



جامعة عمار طنجي بالأغواط
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والتربية الرياضية
قسم : النشاطات البدنية والتربية الرياضية



مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر (ل.م.د.)

نشاط رياضي مدرسي



تحت إشراف الأستاذ :

كروم بشير

إعداد الطالب :

بن منصور عادل

2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَرَجُلَانِ}

شكر وتقدير

بعد حمد الله تعالى و شكره على تقديره و توفيقه لانجاز هذا العمل

أتقدم بالشكر الجزيل و الامتنان و التقدير و العرفان لأستاذي المشرف "د. كروم بشير " على
المعاملة و التوجيه و الجهد الذي بذله معي، فجزاها الله خير الجزاء و ملاً قلبه عزماً، و جعل له في
الفردوس اسماً، و من كل خير قسماً، و يحفظ أسرته و أحبته ، و يغفر لوالديه و ذريته.

كما أتوجه بشكري الجزيل إلى كل من الأساتذة الدكاترة: دمانة عمر وبن قويدر أحمد و
صحراوي مصطفى على تشجيعهم الدائم لي ومساندتي و إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية و الرياضية - جامعة الأغواط دون استثناء

و لا يفوتني أن أشكر كذلك عمال وإداريي المعهد ، دون أن أنسى الطاقم التربوي لثانويتي 19
مارس و حشاني عبيد ببلدية بليل ولاية الأغواط.

عادل

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

والداي الكريمان

زوجتي وأبنائي محمد أنس وجهيدة نور

أفراد العائلة الكريمة

كل الأصدقاء كل باسمه...

عادل

فهرس المحتويات

كلمة شكر

الإهداء

قائمة المحتويات

1مقدمة
الإطار العام للدراسة	
3مشكلة الدراسة
4فرضيات الدراسة
5أهمية الدراسة
5أهداف الدراسة
6أسباب اختيار الموضوع
6مصطلحات ومفاهيم
الأدبيات النظرية	
الفصل الأول: الوحدات التعليمية ومهارة الارسال في الكرة الطائرة	
71- الوحدة التدريبية
71-1- ماهيتها
81-2- أنواعها
91-3- أهمية الوحدة التدريبية الرياضية وأهداف التدريب الرياضي
102- طبيعة التدريب في الكرة الطائرة
101-2- فيزيولوجيا وتقنيا
123- الكرة الطائرة
121-3- تعريفها
122-3- مميزاتها
133-3- خصائصها
143-4- أهم قوانينها

17	4- مهارة الارسال
17	4-1- تعريف
18	4-2- مميزات مهارة الارسال وأهميتها
19	4-3- أنواعها

الفصل الثاني: المراقبة

28	1- المراقبة
29	2- مراحل المراقبة
29	3- خصائص الفئة العمرية (15-18 سنة)
30	4- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
31	5- أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوي

الفصل الثالث: الدراسات السابقة

32	الدراسة الأولى
33	الدراسة الثانية
34	الدراسة الثالثة
35	الدراسة الرابعة
36	التعليق على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها

الاجراءات المنهجية للدراسة

37	تمهيد
38	1- التجربة الاستطلاعية
39	2- المنهج المستخدم
39	3- حدود الدراسة
40	4- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث
40	5- مجتمع وعينة البحث
40	5-1- مجتمع البحث
41	5-2- خصائص العينة
42	6- أدوات البحث

42-1-6 الوسائل البيداغوجية
43-2-6 البرنامج التعليمي
44-3-6 الاختبارات
46-7- الأسس العلمية للبحث
47-8- الوسائل الاحصائية المستخدمة
48-9- صعوبات الدراسة
49 خاتمة الفصل

مناقشة وتحليل النتائج

50تمهيد
51مقابلة النتائج المتوقعة بالفرضيات
54نتائج الفرضية العامة والاستنتاج العام
56الاقتراحات
57خاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
41	يمثل التلاميذ الذين أجريت عليهم الدراسة	01
41	يمثل نسبة الجنسين في عينة الدراسة	02

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
22	الارسل من أعلى	01
24	الارسل الساحق	02
27	يمثل دائرة نسبية لتوزيع الأفراد حسب الجنس لعينة الدراسة	03



المقدمة

تحتل الرياضة مكانة جد مهمة في المجتمع المعاصر لاعتبارها ذات طابع ترفيهي و تنافسي، إذ اهتم الإنسان بها منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو الدفاعية ضد العوائق الطبيعية الى أن تطورت وأصبحت تخضع الى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات، فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، وأصبحت تُدرّس في الأطوار التعليمية وتعرف بمادة التربية البدنية.

تمثل التربية البدنية جانبا هاما من جوانب التربية العامة، والتي حظيت باهتمام خاص بسبب دورها الاساسي والفعال في تربية النشء لخلق مواطن صالح، ومن بين الرياضات الممارسة في الثانويات نجد رياضة الكرة الطائرة، و التي تعد من اهم أنشطة التربية البدنية ومن الاشكال الرياضية الاساسية والمفيدة التي تكسب الفرد الحس الجماعي وروح التأقلم مع الآخرين والاندماج في المجموعة بالإضافة إلى رفع الكفاءة والقدرة الصحية والبدنية.

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

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

بالإضافة إلى هذا فإن الكرة الطائرة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس وتنمية الصفات البدنية كما أن ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية كالمقاومة والمداومة بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية كمهارة الارسال.

وسنحاول من خلال بحثنا دراسة بعض الصفات البدنية للاعبي الكرة الطائرة (15 - 18) سنة وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة لاعتبار أن مهارة الارسال هي ما تعتمد عليه هذه الرياضة وهو أساس الفوز فيها، كما يصاحبها نشاط فيزيولوجي لهذه الفئة مما يستلزم علينا البحث في أجمع الطرق والمناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم التكوينية والنفسية وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعدادا بدنيا ناجعا للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء التكتيكي والتكنيكي.

إن دراستنا انصبحت على موضوع هام جدا والمتمثل في: "أثر وحدات تعليمية في تنمية مهارة الارسال لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي".
وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى:

الجانب النظري: أو التمهيدي ويحتوي على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: الوحدات التعليمية ومهارة الارسال في الكرة الطائرة.

الفصل الثاني: حول مرحلة المراهقة.

الفصل الثالث: الدراسات السابقة.

الجانب التطبيقي: الذي تطرقنا فيه إلى الدراسة التطبيقية مع تحليل وتفسير النتائج

كما خالصنا إلى وضع خاتمة عامة مع الاقتراحات والتوصيات.

الإطار

العام للدراسة

1. مشكلة الدراسة

تعتبر التربية البدنية والرياضية علم تربيوي هدفه تحسين الاداء الانساني من خلال ممارسة نشاط بدني، والذي يكسب الفرد من خلاله أفضل المهارات: البدنية، الاجتماعية... إلخ، والتي هدفها تحسين وتكوين الفرد في العديد من المجالات. كما تعتبر أيضا جزءا بالغ الأهمية في البرنامج السنوي الدراسي، فهي عبارة عن نشاط حيوي.

إن لعبة كرة الطائرة تعتبر بصورتها الحالية احدي الألعاب الراقية التي تجلب العديد من الجمهور لكونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص جعلتها مميزة عن باقي الألعاب الجماعية، كعدم ارتباطها بزمن معين، بالإضافة إلى الأداء الفني الرائع الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب، و المستوى الرفيع للأداء المهاري والخططي الذي يقوم به اللاعبين.

كما تعتبر أيضا إحدى الألعاب الجماعية التي أصبحت تعنى باهتمام الكثير والاقبال الكبير لما لها من مستقبل وصورة أفضل عما كانت عليه بسبب تطورها الدائم والمستمر الذي يشمل تطور شكل الأداء المهاري، وكذا خطط اللعب الدفاعية والهجومية، ولعل من بين هذه المهارات نجد مهارة الارسال التي هي تشكل عنصر رئيسي لتحقيق الفوز.

أما بالنسبة لمهارة الارسال في الكرة الطائرة فتعليمها يحتاج إلى العديد من الطرق والأساليب حتى يتم الوصول إلى النتائج الفنية لهذه المهارة، والتي تتطلب الاتقان الجيد لأدائها، والتي تسمح للمتعلمين بتكرار المحاولات لتصحيح الأخطاء وتثبيت المهارة والمستوى المطلوب لأدائها، لذلك فإن اقتراح وحدات تعليمية ضمن برنامج تدريبي يعد أساسيا وضروريا لتعلم وإتقان مهارة الارسال في الكرة الطائرة، و هذا ما أدى إلى التفكير في هذا الموضوع من هذا الإطار وهو ما قاد إلى طرح التساؤل التالي:

• هل للوحدة التعليمية أثر على اداء مهارة الارسال في الكرة الطائرة؟

ومن خلال التساؤل السابق يمكننا طرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين اختبار مهارة الارسال القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين اختبار مهارة الارسال القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة؟
- توجد فروق دالة إحصائية بين اختبار مهارة الارسال القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

- تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة لبرنامج تدريبي على تنمية مهارة الارسال لدى تلاميذ السنة الأولى

ثانوي.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين اختبار مهارة الارسال القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين اختبار مهارة الارسال القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائية بين اختبار مهارة الارسال القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

3- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- إبراز أهمية الوحدات التعليمية في تحسين اداء مهارة الارسال في الكرة الطائرة.
- إبراز أهمية تحسين مهارة الارسال في الكرة الطائرة وأثرها على هذه الرياضة.
- تحسيس التلاميذ بأهمية هذه اللعبة ومهارة الارسال فيها.
- إثراء المكتبة العلمية لحقائق ومعلومات جديدة تفيد في تواصل عملية البحث العلمي قصد التعمق أكثر في هذا الموضوع

4- أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

- الوصول إلى أثر الوحدات التعليمية في تحسين مهارة الارسال.
- المقارنة بين نتائج المجموعتين في الاختبار البعدي في مهارة الارسال.
- محاولة تقديم تشخيص للموضوع.
- محاولة تحسين أداء مهارة الارسال.
- محاولة حل مشاكل ضعف اداء مهارة الارسال.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- قلة الدراسات حول الموضوع.
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.
- بعد ملاحظة ما آلت إليه الفرق الوطنية من معاناة في هذه المهارة.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- **الوحدات التعليمية:** هي التمهيد التعلّمي الذي يتضمن حصص قصد تحقيق هدف تعليمي في نهاية العملية ويستمر لحوالي 08 حصص.
- **الكرة الطائرة:** لعبة جماعية بحيث تلعب الكرة في الهواء بين فريقين بينهما شبكة، على ملعب طوله 18 متر وعرضه 9 أمتار.
- **مهارة الارسال:** هي القيام بإرسال الكرة فوق الشبكة في منطقة الخصم بغية الحصول على النقاط.
- **المراهقة:** هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تقابل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي.

الأدبيات

النظريّة

الفصل الأول : الوحدات التعليمية ومهارة الارسال في الكرة الطائرة

1- الوحدة التدريبية

1-1- ماهيتها

تعتبر الوحدة التدريبية الركيزة الأولى لعملية التخطيط والعنصر الأساسي في عملية التدريب ، إذ يتوقف نجاح خطة التدريب على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب والذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات التدريبية ، لذلك فان النجاح في أعداد وتشكيل حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل، هذا بالإضافة إلى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية وأخرى¹ .

إضافة إلى هذا، فإن الوحدة التدريبية هي الأساس الذي يبنى عليه التدريب ولا يمكن للعملية التدريبية أن تضمن النجاح إذا كان المنهاج ضعيف في تحقيق أهدافه حيث أنه من الضروري أن يكون لكل وحدة تدريبية هدف محدد يسعى لتحقيقه القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

كما تعرف أيضا على أنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق كما توصف بعدة تسميات أخرى منها ، وحدة التدريب اليومية أو الدرس التدريبي.²

1 / حمدان رحيم الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، 2008 ، ص 214.
2 / مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998، ص 314.

1-2- أنواعها¹

- **الوحدات التدريبية التعليمية :** تهدف إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة. إذ يتضمن الواجب الرئيسي لهذه الوحدة تعليم واكتساب مهارات أو أداء خططي جديدين.
- **الوحدات التدريبية الإضافية :** وتعزى إلى التعليم الإضافي الذي من خلاله يحاول الرياضيون تحسين أداء مهاراتهم الفنية ، وتكون أكثر استخداما من قبل الرياضيين المبتدئين. يعطى مثل هذه الوحدة التدريبية المساعدة تكرارات كثيرة من أجل تحسين الاداء المهاري لديهم.
- **الوحدة التدريبية المخططة لإتقان مهارة معينة:** تصمم هذه الوحدات التدريبية فقط لأولئك الرياضيين الذين وصل أدائهم المهاري المستوى المقبول ويكثر استعمالها في التدريب لدى الرياضيين ذوي المستويات العالية.
- **الوحدات التدريبية التقويمية :** تبنى هذه الوحدات التدريبية من اجل اجراء الاختبارات للرياضيين أو للسباقات التجريبية بالنسبة للألعاب الفرعية وبعض الألعاب الفردية و ذلك من اجل تقويم مستوى الإعداد المتحقق أيضا في مرحلة تدريبية معينة، كما أنه من الواجب الرئيسي لمثل هذه الوحدات التدريبية هو القيام بعملية الاختبار النهائي لأعضاء الفريق لتجانس أعضائه. بالإضافة إلى هذا، يمكن أن تنظم أو تصمم الوحدات التدريبية بعدة أشكال من أجل التوفيق بين مجموعة من الرياضيين والأفراد.

1 / محمد رضا إبراهيم إسماعيل؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1، بغداد، مكتب الفضلي ، 2008، ص 226-227.

1-3- أهمية الوحدة التدريبية الرياضية وأهداف التدريب الرياضي

هدفها هو الوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك عن طريق تنمية قدراته البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخططية وقدراته العقلية وسماته النفسية والإرادية¹.

إن غاية التدريب الرياضي بصورة عامة هو الوصول الى المستوى العالي للرياضي وتحقيق أعلى درجات الانجاز، وهو الامر الذي يتأتى من خلال رفع القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضي ، ومن خلالها ينعكس ذلك على الاداء المهاري والخططي، إضافة إلى ذلك انعكاسه على القوام والشكل العام وتطور الاجهزة الوظيفية الداخلية (كزيادة حجم القلب، وزيادة في حجم الدم المدفوع في الضربة القلبية الواحدة وزيادة نسبة الهيموجلوبين وأيضا تغيرات في الجهاز العضلي وغيرها)².

تكمن أهمية التدريب الرياضي في تحقيق الكثير من الأهداف أهمها:

- رفع مستوى أداء الحالة البدنية والفيزيولوجية (الوظيفية)،
- تطوير وتحسين الاعداد البدني العام، و التركيز على الاعداد البدني الخاص (الفعالية المختصة) .
- ضبط واتقان الاداء الفني للفعالية،
- تحسين وتطوير الاداء الخططي ،
- تنمية وتطوير الصفات الارادية (كالمثابرة والجرأة)،
- الاعداد الجيد للفريق الرياضي،
- تجنب حدوث الاصابة عن طريق العمل على تطوير الحالة الصحية للرياضي،

1 / <https://diver.arabepro.com/> التدريب الرياضي وأهميته، تمت زيارة الموقع يوم 2022/05/26.

2 / <https://www.sport.ta4a.us/> أهمية وأهداف التدريب الرياضي، تمت زيارة الموقع يوم 2022/05/26.

- تطوير الرياضيين بالمعلومات الخاصة (نظام التدريب ، الغذاء، تحليل المباريات ، العلاقة بين المدرب واللاعبين وبين اللاعبين أنفسهم ، الجوانب الخطئية ... إلخ) .

2- طبيعة التدريب في الكرة الطائرة

عند بداية التدريب الفني يجب على اللاعب ان يعرض نموذجاً لأقرب ما يمكن لهذا النموذج بحيث يكون على الاغلب من المدرب او لاعبا مميزا والذي يجيد الدقة في الاداء ولا بد ان يكون لدى اللاعبين تخيل او تصور ذهني للحركة . إذ يمكن ان تكون هناك ادوات مساعدة على ذلك (كالوسائل السمعية – البصرية).

و المهم هنا بالنسبة للمدرب ان يزيد من جرعة التدريب بمعنى تكرار وعدد الاتصالات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة، حيث أن التكرار يولد العادات الحركية السليمة ¹.

2-1- فيزيولوجيا وتقنيا²

أو ما يعرف بالإعداد البدني، ويمثل هذا في الكرة الطائرة : قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الأحمال التدريبية المختلفة ، والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة ، وتكمن أهميته بالنسبة لهذه الرياضة في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي، كما أنه يساعد على سرعة التعلم للمهارات الجديدة المركبة و المعقدة.

1 / <https://www.sport.ta4a.us/team-sports/> / 1
2022/05/26

2 / <https://www.sport.ta4a.us/team-sports/volleyball/> / 2
الموقع يوم 2022/05/26

كما يعد من أهم الدعائم التي يركز عليها المدرب للوصول بالفرد إلى الأداء الأمثل للنشاط الرياضي ويهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية حتى يصل بالفرد بالمستوى المطلوب أداءه في المنافسة لتحقيق الفوز بالمباراة.

● **الإعداد البدني العام:** و الذي يهدف لاكتساب اللاعب الصفات البدنية و الحركية ، ويعمل على تحسين كفاءة الفرد وظيفيا وبناء قاعدة واسعة للقدرات الحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان كما يشمل بالإضافة لتهيئة اللاعب لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني مع قدرته على استعادة الاستشفاء وذلك برفع كفاءة أجهزته الحيوية (الجهاز التنفسي، الجهاز العصبي وجهاز الدوران...إلخ).

● **الإعداد البدني الخاص:** يهدف لتنمية الصفات البدنية الضرورية المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في الفرد ومحاولة تطويرها والعمل على تنميتها للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الأمثل. فعلى سبيل المثال : لا يستطيع لاعب الكرة الطائرة أداء مهارة حائط الصد بمستوى عالي في حالة افتقاده لبعض الصفات البدنية الخاصة لهذه المهارة مثل القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل والمرونة والتوافق ومن الصفات الضرورية القوة العضلية بأنواعها حتى يستطيع اللاعب أداء مهارات التمرير من أعلى أو الإعداد وايضا الضرب الهجومي والارسال.

3- الكرة الطائرة

3-1- تعريفها

تعتبر الكرة الطائرة إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في التظاهرات الدولية والدورات الاولمبية . فهي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقان فوق ملعب طوله 18 م وعرضه 9 م تقسمه شبكة إلى جزأين متساويين، بحيث يكون ارتفاعها: 2,43 م للذكور و 2,24 م للإناث. كما يتكون كل فريق من 6 لاعبين أين يتبادل الفريقان الكرة فوق الشبكة ويحاول كل منهما إرسالها لأرض المنافس بطريقة لا تمكنه من إعادتها ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل المنافس في إعادة الكرة، و كل خطأ يحسب نقطة بنظام التسجيل المستمر. تلعب المباراة ب 3 أشواط حتى 5 أشواط كل شوط ب 25 نقطة. في حالة التعادل ب 24 نقطة، يعود للفريق الذي يتجاوز منافسه بنقطتين متتاليتين. تبدأ الكرة بضربة الإرسال إلى المنافس الذي يقوم باستقبال الكرة وإعادتها إلى ميدان الفريق الأخر، ويستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا، أو يفشل الفريق في إعادتها بصورة صحيحة. الفريق الفائز بالكرة يكسب الحق في الإرسال إذا كان مستقبلا ويحتفظ به إذا كان مرسلا.¹

كما تعد هذه الرياضة من أنجح وأكثر الألعاب التنافسية شعبية وترويجية في العالم، فهي سريعة ومثيرة وممارستها سريعة الانفعال.²

للكرة الطائرة صيغ مختلفة متاحة لظروف معينة بغرض تقديم تعددية اللعبة لكل فرد، والهدف منها هو إرسال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها على ملعب المنافس ومنع نفس المحاولة بواسطة المنافس.¹

¹ / أ. لطرش زوبير، السنة 2 ت. حركية، الكرة الطائرة، دروس الكرة الطائرة، ص3.
² / صامويل شوزو، الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2017-2020، المؤتمر 25 للاتحاد الدولي للكرة الطائرة 2016، ص9.

3-2- مميزات

- أنها لا تحتاج إلى مساحة كبيرة من الملعب أو لنوعية أرضية معينة، ولا لتجهيزات كثيرة أو مكلفة، كما يمكن ممارستها في الملاعب المكشوفة والملاعب المغطاة وعلى الشواطئ
- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين (06 لاعبين فقط)،
- تكون هناك فرصة لكل لاعب لإظهار قدرته في اللعب على الشبكة بفضل قانون تبديل المراكز، ويمكنه مزاوله جميع مهارات اللعبة،
- قانون لمس الكرة يجعل استحواذ اللاعب على الكرة لحظة لمسها فقط مما يعطي فرصة إلى اشتراك عدد أكبر من أفراد الفريقين في لعب الكرة،
- ليست مرتبطة بالوقت، حيث تلعب من خمس أشواط،
- ضرورة تعلم وإجادة اللاعبين لجميع المهارات الأساسية للعبة على عكس الألعاب الأخرى،
- لكل فريق الحق في ثلاث لمسات فقط مع عدم السماح للاعب بلمس الكرة أكثر من مرة متتالية جعل من هذه اللعبة وجود عامل التعاون والجماعية في اللاعبين وليست ذات طابع فردي... إلخ.²

3-3- خصائصها³

- يعتبر ملعب كرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية، وفي نفس الوقت يعتبر أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه،
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تلمس الكرة الأرض،

1 / صامويل شوزو، الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، مرجع سابق، ص 7.
2 / <https://cte.univ-setif2.dz/moodle/> موقع جامعة سطيف، مقياس الكرة الطائرة، تمت زيارة الموقع يوم 2022/05/26.
3 / المرجع نفسه.

- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت خارج الملعب (يمكن استخدام المنطقة الحرة حول الملعب) كمنطقة للعب وذلك بعد ضربة الإرسال،
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس،
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق،
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء نظرا لوجود الشبكة تفصل بين اللاعبين للفريقين المتبارين،
- كل شوط مستقل بذاته، من حيث عدد النقاط والتبديلات والأوقات المستقطعة،
- سهولة التكليف،
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين،
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل،
- كما يمكن ممارستها للجنسين والصغار والكبار.

3-4- أهم قوانينها¹

إن الكرة الطائرة هي لعبة جماعية بسيطة تتميز بالتنظيم التالي:

- **الملعب:** يأخذ ميدان اللعب شكل مستطيل طول ضلعه 01 متر وطوله 2 أمتار محاط بمنطقة حرة تبلغ على الأقل 3 أمتار عرضها في كل الاتجاهات.
- **فضاء اللعب الحر:** هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خال من كل العوائق على علو يبلغ على الأقل 10 أمتار ومقاس من مبدأ مساحة اللعب و في المنافسات الدولية (B.V.I.F) المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 10 أمتار من بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل 11 أمتار من بداية الخطوط الخلفية.

1 / أ. هدوش عيسى، مميزات الكرة الطائرة، مقياس كرة الطائرة السنة الثانية، جامعة باتنة، 2019-2020، ص 3-5.

- **الكرة :** تكون مصنوعة من الجلد الخفيف و أصبحت حديثا تصنع من الجلد الملون بثلاثة ألوان وهي تعتبر من الكرات الخفيفة و يجب أن تكون ذات شكل دائري، بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على متانة مطاطية أو من مواد مماثلة. كما يجب أن تكون الكرات مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية للكرة الطائرة من حيث المحيط والوزن (بين 901 إلى 911 غ) والضغط الداخلي (من 311.1 و 390.1 كغ/سم).
- **الشبكة:** طولها 0.12 متر وعرضها 10 متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافة الشبكة عصي طول كل واحد منها 1.10 متر وبقطر 01مم مصنوعة من الألياف الزجاجية تدعى بالعصي الهوائية وتكون هذه العصي ممدودة للأعلى بطول 11سم.
- **دوران اللاعبين في الميدان :** عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول يقوم بالدوران من أجل التداول على الإرسال، ما في حالة فوز الفريق المرسل بالتداول فلا يحدث الدوران بل يبقى نفس اللاعب في الإرسال.
- **التمريرات الثلاثة :** يسمح للفريق الذي بحوزته الكرة القيام بثلاث تمريرات على الأكثر بالإضافة إلى تمريرة الصد، قبل تمريرها إلى الفريق المنافس، ويحتسب خطأ عند القيام بأربعة تمريرات (R.P.S).
- **نظام التنقيط المستمر:** أو ما يسمى نقطة تتابع، أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة , بغض النظر عن الفريق الذي يملك الإرسال و للفوز شرط يجب تسجيل 90 نقطة ما عدا الشوط الخامس أين يكون الفارق بين الفريقين نقطتين على الأقل، وللغفوز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط.

- **تغيير اللاعبين** : هناك ستة العبين أساسيين فوق الميدان، وستة لاعبين احتياطيين على الأكثر ويسمح لكل فريق بستة تغييرات في كل شوط، لكن لا يسمح للاعب الخارج من الملعب بالدخول إلا في مكان اللاعب الذي دخل مكانه، أما عن اللاعب الحر، فدخوله و خروجه لا يحسب كتغيير رسمي
- **الفرق**: يتكون من 09 لاعبين على الأكثر ومدربه ونائبه ، معالج طبيب ، حيث يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر، ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة، إذ لا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة دخول الميدان والمشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكيلة الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب.
- **اللاعب الحر (libero)**: يكون دفاعي فقط و ممنوع عليه القيام بالإرسال ، الصد ، السحق ، من أي مكان إذا كانت الكرة فوق ارتفاع الشبكة. بالاضافة إلى هذا فإن اللاعب الحر يستعمل ثياب مختلفة عن ثياب فريقه.
- **تغييرات اللاعب**: ليست محدودة ولكن في حدود المنطقة التفاعلية.
- **الحكام**: يدير المباراة هيئة من الحكام وتتكون من:
 - الحكم الأول : وهو مكلف بتحديد : طبيعة الخطأ ، الفريق الذي يقوم بالإرسال و اللاعب الخطأ ،
 - الحكم الثاني : وهو مكلف بتحديد : طبيعة الخطأ ، اللاعب المخطئ و الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقاً للحكم الأول .
- **المسجل** : يقوم بتسجيل كل من النقاط، الأخطاء الخاصة باللاعبين وكذلك للتبديلات.

- مميزات وقوانين أخرى : لكل فريق الحق في وقتين مستقطعين حيث مدة كل واحد هو 31 ثانية . وهناك وقتان مستقطعان تقنيان مدة كل واحد 10 دقائق.
- يسمح للمدرب بالوقوف والتنقل في منطقة 10 أمتار خلف الخط الجانبي لإعطاء النصائح. تتألف المباراة من خمسة أشواط على الأكثر حيث يكون الشوط الخامس الشوط الفاصل، يفوز فيها الفريق الذي يحرز ثلاثة أشواط قبل الفريق الآخر . ويفوز الفريق بالشوط إذا أحرز خمسة وعشرين نقطة قبل الفريق الآخر كحد أدنى، أما إذا تعادلت النقاط 90-90، فيجب أن تمتد نقاط الشوط حتى يستطيع فريق من إحراز نقطتين قبل الفريق المنافس.
- بين كل شوط هناك وقت راحة مدته ثلاث دقائق.

4- مهارة الإرسال

4-1- تعريف

الإرسال هو جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق ، ويعد هذا من المهارات ذات الطابع الهجومى في الكرة الطائرة وعن طريق إتقان الإرسال والقدرة على التحكم في أدائه يستطيع اللاعب كسب نقطة حيث أن اللاعب في أدائه يكون مستقلاً وغير مرتبط بزملائه. إنه المهارة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف بها اللعب بعد كل خطأ ونقطة، ويقوم اللاعب بضرب الكرة باليد مفتوحة أو مغلقة أو بأي جزء من الذراع من داخل منطقة الإرسال بهدف إرسالها داخل حدود ملعب المنافس عبر الشبكة وبين عصا الجانب¹.

1 / د. سامي عبد القادر، محاضرات الكرة الطائرة، مقياس الكرة الطائرة، السنة الثالثة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الشلف، ص27.

كما يعرف أيضا على أنه وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفارة الحكم الأول من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي (في مركز اللعب رقم 4) لتعبر الشبكة الى ملعب المنافس أي هو الضربة التي يبدأ بها اللعب وبدونها لا يمكن أن يبدأ.¹

ويعد الإرسال كذلك من المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة وظهرت منه أنواع جديدة ومازالت تتطور بين الحين والآخر، حيث كان الإرسال له يتميز بالقوة وذلك حتى عام 1960، أما الآن فقد أصبح يعتمد على إحراز النقاط لصالح الفريق المرسل ومع تطور مهارة استقبال الإرسال ظهر الإرسال الساحق بالوثب لتمييزه القوة والسرعة.²

4-2- مميزات مهارة الارسال وأهميتها

تكمن أهمية الارسال في كونه أحد المهارات الهجومية المؤثرة في هذه الرياضة اذ أنه على الفريق الاستمرار في احراز النقاط، وعليه يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يدرك أن الارسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، وانما عليه إتقان الارسال بطريقة جيدة ودقيقة.

كما يعد الإرسال عاملا مهما واساسيا في المباراة، ففضله يتحصل الفريق على النقاط في حالة اتقانه كما يعد من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب التي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف، حيث أنه كلما كان قويا ومتقنا وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس أصعب، وتتميز هذه المهارة بالصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج الى دقة وتوقيت عاليين لضرب الكرة ولهذا فإنها تحتاج الى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب الى المستوى الجيد في أدائها، وذلك من

1 / بن ساحة محمد لين، مرواني حزة، أثر أسلوب حل المشكلات في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ الطور

المتوسط (12-13 سنة)، مذكرة ماستر، جامعة أم البواقي، 2019-2020، ص 83

2 / د. سامي عبد القادر، مرجع سابق، ص 27.

حيث السيطرة والاتقان فضلا عن السرعة في الحركة، وهذا ما جعل التدريب على الإرسال في الآونة الأخيرة يعنى بالاهتمام ويحتل جزء كبير من الوحدة التعليمية والتدريبية.¹

فضلا عن مراعاته للمسافة والارتفاع والمكان المحدد وهذا ما يدفع لاعبو الفريق المنافس الى اتخاذ مواقف دفاعية جيدة ومناسبة ويستطيع الفريق المرسل إحراز النقاط من خلال لاعب الإرسال الذي يكون أداءه مستقلا وبدون تأثير من زملائه في الفريق أو الفريق المنافس، كما ان الفرصة الأكبر في الكرة الطائرة هي تطوير مهارة الإرسال التي تعد المهارة الخطرة في الوقت الحالي ولها أهمية التفوق.²

تهدف مهارة الإرسال إلى تحقيق غرضين أساسيين هما³:

- اكتساب نقطة مباشرة مسجلة لصالح الفريق المرسل،
- و تصعيب عملية تشكيل هجوم ناجح من جانب الفريق المستقبل.

4-3- أنواعها⁴

أنواع الإرسال في الكرة الطائرة:

أولا : الإرسال من الأسفل:

1- إرسال من أسفل مواجهة أمامي: يعد من أسهل أنواع الإرسال وأضمنها كما أن إمكانية

تحقيقه كبيرة، ويكون توصيل الكرة فيه إلى ملعب الفريق المنافس بالطريقة القانونية.

1 / بن ساحة محمد لمن، مروان حمزة، مرجع سابق، ص 84.

2 / سحنون بوزيد، ناشي فاروق، تقييم دورة تدريبية متوسطة في نشاط الكرة الطائرة وتأثيرها على الأداء المهاري للاعبين الناشئين، مذكرة ماستر، تدريب وتحضير بدني، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الخلفة، ص 27.

3 / د. سامي عبد القادر، مرجع سابق، ص 27.

4 / أ. تباري علي، محاضرات في مادة الكرة الطائرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، ص 27-33.

- يقف الطالب في منطقة الإرسال مواجه للشبكة والرجل اليسرى متقدمة على اليمنى (في حالة الضارب الذي يستخدم اليمنى) الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة، مع لركبتان منثيتان قليلاً،
- إمساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية، ثم تقذف باليد اليسرى بارتفاع الكتف تقريباً (للمرسل باليد اليمنى)،
- تمرجح الذراع الضاربة للخلف وللأمام لتقابل الكرة الساقطة في مستوى الوسط (الحوض) تقريباً،
- يتم ضرب (لمس) الكرة في أسفلها الخلفي مع انثناء بسيط في الجسم وفي نفس الوقت فرد الذراع الضاربة ومد الركبتين والجذع مع نقل الجسم على القدم الأمامية ثم الدخول إلى أرض الملعب،
- يكون إرسال الكرة إما براحة اليد أو بأعلى باطن الكف وبقبضة اليد واليد الفنجانية ا
- 2- إرسال من أسفل جانبي: يعد من أنواع الإرسال الذي يتميز بسهولة أدائه ويمارس بكثرة إذ أنه لا يحتاج إلى قوة كبيرة، وأهم ما يميزه استخدامه من فرق الناشئين والمبتدئين والآنسات.
- الوقوف فتحا والركبتان منثيتان قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ويقف المتعلم في منطقة الإرسال وجانبه للشبكة،
- مسك الكرة من اسفل وباليد اليسرى امام منتصف الجسم بحيث تسند الكرة على اليد اليسرى و الفخذ الأيمن)،
- تقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف المتعلم جسمه قليلا في اثناء قذف الكرة) ،
- تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريبا اما بأعلى الكف او باليد مضمومة او مجوفه،

- مرجح الذراع الضاربة اسفل وأماما وينقل ثقل الجسم من القدم الخلفية الى القدم الامامية لحظة حركة ضرب الكرة، مع متابعة الجسم لعملية الارسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع خلف الكرة.

3- إرسال من أسفل جانبي معكوس .

الاحطاء الشائعة في الارسال من أسفل

- ضرب الكرة بأصابع اليد،
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي الى عدم عبورها الشبكة،
- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا،
- قذف الكرة بعيدا للأمام حيث لايمكن من ضربها باليد كاملة.

ثانيا : الإرسال من الأعلى : الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها من أعلى مستوى الكتف

وينقسم إلى:

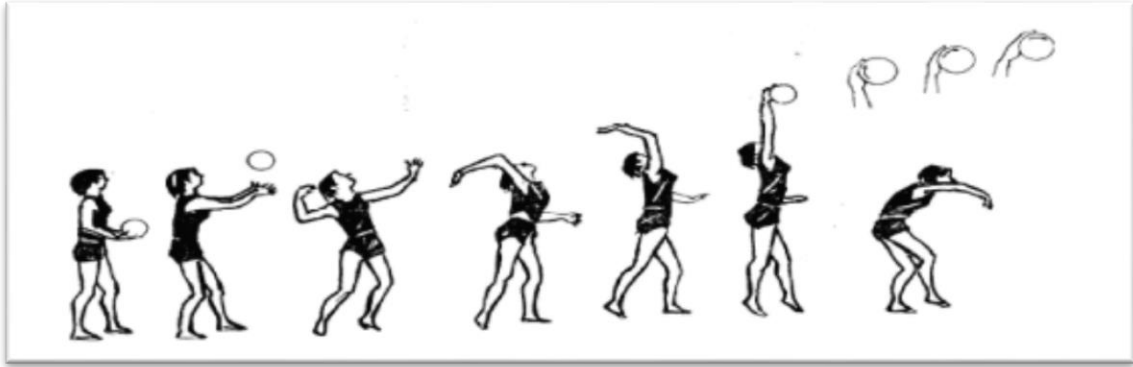
1- إرسال من أعلى المواجه "تنس": يعد هذا النوع من الإرسال الأكثر استخداما وانتشارا

بين اللاعبين ذوي المستويات العليا حيث أنه يعد إرسالا هادفا يتمكن فيه الضارب من التحكم في توجيهه بالإضافة إلى وجود الفرصة الكافية لملاحظة ملعب الفريق المنافس مما يشكل صعوبة استقباله من طرف الفريق المستقبل.

- الوقوف المواجه للشبكة مع وضع القدم اليسرى للأمام لمرسل باليد اليمنى او تقديم القدم

اليمنى للمرسل باليسرى، بحيث يكون ثقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي،

- تسند الكرة على اليد او تمسك باليدين معا عاليا امام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة، ثم تقذف باليد او باليدين معا عاليا امام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة،
- ترتفع الذراع الضاربة لأعلى خلفا مع تقوس الجذع مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية وفرد الجسم، مع مرجحة الذراع الضاربة بعيدا عن الكتف الأيمن و بقاء مرفق اليد بجانب الراس،
- تضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة او مقعرة قليلا، و تبقى الذراع الضاربة مفردة بعد ضرب الكرة.



الشكل (01): الارسال من أعلى¹

الاحطاء الشائعة في الارسال من أعلى مواجه:

- قذف الكرة يكون غير مناسب مما يؤدي بالمرسل الى تغيير وضع الامتداد و عدم السيطرة على الكرة،
- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب،
- ضرب الكرة في مكان غير مناسب،
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب،

1 / أ.تباي علي، مرجع سابق، ص 29.

- مرحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود ملعب المنافس،
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة.

2- إرسال من أعلى خطافي

- 3- إرسال من أعلى تموجي: يطلق على هذا الإرسال اسم الأمريكي بسبب أصل نشأته و بداية ممارسته و يشبه هذا النوع إرسال التنس من حيث وضع الجسم إلا أنه يختلف عنه بأن خط سير الكرة يكون متموجا.

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المتموج :

- اللاعب يرمي الكرة رمية غير صحيحة للأعلى مع أخذ قوس في الجذع للخلف،
- مرافقة الذراع الضاربة للكرة إلى الأمام،
- يستعمل اللاعب حركة الرسغ على الكرة،
- يلتقي اللاعب بالكرة من الأسفل وبالأصابع فقط،
- عدم الدخول الى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة.

4- إرسال من أعلى ساحق بالوثب: يعتبر من أهم وأقوى الأنواع لما يتميز به من قوة إرسال

- وسرعة أكثر من الدقة والتوجيه بغرض استخدامه في مواقف لعب معينة من المباريات وخاصة عندما تكون اخطأ استقبال الإرسال كثيرة في الفريق المنافس. طريقة أداء الإرسال الساحق تكون وفق المراحل التالية:

أ- مرحلة الاقتراب: يقف فيها اللاعب داخل منطقة الإرسال ويحمل الكرة بيد واحدة أو

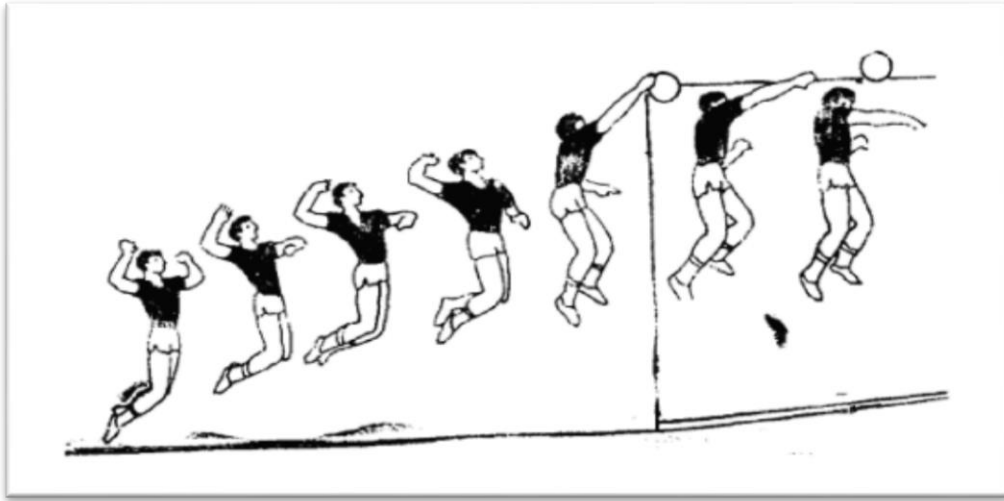
- باليدين معا، ثم يقوم برميها من نقطة البداية للأمام وللأعلى، كما يجب على اللاعب في هذه المرحلة أن

يبدأ في التحرك لأخذ خطوات الاقتراب في نفس لحظة رمي الكرة، مرفقا بحكة الذراعين من أسفل للخلف ثم للأمام وللأعلى.

ب- مرحلة الارتقاء: يكون فيها خارج خط نهاية الملعب وداخل منطقة الإرسال، أين يوجه قوته لأعلى في شكل دفع من الارتكاز وذلك بسرعة وتوقيت قصير، ويتم الارتقاء من خلال مد للركبتين والجذع مع مرحة الذراعين للأمام ولأعلى مما يساعده على زيادة مسافة الطيران.

ت- مرحلة الطيران والضرب: تبدأ لحظة كسر الاتصال بالأرض، حيث يجب على اللاعب أن يصل للكرة في التوقيت والمكان المناسبين في أعلى نقطة لضربها بالقوة والسرعة المناسبين.

ث- مرحلة الهبوط: يكون بعد ضرب الكرة داخل حدود الملعب والهبوط بعدها على القدمين مع المحافظة على التوازن.



الشكل (02) : الإرسال الساحق (المصدر نفسه)

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الساحق:

- يقوم اللاعب بأدائه من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية،

- عدم أخذ اللاعب لخطوة واسعة وعميقة تساعده على النهوض بصورة جيدة للأعلى،
- عدم قيام اللاعب بالتفوس المطلوب بالجذع إلى الخلف أثناء ضرب الكرة،
- عدم القدرة على تنسيق التوقيت بين سرعة الكرة و حركة الضرب.

خاتمة الفصل

تعتبر الكرة الطائرة لعبة جماعية غير محدودة الزمان، تمارس في ملعب بمقاييس معينة. يعتمد النجاح فيها على بعض المهارات، من أهمها مهارة الارسال. لكي يصل اللاعب إلى تأدية الرياضة المعنية واللعب بمهاراتها الأساسية، على المدرب وضع برنامج تدريبي يعتمد على وحدات تعليمية وتدريبية للوصول باللاعبين إلى الهدف المراد تحقيقه. كما تعتبر الوحدة التدريبية الأساس الذي يبنى عليه التدريب فهي التي تضمن النجاح.

الفصل الثاني: المراهقة

تمهيد

تعتبر المراهقة من أهم مراحل حياة الانسان باعتبارها الفاصلة بين الطفولة والشباب أو مرحلة النضج، لكنها تختلف عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التغيرات التي تؤثر على الجوانب الفيزيولوجية للفرد والبيكولوجية والتي بدورها تمس حياته الاجتماعية والانفعالية لديه مما يستوجب إعطاؤها القدر الكافي من العناية والاهتمام من طرف المختصين.

لقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى الاهتمام بالفئة العمرية ما بين 15 إلى 18 سنة، والتي تخص فئة تلاميذ الطور الثانوي، وهذا قصد التعرف عليها من العديد من الجوانب والتي قد تكون محل مساعدة وتفسير للبحث.

1- المراهقة

يمر الانسان خلال حياته بالعديد من المراحل والتي يتم تصنيفها حسب الفئة العمرية (أو

السن):

- مرحلة المهد أو الطفولة المبكرة (منذ الميلاد إلى غاية 05 سنوات)
- مرحلة الطفولة (من 06 سنوات إلى 12 سنة)
- مرحلة المراهقة (من 13 إلى 18 سنة)
- مرحلة الرشد المبكر (19- 29 سنة)
- مرحلة الرشد المتوسط (30-60 سنة)
- ثم مرحلة الشيخوخة (فوق 61 سنة).

يقصد بكلمة مراهق في اللغة العربية الخفة، الجهل، الحدة، وكلمة مراهق تعني الاقتراب أو الدنو من

الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من الشيء¹.

أما كفا في (1995) فيرى أن كلمة المراهقة هي ترجمة للمصطلح ADOLESCE وهو يعني في

كل اللغات اللاتينية الأصل: النمو نحو بلوغ الرشد، أي الانتقال من الطفولة إلى الرشد، يعني أنها المرحلة

التي يعبرها الفرد ليصل إلى النضج الكامل ليصبح رجلاً أو امرأة².

من التعاريف السابقة نستنتج أن المراهقة هي المرحلة الفاصلة بين مرحلي الطفولة والرشد والتي تتميز

بحدوث تغيرات تمس الفرد في جميع النواحي: الفيزيولوجية، النفسية، العقلية، الاجتماعية، التربوية

1 / وطاس محمد، أهمية الوسائل التعليمية في عملية التعلم، مصر، المؤسسة العربية للكتاب، 1988، ص122.

2 / رشيد حميد، العبودي، التعلم والصحة النفسية، دار الهدى، الجزائر، 2003، ص136.

والتعليمية، كما أنها تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان في نموه حيث يتحول فيها من شخص غير مكتمل عاجز إلى شخص نامي يعتمد على نفسه.

2- مراحل المراهقة

حسب أمزيان (2007) فإن العلماء قد قسموا فترة المراهقة إلى ثلاث مراحل¹ كالتالي:

- **المراهقة المبكرة**: يميزها ظهور تغيرات فيزيولوجية توافق سن البلوغ الذي يتزامن و بدء النشاط الغددي والهرموني، وتنشأ صراعات نفسية تتعلق بصورة الجسد من حيث الرضا عنه من عدمه، حيث نجد المراهق يراقب ما يطرأ عليه من تغيرات و (من 11 إلى 13 سنة بالنسبة للإناث و من 13 إلى 15 سنة بالنسبة للذكور).
- **مرحلة المراهقة المتوسطة**: تعتبر مرحلة استعادة التوازن بعد البلوغ وهي بمثابة مرحلة تأكيد للذات، تمتد من 14 إلى 18 سنة، فينفتح المراهق خلالها على عالم الكبار ليتمكن من تحقيق التوازن بين رغباته وإمكاناته لبناء هويته وشخصيته.
- **مرحلة النضج**: وتتخلل الفترة الممتدة ما بين 18-21 سنة، تمثل مرحلة النضج التام، والوصول إلى ثبات النمو الجسدي الذي ينعكس على النضج الذهني، والنضج الانفعالي والاستقرار العاطفي والاجتماعي.

1 / د. فتيحة بلعسل، إدراك المراهق المتمدرس للسلوكيات الغذائية الصحية وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مجلة مجتمع تربية عمل، المجلد 4 العدد 1، 2019، ص 46-47.

3- خصائص الفئة العمرية (15-18) سنة

تعتبر مرحلة نوعاً ما صعبة وذلك لأن المراهقون يواجهون خلالها تحدي للضغوط الخارجية كنصائح الباء و آراءهم من جهة و اتباع عادات وسلوك الأصدقاء والميول لسلوك المجتمع من جهة أخرى، إلا أن دور الباء يبقى جد مهم خلال هذه المرحلة، والتي يتميز أصحابها¹ ب:

- اهتمامهم بالعلاقات الرومانسية،
- اظهار الاستقلالية عن الاباء،
- القدرة على تقديم الاهتمام للغير،
- قضاء وقت قليل مع الاباء على عكس الوقت الذي يقضونه مع الأصدقاء،
- الشعور بالحزن والاكتئاب مما يؤثر سلباً على المستوى الدراسي والوقوع في مشاكل،
- تعلم عادات العمل والاعتماد على النفس،
- القدرة على القيام باختيارات مع تقديم تبريرات عليها سواء كانت إيجابية أم سلبية.

4- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق

للنشاط البدني و الرياضي تأثيراً إيجابياً على الفرد خاصة في فترة المراهقة على عدة جوانب²:

- الجانب المورفوفيزيولوجي: تؤثر النشاطات البدنية و الرياضية على الوظائف الحيوية للمراهق وذلك من خلال اكتسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة المراهق البيولوجية، و رفع مستوى كفاءتها الوظيفية و اكتسابها الصفات التي تساعد المراهق على قيامه بواجباته

1 <https://www.feedo.net/RaisingChildren/AdolescenceAndPuberty/TeenagerDevelopment12-18Years.htm> تمت الزيارة يوم 2022/05/28

2 / معنصر عبد العزيز، جبار نور الدين، أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية لدى المراهق خلال الطور الثانوي، مذكرة ماستر، جامعة أم البواقي، 2014، ص 85-86

الحياتية دون سرعة شعور بالتعب أو الإرهاق. فيكتسب من خلالها القوة و السرعة، الجلد العضلي، التحمل الدوري و التنفسي، القدرة العضلية، الرشاقة و المرونة، التوافق العصبي العضلي إضافة إلى تحسين الجهاز القلبي الوعائي و التنفس و السعة الحيوية.

- **الجانب النفسي:** لها دور كبير في تحسين الصفات النفسية للمراهق وذلك بتركه بعيدا عن حالات القلق و الصراعات النفسية، و تنقص كذلك من حدة الكبت، كما تعمل على إخراج الطاقة الكامنة المكبوتة الموجودة بنفسية المراهق و ذلك عن طريق اللعب غير المحدد أو بالصراخ أثناء ممارسته لها.

- **الجانب الاجتماعي:** للنشاط البدني و الرياضي دور مهم في هذا الجانب و ذلك يبعث روح التعاون و الأخوة و الصداقة و الترابط بين الممارسين، والاحتكاك أثناء المنافسات الرياضية خاصة الجماعية منها. كما يقوي بينهم الصداقة و الترابط.

- **الجانب العقلي المعرفي:** للنشاطات البدنية و الرياضية تأثيرا ايجابيا على القدرات العقلية و المعرفية للمراهق، كزيادة الإدراك و تنمية التخيل و التصور و الذكاء وكذلك التذكر¹.

5- أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوي

تمتاز هذه المرحلة بمرحلة بسرعة الاستجابة والانتقان، مما يجعل قابلية التعلم للمراهق كبيرة و تزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة البدنية و التحمل، من أجل تحسين أدائه. و يصبح النشاط البدني و الرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها. فالنشاط المقترح من طرف الأستاذ يجب أن يعتني بجوانب عدة من بينها تقاسمه نشوة الفوز

1 / شهد الملا، دوافع ممارسة النشاط الرياضي الجامعي، رسالة الماجستير، الجزائر، 1992، ص41.

و مرارة الهزيمة و تقبلها بكل روح رياضية و تمكين التلميذ من المشاركة في إعداد الحصّة و اختيار النشاط و الجماعة التي تناسبه، فتتمى له روح المبادرة و تحمل المسؤولية¹.

1 /جوادي خالد، العلاقات الاجتماعية داخل حصّة ت.ب.ر للمرحلة ما بين 17-20 سنة، مذكرة ماجستير ، 2001 ،ص 39 .

الفصل الثالث : الدراسات السابقة

1- دراسة قديم عز الدين و شوشة حسين سنة 2015 (جامعة الأغواط):

والتي كانت تحت عنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة في تحسين مهارة أداء الصدى لدى لاعبي الكرة الطائرة في مرحلة الثانوية (15-18 سنة)، دراسة ميدانية لثانوية عمر ادريس بقصر الحيران بولاية الأغواط.

● مشكلة البحث : صعوبة الموضوع لكونه يدخل في الجانب التجريبي، نقص الامكانيات لإجراء الاختبارات المستخدمة ثم دخول المؤسسة في اضراب طويل.

● هدفت الدراسة إلى: الوصول إلى أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة، التعرف على العلاقة بين صفة الارتقاء وتأثيرها على حائط الصد مع تحسين أداء هذا الأخير.

● استخدم الباحثان المنهج التجريبي، بحيث تم اختيار مجموعتين الأولى تجريبية والاخرى شاهدة، حيث أن كل مجموعة تتكون من 15 لاعب أجريت عليها اختبارات قبلية وبعديّة.

● تمثلت أهم نتيجة توصل إليها الباحثان هي : أن الوحدات التدريبية المقترحة لها دور إيجابي في تحسين أداء مهارة الصد من خلال تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية

● وأهم التوصيات كانت كالتالي:

العمل على معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في أداء اللاعبين والعمل على تنميتها، وتوفير أقصى حد ممكن من الامكانيات الضرورية والوسائل والتجهيزات لغرس حب ممارسة التربية البدنية والرياضية.

2- مجاهد مصطفى وبومعزة محمد الأمين سنة 2020 (جامعة تيسمسيلت):

بعنوان: أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام حقيبة تعليمية في تنمية الدافعية وتعلم مهارتي الارسال والاستقبال بالكرة الطائرة لتلاميذ مرحلة الثانوية.

● مشكلة البحث : وجود مشكلات نفسية تواجه التلاميذ كتنقص الرغبة ودافع التعلم مما ينعكس على مستوى أداء المتعلم، ونقص كبير في استخدام التكنولوجيا الحديثة المتمثلة في الحقيبة العلمية.

● هدف الدراسة إلى: التعرف على فاعلية التعلم التعاوني في تنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

● استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين، تمثل العينة 186 تلميذا من ثانوية ديدوش مراد بتيارت، حيث اختيرت عينة بصفة عشوائية مكونة من 40 فرد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، 20 تلميذا يمثلون المجموعة الضابطة يدرسون بالأسلوب التقليدي و 20 تلميذا يمثلون المجموعة التجريبية يدرسون باستخدام الحقيبة التعليمية المقترحة.

● تمثلت أهم نتيجة توصل إليها الباحثان هي : وجود فروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعات الضابطة التي طبق عليها الأسلوب التقليدي للمستوى المهاري للمهارات المدروسة وكانت الفروق لصالح القياسات البعدية، وهو ما يمثل أثر استخدام حقيبة تعليمية مبرمجة في التعلم المعرفي والمهاري الذاتي للإرسال والاستقبال بالكرة الطائرة.

- أهم التوصيات كانت كالتالي: اعتماد التقنيات الحديثة بالعملية التعليمية لتدريب أو تعليم مهارات الكرة الطائرة لتحسين الأداء والمهارات، استخدام الحقائق العلمية على عينات ومستوى تعليمي مختلف وعلى فعاليات ومهارات أخرى.

3- د. قرقور محمد سنة 2017 (جامعة تيسمسيلت):

بعنوان: أهمية استخدام الأساليب الحديثة في تطوير مهارة الارسال الساحق لتلاميذ المرحلة الثانوية، كانت الدراسة تجريبية على بعض تلاميذ ثانوية ابن خلدون بالعيون بتيسمسيلت.

- هدفت الدراسة إلى: الكشف عن أثر استخدام أساليب التدريس الحديثة في تعلم مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.

● استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، إذ تم اختيار تلاميذ من قسم السنة الثالثة ثانوي، ثم قسمهم إلى مجموعتين بواقع 12 تلميذ لكل مجموعة، فالأولى كانت تتعلم بطريقة حل المشكلات أما الثانية فتعلمت بالطريقة الجزئية وبالأسلوب المتدرج الاعتيادي.

- تمثلت أهم نتيجة توصل إليها الباحث هي : أن التدريس بأسلوب حل المشكلات ساهم في تحسين تعلم المهارة الحركية لدى أفراد عينة البحث، أما أسلوب حل المشكلات كان أكثر فاعلية من الأسلوب الاعتيادي السابق.

- أهم التوصيات كانت كالتالي: التأكيد على استخدام أسلوب حل المشكلات في التدريس واستخدامه في مهارات عديدة من مهارات الكرة الطائرة.

4- بن ساحة محمد ومرواني حمزة سنة 2020 (جامعة أم البواقي):

- بعنوان: أثر أسلوب حل المشكلات في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-13 سنة) دراسة ميدانية بمتوسطة قباج احميدة بالحرملية.
- مشكلة الدراسة: عدم توفر الدراسات السابقة حول ذات الموضوع، عدم توفر العتاد البيداغوجي الكافي وصعوبة فهم بعض المواقف من طرف المتعلمين.
 - هدفت الدراسة إلى: معرفة تأثير أسلوب حل المشكلات على تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة.
 - استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لأنه الأنسب لطبيعة مشكلة الدراسة، حيث تمثل مجتمع الدراسة في 110 تلميذ من السنة الأولى متوسط موزعون على ثلاثة أقسام.
 - أهم نتائج توصل إليها الباحثان هي : أن طريقة اختبار الأسلوب التدريسي المناسب من طرف المعلم له دور كبير في العملية التعليمية بالإضافة إلى هذا، فإن البرنامج الذي قاموا به يتضمن وحدات تعليمية له دور فعال في تطوير مستوى مهارة الارسال في الكرة الطائرة.
 - أهم الاقتراحات كانت كالتالي: انتهاج أسلوب حل المشكلات على أنه أكثر فاعلية، ضرورة التنويع في الأساليب التدريسية ضمن منهاج التربية البدنية والرياضية مع مراعاة الفروق الفردية للتلاميذ.

التعليق على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها:

من خلال عرض الدراسات السابقة نستخلص أهمية الأسلوب العلمي التجريبي لتحقيق الأهداف عن طريق خطوات محددة للوصول الي النتائج وتفسيرها، وذلك من خلال منهجية معينة تحقق هذه الأهداف، فبعد الاطلاع عليها تمت الاستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية من حيث النقاط التالية:

أ/المشكلة والاهداف:

اتفقت جميع الدراسات السابقة في الهدف الأساسي لها وهو التعرف على تأثير وفعالية العديد من طرق وأساليب التدريس والتعلم، ومنها الأساليب قيد البحث: أثر وحدة تعليمية أو برنامج تدريبي على تعلم بعض المهارات.

ب/ المنهج:

اتفقت كل الدراسات السابقة لمختلف المراحل على استخدام المنهج التجريبي بتصميماته التجريبية كمنهج للبحث باعتباره الانسب لمثل هذه الدراسات.



الإجراءات المنهجية

للدراصة

تمهيد

بعد الانتهاء من الجانب النظري في البحث لابد من التطرق إلى الجانب التطبيقي والذي سأحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة مسبقا و ذلك لإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها وهذا من خلال القيام بالإجراءات الميدانية على عينة الدراسة التي تم اختيارها ثم جمع المعلومات والعمل على ترتيبها وتصنيفها وتحليلها من اجل استخلاص.

النتائج والوقوف على ثوابت الموضوع المدروس و في طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة و المتمثلة في المجال المكاني والزمني و كذا المنهج المستخدم مع تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية التي تهم موضوع البحث .

1. التجربة الاستطلاعية

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة وبعض الكتب ذات نفس الموضوع، تم استخلاص نوع التجارب التي تخدم البحث، إذ أن الدراسة الاستطلاعية المقامة تهدف إلى الامام والاحاطة بمختلف جوانب المشكلة الأساسية للبحث.

تعتبر التجربة الاستطلاعية رؤية واقعية حول كل ما يجري في المؤسسات التربوية وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، ومن أجل السير الحسن تطرقت في البحث إلى اختيار رياضة الكرة الطائرة والتركيز على مهارة الارسال فيها لما لها من صعوبات لدى بعض التلاميذ أو أغلبيتهم كون هذه الرياضة ذات طابع اجتماعي وأساسها التركيز والسرعة والتنسيق بينهما.

قمت بزيارة الثانويتين لمعرفة وقت حصة التربية البدنية للقسمين، وكذا الامكانيات والوسائل المتوفرة، وهذا من أجل التوصل إلى ظروف ملائمة لإجراء مختلف الاختبارات وجنب العراقيل التي قد تعيق سير البحث أو الدراسة خلال العمل الميداني. بحيث اشتملت الدراسة على بعض الخطوات:

- التوصل مع إدارتي الثانويتين من أجل الحصول على ترخيص لممارسة التريص، من أجل تسهيل العملية والقيام بالدراسة الميدانية في ظروف ملائمة،

- تعيين الوحدات التعليمية لأداء مهارة الارسال في الكرة الطائرة.

الهدف من التجربة الاستطلاعية: ضمان السير الحسن للدراسة للحصول على نتائج مرغوبة، من خلال:

- معرفة الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، و الموضوعية)،

- تفقد أرضية الميدان والوسائل والامكانيات المتوفرة،

- التعرف على بعض المشاكل التي قد تواجه الباحث أو التلاميذ أيضا،
- أخذ التلاميذ الذين يدرسون في السنة الأولى ثانوي (15-16 سنة)،
- إمكانية تنفيذ الوحدات التعليمية بطريقة سهلة ولسرعة فهم التلاميذ لكل المواقف،
- التحضير الميداني الأساسي للدراسة.

2. المنهج المستخدم

لقد اعتمد الباحث على استخدام المنهج التجريبي في هذه الدراسة لكونه ملائم لها و يتماشى مع طبيعة المشكلة المدروسة، بواسطة اختبار حقيقي، من أجل التحقق من صحة الفروض وضبط جل المتغيرات، بالإضافة إلى كونه قريب من الموضوعية، قصد التعرف على أثر وحدات تعليمية مقترحة في تنمية مهارة الارسال لدى تلاميذ الطور الثانوي.

كما يعرف المنهج التجريبي في المجال الرياضي على كونه "ملاحظة موضوعية لظاهرة معينة في الميدان الرياضي والتي تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغير أو أكثر متنوع بينما تثبت المتغيرات الأخرى"¹.

3. حدود الدراسة

- **المجال المكاني:** تم إجراء الدراسة الميدانية بكل من ثانويتي 19 مارس و حشاني عبيد، المتواجدتين ببلدية بليل، ولاية الأغواط.
- **المجال الزمني:** تم إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية وحتى التجربة الأساسية، في الموسم الدراسي 2021-2022.

¹ / فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الاسكندرية، 2002، ص58.

4. الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث

- المتغير المستقل: يكمن في الوحدات التعليمية المقترحة
- المتغير الثابت: يتمثل في تنمية بعض الصفات البدنية، وهو مهارة الارسال في الكرة الطائرة
- المتغير المشوش: تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

5. مجتمع وعينة البحث

5.1. مجتمع البحث:

يعد تحديد مجتمع البحث من الخطوات والمراحل المهمة لأي دراسة علمية ويكون ذلك باتباع الأسلوب العلمي وفق أسس علمية سليمة ولا شك في ان الباحث الجيد يفكر في مجتمع بحثه منذ تحديده لمشكلة البحث وأهدافه، لان طبيعة المشكلة وكيفية التعامل معها التي تحدد الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث.

يحتوي مجتمع بحثنا على :

60 تلميذ من تلاميذ السنة الأولى ثانوي، ب 30 تلميذ من ثانوية 19 مارس و 30 تلميذ من ثانوية

حشاني عبيد ببليل الأغواط، والذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية ثم تقسيمهم إلى مجموعتين.

- المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية بواقع 30 تلميذ من مجموع 89 تلميذ من ثانوية 19

مارس والمجموعة الضابطة بواقع 30 تلميذ من مجموع 95 تلميذ من ثانوية حشاني عبيد. والتي تمثل مع بعضها

نسبة مقدارها 32.61% من مجمل البحث.

الجدول 01: يمثل التلاميذ الذين أجريت عليهم الدراسة.

التلاميذ الذين أجريت عليهم عينة البحث		تلاميذ السنة الأولى ثانوي بكل من ثانوية 19 مارس وثانوية حشاني عبيد	
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد
%32.61	60	%100	184

5.2. خصائص العينة:

حيث قمنا بضبط جميع المتغيرات المرتبطة ببحثنا:

أ. عامل الجنس:

قمنا بإشراك كل من الذكور والاناث في الاختبارات للمجموعة التجريبية والضابطة كآآتي:

للمجموعة التجريبية: 18 ذكور و 12 إناث

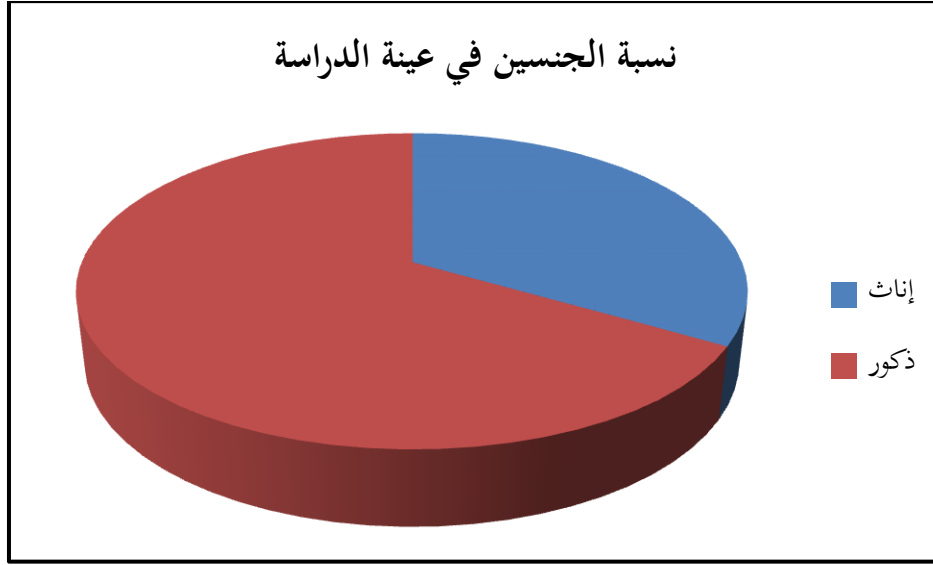
المجموعة الضابطة: 18 ذكور و 12 إناث

الجدول 02: يمثل نسبة الجنسين في عينة الدراسة (الأعداد والنسب متكافئة بين المجموعة الاستطلاعية

والمجموعة الضابطة)

النسبة	العدد	الجنس
%66.67	18	ذكور
%33.33	12	إناث
%100	30	المجموع

الشكل 03: يمثل دائرة نسبية لتوزيع الأفراد حسب الجنس لعينة الدراسة



6. أدوات البحث

وتختلف وسائل وأدوات البحث العلمي من دراسة إلى أخرى وذلك من حيث: أجهزة القياس، أدوات الفحص، الاختبارات المختارة، الى الاستبيانات، وما الى ذلك وتتحدد الوسيلة او الأداة المناسبة على ضوء اهداف البحث ونوعية فروضه، وقد يحتاج الباحث الى استخدام وسيلة او أداة واحدة كما قد يحتاج الى استخدام العديد من الأدوات لكي يتمكن من الإجابة عن جميع الأسئلة والاشكاليات التي يتضمنها موضوع بحثه.

6.1. الوسائل البيداغوجية: تمثلت في:

- شريط قياس
- ميقاتي
- صافرة
- اقماع مختلفة الاشكال
- كرات
- ملعب كرة طائرة قانوني

- أوراق وأقلام

6.2. البرنامج التعليمي المقترح:

يتمثل في وحدات تعليمية تهدف إلى تعليم المهارات أثناء الدراسة لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي بكل من

ثانويتي: 19 مارس و حشاني عبيد.

أ. التوزيع الزمني للبرنامج :

يحتوي البرنامج على 08 وحدات بواقع وحدة تعليمية في الاسبوع مدة كل وحدة (40) دقيقة موزعة

كالاتي:

- 10 دقائق للتهيئة البدنية والإحماء،

- 25 دقيقة للجزء الرئيسي لتطبيق المهارات المبرمجة

- 05 دقائق للراحة والعودة للحالة الطبيعية.

ب. أهداف البرنامج التدريبي:

- التعرف على القدرات البدنية والمهارية لدى التلاميذ

- تعلم تقنية الرمي ومهارة الارسال

- العمل على إتقان مهارة الارسال بمختلف أنواعها

ج. المهارات التي استخدمها البرنامج:

- مهارة الارسال من الأعلى

- مهارة الارسال من الأسفل

6.3. الاختبارات

تعتمد الدراسات والبحوث في المجال الرياضي على استخدام الاختبارات ، وذلك لكونها وسيلة فعالة لقياس العديد من القدرات والاستعدادات العامة والخاصة، ولما لها أثر على الجانب النفسي والعقلي كما تستخدم أيضا لإجراء للتقويم.

أ- الاختبارات المستخدمة:

- اختبار الارسال من أعلى محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم
- اختبار الارسال من أسفل محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم

ب- الاختبار الأول: الإرسال من أعلى¹

- الغرض منه: قياس دقة الارسال من أعلى
- الأدوات المستعملة فيه: خمس كرات طائرة، ملعب كرة طائرة قانوني، عدد النقاط الممنوحة على المناطق المستهدفة

- مواصفات الاداء: يقوم المختبر بأداء خمس محاولات متتالية من الأعلى محاولا توجيه الكرة إلى المنطقة التي كتب بداخلها الدرجة.

● الشروط:

- لكل مخبر خمس محاولات يستخدم فيها الارسال من الأعلى
- تحسب النقاط عند سقوط الكرة في المنطقة المحددة بالملعب بحيث يحصل المختبر على الدرجة التي سقطت فيها الكرة.

¹ / محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب لنشر، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1988، ص221.

- عند لمس الكرة للشباك أو الخروج خارج الملعب يتحصل المختبر على 0.
- عند سقوط الكرة على الخط تحسب بمنح المختبر أعلى درجة.

- التسجيل: يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس التي كان قد قام بها، بحيث أعلى درجة هي 5°.

5°	2°	4°	
	1°	3°	
	4°	2°	
م2	م3.5	م3.5	

ت- الاختبار الأول: الإرسال من أسفل¹

- الغرض منه: قياس دقة الإرسال من أسفل
- الأدوات المستعملة فيه: خمس كرات طائرة، ملعب كرة طائرة قانوني، عدد النقاط الممنوحة على المناطق المستهدفة

- مواصفات الاداء: يقوم المختبر بأداء خمس محاولات متتالية من الأسفل محاولاً توجيه الكرة إلى المنطقة التي كتب بداخلها الدرجة.

● الشروط:

- لكل مخبر خمس محاولات يستخدم فيها الإرسال من الأسفل
- تحسب النقاط عند سقوط الكرة في المنطقة المحددة بالملعب بحيث يحصل المختبر على الدرجة التي سقطت فيها الكرة.

1 / محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم، مرجع سابق، ص222.

- عند لمس الكرة للشباك أو الخروج خارج الملعب يتحصل المختبر على 0.
- عند سقوط الكرة على الخط تحسب يمنح المختبر أعلى درجة.

• التسجيل: يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس التي كان قد قام بها، بحيث أعلى درجة هي 5°.

5°	2°	4°	
	1°	3°	
	4°	2°	
م2	م3.5	م3.5	

7. الأسس العلمية للبحث

7.1. صدق وثبات الاختبار

هو صفة للاختبار والتي تدل على أنه يقيس المستويات، السلوك والأنماط والقدرات بواسطة فعالا للوصول إلى النتائج المرادة من البحث. كما يجب أن تعطي الوسائل نتائج ثابتة تقريبا عند التكرار لثبات الاختبار. وهذا يعني انه عند تطبيق الاختبار واعادته بعد أسبوع مع توفر نفس الشروط (المكان، الزمان والوسائل) على العينة الاستطلاعية المتكونة من 60 تلاميذ من ثانويتي بليل تحصلت على نتائج متقاربة، مما يدل على ان الاختبار على درجة كبيرة من الثبات.

وعند حساب معامل الثبات وجدته 0.75 وهذا يدل على درجة من الثبات.

7.2. الموضوعية

كان الحرص أثناء القيام بالاختبارات والتجارب على الاداء بموضوعية، بحيث تكون الاختبارات واضحة من حيث طبيعتها وطريقة تنفيذها والتسجيل، كما تم تجنب تدخل العوامل الشخصية والتحيز.

8. الوسائل الاحصائية المستخدمة

تم استخدام عدة وسائل إحصائية في الدراسة وهي كالاتي:

- المتوسط الحسابي: أهم مقاييس النزعة المركزية

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

حيث يمثل كل من:

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي للدرجات

س: القيمة الحسابية للدرجات

ن: عدد أفراد العينة

مج س: مجموع الدرجات

- الانحراف المعياري: أهم مقاييس التشتت

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج (س-س)}^2}{ن - 1}}$$

بحيث تمثل كل من:

ع: الانحراف المعياري

مج س: مجموع الدرجات

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي

ن: أفراد العينة

- معامل الارتباط:

$$ر = \frac{ن \cdot \text{مج (س ص)} - (\text{مج س}) \cdot (\text{مج ص})}{\sqrt{[ن \cdot \text{مج (س)}^2 - (\text{مج س})^2][ن \cdot \text{مج (ص)}^2 - (\text{مج ص})^2]}}$$

بحيث:

ر: معامل الارتباط ل بيرسين

ن: عدد أفراد العينة

مج س: مجموع قيم الاختبار (الاجراء الأول)

مج ص: مجموع قيم إعادة الاختبار (الاجراء الثاني)

مج² س: مجموع مربع قيم الاختبار (الاجراء الأول)

مج² ص: مجموع مربع قيم إعادة الاختبار (الاجراء الثاني)

(مج س)²: مربع مجموع قيم الاختبار (الاجراء الأول)

(مج ص)²: مربع مجموع قيم إعادة الاختبار (الاجراء الثاني)

وباستخدام الجدول و SPSS تم حساب المعايير السابقة بالاضافة إلى:

- قيمة "ت" المحسوبة

- قيمة "ت" الجدولية

9. صعوبات الدراسة

يمكن لأي باحث أن تصادفه صعوبات أثناء قيامه بالدراسة والبحث العلمي، بالنسبة لموضوعي:

- نقص وتقريبا انعدام الدراسات السابقة لنفس موضوع البحث،
- نقص كبير في العتاد البيداغوجي،
- افتقار المكتبة الجامعية للمكتب المعناة بأساليب التدريس وحل المشكلات،
- صعوبة التنقل إلى الجامعات الأخرى للبحث على ذات الدراسة،
- صعوبة فهم بعض المواقف من طرف المتعلمين.

خاتمة الفصل

تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، والتي تم التطرق من خلاله إلى إظهار مشكلة البحث بشكل مباشر وتطبيقي مع القيام بالتجربة الاستطلاعية تمهيدا للدراسة مع ضبط كل المتغيرات والأدوات. كما تم الاعتماد في الدراسة والقياس على المنهج التجريبي مع إنجاز وحدات تعليمية مقترحة على العينة التجريبية ميدانيا، مع إدراج النشاط المهاري المتمثل في الارسال. وفي الأخير تم استعمال أدوات إحصائية لمعالجة إشكالية البحث والتوصل إلى نتائج لتحليلها وتفسيرها.



مناقشة وتحليل النتائج

تمهيد

بعد الحصول على النتائج سوف يتم مقارنتها عموماً مع الفرضيات السابقة و عرضها من خلال هذا الفصل، مع إعطاء توضيحات. حيث تم خلال الفصل السابق تقديم التفاصيل التي تؤدي للفهم المقنع للدراسة، بالإضافة إلى الدلالات التي تقتضي أثر الفاعلية في الحداد التعليمية علو مستوى الاختبارات المنجزة، والصفات البدنية والمهارات ونوع النشاط مع طبيعة الاختبارات، بالإضافة إلى التطلع على الدراسات السابقة سيتم إعطاء حوصلة لكل نتيجة تم التوصل إليها مع استنتاجات واقتراحات.

مقابلة النتائج المتوقعة بالفرضيات

فرضية 01:

تنص الفرضية الأولى: على وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم مهارة الارسال .

حيث يتوقع الباحث ان استعمال الوحدة التعليمية لبرنامج تدريبي مقترح يساهم ويسهل في تعلم مهارة الارسال.

وهذا ما أتفق مع دراسة زين العابدين وبن عيس بلال التي تنص على " اثر برنامج تعليمي في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ (13-15 سنة) بمتوسطة مزياي الربيعي " عين البيضاء".

وتوصل إلى أن النتائج التي أظهرت 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.

وكذلك دراسة مرابط احمد شوقي والتي بعنوان " دور بعض اساليب التدريس غير المباشرة للأستاذ في تنمية دافعية الإنجاز لدي تلاميذ الطور الثانوي اثناء حصة التربية البدنية والرياضية" والذي توصل الى ان الأسلوب التدريسي الاكتشاف الموجه له دور إيجابي في تنمية دافعية الإنجاز لدي تلاميذ الطور الثانوي.

وبالتالي فان الفرضية القائلة "توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة" محققة.

فرضية 02:

تنص الفرضية الثانية: على وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم مهارة الارسال.

يرى الباحث ان البرنامج التعليمي بالأسلوب الامري إيجابي وفعال في تعلم مهارة الارسال.

فقد أشار كل من عبدالكريم (1997) وحمص (1997) الى ان هذا الأسلوب يتصدر هرم التسلسل في الأساليب التدريسية المتعددة و المختلفة، ففي هذا الأسلوب يكون المدرس هو المسيطر الوحيد في العملية التدريسية حيث يقوم باتخاذ جميع القرارات المطلوبة في جميع مراحل الدرس التعليمي.

وهذا ما يتوافق مع دراسة مراد بن عمر تحت بعنوان "استخدام اسلوبين في التدريس (الامري، التدريبي) وأثرها على تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط"، والذي توصل الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الاولي (الأسلوب الامري) في تنمية مهارة التصور العقلي.

بالإضافة الى دراسة بوشارب حسام ولشقر عبد الرزاق تحت عنوان "د راسة مدى تأثير بعض الأساليب التدريسية على التعلم المهارى في القفز الطويل لدى تلاميذ الطور المتوسط" وكانت من نتائج الدراسة ان الأسلوب الامري يؤثر على التعلم المهارى الحركي في القفز الطويل لدي تلاميذ الطور المتوسط.

ومنه، فإن فرضية: وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة" محققة.

فرضية 03:

تنص الفرضية الثانية: على وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبلية والبعديية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة.

بينت هذه النتائج أنه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين وهو ما ينفي صحة الفرضية الثالثة، بينما توجد فروق ذات دالة إحصائية بين اختبار مهارة الارسال البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

بالإضافة الى دراسة شويب بدر الدين، بولعشب هارون والتي بعنوان "أثر استخدام التدريس (التبادلي، الامري) في تعلم مهارة التصويب في كرة السلة" وكانت من اهم النتائج عدم تحقق الفرضية التي تنص "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاسلوبين التبادلي والأسلوب الامري في تعلم مهارة التصويب في كرة السلة.

كما اتفقت مع دراسة : **العاني 2004** التي هدفت إلى تأثير الوسائل التقنية في تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانوية، بمحافظة بغداد. وأوصى الباحث بضرورة تطوير البرامج التعليمية باستمرار وذلك بتحديث المادة العلمية عن طريق جهاز الحاسوب بتطبيقه في عملية تقويم الطلبة بوصفها وسيلة شاملة ومشوقة للطلبة.

وبالتالي فان الفرضية القائلة "توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبلية والبعديية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة" غير محققة.

نتائج الفرضية العامة

والتي تنص على أن "الوحدات التعليمية المقترحة لبرنامج تدريبي تؤثر على تنمية مهارة الإرسال لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

من خلال التحقق من الفرضيات الجزئية نستنتج أن هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح على مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة و أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية أي قبول الفرضية البديلة (العامة) ومنه تم التحقق من صحتها.

كما اتفقت الدراسة مع دراسة عامر إبراهيم، بلعله حليلة "تأثير استخدام استراتيجية حل المشكلات في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد" والتي توصلت الي وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، مما يدل على ان البرنامج المقترح قد أثر إيجابا على المتغيرات قيد الدراسة.

استنتاج عام:

تعتبر الوحدات التعليمية لبرنامج تدريبي مقترح من أهم الطرق والوسائل التي تساهم في تطوير وتحسين الأداء المهاري للرياضيين وكذا من أجل تحسين الأداء الفردي والجماعي للفريق، ونظرا للأهمية ودور المهارات في رياضة كرة الطائرة الحديثة وجب الاهتمام بها وتحسينها ومعرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية على هذه المهارات.

لقد كان الغرض من هذا الموضوع إبراز أثر الوحدة التعليمية لبرنامج تدريبي مقترح لتحسين أداء مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة إذ يعتبر الإرسال بمثابة العمود الفقري للكرة الطائرة فهو يساهم في نجاح الفريق وخصوصا إذا ما طبق بشكله الصحيح.

مناقشة وتحليل النتائج

كما تم تسليط الضوء في هذا الموضوع في الفصل الأول على البرنامج التدريبي والوحدة التعليمية وفي الفصل الثاني سلطنا الضوء على مهارة الإرسال في الكرة الطائرة وفي الفصل الثالث تناولنا خصائص المرحلة العمرية.

أما في الجانب التطبيقي ومن خلال الاختبارات القبليّة والبعديّة المطبقة على أفراد العينة توصلنا إلى أن النتائج المتحصّل عليها تبين أن البرنامج التدريبي يساهم في تحسين مهارة الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة ولذلك كان لزاما على مدربي الكرة الطائرة التنوع في مختلف الوسائل والطرق والأساليب المستخدمة من أجل تطوير هذه المهارة أثناء الحصص التدريبية لفرقهم ، وهذا ما يؤدي بالتأكيد إلى تنمية وتحسين هذه المهارة والتي تساهم بدورها في تحسين الأداء الرياضي بصورة عامة .

ومن خلال هذا يمكن الاجابة على الفرضية العامة

- نعم للوحدة التعليمية للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تحسين مهار الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة لعينة البحث.

الاقتراحات:

- على أساتذة التربية البدنية الرياضية الاهتمام بجميع الصفات البدنية المتعلقة بالنشاط الممارس أثناء بناء الحصة وخطه العمل استنادا على تقويم تشخيصي،
- ضرورة التنوع في الأساليب التدريسية ضمن مقرر ومنهاج التربية البدنية والرياضية،
- حسن استخدام الأساليب التدريسية لتسهيل تلقيها من طرف التلاميذ،
- العمل على تنمية المهارات الفردية والجماعية لرفع مستوى الأداء وزيادة رغبتهم في التعلم،
- اختيار أفضل المواقع التعليمية وتوظيفها في شاكلة وضعيات ادماجية،
- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وخلق مجموعات متكافئة،
- تنظيم الوقت أثناء الحصة، واستخدام التدرج في التمارين وبذل الجهد.



خاتمة

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر وحدات تعليمية على تنمية مهارة الارسال في الكرة الطائرة. بحيث تطرقنا في دراستنا هذه إلى معرفة مفاهيم أساسية للموضوع كالوحدة التعليمية والوحدة التدريبية التي تبني من خلال وضع برنامج تدريبي والذي له أثر على تطوير المهارات الأساسية فيال كرة الطائرة خاصة لدى تلاميذ الطور الثانوي، إذ يمتاز هؤلاء بصفات خاصة تعود للمرحلة العمرية (المراهقة).

من خلال عرض الجانب النظري والجانب التطبيقي لهذه الدراسة، حيث اعتمد هذا الأخير على اجراء اختبار قبلي وبعدي لمجموعتين ضابطة وتجريبية حول أثر الوحدات التعليمية على تنمية مهارة الارسال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، وبعد تحليل النتائج ومقارنتها اتضح أن للوحدات التعليمية أثر على تنمية مهارة الارسال في الكرة الطائرة وهذا ما أثبتته النتائج الدراسة الميدانية، لما لها من أهمية في زيادة فاعلية تعلم وتنمية المهارات.

فقد تنوع الأساليب والطرق التدريسية على حسب المدربين واللاعبين وتوفر الامكانيات، إذ أن الوحدات التعليمية تُبنى على أساس أنها تتماشى و تتلاءم مع المتعلمين، قصد تحقيق النتائج المرغوبة والارتقاء بمستوى اللاعبين

قائمة

المراجع

بهاجمة المراجع

الكتب:

1. **تباني علي**، محاضرات في مادة الكرة الطائرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة
2. **حمدان رحيم الكبيسي** ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، 2008
3. **رشيد حميد، العبودي**، التعلم والصحة النفسية، دار الهدى، الجزائر، 2003
4. **سامي عبد القادر**، محاضرات الكرة الطائرة، مقياس الكرة الطائرة، السنة الثالثة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الشلف،
5. **صامويل شوزو**، الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2017-2020، المؤتمر 25 للاتحاد الدولي للكرة الطائرة 2016
6. **فاطمة عوض صابر**، ميرفت علي خفاجة، أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، ط1، الاسكندرية، 2002

7. **فتيحة بلعسلة**، إدراك المراهق المتمدرس للسلوكيات الغذائية الصحية وعلاقته

بالتحصيل الدراسي، مجلة مجتمع تربية عمل، المجلد 4 العدد 1، 2019

8. **لطرش زوبير**، السنة 2 تربية حركية، الكرة الطائرة، دروس الكرة الطائرة.

9. **محمد رضا إبراهيم إسماعيل**؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب

الرياضي ، ط1، بغداد، مكتب الفضلي، ، 2008

10. **محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم**، الأسس العلمية للكرة الطائرة

وطرق القياس، مركز الكتاب لنشر، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1988

11. **مفتي إبراهيم حماد** ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1،

القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998

12. **هدوش عيسى**، مميزات الكرة الطائرة، مقياس كرة الطائرة السنة الثانية، جامعة

باتنة، 2019-2020

13. **وطاس محمد**، أهمية الوسائل التعليمية في عملية التعلم، مصر، المؤسسة

العربية للكتاب، 1988.

الأطروحات ورسائل التخرج

14. **بن ساحة محمد لمين، مرواني حمزة،** أثر أسلوب حل المشكلات في

تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-13

سنة)، مذكرة ماستر، جامعة أم البواقي، 2019-2020.

15. **سحنون بوزيد، ناشي فاروق،** تقييم دورة تدريبية متوسطة في نشاط

الكرة الطائرة وتأثيرها على الأداء المهاري للاعبين الناشئين، مذكرة ماستر،

تدريب وتحضير بدني، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،

جامعة الجلفة.

16. **معنصر عبد العزيز، جبار نور الدين،** أهمية حصة التربية البدنية

والرياضية في التنشئة الاجتماعية لدى المراهق خلال الطور الثانوي، مذكرة

ماستر، جامعة أم البواقي، 2014.

17. **شهد الملا،** دوافع ممارسة النشاط الرياضي الجامعي، رسالة

الماجستير، الجزائر ، 1992.

18. **جوادي خالد،** العلاقات الاجتماعية داخل حصة ت.ب.ر للمرحلة ما

بين 17-20 سنة، مذكرة ماجستير ، 2001.

مواقع

<https://diver.arabepro.com/>

<https://www.sport.ta4a.us/>

<https://cte.univ-setif2.dz/moodle/>

<https://www.feedo.net/>

قائمة

الملاحق

الأستاذ: بن منصور عادل

السنة الدراسية:

المؤسسة: ثانوية 19 مارس - بليل - الأغواط

2022/2021

المستوى الدراسي	النشاط	مكان الانجاز	مدة الانجاز
سنة أولى ثانوي	كرة الطائرة	ملعب المؤسسة	40 دقيقة
الكفاءة القاعدية	الرغبة في تقاسم الأدوار واللعب مع الآخرين		
الهدف الاجرائي	معرفة القدرات البدنية والمهارية		

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	التوجيهات
مرحلة التحضير	تحضير التلاميذ نفسيا وتربويا وبدنيا	تسوية الصف مع مراقبة الهندام -تأدية التحية وشرح هدف الحصّة.-جري حول الملعب، تمديدات عضلية...	- العمل الجماعي - ارتفاع النبض - الانضباط في العمل - التنفس الجيد
مرحلة التعلم	التعاون الجماعي في العمل. العمل بجدية التحلي بروح المنافسة.	07 د تمريرات 07 د تمريرات مع التركيز على الارسال من أعلى ومن أسفل 10 د منافسة بين الأفواج	-العمل الجماعي. -تطبيق قوانين كرة الطائرة. -عدم ارجاع الكرة للزميل الذي مررلك. -الاثارة والتنافس.
مرحلة التقييم	العودة إلى الحالة الطبيعية	جمع التلاميذ مناقشة الحصّة التدريبية	الاستماع

الأستاذ: بن منصور عادل

السنة الدراسية:

2022/2021

المؤسسة: ثانوية 19 مارس - بليل - الأغواط

المستوى الدراسي	النشاط	مكان الانجاز	مدة الانجاز
سنة أولى ثانوي	كرة الطائرة	ملعب المؤسسة	40 دقيقة
الكفاءة القاعدية	الرغبة في تقاسم الأدوار واللعب مع الآخرين		
الهدف الاجرائي	تعلم تقنية الرمي		

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	التوجيهات
مرحلة التحضير	تحضير التلاميذ نفسيا وتربويا وبدنيا	تسوية الصف مع مراقبة الهندام - تأدية التحية وشرح هدف الحصة. - جري حول الملعب، تمديدات عضلية...	- العمل الجماعي - ارتفاع النبض - الانضباط في العمل - التنفس الجيد
مرحلة التعلم	الاحساس والتعود على الكرة، تعلم تقنية الرمي، روح المنافسة	- لاعبان متقابلان على خطي جانب الملعب بجوزتهما الكرة الطائرة بحيث يرميها لزميله ويعيدها بين ساقيه من الأسفل والثاني يستقبلها بنفس الطريقة مع اداء إرسال من أسفل. - نفس العمل ولكن بأداء إرسال من أعلى - منافسة بين الأفواج	- إيصال الكرة إلى الزميل - استعمال الرمي وليس الدفع - الاثارة والتنافس
مرحلة التقييم	العودة إلى الحالة الطبيعية	جمع التلاميذ مناقشة الحصة التدريبية	الاستماع والتركيز

الأستاذ: بن منصور عادل

السنة الدراسية:

2022/2021

المؤسسة: ثانوية 19 مارس - بليل - الأغواط

المستوى الدراسي	النشاط	مكان الانجاز	مدة الانجاز
سنة أولى ثانوي	كرة الطائرة	ملعب المؤسسة	40 دقيقة
الكفاءة القاعدية	الرغبة في تقاسم الأدوار واللعب مع الآخرين		
الهدف الاجرائي	تعلم مهارة الارسال من أسفل		

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	التوجيهات
مرحلة التحضير	تحضير التلاميذ نفسيا وتربويا وبدنيا	تسوية الصف مع مراقبة الهندام - تأدية التحية وشرح هدف الحصة. -جري حول الملعب، تمديدات عضلية...	- العمل بالأفواج - ارتفاع النبض - الانضباط في العمل - التنفس الجيد
مرحلة التعلم	- تعلم كيفية الارسال من أسفل روح المنافسة	- يقف اللاعبون على شكل صف أمام الحائط وينفذون إرسال من أسفل على الحائط بارتفاعات مختلفة مع تكرار التمرين. - تبادل الكرة الطائرة بين لاعبين متقابلان على خطي الملعب مع عدة محاولات يتقنية الارسال من أسفل. - مقابلة تطبيقية	- اداء الارسال على الارتفاع المحدد - الاثارة والتنافس
مرحلة التقييم	العودة إلى الحالة الطبيعية	جمع التلاميذ مناقشة الحصة التدريبية	الاستماع والتركيز

الأستاذ: بن منصور عادل

السنة الدراسية:

2022/2021

المؤسسة: ثانوية حشاني عبيد - بليل - الأغواط

المستوى الدراسي	النشاط	مكان الانجاز	مدة الانجاز
سنة أولى ثانوي	كرة الطائرة	ملعب المؤسسة	40 دقيقة
الكفاءة القاعدية	الرغبة في تقاسم الأدوار واللعب مع الآخرين		
الهدف الاجرائي	معرفة القدرات البدنية والمهارية للتلاميذ		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	التوجيهات
مرحلة التحضير	تحضير التلاميذ نفسيا وتربويا وبدنيا	تسوية الصف مع مراقبة الهندام -تأدية التحية وشرح هدف الحصة. -جري حول الملعب، تمديدات عضلية...	- العمل الجماعي - ارتفاع النبض - الانضباط في العمل - التنفس الجيد
مرحلة التعلم	التعاون الجماعي في العمل. العمل بجدية التحلي بروح المنافسة.	07 د تمريرات 07 د تمريرات مع التركيز على الارسال من أعلى ومن أسفل 10 د منافسة بين الأفواج	-العمل الجماعي. -تطبيق قوانين كرة الطائرة. -عدم ارجاع الكرة للزميل الذي مررلك. -الاثارة والتنافس.
مرحلة التقييم	العودة إلى الحالة الطبيعية	جمع التلاميذ مناقشة الحصة التدريبية	الاستماع والتركيز

الأستاذ: بن منصور عادل

السنة الدراسية:

2022/2021

المؤسسة: ثانوية حشاني عبيد- بليل- الأغواط

المستوى الدراسي	النشاط	مكان الانجاز	مدة الانجاز
سنة أولى ثانوي	كرة الطائرة	ملعب المؤسسة	40 دقيقة
الكفاءة القاعدية	الرغبة في تقاسم الأدوار واللعب مع الآخرين		
الهدف الاجرائي	تعلم مهارة الارسال من أسفل		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	التوجيهات
مرحلة التحضير	تحضير التلاميذ نفسيا وتربويا وبدنيا	تسوية الصف مع مراقبة الهندام -تأدية التحية وشرح هدف الحصة. -جري حول الملعب، تمديدات عضلية...	- العمل بالأفواج - ارتفاع النبض - الانضباط في العمل - التنفس الجيد
مرحلة التعلم	- تعلم كيفية الارسال من أسفل روح المنافسة	- يقف اللاعبون على شكل صف أمام الحائط وينفذون إرسال من أسفل على الحائط بارتفاعات مختلفة مع تكرار التمرين. - تبادل الكرة الطائرة بين لاعبين متقابلان على خطي الملعب مع عدة محاولات يتقنية الارسال من أسفل. - مقابلة تطبيقية	- اداء الارسال على الارتفاع المحدد - الاثارة والتنافس
مرحلة التقييم	العودة إلى الحالة الطبيعية	جمع التلاميذ مناقشة الحصة التدريبية	الاستماع والتركيز

الأستاذ: بن منصور عادل

السنة الدراسية:

2022/2021

المؤسسة: ثانوية حشاني عبيد - بليل - الأغواط

المستوى الدراسي	النشاط	مكان الانجاز	مدة الانجاز
سنة أولى ثانوي	كرة الطائرة	ملعب المؤسسة	40 دقيقة
الكفاءة القاعدية	الرغبة في تقاسم الأدوار واللعب مع الآخرين		
الهدف الاجرائي	تعلم مهارة الارسال من أعلى		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	التوجيهات
مرحلة التحضير	تحضير التلاميذ نفسيا وتربويا وبدنيا	تسوية الصف مع مراقبة الهندام - تأدية التحية وشرح هدف الحصّة. -جري حول الملعب، تمديدات عضلية...	- العمل بالأفواج - ارتفاع النبض - الانضباط في العمل - التنفس الجيد
مرحلة التعلم	الاحساس والتعود على الكرة، تعلم تقنية الرمي، روح المنافسة	- يقف اللاعبون على شكل صف أمام الحائط وينفذون إرسال من أسفل على الحائط بارتفاعات محددة - يتقابل لاعبان على خطي الملعب الجانبي يتبادلان الكرة عن طريق الارسال من أعلى مع إمكانية سقوط الكرة لجعل اللعب يأخذ شكل منافسة بين الاعبان. - مقابلة تطبيقية	- تكرار المحاولات - الاثارة والتنافس
مرحلة التقييم	العودة إلى الحالة الطبيعية	جمع التلاميذ مناقشة الحصّة التدريبية	الاستماع والتركيز

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: أثر وحدات تعليمية مقترحة في تنمية مهارة الارسال لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي .

أهداف الدراسة:

- الوصول إلى أثر الوحدات التعليمية في تحسين مهارة الارسال.
- المقارنة بين نتائج المجموعتين في الاختبار البعدي في مهارة الارسال.
- محاولة تحسين أداء مهارة الارسال.

3-مشكلة الدراسة: هل للوحدة التعليمية أثر على أداء مهارة الارسال في الكرة الطائرة.

4-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة : تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة لبرنامج تدريبي على تنمية مهارة الارسال لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار مهارة الارسال القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار مهارة الارسال القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

5-إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: اشتملت عينة بحثنا على 60 لاعبا من تلاميذ ثانويتي 19 مارس و حشاني عبيد ببلدية بليل - الأغواط.

المجال المكاني: ثانوية 19 مارس و ثانوية حشاني عبيد بلدية بليل - ولاية الأغواط

المجال الزمني : امتدت فترة التريص الموسم الدراسي 2021-2022.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الموضوع.

أدوات الدراسة:

-وسائل بيداغوجية (كرات، ميقاتي...إلخ).

-البرنامج التعليمي المقترح.

6-النتائج المتوصل إليها: للوحدات التعليمية المقترحة لبرنامج تدريبي أثر على تنمية مهارة الارسال

لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

7-اقتراحات :

- على أساتذة التربية البدنية الاهتمام بجميع الصفات البدنية المتعلقة بالنشاط الممارس أثناء بناء الحصاة و خطة العمل استنادا على تقويم تشخيصي.

- حسن استخدام الأساليب التدريسية لتسهيل تلقيها من طرف التلاميذ.

- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وخلق مجموعات متكافئة.