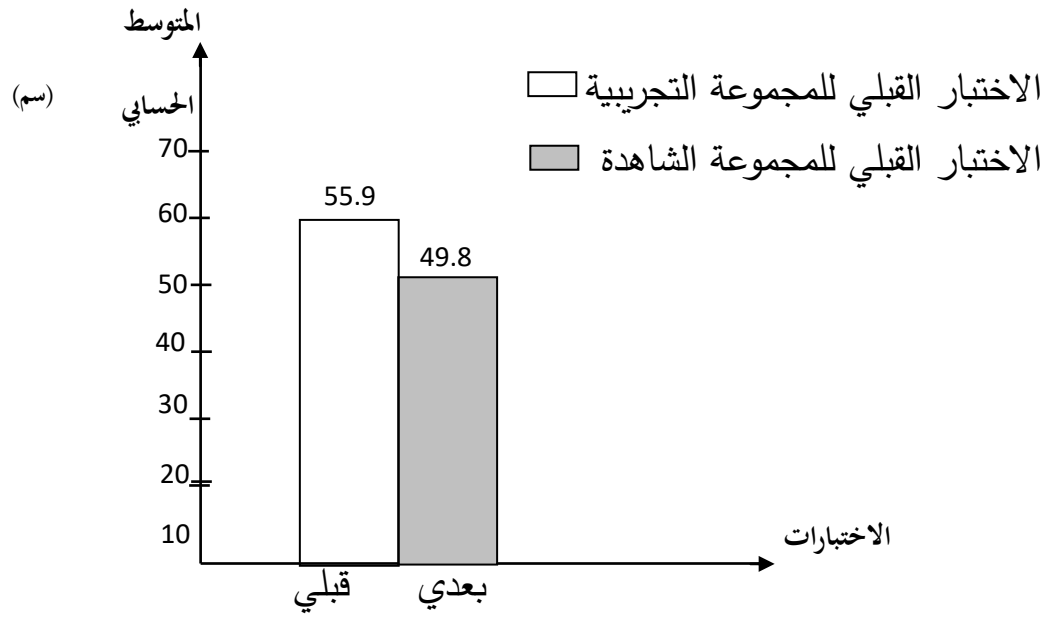
الشكل (5): يبين نتائج الاجتبار القبلي والبعدي في اجتبار الارتقاء للمجموعة التجريبية

ت - المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

جدول (6): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعين الشاهدة والتجريبية.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار القبلي الشاهدة	10	78	26	49.8	15	1.46	غير دالة إحصائياً
الاختبار القبلي التجريبية	10	65	50	55.9	4.2	1.81	غير دالة إحصائياً

من خلال الجدول رقم (6) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 55.9 سم والانحراف المعياري 4.2 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 49.8 سم والانحراف المعياري 15 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.46. وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



الشكل (6): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعتين

3-5- اختبار الصد الهجومي:

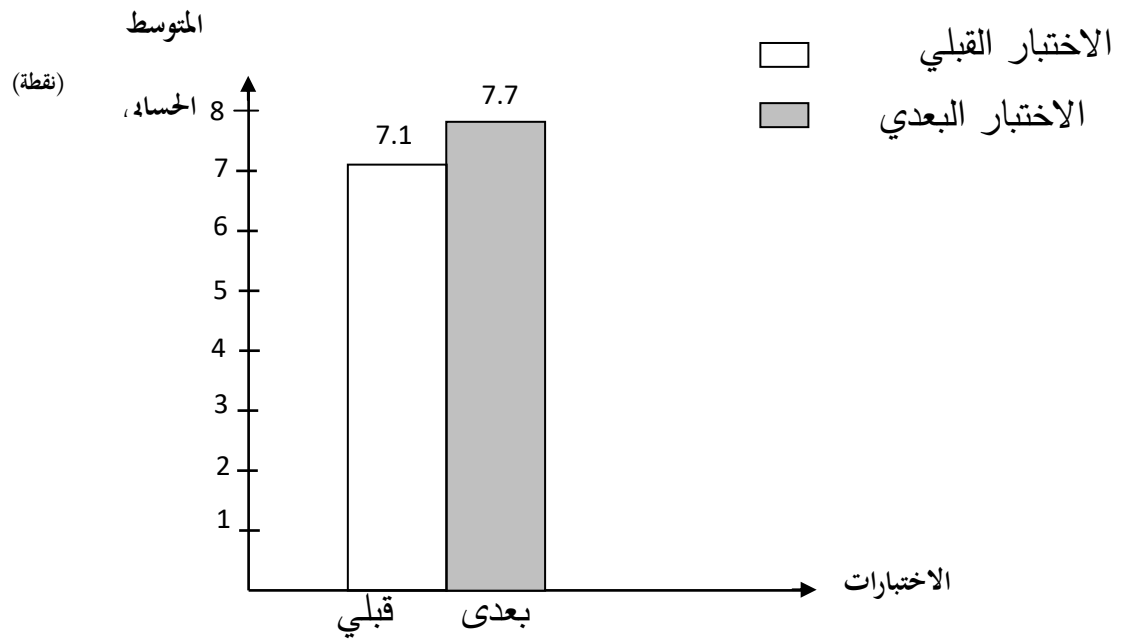
أ- المجموعة الشاهدة:

جدول (7): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار الصد الهجومي للمجموعة الشاهدة.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار القبلي	9	5	7.1	1.37	0.84	1.81	غير دالة إحصائياً
الاختبار البعدى	10	5	7.7	1.63			

من خلال الجدول رقم (7) يتضح لنا أن المتوسط الحسابى في الاختبار القبلي هو 7.1 نقطة والانحراف المعياري 1.37 نقطة أما المتوسط الحسابى للاختبار البعدى فكان 7.7 نقطة والانحراف المعياري 1.63 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.84.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



الشكل (7): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة الشاهدة

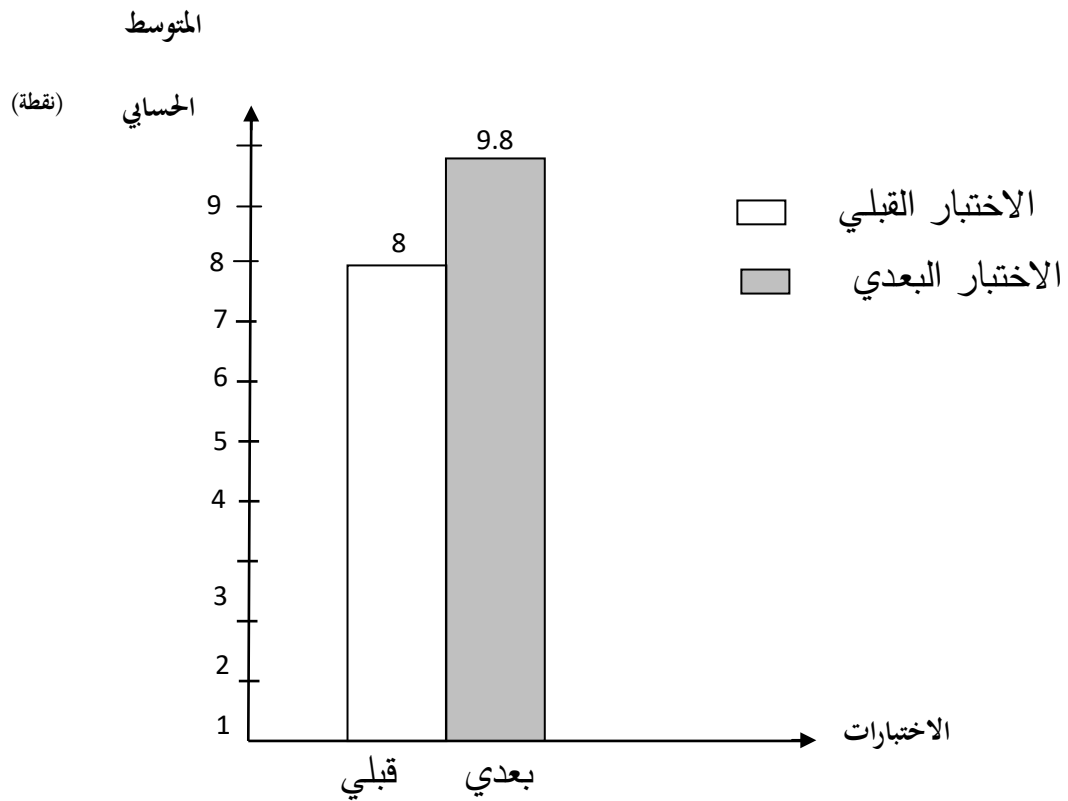
ب- المجموعة التجريبية:

جدول (8): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة التجريبية

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار القبلي	10	7	8	105	3.67	1.81	غير دالة إحصائياً
الاختبار البعدي	10	12	9.8	1.03			

من خلال الجدول رقم (8) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.05 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 9.8 نقطة والانحراف المعياري 1.03 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 3.67.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة.



الشكل (8): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة التجريبية.

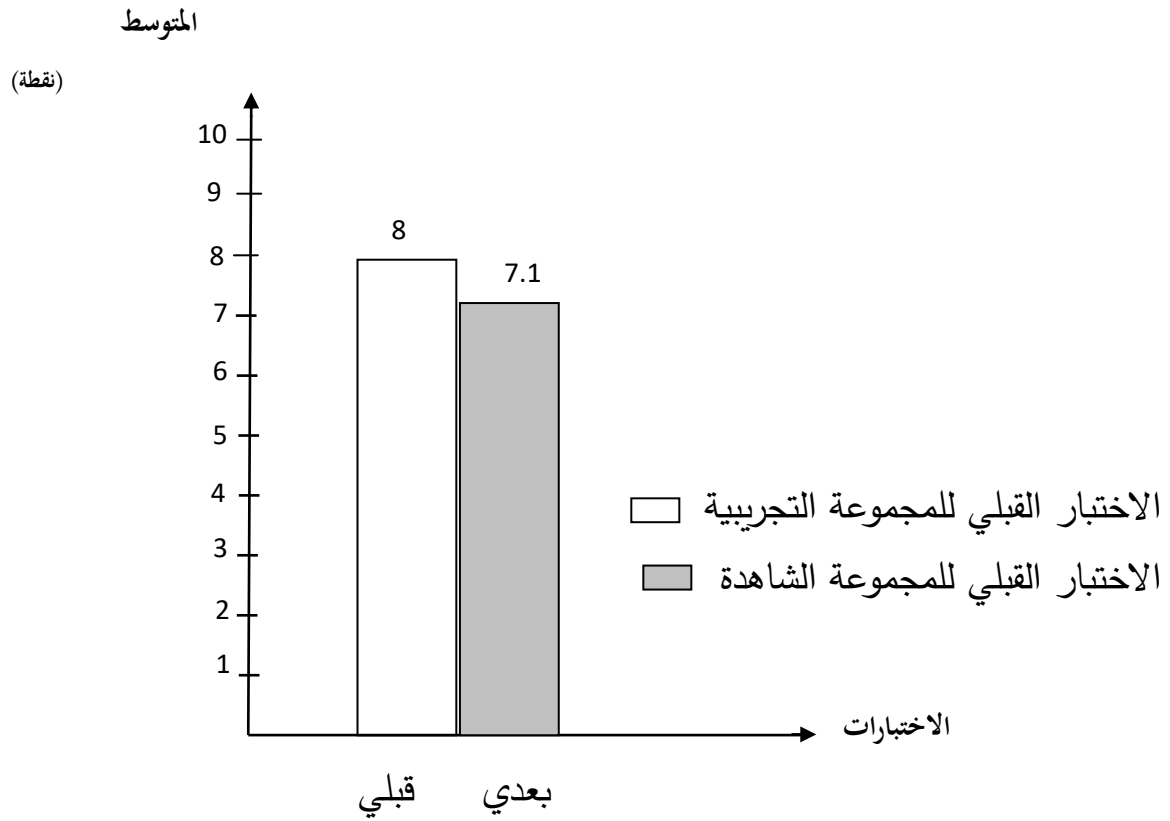
ج-المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

جدول (9): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الهجومي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار القبلي الشاهدة	9	5	7.1	1.37	1.56	1.81	غير دالة إحصائياً
الاختبار القبلي التجريبية	10	7	8	1.05			

من خلال الجدول رقم (9) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.05 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 7.1 نقطة والانحراف المعياري 1.37 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.56.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



الشكل (9): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الهجومي للمجموعتين

5-4- اختبار الصد الدفاعي

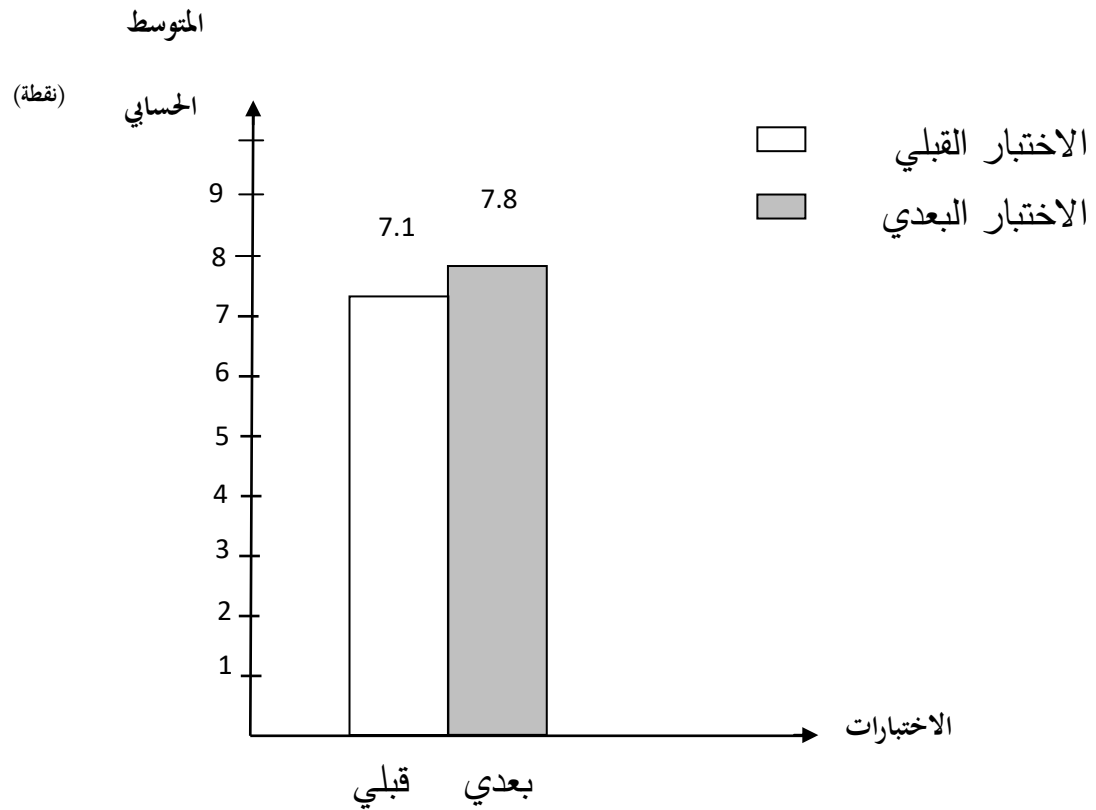
أ- المجموعة الشاهدة:

جدول (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار القبلي	9	5	7.2	1.75	0.82	1.81	غير دالة إحصائياً
الاختبار البعدي	9	5	7.8	1.31			

من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7.2 نقطة والانحراف المعياري 1.75 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.8 نقطة والانحراف المعياري 1.31 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.82.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



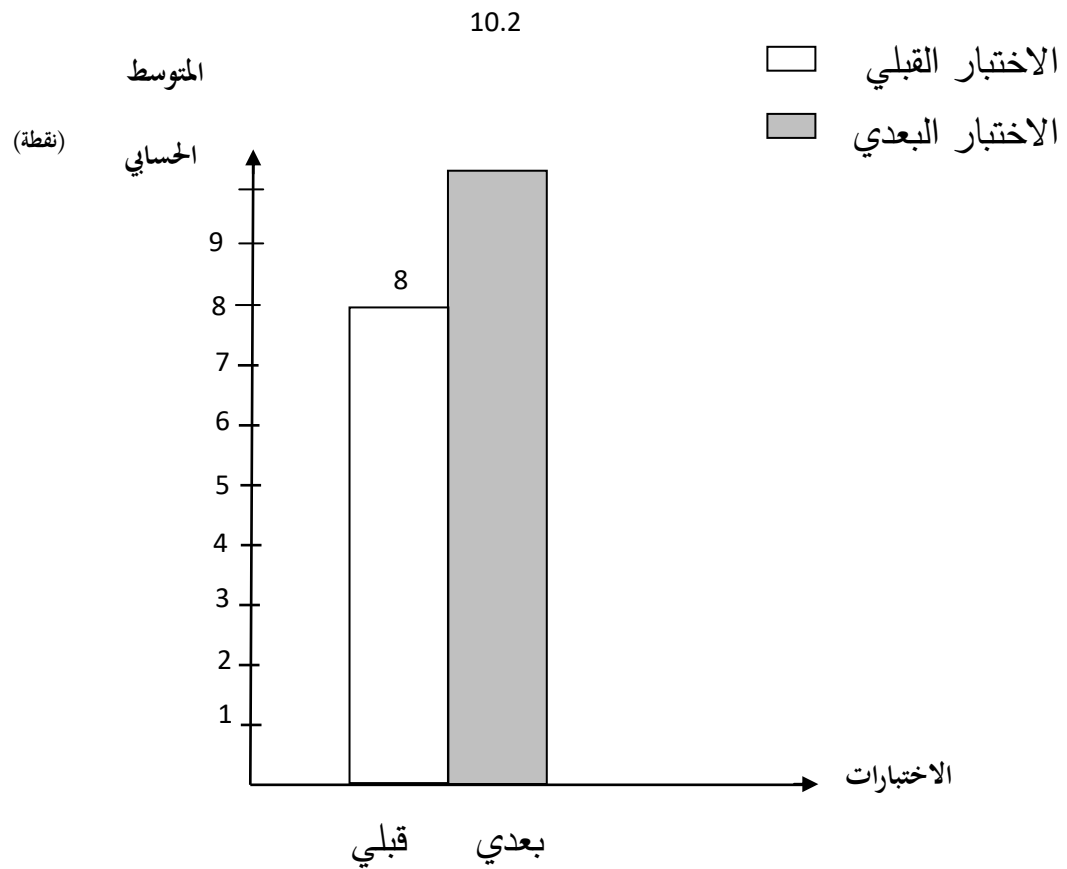
الشكل (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة.

ت - المجموعة التجريبية:

جدول (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار القبلي	10	5	8	1.56	3.33	1.81	غير دالة إحصائياً
الاختبار البعدي	10	13	10.2	1.22			

من خلال الجدول رقم (11) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.56 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 10.2 نقطة والانحراف المعياري 1.22 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 3.33. وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة.



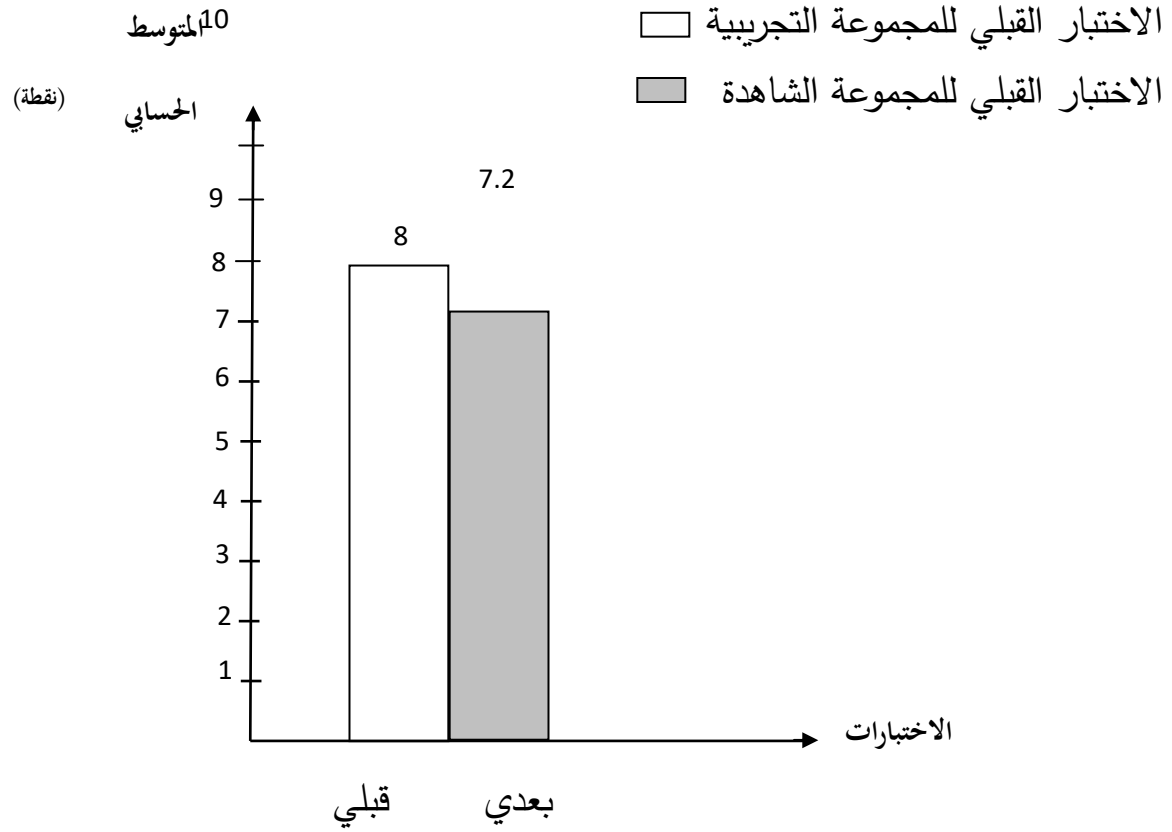
الشكل (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية

ث - المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

جدول (12): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الاختبار القبلي الشاهدة	9	5	7.2	1.75	1.02	1.81	غير دالة إحصائياً
الاختبار القبلي التجريبية	10	5	8	1.56			

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 8 نقاط والانحراف المعياري 1.56 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 7.2 نقطة والانحراف المعياري 1.75 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.02. وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



الشكل (12): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعتين

2- مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة لتحسين المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (U17) ومن خلال النتائج المتحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار الوثب إلى الإمام اختبار الارتقاء لقياس القوة الانفجارية للرجلين واختبار الصد لقياس مهارة الصد ضد الضرب الساحق ، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 1 إلى 12 وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

فالنتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الوثب إلى الإمام كانت على النحو التالي في الاختبار القبلي نتيجة 6.15 م كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 7.18 متر كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.81 < 4.68$).

على عكس المجموعة الشاهدة التي كانت نتائجها في هذا الاختبار و في الاختبار القبلي 6.02 متر كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي فكانت النتيجة 6 متر كمتوسط حسابي وهذا ما يفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على (ت) الجدولية ($1.81 > 0.24$).

وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب إلى الإمام يبرز لنا أثر الوحدات التدريبية المدمجة لتحسين الوثب إلى الإمام مما يجعل التدريب له دور كبير في تنمية القدرة على الوثب.

وما قد علمنا به بإدماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية في البحث والتي أبدت فروقا في تحسين قدرة عناصرها على الوثب عكس نظريتها الشاهدة التي أبدت عناصرها غيابا لهذه الصفة بل تقهقر مستواها مقارنة مع الاختبار القبلي لهذه الأخيرة والتي لم تستفيد من الوحدات التدريبية مما يجعل التغيرات الفسيولوجية الحاصلة تؤثر على نتيجة هذه المجموعة.

هذه النتائج المحصل عليها في اختبار الوثب إلى الأمام أدت بنا للحصول على نتائج مشابهة في اختبار الارتقاء والتي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح هذا الأخير بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي هي مدونة في الجدول رقم (5) بحيث أن المجموعة حصلت على نتيجة 55.9 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 60.2 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتحدث فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.81 < 2.33$)، في حين حصلت المجموعة الشاهدة في نفس الاختبار على نتيجة 49.8 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 50.5 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.81 > 0.12$)، والمدونة في الجدول (4).

فهذه النتائج تفسر لنا أثر الوحدات التدريبية لتحسين القدرة الانفجارية للرجلين والتي أدمجت مع المجموعة التجريبية في البحث بحيث أبدت عناصرها فروقا في تحسين قدرة الارتقاء على عكس المجموعة الشاهدة والتي لم تخضع لهذه الوحدات التدريبية وما أبدته عناصرها خير دليل على ذلك بحيث شاهدنا نقص مستواها مقارنة مع المجموعة التجريبية.

نفس الأمر يحدث في نتائج اختبار الصد الهجومي والدفاعي بحيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت في اختبار الصد الهجومي على نتيجة 8 نقاط كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 9.8 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.81 < 3.67$) والمدونة في الجدول رقم (8) ونفس المجموعة حصلت في اختبار الصد الدفاعي على نتيجة 8 نقاط كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 10.2 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.81 < 3.33$)، والمدونة في الجدول رقم (11).

على عكس المجموعة الشاهدة التي حصلت في اختبار الصد الهجومي على نتيجة 7.1 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 7.7 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على

"ت" الجدولية ($0.84 < 1.81$)، والمدونة في الجدول رقم (7) ونفس المجموعة حصلت في اختبار الصد الدفاعي على نتيجة 7.2 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 7.8 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($0.82 < 1.81$) رغم وجود زيادة طفيفة ربما راجع ذلك إلى خضوع هذه المجموعة للتمرين المستمر أي التدريب المستمر هذه النتائج مدونة في الجدول (10) هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في اختيار الصد الهجومي والصد الدفاعي وبالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختبار الارتقاء والوثب إلى الأمام والتي سبق ذكرها فهي تدعم الترابط بين تحسين الصد والقدرة على الارتقاء، فالارتقاء بشكل جيد يسهل من عملية الصد وإتقانه الشيء الذي غاب لدى المجموعة الشاهدة التي أبدت عناصرها عدم حدوث فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي بسبب الصعوبات التي تلقاها اللاعبون (المجموعة الشاهدة) في الاختبارات لقياس تقنية الصد الهجومي والدفاعي التي تتطلب من المنفذ أن يكون قريباً من الشبكة وضرورة اكتساب قدرة جيدة على الارتقاء فوق الشبكة في هذه الحالة ولكي يكتسب اللاعب قدرة على الارتقاء وجب عليه مداومة التمرين أو التدريب.

فمن خلال النتائج المحصل عليها للمجموعة التجريبية والتي أحدثت فروق معنوية دالة والخاضعة للوحدات التدريبية المدمجة في اختبار الوثب إلى الأمام والذي يساعد على كسب قوة انفجارية للرجلين أي كسب مقاومة كبيرة وبالتالي قوة في التحمل وهذا ما يتوافق مع الفرضية العامة لهذا البحث والتي تنص على أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعتين شاهدة وتجريبية خاضعة لوحدات تدريبية مدمجة في تطوير صفة المقاومة.

إن نتائج الارتقاء والذي يعتمد خصوصاً على قوة الرجلين وما حدث من فروق معنوية دالة بالنسبة للمجموعة التجريبية والاعتماد على النتائج السابقة والتي نصت على صحة الفرضية العامة، كلها تؤكد صحة الفرضية التي تنص على أن تطور صفة المقاومة يؤثر على قدرة الارتقاء.

أما النتائج المحصل عليها في اختبار الصد الهجومي والدفاعي للمجموعة الشاهدة والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة على عكس المجموعة التجريبية التي أبدت عناصرها ظهور فروق معنوية دالة وبالتالي نلاحظ مدى أثر الوحدات التدريبية المدمجة في تطوير

صفة تقنية الصد هذا ما يثبت صحة الفرضية التي تنص على أن تطوير صفة الصد لدى لاعب الكرة الطائرة يؤثر بشكل فعال في تحسين تقنية الصد. إن هذه النتائج المحصل عليها والتي تثبت إلى حد ما وجود ترابط بين الوحدات التدريبية الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة لتحسين المهارات الأساسية يمكن اعتبارها مرضية رغم وجود بعض العوامل التي تؤثر على هذه النتائج فغياب صفة المقاومة يؤثر على تقنية الصد.

الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام:

بناءً على نتائج الدراسة، يمكن القول إن استخدام وحدات التدريب التي تعتمد على طريقة المنافسة يمثل عاملاً مؤثراً في تحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة الطائرة. فقد أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في جميع المهارات الفنية، مثل الإرسال، الاستقبال، التمهير، الضرب الساحق، والصد، لدى اللاعبين الذين خضعوا لهذا النوع من التدريب مقارنة بالمجموعة التي خضعت لبرنامج تدريبي تقليدي. وبالتالي، يمكن التأكيد على أهمية تضمين عناصر المنافسة في برامج التدريب لتطوير مهارات اللاعبين وتحسين أدائهم في مجال كرة الطائرة.

6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

بناءً على نتائج الدراسة والتحليل الفعلي لتأثير وحدات التدريب بطريقة المنافسة في كرة الطائرة، يمكن اقتراح العديد من الفرضيات والتوجيهات المستقبلية منها:

1. **تأثير مدة التدريب:** يمكن دراسة تأثير زيادة مدة فترة التدريب بطريقة المنافسة على تطوير المهارات الأساسية في كرة الطائرة، ومقارنتها بالبرامج التدريبية التقليدية.
2. **تأثير مستوى المنافسة:** يمكن استكشاف كيفية تأثير مستوى المنافسة داخل وحدات التدريب على تحسين مهارات اللاعبين، وسبل تعزيزه لتحقيق أقصى فائدة.
3. **تأثير تكرار التدريبات:** يمكن دراسة تأثير تكرار الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة على تعزيز التطور والاستمرارية في تحسين المهارات على المدى الطويل.
4. **تأثير عوامل نفسية أخرى:** يمكن بحث تأثير عوامل نفسية مثل التحفيز والتحكم بالضغط على تحسين أداء اللاعبين في بيئة التدريب بطريقة المنافسة.

5. تأثير عوامل التحفيز الخارجية: يمكن دراسة تأثير عوامل التحفيز الخارجية مثل المكافآت والمسابقات على تحفيز اللاعبين وتعزيز جودة التدريب بطريقة المنافسة.
6. تأثير تطبيق التدريب بمجموعات مختلطة: يمكن استكشاف تأثير تطبيق التدريب بمجموعات مختلطة من اللاعبين بأداء مختلف لتحفيز التنافس وتعزيز التعاون في تحسين المهارات.

الخاتمة

خاتمة

لكل بداية نهاية و لكل منطلق هدف مقصود ،فقد بدأنا عملنا هذا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع بحثنا و انتهينا إلى طرح بعض الأسئلة و تحليل نتائجها، و لقد كان مجمل هدفنا كشف الستار العاتم الذي يخفي وراءه حقيقة الوحدات التدريبية ومساهماتها في تحسين وتطوير بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة لصنف الاشبال أقل من 17 "سنة " و كذا معرفة مدى استناد المدربين لمعايير و محددات علمية أساسية في هذه العملية ،لهذا قمنا بتحليل و دراسة هذه الظاهرة التي لها دور كبير في إنشاء فريق قوي و ناجح خاصة مع فئة الناشئين التي تعتبر القاعدة الأساسية لتحقيق مستقبل رياضي ناجح و عالي . فقد قمنا بدراسة نظرية و أخرى تطبيقية و بعد مرورنا بالمراحل الأساسية التي يمر بها كل باحث، استطعنا و لو بشكل بسيط أن نكشف عن ذلك الستار و ما تعانيه هذه الظاهرة لدى صنف الناشئين و لقد أظهرت نتائج الاستبيان المقدمة للمدربين بشكل واضح درجة إهمالهم للعملية الانتقائية و ذلك بسبب عدم إتباع و توفر أساليب و معايير علمية قبل و خلال القيام بها ، و كذلك عدم أخذ خصوصيات هذه المرحلة بعين الاعتبار و كذلك نقص الخبرة والمستوى المعرفي لدى المدربين



قائمة المصادر والمراجع

المراجع بالعربية:

- 1- د/ أبو العلا احمد عبد الفاتح، أحمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 2- أمين وديع فرج : كرة الطائرة دليل المعلم و المدرب و اللاعب ، منشأة المعارف الإسكندرية.
- 3- جيلاني بطوش: وسائل وطرق تطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي الكرة الطائرة، مذكرة نهاية الدراسات العليا بالمعهد العالي لتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 1988
- 4- د/ زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، ج1، القاهرة، 1983.
- 5- د/ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995.
- 6- د/ محمد أيوب شحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994.
- 7- د/ محمد مصطفى زيدان، علم النفس التربوي، د، ر، ت في حفظ السلوك العدواني، دار المشرق، 1995.
- 8- د/ محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشرق، جدة، السعودية.
- 9- د/ محمد سعد زغلول: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001.
- 10- د/ محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001.
- 11- د/ محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997.
- 12- د/ ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط2، 1998.
- 13- ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1971.
- 14- د/ مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001.
- 15- د/ مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.

- 16- د/ نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975.
- 17- د/ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1، 1994.
- 18- د/ عبد الرحمن العيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط1، 1997.
- 19- د/ علي لصيف، محمود السامرائي: الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973.
- 20- د/ علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
- 21- د/ عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت.
- 22- د/ عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة، مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 23- د/ عصام الوشاحي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
- 24- د/ قاسم حسن حسنين، على نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987.
- 25- د/ قاسم حسن حسنين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ،دار الفكر العربي ،ط1، عمان ، 1998.
- 26- د/ فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار الملامين، بيروت، ط1، 1972.
- 27- د/ رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 28- د/ خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط3، 1994.
- 29- تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال صالح محمد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994.

A decorative, symmetrical floral border in black ink, featuring intricate scrollwork and leaf patterns that frame the central text.

قائمة الملاحف

المكان: قاعة المركب الرياضي الجوازي ببلدية أولاد عدي لقبالة			المرحلة: مرحلة المنافسة	المدرّب: عريبي عبد السلام	
الوسائل:كرات+اقماع+صافرة+ميكاتي			المدة: 15د	الصنف: اشبال	
التخصص:كرة الطائرة			رقم الحصّة: 01	هدف الحصّة: تنمية تحمل سرعة +تحسين مهارة السحق..	
المرحلة	الاهداف	ظروف الانجاز	الشدة	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	-القيام بالتهيئة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	-القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري. -القيام ببعض الحركات التسخينية -التأكيد على الاطراف الفعالة.	متوسطة	20د	-عدم رفع الأصوات أثناء الجري - بدء التمرينات.
المرحلة الرئيسية	تنمية تحمل سرعة +تحسين مهارة السحق.	التمرين الاول: يقوم اللاعب بالجري وتخطي الاقماع لمسافة 10 م حيث أن المسافة بين كل قمع وآخر تكون 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15 م ويكون عدد التكرارات 4 بينهما راحة 1 د. التمرين الثاني: تشكل مجموعتين من اللاعبين - عند الصافرة ينطلق الاولان من كل مجموعة بسرعة بين الاقماع ثم العودة ماشيا . 4 تكرارات لكل لاعب \سلسلتين(راحة كافية بين السلسلتين التمرين الثالث: اداء حركة الضرب بدون كرة يقوم اللاعب بأداء حركة الضرب بدون كرة تكرار التمرين مع التصحيح. التمرين الرابع: تقسيم اللاعبين الى مجموعتين كل مجموعة تشكل صف وكل صف يأخذ نصف ملعب ويختار كل لاعب، لاعب آخر لتوزيع الكرة وتتم عملية الارتقاء للسحق عن طريق اللاعب الأول من الصف الثاني .	متوسطة	20د	-استعمال الأطراف السفلية للدفع. استعم القوة الدفع مع الحفاظ على التوازن.
			اقل من	15د	التركيز على عمل الأطراف السفلية.
			قصوى	10د	السرعة في الحركة الحفاظ على الاتجاه
المرحلة النهائية	الرجوع الى الحالة الطبيعية.	-جمعا للاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصّة التدريبية مع إبراز الصعوبات. -تقديم الملاحظات.	ضعيفة	10د	-تقديم النتائج وبعض الملاحظات. -إدراك أهمية الاسترجاع.

المكان: قاعة المركب الرياضي الجوازي ببلدية أولاد عدي لقبالة		المرحلة: مرحلة المنافسة		المدرّب : عريبي عبد السلام	
الوسائل:كرات+اقماع+صافرة+ميكاتي		المدة :15د		الصنف :اشبال	
التخصص:كرة الطائرة		رقم الحصة:02		هدف الحصة: تنمية سرعة الحركة +تحسين مهارة السحق..	
المرحلة	الاهداف	ظروف الاتجاز	الشدة	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	-القيام بالتهينة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	-القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري. -القيام ببعض الحركات التسخينية -التأكيد على الاطراف الفعالة.	متوسطة	20د	-عدم رفع الأصوات أثناء الجري . -بدء التمرينات.
المرحلة الرئيسية	تنمية سرعة الحركة +تحسين مهارة السحق.	التمرين الاول :يتم وضع 6 حلقات المسافة بينهما حوالي 1 م ثم يقوم كل لاعب بالجري ووضعه كل رجل في حلقة ثم جري لمسافة 5 أمتار 4 تكرارات لكل لاعب 1 د راحة بين كل تكرار التمرين الثاني :نقسم اللاعبين الى مجموعتين كل مجموعة تقف عند خط 9 أمتار لكل جهة مقابلين الشبكة من الملعب وعند الإشارة ينطلقان الى خط 6 أمتار ثم يعودان الى خط 9 أمتار ،تكرار تمرين مرتان راحة بينهما 2 د التمرين الثالث :يقف زميلان متقابلان لمسافة 9 أمتار يقوم أحدهم بضرب الكرة الى زميله بعد ان ترتد الى الارض ثم يقوم اللاعب الاخر بنفس الحركة 5 دقائق بدون ارتفاع و5 دقائق بارتفاع . التمرين الرابع :يقوم اللاعب بالإرسال من خط 9 أمتار في حين يكون 6 لاعبين في الجهة الاخرى ،حيث يقوم لاعب باستقبال هذه الكرة والثاني يعدها أما الثالث فيقوم بعملية السحق.	متوسطة	20د	-استعمال لأطراف السفلية للدفع. استعمال قوة الدفع مع الحفاظ على التوازن. التركيز على عمل الأطراف السفلية.
			اقل من قصوى	15د	السرعة في الحركة الحفاظ على الاتجاه
			اقل من قصوى	10د	الحفاظ على الإيقاع
المرحلة النهائية	الرجوع للحالة الطبيعية.	-جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. -تقديم الملاحظات.	ضعيفة	10د	-تقديم النتائج وبعض الملاحظات. -إدراك أهمية الاسترجاع.

المدرّب : عريبي عبد السلام			المرحلة: مرحلة المنافسة	المكان: قاعة المركب الرياضي الجوّاري ببلدية أولاد عدي لقبالة
المرحلة			المدة: 15د	الوسائل:كرات+اقماع+صافرة+ميكاتي
هدف الحصة: تنمية سرعة التنقل+تحسين مهارة السحق مع الاستقبال			رقم الحصة: 03	التخصص:كرة الطائرة
المرحلة	الاهداف	ظروف الاتجاز	الشدة	المدة
المرحلة التحضيرية	-القيام بالتهيئة من: *الناحية لنفسية. *الناحية البدنية.	-القيام بالجري د اخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري. -القيام ببعض الحركات التسخينية -التأكيد على الاطراف الفعالة.	متوسطة	20د
المرحلة الرئيسية	تنمية سرعة التنقل+ تحسين مهارة السحق مع الاستقبال	التمرين الاول :كما هو موضح في الشكل ثلاث أقماع المسافة بين القمعين 6م منقسم الفريق الى مجموعتين ،كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين على الأكثر ينطلق اللاعب الاول بسرعة ليصل الى القمع الثاني ثم يعود ثم ينطلق باتجاه القمع الثالث ليعود ويلمس يد زميله الذي يليه ،4 تكرارات لكل لاعب Xسلسلتين(راحة كافية بين السلسلتين	متوسطة	20د
		التمرين الثاني : يقف اللاعب أمام الحائط لمسافة 4-5 أمتار يؤدي حركة الضرب بالكرة لترتد الكرة من الارض الى الحائط لكن دون متابعة بالذراع مع التركيز على حركة الرسغ فقط ،يكرر عملية لمدة 5 د لمجموعتين بينهما راحة ببنية 2 د.	اقل من قصوى	15د
		التمرين الثالث :نقسم اللاعبين الى مجموعتين أ ب تقوم أ بأداء الارسال أما مجموعة ب تقوم باستقبال كرة مع تمرير ثم السحق مع تغيير اللاعبين كل حركة سحق ثم لمدة 7 د نقوم بتغيير مجموعتين .	اقل من قصوى	10د
المرحلة النهائية	الرجوع للحالة الطبيعية.	-جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. -تقديم الملاحظات.	ضعيفة	10د
			-تقديم النتائج وبعض الملاحظات. -إدراك أهمية الاسترجاع.	

المكان: قاعة المركب الرياضي الجوازي ببلدية أولاد عدي لقيالة			المرحلة: مرحلة المنافسة	المدرّب : عريبي عبد السلام	
الوسائل:كرات+اقماع+صافرة+ميكاتي			المدة :15د	الصنف : اشبال	
التخصص:كرة الطائرة			رقم الحصة:04	هدف الحصة: تنمية سرعة التنقل+ تحسين مهارة السحق مع حائط الصد أحادي	
التوجيهات	المدة	الشدة	ظروف الانجاز	الاهداف	المرحلة
-عدم رفع الأصوات أثناء الجري. -بدء التمرينات.	20د	متوسطة	-القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري. -القيام ببعض الحركات التسخينية -التأكيد على الاطراف الفعالة.	-القيام بالتهنية من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	المرحلة التحضيرية
-استعمال الأطراف السفلية للدفع. استعمال قوة الدفع مع الحفاظ على التوازن.	20د	متوسطة	التمرين الاول: من الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة بمسافة 9 أمتار .-من وضعية الانبطاح النهوض بعد سماع الصافرة ، والجري بأقصى سرعة لمسافة 9 أمتار . 3 تكرارات لكل وضعية x سلسلتين مع أخذ راحة كافية بين التكرارات و السلسلتين . التمرين الثاني: ضرب الكرة معلقة مع من الثبات : يصعد اللاعب فوق كرسي ومقابل للشبكة وترمى له كرات عاليا ويقوم بضربها . لكل لاعب 10 كرات مع تصحيح عملية اللاعبين . التمرين الثالث: نقوم بتقسيم ملعب الى قسمين كل قسم به جهتين جهة بها 3 لاعبين في الارسال و لاعب واحد في حائط الصد اما الجهة الاخرى ففيها لاعبان لاعب في الاستقبال والسحق و لاعب في التمرير . لكل لاعب 6 تمريرات ثم نقوم بتغيير اللاعبين	تنمية سرعة التنقل+ تحسين مهارة السحق مع حائط الصد أحادي	المرحلة الرئيسية
التركيز على عمل الأطراف السفلية.	15د	اقل من قصوى			
السرعة في الحركة الحفاظ على الاتجاه	10د	اقل من قصوى			
الحفاظ على الإيقاع					
-تقديم النتائج وبعض الملاحظات. -إدراك أهمية الاسترجاع.	10د	ضعيفة	-جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. -تقديم الملاحظات.	الرجوع للحالة الطبيعية.	المرحلة النهائية

المكان: قاعة المركب الرياضي الجوازي ببلدية أولاد عدي لقيالة			المرحلة: مرحلة المنافسة	المدرّب: عريبي عبد السلام	
الوسائل: كرات+أقماع+صافرة+ميكاتي			المدة: 15د	الصف: أشبال	
التخصص: كرة الطائرة			رقم الحصة: 05	هدف الحصة: تنمية السرعة الانتقالية لمهارة السحق.	
المرحلة	الاهداف	ظروف الانجاز	الشدة	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	-القيام بالتهيئة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	-القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري. -القيام ببعض الحركات التسخينية -التأكيد على الاطراف لفعالة.	متوسطة	20د	-عدم رفع الأصوات أثناء الجري. -بدء التمرينات.
المرحلة الرئيسية	-الانتقل ضمن مسار مستقيم والحفاظة على التوازن. -التنافس لمسافة معينة وفي حركة مستقيمة -إجراء منافسة.	التمرينات: التمرين الأول: عمل ثنائي: العمل على مسافة 6م. يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي , وذلك للراحة , وإعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكليتي الرجلين. التمرين الثاني: يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف , ذهاب وإياب , ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 6 من ثم العودة إلى نقطة البداية مع تكرار التمرين من 6 إلى 7مرات. التمرين الثالث: منافسة بين الأفواج: القيام بإجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 6 مع تعيين أحسن الأفواج.	متوسطة أقل من قصوى	20د 15د 10د	-استعمال الأطراف السفلية للدفع. استعمال قوة الدفع مع الحفاظ على التوازن. التركيز على عمل الأطراف السفلية. السرعة في الحركة الحفاظ على الاتجاه الحفاظ على الإيقاع
المرحلة النهائية	الرجوع للحالة الطبيعية.	-جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون لحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. -تقديم الملاحظات.	ضعيفة	10د	-تقديم النتائج وبعض الملاحظات. -إدراك أهمية الاسترجاع.

المكان: قاعة المركب الرياضي الجوازي ببلدية أولاد عدي لقيالة			المرحلة: مرحلة المنافسة	المدرّب : عريبي عبد السلام	
الوسائل: كرات+ اقمار+ صافرة+ ميقاتي			المدة: 15د	الصنف: اشبال	
التخصص: كرة الطائرة			رقم الحصة: 06	هدف الحصة: تحسين خطوات الأداء لمهارة السحق.	
التوجيهات	المدة	الشدة	ظروف الانجاز	الاهداف	المرحلة
-عدم رفع الأصوات أثناء الجري. -بدء التمرينات.	20د	متوسطة	-القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على لإيقاع أثناء الجري. -التأكيد على الاطراف الفعالة. -القيام ببعض التمرينات الخاصة بالمرونة.	-القيام بالتهينة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	المرحلة التحضيرية
-تفادي السقوط على الحاجز مع التركيز على اداء المهارة الحركية بثبات. -الحرص على سلامة الوضعية مع تصحيح الأخطاء.	20د	متوسطة	التمرين الأول: عمل فردي :نقوم بوضع حواجز في الملعب كل على حدى. يقوم اللاعبون تخطي حواجز على شكل وذلك باستعمال التنكيك H حرف الصحيح لمهارة السحق وذلك دون استعمال الكرة. التمرين الثاني: عمل ثنائي: نفس التمرين ولك نهذه المرة مع تنسيق الأطراف العلوية والسفلية مع افيان واحد وذلك باستعمال الخطوات الفنية لمهارة السحق: (الاقتراب، الارتقاء، الضرب، الهبوط) التمرين الثالث: هذه المرة يقوم اللاعب اجتياز الحواجز وتنفيذ مهارة الضرب الساحق عبر الشبكة.	-القيام بالخطوات الفنية لمهارة الضرب الساحق. -استعمال الأطراف العلوية والسفلية معا. -العمل على ضرب الكرة مع سلامة المهارة..	المرحلة الرئيسية
-محاولة التركيز اثناء اداء المهارة مع تفادي لمس الشبكة والسقوط بـرجل واحدة	15د	أقل من قصوى	أقل من قصوى		
-تقديم النتائج وبعض الملاحظات. -إدراك أهمية الاسترجاع.	10د	ضعيفة	-جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. -تقديم الملاحظات.	الرجوع للحالة الطبيعية.	المرحلة النهائية

المكان: قاعة المركب الرياضي الجوازي ببلدية أولاد عدي لقيالة			المرحلة: مرحلة المنافسة	المدرّب : عريبي عبد السلام	
الوسائل: كرات+ اقماع+ صافرة+ ميقاتي			المدة: 15د	الصنف: اشبال	
التخصص: كرة الطائرة			رقم الحصة: 07	هدف الحصة: تطوير الأداء المهاري عن طريق الارتقاء والثبات بالجسم.	
التوجيهات	المدة	الشدة	ظروف الانجاز	الاهداف	المرحلة
-عدم رفع الأصوات أثناء الجري. -بدء التمرينات.	20د	متوسطة	-القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري. -التأكيد على الاطراف الفعالة. -القيام ببعض التمرينات الخاصة بالمرونة.	-القيام بالتهنية من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	المرحلة التحضيرية
-العمل على تأدية الارتقاء بشكل متسلسل وبثبات.	20د	متوسطة	التمرينات: التمرين الأول: وضع حلقات تدريبية يقوم م خلالها اللاعب اجتياز الحلقة تلو الأخرى وذلك باستعمال رجل واحدة ومحاولة الارتقاء من حلقة لأخرى وذلك بمساعدة الأطراف العلوية ثم القيام بالارتقاء بالرجل الأخرى. التمرين الثاني: القيام بوضع حلقتين معترك فراغا قدره 1مبين الحلقات يقوم اللاعبون بالوثب والارتقاء من الثبات بالرجلين معا حتى يصل للشبكة ثم يقوم بأداء مهارة السحق وذلك بدون كرة. التمرين الثالث: عمل جماعي: نفس التمرين ولكن بعد عملية القفز من الحلقات يقوم للاعب بعملية الضرب الساحق للكرة وذلك في المكان المحدد.	-استعمال القوة العضلية للرجلين والاستعانة بالأطراف العلوية للمساعدة.	المرحلة الرئيسية
-القيام بأداء الحركة مع المحافظة على توازن الجسم عند القفز. -محاولة التركيز اثناء الأداء	15د 10د	اقلمن قصوى اقلمن قصوى		-التحكم بوضعية الجسم عند محاولة الارتقاء والقفز بالرجلين. -توجيه الكرة نحو مسارها الصحيح.	
- تقديم النتائج وبعض الملاحظات. - إدراك أهمية الاسترجاع.	10د	ضعيفة	-جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. - تقديم الملاحظات.	الرجوع الى الحالة الطبيعية.	المرحلة النهائية

المكان: قاعة المركب الرياضي الجوازي ببلدية أولاد عدي لقيالة			المرحلة: مرحلة المنافسة	المدرّب: عريبي عبد السلام	
الوسائل: كرات+ اقماع+ صافرة+ ميقاتي			المدة: 15د	الصنف: اشبال	
التخصص: كرة الطائرة			رقم الحصة: 08	هدف الحصة: الوضعية الصحيحة للجسم عند التعامل مع الكرة.	
التوجيهات	المدة	الشدة	ظروف الانجاز	الاهداف	المرحلة
-عدم رفع الأصوات أثناء الجري. -بدء التمرينات.	20د	متوسطة	-القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري. -التأكيد على الاطراف الفعالة. -القيام ببعض التمرينات الخاصة بالمرونة.	-القيام بالتهنية من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	المرحلة التحضيرية
-استعمال الأطراف السفلية للدفع. -التركيز اثناء اداء الضربة الساحقة للكرة. -التركيز مع الانتباه لاتجاه الكرة.	15د 15د 15د		التمرين الاول: - يقوم اللاعب بتطبيق خطوات الاقتراب الصحيحة حتى يتمكن من تطبيق ارتقاء مثالي - يقوم اللاعب برمي الكرة للمعد ثم محاولة الاستعداد للارتقاء ثم ضرب الكرة حسب لمنطقة المطلوبة المراد التسجيل نحوها. - القيام بمنافسة بين اللاعبين الذي يسجل اكبر عدد ممكن من النقاط هو الفائز بحيث النقاط المسجلة للأهداف 1 و 2 .	-التغطية والهجوم. -مراقبة الكرة ثم ضربها وتوجيهها في المكان المناسب. -الدقة في توجيه الكرة .	المرحلة الرئيسية
-تقديم النتائج وبعض الملاحظات. -إدراك أهمية الاسترجاع.	10د	ضعيفة	-جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. -تقديم الملاحظات.	الرجوع للحالة الطبيعية.	المرحلة النهائية

المكان: قاعة المركب الرياضي الجوازي ببلدية أولاد عدي لقبالة			المرحلة: مرحلة المنافسة	المدرّب : عريبي عبد السلام	
الوسائل: كرات+ اقماع+ صافرة+ ميقاتي			المدة: 15د	الصنف : اشبال	
التخصص: كرة الطائرة			رقم الحصة: 09	هدف الحصة: محاولة اتقان المهارة وتحسين المستوى.	
التوجيهات	المدة	الشدة	ظروف الانجاز	الاهداف	المرحلة
عدم رفع الأصوات أثناء الجري. بدء التمرينات.	20د	متوسطة	-القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري. -القيام ببعض الحركات التسخينية. -التأكيد على الاطراف الفعالة.	-القيام بالتهيئة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	المرحلة التحضيرية
-عدم الاتحناء او الميل اثناء ضرب الكرة.	15د	متوسطة	التمرين الاول: عمل ثنائي: يقوم اللاعب برمي الكرة للمعد ثم محاولة الاستعداد للارتقاء ثم ضرب الكرة حسب المنطقة المطلوبة المراد التسجيل نحوها.	-العمل على سحق الكرة مع الارتقاء.	المرحلة الرئيسية
-محاولة التركيز اثناء الاداء.	20د	اقل من قصوى	التمرين الثاني: لاعبان يقفان على الشبكة ومع احدهما كرة. يقوم اللاعب برمي الكرة الى الاعلى بحيث تكون الرمية على شكل تمريرة. يقفز اللاعب الاخر ويؤدي ضربة هجومية(السحق.)	-العمل على الانسجام مع الكرة في الوقت المناسب وضربها في المكان المناسب.	
-احترام تعليمات المدرّب.	10د	اقل من قصوى	التمرين الثالث: اجراء مقابلة بحيث يتم فيها تقديم المكتسبات.	-العمل على الانسجام مع الكرة في الوقت المناسب وضربها في المكان المناسب. -توظيف المكتسبات.	
-تقديم النتائج وبعض الملاحظات.	10د	ضعيفة	-القيام ببعض حركات التمدد. -جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. -تقديم الملاحظات.	الرجوع للحالة الطبيعية.	المرحلة النهائية

المكان: قاعة المركب الرياضي الجوازي ببلدية أولاد عدي لقيالة			المرحلة: مرحلة المنافسة	المدرّب: عريبي عبد السلام	
الوسائل: كرات+ اقمار+ صافرة+ ميقاتي			المدة: 15د	الصف: اشبال	
التخصص: كرة الطائرة			رقم الحصة: 10	هدف الحصة: التوجيه الجيد للكرة في الاطار المرغوب فيه.	
التوجيهات	المدة	الشدة	ظروف الانجاز	الاهداف	المرحلة
عدم رفع الأصوات أثناء الجري. بدء التمرينات.	20د	متوسطة	-القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري. -القيام ببعض الحركات التسخينية. -التأكيد على الاطراف الفعالة.	-القيام بالتهينة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	المرحلة التحضيرية
- تجنب الاخطاء.	15د	متوسطة	التمرينات: التمرين الأول: القيام باستقبال الكرة من المرسل وتوجيهها للمعد، وهو بدوره يقوم بإعدادها الى احد المهاجمين للمركز 2 و 4 بحيث يقوم المهاجم بمهارة الضربة الساحقة الى منطقة الخصم.	-التحكم في الكرة أثناء محاولة ضربها.	المرحلة الرئيسية
-التركيز على التنظيم الجيد والأداء الفني للمهارة .	20د	متوسطة	التمرين الثاني: نفس التمرين السابق ولكن بوجود حائط صد متكون من لاعبين مزدوجين بحيث تكمن اهميته في صعوبة اجتياز الكرة من اللاعب المهاجم الى جهة الخصم وذلك عبر الهدف 1 و 2 .	-الدقة والتركيز على المهارات السابقة.	
-العمل بقوانين الكرة .	10د	اقل من قصوى	التمرين الثالث: القيام بمنافسة بين اللاعبين الذي يسجل اكبر عدد ممكن من النقاط هو الفائز بحيث النقاط المسجلة للأهداف 1 و 2 .	-تحصيل النتائج.	
-تقديم النتائج وبعض الملاحظات.	10د	ضعيفة	-القيام ببعض حركات التمدد. -جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. -تقديم الملاحظات.	الرجوع للحالة الطبيعية.	المرحلة النهائية

المكان: قاعة المركب الرياضي الجوازي ببلدية أولاد عدي لقيالة			المرحلة: مرحلة المنافسة	المدرّب: عريبي عبد السلام	
الوسائل: كرات+ اقماع+ صافرة+ ميقاتي			المدة: 15د	الصنف: اشبال	
التخصص: كرة الطائرة			رقم الحصة: 11	هدف الحصة: التحكم بالكرة من خلال التنسيق بين مختلف الأطراف .	
التوجيهات	المدة	الشدة	ظروف الانجاز	الاهداف	المرحلة
عدم رفع الأصوات أثناء الجري. بدء التمرينات.	20د	متوسطة	-القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري. -القيام ببعض الحركات التسخينية. -التأكيد على الاطراف الفعالة.	-القيام بالتهينة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	المرحلة التحضيرية
-عدم التسرع أثناء اداء مهارة الضربة الساحقة -الانتباه والتركيز.	25د 20د	اقل من قصوى اقل من قصوى	التمرينات: التمرين الأول: يقوم اللاعب من المركز 4 بأداء الضربة الساحقة الى الهدف 1 و 2 بحيث كل 10 رميات للهدف الواحد التمرين الثاني: عمل ثنائي: يقوم لاعب عند خط 3 للمركز 4 بتمرير الكرة عاليا للمعد ثم ينتظر لكي ترفع الكرة لكي يضربها في الهدف 1 و 2 للمركز 4 و 5 ثم يقوم بتغيير المكان من المركز 4 الى المركز 2.	-التحكم والتوجيه الجيد للكرة محاولة التوقيت الجيد لضرب الكرة. -الدقة في توجيه الكرة لمنطقة الخصم والمحددة للهدفين 1 و 2 .	المرحلة الرئيسية
-تقديم النتائج وبعض الملاحظات	10د	ضعيفة	-القيام ببعض حركات التمدد. -جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. -تقديم الملاحظات.	الرجوع الى الحالة الطبيعية.	المرحلة النهائية

المكان: قاعة المركب الرياضي الجوازي ببلدية أولاد عدي لقيالة			المرحلة: مرحلة المنافسة	المدرّب: عريبي عبد السلام	
الوسائل: كرات+ اقماع+ صافرة+ ميقاتي			المدة: 15د	الصنف: اشبال	
التخصص: كرة الطائرة			رقم الحصة: 12	هدف الحصة: تطوير دقة أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة باستعمال الاسلوب المكثف.	
التوجيهات	المدة	الشدة	ظروف الاتجاز	الاهداف	المرحلة
عدم رفع الأصوات أثناء الجري. بدء التمرينات.	20د	متوسطة	-القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري. -القيام ببعض الحركات التسخينية. -التأكيد على الاطراف الفعالة.	-القيام بالتهينة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	المرحلة التحضيرية
-فهم طريقة الاداء المهاري بكل خطوة صغيرة. -التركيز على خطوات الاقتراب اثناء عملية مهارة الضرب الساحق. -عدم الانحناء او الميل اثناء تأدية المهارة.	25د 10د 10د	متوسطة أقل من قصوى أقل من قصوى	التمرين الأول: مشاهدة الأداء المهاري بعرض عدة نماذج للضرب الساحق وبصورة تفصيلية ومن أماكن مختلفة ولعدة مرات للاعبين. التمرين الثاني: تمرين خطوات تقريبية وأداء مرحلة النهوض باستعمال المصطبة (تكرار الاداء) أداء مهارة الضرب الساحق على بعد 3 م من الشبكة ثم يقوم بضرب الكرة المرفوعة من المدرّب او اللاعب المعد فوق الشبكة. التمرين الثالث: رسم دوائر مختلفة في كل محاولة يحاول اللاعب أداء الضرب الساحق وإرسال الكرة إلى داخل هذه الدوائر تكرار محاولة اللاعب أداء الضرب الساحق وإرسال الكرة إلى داخل الدوائر.	-تعلم المهارة عن طريق التصور العقلي. -القدرة على أداء الضربة الساحقة . -القدرة على التحكم الجيد في مهارة الضرب الساحق.	المرحلة الرئيسية
-تقديم النتائج وبعض الملاحظات.	10د	ضعيفة	-القيام ببعض حركات التمدد. -جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. -تقديم الملاحظات.	الرجوع الى الحالة الطبيعية.	المرحلة النهائية

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية بطريقة المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة

هدف الدراسة: معرفة أثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة صنف الأشبال U17

- المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي.

- مجتمع وعينة الدراسة: حدد مجتمع البحث لفريق الشباب الرياضي البلدي أولاد عدي لقبالة للكرة الطائرة صنف أشبال U17

- أساليب جمع البيانات: تم الاعتماد على الاختبارات المهارية (اختبار مهارة الارتقاء، والسحق، والصد)

- نتائج الدراسة:

تؤثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة إيجاباً على بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة عند فئة الأشبال.

- لا توجد فروق معنوية في القياسات القبلية لمهارة التمرير والاستلام، والسيطرة على الكرة، والجري بالكرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند لاعبي كرة القدم أصاغر.

- توجد فروق معنوية في القياسات البعدية لمهارة التمرير والاستقبال، والارتقاء والصد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند لاعبي الكرة الطائرة أصاغر.

- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- ضرورة استخدام أسلوب المنافسة ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تحسين الجانب المهاري عند ناشئي الكرة الطائرة.

- حث المدربين على التركيز على هذا النوع من التدريبات في إعداد اللاعبين في مختلف الأصناف خاصة الفئات الصغرى.

- ضرورة اتباع مدربي الكرة الطائرة الأسلوب العلمي لكافة المراحل السنية عند تخطيط البرامج التدريبية.