

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجيلالي بوعامة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

الموضوع: _____ وع:

مدى تأثير الوحدات التدريبية في تنمية صفة
التحمل
لتحسين أداء الصمد لدى لاعبي الكرة
الطائفة فئة الأشبال
(14-16 سنة)

تحت إشراف الأستاذ:
* عتاب ابراهيم

إعداد الطلبة:
* علي يوسف .
* محارزي محمد مراد.

شكر و عرفان

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

[وَقَالَ رَبُّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا

تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل: عتاب ابراهيم

على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لنا

ونتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة قسم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية قسم التدريب الرياضي.

وأخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان

إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد

في انجاز هذا العمل المتواضع.

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

[وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا]
إلى من حبها يجري في عروقي ويلهج بذكراها فؤادي إلى من أرضعتني الحب والحنان، إلى رمز الحب وبلسم الشفاء أمي الغالية حفظها الله وبارك لها في عمرها.
إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب إلى من كلت أنامله ليقدم لي لحظة سعادة، إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم أبي الغالي حفظه الله ورعاها.

إلى زوجتي العزيزة التي كانت سندا لي في كل خطوة من حياتي حفظها الله ورعاها.
إلى الحبيبين ابني ياسين و ابنتي وصال حفظهما الله ورعاهما.
إلى كل إخوتي وأخواتي وأولادهم وبناتهم وكل العائلة.
إلى كل الزملاء في قسم التدريب الرياضي وزملائي في العمل و إلى الأستاذ المشرف وكل أساتذة قسم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي.

علي يوسف

إهداء

الصلاة و السلام على سيد الخلق محمد و على آله و صحبه أجمعين
إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى
التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء
والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية رحمها الله وأدخلها أعلى جنانه.
إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه
اليوم، إلى أبي حفظه الله.
إلى كل إخوتي و أخواتي و كل أولادهم وإلى كل العائلة .
إلى كل الزملاء في قسم التدريب الرياضي ، والشكر الجزيل للأستاذ المشرف و إلى
كل الأساتذة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

محارزي محمد مراد

الفهرس

أ	تشكرات
ب.ج	اهداءات
	مقدمة
	الإطار العام للدراسة
	الفصل الأول
1	1- مشكـلة الدراسة
2	2- فرضيات الدراسة
2	3- أهمية الدراسة
2	4- أهداف الدراسة
2	5- أسباب اختيار الموضوع
2	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
2	7- الدراسات السابقة والمقابلة
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: الكرة الطائرة
4	تمهيد
4	1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة
5	2- كرة الطائرة في الجزائر
6	3- خصائص لعبة الكرة الطائرة

6 4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

.....

7 4-1 وقفة الاستعداد

.....

7 4-2 مهارة الإرسال

.....

9 4-3 مهارة الاستقبال

.....

9 4-4 مهارة التمريض

.....

10 4-5 مهارة الإعداد

.....

11 4-6 مهارة الضرب الساحق

.....

12 4-7 مهارة حائط الصد

.....

13 4-8 مهارة الدفاع عن الملعب

.....

13 4-9 الارتقاء

.....

14 خلاصة

الفصل الثالث: حائط الصد

15 تمهيد

1- حائط الصد

15 الصد

15 2- أهمية حائط الصد

.....

15 3- تقنيات حائط الصد

.....

16	4- المبادئ الأساسية لوضع حائط الصد
17	5- أنواع حائط الصد
17	6- طريقة أداء الصد
18	7- أشكال حائط الصد
18	8- تشكيلات حائط الصد والدفاع عن الملعب
22	9- الأخطاء الشائعة في الصد
23	خاتمة الفصل الثالث
	الفصل الرابع المداومة اللاهوائية
24	1- المداومة اللاهوائية (التحمل)
25	2- خصائص المداومة اللاهوائية
26	3- طرق تطويرها
27	4- الأرتقاء
29	خاتمة الفصل الرابع الفصل الخامس: المراهقة
30	تمهيد
30	1- مفهوم المراهقة
31	2- أنواع المراهقة وأشكالها

31	3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
32	4- حاجات المراهق
33	5- أهمية التربية البدنية للمراهق
33	6- مشاكل المراهقة
35	7- مظاهر مرحلة المراهقة
36	خاتمة الفصل الخامس الجانب التطبيقي الفصل السادس: الطرق المنهجية للبحث تمهيد
37	1- الدراسة الاستطلاعية
37	1-1- المجال المكاني والزمني
38	1-2- الشروط العلمية للأداة
	1-3- ضبط متغيرات الدراسة
39	1-4- عينة البحث وكيفية اختيارها
39	1-5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة
39	2- المنهج المستخدم

39	أدوات الدراسة	2-1-
40	إجراءات التطبيق الميداني	3-
41	حدود الدراسة	4-
42	عرض وتحليل نتائج الدراسة	1-
54	مناقشة النتائج	2-
57	خاتمة	
58	توصيات واقتراحات	
59	ملخص البحث	
60	قائمة المراجع	
61	الملاحق	

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهي والتنافسي وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو الدفاعية ضد العوائق الطبيعية الى أن أصبحت تخضع الى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات، فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة الكرة الطائرة.

لذا فإن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي جاء اختراعها نتيجة البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ فهي لعبة سهلة المنافسة لا تحتاج الى معدات وهياكل كبرى بالمقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى، يغيب فيها عنصر الاحتكاك البدني بالخصم مما يجعلها رياضة تقل فيها الإصابات ويكثر الإقبال من كل الأعمار والجنسين.

ولا شك أن الكرة الطائرة من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وشعبيتها لا تنحصر في عدد ممارسيها فحسب بل تتعدى إلى محبيها ومناصرها، ومن المؤكد أن الكرة الطائرة قطعت أشواطاً كبيرة في مختلف مراحلها من بدايتها عام 1895م الى حد الآن وشهدت مختلف جوانبها التكتيكية والتقنية وخاصة فيما يتعلق بمناهج وطرق التدريب باعتباره قد تطور خلال السنوات الأخيرة تطوراً مذهلاً وابتعد شيئاً ما على تلك الأساليب الكلاسيكية التي تعودنا عليها منذ سنوات، وبذلك دخل التدريب عصر التطور والسرعة وأصبح له نظرياته الخاصة وأسسها العلمية.

كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس وتنمية الصفات البدنية كما أن ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية كالتحمل والمداومة بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية كالصد.

وسنحاول من خلال بحثنا دراسة بعض الصفات البدنية للاعب الكرة الطائرة (14 - 16) سنة وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة لاعتبار هذه الفئة تتوافق مع هذه الصفة البدنية وهي التحمل، والتي يصاحبها نشاط الهرمونات والغدد مما يستلزم علينا البحث في أنجع الطرق والمناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم التكوينية والنفسية وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعداداً بدنياً ناجحاً للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء التكتيكي والتكنيكي.

إن دراستنا انصبّت على موضوع هام جداً والمتمثل في: "أثر المقاومة على تأدية حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة (14-16 سنة)".

وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى: ستة فصول مقسمة بين الجانب النظري والتطبيقي حيث:

الجانب النظري: ويحتوي على أربعة فصول:

الفصل الأول: الكرة الطائرة.

الفصل الثاني: مفهوم وأنواع حائط الصد.

الفصل الثالث: المداومة اللاهوائية.

الفصل الرابع: مفهوم وخصائص فئة المراهقة (14-16 سنة).

الجانب التطبيقي: وقسم إلى فصلين:

الفصل الخامس: الطرق المنهجية للبحث.

الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج.

كما خالصنا إلى وضع خاتمة عامة مع الاقتراحات والتوصيات.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

إشكالية الدراسة

- إشكالية الدراسة:

تعتبر لعبة كرة الطائرة بصورتها الحالية احدي 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 بزمن معين، كذلك كيفية التعامل مع الكرة حيث تارة نجد لها ملموسة، وفي الأخرى مضروبة، بالإضافة على المزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب، كذا المستوى الرفيع للأداء المهارى 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 للعبة في مصاف الألعاب الأولمبية. ولعبة الكرة الطائرة تعتبر أيضا إحدى الألعاب الجماعية التي أصبح لها مستقبل وصورة أفضل عما كانت عليه، وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور شكل الأداء المهارى، وكذا خطط اللعب الدفاعية والهجومية، ولعل من بين هذه المهارات نجد مهارة حائط الصد الذي هو أسلوب دفاعي تستخدمه الفرق للفوز بالمقابلات، هذه التقنية هي كذلك مزيج بين حركات فنية تغطيها قدرة بدنية مستوجبة إذ يستلزم على منفذ هذه المهارة القفز عاليا فوق الشبكة قصد إعاقة الخصم لحظة الهجوم الساحق إذ أن القفز إلى أعلى وبسرعة يتطلب ويتوجب اكتساب قدرة بدنية هائلة تعتمد أساسا على تطوير قوة الارتقاء التي لها علاقة كبيرة بإحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعب الكرة الطائرة ألا وهي صفة التحمل.

هذه الأخيرة تعتمد على تحسين القدرة اللاهوائية للوصول إلى تحسن جيد، وصفة التحمل تدخل بشكل فعال في تحديد قوة القفز إلى أعلى ما يجعلها عاملا أساسيا في تحديد مهارة حائط الصد الذي يعتمد على قوة الارتقاء إلى أعلى فوق الشبكة وبسرعة، الشيء الذي جعلنا نفكر في هذا الموضوع من هذا الإطار وهو ما قادنا إلى طرح الإشكالية التالية:

- ما مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة التحمل لدى لاعب كرة الطائرة؟
- و على ضوء هذه الإشكالية قمنا بطرح الأسئلة الفرعية التالية:
- هل يعود غياب الفاعلية في الصد إلى افتقار اللاعب على قدرة جيدة للارتقاء؟
- هل يعود ضعف الارتقاء لدى اللاعب إلى ضعف صفة التحمل لديه؟
- ما مدى فاعلية الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير تقنية الصد؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

- هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعتين ضابطة وتجريبية خاضعة للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة التحمل.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- تطوير صفة التحمل لدى اللاعب في الكرة الطائرة يؤثر بشكل فعال على تحسين تقنية الصد لديه.

- تطوير صفة التحمل يؤثر على قدرة الارتقاء.

- الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير على تحسين تقنية الصد.

3- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- إبراز أهمية الوحدات التدريبية في تنمية صفة التحمل.

- إبراز أهمية الوحدات التدريبية في تحسين أداء الصد.

- إبراز أهمية تنمية صفة التحمل لتحسين أداء الصد.

- إبراز أهمية تنمية صفة التحمل لتحسين قدرة الارتقاء.

4- أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

- الوصول إلى أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة التحمل.

- محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين التحمل وتأثيرها على حائط الصد.

- محاولة تقديم تشخيص للموضوع.

- محاولة تحسين أداء حائط الصد.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- قلة الدراسات حول الموضوع.

- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.

- بعد ملاحظة ما آلت إليه الفرق الوطنية من معاناة في هذه المهارة.

- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- الوحدات التدريبية: هي مجموعة تمارين مدمجة خلال الحصص التدريبية.
- الكرة الطائرة: لعبة جماعية بحيث تلعب الكرة في الهواء بين فريقين بينهما شبكة، على ملعب طوله 18 متر وعرضه 9 أمتار.
- التحمل: هو إنجاز عمل أو جهد معين خلال زمن قصير وتعتبر عمل لا هوائي، وتعرف عند البعض بالمداومة اللاهوائية.
- الصد: هو عملية دفاعية يقوم بها لاعب أو لاعبين أو ثلاثة لاعبين لإيقاف هجوم الخصم.
- المراقبة: هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تقابل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي.
- الدراسات السابقة والمرتبطة:

إن موضوع بحثنا رغم أهميته إلا أننا لم نجد دراسات تتناول موضوعنا واختصر الأمر على دراسة:

للـ الطلبة: علام حمزة، محمد رضا بسيكري، باديس حمزة، فريد بن سعادة، تحت عنوان: مدى تأثير صفة الارتقاء على إنجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثانوي (15 إلى 18 سنة). أين تساءلوا على مدى تأثير صفة الارتقاء على إنجاز 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.

للـ 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، و5.29 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.

الفصل الثاني

كرة الطائرة

تعتبر رياضة الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم، جاء اختراعها نتيجة البحث عن طريقة جديدة لقضاء وقت الفراغ، فهي لعبة سهلة الممارسة والمنافسة، لا تحتاج إلى معدات وهياكل قاعدية كبيرة، يغيب فيها عنصر الاحتكاك البدني والتصادم مما يقلل من نسبة حدوث الإصابات. ولقد تطورت رياضة الكرة الطائرة تطوراً كبيراً خلال السنوات الأخيرة بحيث تحولت من مجرد لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات عالية من المهارات الأساسية والخطط، واللياقة البدنية والنفسية، وقد جاء هذا التطور نتيجة أشواط قطعها هذه الرياضة، عرفت خلالها تغيرات في جوانبها التقنية والتكتيكية.

1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جداً أي منذ 3000 سنة تقريباً قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديماً فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى أنه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه. أما حديثاً فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ.

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية ببوليوود بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظراً لأن الفكرة الرئيسية للعبة هي طيران الكرة عالياً وخلفاً، وأماماً لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84 سم) وكانت الكرة المستعملة هي مائة كرة السلة الداخلية ولما كانت المئات خفيفة⁽¹⁾.

كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تناسب مع تأدية اللعبة، وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها .

انتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900م، عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم الفلبين والبيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة

(1) د/ علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص 11.

إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م.

1-1- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.

1928: أول خطوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

1932: الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الأولمبية في السلفادور.

1947: 18-20 أبريل إنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB).

1949: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور ببراغ.

1996: ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية بأطلنطا.

1999: تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم.⁽¹⁾

2- الكرة الطائرة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة إنشاء المنتخب الوطني للذكور وستين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني.⁽²⁾

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية.

1991: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل المركز التاسع.

1991: أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتل المركز الثاني عشر.

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

1994: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر.⁽³⁾

أما بالنسبة للمحافل القارية:

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

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

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

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

2003: الجزائر تحتل المركز الرابع

2011: الجزائر تحتل المركز الرابع في الألعاب العربية الثانية عشر لكرة الطائرة رجال بالدوحة.

⁽¹⁾ د/ علي مصطفى طه، نفس المرجع السابق، ص 12.

⁽²⁾ Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley-ball, smath , 1988.

⁽³⁾ د/ علي مصطفى طه، نفس المرجع السابق، ص 11.

أما بالنسبة للأندية.

1988: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.⁽¹⁾

-احتل المنتخب الجزائري للكرة الطائرة (رجال) المركز 28 عالميا في ترتيب الاتحاد الدولي للاختصاص لشهر ماي 2020 بعدما جمع 134 نقطة.

- احتل المنتخب الجزائري المرتبة الرابعة على الصعيد القاري المرتبة الرابعة كذلك على المستوى العربي.⁽²⁾

3- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي تمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبرو)، فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحده مستقل بذاته.
- سهولة التكاليف.
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.
- لا يوجد بها تسليم وتسلم.⁽³⁾

4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

4-1- وقفة الإستعداد:

 تعريف:

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

- **الوقفة المنخفضة:** والتي تناسب التغطية للهجوم.

(1) www.google.com. www.volleyball.com.

(2) www.stadenews.com/touslessports.

(3) د/علي مصطفى طه: المرجع السابق، ص 16.

- الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالاً وتناسب التمير والإعداد.

- الوقفة المرتفعة: وهي تناسب التمير والإعداد للخلف.⁽¹⁾

4-1-1- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الإستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

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

- ثني الركبتين قليلاً والظهر مفرداً بارتياح.

- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعداداً للتمير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.

- اليدين تكونان مقعرتين وأوسع قليلاً من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتحاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمير أو الإعداد من أعلى.

- النظر في اتجاه سير الكرة.

- التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.

- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.

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

4-1-2- الأخطاء الشائعة في وقفة الإستعداد:

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

- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للدخل.

- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.

- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.

- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة⁽²⁾.

4-2- مهارة الإرسال:

تعريف:

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

4-2-1- أهمية ومميزات 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،

(1) د/ علي مصطفى طه: المرجع نفسه، ص 55.

(2) د/ علي مصطفى طه: المرجع نفسه، ص 55، 56.

ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، لاعب الإرسال يكون أداؤه مستقلا وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.

4-2-2- أنواع الإرسال:

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

☞ الإرسال من أسفل:

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.
- الإرسال من أسفل الجانبي.
- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي).

☞ الإرسال من أعلى:

- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.
- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).
- الإرسال الجانبي الخطائي والجانبي المواجه الخطائي.
- الإرسال المتموج (الأمريكي).⁽¹⁾

☞ الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل:

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

☞ الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى:

- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها.
- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.
- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود الملعب.
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.⁽²⁾

(1) د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 57.

(2) د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 59، 63.

4-3- مهارة الاستقبال:

تعريف:

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

4-3-1- أهميته:

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

4-3-2- طريقة استقبال الإرسال:

الإستعداد:

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

الأخطاء الشائعة في استقبال الإرسال:

- المرجحة الزائدة للذراعين أماماً ولأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب.
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانباً.
- وضع الذراعين بمستوى عالي جداً مما يجعل طيران الكرة عمودياً وقصير المسافة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفاً.
- ضرب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جداً مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة.⁽¹⁾

4-4- التمرير:

تعريف:

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

(1) د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 71.

4-4-1- أهمية التمير:

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

4-4-2- أنواع التمير:

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

☞ التمير من الأعلى:

- التمير من أعلى إلى الأمام.
- التمير من أعلى للخلف.
- التمير من أعلى للجانب.
- التمير من أعلى مع الوثب.
- التمير من أعلى مع الدحرجة.
- التمير من أعلى بعد الدوران.
- التمير من أعلى من وضع الطعن أماما.
- التمير من أعلى مع السقوط.⁽¹⁾

☞ التمير من الأسفل:

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

4-5- مهارة الإعداد:

☞ تعريف:

الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

(1)د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 76.

4-5-1- أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كلياً على التمير من أعلى فإجادة التميريات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

4-5-2- مواصفات الإعداد:

لقد استطاع المختصون في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الإعداد من حيث:

- الإعداد من حيث البعد.
- الإعداد من حيث الارتفاع.
- الإعداد من حيث الاتجاه.⁽¹⁾

4-5-3- أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

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

4-6- مهارة الضرب الساحق:

تعريف:

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.

4-6-1- أهميته:

الهدف من الضرب الساحق 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 نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظراً لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

(1) د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 101.

4-6-2- طريقة الأداء:

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

- الاقتراب.
- الارتقاء.
- الضرب.
- الهبوط. (1)

4-6-3- أنواع الضرب الساحق:

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

4-7- مهارة حائط الصد:

تعريف:

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

4-7-1- أهميته:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة. (1)

4-7-2- أنواع حائط الصد:

- الصد الهجومي.
- الصد الدفاعي.

4-7-3- طريقة أداء الصد:

- وقفة الاستعداد.
- الوثب.
- الصد.
- الهبوط.

(1) د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص، ص 137، 136.

4-7-4- أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام:

- الصد بلاعب واحد.

- الصد بلاعبين.

- الصد بثلاثة لاعبين.

4-8- مهارة الدفاع عن اللعب:

تعريف:

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتميرها

من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل من الملعب.

4-8-1- أهميته:

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة، والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدحرجات والطيران والانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة.

4-8-2- أنواع الدفاع عن الملعب:

- الدفاع باليدين من الوقوف.

- الدفاع بيد واحدة من الوقوف.

- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المخرج.

- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس.⁽¹⁾

4-9- الارتقاء (الوثب):

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل الجسم للاعب من خلف العقبين إلى الأمشاط وتكون زاوية القعدين والركبتين ومفصل الكاحل، أثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرجحة إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين للحصول على قوة دفع الوثب.⁽²⁾

(1) د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص ، ص 150، 151.

(2) د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 124.

خاتمة الفصل الثاني:

من خلال استعراضنا لأهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة اتضح لنا المكانة التي تتمتع بها هذه الرياضة حيث لا يمكن فصل أية مهارة عن الأخرى بل يجب الإلمام بجميع هذه المهارات.

الفصل الثالث

حائط الصد

تمهيد:

يعد حائط الصد عملية دفاعية هامة جدا بغرض محاولة إيقاف هجوم المنافس على الشبكة، ويعتبر أفضل هجمة مضادة في الكرة الطائرة الحديثة.⁽¹⁾

وحائط يعتبر أيضا خط الدفاع الأول والطريقة المثلى الفعالة للدفاع عن هجوم الفريق المنافس وكذلك إحراز النقاط والفريق الذي يجيد في سد أكبر مساحة من الملعب على الشبكة بطريقة مؤثرة وفعالة من السهل عليه أن يفوز في المقابلة.

- حائط الصد:

تعريف:

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية لمواجهة الشبكة أو قريبا مكنها، وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.⁽¹⁾

2- أهمية حائط الصد:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن اللعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة، وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.⁽²⁾ وتوضح أيضا أهمية حائط الصد في كونه يمتص قوة الضربة الساحقة ويساهم في الحصول على النقاط، فهو يشتمل انتباه الفريق المنافس ويؤدي إلى عدم تركيزه وإرباكه.⁽³⁾ الغرض الشائع والأساسي من تكوين حائط الصد هو سحب الكرة المضروبة من الخصم حتى تفقد قوتها وتعدم خطورتها.

إجبار اللاعب على توجيه الكرة في مكان معين، بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في تشكيل خطته الهجومية، بحيث أنه لا يعتبر كعملية دفاعية فحسب، بل هو أيضا بداية لعملية هجومية.⁽⁴⁾

3- تقنيات حائط الصد:

3-1- وضع اليد للاعب الصد لهجمات الخصم:

لاعب الوسط الأمامي يبقى بالقرب من الشبكة اليسار الأمامي واليمين الأمامي يقفون خلف الشبكة ثم يتحرك اليسار الأمامي ليصد الضربات الساحقة.⁽⁵⁾

(1) د/ محمد سعد زغلول: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001، ص 78.

(2) د/ علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص 137.

(3) د/ محمد سعد زغلول: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، المرجع السابق، ص 78.

(4) د/ زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، ج1، القاهرة، 1983، ص 31.

(5) د/ عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة، مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 237.

3-2- وضع الجسم الأساسي للاعب الصد:

اليدان بجانب الأذنين زاوية 90° عند الوركين والرجلين زاوية 100° إلى 110° عند الركبتين.

3-3 الارتفاع والشروط الضرورية للصد:

القفز لأقصى ما يمكن ومد اليد أعلى الشبكة على الارتفاعات:

- الرجال المرفق أعلى الشبكة.

- السيدات وسط الذراع بين المرفق والمعصم أعلى الشبكة.

3-4 حركة الذراع في الصد:

تعلم الأسلوب الفني لزيادة عرض مساحة الصد، وذلك بالتحرك أو بحركة اليدين بطول الشبكة بعد التنبؤ بمسار الكرة الساحقة في الاتصال النهائي بالكرة المضروبة، مد الإبهامين والأصابع الصغيرة يجب إضافة حركة المعصم في إعادة الكرة على ملعب الخصم.

3-5 التحرك بعد الصد:

عندما ينجح الصد يجب الانتباه لصد الهجمة التالية، أما عندما يفشل الصد فعلى اللاعبين مواجهة الكرة المضروبة لتقوية وتعزيز موقع المعد، فإن عليهم أن يتحركوا للمواقع الصحيحة للضربة الساحقة.⁽¹⁾

4- المبادئ الأساسية لوضع حائط الصد:

هناك بعض الاعتبارات الهامة والمبادئ الأساسية حول عملية الدفاع بإقامة حائط صد تتلخص فيما يلي:

- انتصاب الجذع ومد الذراعين كاملا مع بسط اليدين من المرفقين، بحيث يقف اللاعب على مشط القدم والركبتين مفرودتين إذا كان تمرير المنافس بشكل جيد، أما إذا كان سيئا هنا ثني الركبتين قليلا.
- وضع الذراعين على مسافة أوسع من مسافة الكتفين أثناء الأداء حتى يتمكن المدافع من تغطية أكبر مساحة من الملعب على الشبكة وهذا الأسلوب يجد كثيرا من هجوم المنافس.
- فرد الجسم مع أداء وثبات خفيفة متتالية على المشطين تمهيدا لأداء حائط الصد، حيث تؤدي هذه الوثبات إلى توتر عضلي يمهّد لإعطاء قوة الوثب.
- إيجابية عمل الكتفين والأصابع بأن يكون حائط الصد مغلقا ومحاولة تصغير زاوية العمل الهجومي للمنافس.
- دقة التوقيت والوثب الصحيح وحسن اختيار مكان الوثب.
- زاوية رسغ اليد واتجاه الأصابع حيث التفريق بين حائط الصد الدفاعي والهجومي.
- استقرار القائم بالصد لنوع العمل الهجومي ومكانه ونوعية المهاجم مع مراقبة اللاعب المعد للفريق المنافس، ويعد الاستقرار من أهم العوامل التي تؤدي على نجاح حائط الصد.⁽²⁾

(1) د/ عصام الوشاحي: المرجع السابق، ص، ص 283، 240.

(2) د/ محمد سعد زغلول: مرجع سابق، ص، ص 78، 79.

5- أنواع حائط الصد:

5-1 الصد الهجومي:

عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعين واليدين أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.⁽¹⁾

5-2 الصد الدفاعي:

يستخدم بواسطة اللاعبين الذين يستطيعون أن يرفعوا أيديهم أعلى من الشبكة، في الصد الدفاعي يضع اللاعب كف يديه لأعلى ليكون سطح ارتداء الكرة، يجب أن يقفز اللاعب قليلا للخلف من الشبكة ليعترض مسار الكرة، وبالرغم من أن هذا الصد يبدو سهلا فإن توقيت وضع اليدين صعب للغاية.⁽²⁾

5-3 الصد المفتوح:

حائط الصد المفتوح هو الذي تكون فيه أيدي اللاعبين موازية للشبكة وعلى استقامة واحدة تقريبا أي تكون الزاوية حوالي 180°، ونقطة الضعف في هذا التكوين أن يتيح للمهاجم ضرب الكرة داخل وخارج حائط الصد، إذا كان الحائط عند طرفي الشبكة.

5-4 الصد المغلق:

حائط الصد المغلق تكون فيه الزاوية بين الأيدي أقل من 180° ويكون ذلك عن طريق لف اليدين قليلا من جهة الإصبع الصغير في اتجاه الشبكة، فإذا كان اللف من جانب واحد يسمى نصف مغلق للحائط المغلق، يتم عادة في منطقة منتصف الملعب خاصة في منطقة وسط الشبكة.⁽³⁾

6- طريقة أداء الصد:

ينقسم الأداء الفني للصد إلى أربعة مراحل:

6-1 وقفة الاستعداد:

يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من الشبكة بمقدار 50-100 سم فيؤدي وقف الاستعداد من الوقوف أو أخذ خطوات الجري والنظر يكون إلى المهاجم المنافس، يكون اللاعب الخارجي قريبا من خط الجانب لعدم الإعاقة أثناء التحرك.

6-2 الوثب:

يتم الوثب بالرجلين معا بعد ثني الركبتين ثنيا عميقا، مرجحة الذراعين جانبا أسفل عاليا مع خفضهما قريبين من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب.

(1) د/ علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص 137.

(2) د/ عصام الوشاحي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص 129.

(3) زينب فهمي وآخرون: مرجع سابق، ص 23.

6-3 الصد:

اليدان قريبتين من بعضهما والأصابع مفرودة ومنتشرة على سطح الكرة وثبات الذراعين وميل الرسغين للخلف بشكل بسيط في حالة الصد الدفاعي أما في حالة الصد الهجومي فإن الذراعين تؤديان حركة بسيطة للخلف ثم ثني الرسغين أماما في حركة سريعة وقوية لضرب الكرة في ملعب المنافس.⁽¹⁾

6-4 الهبوط:

بعد الاتصال بالكرة تسحب اليدان لتجنب مخالفة لمس الشبكة يجب على اللاعب أن يمتص صدمة الهبوط بواسطة ثني الكاحل والركبتين عند الهبوط المتوازن يعتبر مهما لكي يكون الأداء التالي ممكنا إنجازته مثل الإعداد أو الاستعداد للانتقال للهجوم.⁽²⁾

7- أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاث أقسام:

7-1- الصد بلاعب واحد:

يتميز هذا النوع في إعطاء الفرصة لباقي اللاعبين بإمكانية تغطية واستقبال الكرة في حالة فشل اللاعب في الصد.

يستخدم هذا النوع من قبل الفريق المدافع عندما يكون الفريق المهاجم سريعا فلا يعطي للفريق المدافع القيام بالصد بلاعبين أو ثلاثة لاعبين.

يستخدم أيضا في حالة وجود لاعب يتقن الصد والتوقيت الصحيح وحسن التصرف، وعندما يكون الفريق المهاجم ضعيفا في الضربات الهجومية.

7-2 الصد بلاعبين:

يعتبر الصد بلاعبين أفضل طرق الصد وتستخدمه الفرق القوية في الوقت الحاضر حيث أن هذه الطريقة لا تسمح بمرور الكرة بين يدي القائمين بالصد.

وتتم هذه الطريقة بتحريك اللاعبين القائمين بالصد للداخل ليتقابلا معا في منتصف المسافة بينهما أو المسافة القريبة من الكرة المراد صدها ويمكن تنفيذ هذه الحالة من مراكز (2، 3، 4).

7-3 الصد بثلاث لاعبين:

يستخدم الصد بثلاث لاعبين لتشكيل حائط صد قوي أمام الهجمات القوية للفريق المنافس، إلا أن هذه الطريقة تترك فراغا واسعا ومساحة كبيرة في ملعب الفريق المدافع ويتيح الفرصة للمهاجم بالقيام بعمليات الخداع، وفي أغلب الأحيان تنفذ طريقة الصد هذه من مركز (3) باشتراك لاعبي (2، 4) في عملية الصد.⁽³⁾

(1) د/ علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص 138.

(2) د/ عصام الوشاحي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، مرجع سابق، ص 129.

(3) د/ علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص، ص 139، 142.

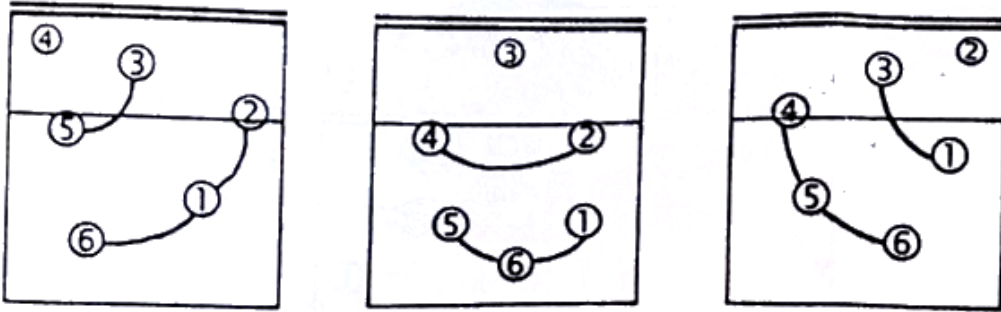
8- تشكيلات حائط الصد والدفاع عن الملعب:

إن العمل المشترك بين لاعبي الصد والدفاع عن الملعب في المنطقة الخلفية يمكن أن يثمر عن عمل ناجح ضد الضرب الساحق أو الخداع الذي ربما قد يقوم به المنافس.

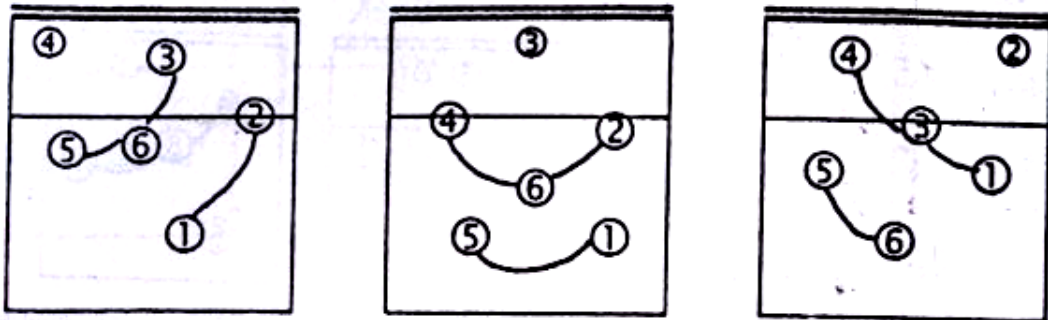
1-8 حائط الصد الفردي:

يقوم لاعب واحد بالوثب أمام المهاجم المنافس عند القيام بهجوم غير متوقع أو عندما لا يوجد لاعب آخر يستطيع أداء حائط الصد، وقد ازدادت أهميته في الكرة الطائرة الحديثة، حيث أخذت أغلب الفرق استعمال الهجوم السريع والقصير أو التقاطع، والذي لا يتحقق إلا بعمل حائط صد لاعب واحد لكل لاعب مهاجم.

* تشكيل الصد (1، 2، 3).



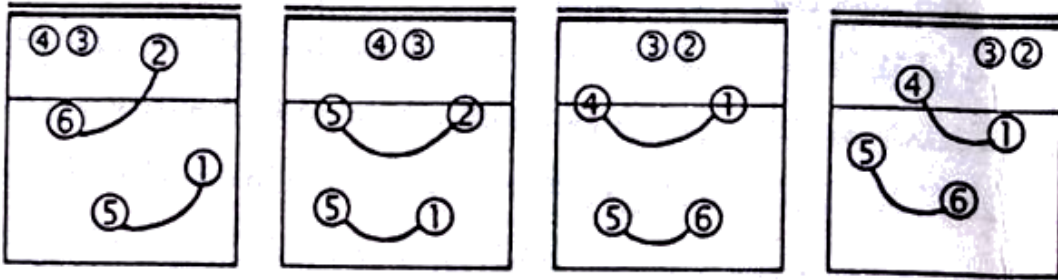
* تشكيل الصد (1، 2، 3).



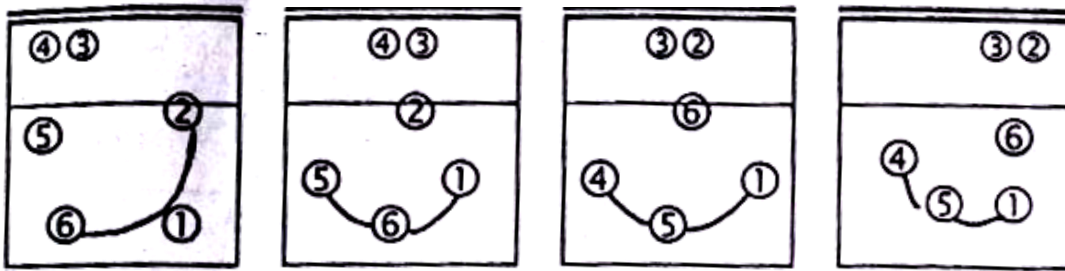
-2- حائط الصد الزوجي:

يستعمل بكثرة في أغلب الفرق المتوسطة والعالية المستوى حيث يتحرك اللاعب في مركز (3) لتشكيل حائط الصد مع اللاعب في مركز (2) إذا كان هجوم المنافس في مركز (4) ويتحرك جهة اليسار وإلى جانب اللاعب في مركز (4) إذا كان هجوم المنافس في مركز (2) ويتحرك اللاعب في مركز (2) أو المركز (4) إلى المركز (3) إذا كان هجوم المنافس في مركز (3).⁽¹⁾

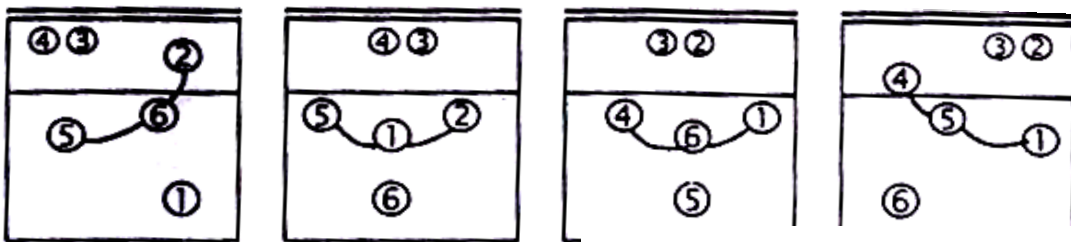
* تشكيل الصد (2, 2, 2).



* تشكيل الصد (3, 1, 2).



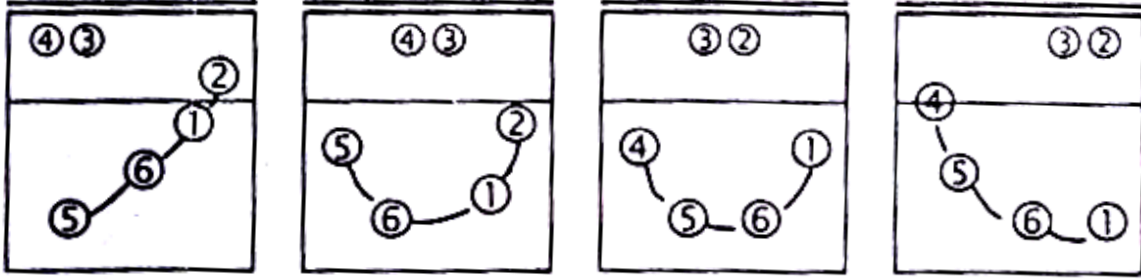
* تشكيل الصد (1, 3, 2).



شكرا لكم

(1) د/ علي مصطفى طه: المرجع السابق، ص، ص 226، 228.

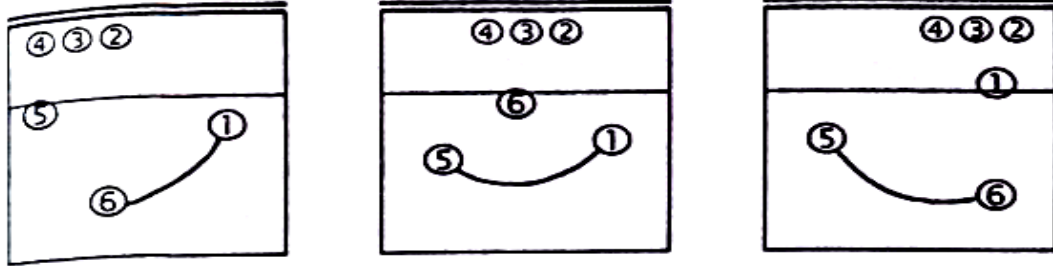
* تشكيل الصد (2، 0، 4).



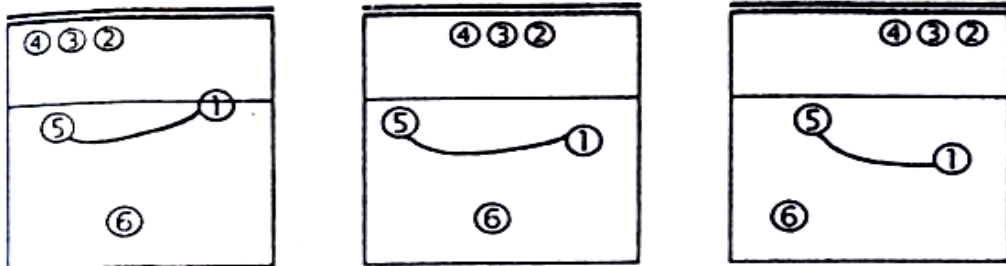
-3- حائط الصد الثلاثي:

يقوم اللاعبون الثلاثة في الخط الأمامي من الملعب بتشكيل حائط الصد خصوصا عندما يكون اللاعب المهاجم رئيسيا جيدا ومن مركز (3)، وهذه الطريقة لها بعض المضار منها ترك مساحة كبيرة فارغة لاشتراك ثلاثة لاعبين في تشكيل حائط الصد مما يزيد صعوبة التغطية من قبل اللاعبين الثلاثة الباقين في الملعب، وتستخدم هذه الطريقة عندما يكون للفريق المنافس مهاجمين أقوياء، ويستخدم أيضا عند الفرق عالية المستوى⁽¹⁾.

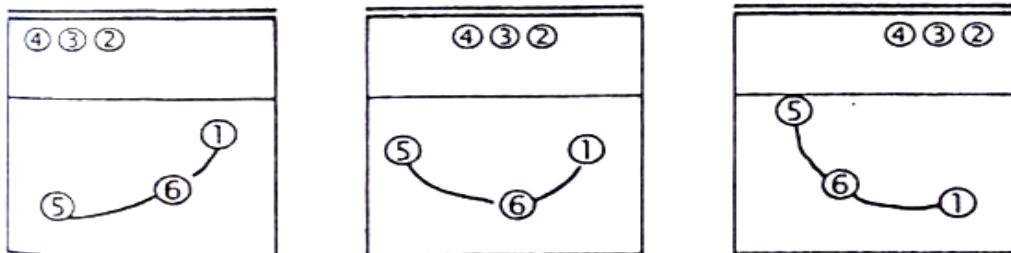
* تشكيل الصد (3، 1، 2).



* تشكيل الصد (3، 2، 1).



* تشكيل الصد (3، 0، 3).



(1) د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع السابق ص، ص 228، 229.

- الأخطاء الشائعة في الصد:

- التحرك بخطوات أمامية وليست جانبية.
- تعدية خط المنتصف بسبب الوقوف القريب من الشبكة أو الوقوف بعيدا ثم الاندفاع أماما عند خطوات الاقتراب للوثب.
- لمس الشبكة بسبب الوقوف قريبا جدا منها قبل الوثب، ومرجعة الذراعين أماما أثناء رفعها لأعلى.
- لمس الشبكة أثناء الهبوط بسبب عدم اتزان اللاعب وهو في الهواء وعدم سحب الذراعين خلفا أثناء اللعب لمتابعة الكرة أثناء الهبوط.
- عدم الوثب بقوة لملاقاة الكرة في ارتفاع مناسب، والارتقاء المتأخر لأعلى يؤدي إلى مرور الكرة المضروبة فوق حائط الصد.
- عدم وصول الأيدي فوق الشبكة والوثب بعيدا عن الشبكة مما يؤدي إلى سقوط الكرة ما بين الجسم والشبكة.
- عدم ضبط المسافة وترك ثغرة بين اليدين أو الأيدي المشكلة لحائط الصد، مما يعمل على مرور الكرة داخل حائط الصد.
- عدم التركيز على اللاعب القائم بالضربة الساحقة.
- عدم دقة التوقيت مع الوثب، وإغماض العينين لحظة صد الكرة.
- تصادم اللاعبين القائمين بعملية الصد.⁽¹⁾

(1) د/ علي مصطفى طه: نفس المرجع السابق، ص 144.

خاتمة الفصل الثالث:

من خلال هذا الفصل نستخلص أن حائط الصد هو أحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة من ناحية مقابلة هجوم الفريق الآخر بطريقة فعالة، وبعد أن كان الضارب طليقا في توجيه الضربة الساحقة إلى أي مكان يرغب فيه، فقد أصبح يفكر ويخادع ويغير من اتجاه الكرة ليتغلب على حائط الصد وأصبح تكتيك اللعب يتأثر بهذه المهارة تأثيرا مباشرا في خطط الهجوم ولذلك يعتبر حائط الصد أهم المهارات الأساسية في الدفاع.

الفصل الرابع
المدائومة اللاهوائفة
(التحمل)

تمهيد

في هذا الفصل سنحاول أن نتطرق إلى بعض الصفات البدنية التي تكتسي أهمية بالغة في الكرة الطائرة لما لها من تأثير على معظم تقنيات ومهارات هذه اللعبة ومن بين هذه الصفات صفة المداومة اللاهوائية أو التحمل حيث سنقوم بتعريف هذه الصفة وذكر بعض خصائصها دون أن ننسى الارتقاء الذي يعتمد على هذه الصفة البدنية، وسنتطرق إلى كيفية تطوير هذه الصفة.

1- المداومة اللاهوائية (التحمل):

تعريف:

تعرف على أنها جذب غير كاف من الأوكسجين في هذه الحالة يكون الاحتكاك الحركي عال عند القيام بالتمارين التي تطبق فيها القوة العضلية.⁽¹⁾

التحمل:

التحمل الخاص يعني قابلية الرياضي على أداء عمل خاص من نوع الفعالية الرياضية خلال فترة زمنية ثابتة.⁽²⁾ أما برنارد ترپان يقول: "تحت اسم التحمل تتكلم عن المسار اللاهوائي الحمضي ويضيف أنه خلال تدريب صفة التحمل يجب العمل على العضلات المطلوبة خلال جهد حقيقي وهذا ما نسميه التمرينات الخاصة وهذا ما يسمح بزيادة تركيز حمض اللبن بالإضافة إلى تعويد الجسم لمثل هذه الحالات".⁽³⁾

القدرة اللاهوائية:

تعرف على أنها القدرة على أداء أقصى انقباض عضلي في أقل زمن ممكن تتراوح مدته من 5 الى 10 ثواني عن طريق الانشطار اللاهوائي للطاقة.

وينطبق هذا المفهوم على مكون القدرة البدنية من حيث حاجة بعض الأنشطة البدنية الى الأداء السريع والقوي لفترة زمنية قصيرة جدا.⁽⁴⁾

القدرة اللاهوائية اللاحمضية:

هي التحكم عند المقام 5 الى 10 كيلو حريرة، وتبدل الجهود ذات الشدة القصوى لكن باختصار خلال زمن 20 ثا، وتحدد بإنقاص ملحوظ في نفاذ مخزون الفوسفو كرياتين.⁽⁵⁾

(1) jurgen weineck: manuel d'entrainement édition vigot, p 81.

(2) د/ قاسم حسن حسنين، على نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987، ص 130.

(3) brnard terpin: préparation et entraînement du foot baleur, Eden phora, paris, 1991, p 35.

(4) د/ أبو العلا احمد عبد الفاتح، أحمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 32.

(5) jean- Michel Palau: sciences biologiques de l'enseignant sportif, doin editeurs, paris, 1985, p 156.

أما مفهوم المداومة في الكرة الطائرة فتعرف على أنها مقدرة اللاعب على العمل دون هبوط درجة الفاعلية وكذلك قدرته على مقاومة التعب والتغلب على المؤثرات الغير ملائمة وتساعد المداومة في تحسين القدرة الدموية والتنفس فتجعله قادرا على التغلب على التعب الذي يظهر عليه وعلى سرعة عودة الجسم الى حالته الطبيعية.⁽¹⁾

2- خصائص المداومة اللاهوائية:

الطاقة يجب أن تكون حركية بالإرجاع Anoscydative في أغلب الوقت الجهد النتائج أثناء النشاط الرياضي لا يقوم بالطاقة الحركية سالكا طريق واحد سواء كان طريق أكسدة أو طريق إرجاع وهناك العكس أي مزج بين الشكلين أين تختلف الامتيازات وفق الأنواع، المدة وشدة الحمل التدريبي.⁽²⁾

تدل على قدرة استمرار انقباض عضلة تعتمد على توافر الطاقة بطريقة لا أوكسجينية أو تكرارها وتتميز المداومة اللاأوكسجينية بالشدة العالية إلى معظم الأشخاص ويستمر الأداء فترة زمنية لا تتعدى دقيقة، وتعتبر الأنشطة التي تستمر أكثر من ذلك أنشطة أوكسجينية حيث تعتمد على عمل الجهاز الدوري، وتقسّم فعاليات وألعاب المداومة إلى قسمين ديناميكية واستاتيكية بيد أن في كلا الحالتين نجد فترة مهمة هي قوة الانقباض العضلي الذي يؤدي بدوره إلى زيادة الطلب على إنتاج ثلاثي فوسفات الأدينوزين ATP خلال التمثيل الغذائي اللاأوكسجيني فقط.

تدل على الأداء السريع حيث تعمل الأجهزة الوظيفية والعضلية بأقصى سرعة ممكنة، كما يتطلب من الأجهزة الوظيفية أن تعمل بما يخزنه من الطاقة اللاأوكسجينية أي العمل الاحتياطي الموجود داخل الجسم أي عدم سد حاجة الجسم من كمية الأوكسجين اللازم.

يعتبر هذا النظام في إعادة بناء ATP لا أوكسجينا بوسيلة عملية الجلوكزة اللاأوكسجينية ويختلف مصدر الطاقة حيث يعتبر مصدرا غذائيا يأتي من التمثيل الغذائي للكربوهيدرات التي تتحول الى صورة بسيطة في شكل سكر الجلوكوز الذي يمكن استخدامه مباشرة لإنتاج الطاقة أو يمكن أن يخزن في الكبد أو العضلات على هيئة غلايكوجين لاستخدامه فيما بعد، ويتم استعادة بناء ATP خلال المداومة اللاأوكسجينية من خلال الانشطار الكيميائي للغلايكوجين ليمر بعدة تفاعلات كيميائية حتى يصبح حامض اللاكتيك وخلال ذلك تتحرر الطاقة اللازمة لإعادة بناء ATP.⁽³⁾

ويتم إعادة بناء ATP:

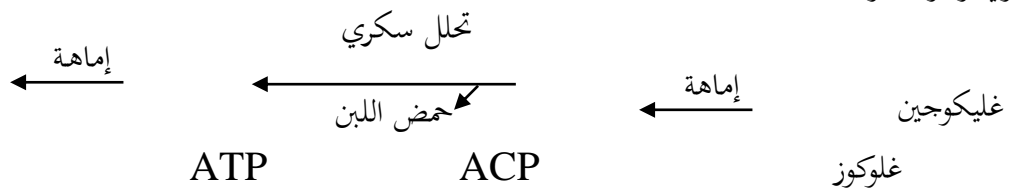
في غياب الأوكسجين:

تخمر

غليكوجين ← حمض اللبن + طاقة

إنزيمات

وفي وجود الأوكسجين:

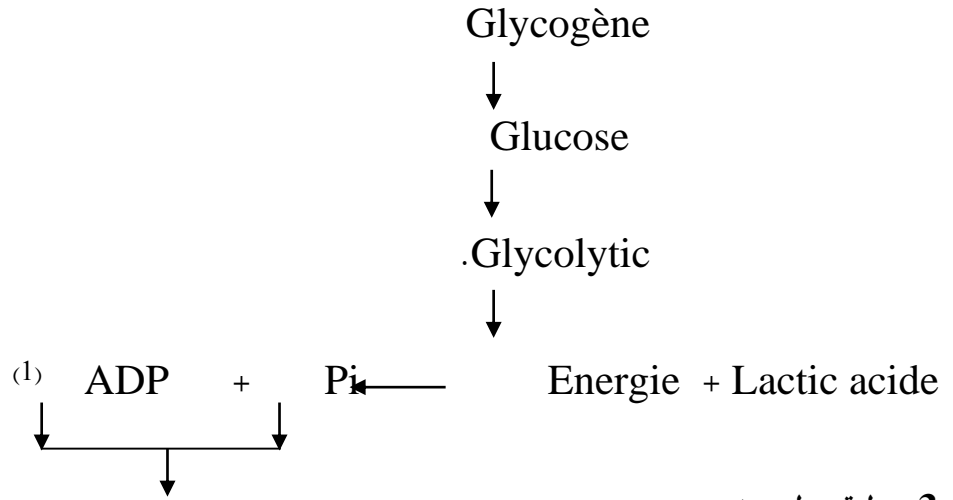


(1) أمين وديع فرج :كرة الطائرة دليل المعلم و المدرب و اللاعب ،منشأة المعارف الإسكندرية، ص 225 .

(2) jurgen weineck: manuel d'entrainement édition vigot, p 81.

(3) د/ قاسم حسن حسنين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ،دار الفكر العربي ،ط1، عمان ، 1998 ، ص 736-738.

نظام الجلوكوز اللاهوائي:



3- طرق تطويرها:

تمرينات ذلك الطابع اللاهوائي التي تعتمد على النظام اللاهوائي:

حمولة التمرين:

- الشدة أقل من قصوى، النبضة حتى 190 نبضة في الدقيقة.

- مدة الأداء من 1 إلى 2 دقيقة.

- الراحة من 2 إلى 4 دقائق.

تمرينات ذات الطابع اللاهوائي اللاحمضي:

- حمولة التمرين:

- الشدة قصوى: 190 نبضة في الدقيقة فأكثر.

- مدة الأداء من 10 إلى 20 ثانية.

- الراحة من 1 إلى 2 دقائق.

- القفز في نفس المكان باستعمال 15 كغ على الأكتاف انطلاقاً من الوضعية المنحنية.

عدد التكرارات: من 5 إلى 8 فقرات.

المدة: من 1 إلى 3 دقائق.

الراحة: من 1 إلى 3 دقائق.

الشدة: أقل من قصوى 190 نبضة في الدقيقة.

القيام بتحركات فوق الميدان بعد ذلك القيام بالصد بالارتقاء في نفس المكان:

- مدة الأداء: 30 ثانية.

- عدد التكرارات: 10 إلى 15 قفزة.

مدة الراحة 1 دقيقة.(1)

(1) د/ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001، ص 156.

الشدة: قصوى أكثر من 190 نبضة في الدقيقة.

- تدريب التحمل:

- المدة من 15 ثا إلى 45 ثا.

- الراحة: غير كاملة ولكن سلبية عموما.

- التكرارات من 3 إلى 4 مرات.(1)

تمارين تحسين القدرة اللاهوائية.

الهدف: الزيادة في الفوسفو كرياتين.

الشدة: قصوى.

المدة: من 6 إلى 20 ثا.

التكرارات: لأجل التمارين قصيرة المدى (6 - 12 ثا) من 2 إلى 3 مرات. لأجل التمارين طويلة المدى (10 - 12 ثا) من 1 إلى 2 مرات.

الراحة: من 8 إلى 10 ثا بالنسبة للتمارين قصيرة المدى.

20 ثا بالنسبة للتمارين طويلة المدى.(2)

4- الارتقاء:

تعريف:

يعتبر الارتقاء صفة من الصفات الأساسية عند الرياضي وهي عملية مواجهة بين الجسم والجاذبية ويكون الأساس وضعية مركز الثقل والذي بدوره يعتبر من العوامل الأساسية للارتقاء الجيد.

طول أجزاء الجسم، نوعية الروافع، مكانة الأربطة والمرونة هي كذلك لها دور كبير في عملية الارتقاء في الكرة الطائرة تظهر صفة القوة المميزة بالسرعة لأن كل حركات الكرة الطائرة تطبق على أساس هذه الصفة البدنية، ونقصد أيضا بالقوة المميزة بالسرعة قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على التقلص بأقصى سرعة ممكنة في سبيل الحصول علما أكبر تسارع ممكن للجسم كما هو الحال مع تقنية الصد في هذه اللعبة إذ أنه يتضح جليا تدخل القوة بالسرعة لأداء هذه التقنية على أكمل وجه.

5- الخصائص الفيزيولوجية للارتقاء:

القدرة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، هذا يعني أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون أو صفة واحدة، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبتي القوة والسرعة في آن واحد.(3)

(1) Tahar zerdoumi: cours volley ball, IBID.

(2) Jean- Michel Palau: sciences Biologiques de l'enseignant sportif, IBID, p 173.

(3) د/ أبو علاء احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 1993، ص 163.

وحسب L.Pmatven فان "كفاءة الربط بين القوة والسرعة تكمن فيما نسميه إدارية الفعل الخاصة للعضلات والتي تلعب الدور الأول في الحركات التي تتطلب تعديل مفاجئ لعمل تحمل والذي يميز هذا الربط هو ارتفاع العمل التحمل تحت تأثير الممتدات الابتدائية السريعة للعضلات اخذ بعين الاعتبار الطاقة الحركية للكتلة الجسمية".⁽¹⁾

6- أهمية الارتقاء في الكرة الطائرة:

في الكرة الطائرة تطوير الصفات البدنية بأهمية قصوى يعني:

التحكم في التقنية والتكتيك يعتمد على التحضير البدني، مصطلح القوة المميزة بالسرعة يعني التنسيق بين القوة والسرعة للتنفيذ الجيد للتقنية الرياضية القفز، التنقل، ضرب الكرة.

أهمية هذه الصفة البدنية تكمن في:

- تحسين إمكانيات الرياضي الشاب لتقنيات الكرة الطائرة.
- لها مفعول جيد على الاستقلاب هذا ما يؤدي الى تأثير ايجابي على التقلصات العضلية تطور أيضا المجموعات العضلية التي تضمن الاستعاب الفعال لمعطيات اللعب.
- تطوير العضلات التي تتدخل مباشرة أثناء اللعب.⁽²⁾

⁽¹⁾ L. Pmatven: aspect de l'entraînement, édition vigot, 1983, P 130.

⁽²⁾ جيلاني بطوش: وسائل وطرق تطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي الكرة الطائرة، مذكرة نهاية الدراسات العليا بالمعهد العالي لتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 1988، ص 25.

خاتمة الفصل الرابع:

تعرضنا في هذا الفصل إلى التعريف بالمدائمة اللاهوائية وكذا الارتقاء والتطرق إلى بعض خصائص الارتقاء في الكرة الطائرة وكذا أهميته مع ذكر خصائص المدائمة اللاهوائية وأهم التغيرات التي تحدث على مستوى العضلة لكيفية إنتاج الطاقة وطرق تطوير هذه الصفة التي لها أهمية كبيرة في الكرة الطائرة.

الفصل الخامس

المراجعة

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء النفس الحديث والقديم، فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والتشرد. وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملية من مراحل النمو الأخرى، ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانتقالي ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية تؤثر عليه. وفي هذا الفصل نتطرق إلى تعاريف للمراهقة أنواعها وخصائص النمو في هذه المرحلة، وكذا عن حاجات المراهق وأهمية التربية البدنية بالنسبة له، مشاكل المراهقة ومظاهرها.

1- مفهوم المراهقة:

1-1- تعريفها:

↪ لغة

المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.⁽¹⁾

↪ اصطلاحا:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد".⁽²⁾

فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة.

وفي هذا المجال أيضا "جوزيف ستون وتشرش" في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائما واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي.⁽³⁾

1-2- تعاريف بعض العلماء:

لقد اختلف علماء النفس اختلافا جوهريا واضحا في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والحرجة من حياة الفرد عرفها "ستايلي هول": "إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق".⁽⁴⁾

(1) د/ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995، ص 323.

(2) د/ عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط 1، 1994، ص، ص 323، 329.

(3) د/ حامد عبد السلام زهران: نفس المرجع، ص 325.

(4) د/ ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط 2، 1998، ص 220.

وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة".⁽¹⁾

المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها.⁽²⁾

2- أنواع المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق، وهناك عدة أشكال:

2-1- المراهقة التكيفية (السوية):

هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، نحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.⁽²⁾

2-2 المراهقة المنحرفة:

هي صورة مبالغمة ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة.⁽³⁾

2-3 المراهقة الانسحابية:

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

2-4 المراهقة العدوانية المتمردة.

مراهقة متمردة، نائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة.⁽⁴⁾

2-5 المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني تتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي.⁽⁵⁾

3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

3-1 النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة، وتقترن هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي في فترة المراهقة، تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة.⁽⁶⁾

3-2 النمو العقلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام للفرد كذلك تنضج القدرات العامة والخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم.

(1) د/ محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001، ص 196.

(2) د/ خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط3، 1994، ص 449.

(3) نفس المرجع، ص 450.

(4) د/ محمد مصطفى زيدان، علم النفس التربوي، د، ر، ت في حفظ السلوك العدواني، دار المشرق، 1995، ص 19.

(5) د/ محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، دار المشرق، جدة، السعودية، ص 162.

(6) د/ عبد الرحمن العيسوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط1، 1997، ص 38.

3-3 النمو الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة في الفترة الأولى بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق في هذه المرحلة يثور لأتفه الأسباب، وهناك ميزة خاصة واضحة تتصل بالحالة الانفعالية للمراهق، إذ أنه أثير لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح⁽¹⁾.

3-4 النمو الجنسي:

تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات، والنمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد⁽²⁾.

3-5 النمو الاجتماعي:

تبدأ بذور التطور الاجتماعي للمراهق في مرحلة الطفولة الأولى وتستمر باستمرار الحياة، ونتيجة انتماءه إلى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته، ويشعر بالسعادة والاطمئنان والاستقرار النفسي، أما إذا حدث ما يعيق هذه الرغبة فإنه يتمرد ويشعر بالتعاسة⁽³⁾.

4- حاجات المراهق:

للمراهق حاجات جسدية واجتماعية وشخصية مثلما هي لدى أصحاب الأعمار الأخرى ولكن هذه الحاجات تختلف في مرحلة المراهقة عن مراحل الحياة الأخرى.

4-1 الحاجة إلى المكانة:

من أهم حاجات المراهق رغبته في أن يكون شخصا هاما، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذي قيمة، ولهذا ليس غريبا أن نرى مراهقا يدخن أو يقوم بأعمال الراشدين، أو فتاة تلبس الأحذية العالية وغير ذلك من أمور الراشدين⁽⁴⁾.

4-2 الحاجة إلى الاستقلال:

إن هذه الحاجة تكون متزايدة الأهمية لدى المراهقين حيث نجده يريد التخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولا عن نفسه، فمثلا نجده يريد معرفة خاصة، يفكر لذاته... الخ.

4-3 الحاجة الجنسية:

أوضحت دراسات "kenzey" عن المراهقين الفتيان دلالة واضحة على أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية⁽⁵⁾.

(1) د/ رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 242.

(2) د/ عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، ص 41، 42.

(3) د/ محمد أيوب شحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994، ص 213.

(4) د/ فاجر عاقل: علم النفس التربوي، دار الملامين، بيروت، ط1، 1972، ص 118-120.

4-4 الحاجة البيولوجية:

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيفضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم، وتختلف طريقة إشباع هذه الحاجات من فرد إلى آخر، فالمرهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة⁽¹⁾.

– أهمية التربية البدنية للمراهق:

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعاً من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دوراً كبيراً وفعالاً وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصّة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء.

أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية تلعب دوراً كبيراً من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق.⁽²⁾

6- مشاكل المراهقة:

6-1 مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيراً لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضاً للسخرية.⁽³⁾

6-2 مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل.⁽⁴⁾

(1) د/ فخر عاقل: نفس المرجع، 197.

(2) تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال صالح محمد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994، ص 453.

(3) د/ عبد العلي الجسماني: نفس المرجع، ص 501.

(4) ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة، مصر، 1971، ص، ص 72، 73.

ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدرة وقيمته.

3-6 مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفرح والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.⁽¹⁾

4-6 مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوباً فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

☞ الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة

الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

☞ المدرسة:

هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

☞ المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لا بد أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها.⁽²⁾

(1) ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع السابق، ص 72.

(2) المرجع السابق، ص 74.

6-5 مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزا دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

6-6 - مشاكل صحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.⁽¹⁾

7- مظاهر مرحلة المراهقة:

- التقدم نحو النضج الجسمي.
- التقدم نحو النضج الجنسي.
- التقدم نحو النضج العقلي.
- التقدم نحو النضج الانفعالي.
- التقدم نحو النضج الاجتماعي.
- تحمل مسؤولية توجيه الذات.⁽²⁾

(1) ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع، ص 76.

(2) محمود عبد الحليم منسي: نفس المرجع، ص 191.

خاتمة الفصل الخامس:

نستخلص أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة لا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد. ولهذا عن الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى ينمو ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة. ويخلط كثير من الناس بين مفهوم المراهقة ومفهوم البلوغ الجنسي، لذلك ينبغي أن نميز بين المراهقة وبين البلوغ الجنسي، فالبلوغ يعني بلوغ المراهق القدرة على الإنسال، أي اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية عند الفتى والفتاة، وقدرتها على أداء وظيفتها. أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي. وعلى ذلك فالبلوغ إن هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل الدخول لمرحلة المراهقة.

الجانِب

التطيقِي

الفصل السادس

منهجية الدراسة

إن الطبيعة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، إذ يستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية ودراسة نظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا، إذا كان قابلا للدراسة وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة.

فقد شملت دراستنا التطبيقية أدوات البحث والاختيارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية.

- الدراسة الاستطلاعية:

إن دراستنا شملت مجموعة من الخطوات:

- تعيين الاختبارات لصفة المقاومة (اختيار الوثب إلى الأمام، اختبار الارتقاء واختبار مهارة الصد).
- الاتصال بإدارة القاعة بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات في ظروف ملائمة، فلقينا منهم مساعدة وتفاهم كبير.
- ترتيب الوثائق لإجراء الاختبارات بطريقة قانونية داخل القاعة

1-1- المجال المكاني والزمني:

1-1-1- المجال المكاني:

شملت دراستنا أشبال فريق أمل الأربعاء بولاية البليدة وإجراء الاختبارات كان في القاعة المخصصة للاختصاص.

1-1-2- المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الاختبارات على الشكل التالي:

- الاختبار الأول: 09 مارس 2022.

- الاختبار الثاني: 16 مارس 2022 .

1-2- الشروط العلمية للأداة:

1-2-1- ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين"⁽¹⁾

عند إعادة الاختبار بعد أسبوعين على نفس العينة "من أشبال فريق أمل الأربعاء" المتكونة من 20% من العينة الأصلية وفي نفس الظروف وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالآتي:

(1) د/ مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 52.

للنتائج ثبات اختبار الوثب إلى الإمام (القفز الأفقي) 0.98.

للنتائج ثبات اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.97.

للنتائج ثبات اختبار الصد الهجومى 0.99.

للنتائج ثبات اختبار الصد الدفاعى 0.97.

وهذا ما يدل على وجود ثبات على في الاختبارات

$$r = \frac{6 \leq f^2}{n(1 - r^2)}$$

ف²: مربع الفرق بين النتائج الأولى والثانية.

ن: عدد العينة.

ر: معامل الارتباط لسبيرمان.

1-2-2- صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

للنتائج صدق اختبار الوثب إلى الإمام (القفز الأفقي) 0.98.

للنتائج صدق اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.97.

للنتائج صدق اختبار الصد الهجومى 0.99.

للنتائج صدق اختبار الصد الدفاعى 0.97.

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

1-2-3- موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية كالديكامتر في قياس اختبار الوثب إلى الإمام واختبار الارتقاء

بالإضافة إلى اختبار الصد الهجومى والصد الدفاعى فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه

فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد.⁽¹⁾

1-3- ضبط متغيرات الدراسة: يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها

قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد

جاء ضبط متغيرات الدراسة كما يلي:

(1) د/ مقدم عبد الحفيظ: نفس المرجع، ص 52-53.

للـ المغير المستقل: الوحدات التدريبية.

للـ المتغير التابع: المقاومة، الصد.

1-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

تمثلت عينة البحث في أشبال فريق أمل الأربعاء بولاية البليدة، وقد قسمنا الفريق إلى مجموعتين:

للـ المجموعة التجريبية وتشمل 10 لاعبين.

للـ المجموعة الشاهدة وتشمل 10 لاعبين.

تم اختيار العينة عشوائيا وبطريقة تخدم البحث، وقمنا باختيار 20% من الفريق كعينة لحساب ثبات وصدق الاختبار.

1-5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

1-5-1- الزمن:

هو الوقت الذي يقوم فيه الفريق بحصة التربية البدنية وهي الفترة المسائية وتم إجراء الاختبارات في هذا الوقت.

حيث أن الاختبار القبلي كان في 09 مارس 2022 وكان الاختبار البعدي في 16 مارس 2022 .

1-5-2- السن:

ويتمثل في المرحلة العمرية من 14 سنة إلى 16 سنة.

1-5-3- الجنس:

المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها ذكور.

2- المنهج المستخدم:

يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه، والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقا من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي، وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار اختبارات مناسبة وبرنامج تدريبي الذي يخدم موضوع دراستنا وكذلك الإحصاء.

بمجرد تم اختيار مجموعتين واحدة تجريبية وأخرى شاهدة، كل مجموعة تتكون من 10 لاعبين أجريت لها اختبارات قبلية وبعديّة بحيث خضعت المجموعة التجريبية لوحدات تدريبية مدمجة.

2-1- أدوات الدراسة :

إن الخطوة الأولى التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد قمنا بتوزيع أداة الإستبيان على مجتمع العينة في المركب البلدي و المؤسسات التربوية لأصحاب الاختصاص.

2-1-2- الوسائل الإحصائية:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

"ت" ستودنت.

تعريف الاختبار:

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتحديد والتفسير والاستنتاج والتعميم.⁽¹⁾ لقد عمدنا في دراستنا على عدة اختبارات.

• الطريقة الإحصائية:

تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية:

- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س₁، س₂، س₃، ...، س_ن، على عدد هذه القيم ن، ويصطلح عليه عادة س وصيغته العامة هي⁽²⁾:

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

حيث: \bar{s} : يمثل المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم.

- الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع، فإذا كان قليلاً أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.

هذه الصيغة ل: ع تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

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

حيث:

ع: تمثل الانحراف المعياري.

(1) د/علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 177.

(2) علي لصف، محمود السامرائي: الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973، ص 75-76.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

- (ت) ستودنت:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية⁽¹⁾:

$$t = \frac{\frac{\bar{a}_2 - \bar{a}_1}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{2}}}}{1 - n}$$

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع1²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة.

للإ

- حدود الدراسة:

- المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على مجموعة فرق لكرة الطائرة أقل من 17 سنة كلهم ذكور بالمركب البلدي.

- المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع الدراسة قمنا بالعمل في المؤسسة حيث أجريت الاختبارات على النحو التالي:

الاختبار القبلي: 09 مارس 2022.

الاختبار البعدي: 16 مارس 2022.

- المجال البشري:

شمل المجال البشري عينة البحث التي أجريت عليها الاختبارات والتي ضمت 20 لاعبا مقسمة إلى مجموعتين شاهدة وتجريرية، بحيث تتراوح أعمارهم من 14 إلى 16 سنة.

(1) نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975، ص 55.

الفصل السابع

عرض وتحليل

النتائج

- عرض وتحليل النتائج:

1- اختبار الوثب إلى الأمام:

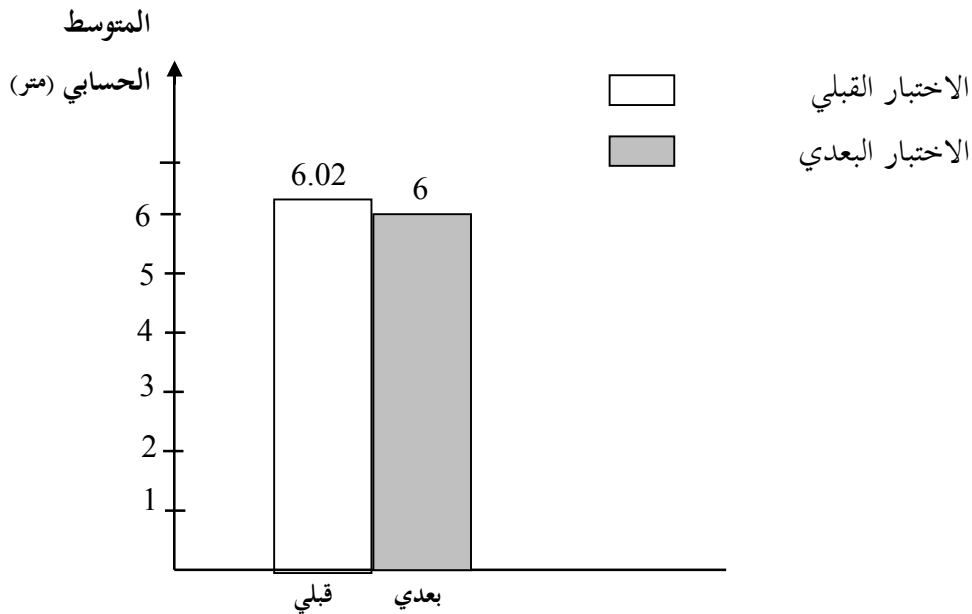
أ- المجموعة الشاهدة:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	6.35	5.80	6.02	0.17	0.24	1.81	غير دالة إحصائياً
10	6.35	5.80	6	0.18			

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

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



→ الاختبارات

مدرج تكراري رقم (1) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة

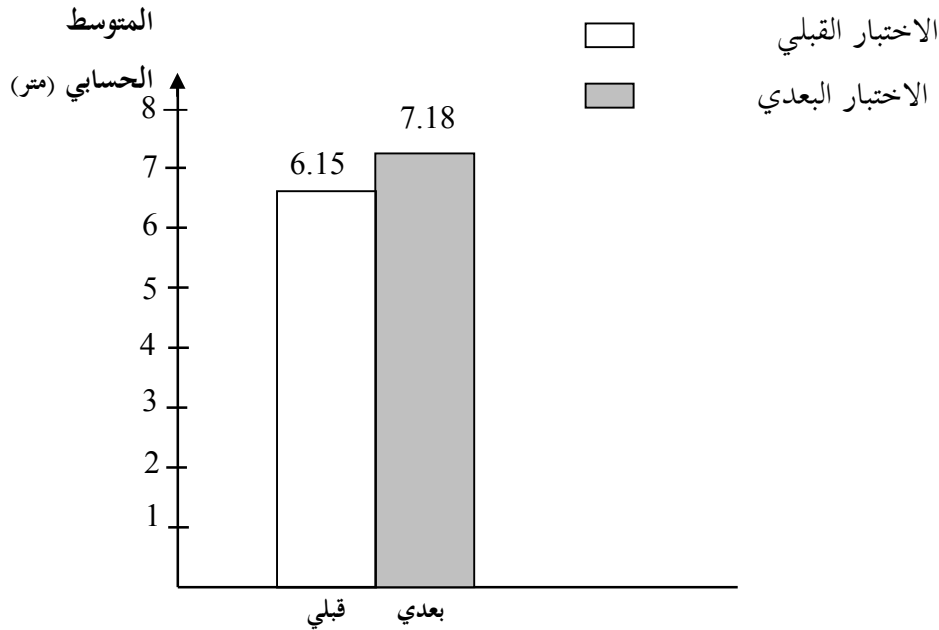
ب- المجموعة التجريبية:

العدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	6.94	5.23	6.15	0.55	4.68	1.81	ذات دلالة إحصائية
10	7.60	6.75	7.18	0.31			

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

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



→ الاختبارات

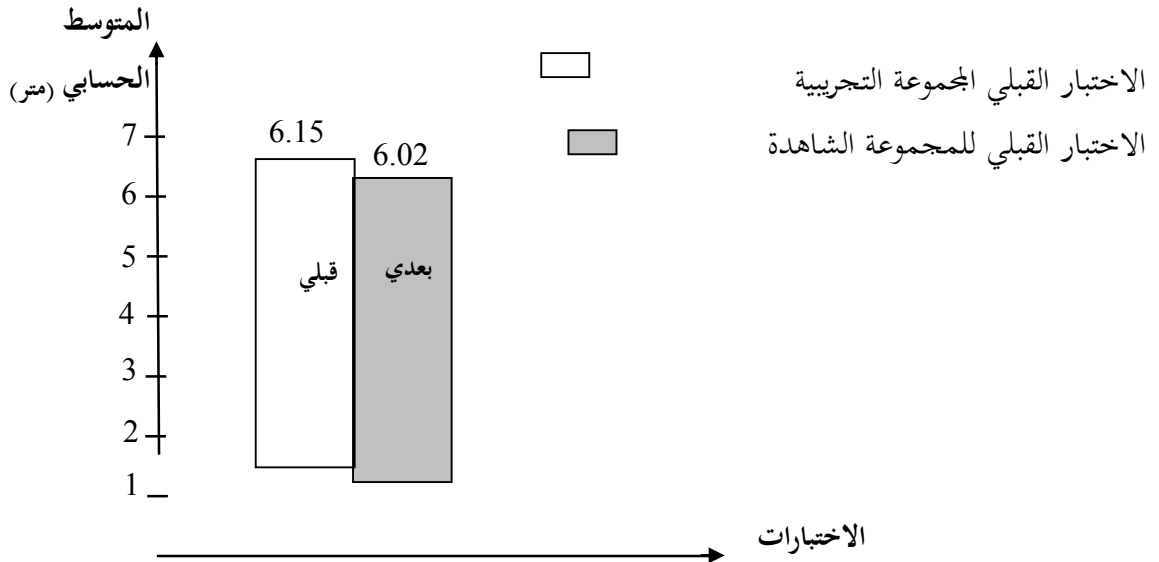
مدرج تكراري رقم (2) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية

ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

العدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	6.3	5.80	6.02	0.17	0.67	1.81	غير دالة إحصائياً
10	6.9	5.23	6.15	0.55			

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

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.



مدرج تكراري رقم (3) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين

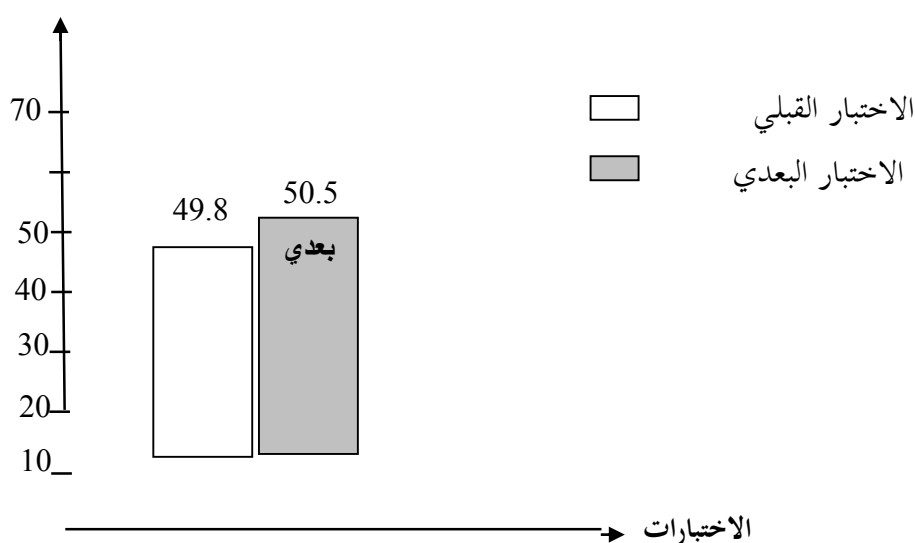
1-2 اختبار الارتقاء:

أ- المجموعة الشاهدة:

العدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	78	26	49.8	11.79	0.12	1.81	غير دالة إحصائياً
10	75	29	50.5	11.89			

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

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.



مدرج تكراري رقم (4) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة

ب- المجموعة التجريبية:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	65	50	55.9	4.2	2.23	1.81	غير دالة إحصائياً
10	68	55	60.2	3.96			

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

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.



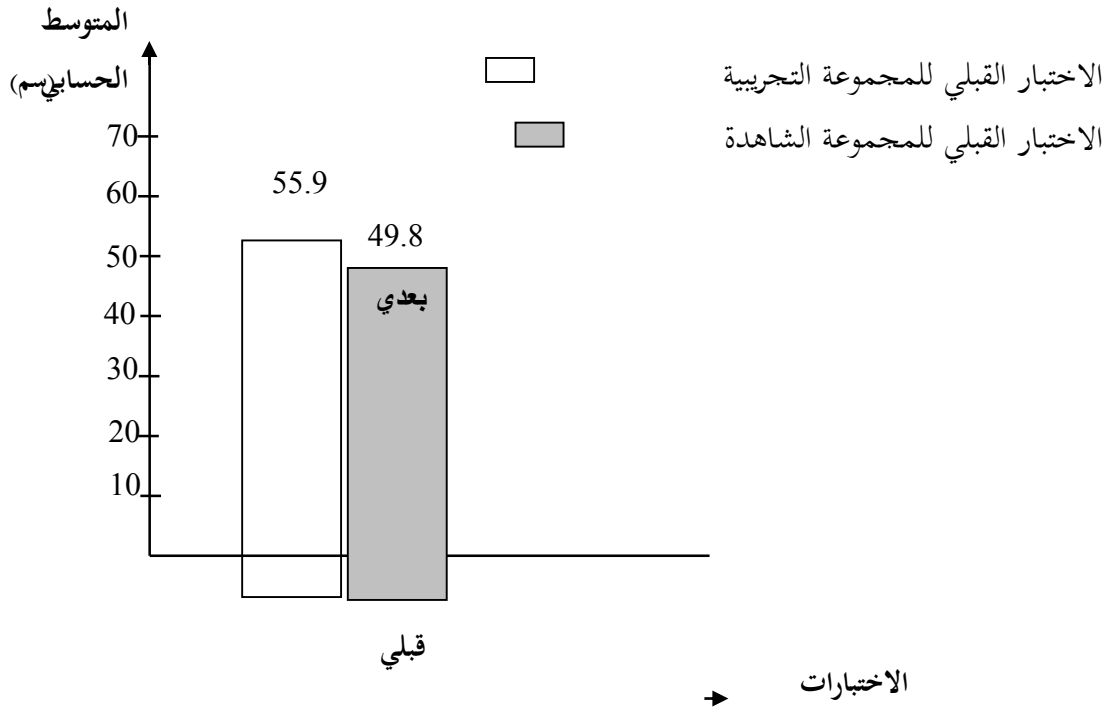
مدرج تكراري رقم (5) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية

ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

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

جدول رقم (6) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

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.



مدرج تكراري رقم (6) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الارتقاء للمجموعتين

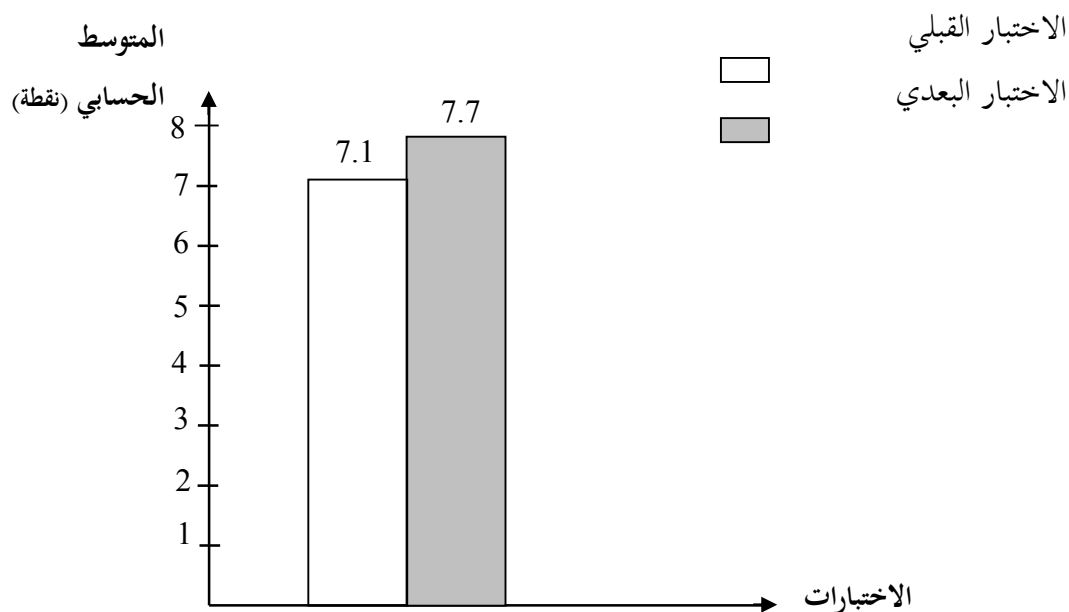
3-1 الصد الهجومي

أ- المجموعة الشاهدة:

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

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

من خلال الجدول رقم (7) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7.1 نقطة والانحراف المعياري 1.37 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 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.



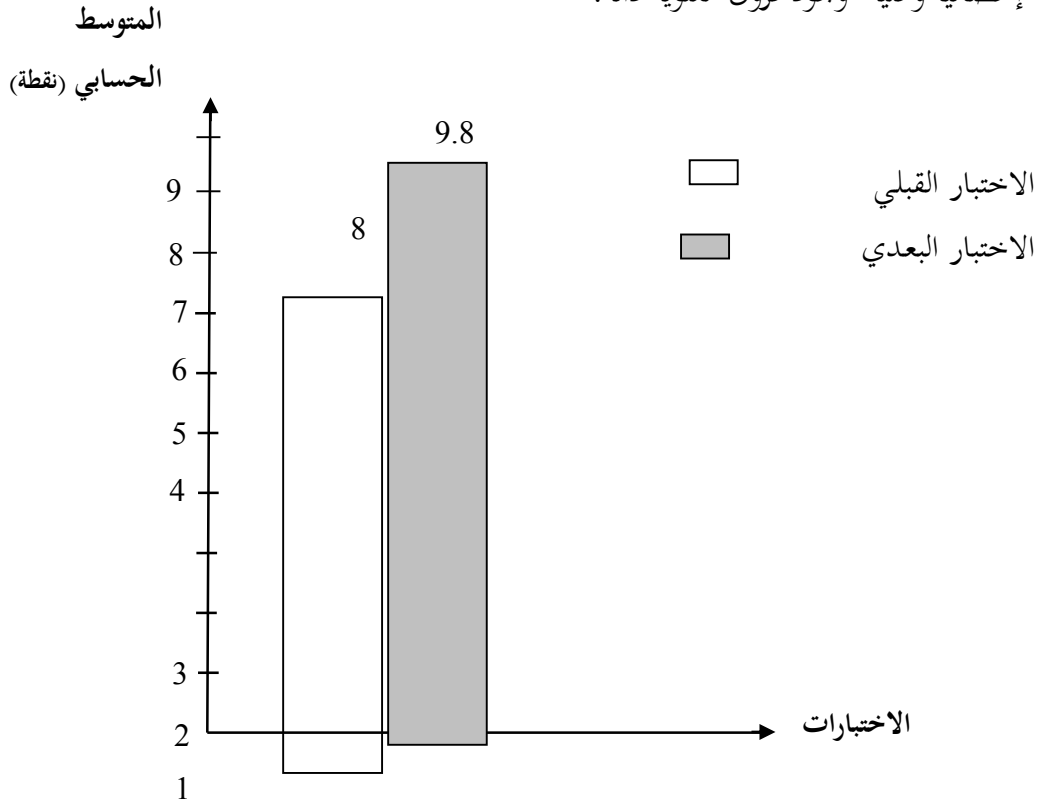
مدرج تكراري رقم (7) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الهجومي للمجموعة الشاهدة

ب- المجموعة التجريبية:

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

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

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.



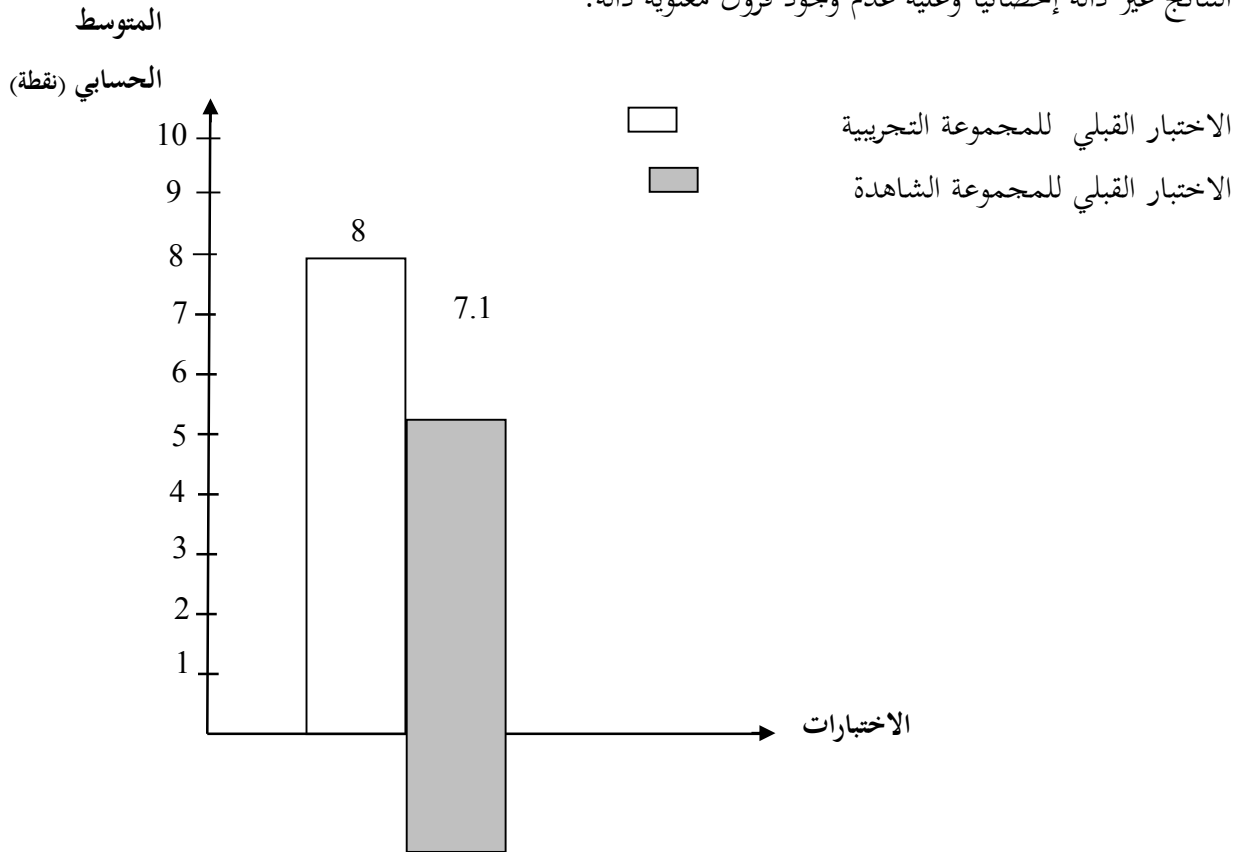
مدرج تكراري رقم (8) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد المهجومي للمجموعة التجريبية

ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

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

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

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.



مدرج تكراري رقم (9) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد المحمومي للمجموعتين

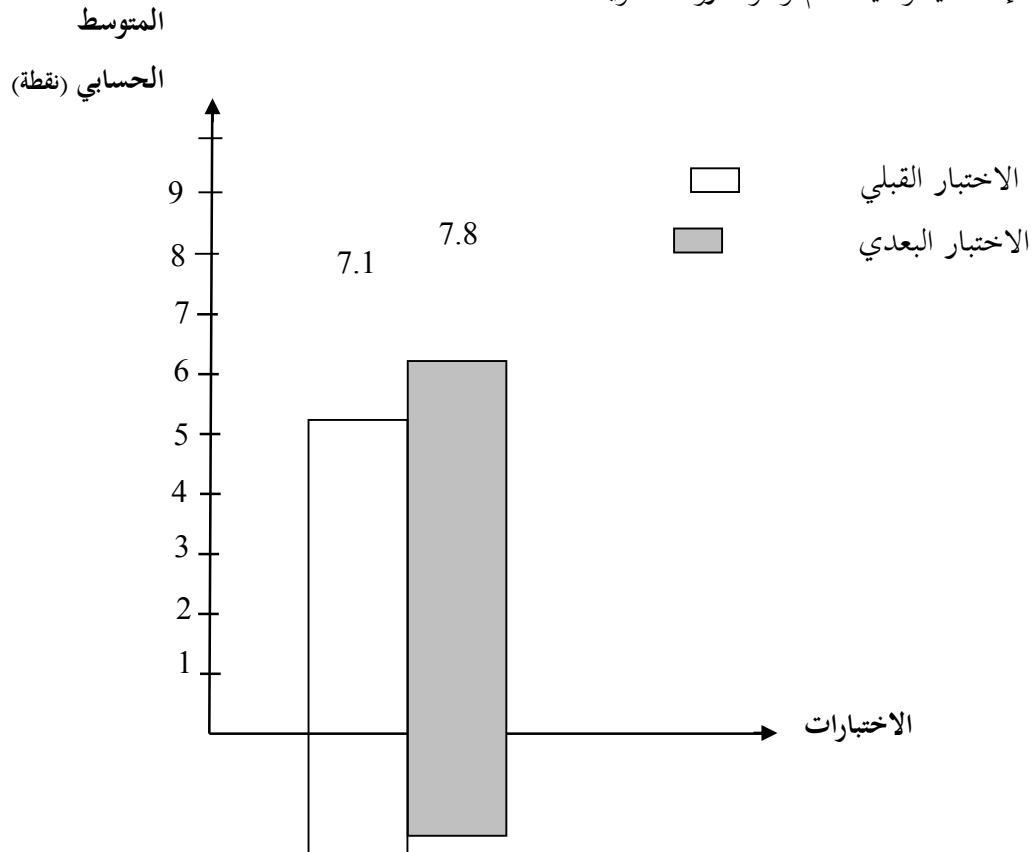
1-4 اختبار الصد الدفاعي

أ- المجموعة الشاهدة:

العدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	9	5	7.2	1.75	0.82	1.81	غير دالة
10	9	5	7.8	1.31			إحصائيا

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

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 البعدى 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 إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.



مدرج تكراري رقم (10) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة

ب- المجموعة التجريبية:

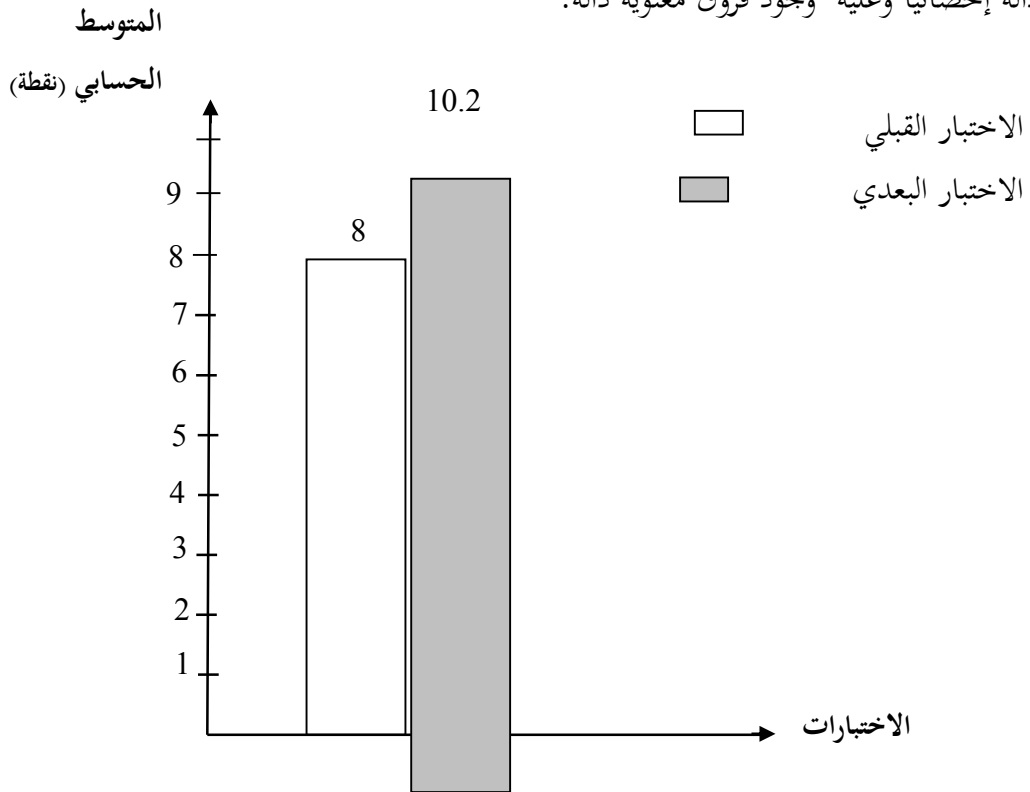
العدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	10	5	8	1.56	3.33	1.81	غير دالة
10	13	8	10.2	1.22			إحصائيا

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

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 إحصائيا وعليه وجود فروق معنوية دالة.



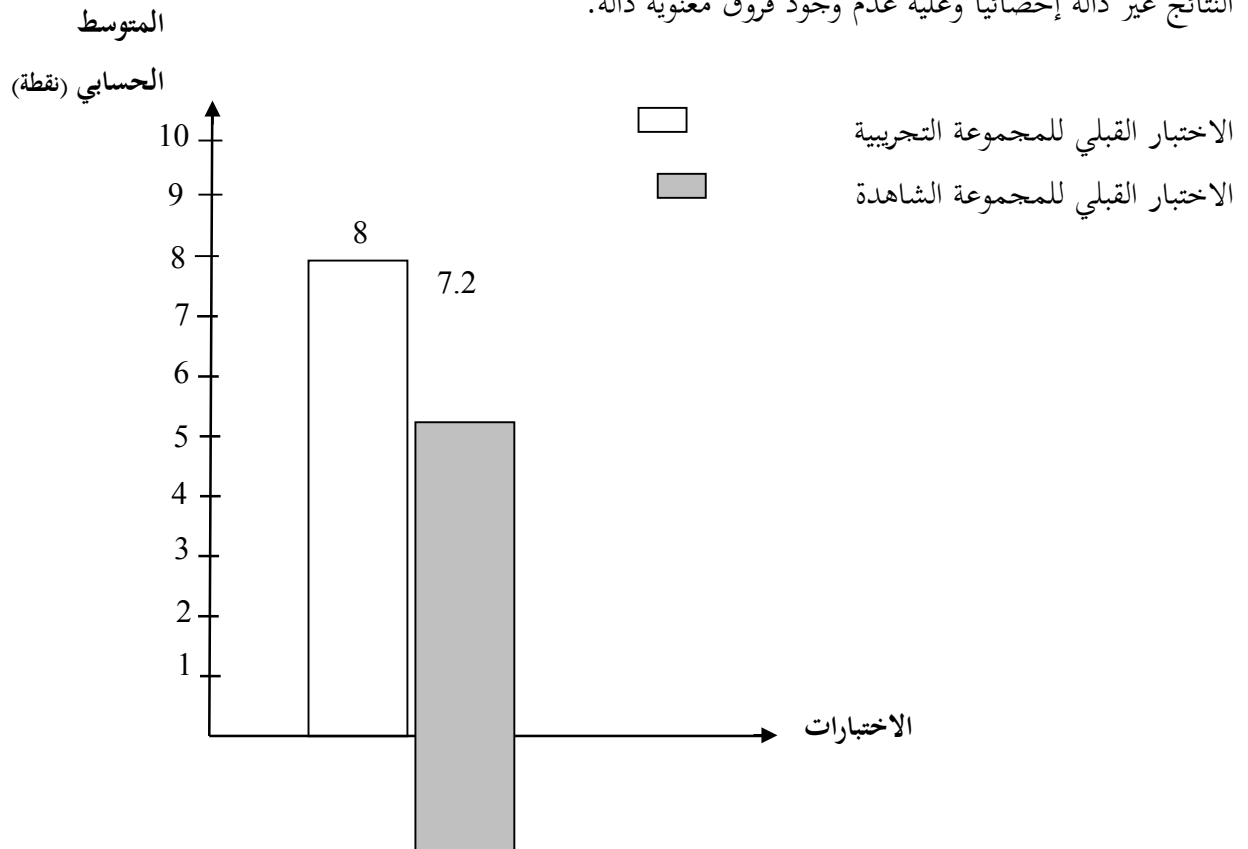
مدرج تكراري رقم (11) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية

ج- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

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

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

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.



مدرج تكراري رقم (12) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الصد الدفاعي للمجموعتين

2- مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة التحمل لتحسين أداء الصد في الكرة الطائرة (14-16 سنة) ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار الوثب الى الأمام 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.

فالتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الوثب إلى الأمام كانت على النحو التالي في الاختيار 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 نتيجة 6.02 متر كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 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 الأمام يبرز لنا أثر الوحدات التدريبية المدججة لتحسين الوثب إلى الأمام 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 تفهقر مستواها مقارنة مع اختبار 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 لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا 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 الهجومى والدفاعى بحيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت في اختبار الصد الهجومى على نتيجة 8 نقاط كمتوسط حسابى في الاختبار القبلى ونتيجة 9.8 نقطة كمتوسط حسابى في الاختبار البعدى محدثة بذلك فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.81 < 3.67$) والمدونة في الجدول رقم (8) ونفس المجموعة حصلت في اختبار الصد الدفاعى على نتيجة 8 نقاط كمتوسط حسابى في الاختبار القبلى ونتيجة 10.2 نقطة كمتوسط حسابى في الاختبار البعدى محدثة فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.81 < 3.33$)، والمدونة في الجدول رقم (11).

على عكس المجموعة الشاهدة التي حصلت في اختيار الصد الهجومى على نتيجة 7.1 نقطة كمتوسط حسابى في الاختبار القبلى ونتيجة 7.7 نقطة كمتوسط حسابى في الاختبار البعدى لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.81 > 0.84$)، والمدونة في الجدول رقم (7) ونفس المجموعة حصلت في اختبار الصد الدفاعى على نتيجة 7.2 نقطة كمتوسط حسابى في الاختبار القبلى ونتيجة 7.8 نقطة كمتوسط حسابى في الاختبار البعدى 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 للتدريب المستمر أي التدريب المستمر هذه النتائج مدونة في الجدول (10) هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في اختيار الصد الهجومى والصد الدفاعى 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 القبلى والبعدى بسبب الصعوبات التي تلقاها اللاعبون (المجموعة الشاهدة) في الاختبارات لقياس تقنية الصد الهجومى والدفاعى التي تتطلب من المنفذ أن يكون قريبا 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 المدججة 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 إحصائيا بين مجموعتين شاهدة وتدريبية خاضعة لوحدات تدريبية مدججة في تطوير صفة المقاومة.

إن نتائج الارتقاء والذي يعتمد خصوصا 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 المدججة في تطوير صفة التحمل وتحسين تقنية الصد هذا ما يثبت صحة الفرضية التي تنص على أن تطوير صفة التحمل لدى لاعب الكرة الطائرة يؤثر بشكل فعال في تحسين تقنية الصد.

إن هذه النتائج المحصل عليها والتي تثبت إلى حد ما وجود ترابط بين صفة التحمل وتقنية الصد وأثر الوحدات التدريبية يمكن اعتبارها مرضية رغم وجود بعض العوامل التي تؤثر على هذه النتائج فغياب صفة التحمل يؤثر على تقنية الصد.

لهذا فهذه النتائج يمكن اعتبارها بداية الطريق لدراسات أشمل أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل التي تساهم في تحسين تقنية الصد لدى لاعب الكرة الطائرة.

إن من بين الرياضات الجماعية رياضة الكرة الطائرة التي تعتبر من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية اليومية، ولقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، قوانينها، طريقة لعبها، مفهومها، النظرة الشعبية لها، وكذا تعدد طرق ومناهج تدريبها، فمن أجل الازدهار وبلوغ المستوى ونجاح الكرة الطائرة كان لازماً وضع برامج خاصة لجذب الأطفال بعدد هائل قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد، وهذا ما يفسر دخولها الألعاب الأولمبية مبكراً وبالرغم من ذلك لم تفقد خاصيتها الأساسية كلعبة للاحتفاظ باللياقة.

فالرفع من المستوى البدني للاعبي الكرة الطائرة يجب أن يعتمد على قواعد علمية وخصوصيات تطبق بكل صرامة وإتقان، فتحقيق النتائج الجيدة والرفع من مستوى أداء اللاعبين ليس وليد الصدفة إنما هو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطرق العلمية وأساليب السير الجيد للتدريب لأن هذا الأخير له أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي، إذن فالحالة التدريبية ترتفع نتيجة لتكرار التدريب.

فالكرة الطائرة كما تعرف تعتمد على قدرة جيدة على الارتقاء سواء عند القيام بعملية الهجوم أو الصد هذا الأخير يتطلب من اللاعب ارتقاء جيد فوق الشبكة لتسهيل وإتقان عملية الصد بشكل حسن، فالارتقاء الجيد يعني وجود قوة انفجارية للرجلين تتطلب من كل لاعب تحسين هذه الصفة (الارتقاء) التي هي ناتجة عن تطوير صفة من الصفات البدنية في الكرة الطائرة وهي التحمل وما النتائج المحصل عليها والتي أبدت فروق معنوية دالة إحصائياً إلا دليل على مدى تأثير التحمل على قدرة الارتقاء وأهمية الوحدات التدريبية المدججة وأثرها على صفة التحمل، لذا تم اختيار فئة (14- 16 سنة) والتي لها خصوصيات مما يجعلنا نطبق عليها الوحدات التدريبية لتنمية صفة التحمل والتي لها علاقة بتحسين تقنية الصد وبالاعتماد على النتائج المحصل عليها في اختبارات الصد اتضح لنا أن:

- الوحدات التدريبية المدججة لها تأثير على تنمية صفة التحمل.

- تنمية صفة التحمل يؤثر على تحسين تقنية الصد.

توصيات واقتراحات:

- على ضوء دراستنا ومن خلال النتائج المحصل عليها ارتأينا أن نقترح بعض التوصيات المتمثلة فيما يلي:
- يجب أن تعطى أهمية كبيرة للجانب البدني خلال إجراء الحصص التدريبية.
- يجب على المدربين واللاعبين حضور الحصص التدريبية من أجل ضمان استمرارية التدريب.
- العمل على توفير الوسائل لتطوير الصفات البدنية.
- يجب الاعتماد على الاختبارات والقياسات العلمية.
- يجب على المدرب إعداد برنامج تدريبي مسطر.
- إبراز أهمية التحمل في تحسين تقنية الصد في نظر لاعبي الكرة الطائرة.
- ضرورة إدخال المدربين في دورات تأهيلية خاصة تبين أحدث ما وصلت إليه الأبحاث العلمية خاصة في الكرة الطائرة.
- ضرورة تلبية حاجيات المراهق النفسية والحركية.
- تطوير صفة التحمل خاصة في هذه المرحلة من العمر (14-16 سنة).

ملخص البحث

سنحاول في هذه الصفحة تلخيص ما جاء في المذكرة والتي كانت تحت عنوان: مدى تأثير الوحدات التدريبية في تنمية صفة التحمل لتحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة العلاقة الكامنة بين صفة المقاومة وتأثيرها على حائط الصد، فتبادر إلى الذهن طرح التساؤلات:

* هل يعود غياب الفعالية في الصد إلى افتقار اللاعب على قدرة جيدة للارتقاء؟

* هل يعود ضعف الارتقاء لدى اللاعب إلى ضعف صفة التحمل لديه؟

وهذا ما استلزم علينا وضع فرضيات للدراسة: تطوير صفة المقاومة لدى اللاعب يؤثر بشكل فعال على تحسين تقنية الصد، تطوير صفة التحمل يؤثر على قدرة الارتقاء.

فكان من المؤكد اختيار عينة البحث والتي شملت أمل الأربعاء بولاية البليدة، فأنحصرت الدراسة من 9 مارس 2022 إلى 16 مارس 2022 بالقاعة، إن كل دراسة تتطلب استخدام منهج خاص بها، فالمنهج المناسب لدراستنا والذي تم اختياره هو المنهج التجريبي بحيث تم استعمال عدة اختبارات مناسبة للمشكلة ولمعرفة النتائج اتبعنا الطريقة الإحصائية التي شملت المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، "ت" ستيودنت وفي نهاية دراستنا توصلنا إلى صحة الفرضيات المطروحة.

المصادر والمراجع

- المراجع والمصادر باللغة العربية:

- 1- أمين وديع فرج : كرة الطائرة دليل المعلم و المدرب و اللاعب ، منشأة المعارف الإسكندرية.
 - 2- د/ أبو العلا احمد عبد الفاتح، أحمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
 - 3- د/ زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، ج1، القاهرة، 1983.
 - 4- جيلاني بطوش: وسائل وطرق تطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي الكرة الطائرة، مذكرة نهاية الدراسات العليا بالمعهد العالي لتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 1988
 - 5- د/ محمد مصطفى زيدان، علم النفس التربوي، د، ر، ت في حفظ السلوك العدواني، دار المشرق، 1995.
 - 6- د/ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995.
 - 7- د/ محمد أيوب شحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994.
 - 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 حسانين، 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- تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال صالح محمد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994.
- 1- المراجع والمصادر باللغة الأجنبية:

1-Charles. H.C, Pelletier: cahier de l'entraîneur, Canada, 1986.

2- brnard terpin: préparation et entraînement du foot baleur, Eden phora, paris, 1991.

3- jean- Michel Palau: sciences biologiques de l'enseignant sportif, doin editeurs, paris, 1985.

4- jurgen weineck: manuel d'eritainment édition vigot, paris.

5- L. Pmatven: aspect de l'entraînement, édition vigot, 1983.

6- Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley –ball, smath 1988.

7- Tahar zerdoumi: cours volley ball, IBID.

8- www.google.com. www.volley ball.com.

9- www.stadenews.com/touslessports.

الملاحق

اختبار الصد الدفاعي

- الاختبار البعدي

- العينة التجريبية

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	رمال محمد وسيم
10	3	+	-	+	-	+	4	+	-	+	+	+	3	+	-	+	+	-	الكبير عبد الرحمن
11	4	+	+	+	+	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	+	+	-	ستيني أحمد
10	3	-	+	+	-	+	4	-	+	+	+	+	3	+	-	+	+	-	عامر عبد الرحمن
8	2	-	+	-	+	-	3	-	+	-	+	+	3	+	-	+	-	+	عماروش محمد
13	4	+	+	-	+	+	4	+	+	+	-	+	5	+	+	+	+	+	فروج يونس
10	3	-	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	4	+	+	+	-	+	عابد عبدالقادر
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	-	+	3	-	+	+	+	-	بن عمر رشيد
10	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	محمد حسان آدم
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	-	+	3	-	+	+	+	-	مكارزية ياسر

اختبار الصد الدفاعي

- الاختبار القبلي

- العينة الشاهدة

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
5	2	-	+	-	-	+	2	-	+	+	-	-	1	-	-	-	+	-	بن طيبة محمود
9	2	-	-	+	-	+	3	-	+	+	+	-	4	+	+	+	-	+	بوزيدي وليد
8	2	-	+	+	-	-	3	+	-	-	+	+	3	+	+	+	-	-	الجزيري نور الدين
8	4	+	+	+	-	+	2	-	+	-	+	-	2	-	+	-	+	-	جحمون عماد الدين
6	3	+	+	-	-	+	1	+	-	-	-	-	2	-	+	-	+	-	دراعي محمد
8	3	-	+	+	+	-	2	+	-	-	+	-	3	+	-	+	+	-	العمرى عبد العظيم
9	2	-	+	+	-	-	4	+	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	كوري بلقاسم
5	2	-	-	-	+	+	2	-	+	+	-	-	1	-	+	-	-	-	جزيري وسيم
5	1	-	+	-	-	-	2	+	-	-	+	-	2	-	+	-	-	+	شلالي هيثم
9	3	+	+	-	+	-	2	-	-	+	+	-	4	+	+	+	-	+	زروقي إسحاق

- اختبار الصد الهجومي
- الاختبار القبلي
- العينة الشاهدة

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
7	2	-	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	2	+	-	-	+	-	بن طيبة محمود
5	1	-	+	-	-	-	1	-	-	-	+	-	3	-	+	+	-	+	بوزيدي وليد
8	3	-	+	+	-	+	2	-	-	+	+	-	3	+	+	+	-	-	الجزيري نور الدين
9	2	+	-	+	-	-	3	+	-	+	-	+	4	+	+	+	-	+	جحمون عماد الدين
8	2	-	-	+	+	-	4	+	-	+	+	+	2	-	-	+	+	-	دراعي محمد
8	3	+	-	+	+	-	2	-	-	+	+	-	3	-	+	-	+	+	العمرى عبد العظيم
6	3	-	+	-	+	+	1	-	-	+	-	-	2	-	-	+	-	+	كوري بلقاسم
5	1	-	-	+	-	-	2	-	-	+	-	+	2	-	+	-	-	+	جزيري وسيم
7	3	-	+	+	-	+	2	+	-	+	-	-	2	-	-	+	+	-	شلالى هيثم
8	1	-	+	-	+	-	3	-	+	+	+	+	3	+	+	-	+	-	زروقي إسحاق

- اختبار الصد الهجومي
- الاختبار البعدي
- العينة الشاهدة

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	4	-	+	+	+	+	3	+	-	+	+	-	3	-	+	-	+	+	بن طيبة محمود
7	2	-	-	-	+	+	3	+	-	-	+	+	2	-	+	-	+	-	بوزيدي وليد
7	2	-	-	+	+	-	2	-	+	-	-	+	3	-	+	+	+	-	الجزيري نور الدين
8	1	-	+	-	-	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	جحمون عماد الدين
6	2	-	+	+	-	-	2	-	+	+	-	-	2	+	-	+	-	-	دراعي محمد
10	3	-	+	+	+	-	4	+	+	+	+	-	3	+	+	+	-	-	العمرى عبد العظيم
9	2	+	-	-	+	-	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	-	+	كوري بلقاسم
7	3	+	+	-	+	-	2	-	+	-	-	+	2	-	+	+	-	-	جزيري وسيم
5	2	-	-	-	+	+	1	-	-	-	+	-	2	+	+	-	-	-	شلالى هيثم
8	3	-	+	+	+	-	2	-	+	-	+	-	3	+	-	+	-	+	زروقي إسحاق

- اختبار الصد الهجومي
- الاختبار البعدي
- العينة التجريبية

مج كلي	مركز 4					مركز 3					مركز 2					المحاولات الاسم واللقب			
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4		3	2	1
9	3	-	+	-	+	+	3	-	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	رمال محمد وسيم
10	3	-	+	+	+	-	4	+	-	+	+	+	3	+	+	-	+	+	الكبير عبد الرحمن
11	4	+	+	+	-	+	3	+	-	+	+	-	4	+	+	+	+	-	ستيني أحمد
10	3	+	+	-	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	-	+	عامر عبد الرحمن
9	3	-	+	+	-	+	3	+	-	+	+	-	3	+	-	+	+	-	عماروش محمد
12	4	+	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	4	+	+	+	-	+	فروج يونس
8	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	+	-	2	-	-	+	-	+	عابد عبدالقادر
10	3	+	+	-	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	بن عمر رشيد
10	4	+	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	+	-	-	+	+	محمد حسان آدم
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	4	+	+	+	-	+	مكارزية ياسر

- اختبار الصد الدفاعي
- الاختبار القبلي
- العينة التجريبية

مج كلي	مركز 4					مركز 3					مركز 2					المحاولات الاسم واللقب			
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4		3	2	1
9	3	+	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	3	-	+	-	+	+	رمال محمد وسيم
7	3	-	+	+	-	+	2	-	-	+	+	-	2	-	+	-	-	+	الكبير عبد الرحمن
10	2	+	+	-	-	-	4	+	+	+	-	+	4	+	+	+	+	-	ستيني أحمد
9	3	-	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	-	+	-	+	+	عامر عبد الرحمن
6	2	-	-	+	+	-	2	-	+	+	-	+	2	+	-	-	+	-	عماروش محمد
11	3	+	-	+	+	-	4	+	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	فروج يونس
8	2	-	-	+	-	+	3	-	+	+	+	-	3	-	-	-	-	+	عابد عبدالقادر
5	2	-	+	+	-	-	1	-	-	-	-	+	2	-	-	+	+	-	بن عمر رشيد
9	3	+	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	محمد حسان آدم
8	3	+	-	-	+	+	3	+	-	+	-	+	2	+	-	+	-	-	مكارزية ياسر

اختبار الوثب إلى الأمام

- الاختبار البعدي

- العينة الشاهدة

المحاولة (متر)	الاسم واللقب
5.80	بن طيبة محمود
6.15	بوزيدي وليد
5.95	الجزيري نور الدين
5.80	جعمون عماد الدين
6.10	دراعي محمد
5.95	العمرى عبد العظيم
5.85	كوري بلقاسم
5.90	جزيري وسيم
6.15	شلالي هيثم
6.35	زروقي إسحاق

اختبار الوثب إلى الأمام

- الاختبار القبلي

- العينة الشاهدة

المحاولة (متر)	الاسم واللقب
5.80	بن طيبة محمود
6.10	بوزيدي وليد
5.95	الجزيري نور الدين
5.85	جعمون عماد الدين
6.15	دراعي محمد
6.00	العمرى عبد العظيم
5.95	كوري بلقاسم
5.85	جزيري وسيم
6.20	شلالي هيثم
6.35	زروقي إسحاق

- اختبار الوثب إلى الأمام
- الاختبار القبلي
- العينة التجريبية

المحاولة (متر)	الاسم واللقب
5.23	رمال محمد وسيم
6.67	الكبير عبد الرحمن
6.54	ستيني أحمد
6.94	عامر عبد الرحمن
5.60	عماروش محمد
6.64	فروج يونس
5.64	عابد عبدالقادر
6.80	بن عمر رشيد
7.60	محمد حسان آدم
7.10	مكارزية ياسر

- اختبار الارتفاع
- الاختبار القبلي
- العينة التجريبية

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
56 سم	2.88	2.32	رمال محمد وسيم
56 سم	2.99	2.43	الكبير عبد الرحمن
57 سم	3.00	2.43	ستيني أحمد
65 سم	2.95	2.30	عامر عبد الرحمن
50 سم	2.80	2.30	عماروش محمد
60 سم	3.00	2.40	فروج يونس
52 سم	2.95	2.43	عابد عبدالقادر
54 سم	3.00	2.46	بن عمر رشيد
55 سم	2.90	2.36	محمد حسان آدم
55 سم	2.79	2.24	مكارزية ياسر

- اختبار الارتفاع
- الاختبار القبلي
- العينة الشاهدة

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
45 سم	2.91	2.46	بن طيبة محمود
45 سم	2.51	2.06	بوزيدي وليد
60 سم	2.94	2.34	الجزيري نور الدين
42 سم	2.83	2.41	جعمون عماد الدين
40 سم	2.50	2.10	دراعي محمد
55 سم	2.79	2.24	العمرى عبد العظيم
48 سم	2.70	2.22	كوري بلقاسم
40 سم	2.60	2.20	جزيري وسيم
45 سم	2.60	2.15	شلالي هيثم
78 سم	3.13	2.35	زروقي إسحاق

- اختبار الارتفاع
- الاختبار البعدي
- العينة الشاهدة

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
45 سم	2.91	2.46	بن طيبة محمود
50 سم	2.56	2.06	بوزيدي وليد
65 سم	2.99	2.34	الجزيري نور الدين
45 سم	2.86	2.41	جعمون عماد الدين
40 سم	2.50	2.10	دراعي محمد
65 سم	3.05	2.40	العمرى عبد العظيم
57 سم	3.00	2.43	كوري بلقاسم
57 سم	3.03	2.46	جزيري وسيم
59 سم	2.95	2.36	شلالي هيثم
61 سم	2.85	2.24	زروقي إسحاق

- العينة الاستطلاعية:

1- اختبار الصد الدفاعي:

أ- الاختبار الأول:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج ¹	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	+	-	+	3	+	+	+	-	-	3	-	+	+	+	-	رمال محمد وسيم
7	2	-	-	+	+	-	2	-	+	-	+	-	3	-	+	-	+	+	الكبير عبد الرحمن
8	2	-	-	-	+	+	2	-	-	+	+	-	4	+	+	+	-	+	بن طيبة محمود
10	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	+	-	3	+	-	+	+	-	الجزيري نور الدين

ب- الاختبار الثاني:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج ¹	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	3	+	+	-	+	-	4	+	+	+	+	-	3	+	+	-	+	-	رمال محمد وسيم
8	2	+	-	+	-	-	3	-	+	+	+	-	3	-	+	-	+	+	الكبير عبد الرحمن
9	2	-	+	+	-	-	4	-	+	+	+	+	3	-	+	+	-	+	بن طيبة محمود
9	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	+	+	+	-	-	الجزيري نور الدين

- اختبار الصد الهجومى:

أ- الاختبار الأول:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج ¹	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	-	+	رمال محمد وسيم
10	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	الكبير عبد الرحمن
11	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	+	-	4	+	+	+	-	+	بن طيبة محمود
8	2	-	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	الجزيري نور الدين

ب- الاختبار الثاني:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج ¹	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
10	3	-	+	-	+	-	4	+	+	+	-	+	3	+	-	+	+	-	رمال محمد وسيم
9	3	+	-	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	-	+	الكبير عبد الرحمن
10	3	-	+	-	+	+	3	+	-	+	+	-	4	-	+	+	+	+	بن طيبة محمود
10	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	الجزيري نور الدين

3- اختبار الارتفاع

أ- الاختبار الأول:

الاختبار الأول			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
56 سم	2.88	2.32	رمال محمد وسيم
56 سم	2.99	2.43	الكبير عبد الرحمن
60 سم	3.06	2.46	بن طيبة محمود
54 سم	2.88	2.34	الجزيري نور الدين

ب- الاختبار الثاني:

الاختبار الثاني			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	الطول	
58 سم	2.90	2.32	رمال محمد وسيم
60 سم	3.03	2.43	الكبير عبد الرحمن
58 سم	3.04	2.46	بن طيبة محمود
52 سم	2.86	2.34	الجزيري نور الدين

4- اختبار الوثب إلى الأمام:

أ- الاختبار الأول:

الاختبار (متر)	الاسم واللقب
5.23	رمال محمد وسيم
6.67	الكبير عبد الرحمن
5.80	بن طيبة محمود
5.95	الجزيري نور الدين

الاختبار (متر)	الاسم واللقب
6.75	رمال محمد وسيم
7.30	الكبير عبد الرحمن
5.68	بن طيبة محمود
5.90	الجزيري نور الدين

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط مع تمرين التميررات العشر	تسخين بدني	
10د	تمرين 01: يقوم اللاعب بإعداد الكرة ثم يتقدم لاعب آخر ليقوم بعملية السحق، بحيث يقوم كل اللاعبين بالقيام بهذه العملية.		
10د	تمرين 02: يقوم لاعب بالإرسال من خط 9 أمتار في حين يكون 6 لاعبين في الجهة الأخرى، حيث يقوم لاعب باستقبال هذه الكرة، والثاني يعدها أما الثالث فيقوم بعملية السحق.		
20د	تمرين 03: إجراء مقابلة لمعرفة مدى استعاب اللاعبين	تدريب على تقنية السحق	المرحلة الأساسية
10د	تمرين 04: الجري بسرعة متوسطة يقوم المدرب بتعيين خط الانطلاق وخط النهاية، المسافة بينهما 30 متر، ثم يقوم اللاعبين بالجري بسرعة متوسطة تقدر بـ 70% من السرعة الحقيقية لديهم، فترة الراحة 1د.		
5د	تمرين 05: القفز من وضع القرفصاء يقوم اللاعب بوضع يديه فوق رأسه ثم يثني ركبتيه قليلا ثم القفز أماما على شكل نابض.		
5د	تمرين 06: القفز إلى الأمام يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر		
10د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

وحدات
تدريبية
مدمجة

الحصة الأولى المكان: القاعة الرياضية الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.	
المدة: ساعة ونصف	
الهدف العام : تعلم تقنية السحق	

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
د5	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
د15	- البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط مع تمرين التمريرات العشر	تسخين بدني	

د10	تمرين 01: يقوم اللاعب بإعداد الكرة ثم يتقدم لاعب آخر ليقوم بعملية السحق، بحيث يقوم كل اللاعبين بالقيام بهذه العملية.	تدريب على تقنية السحق	المرحلة الأساسية
د10	تمرين 02: يقوم لاعب بالإرسال من خط 9 أمتار في حين يكون 6 لاعبين في الجهة الأخرى، حيث يقوم لاعب باستقبال هذه الكرة، والثاني يعدها أما الثالث فيقوم بعملية السحق.		
د20	تمرين 03: إجراء مقابلة لمعرفة مدى استعاب اللاعبين		
د10	تمرين 04: الجري بسرعة متوسطة يقوم المدرب بتعيين خط الانطلاق وخط النهاية، المسافة بينهما 30 متر، ثم يقوم اللاعبون بالجري بسرعة متوسطة تقدر بـ 70% من السرعة الحقيقية لديهم، فترة الراحة 1د.		
د5	تمرين 05: القفز من وضع القرفصاء يقوم اللاعب بوضع يديه فوق رأسه ثم يثني ركبتيه قليلا ثم القفز أماما على شكل نابض.		
د5	تمرين 06: القفز إلى الأمام يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر		

وحدات
تدريبية
مدمجة

د10	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية
-----	--	----------------------------	------------------

<p>الحصة: الثانية</p> <p>المكان: القاعة الرياضية</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.</p> <p>المدة: ساعة ونصف</p>
<p>الهدف العام : تنظيم الهجوم</p>

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه - إعطاء نصائح للاعبين لفهمها. 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط مع بعض التمارين بالكرة حتى تساعد على انجاز الهدف 	تسخين بدني	

20د	<p>تمرين 01 :</p> <p>تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة تشكل صف وكل صف يأخذ نصف ملعب ويختار كل لاعب لاعب آخر لتوزيع الكرة ويتم عملية الارتقاء للسحق عن طريق اللاعب الأول من الصف ثم الثاني ...</p>	تدريب تنظيم الهجوم	المرحلة الأساسية
20د	<p>تمرين 02 :</p> <p>يقسم اللاعبين إلى فوجين فوج فيه أربع لاعبين في منطقة الهجوم المقابلة للفوج الآخر الذي يقوم بعملية الإرسال واحد بعد الآخر</p>		
20د	<p>تمرين 03 : صعود المدرجات</p> <p>يقوم اللاعبون بالجري لصعود المدرجات التي تتكون من 12 درج تكون فترة الراحة عند الرجوع</p>		
10د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات. 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

وحدة
تدريبية
مدمجة

الحصة: الثالثة
المكان: القاعة الرياضية
الوسائل: صفارة، ميقاتية، كرات.
المدة: ساعة ونصف
الهدف العام : تعلم الاستقبال والتمرير

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- البدء في العمل عن طريق شرح بسيط للوضعية الصحيحة لعملية الاستقبال والتمرير، ثم تسخين بسيط يكون عن طريق الجري بجانب الشبكة	تسخين بدني	
20د	تمرين 01 : تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين أ، ب تقوم المجموعة أ بإرسال الكرة للمجموعة ب، التي تقوم باستقبال للكرة بالوضعية الصحيحة مع تمريرها	تدريب الاستقبال والتمرير	المرحلة الأساسية
20د	تمرين 02 : يقوم لاعب بإرسال كرة في حين يكون 6 لاعبين في المنطقة الأخرى يقومون بعملية الاستقبال ثم التمرير وإعادة التمرير مع تغيير المجموعة		
10د	تمرين 03 : الجري بين الأقماع يقوم اللاعبون بالجري بين الأقماع على بعد 6 أمتار برجل واحدة ثم إعادة التمرير بالرجل الأخرى.		
10د	تمرين 04 : مشي البط يقوم اللاعبون بمشي البط مسافة 3 متر ثم القفز على حاجز علوه 1 متر وفترة الراحة 1د		
10د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات.	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

وحدات
تدريبية
مدمجة