

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم و تقنيات
النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: تدريب رياضي
تخصص: تدريب رياضي تنافسي

تحت عنوان:

أثر برنامج تعليمي مقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة (دراسة ميدانية لبعض ثانويات جيجل)

إشراف الأستاذ:

✓ بطاط نور الدين

إعداد الطالبين:

✓ حمير العين حمزة

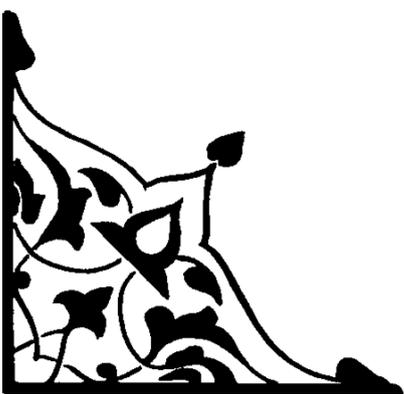
✓ فريش موسى

السنة الجامعية: 2015-2016 م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Handwritten Arabic calligraphy in a stylized, bold script. The text is arranged in a central, slightly curved path. The words are: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. The calligraphy features thick black lines and includes several small annotations: a '3' above the 'ل' in 'اللَّهُ', a '3' above the 'م' in 'الرحمن', and a '2' above the 'م' in 'الرحيم'. There are also small 'ا' characters and other markings throughout the script.



شكر و عرفان

قال تعالى في محكم تنزيله "وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ" سورة

ال عمران، من الآية: 144

وكذلك مصداقا لقوله "لَنِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ" سورة إبراهيم، من الآية: 07.

أولا وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا وقدرنا على إنهاء هذا العمل المتواضع، الذي أرجو أن يكون عملا نافعا لنا ولجميع الطلبة الباحثين في حقل التربية والتعليم، وبالأخص مجال التربية البدنية والرياضية.

وبكل إمتنان وإحترام نشكر الأستاذ المشرف "بطاط نور الدين"، حفظه الله الذي لم يبخل علينا بعلمه وتوجيهاته القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا العمل والذي كان لنا في العلم مرشدا وفي المعاملة أذا مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح والتوفيق، فشكرا على تفانيه.

وكما نشكر زملاءنا طلبة ليسانس دفعة 2015 - 2016.

وإلى كل أساتذة ومشايخنا وكل من علمنا.

وإلى كل من ساعدنا من قريب

أو من بعيد في السروالعلن.

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال في عمرهما ...
إلى ذلك الوجه الذي لم يفارقني طيلة حياتي إلى ذلك القلب الحنون والدافئ ... إلى
التي سهرت على تربيتي وضممت جراحي وقررة عيني أُمي الغالية: *زَيْنَب*
إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي دربي إلى الذي صارح ظروف الحياة من أجل
أن يؤمن لي لقمة العيش ... إلى الذي لم يبخل علي يوما بدعمه المعنوي والمادي
أبي الغالي *العربي*
دون أن أنسى من تقاسمت معهم حلاوة الحياة ومرارتها ومن كانوا لي عوناً على غدر
الزمان والدنيا *إخوتي: عبد الحق .. عبد المجيد .. يوسف .. أيوب
و أخواتي: لميس .. سامية .. مديحة .. سميحة*
إلى صديقي وأخي وشريك هذا العمل *موسى فريش*
إلى كل من أحس به قلبي ونطق به لساني ولم يخطه قلبي فليسمح لي ...
إلى كل هؤلاء جميعاً أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.

إلى كل من يعرف حمزة حمرا العين

إهداء

إلى من كابد الالام ووقف معي ضد عقبات
الزمان ومنحني العزة والعفوان وأوصلني
إلى بر الامان... إلى نبع الشموخ دائم السيلان
إلى من علمني أن الحياة تسامح وغفران إليك... **أبي**
إلى من أبصرتها قبل أن أبصر النور، وأحسست بقربها بالحنان والحب
قبل أن أعرف معنى الشعور... إلى من أيقنت أنها الجنة قبل أن أدرك
مغزى الامور إليك... **أمي**

إلى حرم الحياة بطهرها وحنانها إلى الذي تغلغل كالنور في روحي لتدبل كل
اهاتي... **حمزة حمر العين**

إلى من قاسموني طعم الحياة وأحسست بقربهم بالأمان إلى أحباب قلبي **سعيد وندير**
إلى إخوتي : **حسين، رفيق، نجيب** الذين وقفوا معي في السراء والضراء.
إلى نور قلبي... **آية، إبتهاال... أسيل و إيلاف** عيون قلبي.
إلى شمس عيوني ... **محمد أمين ولوجين نورسين** الذي أضاءة لي الدنيا بوجودهم.
إلى من أنار قلبي وزال عقبة دربي إلى من لا تكفي كل عبارات الاجلال
والتقدير..... إلى القلب الذي يحزن لفراقي، أختي العزيزة ... آمال، فوزية.
وزوجات إخواني ... فاطمة ، مفيدة.

إلى أحباب قلبي الغالي وأعز الرفقاء: يحيى ، صالح، نسيم، سيف الدين، شمس
الدين، جميل، حمزة، عمار ، طاهر، بلال ...
إلى كل من لي بادرة حب وتقدير إليكم جميعا ومعدرة لمن سقط إسمه من صفحة
المذكرة...

و إلى كل من يعرف فريش موسى

فهرس المحدث وريات

فهرس المحتويات	
الصفحة	العنوان
أ	شكر و عرفان
ب-ج	إهداء
د	فهرس المحتويات
هـ	فهرس الجداول والأشكال
1	مقدمة
الإطار التمهيدي	
4	1- الإشكالية.....
4	2- فرضيات الدراسة.....
5	3- أهمية الدراسة الدراسية.....
5	4- أهداف الدراسة.....
5	5- أسباب اختيار الموضوع.....
6	6- تحديد مصطلحات الدراسة.....
7	7 - القراءات النظرية والدراسات السابقة و المرتبطة.....
10	8 - التعليق على الدراسات السابقة و المرتبطة و أوجه الاستفادة منها.....
الإطار النظري و المفاهيمي للدراسة	
الفصل الأول: البرنامج التعليمي	
12	تمهيد.....
13	1- ماهية البرنامج التعليمي
13	2- الأهمية و الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج.....
14	3- تقويم البرنامج و الادوات المستخدمة فيه
15	4- السمات المميزة للبرنامج الناجح
15	5- خطوات تصميم برنامج تعليمي
16	6- تنفيذ البرنامج
16	7- التعلم.....
20	خلاصة.....

الفصل الثاني: كرة الطائرة

23	تمهيد.....
24	1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة.....
25	2- ماهية كرة الطائرة.....
25	3- قانون كرة الطائرة.....
27	4- اللعبة في الجزائر.....
28	5- خصائص لعبة الكرة الطائرة.....
29	6- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.....
33	7- متطلبات لاعبي كرة الطائرة البدنية.....
46	خلاصة.....

الفصل الثالث: المرحلة العمرية (16-18) سنة

48	تمهيد.....
49	1- مرحلة التعليم الثانوي.....
50	2- أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.....
52	3- المجال الحركي.....
52	4- خصائص ومميزات المرحلة العمرية (16-18) سنة.....
55	5- الخصائص البدنية الوظيفية.....
57	الخلاصة.....

الجانب التطبيقي: الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

60	تمهيد.....
61	1- التجربة الاستطلاعية وأدوات الدراسة.....
61	1-1- الدراسة الاستطلاعية.....
61	1-2- أدوات الدراسة.....
62	1-3- نتائج التجربة الاستطلاعية.....
62	2- المنهج المستخدم.....
63	3- مجتمع وعينة الدراسة.....
64	4- إجراءات التطبيق الميداني.....

67	5- مجالات الدراسة
68	6- الأساليب الاحصائية
70	خلاصة.....
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج المهارية	
72	تمهيد
73	1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي باستعمال Tستيوذنت
74	2-عرض وتحليل نتائج الاختبار الإرسال.....
75	3-عرض وتحليل نتائج اختبار التمرير.....
76	4-عرض وتحليل الاختبار الاستقبال.....
77	5- عرض وتحليل نتائج لاختبار البعدي باستعمال ستيوذنت.....
78	6-استنتاج عام.....
79	خلاصة.....
الفصل الثالث: مناقشة النتائج	
81	تمهيد.....
82	1- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات.....
83	2- الاستنتاجات
84	3-التوصيات
86	الخاتمة.....
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
62	يبيّن معامل الثبات والصدق لبطارية الاختبارات	01
67	يوضح المجال الزمني لإجراء الاختبارات التجريبية	02
73	يبيّن قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات القبليّة لعينة الضابطة و التجريبية	03
74	يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الإرسال	04
75	يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التمرير	05
76	يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الاستقبال	06
77	يبيّن قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البعديّة لعينة الضابطة و التجريبية	07

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
36	العلاقة بين مكونات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي	01
65	يوضح اختبار الإرسال	02
66	يوضح اختبار الاستقبال	03
67	يوضح اختبار التمرير	04
73	يوضح قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات القبليّة لعينة البحث	05
74	يوضح متوسطات حسابية لاختبار الإرسال	06
75	يوضح متوسطات حسابية لاختبار التمرير	07
76	يوضح متوسطات حسابية لاختبار الاستقبال	08
77	يبيّن قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات البعديّة لعينة البحث	09

حق كرامة

الحمد لله الذي جعل رعايتنا لأطفالنا أمانة فقال الله عز وجل: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا). (سورة التحريم، 6).

والصلاة والسلام على رسول الله الذي قال: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف». (مسلم). 2664.

وعلى آله وصحبه ومن سار على هديه إلى يوم الدين أما بعد، ،

تعتبر التربية البدنية مظهر من مظاهر التربية العامة كونها تعني برعاية الجسم وصحته فهي تساعد علي إعداد المواطن المتزن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا وقد أكد "كوبسيكي كوز لياك" ذلك.

إن التربية البدنية ليس جسم قوي فقط أو مهارة رياضية أو ما شابه ذلك بل هو اتجاه خاطئ فهي فن من فنون التربية العامة تهدف إلي إعداد المواطن الصالح جسميا وعقليا خلقيا قادرا على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه. (أمين خول، 1996، ص39).

لقد أدى الاهتمام بالحركة الرياضية والتربية البدنية والرياضية إلى استحواذ عملية إعداد وتأهيل مدرس ومدرّب التربية البدنية والرياضية على مكانة بارزة وحيز كبير من اهتمامات التربويين والمختصين من رجال التربية والتعليم ويرجع هذا الاهتمام وتلك المكانة إلى سببين رئيسيين: أولهما ما تقدمه في هذا المجال من خدمة المجتمع من بناء وإعداد الناشئين من مختلف الجوانب البدنية والنفسية والخلقية والعقلية والاجتماعية و السبب الآخر و يتركز في اختلاف نوعية الإعداد والتأهيل والبرامج التعليمية المعتمدة في هذا النوع من التربية المجالات الأخرى.

إن إعداد البرامج والإشراف عليها لا يكتمل إلى عند إجراء الاختبارات الرياضية وجمع النتائج المحققة ضمنها تعبيراً على ما حققه التلميذ والمربي على أرض الواقع ولا يمكن الاستفادة منها إن لم تقترن بالقرارات العلمية والمدروسة التي تدعم القرارات لتحسين مستوى التعلم أو التدريب في تحسين مستوى اللاعب (التلميذ)، وتطوير المهارات الأساسية في مختلف الرياضات وخاصة كرة الطائرة لذا يجب تحديد الأهداف أو الغرض من البرنامج والاختبار قبل البدء في عملية تصحيح المسار من خلال تعزيز الإيجابيات وتدعيم مواطن الضعف الحصص الشخصية. (صدي محمود ناشف، 2001، ص99).

فرياضة كرة الطائرة قد بلغت حدا من الشهرة لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها، ومشاهدة مبارياتها والحرص على تعلم قوانينها وإتقان بعض مهاراتها الأساسية .

إن المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا عاليا لاسيما وأن تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بسرعة فعالية الدفاعية والهجومية مع مستوى عالي للقوة، فضلا عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين واعتماد أسلوب الكرة الشاملة. (مصطفى زيدان، 1988، ص01).

حيث إن لعبة كرة الطائرة تشغل أكثر من مركز أثناء عملية الدوران وعلى لاعب الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة.

وكون الاختبارات هي بمثابة للبرنامج جاءت أهمية هذا البحث في الكشف عن أثر برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

وقد تضمنت هذه الدراسة ثلاثة جوانب وهي:

الجانب التمهيدي:

وتناولنا فيه موضوع الدراسة من خلال عرض إشكالية البحث، فرضيات الدراسة، أهمية وأهداف الدراسة، وأسباب اختيار الموضوع والتعريف الإجرائية للدراسة وأخيرا الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة مع التعليق عليها.

الجانب النظري: وفيه ثلاثة فصول على النحو التالي:

الفصل الأول: والذي يتضمن الحديث عن البرنامج التعليمي من حيث تنفيذه وأهم الأدوات المستخدمة فيه وكذلك مفهوم التعلم، قوانينه، شروطه وطرقه.

الفصل الثاني: الحديث عن كرة الطائرة، تاريخها وتطورها و قوانينها، ثم خصائص ومتطلبات اللعبة.

الفصل الثالث: تطرقنا إلى المرحلة العمرية وما يحدث فيها من تغيرات وأهداف التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي .

الجانب التطبيقي: وتناولنا فيه أيضا ثلاثة فصول على النحو التالي:

الفصل الأول: تناولنا فيه الطرق المنهجية للدراسة والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية، والمنهج الدراسة وحدودها وكيفية جمع البيانات وكذا المعالجة الإحصائية.

الفصل الثاني: تم عرض ومعالجة النتائج المتوصل إليها.

الفصل الثالث: و في هذا الفصل فقد تم فيه مناقشة النتائج المتحصل عليها وكذا ربطها بالفرضيات والتعليق عليها ومن خلالها توصلنا إلى استنتاجات واقتراحات.

لنخرج من دراستنا بخاتمة، تلخص أهم النتائج إجمالا، وتفتح باب البحث لمن أراد المواصلة في دراسة موضوع كرة الطائرة، وفق متغيرات تختلف عما سبق ذكره في دراستنا بزيادة أو نقصان أو التناقض.

هذا ما وفقنا الله تبارك وتعالى لإعدادده، وما استطعنا الوصول إلى تحقيقه، فنسأل الله عز وجل أن يكون هذا البحث في خدمة العلم والبحث العلمي.

** اللهم أمين**

الإطار التمهيدي

1-الإشكالية:

لتحقيق أهداف فريق ما لا بد على المدرب أو المدرس من وضع مخطط أو برنامج تعليمي، يسطر من أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها، حيث يعتمد وضع البرنامج التعليمي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

وعلى المدرب أو المدرس من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب والتعليم، واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المتلى التي تخدم البرنامج المسطر، مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عاما أو كان خاصا، وذلك لنجاح هذا البرنامج التعليمي المقترح.

ونظرا لكون كرة الطائرة متميزة بالبساطة وما لها من قيمة تربوية وبدنية لا يمكن تجاهلها، ولكونها تعد من الألعاب الجماعية المحببة إلى نفوس الشباب فهي تعتمد على الأعداد الطويل المدى والمنتظم، وذلك على لاعبين ذوي مواصفات عالية تؤهلهم إلى المستويات العليا، وللوصول إلى هذه المستويات يجب علينا الإلمام بمتطلبات العملية التكوينية والتعليمية والتدريبية من أجل تخطيط سليم يتوافق مع الأسس العملية والمتطلبات البدنية والنفسية وخصائص المرحلة السنية دون نسيان دور المخطط في تحديد هذه الأخيرة ضمن العملية التكوينية التي تفرض في منهاج التربية البدنية والرياضية ضمن الحصص التشخيصية بداية ونهاية كل توزيع دوري، وفي ضوء ذلك فقد حدد الباحثان مشكلة الدراسة من خلال طرح التساؤل العام وهو:

هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة ؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

- هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مهارة الإرسال في كرة الطائرة ؟
- هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مهارة التمير في كرة الطائرة ؟
- هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية مهارة الاستقبال في كرة الطائرة ؟

2- فرضيات الدراسة:

❖ الفرضية العامة:

- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح إيجابيا في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

❖ الفرضيات الجزئية:

- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح إيجابيا في تنمية مهارة الإرسال في كرة الطائرة.
- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح إيجابيا في تنمية مهارة التمير في كرة الطائرة .
- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح إيجابيا في تنمية مهارة الاستقبال في كرة الطائرة.

3- أهمية الدراسة:

- جاءت هذه الدراسة لتبين للقارئ أهمية التعرف على البرنامج التعليمي والوحدات التعليمية وتحسينها ميدانيا وهذا حتى يتسنى للمدرب أو المدرس تقييم أهداف الأداء ومعرفة مدى جاهزية التلاميذ وتطور المستوي.
- اختبار الإرسال: هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، وهي مهارة ذات طابع هجومي وسهلة التنفيذ.
 - اختبار التمرير: هو من الاختيارات البسيطة وسهلة التنفيذ فهو يعتبر من الاختبارات التنبؤية.
 - اختبار الاستقبال: قياس وتوجيه الكرة نحو المساحة المخصصة، هو أيضا من الاختبارات السهلة التنفيذ حيث يحدد الدقة المتناهية في التمرير.

4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى محاولة التعرف على:

- أثر البرنامج التعليمي المقترح على تنمية مهارة الإرسال في كرة الطائرة.
- أثر البرنامج التعليمي المقترح على تنمية مهارة التمرير في كرة الطائرة.
- أثر البرنامج التعليمي المقترح على تنمية مهارة الاستقبال في كرة الطائرة.

5- أسباب اختيار الموضوع:

من الأسباب نذكر ما هو ذاتي و موضوعي.

❖ الأسباب الذاتية:

- إحساس ومعايشة الباحثان لمشكلة الدراسة كونهما طالبين في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- رغبة الباحثين في تناول مثل هذه المواضيع.
- رغبة الباحثين في تنفيذ البرنامج على أرضية الميدان.

❖ الأسباب الموضوعية:

- قلة البحوث والدراسات التي تناولت هذا الموضوع.
- ندرة المكتبة بمثل هذه المواضيع .
- التعرف أكثر لهذه الاختبارات والمقاييس الميدانية.

6 - تحديد مصطلحات الدراسة:

6-1- تعريف البرنامج:

لغة: ج برامج: في الأصل الورقة الجامعة للحساب/خطة يخطتها المرء لعمل يريده. (المنجد، 2003، ص206).

اصطلاحاً: هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً، وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذه إمكانيات تحقيق هذه الخطة. (صدى محمود ناشف، 2001، ص99).

إجرائياً: يمكن تعريفه بأنه مجموعة من الخطوات التنفيذية في صور أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق هدف ما.

6-2- تعريف التعلم:

لغة: مطاوع علم، يقال "علمته فتعلم" والأمر: أتقنه // تعلم (بصيغة الأمر): بمعنى اعلم من أخوات ظن (المنجد، مرجع سابق، ص 302).

اصطلاحاً: هو التغير نسبياً في السلوك يحدث نتيجة الخبرة (أرفوف ونتج، 1992، ص144).

و يعرف أيضاً على أنه التحسن أو التقدم الملاحظ على حركة الطفل أداء السلوك الذي يسلكه الفرد بحيث يؤثر في سائر سلوكه فيحسنه ويكون سبباً في تقدمه. (صالح عبد العزيز عبد المجيد، 1989، ص168).

إجرائياً: هو عملية نقل وتحويل الخبرات والمعلومات والمهارات من المدارس إلى المتعلم، وبالتالي تحدث عملية التغير المستمر في سلوك المتعلم تحت الشروط الممارسة، كما يعتبر التعلم هو التغير النسبي الثابت في المحصلة السلوكية نتيجة الخبرة والميزات، أما التعليم المستمرة في متطلبات الحياة التي تساعد على النجاح.

6-3- تعريف الكرة الطائرة:

اصطلاحاً: تعتبر كرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي تتطلب طرق معينة في الممارسة، وذات قوانين خاصة وتلعب في مساحة و شبكة ولها قوانين متفق عليها دوماً، وتعتبر هذه الرياضة من أهم الرياضات الأكثر ممارسة في الوسط المدرسي وأكثر رشاقة، إذ هذه الرياضة تتطلب الرشاقة والارتقاء والقوة. (علي مصطفى طه، 1999، ص102).

إجرائياً: هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية، يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، بحيث يجب أن لا يلمس الفريق الكرة أكثر من ثلاث مرات عندما تكون بحوزته، وتحسب نقطة للفريق عندما تضرب الكرة أرضية الخصم .

6-4- تعريف المهارات الأساسية:

لغة: مهرا ومهورا ومهاراو ومهارة الشيء وفيه وبه: فهو ماهر- يقال "مهر في العلم"/وفي صناعته أتقنها. (المنجد، مرجع سابق ، ص206).

اصطلاحا: وتشمل المهارات الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة، وحقيقة أن للعبة ثلاثة أركان هامة بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني يراعي عند وضع مادة التدريب خلال المواسم الرياضية، وهي الإعدادات الحركية وخطط اللعب.(وديع الشكريتي،1996، ص85) .

إجرائيا: هي الركيزة الأساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز، إذ لايمكن لأي فريق أن يطبق خطة هجومية أو دفاعية ما لم يتمتع لاعبيه بمستوى مهاري جيد يؤهله لذلك.

6-5-تعريف مرحلة التعليم الثانوي: هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية حيث

تقع هذه المرحلة في موقع حساس في عملية التعليم، فهي تأتي بعد مرحلة التعليم الابتدائي والمتوسط وقبل الجامعة.

7- القراءات النظرية و الدراسات السابقة و المرتبطة:

لقد وجد الباحثين في أدبيات هذا الموضوع القليل من الدراسات و البحوث وأوراق العمل التي تناولت موضوع كرة الطائرة من جوانب مختلفة من الإنتاج الفكري العربي والأجنبي، وقد تعرض الباحثان لموضوع كرة الطائرة، بصورة جزئية في ثنايا دراستهم، وقد تكون محتويات الدراسات لكن ليست واضحة، حيث تندرج تحت مظلة الرياضات الجماعية.

إن المسار الذي اتخذته الدراسة الحالية لعرض الدراسات السابقة هو الترتيب الزمني في العرض لكل من الدراسات المتخصصة سواء العربية أو الأجنبية التي تناولت موضوع كرة الطائرة بشكل مباشر، او الدراسات في المحاور والمجالات الأخرى ذات العلاقة. وبالتالي سوف يتم استعراض أبرز الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت بشكل أو بآخر موضوع الدراسة الحالية، وسيتم عرض تلك الدراسات حسب القدمة التاريخية، بمعنى أن كيفية تناول سوف تكون وفقا لتسلسلها الزمني مبتدئين من الأقدم إلى الأحدث، كما هو مبينا تاليا:

الدراسات المحلية والعربية:

1- دراسة أ. الطاهر الطاهر،(1999)، دليل تعليمي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات

الأساسية لدى تلاميذ لكرة الطائرة في المنهاج الثانوي، رسالة ماجستير منشورة.

ويهدف هذا البحث الميداني إلى:

- الكشف عن مستوى الصفات والمهارات الأساسية لدى تلاميذ كرة الطائرة لعينة البحث.
- التوصل إلى معرفة فاعلية الدليل التعليمي المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى تلاميذ في كرة الطائرة على العينة التجريبية للبحث كما.

افتترضت الفرضيات التالية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية المدروسة.
- فاعلية الدليل التعليمي المقترح الإيجابية في تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة الطائرة.

❖ وخرج الباحث في الأخير بالنتائج التالية:

- وجود فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي للصفات البدنية والمهارات الأساسية (لهما نفس المستوى قبل القيام بالدراسة الأصلية).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية تأثير المتغير التجريبي الذي طبق على العينة التجريبية.
- الدليل للتعليمي كان له فاعلية إيجابية تحسن الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة الطائرة.

❖ جوانب الاستفادة من الدراسة وعلاقتها بالدراسة الحالية:

سيرا على خطى الباحث كونه أستاذ المادة ولاعب، وبالتالي يمكن اعتباره خبير في شؤون التعليمية لهذا النشاط تم تتبع خطوات التي سر عليه في إنجاز مذكرته والاعتماد على نتائجها في تفسير نتائج التجربة الحالية أما الجديد فتمثل في العينة التي نجدها بمثابة المشاكل التي تعرض لها الباحث ضمن بحثه أن المشكلة الأساسية التي تعرض لها الباحث هي نتيجة تراكم الأخطاء ضمن المرحلة القبليّة والتي نعبر عنها بمرحلة المتوسط التي نجدها أساس مرحلة تعليم المهارات وغياب هذه المرحلة أوتراكم أخطائها يصعب من عمل أستاذ مرحلة الثانوية كونه سيلج إلى تعديل السلوك بدل التقدم في تطبيق المناهج الخاص بهذه المرحلة وعلية جاءت هذه الدراسة تتيقنا لما تقدم به الباحث من نصائح وإرشادات كانت لنا عوناً في بناء برنامجنا وتخطيط لبحثنا وهذا ما نجده جديد.

2/دراسة أحسن أحمد، (1996)، "أثر منهج علمي مقترح في قياس كرة القدم على تطوير مستوى

الصفات البدنية و المهارية مقارنة مع المنهج المقرر، رسالة ماجستير منشورة.

هدفت الرسالة إلى:

- الكشف عن مستوى الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث.
- التواصل إلي معرفة أثر المنهج المقترح في تطوير مستوى الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث.
- تطوير الصفات البدنية و المهارية.

وقد توصل إلى النتيجة التالية:

البرنامج المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى الصفات البدنية و المهارية.

ويوصي الباحث:

- التركيز على الرابط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في الوحدة التربوية خلال الدروس العلمية.

3/دراسة الباحث عثمان، عبوين عبد العزيز، قادة بومدين، أثر وحدات تعليمية مقترحة لتحسين مستوى بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لتلاميذ المرحلة الثانوية.

هدفت هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن نوعية الحصص المقدمة من قبل أساتذة التربية البدنية والرياضية الكشاف عن مستوى في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لعينة البحث.

يوصي الباحثون إلى ما يلي:

- ضرورة اعتماد مدرس التربية البدنية والرياضية على جملة من التمرينات والألعاب البسيطة التي تعمل على تحسين المستوى المهاري للتلاميذ في كرة السلة.

- ضرورة التركيز على تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة كالتصويت والتمرير والتمطيط، إدراج وحدة تعليمية بالطريقة الكلية ما بين أربع وحدات وذلك قصد مراقبة مستوى التحسين.

- ضرورة استخدام الأهداف الإجرائية المنصوص عليها في الناهج والمتعلقة بنشاط كرة السلة من المجالات الثلاثية(الحسي، الحركي، الاجتماعي، العاطفي).

- استخدام الوحدات التعليمية المقترحة مع مراعاة مستوى أداء التلاميذ وكذا درجة استيعابهم لمختلف التمرينات المقترحة مع توضيح طريقة الأداء قبل الشروع في التمرين.

❖ جوانب الاستفادة من الدراسة وعلاقتها بالدراسة الحالية:

- إتباع المنهاج والسبيل في تقصي بغية الموضوعية والخروج عن الذاتية وهذا ما سعدنا على تنسيق أفكار في إطار علمي يتفق ومبادئ البحث العلمي.

الدراسات الأجنبية:

نجد الدراسات الأجنبية التي تناولت متغيرات مختلفة لكرة الطائرة، وسوف نتعرض لبعض هذه الدراسات في حدود إطار هذه الدراسة، على سبيل المثال لا الحصر.

4/دراسة الدكتور(1986)"Messinodavid- sandromazzola:وتدور مشكلة هذين الباحثين حول تعلم بعض التقنيات بصفة صحيحة منها تقنية التصوير حيث قام باقتراح دروس تبين الوضعية البيوميكانيكية للتصويب، حيث ركز أكثر على الوضعية المبدئية التي تتطلب ارتكاز جيد لقدم الارتكاز وبوجوب صلابة رسغ القدم وهذا انطلاقا من ضرورة تحسين الصفات البدنية التي تساعد على أداء هذه التقنيات بطريقة صحيحة وأهمها: القوة، السرعة، المرونة.

8 – التعليق على الدراسات السابقة و المرتبطة وأوجه الاستفادة منها:

وفي ضوء ما أسفرت إليه الدراسات السابقة في نقاط اتفاق واختلاف في الأهداف أومتغيرات الدراسات وتحليلنا لتلك الدراسات السابقة يتبين ما يلي:

- 1-تعتمد أغلب هذه الدراسات على اقتراح و وحدات تعليمية أو برامج لتنمية بعض الصفات المهارية.
 - 2-تضارب نتائج تلك الدراسات نتيجة لاختلاف عيناتها (تلاميذ، لاعبين) مما يدعونا إلى مزيد من الدراسات تفيد هذا المجال.
 - 3-الدليل التعليمي كان له فعالية ايجابية و اساسية في تحسين وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة الطائرة.
 - 4- تحديد الطريقة الملائمة لعرض البيانات لتحليلها وتفسيرها .
 - 5-استفادة الباحثان من خلال إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية .
 - 6- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث.
 - 7- توجيه الباحثان لأهم المراجع المرتبطة بالبحث و كيفية بناء الإطار النظري .
 - 8- توجيه الباحثين لتحديد أهم وسائل و أدوات جمع البيانات المناسبة لمتغيرات البحث.
- وفي الأخير ومن خلال هذا التعليق على ما جاء في الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع بحثنا نستطيع أن نميز دراستنا الحالية على باقي الدراسات الأخرى أنها درست فئة هامة من المجتمع ألا وهي فئة التلاميذ الخاصين بممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة جد هامة كذلك وهي التعليم الثانوي.

الإطار النظري
والمفاهيمي للدراسة

الفصل الأول

البرنامج التعليمي

تمهيد:

لتحقيق أهداف فريق ما لا بد على المدرس من وضع مخطط أو برنامج تعليمي يسطر من أهداف الفريق و متطلبات نجاح هذه العملية من خلال نقاط القوة و الضعف لتصحيحها و تنميتها، حيث يعتمد وضع البرنامج التعليمي على تحديد الاحتياجات و المتطلبات و البرنامج المناسب.

و على المدرس من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريس و اختيار و تحديد نوع التدريب أو الأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عاما كان أو خاصا و ذلك لنجاح هذه العملية .

1 - ماهية البرنامج التعليمي:

عرفه وليامس أنه: " البرنامج بصفة عامة هو عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و الأنشطة و العمليات المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

و تعرفه حورية موسى و حلمي إبراهيم بأنه: "مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" و يعرفه سيد الهواري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها(حورية موسى وحلمي إبراهيم، 1998، ص56).

و يمكن تعريفه أيضا بأنه: الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، ويضيف عبد الحميد، "هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ إمكانيات تحقيق هذه الخطة. (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 260).

2 - الأهمية و الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

2- 1 أهمية البرنامج :

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج التعليمية بصفة عامة و نذكر منها أهم النقاط:

- إكساب عنصر التخطيط الفاعلية: حيث إن البرامج هي العنصر الحيوي الأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج التعليمية تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقائصها يجعلها عديمة الفعالية.
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق : إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و بغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة، و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية مياها عكرة و السبب مكون في غياب البرامج .
- ضياع الأهداف : فان عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف مرابا و الأماني أوهاما، لان أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرنامج .
- الاقتصاد في الوقت : حيث تعطي البرامج للزمن قيمة و تقلل من الوقت الضائع و تساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث تستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال .
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية : إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها .

- البعد عن العشوائية في التنفيذ : في غياب البرامج تملل العشوائية إلى العملية التنفيذية و يكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها و تفشل لعدم وجود و تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات(أكرم عبد الحميد شرف،1997،ص46،45،17).

- دقة التنفيذ : إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب هو طريقة التعلم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل و كل هذا يساعد على الدقة إي إن البرامج سبب في الانجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض.

2-2 الخصائص التي يجب إن تتوفر لدى مصممي البرامج :

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم و بناء البرامج التعليمية أو التدريبية .
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين و الذين يستطيعون مراعاة الجوانب التربوية في عملية التدريب و التدريس .

- يفضل ذوي الخبرة القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية .

- يفضل عند اختيار مصمم البرامج التعليمية، الأفراد الذين يهتمون بالتحديد و التطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب تدريب و الذي يستفيد من الخبرات الأجنبية .

- يفضل في القائمين على تصميم البرامج التعليمية الذين يهتمون بخصائص و طبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج .

- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لهم سواء كانت مادية أو بشرية .

3 - تقويم البرنامج و الأدوات المستخدمة فيه:

3-1- تقويم البرنامج:

التقويم هو العملية التي يتم بها وإصدار الحكم على مدى وصول العملية التربوية إلى أهدافها ومدى تحقيقها لأغراضها وتهدف إلى ما يلي: (أكرم عبد الحميد شرف،1995، ص 22).

- معرفة مدى نمو الفرد الممارس وحدود إمكانياته.

- الكشف عن حاجات الفرد وميوله وقدراته.

- تشخيص العقبات التي تعترض تقدم اللاعب والمدرب والمعلم.

- الكشف عن الأفراد المتأخرين وأسباب هذا التأخر.

- مساعدة البرنامج نفسه على معرفة مدى ما حققه من أهداف.
- الحصول على المعلومات اللازمة لنقل الفرد الممارس من مرحلة إلى أخرى.

3 - 2 الأدوات المستخدمة في البرنامج:

تعتبر الأدوات والأجهزة من أهم العناصر الرئيسية لإنجاح أي برنامج في التربية البدنية، بذلك من الضروري توفير هذه الأدوات وتبرز أهميتها في:

- تساعد على رفع المستوى المهاري والأداء الحركي.
- تعمل على تفادي الفرد للإصابات.
- تساعد المربي على تعليم المهارة في أقصر وقت ممكن.
- الأداة أدى الوسائل المهمة في إكساب اللياقة البدنية عامة وخاصة.
- وسيلة فعالة وجيدة من وسائل التشويق.

4 - السمات المميزة للبرنامج الناجح :

- إن يراعي احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم : ناشئين، متقدمين، مستوى عالي .
- يعتبر البرنامج جزءا مكتملا للعملية التربوية و التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشآت الرياضية .
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات لاعبين .
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة .
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات و التسهيلات المتاحة .
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشده التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي أو التعليمي للمدرب و يبين قدراته العامة و الخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من تقنية الحديثة(يحي السيد الحاوي، 1989، ص106، 01).

5 - خطوات تصميم برنامج تعليمي:

لتصميم برنامج مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطنب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية:

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج .
- الهدف أو الأهداف الإجرائية .
- محتوى البرنامج .

- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج .
- تنفيذ البرنامج .
- الأدوات المستخدمة في البرنامج .
- تقويم البرنامج.

6 - تنفيذ البرنامج:

تم وضع الأسس وصياغة الهدف وتجميع المحتوى وتنظيم هذا المحتوى داخل البرنامج في تتابع زمني محدد ويأتي دور طرق تنفيذ هذا المحتوى، ويعني هذا العنصر الأساسي بطرق وأساليب التنفيذ ويمكن أن يكون على النحو التالي:

- التدفئة، الإحماء- المقدمة.
- الاعداد البدني.
- الاعداد المهاري و الخططي والذهني والنفسي والتهدئة.

7 - التعلم:

7-1 - مفهوم التعلم :

يعرف إبراهيم وجيه محمد بأنه: "العملية الأساسية التي تحدث في حياة الفرد باستمرار نتيجة احتكاكه بالبيئة الخارجية، واكتساب أساليب سلوكية تساعده على زيادة التكيف مع البيئة، وملائمة نفسه كما تتطلبه". (إبراهيم وجيه محمد، 1995، ص 35).

ويضيف أرنون: "التعلم هو التغير نسبيا في السلوك يحدث نتيجة الخبرة". (أرفوف ونتج، 1992، ص 144).

وكما عرفه صالح عبد العزيز: "هو التحسن أو التقدم الملاحظ على حركات الطفل إذا السلوك الذي يسلكه الفرد بحيث يؤثر في سائر سلوكه فيحسنه ويكون سببا في تقدمه". (صالح عبد العزيز عبد المجيد، 1989، ص 168، 72).

ومنه نستنتج أن التعلم هو عملية نقل وتحويل الخبرات والمعلومات والمهارات من المدرس إلى المتعلم، وبالتالي تحدث عملية التغير المستمر في سلوك المتعلم تحت الشروط الممارسة، كما يعتبر التعلم هو التغير النسبي الثابت في المحصلة السلوكية نتيجة الخبرة والميزات، أما التعليم فهو عملية تزويد الفرد بخبرات والاتجاهات حتى نستطيع مواجهة المشكلات والمتغيرات المستمرة في متطلبات الحياة التي تساعد على النجاح.

7-2- قوانين التعلم:

أ- قانون الأثر: يقبل الفرد على التعلم الحركي إذا ما ارتبط ذلك بالخبرات السارة المحببة إلى النفس كالنجاح في الأداء والاكْتساب تقدير المرء وتشجيعه، لذا فإن الربط بين المثير والاستجابة يقوي صاحبها ويتبعها ثواب، فالثواب إذا أقوى وأعظم أثراً من العقاب، قد يؤدي هذا الأخير أحياناً إلى قيام الفرد ببعض أنواع السلوك لتفادي العقاب وأكن ذلك إلى تعلمه. (سعد جلال، محمد حسن لعاوي، 1987، ص 277).

ب - قانون التدريب: بواسطة التدريب نحصل على نتيجة أفضل وهناك أساسيات يؤثران عليه هما:

- التكرار: أي لكي يكون التدريب فعالاً يجب أن يقوم به من وقت لآخر دون انقطاع.

- الحدائة: أي كلما كان التدريب حديث العهد كان أكثر فعالية. (إبراهيم وجيه محجوب، 1995، ص 159).

ج - قانون الاستعداد: يعرف "لعاوي" قانون الاستعداد بما يلي: "أن حالة استعداد الفرد كنتيجة الاستعداد

الارتباطات العصبية المناسبة للقيام بعمل ما وقيامه به فعلاً يبعث على الرضا والارتياح، كما يؤدي إلى الضيق في حالة إعاقة الفرد عن العمل أي إتمام العمل الذي استعد له الفرد يشبعه ويرضيه وعدم إتمامه يضايقه". (محمد حسن العلوي، 1992، ص 355).

7-3- شروط التعلم وطرقه:

أ - شروط التعلم:

التعلم الهادف لا يحدث دون شروط معينة، ويقصد هنا التعلم يكون هادفاً ومقصوداً عندما يحدث تحت شروط معينة، ومن أغلب الشروط التعلم هي:

1- النضج: يقصد به "أحمد زكي صالح: "هو الوصول إلى حالة النمو الكامل، أي التغيرات الداخلية في

الكائن الحي ترجع إلى تكوينه الفسيولوجي والعضوي والمتغيرات التي ترجع إلى النضج، هي نتيجة التكوين الداخلي للفرد". (أحمد زكي صالح، 1982، ص 19).

و حسب كل المصادر نجد إنها تتفق على أنه يوجد نوعان من النضج هما:

- **النضج العقلي:** ونعني به نمو الوظائف العقلية المختلفة المتعلقة بالأمر الذي الراشد مع مراعاة الفروق الممكنة بين التلاميذ في نموهم العام، ويقول "أحمد زكي صالح": "أنا النمو العقلي العام هو الذي يؤهل الطفل لإدراك الموقف الخارجي".

- **النضج الجسدي:** وهو النمو السوي الأعضاء الجسم المتصلة بالوظيفة التي يتعلم الفرد في مجالها، إذا لم يكن للطفل تحصيل أدى نجاح في تعلمه ما لم تكن الأعضاء اللازمة لهذا التحصيل، أن تنمو النمو الكافي، فالنضج بالتالي عقلي وجسدي، الآن الإنسان متكامل، فان النمو العقلي لا يمكن أن يتحقق إلا بالنمو كالجسدي والعكس صحيح.

2- الدوافع: عرفها أحمد "زكي صالح": بأنها الطاقة الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي، وهذه الطاقة هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغايتها تحقيق تكيف ممكن مع بيئته. (أحمد زكي صالح، مرجع سابق، ص38).

3 - الممارسة: وتسمى كذلك بالتدريب أو التكرار، ويعرفها "محمد زيدان" الممارسة هي تكرار أسلوب النشاط مع توجيه معزز.

4 - الفهم: أن العصر الفهم يأخذ أهمية كبرى بالنسبة لعملية التعليم، وعليه طلب من القائمين على عملية التعلم بأن يخاطب الناس على قدرة عقولهم، والتدرج في عملية الفهم، فلا يجب على المعلم أن يذكر للمتعلم إلا ما يتحمله ولا يذكر له وراء ذلك حتى لا يتلف راية لكي تكون هناك الدقة. (أحمد زكي صالح، مرجع سابق، ص38).

ب - طرق التعلم :

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة، ولكل واحدة منها أساليبها التي يمكن استخدامها في التدريب وبصورة عامة هناك ثلاثة طرق رئيسية هي:

1 - الطرق الجزئية:

وهي الطريقة الأكثر في تعلم المهارات الصعبة المركبة بعض الأجزاء المعقدة، وتناسب خاصة المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء. (عصام عبد الخالق، 1992، ص178).

و يستعمل الكثيرون من المدربين هذه الطريقة معتمدين على المبدأ القائل: " الإتقان الكل يجب إتقان الأجزاء، فيتعلم الأجزاء، فيتعلم الأجزاء يسهل نسبياً في تعليم الحركة ككل". (عصام عبد لخالق مرجع سابق، ص178).

ومن خلال هذه التعاريف، نعرف الطريقة الجزئية بأنها الطريقة التي تعتمد على التجزئة كمبدأ أساسها إدراك جزء التمرين حتى الإتقان ثم الربط الأجزاء أداة المهارة وإتقان دفعة واحدة.

2 - الطريقة الكلية:

هذه الطريقة لا تتجزأ فيها المهارة بل تعرض ويدركها المتعلم كوحدة مجزأة ثم يتدرب عليها كذلك دون تقسيم (عباس أحمد، صالح السمراني وبسطوي أحمد، 1982، ص 43).

ومن مميزات هذه الطريقة أنها تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين العناصر المهارات الحركية، وبخصوص علاقة نوع المهارة وما يناسبها من الطرق تذكر (عفاف عبد الكريم) ما يلي يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان الآن إبقاء الحركة التي تؤدي في أجزاء لا تتماثل مع إيقاع الحركة الكلية، فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا. (عفاف عبد الكريم، 1989، ص 280).

3 - الطريقة المختلطة:

من الطبيعي إن الطريقتين الجزئية والكلية لها مميزاتا وعيوبهما وكذلك انه هناك بعض المهارات التي تفضل استخدام الطريقتين الجزئية والكلية معا حتى تمكن الاستفادة من مزايا كل منها، وفي نفس الوقت نتفادى عيوب كل طريقة. (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص 138-139).

- و يرى (عباس احمد صالح السمراني): (أنها الطريقة المثلي في التعلم الحركي بحيث يعتبر الطريقة الجزئية والكلية وما نسميها المختلطة حلا وسطا للطريقتين). (عباس أحمد، صالح أسمراني وبسطوي أحمد، مرجع سابق، ص 43).

- وتوضح عفاف عبد الكريم بقولها: (يوجي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعلم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء ويكون التقدم هنا). (عباس أحمد، صالح أسمراني وبسطوي أحمد، نفس المرجع، ص 44).

خلاصة:

لعل الفرق في مستوى الأداء البدني و التقني الموجود بين الدول راجع إلى التطور الذي حصل لديهم في مجال العلوم الرياضية و كذلك التخطيط الفعال من خلال و وضع البرامج التعليمية المناسبة لكل نوع من الأنشطة الرياضية ككرة الطائرة سواء الجانب التقني أو البدني أو النفسي، حيث إن البرامج التعليمية توضع من اجل تحديد النقائص و معالجتها بالطريقة المناسبة و الأمثل للحصول على أفضل النتائج خلال المنافسات المختلفة، كما إن البرامج التعليمية أو التدريبية اليوم أصبحت تعتمد على معايير و خصائص السمات لو وضعها و هذا ما أدى إلى ارتفاع المستوى الفني و البدني لهذه اللعبة اليوم.

الفصل الثاني

كرة الطائرة

تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة والألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية والأولمبية والوطنية أي ما يعرف بالبطولات.

الكرة الطائرة لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى آخر من جانبي الملعب عبر شبكة، وذلك بأيديهم أو سواعدهم .. و هناك نوعان رئيسيان من لعبة الكرة الطائرة: الكرة الطائرة في الملاعب الداخلية وتلعب في الصالات المغلقة على ملعب من الخشب أو أي مواد أخرى تستخدم داخل المباني. ويؤدي هذه اللعبة ستة لاعبين في كل فريق. أما النوع الآخر، فهو لعبة الكرة الطائرة في الميادين المكشوفة على ملاعب الرمل أو العشب. ويؤديها لاعبان أو ثلاثة أو أربعة أو ستة في كل فريق. وتشترك اللعبتان في القواعد والأحكام نفسها.

فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة فهي نسبياً حديثة وحيوية بالمقارنة بالألعاب التقليدية الأخرى فهي منتشرة وانتشرت سريعاً وازداد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم ولهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة كرة الطائرة من مكان نشأتها وتطورها في أنحاء العالم وكذا تاريخ كرة الطائرة في الجزائر وخصائص هذه اللعبة وكذلك القوانين والمهارات الأساسية والمتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي كرة الطائرة.

1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا وإندونيسيا تشير إلى قذف كرة ولقفها من جانب إل آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما 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 حديثا 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 الفراغ.

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية ببوليودية بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عاليا وخلفا، وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84م) وكانت الكرة المستعملة هي مthane كرة السلة الداخلية ولما كانت الثانية خفيفة. (علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص11).

كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا أصغر تناسب مع ناديه اللعبة، وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشار بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها انتشرت الكرة الطائرة على مستوى العالمي سنة 1900م، عندما أصبحت كندا تبني هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم الفلبين والبيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م.

وستتطرق إلى بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

- 1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتيكوسلوفاكيا.
- 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 (F/VB) ووضع قانون الدولي للعبة حتى يومنا هذا تعديل حديث في العام "2001" (قاسم حسب حسين، أنير صبري أحمد، قيس فاضل محمد، 1990، ص249).

- 1949: تنظيم أول بطولة عالمية لذكور ببراغ.

- 1996: ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية بأطلنطا.

- 1999: تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم. (قاسم حسب حسين، أثير صبري أحمد، قيس فاضل محمد، المرجع السابق، ص12).

2- ماهية كرة الطائرة:

الكرة الطائرة (بالانكليزية volleyball) هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية، يلعب فيها فريقان يفصل بينهما شبكة عالية على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم أو إذا تم ارتكاب خطأ.

أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عام 1900 تعتبر هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصرينان بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا. (علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص69).

3- قانون كرة الطائرة:

3-1- الملعب: الملعب بشكل مستطيل (18×9) ويقسم إلى قسمين كل ملعب (9×9) ويقسم كل ملعب إلى قسمين الأمامية (3م) والمنطقة الخلفية (6م).

تكون جميع الخطوط باللون الأبيض وبعرض (5سم) ويتم رسم خط متقطع كامتداد لخط الثلاث متر بطول (1.75م) طول القطعة (15سم) والفارغ (20سم) وبعرض (5سم).

3-2- القوائم:

تصنع القوائم من الحديد أو من أي معدن قوي ويتم كسوتها بالفلين لمراعاة الأمن والسلامة للاعبين، تثبت القوائم خارج جانبي الملعب على امتداد خط المنتصف وتبعد عن حد الملعب الجانبي من (50سم) إلى (1م) وارتفاع القوائم (2.55م) (www. Fivb. org).

3-3- الشبكة:

طول الشبكة من 9.50 إلى 10م، وعرض الشبكة 1م، تحدد من الأعلى بشرائط فاتح اللون عرضه 7سم، تكون الثقوب بشكل مربع أو سداسي، يخرج من الشبكة مجموع من الحبال لتثبيت الشبكة بالقوائم.

3-4- اللامس (العصا الهوائية):

صنع من الفيبرجلاس أو أي مادة مرنة طوله 180 سم على جوانب الشبكة كحد علوي للملعب، تقسم العصا إلى ألوان -10 سم- لكل لون وغالبا ما يكون الأبيض والأحمر.

3-5- الكرة:

تصنع الكرة من الجلد أو أي مادة أخرى على أن تتوافق مع القوانين الدولية للكرة، يكون لون الكرة من الألوان الفاتحة ويمكن تعدد الألوان، يبلغ وزن الكرة (من 260 - 276 غ) ومحيطها (من 65 - 67 سم) وضغط الهواء (من 294.3 - 318.82 ملبار). (خالد أسعد العرقان، 2007، ص 04).

3-6- اللاعبين:

يسمح 12 لاعبا، 6 أساسي و6 احتياطي مع اللاعب الحر ومدرب ومساعد مدرب وممرن وطبيب.

3-7- اللاعب الحر (الليبرو):

وضع هذا اللاعب لموازنة الدفاع بالهجوم داخل الملعب وتعتبر المهمة الرئيسية له هي الدفاع ويلعب في المراكز (1 بعد فقدان الإرسال و5.6) ويسجل اللاعب الحر ضمن اللاعبين ويكون زيه مختلف عن باقي الفريق يحق له أن يكون رئيس فريق أو شوط.

ولا يحق للاعب الحر الإرسال أو الصد أو محاولة الصد ولا يحق له بالضرب الساحق أو الإعداد من المنطقة الأمامية لضاربين. تتم عملية التبديل لاعب الحر دون إذن من الحكام ولكن يجب عليه مغادرة الملعب قبل دخوله بديل للملعب وعدم لدخول قبل خروج بديل للملعب.

لا يجوز تبديل اللاعب الحر إلا عند الإصابة بإذن من الحكم الأول.

3-8- تداول الكرة:

تكون الكرة في الملعب عند إشارة الحكم بأداة الإرسال وتعتبر خارج اللعب عند إشارته بخطأ ويسمح لكل فريق بتداول الكرة لثلاث لمسات دون لمسة حائط الصد.

3-9- الفوز بالشوط:

يفوز بالشوط الفريق الذي يحصل على 25 نقطة وفي التعادل يستمر اللعب حتى يحصل الفريق على نقطتين كفارق عن الفريق الآخر.

3-10- الشوط الفاصل:

يفوز بالشوط الفريق الذي يحصل على (15 نقطة) وفي حالة التعادل تستمر المباراة حتى العدد 17 مع مراعاة تبديل الملعب في منتصف الشوط (عند الوصول إلى النقطة 7).

3-11- الفوز بالمباراة:

يفوز بالمباراة الفريق الذي يحصل على ثلاثة أشواط من 05 أشواط.

3-12- احتساب النقاط:

يحصل الفريق على نقطة عندما ينجح بملامسة الكرة لأرض المنافس أو منع المنافس من ملامسة الكرة لأرض أو ارتكاب خطأ مهاريًا أو قانونيًا وعند كسب الإرسال أي نظام (التنس).

3-13- التبديل:

يسمح لكل فريق بـ(06 تبادلات) في الشوط الواحد + اللعب الحر.

يحق للاعب الخروج والدخول لمرة واحدة فقط.

يطلب المدرب التبديل من الحكم الثاني ويبلغ هذا الأخير الحكم الأول لإعطاء الإذن بالتغيير.

يسمح بتبديل أي عدد من اللاعبين داخل الملعب ويجب على المدرب إعطاء الحكم الثاني عدد لاعبي التبديل وأرقامهم إن وجد (علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 13).

3-14- الوقت المستقطع:

وقت مستقطع في للفريقين عند النقطة رقم "08" والنقطة رقم "16" ط ومدته 60 ثانية في الأشواط الأربعة الأولى ويعطيها الحكم الأول.

و هناك وقت مستقطع في واحد لكل فريق يحق للمدرب أخذه أو عدم أخذه ومدته "30" ثانية، وفي الشوط

الفاصل وقت مستقطع واحد لكل فريق مدته "30" ثانية.(علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 14).

4- اللعبة 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 السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني. (Ruvue Edit par : la federationalgerienne de volley- Ball,smath, 1988).

وهذه بعض النتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية.

- 1991: أول مشاركة للفريق الوطني في المحافل 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. (علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 11).

❖ أما بالنسبة للمحافل القارية:

- 1989: احتلال 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).
- ❖ أما بالنسبة للأندية:
- 1988: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية. (www.ball.com, www.goog.com, www.volley.com).

5- 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 إنها لا تمسك ولا تحمل.

- لا يوجد بها تسليم وتسلم. (علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص16).

6- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

6-1- وقفة الاستعداد:

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.

- الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالا وتناسب التمير والإعداد.

- الوقفة المرتفعة: وهي تناسب التمير والإعداد للخلف. (علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص55).

أ- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الاستعداد المناسب يجب مرة 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 قليلا والظهر مفرد بارتياح.

- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعها بجانب الجسم استعداد للتمير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.

- اليدين تكونان مقعرتين وأوسع قليلا 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 التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة لجهة اليسار.

ب- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:

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

- عدم ثني الركبتين أو ثنيها للداخل.

- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.

- عدم متابعة النظر لحظ سير الكرة.

- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة. (علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 56/55).

6-2- مهارة الإرسال:

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

أ- أهمية و مميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى انه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، لاعب الإرسال يكون أداؤه مستقبلاً وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.

ب- 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).

❖ 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، وأثناء 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.
- 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. (علي مصطفى طه: مرجع سابق، 57-59).

6-3- مهارة الاستقبال:

-تعريف:

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

أ - أهميته:

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

ب - طريقة استقبال الإرسال:

❖ الاستعداد:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة، حيث اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من حوض قليلا والركبتان مثنيتان قليلا، وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، ميل الجذع قليلا 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:

- المرجعة الزائدة للذراعين أماما 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 جانبا.
- وضع الذراعين بمستوى عالي جدا مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.
- ضرب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة. (علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص71).

6-4- مهارة التمرير:

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

أ- أهمية التمرير:

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يوقف 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 يستخدمه الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع الأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الأعداد تمريرا، ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

ب- أنواع التمير:

لقد تنوع 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 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 الدرجة.
- التمير من أعلى بعد الدوران.
- التمير من أعلى من وضع الطعن أماما.
- التمير من أعلى مع السقوط.

❖ التمير من الأسفل:

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

7- متطلبات لاعبي كرة الطائرة البدنية:

تتطلب لعبة كرة الطائرة العصرية مجموعة من الصفات المهارات الأساسية التي من الواجب أن يتمتع بها كل لاعب وذلك قصد تحقيق الأداء المتكامل للحركات والفنيات التي تتناسب ووضعيته داخل الميدان بشكل أحسن.

ويمكن القول أن لعبة كرة الطائرة تعتمد على المؤهلات البدنية وعلى درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة، وأن لعبة كرة الطائرة هي عبارة عن عمل جماعي ناتج عن مجهودات فردية يقوم بها اللاعب ويتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل، وتخطيط المدرب في إعداد اللاعبين إعداد كامل من ناحية البدنية و المهارية.

7-1- الإعداد البدني:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية والخاصة.

وتهدف عملية الإعداد بصفة عامة إلى اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلته السنوية وكذا نوع النشاط الخاص أو الممارس، وتستمر هذه التدريبات مدار السنة التدريبية بكاملها.

ولسهولة تنظيم عملية الإعداد وتناسبها مع المتطلبات الخاصة بكل نشاط رياضي يقسم الإعداد أو التحضير البدني إلى قسمين أساسيين هما:

7-2- التحضير البدني الخاص Préparation physique Spéciale:

تقسيم الإعداد البدني يكون بغرض التوضيح وسهولة تنظيم وترتيب المحتويات التدريبية، فالإعداد العام والخاص متعاقبين ويربطان مع بعضهما ارتباطاً وثيقاً لدرجة صعوبة وضع حد فاصل بينما طوال مراحل إلا أن الإعداد العام يأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج الإعداد، وتختلف نسبة كل منهما تبعاً لمرحل التدريب وفتراته لاختلاف اتجاهاته في كل مرحلة تدريبية وكذا خلال فترات الموسم التدريبي.

أ- الإعداد البدني العام:

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في فترات الإعداد وتهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي بصفة عامة حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام.

ويمثل هذه الإعداد العام القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الإعداد الخاص ولذلك يوجه هنا المكونات العامة هنا نحو المكونات العامة والأساسية لعناصر اللياقة البدنية السبعة التالية طبقاً لرأي العلماء وهي:

- القوة العضلية (Endurance)

- التحميل (Muscular Strength)

- السرعة (Speed)

- الرشاقة (Agility)

- المرونة (Flexibilité)

- التوافق (Coordination)

- التوازن (Balance)

وعلى المدرب مراعاة التنمية الشاملة والمتزنة لهذه العناصر برفع الكفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين البنائية ذات الصفات التطورية العامة والتي تتم فيه الصالات المغلقة أو الملاعب المفتوحة ذات التأثير والغير مباشر باستخدام الأثقال (الكرة الطبية، أجهزة الأثقال، الأثقال الحرة، الجاكت المثقل) والمقاعد السويدية والحواجز والحبال وغيرها وكذا باستخدام الجري لمسافات متنوعة والألعاب الرياضية المختلفة غير النشاط التخصصي، وبصفة عامة يمكن تقسيم تمارين الإعداد البدني العام من حيث التأثير إلى:

- تمارين ذات تأثير غير مباشر.

- تمارين ذات تأثير مباشر وتوجه التمارين ذات التأثير الغير مباشر إلى تحسين وتطوير قدرة الجسم على العمل وتنظيم وظائف أنظمتها، فالجري لمسافات طويلة بمعدل ثابت من الشدة مثلا لا يساعد بشكل مباشر على أداء المهارات الخاصة بالنشاط الممارس ولكن يعمل على تطوير عمل الجهاز الدوري التنفسي ويقوي عضلة القلب، ومن ثم تحمل الأعباء التي يلاقها الرياضي أثناء المنافسات.

وهذا التطوير يمكن تحقيقه من خلال التمارين المخصصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة (القوة- السرعة- التحمل... الخ) أي التمارين التي تمكن الرياضي أن يكون أكثر استعدادا للتدريب التخصصي. (أمر الله البساطي، 1998، ص 21).

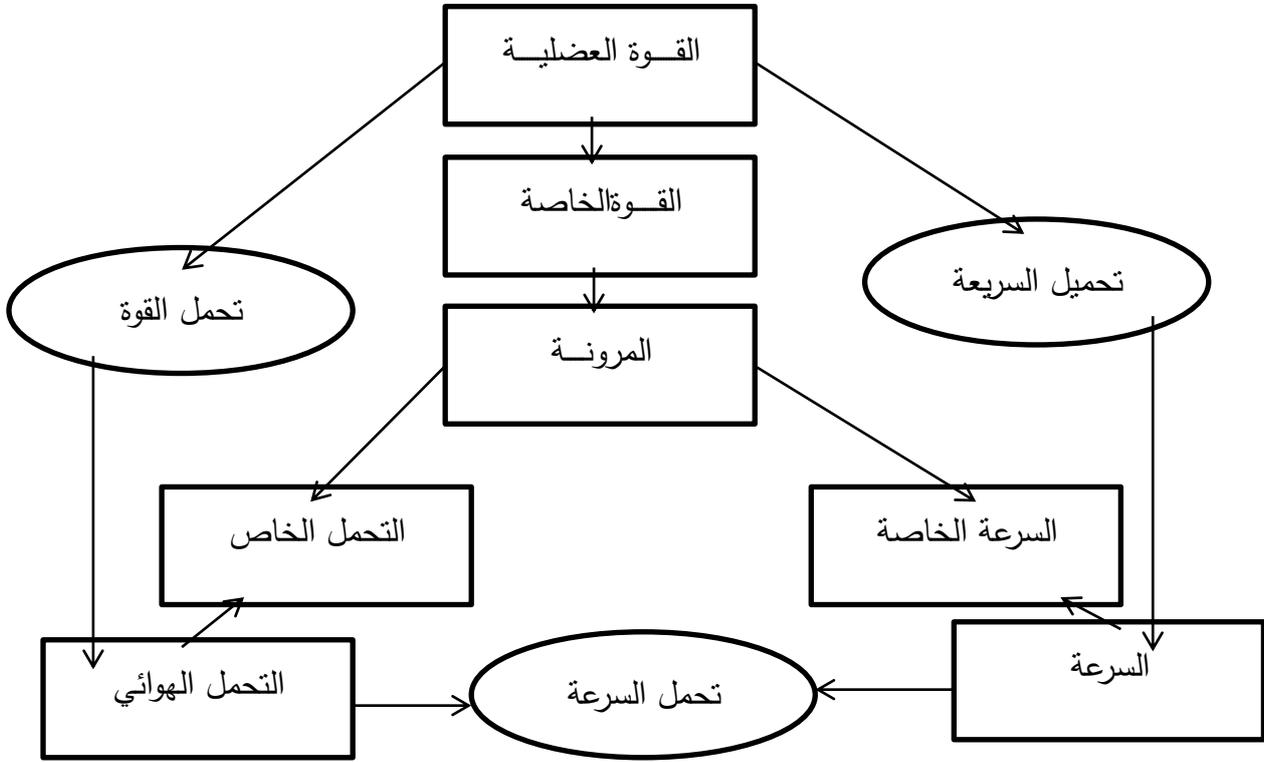
بينما التمارين العامة ذات التأثير المباشر تكون موجهة نحو تحسين الإعداد البدني في النشاط نفسه، أي يجب أن تتشابه أكبر قدر منها لنوع المتطلبات الأساسية للرياضية التخصصية وبشكل يضمن توافقها مع طبيعة هذا النشاط، فمثلا يتخذ تدريب التحمل السابق (الجري لمسافات طويلة) شكل مختلف من حيث توزيع شدة الجري على المسافة بشكل يتطلب الارتفاع والانخفاض في مستوى الشدة كما في الألعاب الجماعية على سبيل المثال، وتتخذ تدريبات القوة العضلية مثلا بالأثقال الرثم الحركي المناسب لطبيعة النشاط.

ب- الإعداد البدني الخاص:

ويهدف إلى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي وتقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات، تطوير العناصر البدنية التي يجب أن يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية، حيث تختلف المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب الكرة الطائرة عن لاعب ألعاب المنازلات... الخ.

وهنا تصبح العناصر البدنية الخاصة والمركبة والتي تميز كل رياضة عن الأخرى حيث تتخذ العناصر الأساسية للياقة البدنية (القوة- السرعة- التحمل- المرونة) مع بعضها البعض في أشكال مختلفة لتكون بما يسمى بالعناصر البدنية الخاصة والمركبة والشكل (1) التالي يوضح هذه العناصر العامة والأساسية على رؤوس المثلث وبضع على

أضلاعه ثلاث مركبات تمثل عناصر مركبة وهي القوة السريعة- تحمل القوة- تحمل السرعة، ويتضمن المثلث بداخله النوع الخاص لكل عنصر.



الشكل رقم (1): العلاقة بين مكونات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي

(أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص 24-23).

من هذه العناصر طبقا لما تميز به طبيعة الأنشطة الرياضية، ومما سبق يتضح أن هناك عناصر بدنية عامة وأخرى خاصة لكل نشاط رياضي، ولعل كان الهدف من العملية التدريبية تحقيق أعلى مستويات الإنجاز فكان ضروريا لتطوير الحالة البدنية وإنشاء القاعدة الأساسية والضرورية لتطور المستوى واستمرار الارتقاء به لعدة سنوات ويعتمد التدريب الرياضي في ذلك وفي جميع الأنشطة على الإعداد البدني بنوعيه الخاص والعام من بدايته تدريب الناشئين حتى لاعبي المستويات العالية (أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص 25).

7-2- الإعداد البدني في الكرة الطائرة:

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

- تطوير سمات اللاعب الإرادية والثقة بالنفس والمثابرة.
 - تطوير اللياقة البدنية للاعب ورفع كفاءة الجسم للقيام بوظائف متعددة.
 - تطوير القدرة الحركية من كل الجوانب التي تسمح بإنجاز وتنفيذ القدرات الحركية الخاصة.
- وتتمثل أهم أنواع التدريب أو نماذج وحدات الدائرة التدريبية في الكرة الطائرة فيما يلي: "تؤدى جميع التمارين ثنائية".
- الوثب مع تبادل الخطوة للأمام لمسافة (10 او 15متر).
 - تمرير صدرية بالكرة الطبية بين زميلين (مسافة 5 أمتار بينهما).
 - الوثب الجانبي من فوق الأقماع مع مسك الكرة باليدين.
 - الوثب الارتدادي.
 - تمرينات إطالة عامة للرجلين.
 - الوثب بقدم واحدة فوق الصندوق ثم الوثب عاليا مع الدوران لمواجهة الصندوق في الجانب الآخر والوثب بالقدم الأخرى.
 - التمرير واحدة لأعلى ومن الجانب لليد الأخرى بكرة طبية.
 - الوثب بالقدمين معا من فوق الحواجز.
 - رقود، الذراعان عاليا مع مسك الكرة باليدين، ثني الجذع أماما لتمرير كرة صدرية للزميل في مستوى الصدر.
 - الوثب بالقدمين معا من فوق الصناديق. (محمد صبحي حسنين، محمد عبد المنعم، 2004، ص20).
 - وقوف و مواجهة، الوثب الارتدادي لضرب الكرة بالرأس باستمرار.
 - الجري بالوثب مع تبادل رفع الركبة عاليا مع الذراع المقابلة لمدة دقيقة(قفزة الغزال).
 - رفع الجذع عاليا مع الرجلين للمس القدمين بالذراعين عند أعلى نقطة ثم الرقود ثانيا وهكذا ب 10 تكرارات.
 - الوثب أمام الشبكة مع رفع اليدين ب 10 تكرارات.
 - نفس التمرين السابق بمواجهة زميل من الجهة الأخرى للشبكة (الملعب) أحدهما يسحق والآخر يصد.
 - الجري مباشرة نحو الشبكة مع أداء الوثب امامها، ثم الرجوع للخلف ومعاودة الكرة على طول الشبكة.
 - ثني الرجلين(FLEXION)ثم الوثب عاليا ب 10 تكرارات مع الشبكة.

- الجري للأمام مع الوثب بخطوات واسعة وببطء نحو الشبكة (ب 5 تكرارات).

7-3- الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة:

من بين الصفات المطلوبة في الكرة الطائرة لتطوير إمكانية لاعب كرة الطائرة على كل المستويات لدينا:

المداومة العامة (السرعة الحركية) قوة السرعة، القوة المطلقة، القوة الديناميكية، القوة السكونية، الارتقاء الرشاقة، المرونة وكذلك المهارة المحددة بمقياس السرعة ودقة الهدف المنشود لها، القدرة على التحكم في التغيرات الخارجية مثلها مثل الرشاقة، هذه الصفات تمرن حسب سن اللاعب وشدة الحمولة اللازمة التي تتغير من فئة لأخرى ومن صنف لآخر وهذا يتبين في جدول التمرن لبعض المقاييس حسب سن اللاعب وجنسه وذلك لأسباب بسيكولوجية (نفسية) التي تكون اللاعب في هذه المرحلة من العمر فبعض الدراسات بينت أن هذه المرحلة بين 14-16 سنة وهو السن المثالي لأحسن تحضير وأكثر تقييم التقنيات والمدة اللازمة لتطوير المهارات التعليمية المعقدة وكذلك تحضير الرياضي ذو المستوى العالي.

من هذا وحسب الجدول الموالي نلاحظ أن القوة الديناميكية (قوة المداومة) تكون قصوى بين سن 11 إلى 13 سنة وتكون شبه قصوى في سن 15 إلى 16 سنة وبالتالي يجب الاستفادة من هذا الامتياز لتقوية العضلات بالنسبة للقوة الثابتة وهي شبه قصوى بين 12-14 سنة وتكون قصوى في سن 14 و15 سنة وتقوم أساسا بتحسين القوة القصوى بين 14-15 سنة، لا يجب الضغط على الأطفال الصغار وتدريبهم على القوة الديناميكية بل يجب استعمال القوة الثابتة غالبا لان خطر التشوهات العظيمة 13 لارتقاء متوسط بين 14 سنة وشبه قصوى بين 14-15 سنة بعكس المرونة التي نجدها قصوى بين 13-14 سنة ومتوسطة بين 14 إلى 16 سنة. (محمد صبحي حسنين، محمد عبد المنعم، مرجع سابق، ص 25).

7-4- المكونات البدنية بلاعب الكرة الطائرة:

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

- التحمل (الدوري، التنفسي، العضلي).
- القوة العضلية (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية).
- السرعة (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل).
- الرشاقة.
- التوافق.
- الدقة. (محمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص 33).

أ- السرعة الانتقالية:

إن السرعة الانتقالية هي كفاءة الفرد في أداء الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن ومحاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة وعادة ما تستخدم سرعة الانتقالية في أنواع الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي والجري... الخ، ومن هنا نجد أن أقصى استخدام القوة العضلية من أهم وسائل الوصول إلى المستويات العالية في سرعة الانتقال ولن يصل إليها اللاعب إلا إذا تحكّم في سريان حركته.

والكرة الطائرة تتميز بضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية والعكس صحيح لذا يجب توافر ضفة السرعة الانتقالية من الدفاع للهجوم والعكس.

❖ أهمية السرعة الانتقالية:

يرى الباحث أن السرعة الانتقالية ذات أهمية كبيرة للاعب كرة الطائرة نظرا لتطوير مهارته وزيادة درجة صعوبة أدائها ونظرا للتطور السريع في أداء اللاعبين للخطط الهجومية والدفاعية، فعلى المثال لكي يتغلب اللاعب القائم بالصد على اللاعب الساحق يجب عليه أن يقفز أثناء أداء الحركة المنافسة (سحق صد)، وكذلك هي هامة للاعب القائم بالصد عند محاولة وصول للكرة بسرعة والقيام بجائط الصد المناسب.

❖ طرق قياس السرعة:

تختلف سرعة تغيرات الأجهزة البدنية نسبة إلى تفاعل وظائف الجهاز العصبي والتوجيه الأقصى لإشارة العضلات على الانقباض والانبساط، وطرقها تختلف من رياضي الاخر وفق درجات مختلفة، فالسرعة تعد من عمليات فيسيولوجية واستشارات عصبية تظهر في زمن قصير بناء طاقة الأعصاب الحركية ويحافظ الرياضي على الاستشارات على شكل موجات تخزين على شكل شحنات في الأجهزة الوظيفية فسرعة استشارات العضلات تكسب الرياضي السرعة المطلوبة، فالسرعة هي العنصر الأساسي الذي يقرر المستوى في فعاليات الركض السريع والقفز والوثب وبعض فعاليات الصد في الكرة الطائرة مثلا، وتعتمد السرعة على مرونة العمليات العصبية ونمطية العضلات وفق الأداء الحركي والتوجه الإرادي.

وتستمر جميع طرق التدريب الأساسية في تطوير السرعة مثل طريقة التدريب الدائم، والتدريب الفترتي والإعادة اقتداء حمل التدريب وطرق المسابقات وطريقة اللعب تعد جزءا من تطوير السرعة بأنواعها وهناك أساليب عدة يمكن أدائها لكل مشكلة تطوير السرعة منها:

- بساطة المستلزمات الخارجية عند التدريب على التعجيل مثل دور الأداء قلة المسلطة على الرياضي نفسه أي يمكن استعمال حركات تحت مستلزمات صعبة. (عصام حلمي، 1998، ص30).

- استثمار تأثير الحمل المنوع سواء بزيادة الفترة الزمنية أو زيادة السرعة الحركية أو التوافق الحركي بإضافة عبء الفترة الزمنية.

- التركيز على الاستشارة الحسية للسرعة فضلا عن زيادة المستلزمات في البطولات والتجارب وذلك لمعرفة طول الخطوة وعدد التردد الحركي.

- استثمار فعالية ركضة الاقتراب في زيادة التعجيل أو استعمال تمارين التعجيل في تطوير ركضة الاقتراب.

- تطبيق الحدود المكانية والزمنية عند أداء التمارين أو العبء مع مراعاة مستوى السرعة خلال الأداء الحركي.

ومن جهة أخرى نظرا لقوة الضرب الساحق نتيجة لسرعة الأداء وقوته فلاعب القائم بالدفاع (الصد) عن الملعب لابد أن يتوفر لديه السرعة الانتقالية نظرا لمحاولة الوصول إلى الكرة قبل سقوطها، وعندما يستطيع القائم بالدفاع عن الملعب الوصول إلى الكرة خاصة الكرات الصعبة فغالبا ما يكون استقبال الكرة ليس بالدقة المطلوبة مما يتطلب من المعد الانتقال بسرعة إلى مكان الكرة لمحاولة إعدادها جيدا للضرب الساحق، من خلال العرض السابق يتضح أهمية السرعة الانتقالية للاعب الكرة الطائرة حيث تعد إحدى المكونات البدنية الخاصة بالعبة.(عصام حلمي، مرجع سابق، ص31).

ب- القوة المميزة بالسرعة:

القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، للتغلب على مقومات بسرعة الانقباض عالية.

والقوة المميزة بالسرعة من المكونات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية والجماعية مثل الكرة الطائرة خاصة حركات الارتقاء والضربات الرياضية الفردية والجماعية مثل الكرة الطائرة خاصة حركات الارتقاء والضربات الهجومية، ويشترط لتوافر مكونات القدرة العضلية للاعب يجب أن يتميز بدرجة عالية من القوة والسرعة والمهارة الحركية والتوافق في دمج كلا من السرعة والقوة العضلية... والقوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الهامة في الكرة الطائرة وقد تكون العامل الحاسم في الفوز بالمباريات وهي عبارة عن مزيج دقيق وفعال بين القوة والسرعة ويقصد بالسرعة المتفجر وفي هذا المزيج يشترط توافر معدلات عالية من القوة وكذلك السرعة، أي بذل القوة في شكل متفجر بسرعة وكذلك ترجع أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة إلى أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة منها مهارة الإرسال حيث تتطلب القوة المميزة بالسرعة، خاصة الأرسال من أعلى حيث يتطلب هذا القوة المتفجرة للذراعين وبالأخص إرسال التنس الذي يتطلب القوة المتفجرة للرجلين والذراعين وعليه فالقوة المميزة بالسرعة من القدرات الحركية.

الضرورة والمساهمة في ارتفاع مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة، حيث تعتبر من المكونات البدنية الضرورية في الكرة الطائرة حيث يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى تنمية هذا المكون.

❖ طرق تطوير القوة العضلية:

تؤكد المصادر العملية والبحوث أن القوة العضلية تؤدي إلى وصول الرياضي إلى أعلى درجة في الإنجاز الرياضي، فضلا عن تأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، ويعد الرياضي الذي يتميز بالقوة العضلية عاملا مهما في تطوير الإنجاز، فمثلا لاعب حائط الصد في الكرة الطائرة عليه تنمية قوة الأطراف (الذراعين والأرجل) من أجل الوثب أو الارتقاء لصد الكرة حيث توجد طريقتان للقوة العضلية وهما:

- تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم العضلي.

- تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى التضخم العضلي.

هناك حركتان للعضلة منها حركة إدارية ناجمة عن وظائف الجهاز العصبي بواسطة الأعصاب التي تصل العضلة. الثانية غير إدارية التي تصل بسبب استشارة لا دخل لعصب العضلة، بها وذلك عن طريق تيار كهربائي أو حافز كيميائي. إن جميع دخل لعصب العضلة، إن جميع حركات الرياضي تعبر عن التوافق بين وظائف الجهاز العصبي المركزي والأجهزة المحيطة بالأجزاء الحركية للجهاز العضلي، إذا لا يمكن دون القوة العضلية أداء حركة جسمية وبفضلها يتحرك جسم الرياضي.

وعند اعتبار القوة العضلية صفة نتكلم عن القابلية الجسمية التي تحدد المقاومة الخارجية أو العمل العضلي المعاكس أو المقاومة الخارجية.

ولقد أجابت البحوث والدراسات المخبرية على ثلاثة استفسارات طرحت من قبل الباحثين في شؤون التدريب وهي:

س1: ما هو كمية التوتر العضلي الذي يستخدم في تطوير القوة العضلية؟

س2: ما هو طول دوام الشغل العضلي؟

س3: ما هي الفترة التي يجب من خلالها إعادة الحمل؟

مما تقدم الإجابة على الاستفسارات السابقة وفق الآتي:

- يحصل التوتر العضلي بمقدار 50-70% على الأقل أثناء تدريب القوة العالية القصوى.

- يزيد ضخامة العضلة عندما يحصل التوتر العضلي بمقدار 20-30% على الأقل من استفادة الجهد وأثناء الفترة الزمنية قدرها 03-06 ثانية.

- يؤدي حافز التدريب 05 خمس مرات في اليوم الواحد على تطوير أقصى قوة عضلية ممكنة (229، 1995، Hettinger). (أسامة كامل راتب، 1997، ص13).

فعندما تنفذ هذه القوانين والنظم على حالة التدريب الرياضي يتطلب الانتباه إلى عوامل إضافية أخرى تؤكد النتائج التي توصل إليها الباحثون على أفراد غير مدربين تطور القوة العضلية كلما ازدادت حالة المستوى فكلما ازداد الاستعداد يزداد من صرف القوة العضلية، ويتقدم نجاح التدريب، وكلما اقترب الرياضي من حدوده كلما يقل تطوير القوة العضلية.

ويحصل من خلال تحديد تدريب القوة القصوى والسرعة تطويرها بصورة دائمة فمثلا إن السيطرة الدقيقة على فن الأداء الحركي وتحديد مرحلة انطلاق الجسم أو الأداة الرياضية يستعمل القوة العضلية القصوى الإرادية.

❖ أهمية القوة العضلية:

ويرى الباحث أن يتوافر للاعب الكرة الطائرة عنصر القوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة حيث أنها مزيج من عنصرين هامين هما "القوة والسرعة" وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة عند أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة مثل الضرب الساحق والإرسال الساحق والتمرير من أعلى مع الوثب والصد، فاللاعب يحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة الأداء الضرب الساحق بقوة وبسرعة لأنه في حالة الضرب الساحق يواجه منافس يقوم بالصد وبالتالي تظهر أهمية الوثب الأعلى حتى يتمكن من التغلب على حائط الصد، والضرب بقوة في ملعب المنافس وكذلك بالنسبة للاعب القائم بالصد كما يجب أن يتوفر لدى اللاعب المؤدي الإرسال الساحق صفة القوة المميزة بالسرعة الأداء الإرسال بمستوى عال. (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص14).

ج- التوافق الحركي العام:

وقد أكدت مجموعة كبيرة من الدراسات على مدى علاقة عنصر التوافق بمهارات لعبة الكرة الطائرة فالتوافق من أهم الصفات البدنية للاعب الكرة الطائرة حيث أن التوافق بين العضلات المشتركة في الحركة يقلل درجة المقاومة التي تقوم بها العضلات المقابلة بالإضافة إلى أنه يجب أن يكون هناك توافق بين العين والذراع الضاربة في حالة الضرب الساحق والإرسال الساحق أيضا وجود توافق بين القدمين وذلك في حالة قيام اللاعب بالصد، وتظهر إحدى صور التوافق الحركي العام في لعبة الكرة الطائرة لا بين لاعبي حائط الصد سواء كان حائط صد ثنائي أو حائط صد ثلاثي فلكي يكون الصد ناجحا لا بد من توافر التوافق بين اللاعبين القائمين بالصد إلى عدم الوصول إلى مكان الضرب في الوقت المناسب.

❖ أهمية التوافق الحركي العام:

ويرى الباحث أن تنمية هذا العنصر وتطوير يتوقف على مدى الانسجام الكامل بين عمل الجاهزين العضلي والعصبي من حيث تنفيذ رد فعل العضلة للإشارة العصبية الصادرة إليها بدقة وتوافق، ففي لعبة الكرة الطائرة تحتاج جميع مهارتها لذلك العنصر وخاصة الإرسال حيث انه يتطلب التوافق بين حركة ذراع اللاعب لملاقاة الكرة في أعلى وانسب نقطة كذلك التحكم في أوضاع عضلات الجسم لإخراج القوة المطلوبة لأداء الإرسال في آخر الملعب أو

إرسال يسقط خلف الشبكة وتظهر أهميته في توافق المهارات الحركية للعبة الكرة الطائرة. (قاسم حسن حسين، 2002، ص387).

ر- المرونة:

المرونة بأنها "أقصى مدى ممكن لمفضل معين أو كفاءة اللاعب على أداء حركة اوسع مدى وكذلك مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة" ومن ثم تعد قدرة الفرد على أداء الحركات باختلاف كثير في مجالات الحركة عند تنمية درجة المرونة للاعب أو مجموعة المفاصل العاملة.

كما أن للمرونة أثر كبير في القدرة على الوثب حيث أنه كلما زادت مرونة المفصل والعضلات والأربطة المحيطية به من الاصابة حيث يزداد العبء الواقع على المفصل أثناء الارتقاء والهبوط وكذلك أثناء الضرب الساحق والقيام بالصد أو الإعداد مع الوثب، وكذلك مرونة مفصل الكتفين ورسغ اليد والمرفق تساعد في عملية توجيه الضرب الساحق والإرسال الساحق والإعداد وكذلك الصد فكلما زاد المدى الحركي للمفاصل المعينة للاعب الكرة الطائرة يؤدي ذلك إلى استشارة المجموعة العاملة على هذه المفاصل وبالتالي تقوم هذه العضلات بإنتاج القوة المطلوبة. والمرونة إحدى المكونات الضرورية للكرة الطائرة ففعالية الفرد في الكثير من الأنشطة تحدد بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين والشخص ذو المرونة العالية يبدل جهداً أقل من الشخص الأقل مرونة.

❖ طرق وسائل تطوير المرونة:

تتصف أهم واجبات تطوير المرونة بالعمل على الارتقاء بمدى مرحة جزء من الجسم أو الجسم بكامله فضلاً عن أنها تضمن تطور القدرة العضلية والسرعة والرشاقة وفق الأداء الحركي وتعد تمارين النمطية التي تؤدي على نمطية العضلات وإلى ربط وزيادة مدى حركة المفصل من أهم الوسائل في تطوير المرونة وتشمل تمارين نمطية على تمارين أساسية لتسليط على مختلف المجاميع العضلية والأربطة المختلفة. ويمكن استعمال التمارين بصورة فردية دون مساعدة ودون استعمال أدوات، أو يمكن استعمال تمارين النمطية على كل مجموعة تعاد أثناء التدريب الرياضي مع ضرورة التقدم التدريجي لمدى المرحجة الحركة للوصول إلى المستوى الأقصى أو مراعاة ربط ذلك بالإحساس والابتعاد عن الشعور بالاسم الذي يكون بمثابة ظاهرة تشير على الحد من زيادة المرحجة.

❖ طريقة تطوير المرونة الايجابية:

و يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة، ويجب مراعاة القواعد عند تطوير المرونة والمتمثلة في:

- أن يكون اختيار التمارين طبق مستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي، تغيير التمارين على مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وان يتمكن الرياض من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة. (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص15).

- لما كانت القوة العضلية القائمة تعين المرونة على حد معين يتطلب إدخال تمارين القوة الخاصة من تطوير المرونة ضمن المنهج التدريبي.

- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند مرات يؤدي إلى اتساع مدى الحركة الذي يعد مجموعة تأثير التمارين المنفردة.

فالعصلات التي تحدد مدى الحركة تضع مقاومة قليلة أمام النمطية، حيث تستعمل تمارين النمطية على شكل واجبات يتم تكرارها بين 10-15 مرة في كل سلسلة ويمكننا تقسيم المرونة إلى:

❖ التقسيم الأول:

- المرونة العامة.

- المرونة الخاصة.

❖ التقسيم الثاني:

- مرونة إيجابية: ويقصد بها قدرة الفرد على الوصل لمدى حركي كبير في مفصل معين أو عدة مفاصل كنتيجة لنشاط مجموعة عضلية متصلة بهذا المفصل أو المفاصل المحركة.

- مرونة سلبية: يقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية كقوة الجاذبية الأرضية أو ثقل خارجي أو ثقل العضو نفسه لزيادة المدى الحركي. (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 16).

هـ- التحمل العضلي:

التحمل العضلي بأنه " قدرة العضلة المجموعة العضلية على أداء عدة كانباضات ضد مقاومات لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الأيزومتري لأطول فترة زمنية " والتحمل العضلي يعني " القدرة على الاستمرار كفي الأداء العضلي لفترة طويلة وإن استمرار العمل لأطول فترة زمنية ممكنة يتحدد بمقدار المقاومة التي تواجهها العضلة، فكلما قلت المقاومة زاد حجم العمل العضلي واستمرت العضلة في العمل العضلي لفترة أطول وتختلف الأنشطة الرياضية للتحمل طبقاً لطبيعة فترة أو زمن الأداء لذلك يقسم التحمل العضلي تبعاً للشدة والتكرار إلى أنواع:

- التحمل القصير.

- التحمل المتوسط.

- التحمل الشديد. (أمر الله أمد الباسطي، مرجع سابق، ص 607-608).

والتحمل العضلي من المكونات البدنية العامة للاعب الكرة الطائرة، حيث يحتاج اللاعب إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترة طويلة ومتوالية في تكرار الصد، والتحمل في الكرة الطائرة هو: «قدرة اللاعب على الأداء المهاري

والبدني و الخططي وباقي متطلبات الياقة دون الهبوط في معدلات هذا الأداء طيلة المباراة، وذلك فيما يتعلق بمتطلبات الجهاز العضلي عبر نماذج ذات حركية ذات مقاومة متوسطة الشد".

❖ طرق تطوير التحمل العضلي:

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير التحمل الفعلي وتطور يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحدة من الطرق ونسب حصيلتها في التدريب الفردي ومقداره البناء ومرحلة التدريب.

هناك طرق مباشرة وطرق غير مباشرة، حيث أن توافر مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي إلى استعمال واجبات الأداء والتطور المناسب في الإعداد العام أو الخاص، ويظهر الترابط الأمثل من بين طرق ووسائل بناء المحاولة وتطويرها عند التدريب الرياضي، حيث انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات الحمل وعناصره ... فخلال التدريب الرياضي على التحمل العضلي يؤدي الرياضي الأداء الحركي، ويحصل احتراق داخل الألياف العضلية تنتج من الآثار العصبية وفق قواعد كيميائية حيوية يكون العنصر المساعد على الاحتراق هو الأكسجين الذي تحمله الكريات الحمراء، فعندما يتم التوقف عن الحمل تستعد الدائرة الكيميائية مقدار من الأكسجين وهي في حالتها الطبيعية، إذ تعرف هذه العملية بالشفاء أي استيراد وموازنة الدين الأكسجين الذي يكون أثناء الانقباض العضلي مع عدم وجود الأكسجين.

و أظهرت الدراسات النظرية والتطبيقية أن تفاصيل وسائل التدريب الرياضي المعينة في المرحلة الخاصة تعتمد على عاملين أساسيين هما:

- أن مجمل حمل التدريب الرياضي يؤدي إلى المسافة المطلوبة.

- هناك قسم من التمارين السرعة لم تدخل ضمن تمارين على التحمل العضلي المتوسط والطويل الزمن. (أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص 609-610).

و- الدقة:

الدقة لها اثر كبير في مدى نجاح أي مهارة تحقيق هدفها فلا شك أن توجيه أداة لمكان ما يتوافق على دقة التصويب لتصل هذه الأداة إلى الهدف المراد التوجيه، والدقة بالعامية تعني "التنشن" ومعناها العلمي هو: "القدرة على التوجيه الحركات الإدارية التي يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي، فالدقة تتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات المتقبلة لها مناسبة حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة الحركة. (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 17).

خلاصة:

إن لرياضة كرة الطائرة نكهة خاصة على غرار باقي الرياضات فهي تساعد علي تنشئة وتقوية الفرد بدنيا وعقليا حيث تقوم بالتنمية الشاملة والمتزنة لبعض العناصر القوة السرعة الرشاقة المرونة برفع الكفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين البنائية ذات الصفات التطورية العامة .

حيث وجب إعداد اللاعبين لممارسة هذه الرياضة من جميع النواحي البدنية والنفسية لتحسين لياقتهم البدنية وتحسين لعبة الكرة الطائرة.

الفصل الثالث

المرحلة العمرية

(16-18) سنة

تمهيد:

تعتبر هذه المرحلة أهم مرحلة في حياة الإنسان إذ أنها تؤثر على الجانبين من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والعقلية والنفسية والعقلية والبحث في طبيعة دوافع الأفراد المراهقين ومدى إقدامهم على الممارسة الرياضية دفع بالكثير من الباحثين في هذا المجال من العلوم الإنسانية والاجتماعية وعلى الأنثروبولوجيا، وخاصة علم النفس إلى البحث في هذا المفهوم إذ شغلوا كل اهتماماتهم به، فهو يحتاج إلى دراسة معمقة وتأمل في معناه واختلاف طبيعة أفراد هذه المرحلة عن طبيعة أفراد المراحل الأخرى.

و كذلك معرفة مميزات وخصائص الأفراد في هذه المرحلة من جميع النواحي الجسدية الحركية العقلية الاجتماعية.

1-مرحلة التعليم الثانوي:

تعتبر المرحلة الثانوية مرحلة هامة ورئيسية بين التعليم المتوسط والتعليم العالي، وعالم الشغل فهي تعد مجالا خصبا ومنبعا غزيرا لمد النخبة الرياضية بالرياضيين الموهوبين في شتى الاختصاصات، فعلى قدر الرعاية والاهتمام بمؤلاء الرياضيين تحدد استمرارية الاستثمار في هذه الطاقات والإمكانيات في الأنشطة الرياضية المختلفة فالتدريب المستمر والإعداد الجيد والصقل والتوجيه السليم يمكن الوصول بمؤلاء الطلبة الرياضيين إلى تحقيق الإنجاز الرياضي العالي، وما نص عليه قانون المدة الثامنة من قانون تنظيم المنظومة الوطنية على أنه " تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكتملا للبرنامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين وتدرس على شكل تعليم مناسب" (عبد المجيد شحلال، 1998، ص28).

وانطلاقا من هذا المفهوم التربوي للسياسات التعليمية المختلفة التي تنادي بضرورة الاهتمام بالفرد كوحدة واحدة لا تتجزأ فإنه من الضروري بالطالب الثانوي الاهتمام اللازم والنظر إلى درس التربية البدنية والرياضة والنشاط اللاصفي الداخلي والنشاط اللاصفي الخارجي كوحدة متكاملة، فشهدت الثانويات مرحلتين:

مرحلة السنوات الأولى الإستقلال والتي عكست محدودية انتشار الثانويات ومرحلة اعتماد سياسة ديمقراطية التعليم وانتشار التعليم الأساسي على النطاق الواسع خاصة في القرى والمناطق النائية التي عكست فتح المزيد من الثانويات العامة و المتافن والثانوية التقنية، بحيث يقسم التعليم الثانوي إلى قسمين:

- التعليم الثانوي العام: ويقدم في الثانويات العامة.
- التعليم التقني: ويقدم في الثانويات التقنية و المتافن .

كما لعب القطاعي المدرسي دورا هاما وحيويا في بعث الحركة الوطنية الرياضية.

وبوضع أسس المدرسة في سبتمبر 1980، أظهرت الجزائر تمسكها بتكوين جيل جديد، والبنية التي تقترحها هذه المؤسسة التربوية الجديدة تتمثل في ثلاثة أطوار للتكوين، وأصبحت التربية البدنية والرياضة مدرجة في البرامج الدراسي ابتداء من الطور الأول ولها نفس الأهمية مثل باقي المواد الأخرى. (بوعلام العمراني، 1987، ص14).

وباعتبار المؤسسات التربوية أول مؤسسات منظمة ملقنة لممارسة التربية البدنية والرياضة اعتماد أحكام تثبت مرة أخرى مدى الأهمية الكبيرة المعطاة للرياضة في الوسط المدرسي، وتمثل ذلك في إعطاء طابع الإلزامية في ممارسة الرياضة ابتداء من الطور الأول من المدرسة الأساسية والنص القانوني واضح في هذا المجال حيث ينص على ما يلي:

- ينبغي أن تكون ممارسة الرياضة حقا و واجبا.

- تنظيم وتطوير الممارسة التربوية الجماهيرية على مؤسسات التربية والتكوين(قانون رقم (03-89) المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها)، وتدوم مرحلة التعليم الثانوي مدة 3 سنوات وتنقضي بشهادة

البكالوريا التي تخول للمنظومة عليها الالتحاق بالجامعات ومعاهد التعليم العالي وعليه فإن مرحلة التعليم الثانوي مرحلة مهمة من مراحل التعليم المنظومة التربوية.

2- أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي:

بعد انتهاء الدراسة المتوسطة ينتقل التلميذ أو التلميذة إلى مرحلة الدراسة الثانوية {الطور الثالث}، وهم عادة في طور المراهقة أو اجتازوا هذه المرحلة.

وفي كلتا الحالتين نجد أن الأمر يتطلب عناية خاصة وتوجيها سديدا لتحقيق الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية، ولهذا فلا بد للمدرس أن يراعي الأهداف عند الخطة العامة للتربية البدنية والرياضية والتي يسير بموجبها خلال السنة الدراسية لغرض تمثيله النشاط الرياضي.

فتلاميذ المدرسة الثانوية يكونون عادة في مرحلة المراهقة أو كانوا قد اجتازوها ويمكن تلخيص الأهداف التالية:

- ممارسة الحياة الصحية السليمة وتعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي السليم في كل منظور المراهقة والبلوغ ودور التربية الرياضية في تحقيق هذه الحاجات.
- تنمية القوة الجسمية وصفات المرونة والرشاقة وسرعة التلبية والشجاعة و الجدد.
- رفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف والأحوال .
- العناية بالقوام الصحيح وملاحظة الأوضاع البدنية الخاطئة في حالي السكون والحركة والسعي ومعالجة ما قد يصيب الجسم من عيوب في كل من طوري المراهقة والبلوغ ومكافحة العاهات الجسمية ومحاولة إصلاحها بالتمارين والحركات الإصلاحية.

السعي لرفع الروح الرياضية بين التلاميذ واحترام القوانين والتعليمات. (عبد المجيد شحلال، 1998، ص28).

- تنمية المهارات الحركية في الألعاب المناسبة.
- تعويد التلاميذ على الطاعة وحب النظام والتعاون مع الجماعة.
- المساهمة في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي وذلك بتدريب التلاميذ خلال مزاوتهم الفعاليات على ممارسة العلاقات الإنسانية السوية في المجتمع داخل المدرسة وخارجها وتدعيم أخلاقهم وإكسابهم الخلق الرياضي في اتجاههم وسلوكهم.

التعليم الثانوي والتي تمت صياغتها ومراعاة مع خصائص النمو البيولوجي والنفسي للتلميذ ومبينة على قواعد تربوية تعليمية كمعرفة: (القيم الاجتماعية وقواعدها مع احترامها.... إلخ)

2-1- أهداف المجال الحسي الحركي:

يهدف بشكل خاص إلى تطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية ومساعدة التلميذ لاكتساب القدرات العامة وتحسينها ومنها:

- الإدراك والتحكم في الجسم.
- التعلم التدريجي للحركات متزايدة الصعوبة (حركات معقدة)
- اكتساب سلوكيات حركية منسقة وملائمة مع المحيط وفي كل الوضعيات البسيطة منها:
- (المشي، الركض...)، والأكثر تعقيدا ذات صبغة مقيدة أو مسلسلة (اجتياز الحواجز - ملامسة الأجهزة التربوية).
- اكتساب القدرات مثل السرعة، المرونة، المطاولة، القوة، التحمل، الرشاقة. (مناهج التربية البدنية للتعليم الثانوي بالجزائر 1996، ص 3-7).

2-2- أهداف المجال الاجتماعي:

العاطفي: تتميز مادة التربية البدنية والرياضة عن باقي المواد الأكاديمية بالعلاقة الديناميكية المبنية على المساعدة والتعاون المناقشة وتحقيق أهداف المجال الاجتماعي العاطفي الذي يحاط بنفس الأهمية التي تعطى للأهداف الحسية الحركية.

وعلى هذا يجب إعطاء الفرصة للتلميذ لإتخاذ المواقف والتحكم مع القدرات التالية:

- حب النشاط البدني والرياضي.
- امتلاك الرغبة في بذل الجهد قصد تعوده على التدريب بصفة مستمرة .
- الاندماج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني.
- التحلي بالتصرفات الخلقية وتقبل القوانين واحترامها .
- التعبير عن الانفعالات بطريقة إيجابية، الفرح الارتياح تقبل الهزيمة.... إلخ
- التحكم في الانفعالات السلبية (العدوانية).
- احترام تمجيد العمل الاجتماعي: التعاون، التحامل،.... إلخ

2-3- أهداف المجال المعرفي:

تساعد الأنشطة البدنية الرياضية على تحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية واكتساب القدرات الفكرية والمعارف التالية:

- معرفة قوانين الألعاب التي نمارسها.
- معرفة تاريخ الأنشطة البدنية الرياضية بصفة عامة .
- فهم أهداف التربية البدنية والرياضة.
- توعية التلاميذ بالتغيرات الجسمية التي تحدث في مرحلة المراهقة.
- توعية التلاميذ بثقافة رياضية عامة .

- اكتساب التلاميذ للمعلومات الوافية عن قوانين الألعاب وتوضيح أسلوب السلوك الجيد عند المشاركة بالمسابقات.

2-4- أهداف المجال النفسي:

تتميز الجوانب النفسية في مواقف الإثارة في الألعاب الرياضية:

- تعزيز روح القيادة عند التلاميذ والتلميذات.
- تمكين التلاميذ من ضبط أنفسهم وانفعالاتهم في اتجاه السلوك السليبي خلال المشاركة في المسابقات.
- تنمية روح التحلي بالصبر والنظام وحسن التصرف والشجاعة والتضحية والنداء في سبيل الوطن.
- غرس روح الانضباط والتحلي بالمسؤولية. (محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، ص27).

3- المجال الحركي:

- زيادة تطوير القابليات البدنية والتوقع الحركي وسرعة رد الفعل.

- تطوير الجانب المهاري و الخططي للألعاب الرياضية المختلفة في دروس التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي.
- توفر فرص التدريب وممارسة الألعاب لتطبيق النواحي الفنية لدوي الكفاءات الرياضية.
- تنمية وتطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية.

ولتحقيق ذلك أصبح من واجب مدرس التربية البدنية والرياضة أن يدرك تماما أن التدريبات الرياضية تحتاج الى تدعيم يتصل بالقيمة التربوية بغية تحديد الأهداف العامة والخاصة للنشاط الرياضي المدرسي بنوعيه المنهجي واللاصفي. إن الدولة الجزائرية اهتمت بالتربية البدنية والرياضية اهتماما كبيرا واعتبرتها جانبا ضروريا في حياة المواطن اليومية، وان صدور قانون التربية البدنية والرياضية في 23 أبريل 1976 وتعديله حيث صدر القانون الجديد في 24 فيفري 1989 كدليل قاطع على مدى دعم الجزائر للتربية الرياضية والعناية بها حيث تغيرت الوثيقة الهامة دستورا هاما يحدد واجبات التربية البدنية والرياضية وتكوين إطارات وتنظيم الحركة الرياضية الوطنية للجزائر التي هي في طريق النمو.

4- خصائص ومميزات المرحلة العمرية (16-18) سنة:

إن نمو جسم الإنسان يقسم إلى عدة مراحل والتي تبيينها تلك المرحلة بين (16-18) سنة وهي تمثل مرحلة من مراحل المراهقة، هذه المرحلة أساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدت متغيرات وعلى كل مستويات فهي تتميز وكذلك لتغيرات عقلية وأخرى جسمانية اد تنفرد بخاصية النمو السريع غي منتظمة وقلت التوافق العقلي العصبي بالإضافة الي النمو الانفعالي والتخيل والحلم حيث وصفها سكانلي هول: "انها فترة عواصف وتوتر شديد يكتنفها الآلام النفسية وتسودها المعاناة والاحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق".

بالإضافة الي التغيرات المورفولوجيا والفيسيولوجية والفكرية حيث تنمو هذه السمات والخصائص في هذه المرحلة وتتأثر بالبرنامج التعليمي والتدريبي المسطر من خلال التربية البدنية والرياضية، هذه المادة التربوية التي تراعي

الخصائص العمرية لما تحمله من المحتوى، كما يقول: جيم أوليفر " ان العلاقة بين الأنشطة البدنية والنمو الفكري والانتحالي والنمو الاجتماعي هي علاقة وثيقة بل في الواقع من المستحيل الفصل بينهما".

تعتبر هذه المرحلة ثبات وظهور الصفات الجنسية الخاصة وان أول أمور الثبات لهذه المرحلة اجتياز التناقص في التصرف الحركي كما يتحسن لدي المراهق الشعور بتقدير الوضعية بشكل موضوعي والتصرف طبقا لذلك مع التقيد بمتطلبات المستوى سواء كان ذلك في درس التربية البدنية أو التدريب ويظهر هذا بتطور الاستعداد لتعليم الثقافي للحصول علي المستوى العالي. (دكتور ناصر عبد القادر، 1995).

4-1-النمو الجسمي:

يلعب التلاميذ في هذه المرحلة أهمية كبيرة علي النمو الجسمي يتضح الاهتمام بالمظهر الجسمي والصحة البدنية مظاهره:

تباطئ سرعة النمو الجسمي نسبيا على المرحلة السابقة، ويزداد الطول عند كل من الجنسين كما يزداد الوزن وتزداد الحواس رقنا وإرهاقا كالمس والذوق والسمع وتحسن الحلة الصحية للمراهق ويختلف التلاميذ كثيرا في الطول والوزن بصفة خاصة في هذه المرحلة بحيث يزداد الطول بدرجة أثر من الذكور وتصل الإناث إلى أقصى الطول في نهاية هذه المرحلة.

4-2-النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية وتصبح حركات التلميذ أكثر توافقا ويزداد نشاطه وقوة ويزداد إتقان المهارات مثل العزف الآلات الموسيقية والكتابة الراكنة والألعاب الرياضية، كما تزداد معرفة الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة يلحق الذكور بالإناث من حيث نمو القوة والمهارات ويسبقهن ويتفوقن عليهن ويظل الحال كذلك كما يتأثر النمو الحركي تأثيرا سيئا في وجود إصابة جسمية أو إعاقة حسية، بحيث يلاحظ أن نقص الرغبة والقدرة على المشاركة في برامج التربية الرياضية ترتبط بسمات الخجل والحساسية وعدم تحمل الإحباط والهزيمة.

4-3-النمو العقلي:

في هذه المرحلة يكون الاهتمام مركزا على النمو العقلي نظرا لأهميته بالنسبة للتوجيه التربوي في نهاية المرحلة الثانوية وبداية التعليم العالي أو بداية العمل في معظم الحالات. (حامد عبد السلام ، زهران، 1995، ص329).

مظاهره:

تبدأ سرعة النمو والذكاء يقترب هذا من الوصول إلى اكتماله في الفترة من 16-18 سنة، ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية والسرعة والإرادة لتباعد وتنوع حياة التلميذ.

ويأخذ التعليم طريقه نحو التخصص المناسب للمهنة أو العمل، ويظهر التفكير المعنوي في نمو طول هذه المرحلة وينمو التفكير المجرد والتفكير الابتكاري كما تزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من معلومات.

يميل التلميذ عادة إلى التعبير عن نفسه وتسجيل أفكاره وذكرياته في مذكرات وخطابات وشعر وحصص صغيرة يضع فيها رغباته وتنمو الميول والاهتمامات وتتأثر بالعمر الزمني والذكاء الجنسي والبيئة الثقافية وبنمط الشخصية العام

للتلميذ ويظهر هنا اهتمام التلميذ جدياً بمستقبله المهني والتربوي ويزداد تفكيره في تقدمه الدراسي وفي المهنة التي تتناسب أكثر من غيرها.

ويميل التلميذ عادة إلى التعبير عن نفسه وتسجيل أفكاره وذكرياته في مذكرات وخطابات وشعر وحصص صغيرة يقع فيها غايته وتنمو الميول والاهتمامات وتتأثر بالعمر الزمني والذكاء الجنسي والبيئة الثقافية وبنمط الشخصية العام للتلميذ ويظهر هنا اهتمام التلميذ جدياً بمستقبله المهني والتربوي ويزداد تفكيره في تقدمه الدراسي وفي المهنة التي تتناسب أكثر من غيرها.

إلى جانب ميله إلى التفكير الديني والاعتماد على المنطق أكثر من اعتماده على الذاكرة والحفظ الآلي. وكذلك دلت الأبحاث أنهم يميلون ميلاً قوياً إلى القراءة والإطلاع ولاسيما الجرائد وكتب الدين والرحلات وأخبار الأبطال في جميع المجالات، حيث يفرمون بتقليد من يختارونه من الأبطال يكون مثلهم الأعلى.

4-4- النمو الاجتماعي:

يسعى المراهقون في هذه الفترة إلى تحقيق المستوى المطلوب من النمو الاجتماعي فتصبح الرغبة الأكيدة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة ويتضح البحث عن الذات في ثلاث جهات رئيسية وهي البحث نموذج يتحدى مثل الوالدين، المربين، شخصيات هامة، اختيار البادئ. القيم والتمثيل العليا، تكوين فلسفة الحياة. (حامد عبد السلام زهران، ص 32).

ويظهر لنا العوز بالمسؤولية الاجتماعية وهي محاولة فهم ومناقشة المشكلات الاجتماعية والسياسية العامة والتعاون مع الزملاء وبذل جهد ساعدهم في احترام الواجبات الاجتماعية والسياسية ويشهد الميل إلى مساعدة الآخرين والعمل في سبيل الخير وعمل الخير ويلاحظ الاهتمام بالاختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام إلى الجماعات مختلطة الجنس ويكثر المراهقون الكلام عن المدرسة والنشاط والمواعيد والمطامح الرياضية والموسيقى والرحلات والحياة أو أي شيء يهتمون به.

ويزداد الوعي الاجتماعي والميل إلى النقد ورغبته الإصلاح الاجتماعي وتغير مجرى الأمور بطريقة الثغرة دون الدراسة، كما يفعل الكبار ويلاحظ تلك التي تحد من حرية المراهقين وقد يقدم التلاميذ على بعض أنماط السلوك الممنوع الخارج عن القانون أو العرف والمعايير الاجتماعية.

4-5- النمو الانفعالي النفسي:

تصنف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة ولا تتناسب مع مشيراتها وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها.

ويظهر التدبداً بالانفعالي والتناقض والثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو المراهق. (عبد الحميد محمود العيسوي، 1995، ص 252).

كما يظهر الخجل والميل إلى الانطواء والمركز حول الذات والشعور بالذنب وقد أثبتت بعض الدراسات أن للخيال دور في إنفعالات المراهق حدود المكان وحدود قدراته العقلية والجسمية ويستطيع تحقيق ما لم يستطيع تحقيقه في الواقع.

4-6- النمو المورفولوجي:

يعتمد المدى الزمني للسرعة النمو الطولي على بدأ هذه الظاهرة فالذين يبدأ نموهم الطولي متأخر ينتهي متأخرًا ولكن المدى الزمني للذين يبدأ نموهم متأخرًا ويرتبط النمو الطولي إرتباطًا قويًا بنمو الجهاز العظمي وفي بداية المراهقة تسبق الأنتى الذكر بما يقارب لسنتين عظيميتين وتصل عظام الفتاة إلى اكتمال نضجها في سن 17 سنة ويقاس نمو العظام برص كثافة درجتها وصلابتها وقوتها ويقاس بمدى طولها أو عرضها وتقاس الكثافة بصورة الأشعة السينية. هذا ويرتبط النمو الوزني من قريب بتراكم الدهن في أماكن مختلفة من الجسم ومن بعد النمو الوزني في الزيادة الهائلة حتى الرشد، وتتميز الفتاة بتراكم الدهن بأماكن خاصة بجسمها، وهكذا يزداد لطول بدرجة أوضح منذ السنين حيث يلحقون بالبنات ويسبقوهن، وتصل البنات إلى أقصى الطول في نهاية هذه المرحلة كما يعلق المراهق أهمية كبيرة على جسمه النامي وتزداد أهمية ومفهوم الجسم والذات الجسمية، تعتبر عنصرا هاما في مفهوم الذات ويؤدي نمو الجسم إلى الاهتمام الجنسي.

الأخير ويهتم المراهق بمظهره الجسمي و صحته الجسمية وقوة عضلاته ومهارته الحركية ومظهره الخارجي العام له أهمية في التوافق الاجتماعي وشعبية الاجتماعية خاصة مع أعضاء الجسم الأخر. كما تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسمي ويلاحظ استعادة لتناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بين الفتاة والفتى بصورة واضحة ويزيد نمو عضلات الصدر والجذع والرجلين بدرجة كبيرة من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي (دكتور ناصر عبد القادر، مرجع سابق، ص70).

4-7- النمو الفيسيولوجي:

يظهر توازن مميز والذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيسيولوجية والحركية الحسية والانفعالية للفرد والتي تعمل على تكوين شخصية الفرد متعدد الجوانب وبالنسبة لكل من النبض وضغط الدم نلاحظ هبوط نسبي ملحوظ في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهود أقصى دليل على تحسن ملحوظ في التحسين الدموي التنفسي مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة وهو ارتفاع نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجوده فارق كبير لصالح الأولاد. حيث أن من الخصائص الهامة التي تتميز بها المرحلة تشمل نظام الأجهزة الداخلية التي توافق بعض المظاهر مثل: التغير الهام في مكانزمات التعديل العصبي الهرموني.

5- الخصائص البدنية الوظيفية:

- الحاجة إلى النمو الراحة
- الشعور بالمقاومة والطاقة الغير محدودة وسرعة الشعور بالتعب ولكن بالمكابرة

- اتجاه المقاومة للنمو الكافي وطاقة أقل في الدراسة والتحمل
- مراحل نمو سريعة نسبيا ويجب الاهتمام بالكشف الصحي الدوري
- تزايد الشد والتوتر الجنسي
- الأولاد أقوى من البنات عند نهاية هذه المرحلة
- الاستعداد المناسب لتعلم المهارات الرياضية (محمد حسين علاوي، 1988، ص 144 145).
- الإمكانيات الهوائية لمواجهة متطلبات أنشطة التحمل الهوائية مختلف مراحل التحضير والتدريب والمنافسة،
- والإمكانيات اللاهوائية لمواجهة متطلبات الأنشطة الحركية التي تعتمد على ذلك (أحمد بسطويسي، 1999، ص 101).

الخلاصة:

تعتبر هذه المرحلة وحساسة في حياة الفرد كونها مرحلة تغيرات جسمية نفسية، عقلية، اجتماعية، وانفعالية تصحبها عدة توترات، ففي هذه المرحلة يصبح التلميذ سريع التوتر والانفعال، قليل الصبر على الآخرين محبا لذاته ويغضب ويتوتر لأتفه الأسباب، من هنا جاءت التربية البدنية والرياضة لتلعب دورا بالغا الأهمية لتكوين شخصية التلميذ حيث توفر له الارتياح النفسي وتساهم في التوافق النفسي، والعقلي، والاتزان الجسمي، كما تساهم في تنمية السمات والقيم الأساسية والأخلاقية له، وتولد له الإحساس بروح المسؤولية والاحترام وحسن التعامل مع الآخرين.

لذلك وجب مساعدة التلاميذ على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميدان الرياضي، بتوفير الوسائل والإمكانيات، ومد يد العون لهم وتوفير سبل النجاح في الحياة.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد:

لا تخلو أي دراسة ميدانية من جانب نظري والذي يعتبر كأساس قاعدي لها، يكمله الجانب التطبيقي الذي يعد بدوره من أهم الخطوات البحث العلمي، حيث يمكن الباحث من استثمار معلوماته النظرية ويوسع من مجال تطلعاته.

وإذا كان الجانب النظري هو المنبع الأساسي لمعرفة الحقائق المتعلقة بمتغيرات البحث، فإن الجانب الميداني هو الذي يثبت أو ينفي صحة تلك الحقائق. وهذا من خلال تحويل نتائجها الخام من نتائج كيفية إلى معطيات كمية يعبر عليها إحصائياً بأرقام محددة التي تدل على دلالات معينة.

كما هو معروف فإن ما يميز به أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على ثلاثة فصول، الفصل الأول تناولنا فيه منهجية البحث والإجراءات الميدانية الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة أما الفصل الثالث فكان لمناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1- التجربة الاستطلاعية وأدوات الدراسة:**1-1- الدراسة الاستطلاعية:**

بعد المقابلة والملاحظة والمعاينة تم التنسيق مع أستاذ الثانوية قصد إجراء البحث من خلال توقيته الزمني، وبغرض الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات المحكمة ضمن الدراسات المشابهة والتي لها أسس عملية قوية زائد سهولة تطبيقها وجب علينا إجراء تجربة استطلاعية، يتم من خلالها الوقوف على تنفيذ هذه الأخيرة وبناء على ذلك تم اختيار 12 تلميذ من ثانوية عبدي بوعزيز، من نفس الجنس والعمر والمستوى لعينة البحث وذلك للوقوف على كل صغيرة وكبيرة من أجل سير الحسن للاختبارات وكانت بدايتها من 2016/01/24 وأعيدت في 2016/02/02 حيث كان الغرض منها ما يلي:

- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثان.
- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة للإجراء الاختبارات.
- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.
- مدى تناسب اختبارات لعينة البحث.
- الأسس العملية للاختبارات.

1-2- أدوات الدراسة:**أ- ثبات الاختبار:**

إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الأولى. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 1999، ص145).

ب- صدق الاختبارات:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التحريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية الذي يقاس بحسب الجدر التربيعي لمعامل الثبات اختبار وقد ثبت بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية كما هو ممثل في الجدول رقم (01).

ج- موضوعية الاختبارات:

إن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبارات ذو الموضوعية الجيدة هو الاختيار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل مختبرين عن تطبيقه.

1-3 - نتائج التجربة الاستطلاعية :

بعد إجراء الاختبارات الخاصة بمهارات كرة الطائرة (الإرسال، الاستقبال، التمير) قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط. وهذا لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة، والجدول التالي يوضح ذلك :

الجدول رقم (01): يبين معامل الثبات والصدق لبطارية الاختبارات

الاختبارات	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الاحصائية
اختبار الإرسال	12	13	0.62	0.78	0.05
اختبار الاستقبال	12	13	0.80	0.89	0.05
اختبار التمير	12	13	0.87	0.93	0.05

2 - المنهج المستخدم :

يعرفه "عمار بوحوش" ومحمود بينا بت "على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة الاكتشاف الحقيقية. (عمار بوحوش، 1995، ص75).

أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض علينا، استخدام المنهج التجريبي والتي من الممكن الحصول بواسطتها على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية.

و هذا ما حتم علينا استخدام المنهج التجريبي لملاءته لطبيعة موضوعنا و ذلك لقياس أثر البرنامج التعليمي في صورة وحدات لكرة الطائرة على عينات البحث التجريبية ومحاولة معرفة أثر هذه البرامج المقترحة في تنمية مهارات الإرسال والتمير والاستقبال (المهارات الأساسية).

3-مجتمع وعينة الدراسة:

3-1-مجتمع الدراسة :

عينة البحث هي " المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيل لصفات هذا المجتمع" (عمار بوحوش، مرجع سابق، ص95).

يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ الثانويات الممارسين للتربية البدنية والرياضية، وبعد التنسيق مع مكتب الإحصائيات لمديرية التربية لولاية جيجل تحصلنا على ثلاثة عشر ثانوية تابعة لبلدية جيجل.

3-2-عينة البحث وكيفية اختيارها:

لدراسة أي مجتمع تعتمد أساسا على العينة المأخوذة منه، وهي تعتبر بمثابة ممثل لمجتمع الدراسة الكلي، حيث تعرف بأنها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية.

وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة العشوائية الطبقية التناسبية، حيث توجد 13 ثانوية بلدية جيجل و بأخذ نسبة 10% من مجموعها الكلي نحصل على :

$$100 \text{ ————— } 13$$

$$10 \text{ ————— } x = 1.3 \text{ بالتقريب } 1$$

من خلال العملية الحسابية المجرات قربنا النتيجة لنحصل على ثانوية واحدة لإجراء دراسة على عينة من تلاميذها .

وشملت عينة البحث التجريبي (60) تلميذا من تلاميذ مجتمع عينة البحث الذين ولون دراستهم في ثانوية عبدي بوعزيز وقد صنفت إلى عينتين متجانستين:

- العينة التجريبية : ثانوية عبدي بوعزيز(30 تلميذ).

- العينة الضابطة : ثانوية عبدي بوعزيز(30 تلميذ).

استخدمنا في هذه الدراسة الوسائل والدراسات التالية:

- الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات الأساسية في كرة الطائرة.

- الإرسال.

- التمرير.

- الاستقبال.

الوسائل البيداغوجية:

10 كرات الطائرة، أقماع، شريط ديكامتر، صافرة، ملعب كرة الطائرة قانونية، شبكة.

4- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد الانتهاء من الإطار النظري الذي ساعدنا على تكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة، قمنا بما يلي:

- التجربة الرئيسية:

من أجل ضمان مصداقية البحث قام الباحثان بإعداد برنامج مقترح في شكل وحدات تعليمية (للمجموعة التجريبية) استهدفت المهارات الأساسية التالية: الإرسال والتمرير والاستقبال.

- خطوات تطبيق البرنامج المقترح:

بعد إجراء الاختبارات القبليّة (المهارية) ضمن حصة الكشف عن المستوى أو الحصة التشخيصية الأولى تم تقسيم العينة إلى قسمين وهذا بغرض التجانس علما أن هذا القسم لا يحتوى على لاعبين أو ممارسين ذوي خبرة في نشاط كرة الطائرة وبالتالي أعتمد الباحثان الاختبارات القبليّة كأساس علمي يستند عليه في الضبط الإجرائي لتقسيم العينة حتى يقفوا على أثر برنامجهم في تحسين هذه المهارات وبالتالي عينة البحث التجريبية طبقة البرنامج والضابطة استمرت مع الأستاذ.

ثم تطبيق البرنامج المقترح في صورة وحدات معدة من قبل الباحثان لمدة شهر ونصف، وقد شملت كل وحدة تعليمية ثلاث مراحل يتفق محتواها ومضمونها وأهداف الوحدة وهي كالتالي:

أولاً: المرحلة التمهيديّة: يتم فيها تنظيم التلاميذ وتهيئتهم نفسياً وبدنياً لتلقي التدريب.

ثانياً: المرحلة الرئيسيّة: وفيها تطبيق الأهداف الإجرائية المسطرة ضمن الوحدات التعليمية المقترحة حيث تم التأكيد على تطوير الصفات البدنية و المهارية الأساسية إذا اعتمد الطلبة في ذلك على مختلف الطرق وأساليب التعليم.

ثالثاً: المرحلة الختامية: وتضمنت هذه المرحلة تمارين الاسترخاء بغرض العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية.

بعد ذلك تم إجراء الاختبارات البعدية في نفس وشروط الاختبارات القبليّة.

- مواصفات مفردات الاختبارات الخاصة بمهارات كرة الطائرة المسطرة في البرنامج المقترح :

❖ الاختبار الأول: الإرسال، اختبار "بروتز"

1- الاختبارات المهارية:

الغرض من الاختبار الأول: قياس دقة الإرسال.

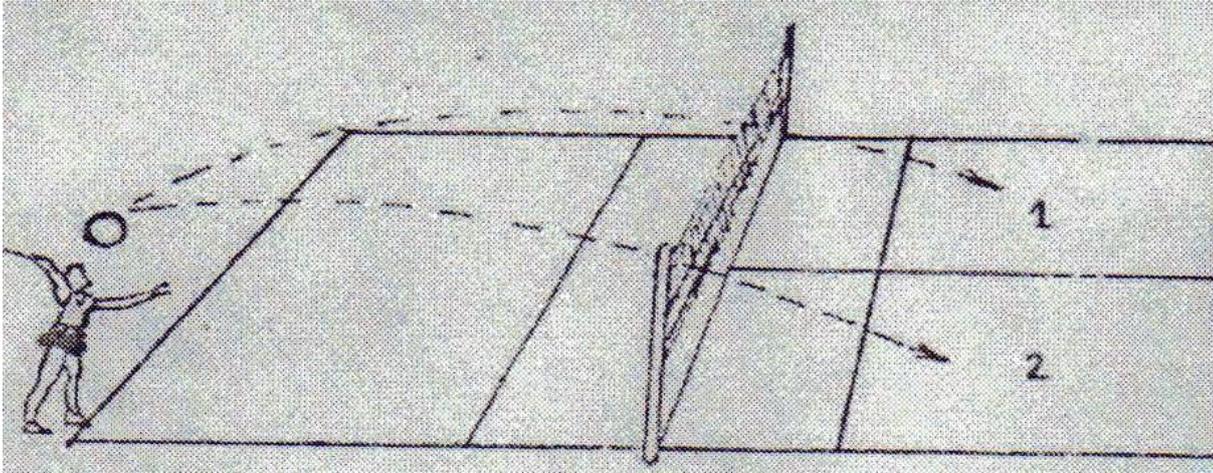
الأدوات: ملعب كرة الطائرة -عشر كرات الطائرة- صفارة-أقماع.

الإجراءات: يقف التلميذ بعد خط النهاية ويقوم بإرسال خمس كرات عن طريق الإرسال في المنطقة رقم 01

و ثم خمس كرات في المنطقة رقم 02 الخط يعتبر جزء من المنطقة المستهدفة.

الشروط: الكرة يجب ان لا تلمس الشبكة.

التسجيل: تسجل له عدد الإصابات الصحيحة في عشر محاولات.



شكل رقم(02): يوضح اختبار الإرسال

❖ الاختبار الثاني: الاستقبال اختبار "بروتز"

الغرض من الاختبار: قياس استقبال وتوجيه الكرة نحو المساحة المخصصة.

الأدوات: ملعب كرة الطائرة - خمس كرات الطائرة- صفارة - ثمانية أقماع.

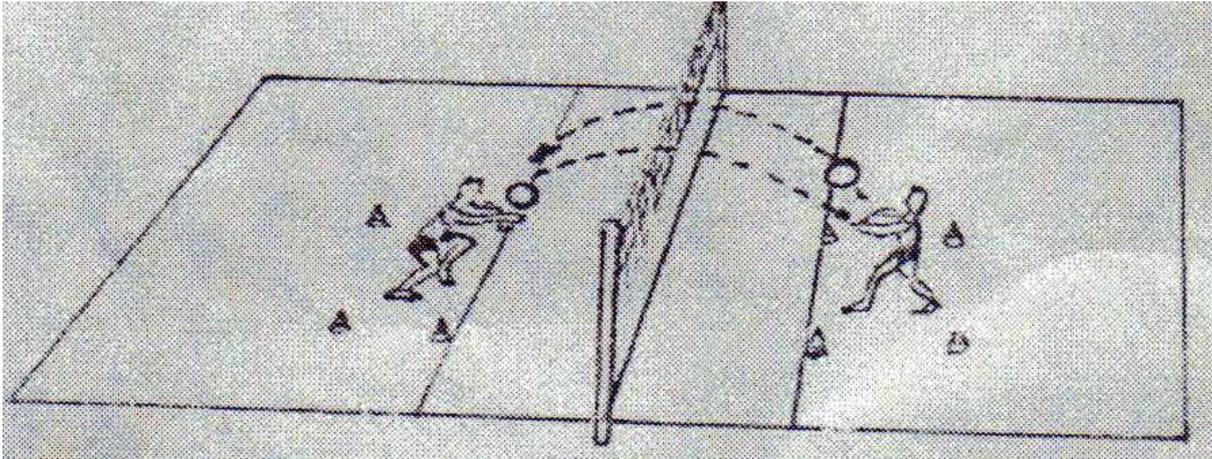
الإجراءات: يتواجد الأستاذ في الجزء الأول من الملعب في مربع شكل بأربعة أقماع طول الضلع الواحد

1.50م حيث يسقط في الوسط خلف خط ب 3م وبالمثل في الجزء الآخر من الملعب يقع التلميذ بيده يوجه

الأستاذ الكرة فوق الشبكة بالمربع الذي يسقط فيه التلميذ الذي يستقبلها ليعيدها له في المربع الذي يقف فيه الأستاذ.

الشروط: إذا لمست الكرة الشبكة دون أن تسقط ووصلت إلى المربع تعتبر صحيحة، المحاولة خاطئة إذا سقطت الكرة خارج المربع الذي يقف فيه الأستاذ.

التسجيل: تسجل له الإصابات الصحيحة من عشر محاولات.



شكل رقم (03): يوضح اختبار الاستقبال

الاختبار الثالث: التمرير

الغرض من الاختبار الثالث: قياس دقة التمرير.

الأدوات: ملعب كرة الطائرة - خمس كرات الطائرة - صفارة - ثمانية أقماع .

الإجراءات: يقف المختبر في الوضعية رقم 2 كما في المقابلة ويضع الكرة بيده فوق الرأس وبواسطة الأصابع يوجه خمس كرات في المربع 1م لكل ضلع الواقع خلف الخط 3م على حافة خط الطول وخمس كرات في المربع الثاني من الجهة المقابلة كما هو موضح في الرسم.

الشروط: إذا لمست الكرة الشبكة دون أن تسقط ووصلت إلى المربع فهي صحيحة يجب أن توجه خمس كرات متتالية في المربع الذي بدأ فيه التلميذ.

المحاولة خاطئة إذا سقطت الكرة خارج المربع المستهدف.

التسجيل: يسجل له عدد المحاولات الصحيحة من عشرة.

حساب الدرجات: محاولتين تحسب الأفضل.

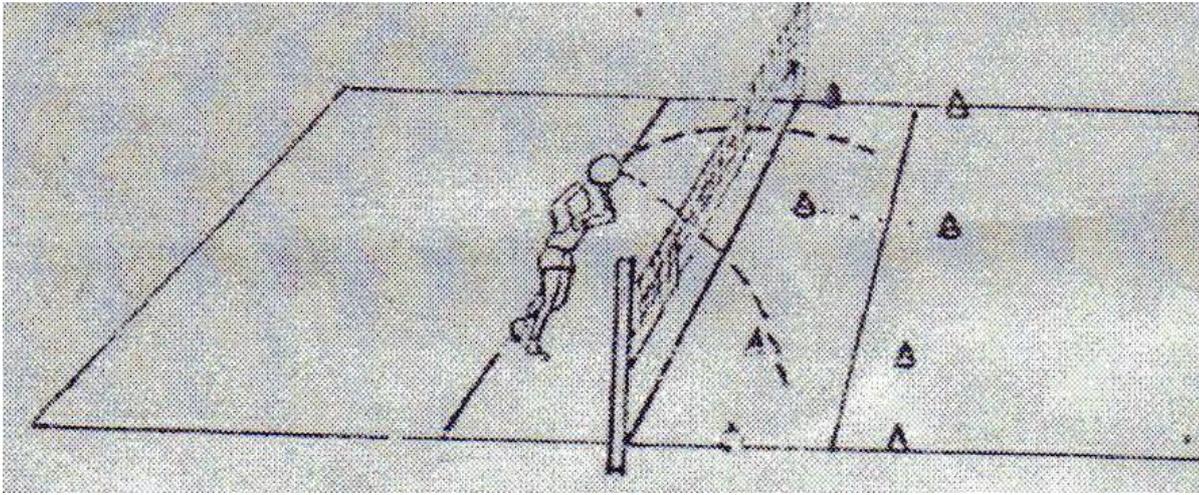
الانطلاق: شمال يمين شمال ... وصول

يمين شمال يمين... وصول

الوصول أو السقوط يكون دائما بكلتي القدمين المسافة بين الانطلاق وخط الوصول هي التي تحسب تأخذ أحسن مسافة بعد ثلاث محاولات.

لكشف القدرات الخاصة وأيضا القدرات الفنية والخططية هناك تمارين يمكن اختبارها شرط أن تكون عناصر لعبة كرة اليد.

يجري الاختبار على أربع محاولات.



الشكل رقم (04): يوضح اختبار التمرير

5- مجالات الدراسة :

أ- المجال البشري:

شملت عينة البحث التجريبية على 30 تلميذ من الثانوية المذكورة سابقا.

ب- المجال الزمني:

تم إجراء الاختبارات التجريبية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين بداية فيفري و أواسط مارس.

الجدول رقم (02): يوضح المجال الزمني لإجراء الاختبارات التجريبية

الاختبارات البعدية	الاختبارات القبلية	التوقيت	عينة البحث
2016/03/16	2016/02/07	14 سا-16 سا	المجموعة التجريبية
2016/03/16	2016/02/07	14 سا-16 سا	المجموعة الضابطة

ج-المجال المكاني:

أجريت جميع الاختبارات وتطبيق البرنامج المقترح(الوحدات التعليمية) في ملعب ثانوية عبيدي بوعزيز.

6-الأساليب الإحصائية :

يقول أبو صالح وآخرون: علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتضمنها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها.

و منه نستنتج أن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصيل إلى مؤثرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم، ومن بين التقنيات المستعملة اعتمدنا في بحثنا على وسائل الإحصائية التالية:

❖ المتوسط الحسابي:

والهدف منه الحصول على متوسط المختبرين في الاختبارات البدنية و المهارة وهو ضروري لحساب الانحراف المعياري.

$$س = \frac{مج س}{ن}$$

حيث: س: المتوسط الحسابي

مج: مجموع الدرجات.

ن: عدد الأفراد.

❖ الانحراف المعياري:

وهو أهم مقياس التشتت وأحسنها وأكثرها دقة، وهو الأكثر استعمالا لدى المهتمين بالبحث العلمي.

$$ع = \frac{مج ح}{1 - ن}$$

ن > حيث: ع = الانحراف المعياري

مج ح: مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط

ن: عدد الأفراد.

❖ معامل الارتباط بيرسون:

$$ر = \frac{ن مج س ص - (مج س)(مج ص)}{\sqrt{|ن مج ص - 2(مج ص)| |ن مج س - 2(مج س)|}}$$

ر: معامل الارتباط

مج س ص: مجموع درجات الاختبار س* درجات الاختبار ص.

مج س: مجموع درجات الاختبار س.

مج ص: مجموع درجات الاختبار ص.
 مج س = 2 = مجموع مربعات الاختبار س.
 مج ص = 2 = مجموع مربعات الاختبار ص.
 ن = عدد الأفراد.

والهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية بمعامل الارتباط بيرسون، إذ كانت النتيجة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية فان الارتباط يكون قويا والعكس صحيح.

❖ اختبار دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين t:

$$T = M$$

$$T = \frac{\text{مج}}{\sqrt{\frac{\text{ح ف } 2}{\text{ن}(\text{ن}-1)}}$$

مج = متوسط الفروق

ح ف = 2 = مجموع مربعات الفروق ودرجات الحرية (ن-1)

اخترنا هذا الاختبار للكشف عن مدى دلالة بين القبلي والبعدي

صدق الاختبار = الثابت

$$T = \frac{\text{مج}}{\sqrt{22 \frac{21\epsilon}{(1-\text{ن})}}}$$

"ت" ستيودنت للاختبارات لمعرفة مدى التجانس درجة الحرية: 2(ن-1).

خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة، وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات وأداة دراسة... الخ.

وذلك لتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فان العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

تمهيد :

إن المعطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة، وأبرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها، حيث سنقوم في هذا الفصل بعرض وتحليل النتائج وكذا التعقيب عليها، واستعراض خصائص كل متغير لعينة الدراسة، للتحقق من صحة الفرضيات المطروحة في البحث. و تضمنت دراستنا الحالية ثلاثة اختبارات تصف خصائص عينة الدراسة، يفترض أن يكون لها تأثير وأهمية على البرنامج التعليمي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة وقد تمت الإشارة إليها في الفصل السابق وسنستعرضها ونقوم بتحليل نتائجها في هذا الفصل.

1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي باستعمال T ستودنت:

الجدول رقم (03): يبين قيمة T المحسوبة للاختبارات القبلية للعينة الضابطة و التجريبية

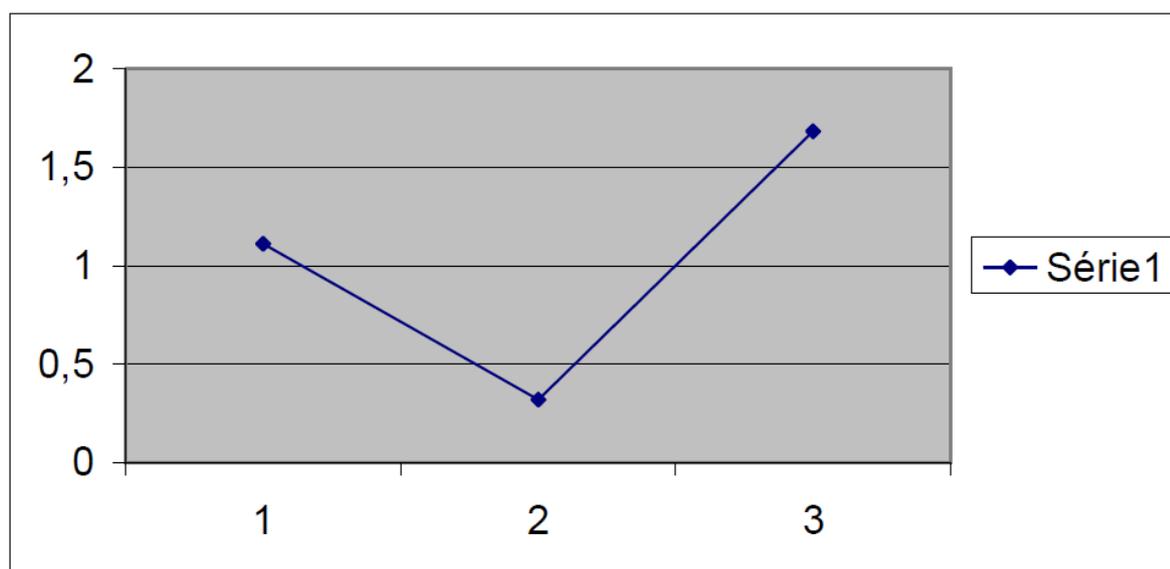
الاختبارات	درجة الحرية	الجدولية T	المحسوبة T	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الاستقبال	58	3.30	1.11	دال إحصائيا	0.05
التمرير			0.32	دال إحصائيا	
الإرسال			1.68	دال إحصائيا	

بعد إجراء الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية في كرة الطائرة وذلك قبل تطبيق الوحدات التعليمية تم معالجة هذه النتائج إحصائيا وذلك باستعمال T المحسوبة.

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ إن T المحسوبة في الاختبار القبلي للاختبارات.

و عليه فهي قيم غير دالة إحصائيا عند "ت" الجدلية 3.30 ومستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 58 وهذا دال على وجود تجانس في عينة البحث في الاختبارات القبلية وأنه لا يوجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث مما يهيئ لنا البدء في التجربة الرئيسية.

استخدام المنهج التجريبي والتي من الممكن الحصول بواسطتها على النتائج ذات درجة عالية من الموضوعية.



الشكل رقم(05): يوضح قيمة T المحسوبة في الاختبارات القبلية لعينة البحث.

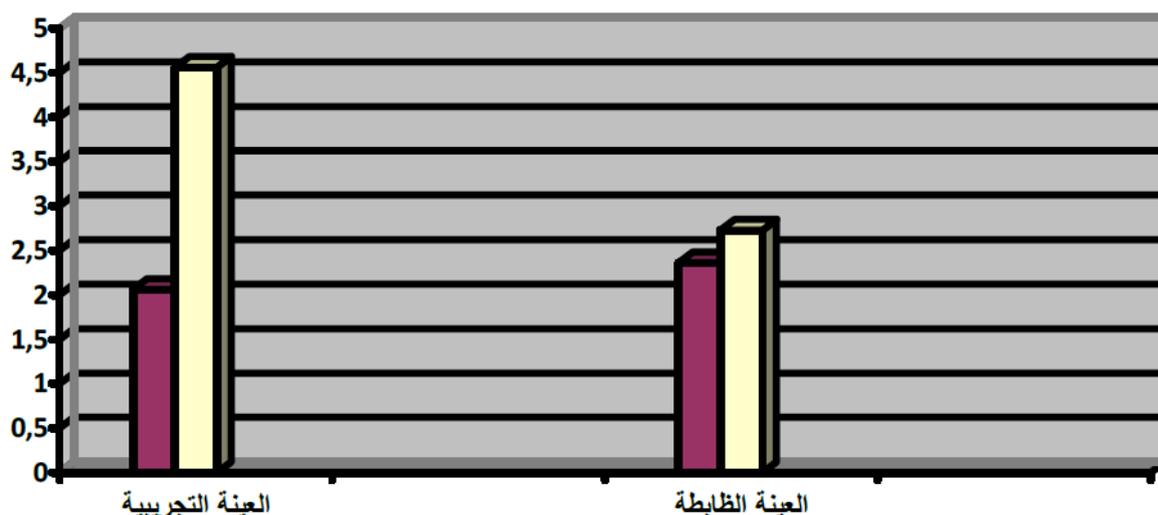
2- عرض وتحليل نتائج اختبار الإرسال:

الجدول رقم (04): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينه البحث في اختبار الإرسال

المجموعات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س(متر)	ع	س(متر)					
المجموعة التجريبية	30	1.03	2.06	0.95	4.56	9.89	3.30	29	0.05	دال إحصائيا
المجموعة الضابطة	30	1.01	2.36	0.96	2.73	3.00				غير دال احصائيا

من خلال الجدول رقم (04): نجد أن قيمة T المحسوبة كانت أكبر من قيمة T الجدولية للعينة التجريبية وهذا دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 أما المجموعة الضابطة فكانت T المحسوبة أصغر من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 وهي غير دالة إحصائيا وهو ما يتفق مع دراستي طاهر في الفصل الخامس من الدراسات المشابهة ودراسة الثانية اللذان اقترحا برامج تدريبية لتطوير المهارات الأساسية لكرة الطائرة.

ومن خلال النتائج السابقة الذكر فإن الرسم البياني رقم(05) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في الاختبار الإرسال أين نلاحظ أن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تطور جيد وذلك لفعالية البرنامج التعليمي.



الشكل رقم(06): يوضح متوسطات الحسابية اختبار الإرسال.

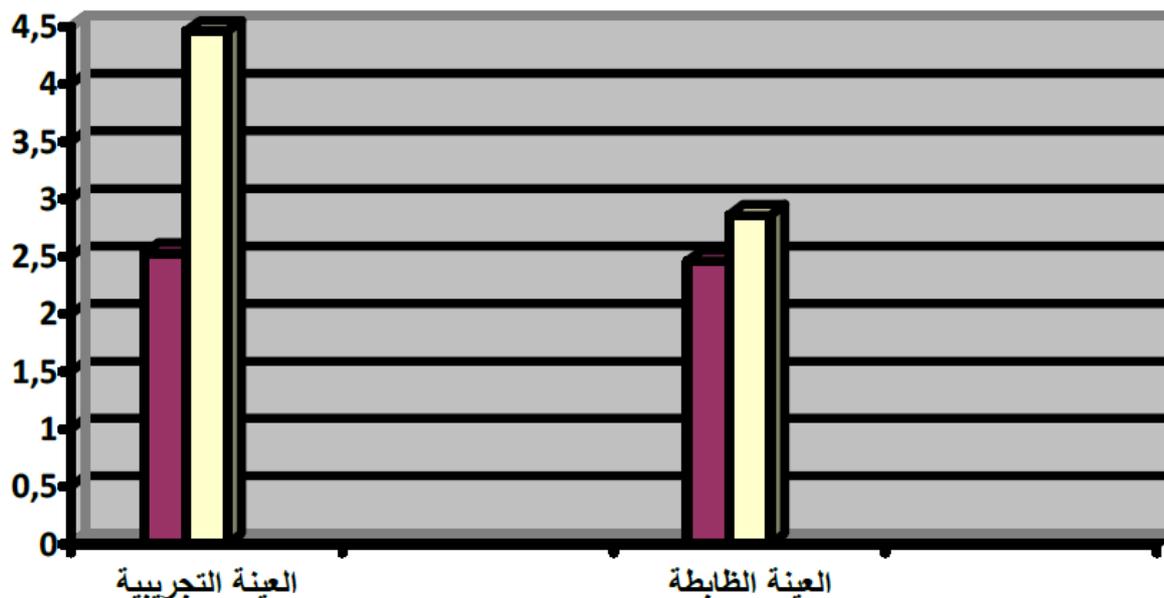
3- عرض وتحليل نتائج اختبار التمرير:

الجدول رقم (05) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينه البحث في اختبار التمرير.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "T" الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعات
					ع	س(متر)	ع	س(متر)		
دال إحصائيا	0.05	29	3.30	7.62	1.02	4.46	0.95	2.53	30	المجموعة التجريبية
غير دال إحصائيا				2.84	0.66	2.86	0.56	2.46	30	المجموعة الضابطة

من خلال الجدول رقم(05): نجد إن قيمة "T" المحسوبة كانت أكبر من قيمة T الجدولية للعينة التجريبية وهذا دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 أما المجموعة الضابطة فكانت "T" المحسوبة أصغر من "T" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 وهي غير دالة إحصائيا وهو ما يتفق مع الدراسات المشابهة في الفصل الخامس.

ومن خلال النتائج السابقة الذكر فان الرسم البياني رقم(05) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبار التمرير أن نلاحظ إن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تطور جيد وذلك لفعالية البرنامج التعليمي.



الشكل رقم(07): يوضح متوسطات الحسابية اختبار التمرير.

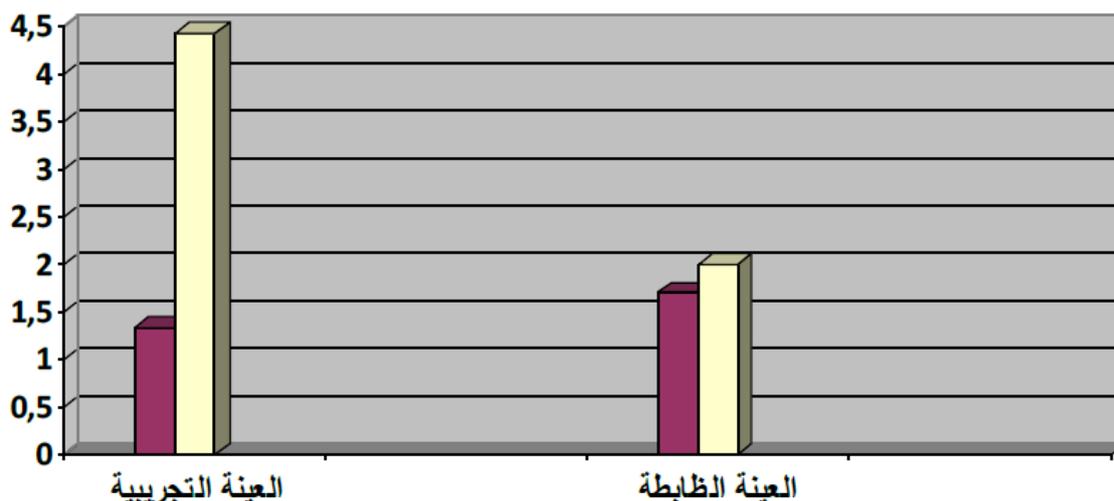
4 - عرض وتحليل اختبار الاستقبال:

الجدول رقم (06) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الاستقبال.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "T" الجدولية	قيمة "T" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعات
					ع	س(متر)	ع	س(متر)		
دال إحصائياً	0.05	29	3.83	13.10	0.84	4.43	0.74	1.33	30	المجموعة التجريبية
غير دال إحصائياً				2.75	0.68	2.00	0.90	1.70	30	المجموعة الضابطة

من خلال الجدول رقم(06): نجد أن قيمة "T" المحسوبة كانت أكبر من قيمة "T" الجدولية للعينة التجريبية وهذا دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 أما المجموعة الضابطة فكانت "ت" المحسوبة أصغر من "T" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 وهي غير دالة إحصائياً وهو ما يتفق مع الدراسات المشابهة في الفصل الخامس.

ومن خلال النتائج السابقة الذكر فإن الرسم البياني رقم (05) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبار الاستقبال أين نلاحظ أن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تطور جيد وذلك لفعالية البرنامج التعليمي.



الشكل رقم(08): يوضح متوسطات الحسابية اختبار الاستقبال.

5- عرض وتحليل نتائج لاختبار البعدي باستعمال tستيونت:

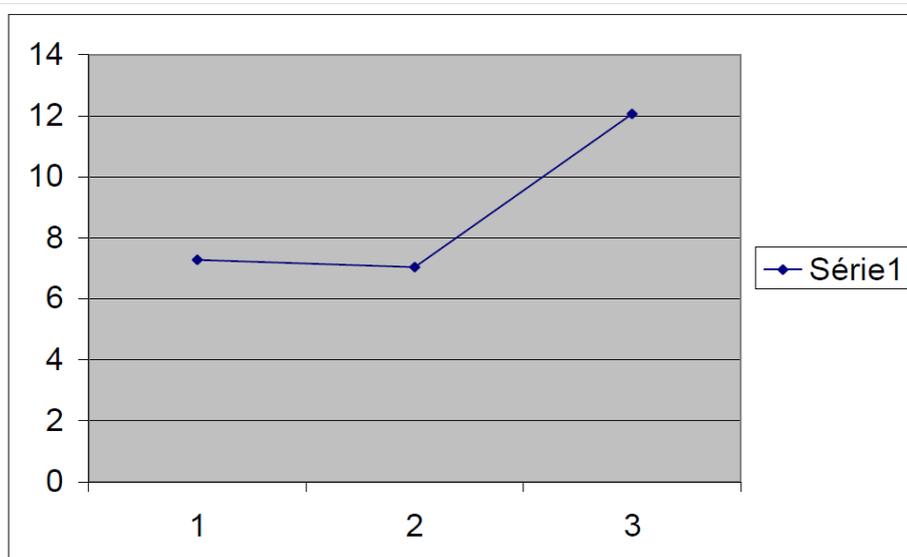
جدول رقم(07): يبين قيمة t المحسوبة للاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية .

الاختبارات	درجة الحرية	الجدولية T	المحسوبة T	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
الاستقبال	58	3.30	7.27	دال إحصائيا	0.05
التمرير			7.04	دال إحصائيا	
الارسال			12.06	دال إحصائيا	

من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح قيمة "T" المحسوبة للاختبارات البعدية تبين أن قيمة "T"

المحسوبة للاختبارات بلغت اختبار (الارسال، التمرير، الاستقبال) وهي على التوالي (7.27-7.04-12.06) وهي أكبر من قيمة "T" الجدولية 3.30 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 29 وهي قيم دالة إحصائية وهذا يعني وجود فرق معنوي بين المجموعات وهذا يدل على فعالية البرنامج التعليمي المقترح .

وعلى ضوء النتائج السالفة الذكر يوضح الرسم البياني رقم (09) قيمة "T" المحسوبة للاختبارات البعدية البحث أين يظهر أن الاختبار كانت كلها دالة إحصائية.



الشكل رقم(09): يبين قيمة "T" المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث.

6 - استنتاج عام:

من خلال المحصل عليها استنتج الباحثان أن هناك فروق دالة إحصائية ولصالح العينة التجريبية في مختلف مما ينبئ بمدى الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح.

خلاصة:

ضم هذا الفصل عرضنا لنتائج الاختبارات المهارية على تلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية لثانوية ، وكان الهدف من ذلك تطبيق البرنامج التعليمي المقترح. كل هذا جاء من خلال الجداول الإحصائية السالفة الذكر، ولكن تبقى هذه الأرقام صماء ما لم تجد طريقها للتحليل والمناقشة وكذا ربطها بالإطار النظري للدراسة وهو ما سنتطرق إليه في الفصل الثالث والأخير.

الفصل الثالث

مناقشة النتائج

تمهيد :

في ضوء نتائج البحث وأهدافه وإجراءاته، و إستنادا لكل ما تم تقديمه من خلال العرض السابق في محور دراستنا لمدى صحة فرضيات الدراسة من خلال نتائج التحليل الإحصائي نسعى في هذا الفصل إلى تفسير النتائج المتحصل عليها ومناقشتها.

وفيما يلي مناقشة نتائج دراسة البرنامج التعليمي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

1- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:**أ - الفرضية الأولى:**

يؤثر البرنامج التعليمي المقترح إيجابيا في تنمية مهارة الإرسال في كرة الطائرة.

كشفت الدراسة الحالية ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) أن البرنامج المقترح في شكل وحدات تعليمية يَأثر إيجابيا في تعلم مهارة الإرسال لصالح العينة التجريبية.

ب - الفرضية الثانية:

يؤثر البرنامج التعليمي المقترح إيجابيا في تنمية مهارة التمرير في كرة الطائرة.

كشفت الدراسة الحالية ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) أن البرنامج المقترح في شكل وحدات تعليمية يَأثر إيجابيا في تعلم مهارة التمرير لصالح العينة التجريبية.

ج- الفرضية الثالثة:

يؤثر البرنامج التعليمي المقترح إيجابيا في تنمية مهارة الاستقبال في كرة الطائرة.

كشفت الدراسة الحالية ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) أن البرنامج المقترح في شكل وحدات تعليمية يَأثر إيجابيا في تعلم مهارة الاستقبال رقم(04) لصالح العينة التجريبية .

د-الفرضية العامة:

- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح إيجابيا في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

وبالتالي من خلال تحقق الفرضيات الثلاثة يتحقق الفرض العام.

2- الاستنتاجات :

أولاً: هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند احتمال الخطأ 0.05 لجميع الاختبارات مما يدل على تحقيق العينة التجريبية لأفضل النتائج لهذه الاختبارات وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها العينة الضابطة (التي لم يطبق عليها البرنامج).

ثانياً: من خلال الجداول التي توضح قيمة t المحسوبة الجدولية في الاختبارات نلاحظ أن "t" المحسوبة أكبر من t الجدولية وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وداخلهما وعند مستوى الدلالة 0.05 وهذا لصالح المجموعة التجريبية أي المجموعة ذات التغيير الإيجابي في متوسطها الحسابي وهي المجموعة التي تلقت الوحدات التعليمية ضمن البرنامج المقترح من الطلبة الباحثين.

ثالثاً: تطابق الاتجاه الإيجابي لنتائج الاختبارات يعكس مدى التأثير الإيجابي للوحدات التعليمية المقترحة في صورة برنامج دوري لهذا النشاط مدى توظيف الطلبة لما هو جديد من أسس علمية تم تناولها ضمن تكوينهم ومن خلال استطلاعاتهم وقراءتهم الجادة للدراسات المشابهة لما لها من علاقة بالموضوع كانت ثمرة نجاح وفعالية البرنامج بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في تطوير المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

3 - التوصيات:

يوصي الطلبة بما يلي:

- 1- الاهتمام الجيد والجاد وتهيئة كل الظروف والإمكانيات لتطوير المهارات الأساسية في كرة الطائرة.
- 2- الاهتمام بتلاميذ المدارس وذلك بتوفير وحدات تعليمية مدعمة بالتمارين خاصة بالمهارات الأساسية في كرة الطائرة.
- 3- إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التعليمية تخدم أهداف الحصة.
- 4- التشخيص مقابل التقويم لإصدار البرامج الدورية.

الخاتمة

خاتمة:

يجمع الكثير من العلماء في مجال البرنامج التعليمي الحديث على الاعتماد على أسس عملية، وهذا لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، وهذا تحت اشراف إدارات مؤهلة علميا وعمليا وإعداد الرياضي تحت عمل مخطط ومنهجية علمية مرسومة، إعداد هادف و متزن وهذا يؤدي من خلال استخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية التعليم وهذا ما ظهر لنا من خلال النتائج المحصل عليها لان تطبيق وحدات تعليمية تشمل خاصة بالإرسال والتمرير والاستقبال في كرة الطائرة بالإضافة إلى فنيات أخريات في كرة الطائرة لدى صنف الثانويات يتطلب معلومات وأسس عملية صحيحة حتى تكون الأجيال الصاعدة تخدم كرة الطائرة الجزائرية، ومن هذا جاء موضوع بحثنا هذا الذي يهدف إلى تحديد أسباب تدني وعدم أداء الإرسال والتمرير والاستقبال بشكل جيد وهادف وإيجاد الحلول لهذا للخروج بصياغة وحدات تعليمية مقترحة تسمح بتطوير الإرسال والتمرير والاستقبال.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

المصادر:

قران الكريم: (سورة آل عمران، الآية: 144)، (سورة ابراهيم، الآية: 07)، (سورة التحريم، الآية 6).

الأحاديث النبوية: صحيح مسلم، (2664).

المراجع باللغة العربية:

1/ الكتب:

1. إبراهيم وجيه محجوب: التعلم، أسسه، نظرياته، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1995.
2. إبراهيم وجيه محمد: التعلم أسسه نظريته تطبيقاته، دار المعارف الجامعية، القاهرة، 1995.
3. أحمد بسطويس، أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي، القاهرة 1999.
4. المنجد ، دار المشرق رياض الصلح، بيروت الطبعة الأربعة، 2003.
5. أحمد زكي صالح: التعلم، أسسه، مناهجه، نظرياته، مكتبة النهضة المصرية، د ط، القاهرة، 1982.
6. حورية موسى و حلمي ابراهيم : البرامج التدريبية، ط2، القاهرة، 1998.
7. أكرم عبد الحميد شرف: البرامج، مركز الكتاب للنشر، ط2، 1995.
8. يحي السيد الحاوي : المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، 1989.
9. أرفوف ونتج مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عزالدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
10. أرفوف ونتج: مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
11. أسامة كامل راتب : التدريب الرياضي علم وفن، دار حامد: بيروت، لبنان ، ط، 1997.
12. أمر الله البساطي: التدريب الرياضي وتطبيقاته، د. ط منشأة المعارف بالإسكندرية، 1998.
13. أمين خول: أصول تربية رياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
14. بوعلام العمراني: "الرياضة في المدرسة الأساسية" ديوان المطبوعات، الجزائر، 1987، ط 1.
15. جمانة البخاري: التعلم عند الغزالي، المؤسسة الوطنية للكتاب ، ط2، الجزائر، 1991.
16. حامد عبد السلام ، زهران، علم النفس النمو، عالم الكتب ، القاهرة، ط1، 1995.
17. حامد عبد السلام زهران، علم النفسي النمو الطفولة والمراهقة، ط5.
18. خالد أسعد العرقان: تدريبات عملية للطائرة المدريية، مركز النشر للكتاب، القاهرة، 2007.
19. سعد جلال، محمد حسن لعاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار الفكر، الإسكندرية، 1987.

20. صالح عبد العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس، دار المعارف، الإسكندرية، 1989.
21. صدى محمود ناشف: "استراتيجيات التعليم والتعلم في الطفولة المبكرة"، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
22. عباس أحمد، صالح السمراي وبسطوي أحمد: طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية مطبعة جامعة، بغداد، ط1، 1982.
23. عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، 1995.
24. عبد الحميد محمود العيسوي، علم النفس الفيزيولوجي في تغير السلوك الإنساني، دار المعارف الجامعة ط1. القاهرة 1995.
25. عصام حلمي: الصحة و الياقة وضبط الأوزان، دار الفكر العربي، ط1، 1998.
26. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار المعارف، ط1، الإسكندرية، 1992.
27. عفاف عبد الكريم: تدريب في التربية البدنية والرياضة، ط1، دار المعارف الإسكندرية، 1989.
28. علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ تدريب تحليل قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
29. علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
29. عمار بوحوش: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دون طبعة، 1995.
30. قاسم حسب حسين، أثير صبري أحمد، قيس فاضل محمد: التدريب بألعاب الساحة والميدان، بغداد، دار الحكمة، 1990.
31. قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر، ط1، 2002.
32. قانون رقم (89-03) المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها.
33. محمد حسن العلوي: علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992.
34. محمد حسين علاوي القياس في ت.ب.ر. لم القياس الرياضي ط- دار الفكر العربي القاهرة -1988.
35. محمد صبحي حسنين، محمد عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة، دار الكتاب الحديث، دط، مصر، 2004.
36. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: " نظرية وطرق التربية البدنية" الطبقة الأولى.
37. مروان عبد المجيد ابراهيم، الأسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان الأردن، 1999.

- 38 . مصطفى زيدان :كرة السلة للمدرس والمدرّب ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- 39 . مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المحبطة لفريق كرة القدم، ط1، القاهرة، 1998.
- 40 . مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، دط، القاهرة، 1996.
- 41 . مناهج التربية البدنية للتعليم الثانوي بالجزائر 1996،.
- 42 . وديع التكريتي: الإعداد البدني للنساء، دار الكتابة للطباعة والنشر، جامعة المصل بغداد، 1996.

الرسائل الجامعية:

- 43 . دكتور ناصر عبد القادر، مستوا المقاييس المعيارية لتقسيم بعض الصفات البدنية والمهارات ، رسالة ماجستير، مستغانم، 1995.
- 44 . عبد المجيد شحلال: رسالة الماجستير، معوقات النشاط الرياضي اللاصفي وطرائق معالجتها، 1998.
- 45 . عبد المجيد شحلال: رسالة الماجستير، معوقات ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي وطرائق معالجته، 1998.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Ball, com www .google. com.www.volley.
2. Ruvue Edit par : la federationalgerienne de volley- Ball, smath, 1988.

الملاحق

نتائج الاختبارات المهارية في الكرة الطائرة:

نتائج الاختبارات القبلية:

الإرسال:

الرقم	العينة التجريبية	العينة الضابطة
01	2	1
02	3	3
03	1	1
04	4	3
05	2	2
06	3	1
07	2	2
08	1	2
09	0	2
10	3	1
11	1	1
12	2	4
13	2	3
14	2	3
15	3	2
16	3	1
17	4	3
18	1	2
19	1	2
20	0	4
21	2	2
22	2	2
23	3	2
24	3	3
25	3	3
26	2	4
27	1	1
28	1	4
29	2	4
30	3	3

التمرير:

الرقم	العينة التجريبية	العينة الضابطة
01	3	2
02	4	2
03	1	3
04	3	3
05	2	2
06	1	2
07	2	3
08	3	2
09	3	2
10	2	3
11	2	3
12	2	3
13	3	2
14	3	3
15	4	3
16	1	2
17	3	3
18	2	2
19	2	3
20	4	3
21	3	2
22	4	2
23	2	3
24	3	3
25	3	1
26	3	2
27	4	2
28	1	3
29	2	2
30	1	3

الإستقبال:

الرقم	العينة التجريبية	العينة الضابطة
01	0	1
02	1	0
03	0	1
04	1	1
05	2	2
06	1	1
07	2	0
08	1	2
09	1	1
10	1	1
11	2	1
12	2	3
13	1	3
14	0	2
15	1	1
16	2	2
17	0	2
18	1	1
19	1	2
20	1	2
21	2	2
22	2	3
23	1	3
24	2	1
25	2	3
26	1	2
27	2	3
28	2	3
29	2	1
30	3	1

نتائج الاختبارات البعدية

الإرسال:

الرقم	العينة التجريبية	العينة الضابطة
01	5	2
02	6	4
03	4	3
04	6	4
05	5	3
06	4	3
07	3	2
08	4	2
09	4	2
10	4	1
11	5	1
12	5	3
13	5	3
14	4	4
15	6	3
16	4	1
17	3	3
18	3	2
19	4	2
20	5	4
21	4	3
22	3	2
23	5	3
24	6	3
25	4	3
26	5	4
27	6	1
28	6	4
29	5	4
30	4	3

التمرير:

الرقم	العينة التجريبية	العينة الضابطة
01	4	2
02	5	2
03	6	2
04	5	4
05	4	3
06	4	2
07	5	2
08	6	3
09	3	2
10	4	2
11	5	3
12	6	3
13	3	3
14	6	4
15	5	3
16	4	4
17	3	4
18	3	2
19	4	2
20	4	3
21	5	3
22	5	3
23	6	2
24	6	3
25	5	3
26	4	3
27	3	3
28	3	4
29	4	3
30	4	3

الإستقبال:

الرقم	العينة التجريبية	العينة الضابطة
01	5	1
02	5	1
03	5	2
04	5	2
05	4	2
06	5	2
07	5	1
08	6	2
09	4	2
10	6	1
11	3	2
12	4	3
13	5	3
14	4	2
15	4	2
16	4	2
17	3	2
18	5	2
19	4	2
20	4	3
21	3	3
22	5	3
23	6	3
24	4	1
25	4	3
26	5	2
27	3	2
28	4	2
29	5	1
30	4	1

البرنامج الدوري المقترح

الوحدات التعليمية

نشاط كرة الطائرة

النشاط الأول: السرعة		النشاط الثاني: الكرة الطائرة		مذكرة رقم 02
- تحسين الرغبة في السرعة وسعة الخطوات.				هدف النشاط: 1
- الوضعيات الأساسية لإستقبال الكرة وتميرها.				هدف النشاط: 2
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعية التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
- 04 د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات.	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ.	- على شكل 04 أفواج. - جري خفيف حول الميدان، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين. - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض التمرينات الخاصة بالمرونة.	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام.	مرحلة التحضير
النشاط الثاني: الكرة الطائرة				
- تجنب الاصطدامات والتداخلات العنيفة. - تجنب دفع الكرة براحة اليد. - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم.	- المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا. - دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل. - ملامسة الكرة بالأصابع واحترام المسافة.	- الموقف الأول: مدة الانجاز....10د. - على شكل منافسة: - القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا، والفريق الأول دون إسقاط الكرة هو الفائز. - الموقف الثاني: مدة الانجاز.....15د. - كل مجموعتين متقابلتين، الأول من كل مجموعة يمسك الكرة ثم يرفعها قليلا بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار. - الموقف الثالث: مدة الانجاز....10د. - نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة، إلى حوالي 10 أمتار.	- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة. - تعلم قواعد التمرير البسيط. - الإحساس بقوة الدفع.	مرحلة التعليم
- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة والاسترجاع.	- المشاركة الفعالة.	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص. - فتح مجال المناقشة	- مناقشة وتقييم.	مرحلة التقييم

النشاط الأول: السرعة		النشاط الثاني: الكرة الطائرة		مذكرة رقم 03
- العمل على تقوية أجهزة الدعم المساعدة في السرعة.				هدف النشاط: 1
- الإحساس والتحكم في الكرة من وضعيات معقدة.				هدف النشاط: 2
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
- 10 د عمل. - الانتباه. - التركيز.	* السرعة في إنجاز الوضعيات.	- كل فوج في منطقتيه. - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة في كل الاتجاهات داخل الساحة، وعند سماع رقم أو وضعية معينة، مثل: جلوس، وقوف، للأمام، للخلف، للوراء، قف.....03،02.....يقوم التلاميذ بإنجازها بسرعة.	- القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط. - التجمع بالوضعيات	مرحلة التحضير
النشاط الثاني: الكرة الطائرة				
- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير. - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسل. - تخفيفهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء لمجموعة.	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة. * تغطية مساحة اللعبة بالتنقل السريع نحو الكرة. * التنافس والاثارة.	- الموقف الأول: مدة الانجاز.....15د. - على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ، يتوسطها أحد التلاميذ، يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأحد مكانه، ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله. - الموقف الثاني: مدة الانجاز.....15د. - على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشى بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل. - الموقف الثالث: مدة الانجاز.....10د. - على شكل منافسة بين الأفواج. - فريق ضد فريق في الملعب الرسمي، استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقتيه/ استعمال الدورات. - ف1=//=3 - ف2=//=4	- الدقة في التوجيه. - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء. - تطبيق الهدف المدروس.	مرحلة التعليم
- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم.	- البحث على تحسين النتيجة.	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص. - فتح مجال المناقشة	- مناقشة وتقييم.	مرحلة التقييم

النشاط الأول: السرعة		النشاط الثاني: الكرة الطائرة		مذكرة رقم 04
هدف النشاط:1 - التركيز عند تطبيق أوامر الانطلاق والتنفيذ السريع لإشارة الإنطلاق.				
هدف النشاط:2 - تطوير لمس الكرة من وضعيات مختلفة وإدراك الحيز ومسار الكرة.				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط. - لعبة الأرقام والوضعيات	- كل فوج في منطقتة: - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرّة في كل الاتجاهات داخل الساحة، وعند سماع رقم أو وضعية معينة، مثل: جلوس، وقوف للأمام، للوراء، قف.....02،03..... يقوم التلاميذ بإنجازها بسرعة	- فهم قواعد اللعبة. - السرعة في الإنجاز	- 10 د عمل. - الانتباه. - التصور المسبق.
النشاط الثاني: الكرة الطائرة				
مرحلة التعليم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة. - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم. - تحسين التمير والاستقبال أثناء التنقل.	- الموقف الأول: مدة الإنجاز...15د. - عمل بالمجموعات: - كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام والاستقبال على بعد (03) أمتار، في البداية محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة. - الموقف الثاني: مدة الإنجاز...15د. - عمل ثلاثي: - على شكل مثلث والقيام بالتمير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم. - الموقف الثالث: مدة الإنجاز...10د. - شبه منافسة بين الأفواج. - بين(03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكبر مدة زمنية هو الفائز.	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للإستقبال.* التحكم في التمير والإستقبال.* التنافس والاثارة.	- استعمال التمير -تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم. - الإعتماد على الإستقبال الجيد والتمريرات القصيرة.
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم.	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة. -فتح مجال المناقشة.	- البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

النشاط الأول: السرعة		النشاط الثاني: الكرة الطائرة		مذكرة رقم 05
هدف النشاط: 1 - إدراك أهمية التنسيق بين استقامة الجسم والأطراف والنظر للأمام أثناء الجري.				
هدف النشاط: 2 - الوصول للغاية الجماعية باستعمال تقنية الصد والتغطية الدفاع				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام.	- عمل بالأفواج. - جري خفيف حول الميدان، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين - تمرينات خاصة بالمرونة. - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية.	* الحفاظ على الارتفاع المناسب أثناء الجري.	- 10 د عمل. - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم.
النشاط الثاني: الكرة الطائرة				
مرحلة التعليم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة. - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم. - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل.	الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول: مدة الانجاز...15 د. - عمل بالمجموعات: - كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03) امتار، في البداية محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة. - الموقف الثاني: مدة الانجاز...15 د. - عمل ثلاثي: - على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم. - الموقف الثالث: مدة الانجاز...10 د. - شبه منافسة بين الأفواج. - بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال. * التحكم في التمرير والاستقبال. * الاثارة والتنافس.	- استعمال التمرير. - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم. - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة.
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم.	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ.	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات.

النشاط الأول: السرعة		النشاط الثاني: الكرة الطائرة		مذكرة رقم 06
هدف النشاط: 1 - التركيز عند تطبيق أوامر الانطلاق والتنفيذ السريع لإشارة الانطلاق				
هدف النشاط: 2 - فهم مسعى استعمال التكتيك البسيط في تهذيب الذكاء والتفكير.				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام.	- عمل بالأفواج. - جري خفيف حول الميدان، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين - - تمرينات خاصة بالمرونة. - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية.	* الحفاظ على الارتفاع المناسب أثناء الجري.	- 10 د عمل. - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم. (قائد الفوج).
النشاط الثاني: الكرة الطائرة				
مرحلة التعليم	- الإحساس بقوة الدفع. - كيفية ارسال الكرة فوق الشبكة. - الدقة في توجيه الكرة لمنطقة الخصم.	الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول: مدة الانجاز...15د. - عمل بالمجموعات: - كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بمسك الكرة ودفعها على شكل ارسال للزميل المقابل على بعد حوالي (06) امتار. - الموقف الثاني: مدة الانجاز...15د. - عمل في الميدان الرسمي، من وراء خط النهاية المجموعة الاولى، كل واحد منهم يحمل كرة ويقوم بارسالها من خط النهاية وفوق الشبكة إلى المنطقة الامامية. - الموقف الثالث: مدة الانجاز...10د. - نفس العمل لكن هذه المرة بالتناوب والدقة في الارسال إلى المنطقة الأخرى. - 3 أمتار = 02 نقاط، - 6 أمتار = 01 نقطة.	- الانحناء واتخاذ الوضعية المنخفضة أثناء الدفع وارسال الكرة. - استعمال مختلف الوضعيات. - اختيار منطقة (3) أمتار لسقوط الكرة. - اتمام الارسالات الأخرى داخل المنطقة.	- ضرب الكرة اليد واحدة. - استعمال القوة في الدفع. - التركيز على الدقة في الارسال.
مرحلة التقييم	المشاركة المناقشة والتقييم.	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ.	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- الالتزام بالهدوء والانضباط.

النشاط الأول: السرعة		النشاط الثاني: الكرة الطائرة		مذكرة رقم 07
هدف النشاط: 1 - أهمية تطبيق قواعد ربح الوقت عند الانطلاق.				
هدف النشاط: 2 - الحفاظ على المنطقة واستغلال الفضاء الحر للخصم.				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام.	- عمل بالأفواج. - جري خفيف حول الميدان، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين - - تمرينات خاصة بالمرونة. - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية.	* الحفاظ على الارتفاع المناسب أثناء الجري.	- 10 د عمل. - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم. قائد الفوج).
النشاط الثاني: الكرة الطائرة				
مرحلة التعليم	- الدقة في التوجيه. - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء. - تطبيق الهدف المدرّوس.	الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول: مدة الانجاز...15د. - عمل بالأفواج - كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات، ثم تشكيل دائرة يتمركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال. - الموقف الثاني: مدة الانجاز...15د. - في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03 تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم. - الموقف الثالث: مدة الانجاز...10د. - منافسة بين الأفواج. - ف1=//3 - ف2=//4	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة. * تغطية مساحة اللعبة بالتنقل السريع نحو الكرة. * التنافس والاثارة.	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير. - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسال. - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء لمجموعة.
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم.	- تقييم العمل، اعطاء الملاحظات، التحضير للحصة القادمة.	- المشاركة تلقائية من طرف التلاميذ.	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة والاسترجاع.

النشاط الأول: السرعة		النشاط الثاني: الكرة الطائرة		مذكرة رقم 08
- أهمية تطبيق قواعد ربح الوقت عند الانطلاق.				هدف النشاط: 1
- الحفاظ على المنطقة واستغلال الفضاء الحر للخصم.				هدف النشاط: 2
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
- 10 د عمل. - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم. (قائد الفوج).	* الحفاظ على الارتفاع المناسب أثناء الجرى.	- عمل بالأفواج. - جري خفيف حول الميدان، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين - - تمرينات خاصة بالمرونة. - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية.	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام.	مرحلة التحضير
النشاط الثاني: الكرة الطائرة				
- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير. - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسال. - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء لمجموعة.	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة مع تغير الأدوار. * تغطية مساحة العب بالتنقل السريع نحو الكرة. * التنافس والاثارة.	الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول: مدة الانجاز...15د. - عمل بالأفواج: - كل تلميذ تقابل الأخرى والقيام والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات، ثم اضافة تلميذ 3 يكلف بالأرسال لأحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال لتعاد إلى مرسلها. - الموقف الثاني: مدة الانجاز...15د. - في الميدان الرسمي منافسة بين كل (04) لاعب يرسل الكرة من منطقة الارسال 3 في المنطقة المقابلة (شبكة) يحاولون التمرير والاستقبال (03 تمريرات) ليتم دفع الكرة غلى منطقة الخصم. - الموقف الثالث: مدة الانجاز...10د. - منافسة بين الأفواج. - ف1=//=3 - ف2=//=4	- الدقة في التوجيه. - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء. - تطبيق الهدف المدروس.	مرحلة التعليم
- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة والاسترجاع.	- المشاركة تلقائية من طرف التلاميذ.	- تقييم العمل، اعطاء الملاحظات، التحضير للحصة القادمة.	المشاركة في المناقشة والتقييم.	مرحلة التقييم

النشاط الأول: السرعة		النشاط الثاني: الكرة الطائرة		مذكرة رقم 09
هدف النشاط:1 - أهمية تطبيق قواعد ربح الوقت عند الانطلاق.				
هدف النشاط:2 - الحفاظ على المنطقة واستغلال الفضاء الحر للخصم.				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام.	- عمل بالأفواج. - جري خفيف حول الميدان، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين - - تمرينات خاصة بالمرونة. - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية.	* الحفاظ على الارتفاع المناسب أثناء الجري.	- 10 د عمل. - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم. (قائد الفوج).
النشاط الثاني: الكرة الطائرة				
مرحلة التعليم	- الدقة في التوجيه. - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء. - تطبيق الهدف المدرّوس.	الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول: مدة الانجاز...15د. - عمل بالأفواج: - كل تلميذ تقابل الأخرى والقيام والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات، ثم تشكيل دائرة يتمركزها احدهم ومواصلة التمرير والاستقبال. - الموقف الثاني: مدة الانجاز...15د. - في الميدان الرسمي منافسة بين فريقين في منطقة الارسال وفريقين داخل الملعب طلب من الفريقين محاولة التمرير والاستقبال (03 تمريرات) لتدفع الكرة إلى منطقة الخصم في حالة ضياع الارسال 6 مرات يخرج الفريق ويعوضه الفوج المرسل. - الموقف الثالث: مدة الانجاز...10د. - منافسة بين الأفواج. - ف1=//=3 - ف2=//=4	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة مع تغير الأدوار. * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة. * التنافس والاثارة.	. - تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير. - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسال. - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء لمجموعة.
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم.	- تقييم العمل، اعطاء الملاحظات، التحضير للحصة القادمة.	- المشاركة تلقائية من طرف التلاميذ.	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة والاسترجاع.

النشاط الأول: السرعة		النشاط الثاني: الكرة الطائرة		مذكرة رقم 10
- أهمية تطبيق قواعد ربح الوقت عند الانطلاق.				هدف النشاط: 1
- مراجعة عامة للمهارات الثلاثة.				هدف النشاط: 2
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
- 10 د عمل. - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم. قائد الفوج).	* الحفاظ على الارتفاع المناسب أثناء الجري.	- عمل بالأفواج. - جري خفيف حول الميدان، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين - - تمارينات خاصة بالمرونة. - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية.	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام.	مرحلة التحضير
النشاط الثاني: الكرة الطائرة				
- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير. - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسال. - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء لمجموعة.	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة. * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة. * التنافس والاثارة.	الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول: مدة الانجاز...15د. - عمل بالأفواج: - كل تلميذ تقابل الأخرى والقيام والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات، ثم تشكيل دائرة يتمركزها احدهم ومواصلة التمرير والاستقبال. - الموقف الثاني: مدة الانجاز...15د. - في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفضلهم حاجز _شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03 تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم. - الموقف الثالث: مدة الانجاز...10د. - منافسة بين الأفواج. - ف1=//=3 ف - ف2=//=4	- الدقة في التوجيه. - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء. - تطبيق الهدف المدرّوس.	مرحلة التعليم
- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة والاسترجاع.	- المشاركة تلقائية من طرف التلاميذ.	- تقييم العمل، اعطاء الملاحظات، التحضير للحصة القادمة.	المشاركة في المناقشة والتقييم.	مرحلة التقييم

النشاط الأول: السرعة		النشاط الثاني: الكرة الطائرة		مذكرة رقم 11
- تقويم تشخيصي نهائي.				هدف النشاط: 1
- استثمار الفضاءات الحرة بالنظام للقيام بهجوم جماعي أو فردي سريع.				هدف النشاط: 2
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام.	- عمل بالأفواج. - جري خفيف حول الميدان، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين - - تمرينات خاصة بالمرونة. - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية.	* الحفاظ على الارتفاع المناسب أثناء الجري.	- 10 د عمل. - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم. (قائد الفوج).
النشاط الثاني: الكرة الطائرة				
مرحلة التعليم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على لتسيير والتنظيم. - ديناميكية المنافسة.	- الموقف الأول: - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ. - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم. - فوجين في المنافسة. - والباقي ملاحظين. - الموقف الثاني: - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على: - التمرير. - الاستقبال. - الارسال البسيط. - الموقف الثالث: - منافسة بين الأفواج.	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه. * الرغبة في التحدي والفوز * التعامل الايجابي مع الزملاء.	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من اجل توزيع المهام والتنظيم الجيد. - يقوم التلاميذ المعنفين بالمهام التقنية كالتحكم والملاحظة. - 25 د عمل. - تطبيق قوانين الكرة الطائرة.
مرحلة التقييم	- اعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية.	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول حصّة. - اعطاء النتائج النهائية.	* الهدوء والانضباط.	- حثهم على النظافة.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: أثر برنامج تعليمي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة

" دراسة ميدانية لبعض ثانويات جيجل "

الإشكالية: هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

الفرضية العامة: يؤثر البرنامج التعليمي المقترح إيجابيا في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

الفرضيات الجزئية:

- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح إيجابيا في التنمية مهارة الإرسال في كرة الطائرة.

- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح إيجابيا في تنمية مهارة التمرير في كرة الطائرة .

- يؤثر البرنامج التعليمي إيجابيا في تنمية مهارة الاستقبال في كرة الطائرة.

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على أثر البرنامج التعليمي في تنمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة .

و قد اشتملت عينة الدراسة على تلاميذ ثانوية واحدة، فاختيروا بطريقة عشوائية طبقية تناسبية من مجموع 13 ثانوية من المجتمع الدراسة أي بنسبة 10 %.

إنتهج الباحثان المنهج التحريبي ، وتم تطبيق الأساليب الإحصائية حسب طبيعة الدراسة بإستخدام برنامج spss.18. وإستنتج الباحثان أن تطابق الاتجاه الإيجابي لنتائج الاختبارات يعكس مدى التأثير الإيجابي للوحدات التعليمية المقترحة في صورة برنامج دوري لهذا النشاط و مدى توظيفنا لما هو جديد من أسس علمية تم تناولها ضمن تكوينهم ومن خلال استطلاعاتهم وقراءتهم الجادة للدراسات المشابهة لما لها من علاقة بالموضوع كانت ثمرة نجاعة وفعالية البرنامج بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في تطوير المهارات الأساسية في كرة الطائرة. و عليه يوصي الباحثان بـ:

5- الاهتمام الجيد والجاد وتهيئة كل الظروف والامكانيات لتطوير المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

6- الاهتمام بتلاميذ المدارس وذلك بتوفير وحدات تعليمية مدعمة بالتمارين خاصة بالمهارات الأساسية في كرة الطائرة.

7- إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التعليمية تخدم اهداف الحصّة.

8- التشخيص مقابل التقويم لإصدار البرامج الدورية.

الكلمات الدالة: البرنامج التعليمي، كرة الطائرة، المهارات الأساسية .