



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الجزائرية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور - الجلفة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم تدريب رياضي نُخبوي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تدريب وتحضير بدني

العنوان

تأثير الوحدات التدريبية المتوسطة المدى في تنمية مهارة السحق والصد لدى لاعبي كرة الطائرة

دراسة ميدانية لنادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة " صنف أشبال "

لجنة المناقشة

اعداد الطلبة :

- قصار الماحي مشرفا

- طليبة علي

- كيحل اسماعيل رئيسا

- سراي عامر

- حاشي بلخير مناقشا

2017 /2016

قال الله تعالى:

﴿ وَبِأُورْشَلِيمَ أَنْ أَشْكُرَ بِعَمَلِكَ الَّذِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ
وَأَنَا مَمْلُوكٌ خَالِئًا تَرْخَاءً وَأَذِلَّةً لَكَ فِي مَعَابِدِكَ عَالِمِينَ ﴾ -

النمل 19

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

" تَعَلَّمُوا الْعِلْمَ، فَإِنَّ تَعَلُّمَهُ اللَّهُ خَشْيَةٌ، وَطَلَبُهُ عِبَادَةٌ، وَمُذَاكَرَتُهُ
تَسْبِيحٌ "

رواه البخاري

شكر و عرفان

يارب شكرك واجب محتم
عد الحصا بعرض السما مقـدارها
مالي أرى نعم الإله تحيطني
دعني أحدث بالنعيم فإنني
ها أنا ذا بالشكر أتكلم
يرضيك أي بعد شكرك مسلم
من كل جنب ثم لا أتكلم
ممن يقر ولست ممن يتكلم

نحمد الله تعالى ونشكره الذي وفقنا وأعاننا بالعلم وأحاطنا بالتوفيق في سبيل إنجاح هذا العمل
أتقدم بخالص الشكر والعرفان والتقدير إلى الأستاذ المشرف الذي أحاطنا بالرعاية الكاملة والمساعدة
والتوجيهات القيمة لإنجاز هذا العمل المحترم:
الأستاذ: قصار الماحي

كما أتوجه بالشكر إلى كافة مسؤولي وأساتذة قسم التربية البدنية والرياضية على كل ما قدموه لنا من
تسهيلات وحسن المعاملة في مشوارنا الدراسي وكما لا يفوتني أن أشكر كل عمال الإدارة وعمال المكتبة
على سهرهم الدائم على تقديم أحسن الخدمات .

وحيث نتكلم عن الوقفات لابد أن أشكر كل المسؤولين في النادي الرياضي لبلدية ورماس وعلى رأسهم
مدرب الفريق على وقفته معنا .

وفي الأخير أشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذا العمل . وأخص بالذكر كل

طالبة ماستر - محضر بدني - دفعة 2016/2017



إلى من أشرفت عليّ

بسم الله الرحمن الرحيم الذي خلق فسوى وأحكم خلقه

والصلاة والسلام على خير خلق الله

سيدنا وحبينا محمد صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم ومن اتبع هداه.

إلى أول شمس أشرقت في فؤادي إلى التي كانت نبراساً يضيء سبيلي بالحب والرعاية إلى جنة العطف والريحان إلى أغلى ما لدي

في الحياة من كانت سبب في وجودي إلى من وهبتني الثقة في النفس وأكسبتني روح العزيمة والإرادة

إلى التي بكائها من بكائنا وفرحها من فرحنا وألمها من ألمنا

"أمي الغالية" حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها

إلى الذي زرع فينا بذور المسؤولية وروح الاخلاص في العمل إلى الغالي "أبي"

إلى من في عيونهم فرحتي وسعادتهم زادي في الحياة إخوتي وأخواتي.

إلى جميع الأقارب.

إلى جميع زملائي وزميلاتي في الدراسة الذين من وجدت فيهن أسمى معاني الأخوة والصدقة

إلى كل من جمعني به الكلمة الطيبة

إلى كل من عرفته وأحبته

إلى كل هؤلاء وأكثر أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع

إلياس.



رسالة عامة

بسم الله الرحمان الرحيم الذي خلق فسوى وأحكم خلقه

والصلاة والسلام على خير خلق الله

سيدنا وحبیبنا محمد صلی الله علیه وعلى آله وصحبه وسلم ومن اتبع هداه.

إلى أول شمس أشرق في فؤادي إلى التي كانت نبراساً يضيء سبيلي بالحب والرعاية إلى جنة العطف والريحان إلى أغلى ما لدي

في الحياة من كانت سبب في وجودي إلى من وهبتي الثقة في النفس وأكسبتني روح العزيمة والإرادة

إلى التي بكائها من بكائنا وفرحها من فرحنا وألمها من ألمنا

"أمي الغالية" حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها

إلى الذي زرع فينا بذور المسؤولية وروح الاخلاص في العمل إلى الغالي "أبي"

إلى من في عيونهم فرحتي وسعادتهم زادي في الحياة إخواني وأخواتي.

والى اعز بنوتة روشـــــــــــــــــــــان

إلى جميع الأقارب.

إلى جميع زملائي في الدراسة الذين من وجدت فيهن أسمى معاني الأخوة والصداقة

وإلى اصدقائي الاعزاء "بلقاسم و بكر وعلاوة و زياد وجليل و طيب و زينة و ايوب اعمى و ايوب بشي علي و وليد و عبدو و

صديقي عزيز العيد ويعقوب و كريمو و خالد وزبيبي و الى الذين افرح لقائهم حمزة كوك و كدولة و الياس و بيبي

إلى كل من جمعني به الكلمة الطيبة

إلى كل من عرفته وأحبهته

إلى كل هؤلاء وأكثر أهدي ثمره هذا العمل المتواضع

عام



	الآيات القرآنية
	شكر وعرهان
	إهداء
	قائمة الجداول
	قائمة الرسوم البيانية
أ، ب، ج	مقدمة

الجانب التمهيدي

5	1-الإشكالية
7	2-فرضيات البحث
7	2-1-الفرضية العامة
7	2-2-الفرضيات الجزئية
7	3-أهمية البحث
7	4-أهداف البحث
8	5-أسباب اختيار الموضوع
8	6-تحديد مصطلحات البحث
11	7-الدراسات السابقة و المشابهة
14	7-1- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة.
15	7-2- الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة.

الجانب النظري

الفصل الأول: البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي

18	تمهيد
19	1-البرنامج التدريبي
19	1-1-ماهية البرنامج
19	1-2-أهمية البرنامج
20	1-3-الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج
20	1-4-السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
21	1-5-خطوات تصميم برنامج رياضي
21	1-6-الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج

22	2-التدريب الرياضي
22	2-1-نبذة تاريخية على التدريب البدني و الرياضي
23	2-2-تعريف التدريب الرياضي
23	2-3-التدريب الرياضي
23	2-4-خصائص التدريب الرياضي
24	2-5-التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية
24	2-6-التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
25	2-7-التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
26	2-8-التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
26	2-9-واجبات التدريب الرياضي
27	2-10-الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
28	2-11-أهداف التدريب الرياضي
29	2-12-قواعد التدريب الرياضي
32	2-13-مراحل التدريب الرياضي
33	2-14-أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي
33	2-15-أشكال التدريب الرياضي
34	2-16-متطلبات التدريب الرياضي
34	2-17-مبادئ أساسية في التدريب الرياضي
35	3-المبادئ الفيزيولوجية لتدريب الكرة الطائرة
36	4-طبيعة التدريب في كرة الطائرة
36	5-حمل التدريب
39	6-معنى أخلاقيات التدريب
39	7-طرق التدريب
39	8-مفهوم طرق التدريب
39	8-2-أنواع طرق التدريب
39	8-2-1-طريقة التدريب المستمر
40	8-2-2-طريقة التدريب الفتري
40	8-2-3-طريقة التدريب التكراري

40	8-2-4- طريقة التدريب الدائري
41	خلاصة

الفصل الثاني : مهارات الاساسية في كرة الطائرة

43	تمهيد
44	I- الكرة الطائرة
44	1-تعريف الكرة الطائرة
44	2-لمحة تاريخية على الكرة الطائرة في العالم
45	3- لمحة تاريخية على الكرة الطائرة في الجزائر
45	4-مميزات وخصائص الكرة الطائرة
46	5-أهم القوانين الخاصة في الكرة الطائرة
47	II- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
47	1-الإرسال
51	2-الاستقبال
52	3-التمرير
55	4-السحق
59	5-الصد
60	6-الإعداد
61	7-الفرق بين التمرير من أعلى بالأصابع والإعداد
62	8-تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
63	III- المرحلة العمرية
63	1-تعريف مرحلة سن البلوغ 12 الى 15 سنة
63	2-أهمية دراسة المرحلة العمرية
64	3-مظاهر نمو المرحلة العمرية 12 الى 15 سنة
64	3-1-النمو الطولي والوزن
64	3-2-النمو الجسمي
65	3-3-النمو الحركي
65	3-4-النمو العقلي
65	3-5-النمو الانفعالي

66	3-6-النمو الفسيولوجي
66	3-7-النمو الاجتماعي النفسي
68	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للبحث

71	تمهيد
72	1-الدراسة الاستطلاعية
73	2-منهج الدراسة
74	3-أدوات الدراسة
78	4-مجتمع الدراسة
78	5-عينة البحث
79	6-ضبط متغيرات الدراسة
80	7-مجالات الدراسة
80	7-1المجال المكاني
80	7-2-المجال الزمني
80	8-خصائص السيكموترية
81	9-الأدوات الإحصائية المستعملة

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

84	1-الفرضية الأولى
84	1-1 عرض و تحليل اختبار السحق
85	1-2 عرض و تحليل اختبار الوثب العمودي من الثبات
87	1-3 عرض و تحليل اختبار الوثب العريض من الثبات
89	1-4 عرض و ناقشة الفرضية الأولى
91	2- الفرضية الثانية
91	2-1 عرض و تحليل لاختبار دقة أداء حائط الصد
92	2-2 عرض و تحليل اختبار الوثب العمودي من الثبات
94	2-3 عرض وتحليل اختبار الوثب العريض من الثبات
95	2-4 عرض وتحليل فرضية الثانية

98	استنتاج عام
102	خاتمة
104	اقتراحات توصيات
106	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
50	يوضح : عملية تدريب ضربة إرسال .	01
61	يوضح: الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع والإعداد.	02
62	يوضح : تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	03
79	يوضح تجانس مجموعة العينات	04
81	يبين معامل الثبات لقياس ثبات ومعامل الصدق الذاتي	05
84	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار السحق	06
85	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات	07
87	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الوثب العريض من الثبات	08
91	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة أداء حائط الصد	09
92	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات	10

94	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الوثب العريض من الثبات	11
----	--	----

قائمة الرسوم البيانية

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
25	يبين الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	01
28	يبين الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	02
75	يبين كيفية أداء اختبار الوثب العمودي من الثبات	03
75	يبين كيفية أداء اختبار الوثب العريض من الثبات	04
76	يبين كيفية أداء الاختبار دقة مهارة حائط الصد	05
77	يبين كيفية تخطيط الملعب لأداء اختبار الضرب الهجومي المستقيم	06
85	عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السحق	07
86	عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات	08
88	عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الوثب العريض من الثبات	09
90	عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مهارة السحق	10
92	عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة أداء حائط الصد	11
93	عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات	12
95	عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الوثب العريض من الثبات	13
97	عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مهارة دقة الصد	14

المقدمة :

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائياً وعفويًا.. دون قصد أو إعداد متمثلة، في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه، أو تسلق أشجار لقطف ثمارها... وذلك بهدف كسب قوته.

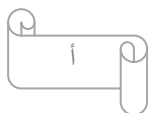
ويتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية والتي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه الآباء والأجداد تدريباً على المهارات الحركية (اللقف، الزحف، المسك، الإرسال). و مر الإنسان القديم بعد ذلك في ظروف اجتماعية مختلفة وظهرت القبيلة والعشيرة، وأصبح كل فرد مسئولاً عن الدفاع عن قبيلة أو عشيرة، وبذلك أصبحت القوة العضلية من أساسيات بناء الفرد ليس بهدف بنائه جسمانياً ولكن بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها، ومن هنا أصبح لزاماً التدريب البدني أمراً ملحاً وضرورياً لكل فرد.

شهدت لعبة الكرة الطائرة انتشاراً واسعاً في جميع أنحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي أظهره اللاعبون في المنافسات والبطولات الدولية والإقليمية والمحلية لما يملكونه من قدرات بدنية ومهارية وخطية إنجذب لها أغلب المتابعين والمهتمين باللعبة، وما زالت لعبة الكرة الطائرة كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة إهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانيات اللاعبين، حيث أن تطوير المستوى الرياضي والتقدم به لبلوغ المستويات المتقدمة العالية لا يأتي إعتباطاً وليس وليد الصدفة وإنما يحتاج إلى مميزات بدنية ومهارية ونفسية جيدة حتى يتسنى الوصول إلى تلك المستويات العالية، وهذا لا يتم إلا من خلال الدراسات الدقيقة التي تعتمد على التحليل السليم لأي مهارة رياضية من المهارات المتعددة في مختلف الفعاليات الرياضية

كما تختلف لعبة الكرة الطائرة عن بقية الألعاب الرياضية الأخرى سيما الجماعية منها بسبب ما تملكه من مميزات خاصة، ويظهر ذلك من خلال أسلوب اللعب إذ أن أي خطأ يحدث من قبل اللاعب أثناء سير المباراة يؤدي مباشرة إلى خسارة نقطة، وهذا عكس باقي الفعاليات الرياضية الأخرى وهو ما يبرز أهمية مهارة الصد والسحق باعتبارهما من أهم المهارات الهجومية والدفاعية في لعبة الكرة الطائرة والتي تتطلب من اللاعب قدرة عالية للقفز العمودي وهو ما تضمنه القدرة الانفجارية للرجلين.

" حيث يؤدي لاعب الكرة الطائرة ما يقارب (100) قفزة في المباراة الواحدة"¹.

¹ - درويش زكي، التدريب البليومتري، دار الفكر العربي القاهرة، 2007، ص105.



إضافة إلى ذلك فإن التطور الحاصل في مختلف الفعاليات الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة يرجع إلى التخطيط السليم المبني على أسس علمية وفعالية مستندا على نتائج البحوث والدراسات في العلوم الأساسية والمصاحبة للتربية الرياضية، وذلك لإرتباط مستوى أداء لاعبيها بالقدرات الوظيفية والبدنية والخطوية والنفسية وغيرها، مما يحتم على الباحثين والمدرسين إعتقاد المناهج التدريبية الحديثة والتعرف على مستويات وقدرات اللاعبين الوظيفية والمهارية والخطوية والبدنية.

ويعد علم التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي ترتبط بالعلوم الأخرى، والذي من خلاله يمكن تطوير الأداء البدني والمهاري والخطوي لتحقيق إنجازات أفضل، ويتميز العصر الحديث بميزة التغيير والتطوير في مختلف مجالات الحياة ومنها مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي، حيث بذل العلماء جهودا كثيرة من أجل تطوير العملية التدريبية من كافة النواحي (البدنية، المهارية، الخطوية، الفسلجية، النفسية).¹

فأجريت البحوث لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية وكذلك إيجاد الطرق والوسائل التدريبية التي من شأنها تطوير هذه الصفات ومن ثم الربط بين البدن والمهارة عن طريق تشخيص الأسباب التي تؤدي إلى هبوط المستوى الفني ومعالجتها بواسطة البحث والتجريب العلمي والميداني.

وباعتمادنا على البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية على المستوى البدني وذلك بإستخدام تمارين القفز والوثب والحجل وتمرنات الإطالة للعضلات، وكما هو معروف فإن التدريب يؤدي إلى إحداث العديد من التغييرات كتنمية صفات بدنية خاصة بنوع نشاط ما بدني أو مهاري، أو تغييرات تحدث نتيجة التدريب الرياضي والتي تشمل تغييرات وظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.

ومن خلال متابعة العديد من مباريات أندية ولاية الوادي للكرة الطائرة صنف أشبال، لوحظ من خلال تدريبات فرق الكرة الطائرة إهمال التمارين التي تهدف إلى تطوير مهارة السحق و الصد، إضافة إلى الاطلاع على عديد الدراسات التي تمس موضوع البحث ومن هنا برزت اهميته.

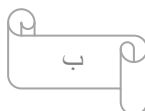
ويندرج موضوع البحث تحت عنوان **أثر الوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية مهارة الصد**

والسحق في كرة الطائرة

وقد إرتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى:

أولا: الجانب التمهيدي والذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة حيث تم طرح الإشكالية والفرضيات من رسم خطوط لبحثنا هذا.

¹ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص35، 36.



ثانيا: الجانب النظري ويحتوي على فصلين حيث كان الفصل الأول يتحدث عن البرنامج التدريبي أما الفصل الثاني

فقد يتعلق بالمهارات الاساسية لكرة الطائرة والمرحلة العمرية

ثالثا: الجانب التطبيقي الذي يعد الأهم في هذه الدراسة فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة

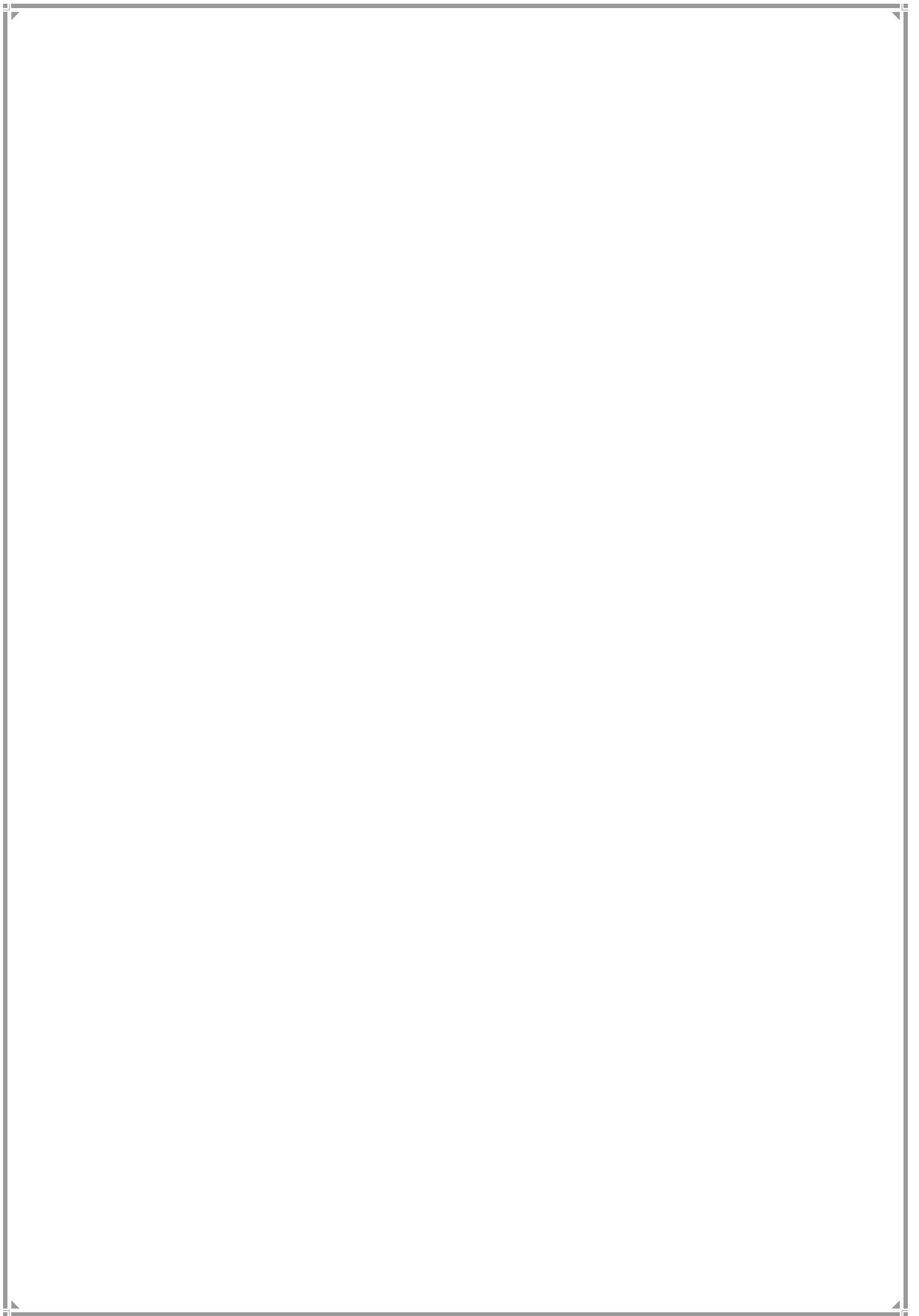
ويشتمل على فصلين هما:

الفصل الأول: والذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة أما الفصل الثاني يتم فيه عرض النتائج وتحليلها

ثم مناقشتها من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الإستنتاج ووضع الاقتراحات والتوصيات

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة



الجانِبُ النَّظَرِي

1-الإشكالية :

لا شك أن اتخاذ الطرق العلمية نُهجا لتطوير الأداء هو السبيل الأمثل إلى تحقيق المرجو من تطلعات وآمال كانت في الماضي تعد من الأمور الصعبة في التنفيذ، ولكنها اليوم وفي ظل ثورة المعلومات والتقنيات أصبحت في متناول الأيدي مما جعلنا نلمس بأنفسنا دواعي هذا التطور من تحطيم أرقام قياسية كان من المستحيل تحقيقها، ولكن بفضل هذه الثورة العلمية التي اتخذت نُهجا جديدا لتطوير الأداء البشري في كافة المجالات بشكل عام، وفي المجال الرياضي بشكل خاص، جعلتنا نشاهد مردود هذا التوظيف العلمي السليم لإمكانات الممارسين البدنية ، مما انعكس على سلامة وسهولة الأداء الفني لأي مهارة وأصبح اللاعب يؤدي المهارة بقدر من الكفاءة . والتدريب الرياضي عملية مبنية على أسس علمية تهدف إلى الارتفاع بمستوى كفاءة اللاعب لإنجاز المباريات تحت ظروف اللعب المختلفة، ولم يعد هناك مجال للشك في أن التخطيط بالأسلوب العلمي السليم هو أساس الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتخطيط التدريب هو الذي يحدد واجبات التدريب وما يسعى إليه المدرب لتحقيقه فبدون التخطيط للتدريب لا يمكن التنبؤ بالمستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق خلال فترة محددة.

رياضة كرة الطائرة كأحد أنواع الرياضات خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، وقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهود مستمرة لإعداد وتنمية الناشئين والموهوبين على أسس علمية متينة واضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة

ويتفق كل من مفتي إبراهيم وعبيدة صالح على أن التدريب يتركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاريوالخططي والنفسي والإعداد الذهني ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية.¹

و يرجع التطور الحاصل في مختلف الفعاليات الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة إلى التخطيط السليم المبني على أسس علمية وفعالة مستنداً على نتائج البحوث والدراسات في العلوم الأساسية والمصاحبة للتربية الرياضية . ويعد علم التدريب الرياضي واحداً من العلوم التي ارتبطت بالعلوم الأخرى، والذي من خلاله يمكن تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي لتحقيق إنجازات أفضل .

¹ - عبيدة صالح - مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي ، نظريات تطبيقات، دار الفكر العربي ، القاهرة 1994، ص 99

كما أن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطورا كبيرا في لعبة الكرة الطائرة ، وعلى الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً عملية تقع على عاتق المدربين والمختصين في لعبة الكرة الطائرة كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب علمية حديثة معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين .

كما يعمل البرنامج التدريب على زيادة القوة العضلية والسرعة معا والربط بينهما أثناء أداء المهارات مثل مهارة الضرب الساحق وحائط الصد بما يزيد من قوة الضربة وسرعتها.

ولعبة الكرة الطائرة تعتبر أيضا إحدى الألعاب الجماعية التي أصبح لها مستقبل وصورة أفضل عما كانت عليه وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور شكل الأداء المهاري، وكذا خطط اللعب الدفاعية والهجومية ولعل من بين هذه المهارات نجد مهارة حائط الصد و السحق الذي هما أسلوب دفاعي و هجومي يستخدمان للفوز بالمقابلات، ويتوجب اكتساب قدرة بدنية هائلة تعتمد أساسا على تطوير قوة الارتقاء التي لها علاقة كبيرة بإحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعب الكرة الطائرة ألا وهي صفة القوة عامة والقوة الانفجارية خاصة .

هذه الأخيرة تدخل بشكل فعال في تحديد قوة القفز إلى أعلى ما يجعلها عاملا أساسيا في تحديد مهارة حائط الصد و السحق الذي يعتمد على قوة الإرتقاء إلى أعلى فوق الشبكة وبسرعة ، الشيء الذي جعلني أفكر في هذا الموضوع من هذا الإطار وهو ما قادي على طرح التساؤل التالي:

- مامدى فاعلية الوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية الجانب المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة

التساؤلات الفرعية :

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتنمية مهارة السحق

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتنمية مهارة الصد

2- فرضيات البحث :

2- 1: الفرضية العامة :

للوحدات التدريبية أثر ايجابي لتنمية مهارة السحق و الصد لدى لاعبي كرة الطائرة .

2- 2: الفرضيات الجزئية

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتنمية مهارة السحق

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتنمية مهارة الصد

3- أهمية البحث : تتمثل أهمية الدراسة في ما يلي :

- 1 إبراز أهمية الوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية مهارة السحق .
- 2 إبراز أهمية الوحدات التدريبية المتوسطة في تحسين مهارة الصد
- 3 إثراء مجال العلمي لإبراز مدى أهمية الجانب المهاري عند لاعبي كرة طائرة .
- 4 إعطاء صورة واضحة على دور الصفات البدنية لهذه الفئة (أقل من 15 سنة)

4- أهداف البحث : تتجلى أهداف البحث في مايلي :

- 1 معرفة تأثير الوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية مهارة السحق لدى لاعبي كرة الطائرة (أقل من 15 سنة)
- 2 معرفة تأثير الوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة (أقل من 15 سنة)
- 3 تحسين المدرب بأهمية مهارة السحق و الصد أثناء التحضير البدني
- 4 على واقع ممارسة كرة الطائرة ومدى الاهتمام بالجانب البدني لهذه الفئة بواسطة برامج تدريبية .

5- أسباب اختيار الموضوع :

5- 1 : أسباب ذاتية :

- 1 التأكيد من صحة فرضيات البحث ,ومعرفة أثر الوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية مهارة السحق و الصد لدى لاعبي كرة الطائرة
- 2 محاولة إعطاء السبق لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة الجلفة في تطرق لمثل هذا النوع من البحوث
- 3 الميول الشخصي نظرا لأني ممارس لهذه الرياضة .
- 4 محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع .

5- 2 : أسباب موضوعية :

تعد لعبة كرة طائرة من الألعاب التي تتميز باعتمادها على مهارة السحق و الصد و القوة العضلية اعتمادا كبيرا لما فيها من مهارات تحتاج لهذا النوع من الأداء البدني وصورة أفضل عما كانت عليه، وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور الجانب المهاري، وكذا خطط اللعب الدفاعية والهجومية حيث تلعب هذه مهارات دورا كبيرا

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

-- الوحدات التدريبية: هي مجموعة تمارين مدمجة خلال الحصص التدريبية.

• تعريف إجرائي:

هو خطة مبرمجة تتضمن مجموعة من التمرينات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية وتشمل الأهداف والخبرات والأنشطة وأساليب التدريب، والتقويم والتي تأتي في صورة خطوات تنفيذية متتابعة ومصممة بطريقة علمية ومنظمة ، بهدف تنمية مهارة السحق و الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة

- الكرة الطائرة:

هي إحدى أكثر الرياضات شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فرق ثلاث لمسات 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.¹

• تعريف إجرائي:

كرة الطائرة هي لعبة من الألعاب الجماعية التي تعتمد في أسسها على سرعة رد الفعل وتمارس على ميدان طوله 18 متر وعرضه 9 متر ويفصل بينهما في منتصف الميدان شبكة علوها يتراوح حسب الجنس والصف يتكون كل فريق من 6 لاعبين ويتبادل الفريقان تمرير الكرة من فوق الشبكة ويحاول كل منهما إرسالها إلى أرض المنافس بطريقة لا تمكنه من إعادتها وذلك باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال والإرسال والسحق والصد .

_ مهارة الصد:

هو الخط الأول للدفاع لفريق ما، فهو مهارة فعالة له عدة استعمالات، الأولى وهي منع كرات السحق سوى من السقوط المباشر ويسمى بالصد الهجومي، أو منعها من السقوط إلا إذا لمست في الدفاع المتأخر ويسمى بالصد الدفاعي كما أن الصد يسمح بحماية بعض مناطق الملعب وذلك بالتأثير على اتجاه الهجوم (السحق)². بحيث تمثل مهارة حائط الصد أهمية بالغة في تسجيل النقاط ، وهي المهارة الأكثر فعالية في الصراع مع مهارة الساحق

الضرب الساحق أو الضرب الضرب الساحق وذلك في التسجيل المباشر للنقاط ، إذ أن الدور الأول لمهارة الصد يكمن في إحباط الهجوم وبالتالي كسب نقطة مباشر

- مهارة الضرب

الهجومي هو عبارة عن ضرب اللاعب للكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى الراسي للشبكة وتوجيهها للأسفل نحو ملعب المنافس، وهو عادة اللمسة الأخيرة في لعب الفريق ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة³

¹ - رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، الجنادرية للنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان ، الأردن ، 2010، ص 77.

² - زكي محمد حسن مدير الكرة الطائرة بروتوكول فنطرق إدارة ومراقبة المباريات، الجزء الثالث، الإسكندرية، المكتبة المصرية، 2004، ص 48

³ - البن وديع فرج ، الكرة الطائرة " دليل المعلم والمدرّب واللاعب "، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1989، ص 116

-المهارات الأساسية :

وتشمل المهارات الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة والحقيقة أن للعبة ثلاثة أركان هامة بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني يراعى عند وضع مادة التدريب خلال الموسم الرياضي، وهي الإعداد البدني والمهارات الحركية وخطط اللعب .

إن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي الحركات التي ينبغي على اللاعب أدائها حسب الظروف التي تتطلبه لعبة كرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج جيدة

أما (بليلاين) و (تيلفرنسيون) فيشيران إلى أن المهارة هي "الوسيلة الفعالة التي يقوم الفريق بتوظيفها. في خطط اللعب لتحقيق هدف هو الفوز بالمباراة :

التعريف الإجرائي : هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة الطائرة، تؤدي بغرض

معين في إطار قانون كرة الطائرة سواء كانت الحركات بالكرة أو بدونها

- المهارة : تدل على مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين

- التعريف الإجرائي :هي مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن

-الارتقاء : يعتبر الارتقاء صفة من الصفات الأساسية عند الرياضي و هي عملية المواجهة بين الجسم والجاذبية و يكون الأساس وضعية مركز الثقل و الذي بدوره يعتبر من العوامل الأساسية للارتقاء الجيد طول أجزاء الجسم

- مفهوم المراهقة

● المراهقة لغة: إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل (راهق) بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب من الحلم بمعنى هذا هو الفرد الذي يدنو من الحلم إلى الاكتمال في النضج.¹

● المراهقة اصطلاحاً: هي من التغير مشتقة من كلمة **adlexen** وتعني باللاتينية **grandir** بمعنى كبر ونمى.²

¹ - فؤاد بجاء الا توجد مصادر في المستند الحالي. لسيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، ب س، ص257.

² - سعدية محمد علين في سيكولوجي المراهقة، دار البحوث العلمية، ص25.

- وقد تطرق العديد من العلماء إلى تعريفات مختلفة نذكر منها:
- تعريف إبراهيم كاظم العظماوي: تعتبر المراهقة نقطة إنعكاف حاسمة في حياة الانسان إذ ما يبلغه من تقديم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يرفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليافع والحداثة.¹
- تعريف روجر ذوترانس: هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.²
- **المراهقة إجرائيا:** هي مرحلة المراهقة الوسطى وتتميز بتضائل السلوك الطفيلي إلى أن ينعدم وتغيرات جسمية وفسولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام والعضلات .

7- الدراسات السابقة والمشاهدة :

تعتبر الدراسات السابقة أو المشاهدة من أهم المحاور التي يجب على الباحث إتباعها وتحليلها وملاحظتها بدقة لتدعيم وإثراء البحث والمقاربة بين هذه الدراسات والبحث، ويتعمق فيها قدر المستطاع

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

● **الدراسة الثانية :**

دراسة بونشادة ياسين لنيل شهادة الماجستير سنة جامعة الجزائر 2010_2011 معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله تحت عنوان "تأثير استخدام طريقة التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة الطائرة

¹ - إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب دار الشؤون والثقافة العام، بغداد 199 ص331.

² - mercellio braconnier- psychologie de l'adolescent, Masson 2006 p03.

فرضيات البحث:

- الفرضية العامة: التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي يؤثر بشكل فعال على القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية عند أواسط الكرة الطائرة؟

الفرضيات الجزئية:

1/ يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريب ايجابي علماً لارتقاء عند أواسط الكرة الطائرة؟

• الدراسة الثالثة : "حاتم فليم حافظ حسن "

قام الباحث بدراسة حول "التوافق العصبي العضلي ودقة بعض اساليب الهجوم بالضرب الساحق وعلاقتها ترتيب فرق الدوري الممتاز لمنطقة الفرات الاوسط "لنيل شهادة الماجستير ,العراق (2004-2005), وكان الهدف منها التعرف على دقة بعض اساليب الهجوم بالضرب الساحق لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة الطائرة لمنطقة الفرات الاوسط وعلاقتها بترتيب الدوري الممتاز ، و اشتملت عينة الدراسة على (56) لاعباً مشاركاً في الدوري الممتاز لمنطقة الفرات الأوسط لعام(2004-2005) ينتمون إلى (7) أندية ، كما استخدم الباحث منهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية.

اهم النتائج التي توصل اليها الباحث:

- التوافق العصبي العضلي في اختبارات (نط الحبل ,رمي واستقبال الكرات ,الدوائر المرقمة) له ارتباط معنوي مع ترتيب الفرق بالدوري الممتاز.
- دقة الضرب الساحق السريع (4-5) الضرب الساحق السريع (1-2), الضرب الساحق المتوسط يرتبط ارتباطاً معنوياً مع فرق الدوري الممتاز.
- التوافق العصبي العضلي ودقة بعض اساليب الهجوم بالضرب الساحق ترتبط ارتباطاً معنوياً بفرق الدوري الممتاز.

- الدراسة الرابعة : أحمد فارس مُجَّد الصالح 2011:

وكانت تحت عنوان فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئ الكرة الطائرة في فلسطين من إعداد أحمد فارس مُجَّد الصالح ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في المناهج وطرق التدريس من كلية التربية جامعة الأزهر غزة سنة 2011 وكان الهدف من الدراسة :

- تحديد القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة والتي ينبغي تحسينها لدى ناشئ الكرة الطائرة في فلسطين .
 - تصميم برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة لدى ناشئ الكرة الطائرة في فلسطين .
 - التعرف إلى فاعلية البرنامج المقترح على مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة
 - التعرف إلى نسبة التحسن الحادثة في القدرات البدنية وكذلك مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة .
- أما فرضيات الدراسة فكانت:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدى .
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين متوسط درجات اللاعبين في أداء مهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدى .
- واشتملت الدراسة على عينة قصدية قوامها 12 لاعب ناشئ من اللاعبين الأساسيين لنادي السلام الرياضي والتي تم اختيارها بطريقة قصدية وقد أستخدم الباحث المنهج الشبه تجريبي بخطواته العلمية واعتمد الباحث في دراسته على برنامج تدريبي وقد توصل إلى الاستنتاجات التالية :
- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن معظم متغيرات القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة – القوة الانفجارية للرجلين والذراعين – الرشاقة – المرونة ومرونة المنكبين والمرونة الخلفية للعمود الفقري – السرعة الحركية – الدقة)
 - البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى زيادة نسبة فاعلية مهارة الضربة الهجومية .
 - التحسن في الأداء البدني أدى إلى التحسن في الأداء المهاري ويظهر ذلك في الفرق بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .
 - ارتفاع نسبة التحسن في المستوى البدني والمهاري بصورة واضحة مما يدل على نجاح البرنامج .

● أظهر البرنامج التدريبي تحسنا إيجابيا على مجموعة القدرات البدنية - قيد الدراسة - حيث سجلت معدلا عاما للتحسن نسبته 23.70 بالمئة والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كل القدرات البدنية قيد الدراسة وتقسيمها على عددها .

أظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسنا إيجابيا على أداء مهارة الضربة الهجومية - قيد الدراسة - بين القياسين القبلي والبعدي حيث سجلت نسبة قدرها 30.43 بالمئة

- الدراسة خامسة : خليل إبراهيم الحديثي وشاكر محمد عبد الله 2005 :

وكانت تحت عنوان أثر إستخدام ترمينات البلايومترك في تحسين المستوى البدني والمهاري لمهاري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر إستخدام ترمينات البلايومترك في تحسين المستوى البدني والمهاري لمهاري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة حيث أجري البحث على فريق نادي الرمادي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2004-2005 وعددهم 12 لاعب قسموا إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) الضابطة إستخدمت المنهج الإعتيادي والتجريبية استخدمت تمارين البلايومترك بواقع 6 لاعبين لكل مجموعة .

تم تطبيق ترمينات البلايومترك على اللاعبين في الوحدات التدريبية خلال مدة إجراء التجربة البالغة 12 أسبوع وتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية بعد إكمال المنهج التدريبي بعدها جمعت البيانات وفرغت وعولجت إحصائيا ، إستنتج الباحثان أن المنهجين المستخدمين فعالان في تطوير المستوى البدني والمهاري لمهاري الضرب الساحق وحائط الصد مع تفوق استخدام ترمينات البلايومترك لتطوير القدرات البدنية التي تمتاز بصيغة القوة الانفجارية والقدرات المهارية ذات المسار الحركي المتوافق مع القدرات البدنية .

1-7. التعليق على الدراسات:

تضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمرتبطة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وبين الدراسة الحالية حيث تركزت معظم الدراسات على الإختبارات لقياس الخصائص البدنية أو المهارية بالنسبة لكرة الطائرة وكذلك اتفقت في النقاط التالية :

• من حيث العنوان :

على الرغم من الإختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إلا أن محورهم يدور حول القدرات البدنية وتأثيرها على الاداء المهاري في الكرة الطائرة

• من حيث المنهج :

هناك دراستين إستخدمت المنهج التجريبي أما الدراسة الأخيرة فتم استخدام المنهج الشبه تجريبي

• من حيث الأدوات :

إستخدمت كل الدراسات الإختبارات البدنية أو المهارية كالا على حسب متطلبات المهارات المختارة للدراسة .

• من حيث المتغيرات :

لم يكن هناك إختلاف كبير في المتغيرات المقاسة بين الدراسات حيث تركزت على متغيرين هما الخصائص البدنية (القوة الانفجارية) والأداء المهاري للكرة الطائرة (الضرب الساحق - حائط الصد)

7-2- الاستفادة من الدراسات السابقة والمترابطة :

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وعملية حيث تم الإستفادة منها وفق النقاط التالية :

- تحديد مشكلة البحث وضبط متغيراته .
- صياغة الفرضيات وإبراز أهداف البحث .
- إستخدام المنهج المناسب لطبيعة الدراسة .
- إختيار أدوات ووسائل البحث ومعرفة كيفية إستخدامها وإجراء المعاملات المناسبة لخدمة أهداف البحث
- وضع طرق مناسبة بما يتلاءم وطبيعة موضوع البحث .
- تحديد وسائل جمع البيانات والأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة .
- الإستفادة من نتائج تلك الدراسات السابقة في تأكيد نتائج الدراسة الحالية .
- إنارة الطريق أمام الباحث في إنتقاء وإختيار أفضل الكتب والمراجع المناسبة لموضوع الدراسة .

الفصل الأول

البرنامج التدريبي

تمهيد :

لتحديد أهداف فريق ما لا بد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

على المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل.

1. البرنامج التدريبي:

1-1 ماهية البرنامج:

عرفه وليامس بأنه: البرنامج بصفة عام عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة¹, وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد ويعرفه سيد الهواري بأنه: عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الإنتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها¹.

1-2: أهمية البرامج:

مكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- اكتساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية².
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يجرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.
- ضياع الأهداف: أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدانها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا والأمانى أوهاما، لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز العمال في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.
- البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات³.

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، ط1، القاهرة، 2002، ص42.

² - عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، ص13.

³ - نفس المرجع، ص17-45-46.

- **دقة التنفيذ:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضع غرض.

1-3 الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الإعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند إختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرامج. 1

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

1-4 السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراعى إحتياجات وإهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: (ناشئين، متقدمين، مستوى عال) .
- يعتبر البرنامج جزءا مكتملا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- ان يساهم في إكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعيا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة.²

¹ - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 43.

² - يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، ص 106.

1-5 خطوات تصميم برنامج رياضي: لتصميم برنامج من خلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من

الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشمل على العناصر التالية:

1. الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
2. الهدف والأهداف الإجرائية.
3. محتوى البرنامج.
4. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
5. تنفيذ البرنامج.
6. الأدوات المستخدمة في البرنامج.
7. تقويم البرنامج¹.

1-6 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج: هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب

مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأوسياء او المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء وهي:

• ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

لكي يؤدي البرنامج ثماره ولكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج.

• الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات و لمواقف وخيمة.

• مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرء للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد².

¹ - يحي السيد الحايوي، مرجع سابق، ص107.

لا توجد مصادر في المستند الحالي.

² - عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص60-62

● مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المرابي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بالتغذية الصحيحة والتي يجب أن تتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

● تطبيق مبدأ الإستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكيف الجسم الحمل المؤقت بإبتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظار فيه يقلل من مستواه إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.¹

● تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الإرتفاع ثانية بالحمل وهكذا، وبذلك فإن الإسراع الغير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف.²

2- التدريب الرياضي:

2-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني... والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائيا وعفويا.. دون قصد أو إعداد متمثلة، في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة مجرى مائي لإجتيازه، أو تسلق أشجار لقطف ثمارها... وذلك بهدف كسب قوته.

ويتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية والتي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه الآباء والأجداد تدريبا على المهارات الحركية اللقف، الزحف، المسك، الإرسال، مر الإنسان القديم بعد ذلك في ظروف إجتماعية مختلفة وظهرت القبيلة والعشيرة، وأصبح كل فرد مسؤولا عن الدفاع عن قبيلة أو عشيرة، وبذلك أصبحت القوة العضلية من أساسيات بناء الفرد ليس بهدف بنائه جسمانيا ولكن بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها، ومن هنا أصبح لزاما التدريب البدني أمرا ملحا وضروري لكل فرد.³

¹ - يحي السيد بحاوي: مرجع سابق، ص108.

² - عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص63-65.

³ - بسيوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص19.

2-2- تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطوية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية.¹

2-3- التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة،² وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".³

كما يعرف التدريب: على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضية الممكنة.⁴

ويعرف محمد علاوي: التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العملية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة.⁵

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: إنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد.⁶

2-4- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال

¹ - www.phy-edu.net يوم 2012/02/03 على الساعة 15:15.

² - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص19."

³ - نفسه، ص19.

⁴ - ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

⁵ - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص17.

⁶ - قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص78.

إعداده إعداداً متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إلماماً كاملاً بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

2-5- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، إحداهما تعليمي والآخر تربوي نفسي .

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساساً إلى إكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى إكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشأ على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية لفرد، ومحاوله تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والإرتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم.¹

كما يمثل التدريب الرياضي في شكلة النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها.²

2-6- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديماً في الثلاثينات والأربعينيات، تلعب دوراً أساساً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون إرتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمراً مستبعداً. فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية وعلم الاجتماع الرياضي.³

¹ - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 19.

² - مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الحواجبا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص 26."

³ - مغي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص 21."

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:¹

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

2-7- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بإرتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والإستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي²، كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية

¹ - نفسه، ص22.

² - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص22، 23.

اللاعب بالإعتماد على علم النفس والإستقلال في التفكير والإبتكار والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب.¹

2-8- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة وموسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الإستمرار في عملية الإنتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب إنتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية،² إستمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالإنتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى إعتزال اللاعب للتدريب.³

2-9- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لابد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية وتعليمية وتنموية وهي:

2-9-1- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها، ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الإستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.

- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.

¹ - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص27، 28.

² - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، مرجع سابق، ص22."

³ - حنفي محمود مختار، "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، ص14، 15.

- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، وتنائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح والجرأة، والإقدام والإعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح والعزيمة... إلخ .

الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والإرتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للرياضة التخصصية.1

2-9-3 الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية بإستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

2-10-1 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته وإستعداداته فمن الضروري أن يراعي أربع جوانب ضرورية وهي:2

2-10-1-1 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

2-10-2-2 الإعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، وإستخدامها بفعالية.

2-10-3-3 الإعداد الخططي:

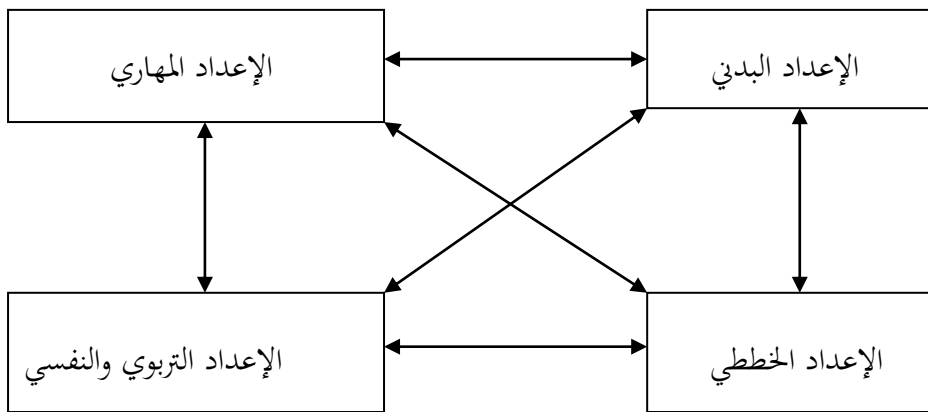
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، وإستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، مرجع سابق، ص30."

² - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص24، 25.

2-10-4- الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم (2): الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

2-11- أهداف التدريب الرياضي: من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الإيجابية لمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الإحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق اهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخاططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،... إلخ.¹

¹ - أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص12.

كما يهدف التدريب الرياضي غلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية والخططية، والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية ، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية¹. بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الإجتماعي².

2-12- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى³ وهي:

2-12-1- العمل بوعي:

ويعني هذا أنه على المدرب ان يدرك أولا ان عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي انها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية وإكتساب المقدرة الخططية- إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساسا علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب للاعبين على المهارات او الخطط هو إعطاء تمارينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين اهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية إبتكارية.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، مرجع سابق، ص21."

² - ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص20.

³ - حنفي محمود مختار، "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص45-48.

2-12-2- التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى الذي يهدف عليه المدرب، وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبيه، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبون.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.¹

2-12-3- الإيضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين ولا يأتي ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة امام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا أو يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه بالتقديم البصريين وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.
 - أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.
 - أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيليا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.
- والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم.²

¹ - حنفي محمود مختار، "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص45-48.

² - نفسه، ص46-47.

1-12-4- التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب ان يعمل دائما على الإرتفاع بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابقا عاما في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاعبوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في السبوع الواحد وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية. لقد أصبح التدرج للوصول على أحسن مستوى من الداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل والتدرج في التدريب يكون أثناء الحمل الصغيرة، او دورة الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.1.

2-12-5- الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي. أداء رياضيا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار إستيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم وسلامة حواسهم يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه نتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائما حافزا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وإن يستوعب تلك المتطلبات.2.

2-12-6- الإستمرار:

يلعب الإستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي. ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة ولكن يجب أن يتسمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره

¹ - حنفي محمود مختار، "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص48.

² - قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص27-29.

الرياضي فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وأن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة. كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الإستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في إكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمن تكرر التمرين تستنجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعبين ومن تطبيق مبدأ الإستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبني وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
 - لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.¹
- 2-13- مراحل التدريب الرياضي:**

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و 15 سنة وتبدأ من مزاولة التدريب الأول لفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والأولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم إختيارهم طبقاً لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحاً أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والإستمرار في مرحلة التدريب. كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعاً لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنوية من 8 إلى 15 سنة. فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تتركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقاً للقوانين السابقة بالإعتماد على عاملين هما:

¹ - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص39."

1. القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية وإحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
 2. التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيما يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.
 - وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:
 - مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
 - مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
 - مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق
- بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل مرحلة تدريب المستويات العليا).¹

2-14- أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي:

بالإمكان تلخيص الأسباب لإستخدام المجموعات في التدريب في كونها تحفيزية أو تعليمية أو تعائدية، هناك إعتقاد بأن اللاعبين يتدربون بطريقة أسهل وذلك لأنهم أكثر تداخلا أو أنه ينبغي أن يتعلموا من بعضهم البعض ومن الخبرة التي يولدها عمل المجموعة، أو أن التدريب في المجموعات يعد مفضلا لإعتبارات إجتماعية أو سياسية أي كيف ينبغي أن يعمل الناس معا أحيانا يكون التفكير المنطقي هو إتخاذ هذه الأشياء معا.²

كما يجب أن نفهم أن التدريب الرياضي هو عملية، وأن المدرب والعلاقة بينه وبين اللاعب، والممارسة وسلوك التدريب، وعناصر التدريب جميعها تمثل جزءا من عملية التدريب.

يجب أن ندرك أن عملية التدريب هي المصطلح العام الذي يؤخذ به عند شرح وعرض وفهم العمل التدريبي وذلك من أجل تقييم الاختلافات التي تحدث في نطاق العملية وقياسها والتي يكون سببها إختلاف الظروف والمواقف.³

2-15- أشكال التدريب الرياضي:

هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي:

- 2-15-1- التدريب بالمشاركة: والهدف الأساسي منه ليس النجاح في المنافسات بقدر ما هو التأكيد على المشاركة أكثر منه على الإعداد فاللاعبون هنا يهتمون أكثر بتحسين أداءهم من أجل الإستمتاع بالمشاركة.

¹ - فاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص29.

² - مايكل رينولدز، "عمل المجموعة في التعليم والتدريب"، مجموعة النيل العربية، ص27، 26.

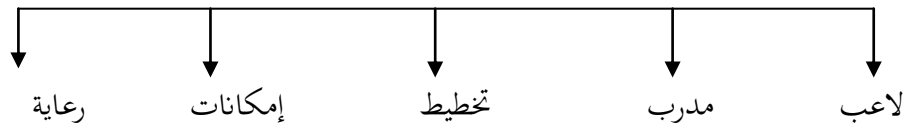
³ - نبيلة احمد عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري، "منظومة التدريب الرياضي"، دار الفكر العربيين القاهرة، 2003، ص31، 32.

2-15-2- تدريب الأداء: وهو في الأساس معرفي يشمل إعدادا محددًا ومتخصصًا من أجل الأداء في الرياضة، ويعتمد تنفيذه بصفة أساسية على المدربين والمتخصصين والخبراء في علوم الرياضة والذين لهم صلة بالبيئة التدريبية وإدارة المنافسات (خبراء علم النفس الرياضي - خبراء البيوميكانيك - خبراء الفسيولوجي والبيولوجي - خبراء العلاج الطبيعي... إلخ).¹

2-16-2- متطلبات التدريب الرياضي:

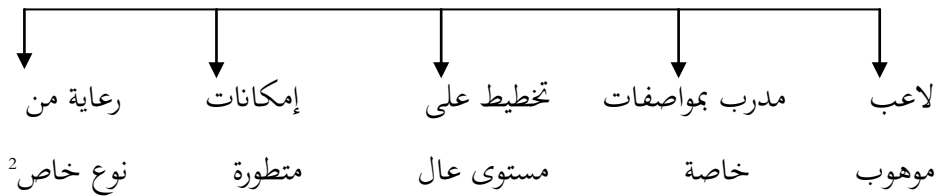
إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، كما هو مبين في التخطيطين التاليين نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المخالفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة، مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم...

2-16-2-1 متطلبات التدريب الرياضي عامة:



أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلاً... فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات.

2-16-2-2 متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية:



2-17-2- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي:

2-17-2-1 مبدأ المعرفة: قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب.

2-17-2-2 مبدأ المشاهدة: يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى المشاهدات وعرض أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها.

2-17-2-3 مبدأ التنظيم والترتيب: عند أداء حركة جديدة لابد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب.

¹ - المرجع نفسه.

² - بسطوطي أحمد، مرجع سابق، ص 38، 39.

2-17-4- مبدأ الإقتراب: عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لا بد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها.

2-17-5- مبدأ التكرار: هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله.

2-17-6- مبدأ الإستمرارية (الديمومة): يرتبط هذا المبدأ بالتكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة.

2-17-7- مبدأ التنوع: لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي.

2-17-8- مبدأ التدرج: لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الإضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا إبتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.

2-17-9- مبدأ المنفعة: المقصود بمبدأ المنفعة هو أن كل ما يعطي للاعب أو حتى لطالب المدرسة يجب أن يكون نافعاً.

2-17-10- مبدأ الثبيت: المعرفة وحدها كافية لثبيت الحركة في عقل اللاعب. وإنما تساعده.

3- المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة الطائرة:

هناك بعض المبادئ الفسيولوجية يجب على مدرب كرة الطائرة مراعاتها عند تخطيطه لبرامج التدريب نشر عملية التدريب بطريقة سليمة لا بد أن يراعي ما يلي:

3-1- مبدأ التدريب النوعي: المقصود بمبدأ التدريب النوعي كأحد المبادئ الفسيولوجية الأساسية والهامة لتدريب

الكرة الطائرة، هو أن توجه عملية التدريب وتركز على متطلبات الأداء للعبة من الناحية الفسيولوجية والمهارية والخطية .

3_2 مبدأ التكيف: ويذكر حنفي مختار أن عملية التكيف هي نتاج لتبادل الصحيح بين الحمل والراحة وينظر إليها كوحدة.

3-3- مبدأ زيادة الحمل: لما كانت الأجهزة الحيوية للاعب تتكيف مع الحمل نتيجة لتكراره بحيث يصبح الحمل

بعد فترة معينة في مستوى مقدرة اللاعب، وبالتالي لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات، لذا يجب على المدرب زيادة حمل التدريب.

3-4- مبدأ التدرج: يجب زيادة الأحمال التدريبية بصفة مستمرة، ولكن يجب على المدرب أن يتوخى الحذر

ويراعي مبدأ التدرج عند زيادة الأحمال التدريبية.

3-5- مبدأ الفروق الفردية: لكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية

للاعبين من حيث السن، والعمل الرياضي، والعمل البيولوجي والجنس والحالة الصحية...إلخ.

3-6- مبدأ التنوع: عند تخطيط البرنامج التدريبي يجب أن يتميز هذا البرنامج بالتنوع وعدم التكرار، ونعني بالتنوع

هنا تنوع حمل التدريب بين العمل والراحة.

¹ - كمال جميل الرضي، "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين"، دار وسائل النشر، 2004، ط2، ص122

3-7- مبدأ الإحماء والتهدئة: يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي على تدريبات الإحماء تعطي

في بداية كل جرة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطي في نهاية كل جرة تدريبية.

3-8- مبدأ التدريب طويل المدى: يجب أن يخطط المدرب بدقة متناهية لعملية التدريب لسنوات متعددة لضمان

وصول اللاعب للمستويات الرياضية العالية.

3-9- مبدأ التكامل: إن ضعف أحد أجهزة الجسم الحيوية أو مجموعة عضلية معينة منه يتسبب في عدم أداء

اللاعب للمتطلبات البدنية والمهارية بالدقة والتكامل المطلوبين.1.

4 - طبيعة التدريب في كرة الطائرة:

هناك أسس عامة لتحضير لاعب كرة الطائرة للإشتراك في المباريات بحيث يصل اللاعب خلال التدريب العلمي

لأعلى مستوى عضوي ونفسي ليتجنب ردود الفعل السلبية قبل المباراة ولينتقل في سلامة من مرحلة الهدوء إلى

مرحلة حمل المباراة حيث أن من مظاهر ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية قبل المباراة ما يلي:

4-1- فسيولوجيا: وجد أن وظائف الجسم تعمل بطريقة طبيعية وعادية ما قبل مباراة كرة الطائرة إما إذا ما بدأت

المباراة فنجد أن الإثارة النفسية القوية تؤدي إلى إثارة إفراز الغدة الكظرية (فوق الكلبي) لهرمون الأدرينالين مع

إستشارة ملحوظة في العمل الوظيفي للجهاز العصبي السمبثاوي تؤدي إلى زيادة النبض، وظهور العرق وإرتعاش

خفيف بالأطراف مما قد يؤدي إلى إعاقة سلبية للاعب.

4-2- نفسيا: وجد أن آثار نفسية ما قبل المباراة تظهر في إستشارة نفسية خفيفة مع مدح و قدرة عالية في التركيز

النفسى، ووجد أنه ببداية مباراة كرة الطائرة تنجم آثار نفسية ملموسة تظهر في عصبية ملحوظة في الأداء .

وعدم السيطرة على الأداء الخططي والنسيان النسبي أما آثار المباراة ومع بدايتها فقد يظهر اللاعب في مرحلة كفاح

غير منتظم فكريا مع عدم الأداء لخطه العب وفقدان الإحساس بالسرعة وعدم السيطرة على الكرة.2.

5- حمل التدريب:

5-1- تعريف حمل التدريب: يعرف "Harrar" حمل التدريب على أنه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع

على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة".3.

في حين يفرق "مت فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي وإعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد

مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي وإعتبره درجة الإستنتاجات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي

¹ - كمال درويش، عماد الدين عباس، سامي مجد علي، "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة الطائرة"، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 29-31.

² - أسامة رياض، "الطب الرياضي وكرة الطائرة"، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 73، 74.

³ - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص 59-61.

وبناء على ما ذكره العالم "أوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب إستهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى إستشارة عمليات الإستشفاء.¹

5-2- مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

• **شدة المثير الحركي:** وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.

• **عدد مرات تكرار المثير الحركي:** وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.

• **كثافة المثير الحركي:** ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة

التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البنينة مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة

5-3- مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.

- الحمل أقل من الأقصى.

- حمل متوسط.

- حمل بسيط.

- حمل متواضع.

5-4- مبادئ حمل التدريب:

من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الإرتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مجرب أن يدرس بعناية تامة المبادئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

5-4-1- مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

¹ - أبو العلاء احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص52.

5-4-2- مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنمية مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الإنجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، إكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلّم.

5-4-3- مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر(السن) عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج.¹

5-4-4- مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

5-4-5- مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود.²

5-4-6- مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة.³

¹ - محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حامد،: "تخطيط برامج الإعداد لاعي كرة القدم"، دار الفكر العربيين القاهرة، مصر، ص83.

² - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص67-74.

³ - نفسه، ص75، 34، 40.

6 - معنى أخلاقيات التدريب:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهمم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الإجتماعية.

ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

- نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
- الخلق وتعني التعلق بالمبادئ وإعتبارات الصواب والتأثير الخاطئ أو الطيب.
- قابلية لأن تكون حكما طيبا أو شريرا.

6-1- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب:

تناول العديد من الكتاب والباحثين عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فاليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الإمتياز - الجمال - ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئا.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الإشتراك في النشطة التي تتسم بالوحشية والقسوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الإجتماعية الرياضية، حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن أول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا ما يبرز تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة ومدى إرتباطه بالأخلاق أو بعده.¹

7- طرق التدريب:

7-1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها: (المنهجية ذات النظام والإشترطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية والمهارية للرياضي).

7-2- أنواع طرق التدريب:

7-2-1- طريقة التدريب المستمر: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين/اللاعبات تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية او لمسافة طويلة نسبيا.

أهدافها: تطوير التحمل (العام،الهوائي،العضلي).

¹ - معني إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، مرجع سابق، ص210."

7-2-2- طريقة التدريب الفتري: يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل، المتتالي للحمل والراحة.

أقسامها: طريقة التدريب الفتري (منخفض الشدة، مرتفع الشدة).

7-2-3- طريقة التدريب التكراري: تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة.

أهدافها: القوة العضلية القصوى، السرعة، القوة المميزة بالسرعة.

7-2-4- طريقة التدريب الدائري: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب (المستمر، الفتري، التكراري).

مميزاتها وخصائصها: يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاثة الأساسية، تنمي من خلاله السرعة القوة العضلية، التحمل، المرونة، الرشاقة. تطور القدرات البدنية فرديا، توفر الجهد والوقت، التشويق والإثارة إستخدام التمرينات طبقا للإمكانات المتاحة.¹

¹ - مغني إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، مرجع سابق، ص216."

خلاصة:

من خلال ما سبق استخلصنا أن للبرنامج التدريبي أو التدريب الرياضي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك باعتماد على الخصائص والسمات المميزة وكذا أهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج وذلك من خلال اهم القواعد والأهداف والخصائص وأنواع التدريب كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب.

كما تطرقنا إلى اخلاقيات التدريب وإعطاء صورة لتأثير المجتمعات على اخلاقيات التدريب، وبصفة عامة إعطاء نظرة شاملة عن التدريب الرياضي بصورة مبسطة وتحديد ركائزه من أجل الكشف عن مدى تنمية القدرات البدنية والجسمية للاعب والممارس في نفس الوقت إلى انه يجب التركيز كذلك على الجانب الاجتماعي وما له من أهمية في خلق وتحقيق التماسك الاجتماعي، وتنمية القدرات العقلية والخلقية والروحية داخل الفريق وهذا يكون بالتعمق في مواضيعه ومجالاته المتعددة.

الفصل الثاني

المهارات الأساسية في كرة الطائرة

I- الكرة الطائرة

1- تعريف الكرة الطائرة : الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م و عرضه 9 م وتقسّمه شبكة إلى جزئين متساويين ، و ارتفاع الشبكة هو 2.43 م للذكور و 2.33 م للإناث، و الهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به وتتحرك الكرة فوق الشبكة ، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة، وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم و هو ما يسمّى بالإرسال ، و لكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرّات دون حساب لمسة الصّد إن وجدت، و لا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرّتين متتاليتين و يستمر اللعب حتّى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح.¹

2- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم: يرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "وليام مورغان" مدرّس التربية البدنية و المدير السابق لجمعية الشّباب المسيحية وقد أطلق عليها إسم "مانتونات" وقد شاهد هذه اللعبة "هالستد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة ، نظرا لأنّ الفكرة الأساسية للّعب هي طيران الكرة عاليا، وخلفا وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م. وقد عملت جمعية الشّباب المسيحية على التعريف بهذه اللعبة عبر كافة أنحاء العالم لتنتشر بذلك بشكل كبير و سريع حيث احتضنتها كندا سنة 1900م، لتظهر بكوبا سنة 1905 م ثمّ في المشرق و الإتحاد السوفياتي ، و الصّين ، و اليابان سنة 1913م.²

و في سنة 1923م وصلت الكرة الطائرة إلى إفريقيا عن طريق مصر و تونس و المغرب و في سنة 1929م اللّجنة الأولمبية الوطنية لأمريكا الوسطى تدخل الكرة الطائرة للرجال في الألعاب الأولمبية في كوبا.³

في 20 أبريل 1947م عقد مؤتمر باريس الذي تمّ فيه تأسيس الفيدرالية الدّولية للكرة الطائرة (FIVB) وتمّ توحيد القواعد وظهر القانون الدّولي الحالي وذلك عقب مؤتمر "بودابست" سنة 1946م الذي أظهر خلافات بين الدّول وشدّة الحاجة إلى التّوحيد.⁴

- سنة 1948م : تنظيم أول بطولة أوروبية للذكور.
- سنة 1949م : تنظيم أول بطولة عالمية للذكور وأول بطولة عالمية للإناث.
- سنة 1952م : إجراء ثان بطولة عالمية للذكور وأول بطولة عالمية للإناث.
- سنة 1957م : الاعتراف بالكرة الطائرة كرياضة أولمبية.⁵
- سنة 1960م : الكنفدرالية الأوروبية للكرة الطائرة تؤسّس الكأس الأوروبية لنادي الأبطال.
- سنة 1990م : الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة تؤسّس الرابطة العالمية للكرة الطائرة سبتمبر 1993م : كرة

الكرة الشاطئية Beach-Volley

¹ منشورات الخارجية للكرة الطائرة، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف (FIVB)، المنشور الصادر في المؤتمر (27) للفدرالية العالمية للكرة الطائرة المنعقد في المدينة الإسبانية "سفل" 2000.

² حسان بوجليدة : دروس نظرية في الكرة الطائرة، قسم الإدارة و التسيير الرياضي ، السنة الرابعة، نوفمبر 2006 .

³ عصام الوشاحي : الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة ، مصر ، 1994 ، ص66-67 ..

⁴ عصام الوشاحي : الكرة الطائرة المنصغرة ، دار الفكر العربي ، الطبعة 1 ، القاهرة ، مصر ، بدون سنة ، ص8 .

⁵ -WWW.BADANIA.NET : 18/02/2008 19 h00.

- سنة 1996 م : ظهور رياضة الكرة الطائرة الشاطئية (2x2) ، و لأول مرة في برنامج الألعاب الأولمبية بأطلنطا (ذكور / إناث).

3- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر:

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

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

سنة 1992م: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية و احتل المركز الثاني عشر.

سنة 1994م: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية و احتل المركز الثالث عشر² أما بالنسبة للمحافل القارية:

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

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

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

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

أما بالنسبة للأندية سنة 1988 م : مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية³.

4- مميزات وخصائص الكرة الطائرة :

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أنّ اللاعب يفكر و يوافق بين جهازه العصبي و العضلي و يعرف كيف يحلل مواقف اللعب ، متى يسرع و متى يبطئ و أين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم و متى و كيف يتمكن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب، وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف في وضع نصف القرفصاء أم من الطيران أماما حسب متطلبات الموقف⁴.

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

¹ - عصام الوشاحي : الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي ، مرجع سابق ص 58.

² -Revue Edit pour la fédération Algérienne de volley-ball , Smath , 1988

³ -WWW.Volley-ball.com : 13/02/2008 20^h00

⁴ - محمد سعد زغلول/محمد لطفي السيد : مرجع سابق ،ص17-18 .

- الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة و تعتبر شيقّة و مثيرة للمتفرّجين.¹
 - تتضمن انسجام أو استرخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات.²
 - تعتبر لعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار و تصلح مزاولتها لكلا الجنسين كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة من الجنسين لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنّها لعبة أولمبية لها متطلبات البدنية العالمية.³
 - يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية .
 - تعتبر اللعبة الجماعية الوحيدة التي تلعب و لا تلمس الكرة الأرض.
 - يمكن إعادة الكرة و لعبها حتّى ولو كانت خارج الملعب.4
 - يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التّصويب عليه .
 - يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ماعدا اللّعب الحر "Libiro" في المراكز الخلفية فقط
 - حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق .
 - يعدّ الشّوط وحدة مستقلة بذاتها.5
 - سهولة التّكاليف.
 - لا بدّ أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين .
 - لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدّد .
- 5- أهمّ القوانين الخاصّة بالكرة الطائرة :**

ملعب الكرة الطائرة هو عبارة عن مستطيل مقاساته 18 م × 09 م ، يجب أن يكون مسطح و بلون فاتح خاصّة في الملاعب المغطّاة ، يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى جزئين متساويين ، يمتدّ هذا الخط تحت الشّبكة حتى الخطوط الجانبية و تقسم كل جزء إلى منطقتين المنطقة الأمامية وتسمى منطقة الهجوم طولها 09 م و عرضها 03 م و المنطقة الخلفية طولها 09 م و عرضها 06 م ، وتوضع شبكة عموديا فوق خط المنتصف و تكون حافتها العليا بارتفاع 2.43 م للرّجال و 2.24 م للسّيّدات و يكون عرضها 01 م و طولها من 9.50 م إلى 10 م، ويثبّت على الشّبكة شريطان باللون الأبيض.⁶

¹ - عصام الوشاحي : الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي ، مرجع سابق ص 58.

² - عصام الوشاحي : المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة ، مصر ، 1991 ، ص 37.

³ - أكرم زاكي خطيبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، الطبعة 1 ، عمان ، الأردن ، 1996 ، ص 47.

⁴ - علي مصطفى طه : مرجع سابق ص 15-16.

⁵ - نفسه، ص 16

⁶ - WWW.BADANIA-NET : 29/02/2008 19^h00

عموديا هما بعرض 5 سم و بطول 1 م ، و يعتبران جزءا من الشبّكة ، و هي مصنوعة بعيون مرّبعة سوداء بقياس 10 سم ، و يثبت في كل شريط من الأشرطة الجانبية للشبكة عصتان هوائيتان بطول 1.80 م و بقطر 10 ملم مصنوعان من الألياف الرّجاجية أو بأي مادة مماثلة.¹

القائمان المثبتان للشبكة يوضعان على مسافة تتراوح ما بين 0.5 م إلى 01 م خارج الخطّين الجانبيين و هما بارتفاع 2.55 م و يفضل أن يكون القائمان قبالان للتّعديل و يكونان مستديران و أملسان، أما الكرات فتكون مستديرة مصنوعة من جلد مرّن أو جلد اصطناعي و يكون محيطها من 65 إلى 67 سم، ووزنها من 260 إلى 280 غ ، و يجب أن تكون مطابقة لمقاييس الإتحاد الدّولي للكرة الطّائرة (FIVB)². يجب أن يتكوّن الفريق من 12 لاعب كحد أقصى و مدرّب و مساعده و مرّض و طبيب ، 06 لاعبين أساسيين و 06 احتياطيين و لا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني (06 لاعبين) تتألّف المباراة من 05 أشواط يفوز فيها من يحرز 03 أشواط قبل الآخر و لا يجوز أن تنتهي المباراة بالتّعادل بل يفوز أحد الفريقين بإحدى النّتائج التّالية : (0-3) ، (1-3) ، (2-3) ، 25 نقطة لكل شوط و بفارق نقطتين.3

يدير المباراة حكم أساسي يساعده قاضي و مسجّل رسمي و مراقبان للخطوط في كل جهة يتخلل اللّعب أوقات للاستراحة مدّتها 2 دقيقة في الأشواط الثلاثة الأولى و 5 دقائق في الشّوطين الرابع و الخامس يحق لكل فريق طلب وقت مستقطع مرّتين في كل شوط بمدة 30 ثانية و له الحق في وقتان مستقطعان فنيان في كل شوط في النّقطة 8 و النّقطة 4.16

II- المهارات الأساسية في الكرة الطّائرة

1- الإرسال : (SERVICE) : في رياضة الكرة الطّائرة الحديثة يمثّل الإرسال أحد المهارات على الأقل

التي يجب أن توضع في الإعتبار و تكون محور اهتمام لكثير من المدرّبين ومساعدتهم وكذا اللاعبين ، و يقول البعض أنّ الإرسال أحد الأسلحة المؤثّرة و الفعّالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة أو مناسبة ، تستطيع أن تشق طريقك من خلاله في المباراة.

وهو حركة وضع الكرة في اللّعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن (رقم 01) المتواجد في منطقة الإرسال حيث يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة ، أو بأي جزء من الدّراع و يسمح بقذف الكرة مرّة واحدة ، و يجب على المرسل عند لحظة الإرسال أو الإرتقاء للإرسال بالقفز ، وعدم لمس الملعب (خط العمق)(ligne de fond)⁵.

¹ - 15 19^b 29/02/2008 WWW.BADANIA-NET

² - بوجليدة حسان : مرجع سابق ص9.

³ - إبراهيم مرزوق : الموسوعة الرياضية ، الدار الثقافية للنشر ، الطبعة 1 ، القاهرة ، مصر ، 2002 ، ص40

⁴ - نفسه.

⁵ - بوجليدة حسان : مرجع سابق ، ص15 .

و من الطبيعي أن يختار المرسل بين أسلوبين لأداء الإرسال إما من الثبات أو الوثب و سرعة الكرة المرسله و قوتها من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثر.¹ الإرسال هو الأداء أو التصرف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطائرة ، و فرصة الفريق الأولى ليسجل نقطة.²

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

1.1.1-الإرسال من الأعلى : الإرسال من الأعلى يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى الأعلى ، بحيث تقابل اليد الكرة وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون رجل متقدمة على الأخرى حسب المنفذ باليمنى أو اليسرى ، ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس الذي يسمى بإرسال التنس و ينقسم الإرسال من الأعلى إلى ما يلي :

أ- الإرسال المتأرجح :

في هذا الإرسال يكون الكتفان في وضعية متعامدة للشبكة ، حيث تنفذ الحركة بعد حركة دائرية من الأسفل إلى الأعلى مع إبقاء الذراع مستقيمة

ب- الإرسال المتزوج الطافي :

يتم بتنفيذ ضربة موجّهة نحو الخصم مع تفادي التوازن العمودي للكرة و هذا لمنع دورانها حول نفسها.

ج-إرسال السحق :

يتم بتنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى الأعلى "الإرتقاء" الذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقق فكرة الإرسال و هو عبارة عن هجوم.³

1-1-2- الإرسال من الأسفل : هو الإرسال العادي البسيط و يعتبر من أسهل أنواع الإرسال و يتم

بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى ، بحيث أن اليد الضاربة تتجه من الأسفل إلى الأعلى ، يستعمله المبتدئين لسهولة أدائه و عدم حاجته إلى قوة كبيرة فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح إلا أنّ من السهل على الفريق المنافس استقباله و الدفاع عنه. وهذه نقطة ضعف فيه إلا أنّ اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الحالية في ملعب الفريق الخصم ، و يتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف.⁴ وينقسم الإرسال إلى ثلاثة أنواع هي من الأسفل إلى الأعلى كما يلي :

أ- الإرسال القاعدي :

يكون تنفيذ ضربة الإرسال بعد تحريك أو إرجاع اليد المستعدّة للإرسال إلى الخلف ثم إلى الأمام.⁵

¹ - محمد سعد زغلول/محمد لطفي السيد:مرجع سابق ، ص59 .

² - عصام الوشاحي : المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، مرجع سابق ، ص 141 .

³ - علي مصطفى طه : مرجع سابق ص60 .

⁴ - علي مصطفى طه : مرجع سابق ص60-61.

⁵ - حسن عبد الجواد : المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي ، دار الفكر العربي ، الطبعة 1 ، القاهرة ، مصر ، 1999 ، ص45 .

ب- الإرسال الجبهي من الأسفل: يكون فيه الذراع الفعال مستقيم بحيث يؤدي حركة إلى الأمام، حيث اليد تضرب الكرة على مستوى الحزام.1

ج- الإرسال الجانبي من الأسفل: اللاعب المنقذ يوجه الكتفين بتعامد مع الشبكة، و اليد المنفذة تؤدي حركة جانبية من الخلف إلى الأمام، ومن الأسفل إلى الأعلى.2

1-2- تدريب الإرسال:

الإرسال هو لعبة البداية أو وضع الكرة في اللعب، كما هو مفتاح النجاح في الكرة الطائرة وكلما نجح اللاعبون في تأدية هذه المهارة بنجاح أصبح للفريق المرسل صفة المبادرة و تسيير الملعب و بالتالي ربح المباراة. لابد من أن يأخذ كل لاعب من الفريق دوره في ضربات الإرسال و التأكيد على كل مرسل أن يؤدي إرسالاً جيداً و مؤثراً من بداية المباراة إلى نهايتها، و يتضح لنا من العامل الأول وجوب ممارسة الإرسال بانتظام لكل لاعب في الفريق، اما العامل الثاني فيشير إلى أن التدريب على الإرسال يجب أن يتم في بداية و أثناء و نهاية التدريب، فعند بداية اللعب لابد و أن يتعامل اللاعب المرسل مع الشد العصبي و قبل المنتصف يكون الاعتماد على شدة اللعب و التي تؤدي إلى زيادة التوتر3

يمثل الغرض من هذا التدريب تحسين مهارة الإرسال، و ذلك من خلال تصحيح المدرب لأي خطأ يحدث في الأداء المهاري للإرسال، خاصة عندما ترسل الكرة أكبر عدد من المراتو تكون إرسالات فاشلة أو خارج الملعب أيضاً، و يتضمن الغرض تركيز المدرب على تصحيح أخطاء الإرسال و التي يمتاز بها كل لاعب بهدف منع اللاعبين من ارتكاب أو تكرير أي خطأ4 .

1- علي مصطفى طه: نفس مرجع ص 61 .

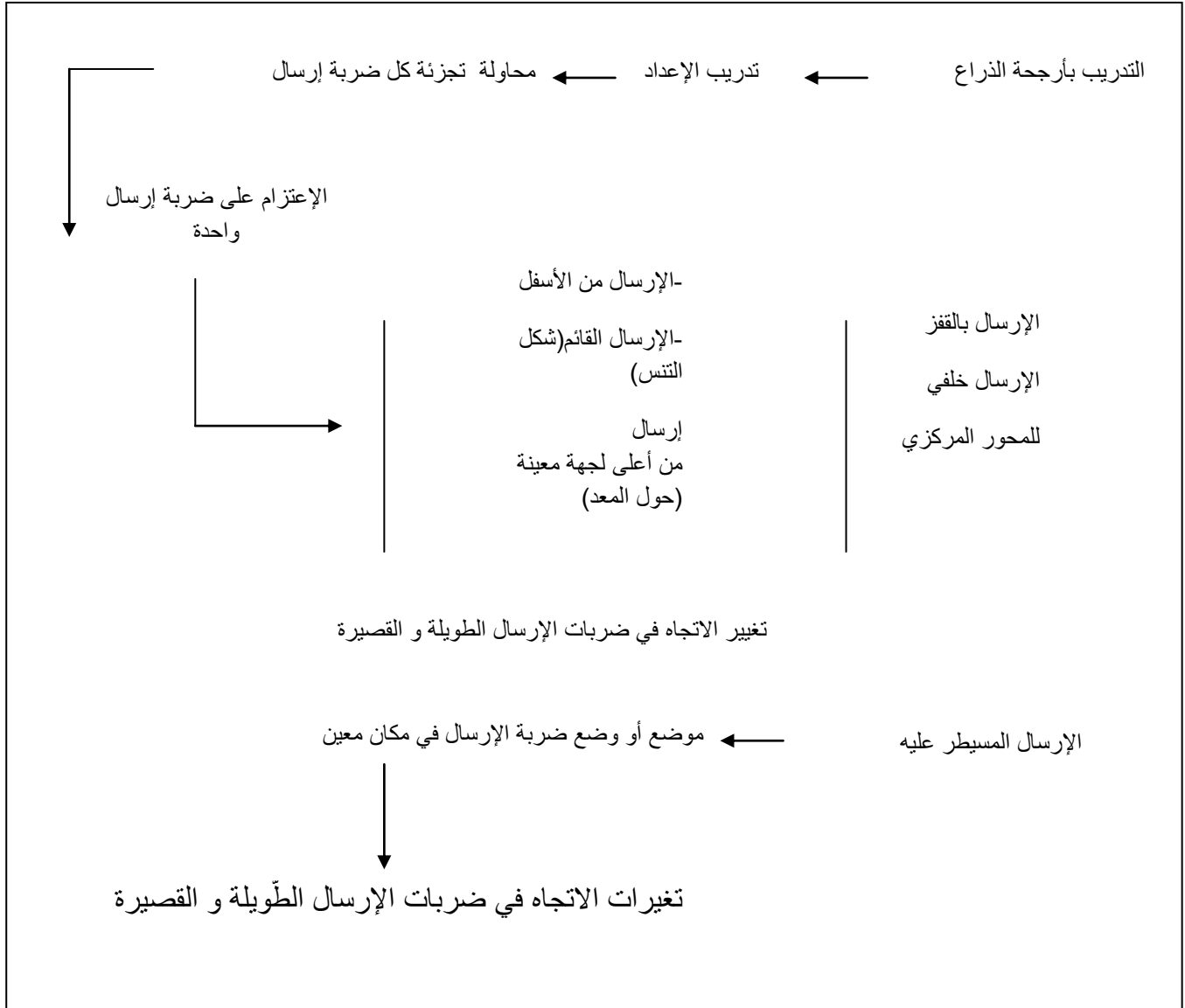
2- نفسه.

3- محمد سعد زغلول/محمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص 59-60

4- زكي محمد حسن: الكرة الطائرة إستراتيجيات الدفاع و الهجوم، منشأة المعارف، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر، 1998، ص 125 .

1.2.1- عملية تدريب ضربة الإرسال¹:

الجدول رقم (01) يوضح : عملية تدريب ضربة إرسال .



¹ - عصام الوشاحي : الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، مرجع سابق، ص225 .

1-3- أهمية و مميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به ، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة و لكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة و دقيقة، و يستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، و لاعب الإرسال يكون أدائه مستقل وبدون التأثير من زملائه ولاعبي الخصم.¹

1-4- الأخطاء الشائعة في الإرسال :

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة .
- قذف الكرة بعيدا إلى الأمام حيث لا يستطيع اللاعب ضربها باليد كاملة .
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية ، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.
- القذف المبكر قبل أرجحة الذراع خلفا.²
- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفه أو بجانبه مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الإمتداد والسيطرة عليها.
- عدم امتداد الجسم و الذراع أثناء الضرب .
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة و حركة الضرب .
- أرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروج الكرة خارج الملعب .
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة ، و عدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.³

2-الاستقبال (Réception):

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك لامتصاص سرعتها و قوتها وتمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعية اللاعب المستقبل.⁴

2-1-أهمية الاستقبال :

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها و حتى وقتنا الحاضر ، تنوّعت و تتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكتفين أو الذراعين، بعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت طريقة متبعة بالذراعين من الأسفل يطلق عليها "Begger" وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، و ذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة و توصيلها لزميل و بدون حدوث أخطاء.⁵

¹ - أحمد عبد الدايم الوزير/علي مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، طبعة 1، القاهرة، مصر، 1999، ص35 .

² - زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة أسس و مواهب و أداء، منشأة المعارف، بدون طبعة، الجزء الأول، الإسكندرية، مصر، 1997، ص 45 .

³ - نفسه.

⁴ - علي مصطفى طه : مرجع سابق ، ص 71 .

⁵ - مختار سالم : حول الكرة الطائرة منشورات مؤسسة المعارف، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1996، ص121 .

2.2- طريقة استقبال الإرسال:

يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لاستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تمام، ثم يبدأ في ميل الجذع قليل إلى الأمام بسرعة مساوية لسرعة اندفاع الكرة، حيث يقف اللاعب و القدمان متباعدتان أوسع من الحوض والركبتان منشيتان قليلا، و تشكّلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، الرأس يكون عموديا على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعين متباعدتين عن بعضهما بمسافة حوالي اتساع الكتفين و ممدودتان للأمام و مائلتان إلى الأسفل¹.

2-3- أنواع الاستقبال :

أ- الإستقبال من الأسفل : هو الأكثر استعمالا و تكون مساحة الإستعمال أو الإرجاع بمقدّمة اليدين ، و يكون اللاعب مقابل للكرة مع ضرورة استقامة اليدين .

ب- الإستقبال من الأعلى : هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدّمة اليدين ، و هذا من وضعية عالية "فوق الرأس" 2

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

د- الاستقبال مع الانبطاح : يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين و هذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية مئّية ، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض. 3.

2-4- الأخطاء الشائعة في الإستقبال :

- الأرجحة الزائدة للذراعين أماما، وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة و سرعة طيران الكرة خارج حدود الملعب
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة ، مما يؤدي إلى طيرانها جانبا .
- وضع الذراعين بمستوى عال جدا، مما يجعل طيران الكرة عموديا و قصير المسافة .
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا .
- عدم المحافظة على استقامة الظهر (بمعنى وضع منخفض على الركبتين لثني منطقة فوق الوسط).⁴
- ضرب الكرة باليد على سطح الساعدين ، مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين .
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة ، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة.⁵

3- التمرير : (passe)

يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية و الرئيسية لتكتيك رياضة كرة الطائرة، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة ، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسّحق، نستطيع أن نقول أن التمرير هو قاعدة اللاعب بحيث يتطلّب تنقل سريع و تركز جيد بدون كرة و تحريك كبير للذراعين خاصة تحرك جيد للأصابع، فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب.¹

¹ - علي مصطفى طه : مرجع سابق، ص 37.

² - DATTAX : Le Volley-ball Du smache ou match p 84.

³ - DATTAX : I BID. p 85

⁴ - زكي مجّد حسن: التدريبات الموقفية (العلاجية) في الكرة الطائرة، مرجع سابق ، ص 316 .

⁵ - علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص 71.

3-1- أهمية التمرير:

التمرير هو الأساس في لعب الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة و التحكم وتوجيه الكرة في كل الاتجاهات و بطريقة صحيحة و قانونية خاصة تلك التي تمرر نحو المعد و هو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق اللعيب يستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع و الأيدي و الأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم و يمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن بأكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدودة في الهواء و مرتبطة بالضربة الهجومية.²

و التمرير من الأعلى بالأصابع ، هي اللمسة الهامة التي يجب أن تتقن إتقاننا تاما ، الأمر الذي يؤدي لوصول الكرة إلى الرميل بطريقة تمكنه من إحراز نقطة أو كسب إرسال.³

3-2- أنواع التمرير:

لقد تنوع و تعدد التمرير في الكرة الطائرة، حيث يمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات و تمرير من الحركة ، و نقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من الأعلى و تمرير من الأسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين أو تمرير باليد الواحدة ، و عموما يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين هما:⁴

3-2-1- التمرير العالي :

و يشتمل على :

أ- التمرير إلى الأمام : (التمريرة الصدرية)

التمريرة الصدرية هي الأكثر استعمالا في اللعب للمسافات القصيرة و الطويلة ، فاتقانها هو الخطوة الأولى نحو التقدم و الإندماج و ذلك برفع اللاعب لذراعيه أمام الوجه في وضع التكور، وعند وصول الكرة إلى ارتفاع 15 إلى 20 سم تقريبا على مستوى الرأس، تتحرك اليدين إلى الأعلى لاستقبال الكرة و عندما تلامسها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيدا لدفعها إلى الاتجاه المرغوب فيه.⁵

ب- التمرير إلى الأمام بعد الدوران:

وفيه يدور اللاعب على مشط القدم الأمامية لوجه اللاعب الذي سيعده له الكرة على أن يعود الجسم إلى وضع الاتزان .

¹ -SILLANY-ROBERT : Le ROBERT DE SPORT. DICTIONNAIRE, 1990,P 416.

² - زينب فهمي و آخرون: الكرة الطائرة، دار المعارف، الطبعة 1، الجزء 2، مصر، 1994، ص 84 .

³ - محمد سعد زغلول/محمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص 69.

⁴ - علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص 71 .

⁵ - الموسوعة الرياضية: كرة السلة-الكرة الطائرة، دار الشمال للنشر و الطباعة، الطبعة 1، بدون بلد، 1996، ص 28-ص 39.

ج- التمير إلى الأمام من وضع الطعن:

فيه تمتد الرجل الخلفية إلى أقصى مداها بينما تكون الساق مع الفخذ في الرجل الأمامية بزاوية قائمة ، على اللاعب العودة بأقصى سرعة إلى وضع الاستقبال الأصلي¹.

د- التمير للجانبين :

يقف اللاعب مواجهًا للشبكة أو ظهره للشبكة ، و يرفع الكرة بعد ثني اليد في الاتجاه المعاكس لاتجاه الكرة ، و هي تمريرة صعبة تحتاج إلى تدريب مكثف.

هـ- التمير مع الدحرجة :

يستخدم هذا النوع عند استقبال كرة قوية وسريعة نتيجة ضربة هجومية والمقصود امتصاص قوتها يلزم اللاعب مرونة بحيث يؤديها دون أن يصاب بأذى، ويمكنه العودة إلى الوضع الأصلي بأقصى سرعة².

و- التمير مع الوثب:

عبارة عن عملية خداع لمواجهة عملية الصّد التي يقوم بها الفريق المضاد بشكل يظهر وثبة اللاعب لأداء التمير، كأن ينوي أداء ضربة هجومية فيقوم بإعدادها للزميل الآخر³.

3-2-2- التمير من الأسفل:

يمكن أن نطلق على مهارة التمير من الأسفل بالسّاعدين بأنّها حركة إيجابية للرجلين باتجاه الهدف وذلك بمواجهة اللاعب للكرة متحرّكًا إليها بالسرعة المناسبة التي تتفق مع مسافة أو بُعد الكرة، وكذلك في الاتجاه الذي ستلعب إليه الكرة دافعًا إياها بيديه بالقدر المناسب و يتوقّف نجاح الفريق أو فشله إلى حد كبير على مهارته في تمرير الكرة من الأسفل بالسّاعدين حيث أنّها أمن⁴ الطّرق في جميع حالات ومواقف اللعب ويجب أن نميز بين ثلاثة أنواع من التمير من الأسفل.

أ- التمير باليدين (يتم التنفيذ بطرق مختلفة):

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

- يتلاصق الكفين جنبًا إلى جنب ويتجهان إلى الأسفل مع امتداد الأصابع فتلامس الكرة ظهر الكّفين .

- يتلاصق الكّفين وجها لوجه مع إثناء أصابع إحدى اليدين حول أصابع اليد الأخرى، فتلامس سطح الإبهامين والسّبابتين .

ب- التمير باليد الواحدة: تستعمل عادة للتخلّص من موقف حرج، خاصة في الظروف التي لا تسمح

باستخدام اليدين معا.

¹ - نفسه، ص40.

² - علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص72-73.

³ - الموسوعة الرياضية: مرجع سابق ، ص40.

⁴ - مجّد سعد زغلول/مجّد لطفي السيد: مرجع سابق، ص64.

ج- التمرير مع الانبطاح: يتم ذلك عند وصول الكرة إلى مكان قريب من اللعب بحيث يمررها اللاعب بالطريقة العادية فيندفع لإنقاذها من السقوط على الأرض ، فيلامس الكرة قبل وصولها إلى الأرض فيرفعها قليلا.¹

4-مهارة الضرب الساحق:

1-4 تعريف الضرب الساحق :

الضرب الساحق أو الضرب الهجومي هو عبارة عن ضرب اللاعب للكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى الراسي للشبكة وتوجيهها للأسفل نحو ملعب المنافس، وهو عادة اللمسة الأخيرة في لعب الفريق ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة².

4-2-أهمية الضرب الساحق :

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط في المباراة ، أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة وحسن التصرف والثقة بالنفس ، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات إلى نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

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

كما أن الضربات الساحقة بأنواعها المختلفة قد أظهرت بوضوح قيمة عنصر القوة في الضربات الهجومية , بل إن كثيرا ما يقاس من خلالها قوة ومستوى الفريق في الهجوم كما انها أعطت للعبة مظهرا جذابا وأضفت عليها قوة وجمالا وإثارة ، مما شجع الشباب على ممارستها واجتذاب الجمهور إليها ولذلك فقد أخذ المهتمون بالعبة وخاصة المدربين يركزون على هذه المهارة بدرجة كبيرة أثرت في بعض الأحيان وبطريقة غير مباشرة على باقي المهارات الأخرى³.

¹ - الموسوعة الرياضية: مرجع سابق، ص41-40.

(2)- البين وديع فرج، الكرة الطائرة -1 دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1989، ص 116.

3 زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي ، بطريس رزق الله ، الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998 ، ص 54- 60.

4-3- أنواع السحق:

السحق الأمامي: و هو أسهل أنواع السحق، فهو عادة ما يستعمله المبتدئين، حيث يكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم.

السحق الجانبي: و يؤدي هذا النوع من السحق إذا كان اللاعب بين الكرة و الشبكة ويكون الاقتراب بأخذ خطوة أو وثبة الموازية مع الشبكة و يطلق عليه "بالضرب الخطافي" أو الضرب بدوران الذراع.

السحق الخلفي: ويؤدي هذا الأخير عندما يكون الظهر موجه للشبكة فيوثب اللاعب و يدور في الهواء حتى يواجه الشبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة و بسرعة في أعلى أجزائها، و يعتبر هذا النوع من أصعب أنواع السحق في الأداء¹.

4-4- طريقة الأداء:

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

مرحلة الاقتراب :

يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجهها للمعد في حالة استعداد وتكون المسافة من (2 - 4) متر حيث يقوم اللاعب الضارب بالجري في المنطقة التي سيؤدي منها الضرب الساحق ويتم الاقتراب بخطوتين على الأكثر ، تكون الخطوة الأولى "الرجل اليسرى (للضارب الأيمن اليد) والعكس بالنسب للضارب أيسر اليد" لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة ، أما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة ، إذ يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي وتمتد الذراعين من أسفل للخلف عاليا بقدر الإمكان في أثناء الخطوة الأولى حتى تصلا إلى مستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية ، وتكون الذراعان مائلتين بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب .

(1)-عقيل عبد الله ، التكنيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة ، بغداد ، 1987 ، ص 93.

مرحلة الارتقاء (الوثب) :

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل في أثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في التأرجح من الخلف إلى الأمام بأقصى

قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمان مثبتتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين منثنيتين للحصول على قوة دفع الوثب¹ .

مرحلة الضرب :

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن في أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة للأعلى إذ تنثني من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجها للأمام ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف من لف الجذع باتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب ، أما الذراع غير الضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء ويتم الضرب برفع اليد الضاربة للأعلى وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب . وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط (WHEB)

مرحلة الهبوط :

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة ، وذلك بلف المرفق للخارج إذ يكون محاذيا للكتف أو بسحب الذراع للخلف وضمها للصدر ويجب أن يتم الهبوط في المكان نفسه الذي بدا منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف ، ويتخذ اللاعب وضع الاستعداد في الوقت نفسه للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة.

(1)-عقيل عبد الله ، التكتيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة ، المرجع السابق ، ص 96.

4-5- أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة. - الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية. - الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ. - الضربة الساحقة بالخداع¹.

4-6- أهم العوامل المساعدة لزيادة قوة الضربة:

اشترك أكبر مجموعة من العضلات:

كلما زادت مجموعة العضلات التي تشترك في أداء الضربة كلما زادت قوة الضربة ، فأقل أنواع الضربات من ناحية القوة هي ما يؤديها اللاعب بيده فقط ، أما إذا اشتركت في الضرب عضلات الذراع والكتف والجذع فإن ذلك يضيف قوة كبيرة إلى الضربة والوضع الصحيح في أداء الضربة الساحقة هو الذي يتيح للضارب استغلال مجموعة كبيرة من العضلات في هذه الضربة.

سرعة الضربة :

من المعروف أن سرعة الكرة عند خروجها من اليد تختلف من لاعب لآخر وكلما زادت هذه السرعة كلما أثر ذلك على قوة الضربة.

الوثب للأعلى :

إن اشترك المجموعات العضلية الكبيرة تساعد على زيادة ارتفاع اللاعب عند الوثب للأعلى ، وكلما زاد ارتفاع اللاعب قبل الضربة كلما كان دوران الجسم للدخل وبالتالي زيادة قوة الضربة الناتجة عكس ما إذا كان الدوران للخارج.

قوة رد الفعل: ويقصد بها القوة الناتجة عن اصطدام اليد بالكرة لحظة الضرب ، فإذا تم الضرب خلال هبوط الكرة للأسفل فإن قوة رد الفعل هذه الضربة تختلف عن ما إذا كان اصطدام اليد

(1)-علي مصطفى طه ،الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص 152

بالكرة لحظة سكونها في الهواء وقبيل هبوطها ، لذلك ينبغي أن يقوم اللاعب بضرب الكرة لحظة سكونها في الهواء وأفضل مرحلة هي ضرب الكرة أثناء ارتفاعها، في الهواء حيث تكون قوة رد الفعل أكبر من الحالتين السابقتين ، وهذه هي الطريقة يتبعها اللاعبون عند أداء الضربة الساحقة للكرة الصاعدة¹.

4--7- أهم العوامل التي تساعد في دقة توجيه الضربة:

- استخدام الأصابع ورسغ اليد .
- استخدام دوران الجسم في الهواء .
- مكان ضرب الكرة .
- تجنب حائط الصد بكل الطرق

5-الصد :

يعتبر الصد النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب عن طريق الوثب إلى أقصى إرتقاء مع مد الذراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة عند أداء السحق من قبل الخصم بمواجهة الشبكة أو قريب منها، وقد يقوم بعملية الصد لاعبا أو لاعبين أو ثلاث لاعبين شرط أن يكون في المنطقة الأمامية.2

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

5-1-أهمية الصد :

يعتبر الصد من المهارات الأساسية و الهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة و هو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة³

5-2-أنواع الصد :

أ- الصد الهجومي : عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازنة قريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان و اليدان أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس

(1)-زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي ، بطريس رزق الله ، الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998 ، ص 72-73

² - حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص94 .

³ - علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص136.

ب-الصدّ الدفاعي : و فيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصدّ في نفس ملعب الفريق المدافع ، بعد أن تكون قد قلت قوتها و فقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلّها في الإعداد لضربات ساحقة .

3.5- أشكال الصدّ : ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي :

1-الصدّ بلاعب واحد -2-الصدّ بلاعبين -3-الصدّ بثلاثة لاعبين¹.

6-الإعداد :

ونعني به إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل. و في الحقيقة فإنه معظم أنواع الإعداد التي تنفذ نجد أنّها عادة ما تستخدم التمير من أعلى فوق الرأس Over Head Pass Forward أو من الأعلى للخلف Tobackword . ولكن هذا لا يمنع أنّه في أحيانا أخرى قد نلجأ إلى استخدامه من الأسفل (بالستاعدين) Forearm pass وذلك كله بهدف إعداد الكرة².

1.6- أهمية الإعداد :

مهارة الإعداد من المهارات الضّرورية الهامة في الكرة الطّائرة ، و هي الخطوة التي يتركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة، ويعتمد الإعداد كليا على التمير من الأعلى فإجادة التميرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب الحساسة و المهمة حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه ، ولذا يجب على المدربين تهيئة لاعبيهم على إجادة أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة³.

2.6- أنواع الإعداد :

أ- الإعداد الأمامي :

هو أكثر الإعداد استعمالا لسهولة أدائه ، و هو أساس لجميع أنواع الإعداد الأخرى ، و يؤدّي من وقفة الإستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذّراعين و الرّجلين ، مع المحافظة على توازن الجسم في نهاية الحركة

ب-الإعداد الخلفي من فوق الرأس :

يستعمل في الأغراض الخطئية و يتطلّب درجة عالية من الإحساس بالحركة ، حيث أنّ اللاّعب لا يرى الهدف المراد التّوجيه إليه لحظة أداء الإعداد و هو يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء⁴.

ج الإعداد الجانبي : يستخدم عندما يكون اللاّعب قريبا من الشّبكة ، ولا يوجد مكان ووقت كافي للدوران يستعمل عند الرّمية الخداع حيث يقف اللاّعب وقفة الإستعداد جانبا لاتّجاه الإعداد .

¹ - نفسه.

² - ركي مجّد مجّد حسن : صانع الألعاب في الكرة الطائرة-العقل المفكر للفريق، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع، الطبعة 2، الإسكندرية، مصر، 2004م، ص3.

³ - علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص139.

⁴ - الموسوعة الرياضية: مرجع سابق، ص 46.

د- الإعداد بالوثب :

يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية في عملية الخدع الهجومية ، و يعتمد على استعمال الذراعين و الأصابع

ويستخدم فيه الوثب بالرجلين ، و على اللاعب ملاقة الكرة في الوقت المناسب.1

7- الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع و الإعداد2

الإعداد	التمرير من الأعلى
1- يقوم به لاعب مخصّص (المعد)	1- يمكن أن يقوم به جميع اللاعبين
2- يكون موجه من حيث البعد و الإتجاه و الإرتفاع ووفقا لمميّزات المهاجمين	2- يوجه إلى مكان خال بملعب الفريق المنافس .
3- دائما هو التحضير إلى عمل هجومي يكون من خلال المعد إلى المهاجم	3- يمكن أن يتم من المهاجم إلى المعد أو من المهاجم إلى مهاجم زميل .
4- على الأغلب يتم من أمام الشبّكة موازيا لها	4- التمرير يتم من نهاية الملعب باتجاه الشبّكة لذلك فطرق التمرير مختلفة

الجدول رقم (2) يوضح: الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع والإعداد.

1- نفسه.

2- مُجّد سعد زغلول/مُجّد لطفي السيد: مرجع سابق، ص71.

8- تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة¹:

المهارة	الأخطاء الشائعة	النتائج المتوقعة	التصحيح
الإرسال	الفشل في توجيه الكرة للمكان الصحيح	لمس الكرة للشبكة أو خروجها خارج الملعب	-لمس الكرة أسفل منتصفها قرب نهاية مرجحة الذراع أماما، مرجحة الذراع خلفا جيدا قبل المرجحة الأمامية مع إعطاء القوة للكرة.
الإرسال من الأعلى	- الفشل في رفع الكرة من اليد - قذف غير مناسب للكرة من حيث الارتفاع - قذف الكرة بعيدا عن الجسم - رد الذراع عند مرجعيته خلفا أثناء التمهيد للحركة - مرجحة الذراع للخارج - ملاقاة الكرة من أسفل عند ضربها	- خطأ قانوني يفقد الإرسال - ضرب الكرة في مستوى منخفض و ملاستها للشبكة - ضرب الكرة للأسفل وعدم إمكان عبورها الشبكة - طيران ضعيف للكرة - طيران الكرة خارج الحدود طيران الكرة للأعلى وعبورها الشبكة	-ترفع الكرة في لهواء قبل ضربها باليد الضاربة -إقذف الكرة في اتجاه فوق كتف الذراع الضاربة -إقذف الكرة أمام الجسم مباشرة لأعلى بحيث يكون اتجاه طرفيها فوق كتف الذراع الضاربة -إثني المرفق قبل الضرب بحيث تكون حافة الإبهام عند الأذن تقريبا -تمرجح الذراع بجوار الجسم -تصاحب اليد الكرة أسفل خالفا لأعلى أماما أثناء ضربها
الإعداد أو التمرير من أعلى	- الفشل في ملاسة الكرة بأطراف الأصابع - حمل الكرة لحظة - إعادة الكرة للمنافس من اللسة الأولى	-فقد التحكم في الكرة -خطأ مسك الكرة و فقد الإرسال أو فقد نقطة -فقد فرصة ضربة ساحقة بالكرة	-إمس الكرة بأطراف الأصابع مع ثني أصابع اليدين قليلا -إمس الكرة لمسا سريعا حادًا و تجتّب سحب الكرة عند ملاستها بالأصابع -إرمي الكرة عاليا في الهواء و قربه من الشبكة
التمرير من أسفل	- الفشل في توجيه الكرة للمكان الصحيح	-لمس الكرة بالشبكة أو خروج الكرة خارج الملعب	-ثبت وضع زاوية الذراعين بالنسبة للجسم لحظة لعب الكرة -ثبت الأذرع مفردة بدون اشتراك فعلي في الحركة مع فرد الجذع و الركبتين فقط راعي المرونة عند استلام الإرسال القوي
الضربة الساحقة	-الفشل في ضرب الكرة من قمتها -الإندفاع في خطوات الإقتراب أماما -القدمان مضمومتان عند الإرتقاء للوثب	-وصول الكرة عالية للمنافس و ضعف قوة الضربة الساحقة -لمس الشبكة أو تعدية خط المنتصف -عدم الإتران في الهواء	-الوثب عاليا بدرجة كافية حتى تلامس اليد الكرة قمتها تقريبا -اتساع خطوة الإقتراب الثانية تكون مع ثني الركبتين جيدا للأسفل أو وقوع ثقل الجسم خلف عقب القدمين -وضع القدمين يكون مفتوحا باتساع الكتفين

الجدول رقم (3) يوضح: تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

¹ - إلين وديع فوج: خبرات في الألعاب للكبار والصغار، منشأة المعارف، الطبعة 2، الإسكندرية، مصر، 2002، ص419-420.

III- المرحلة العمرية

I- خصائص المرحلة العمرية (12-15 سنة)

1. تعريف مرحلة سن البلوغ:

إن المرحلة العمرية (12-15 سنة) تعتبر مرحلة انتقالية من الطفولة تتميز باضطراب مورفولوجي وفسولوجي وتنقسم إلى قسمين:

1-1 مرحلة ما قبل البلوغ:

تكون عند نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بزيادة معتبرة من الناحية الطولية، تتراوح بين 20 و25 سم وزيادة في الوزن من 03 إلى 04 كلغ في العام.

2-1 مرحلة البلوغ:

تتميز ببلوغ جنسي وانخفاض في سرعة النمو من الناحية الطولية وتطور عرضي للصدر والكتفين وتطور عضلي واکون ظاهرة جدا عند الذكور وكذلك زيادة عرضية للعظام الطولية.¹

2. أهمية دراسة المرحلة العمرية:

دراسة النمو تعد دراسة هامة للمربي الرياضي إذ أنها تساعد على:

- التعرف على مختلف الخصائص الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى تستطيع تهيئة أفضل الظروف.
- تساهم في زيادة قدرته على إعداد نواحي الأنشطة الحركية الملائمة والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل العمرية نظرا لن التلاميذ يميلون إلى أساليب خاصة في السلوك الحركي ويحتاجون إلى أنواع خاصة من النشاط الحركي تختلف عن غيرها من الأساليب من مرحلة إلى أخرى.
- تساعد المدرس أو المربي على أن يتوقع سلوك التلاميذ من مرحلة نمو معينة وعدم مطالبته بمستوى من السلوك والأداء يفوق قدرته.²

¹ - د. حامد عبد السلام زهران، علم النفس: النمو، الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم الكتب، القاهرة، ط5، 1995، ص245.

² - عيسان احمد فرجن مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص58.

3. مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية (12-15 سنة):

3-1- النمو الطولي والوزن:

وهي مرحلة النمو السريع مقارنة بالمرحلة التي قبلها (مرحلة الطفولة) وهي تأتي عقب فترة من الكمون أو الثبات لبضع سنوات، وأنه يصاحبه عادة ظواهر نمو أخرى تغير الشخصية في مجموعها، ومهما يكون الأمر فإن فترة نمو البلوغ يلاحظها العام أنفسهم كما أن سن (14 إلى 15 سنة) هي في غالب الأحيان فترة أقصى سرعة عند الذكور ومن (12 إلى 13 سنة) فترة أقصى سرعة نمو عند الإناث، وحسب العالم "Shuttle worth" لا حظ بدأ الانحراف عند الإناث عن الذكور في النمو في الطول من 12 سنة تقريبا إلا أنه لا يلبث الذكور من السن 14 سنة في المتوسط أن يدركوا الإناث فيلقتي هنا معدل النمو، ومنذ هذا السن فصاعدا يبدأ متوسط نمو الذكور في التفرق الظاهر والطول مع هذا ليس إلا مظهرا من مظاهر النمو ولعله يكون أبعدها من إعطاء صورة كاملة للنمو الجسمي أو النضج الجسمي، وهناك مظاهر أخرى أهمها وأكثرها اعتبارا خصوصا في علاقتها بالطول والوزن ففي مرحلة المراهقة الأولى فإن الإناث يصبحن أثقل وزنا من الذكور في نفس السن ثم يعود الذكور مرة أخرى إلى ما بعد النضج الجسمي الكامل للجنسين.¹

3-2- النمو الجسمي:

إن جسم الإنسان الأساسية في تكوين شخصية لذا كانت التغيرات التي تطرأ على الجسم، وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها غير المباشر على شخصية. ومرحلة المراهقة تعتبر طفرة في النمو الجسماني فهي مرحلة نمو جسمي سريع لا يفوقها في النمو غلا مرحلة ما قبل الميلاد وتبدأ فترة النمو بين (10-14 سنة) عند الذكور ويتميز النمو الجسمي بعدم الانتظام فيزداد الطول زيادة سريعة ويتسع المنكبنا ويزداد طول الجذع والذراعين والساقين، إلا أن نمو الذراعين يسبق نمو الأرجل وتنمو العضلات ويزداد وزن الجسم.

الفروق بين الجنسين في النمو الجسمي:

يكون الذكور أقوى جسما من الإناث حيث تنمو عضلاتهم نمو سريعا في حين أن الإناث تتراكم فيهم الشحوم في مناطق معينة من أجسامهم ويزداد الطول عند الجنسين ولكن يكون الذكور أكبر من الإناث. ويهتم المراهق بمظهرة الجسمي، قوة عضلاته ومهارته الحركية والرياضية والبدنية التي تساعد جسمه على النمو

والقوة.2

¹ - د. كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، دروس اعلم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، بيروت، ص749.

² - زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، ج1، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ص62.

3-3- النمو الحركي:

نتيجة للتغيرات الجسمية في هذه المرحلة نجد أن المراهق يكون كسولا خاملا قبل النشاط والحركة وهذه المرحلة عكس المرحلة السابقة التي كان تتميز بها الطفل بالميل الشديد إلى الحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب فحركات المراهق تتميز بعدم الدقة والاتساق فنجده كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته كما يتميز بالارتباك وعدم الاتزان وعندما يصل المراهق قدرا من النضج تصبح حركات أكثر توافقا ويزداد نشاطه ويمارس النشاط الرياضي.

3-4- النمو العقلي:

- نمو الذكاء العام وزيادة القدرة على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم والاستنتاج والتعلم والتخيل.
- نمو القدرة العقلية الخاصة كالقدرة الرياضية (التعامل مع الأعداد) والقدرة اللغوية والدقة في التعبير والقدرة الميكانيكية والفنية وتتضح الابتكارات في هذه المرحلة كنتائج للنشاطات العقلية.
- نمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة ومفهوم الزمن ويتجه التخيل المحسوس إلى المجرد.
- نمو الميول والاهتمامات والاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي ويظهر اهتمام المراهق بمستقبله الدراسي والمهني.
- تزداد قدرة الانتباه والتركيز بعد أن كانت محدودة في الطفولة.
- يميل المراهق على التركيز النقدي أي أنه يطلب الدليل على حقائق الأمور ولا يقبها قبولا اعمى مسلما به.
- تكثر احلام اليقظة حول المشكلات والتطلعات والحاجات حيث يلجأ لا شعوريا إلى إشباعها ويمكنه نموه العقلي من ذلك حيث يسمح له بالهروب بعيدا في عالم الخيال فمثلا يرى نفسه لاعبا مشهورا وبطلا كبيرا...1.

3-5- النمو الانفعالي:

- تتسم هذه المرحلة بأنها عنيفة في حدة الانفعالات واندفاعاتها وتحتاج المراهق ثورة من القلق والضيق فنجده نائرا على الأوضاع ومتمردا على الكبار كثير النقد لهم ومن أهم الخصائص الانفعالية في هذه المرحلة:
- ✓ اهتمام المراهق بذاته وما طرأ على جسمه من تغيرات وهو يحاول ان يتوافق مع جسمه الجديد ويتقبله.
 - ✓ يزداد شعوره بالكآبة والضيق نتيجة لكثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع تحقيقها.
 - ✓ تتسم انفعالاته بالتهور والتسرع والتقلب وعدم الاستقرار.
 - ✓ التمرد والثورة على الكبار وعلى المعايير والقيم الخلقية والتقاليد في المجتمع.
 - ✓ مثال مرهف الحس شديد الحساسية يتأثر تأثيرا بالغا بنقد الآخرين.
 - ✓ الحب عند المراهقين من أهم خصائص النمو الانفعالي.¹

¹ - د. علمي بن شهبول الشهوي، سطور في توجيه الأبناء، نشرة دورية تصدر عن وحدات الخدمات الإرشادية العام التابعة لقسم التوجيه والإرشاد بالإدارة العامة بالمنطقة الشهرية، 2002.

3-6- النمو الفسيولوجي:

إلى جانب التغيرات الجسمية التي تختص بها البنية، توجد تغيرات متعلقة بتطور الغدد والخلايا التناسلية وهي أكثر أهمية وهي التي تحدد مرحلة البلوغ، حيث تشهد هذه المرحلة تغيرات ملحوظة في النشاط الغددي عامة ونشاط الغدتين النخامية والكظرية خاصة فالأولى تقع تحت المخ مباشرة حيث يؤثر الهرمون الذي تفرزه على المشاعر الجنسية للبالغين، أما الثانية والتي تقع فوق الكلى فإن الهرمون الذي تفرزه يعمل على الإسراع في النمو والنضج الجنسي. أما غدة تحت المهاد "Hypothalamus" فإنها بدأت سابقا في إنتاج ما يسمى "Releasing-factor" الذي يثير الغدة النخامية، هذا ما يؤدي إلى إنتاج هرمون النمو (G.H) والهرمونات المؤثرة في الغدد التناسلية اثناء البلوغ بإفراز "Testostérone" هرمون مسؤول أيضا البروتين وعملية البناء.

أما "Métabolisme des protéines Anabolisme" فيتضاعف عشرات المرات مما يؤدي إلى زيادة الكتلة العضلية من (27% إلى 41.3%) في المتوسط، ومنه الزيادة في القوة العضلية.²

ويلاحظ أن الغدة ذات الإفراز الداخلي بوجه عام تتضح هلال البلوغ ما عدا الغدة التيموبية التي تأتي على العكس منها في الضمور، ويحقق مجموع إفرازات مختلف الغدد اتزاناً مزاجياً جديداً فيؤثر بعضها على النمو الجسمي الخارجي والبعض الآخر على النمو الجنسي، وكذا يخضع طول الهيكل العظمي لتأثير الغدة الدرقية والغدة تحت المخية وهرمونات التناسل.³

يزداد حجم القلب في هذه الحالة ولكن بسرعة غير معتادة مع الشرايين ليختل توازن الجسم لذا يجب تجنب النشاط الرياضي العنيف.⁴

أما بالنسبة للنبض أثناء الراحة فيستمر في الانخفاض مع زيادته بعد مجهود ذو شدة قصوى، وبالنسبة للضغط فإنه يقترب إلى النبض الطبيعي للبالغين.⁵

نستنتج مما سبق ان هذه المرحلة تتميز بنشاط غددي كبير وزيادة حجم القلب وانخفاض في النبض، لذا يجب إعداد امارين بعيدة عن النشاط الرياضي العنيف.⁶

3-7- النمو الاجتماعي النفسي:

✓ ظهور علامات البلوغ تعمل على بروز تغيرات فسيولوجية ونفسية ويصاحب ذلك اختلاف في عمل الغدد، مما يجعل الفرد سريع التأثير والانفعال قليل الصبر تنقصه المثابرة والاتزان، فصبح الفرد سريع الغضب والرضا والحزن والفرح ويبحث عن المثل العليا والقيم الاجتماعية يهتم بجسمه وأناقته وملابسه.

¹ - د. كمال السوقي، مرجع سابق الذكر، ص 461.

² - Weineck, g, biologie du sport, paris, ed, vigot, 1996, P324-325.

³ - عبد الفتاح دويرار، بسيكولوجية النمو والارتقاء، دار المعرفة الجامعية، 1999، ص 248.

⁴ - محمد سعيد غريمي، تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصرن 1996، ص 38.

⁵ - بسيوطي احمد، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربيين مصر، 1996، ص 178.

⁶ - محمد سعيد غريمي، مرجع سابق بالذكر، ص 69.

- ✓ عند سن (13-14 سنة) حب النشاط البدني يسرع عملية الإدماج الاجتماعي وعند سن 13 سنة يأخذ الأصدقاء مكانة هامة، والبالغون يجندون كذلك فكرة الفوج او الفريق.
- ✓ نستنتج مما سبق ان هناك تغيرات نفسية والاضطرابات في أعمال الغدد مما يسهل إثارة وانفعال وغضب البالغ، وتعتبر المنافسة عامل هام في التخفيف من حدة هذه الاضطرابات.1.

¹- Ed=garthil et marniel de l'éducateur sportif, paris 10^{eme} édition, vigot, 1999, P292.

الخلاصة :

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

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

الجانب التّطبيقي

الفصل الثالث

الإجراءات التنفيذية والمبادئ الدراسية

تمهيد :

إن البحوث العلمية مهما كانت إتجاهاتها و أنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة، وإن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي التعرف على أهم الجوانب التي تساهم في تنمية القوة الانفجارية التي تساعد في تنمية مهارة الصد والسحق لدى لاعبي كرة الطائرة، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الأدوات المتصلة بطبيعة البحث .

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ولغرض إجراء هذه الدراسة قمنا بالاتصال ميدانيا بالجهة المسؤولة أي رئيس النادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة بولاية الوادي.

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على مجموعة من لاعبين النادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة صنف أشبال وعددهم 14 لاعبا وكان الغرض منها :

- الوقوف على النواحي التنظيمية وإدارة الاختبارات البدنية على أرض الواقع .
- التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وكذلك الأخطاء والتداخل في العمل .

● خطوات سير الدراسة الميدانية :

- البرنامج التدريبي:

قام الباحث ببناء منهج تدريبي متكامل لمدة شهرين ونصف إذ يحتوي على تنمية مهارة الصد و السحق حيث تضمن المنهج 24 حصة تدريبية بمعدل حصتين أسبوعيا .

- الاختبار القبلي :

ابتدأ تنفيذ الاختبار القبلي على عينة البحث قبل بدأ المنهج التدريبي في الأسبوع الأخير من شهر جانفي 2017 حيث :

اليوم الأول : تم إجراء الاختبارات البدنية للاعبين والمتمثلة في الاختبارات التالية :

- اختبار الوثب العمودي من الثبات .
- اختبار الوثب العريض من الثبات .

اليوم الثاني : تم إجراء الإختبارات المهارية للاعبين والمتمثلة في الاختبارات التالية:

- اختبار دقة أداء حائط الصد.

- اختبار السحق المستقيم

- تنفيذ البرنامج التدريبي :

بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي في الأسبوع الأول من شهر فيفري 2017 وتم

الانتهاء منه في نهاية شهر مارس 2017.

- الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي مباشرة للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه المنهج في قيم المتغيرات البدنية و المهارية، وقد تم إجراء الاختبار البعدي بعد يومين أي في الحصة التدريبية الموالية، علما أنه قد تم إتباع الإجراءات نفسها في الاختبار القبلي وبترتيب المتغيرات نفسها والمدة الزمنية لغرض لتوحيد لكافة الظروف .

- الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح والخاص بتنمية القوة الانفجارية لتحسين أداء الصد والسحق للنادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة لدى صنف الأشبال :

- التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين. وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة.
- اختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية المهارة المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التركيز على طريقة التدريب التكراري لما لها من أثر كبير في تثبيت المهارات الرياضية.
- مراعاة تنمية الصفات البدنية الأخرى لما لها أثر في تحسين القوة الانفجارية خلال الحصص التدريبية الأخرى
- التركيز على تنوع في التمرينات لتنمية القوة الانفجارية بالنسبة للاعبين.
- التركيز والانتباه.

2. منهج الدراسة :

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وقوام هذا المنهج هو الاستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفرضيات والتحقق من صحتها وإجراء التجارب واستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات¹.

ولما كانت طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع وتعتمد على وصف الظاهرة والبيانات والمعلومات حولها وتحليل نتائج تلك البيانات والوصول إلى الحقائق وتقديم الاقتراحات التي نراها نخدم

¹ - إخلاص مُجد عبد الحفيظ-مصطفى حسين: طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز كتاب النشر ، القاهرة ، 2000 ، ص35

الموضوع، فقد اقتضى الأمر منا إتباع المنهج التجريبي الذي يمثل أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على علاقة المتغير المستقل والمتغير التابع والبحث التجريبي هو الطريقة الوحيدة للبحث الذي يستطيع الباحث عن طريقها اختبار الفروض التي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة¹ ومن كل ما سبق اخترنا المنهج التجريبي في دراستنا لهذا البحث .

3. أدوات الدراسة :

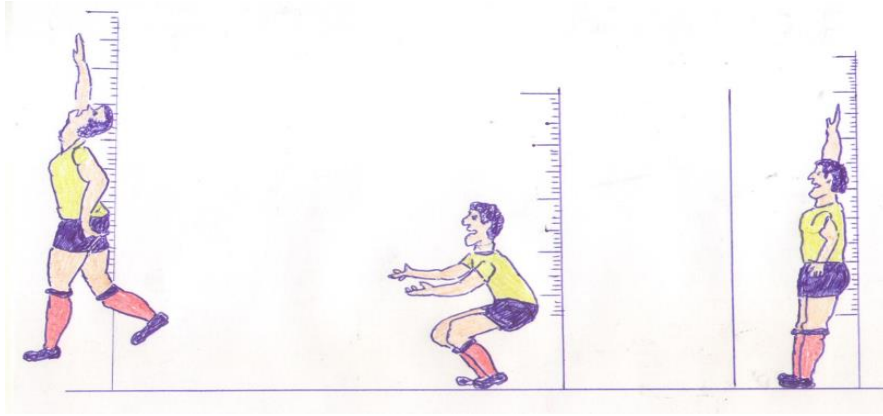
استخدم الباحث الاختبارات للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث، ونظرا لاحتواء البحث على عدة أنواع من المتغيرات لذلك استوجب التأكد من الترشيح لبعض منها وهي الاختبارات الميدانية المتمثلة في الاختبارات البدنية المشمولة بالبحث.

3-1- اختبارات الصفات البدنية :

- الاختبار الأول : الوثب العمودي من الثبات².
- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
- الأدوات المستخدمة : حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن 3,60م، لوحة خشبية بها خطوط سوداء بين كل خط وآخر 1سم ، طباشير ، قطعة قماش لإزالة أثر الطباشير.
- طريقة الأداء: يمسك المختبر الطباشير ثم يقف مواجه للوحة ومد ذراعيه أقصى ما يمكن ويضع علامة بالطباشير مع مراعاة ملامسة العقبين للأرض ثم يستدير ليقف بجانب اللوحة ويقوم بمد الركبتين ورفع القدمين معا للوثب عاليا مع أرجحة الذراعين بقوة للوصول إلى أعلى ارتفاع ممكن ووضع علامة بالطباشير في أقصى نقطة ممكنة .
- شروط الأداء: لكل مختبر 3 محاولات بين كل محاولة وأخرى راحة بينية مناسبة ويحسب له أفضل محاولة .
- طريقة التسجيل: يحسب عدد السنتيمترات بين العلامتين اللتين وضعهما المختبر قبل الوثب وبعده.

¹ - مُجّد شفيق زكي، البحث العلمي و الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الإسكندرية، 1998، ص109.

² - مصطفى السايح مُجّد، صلاح انس مُجّد، الاختبار الأوربي للباقة البدنية، ط1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ، القاهرة ، 2000 ، ص81

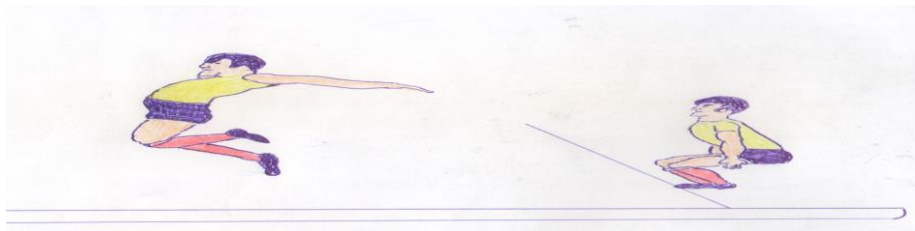


الشكل (3): يبين كيفية أداء اختبار الوثب العمودي من الثبات

● الاختبار الثاني: اختبار الوثب العريض من الثبات¹.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين

- الأدوات المستخدمة: مكان مستوي مناسب للوثب بعرض 1.5م وبطول 3.5م، شريط قياس، طباشير للتأشير.
- وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان، يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين ثم ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين ، مع مرجحة الذراعين للأمام .
- شروط الأداء: لكل مختبر محاولتان متتاليتين بينهما راحة بينية مناسبة وتسجل له أفضلهما .
- طريقة التسجيل: تقاس مسافة الوثب من خط البداية(الحافة الداخلية) إلى نقطة ملامسة الكعبين للأرض



الشكل (4) : يبين كيفية أداء اختبار الوثب العريض من الثبات

¹ - مُجّد حسن علاوي ، مُجّد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 78

خصائص السيكومترية :

- الصدق ثبات الاختبارات:

. ثبات الاختبارات : يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد

وفي نفس الظروف ، والمقصود بثبات الاختبار " درجة الثقة " وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة

(أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة ، بمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذ ما

أعيدت التجربة على نفس المجموعة المتشابهة.

ويعتبر أسلوب ثبات عن طريق الاختبار - إعادة الاختبار (Test Retest) من أكثر طرق إيجاد معامل

الثبات صلاحية بالنسبة للاختبارات الأداء التريية البدنية والرياضية. ولقياس ثبات الاختبار قمنا بحساب معامل

الثبات من خلال الارتباط (بيرسون) Pearson بين الاختبارين.

صدق الاختبارات: ويقصد بالصدق مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من اجله أي مدى صلاحية

الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه.

ومن اجل التأكد من صدق وثبات الاختبارات قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة مؤلفة من (07)

لاعبين حيث تم تطبيق الاختبار الأول وأعيد الاختبار في وعلى العينة نفسها وتحت نفس الظروف بعدها تم

استخراج معامل الارتباط (بيرسون) Pearson بين الاختبارين. وجدول أدناه يوضح نتائج الصدق والثبات :

والجدول رقم (5) يبين معامل الثبات لقياس ثبات ومعامل الصدق الذاتي

المهارات الأساسية	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	نتيجة الدلالة	معامل الصدق الذاتي	النتيجة
اختبار الوثب العمودي من الثبات	07	0.955**	دال	0.977	ثابت وصادق
اختبار الوثب العريض من الثبات	07	0.901**	دال	0.949	ثابت وصادق
اختبار دقة أداء حائط الصد	07	0.896**	دال	0.947	ثابت وصادق
اختبار السحق	07	0.947**	دال	0.973	ثابت وصادق
** تعني مقارنة عند بمستوى دلالة 0.01 معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات					

من خلال الجدول أعلاه نجد : وعند مقارنة القيمة المحسوبة مع الجدولية عند درجة حرية (3) ومستوى الدلالة (0.01) وجد إن القيمة R المحسوبة لكل اختبار أكبر من القيمة الجدولية (0.874) مما يؤكد إن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية، ومعامل الصدق يقترب من واحد

3-2- الإختبارات المهارية:

3-2-1 اختبار دقة أداء حائط الصد¹.

- الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة.

- الأدوات المستعملة: ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد(5) وشريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل.

- مواصفات الأداء: يقف الطالب المختبر في مركز(3) أمام الشبكة وعلى بعد(50)سم من الشبكة وبوضع التهيؤ لعملية الصد، إذ يقوم المدرس بأداء الضرب الساحق من الملعب المقابل ويقوم الطالب المختبر بأداء حائط الصد وحسب الطريقة المتفق عليها مسبقا.

- شروط الأداء:

- لكل طالب مختبر (5) محاولات متتالية.

- يجب أن يكون الضرب الساحق جيدا في كل محاولة.

- تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي:-

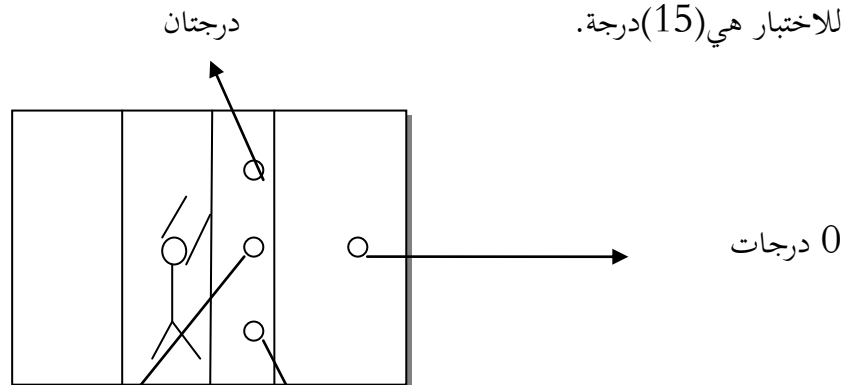
- في مركز(2) درجتان.

-مركز (3) ثلاث درجات.

-مركز(4) درجات.

- خارج هذه المناطق(0) صفر من الدرجات.

- التسجيل:- تحسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس، علما أن الدرجة العظمى للاختبار هي(15)درجة.



1- محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1997، ص153.

3 درجات 4 درجات

الشكل رقم (5) : يبين كيفية أداء الاختبار دقة مهارة حائط الصد

3-2-2: اختبار الضرب الهجومي المستقيم¹ :

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق .

- الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة ، مرتبتين من الإسفنج طول كل واحدة (1.20 م) وعرضها (0.70 م)

- وصف الأداء : بعد قيام المدرب بإعداد الكرة من المركز(4) يقوم المختبر بالضرب الساحق نحو الهدف

- شروط الأداء : لكل مختبر (6 محاولات) على كل هدف ، ولا بد ان يكون الإعداد للهجوم جيدا في كل محاولة ، لا تحتسب الكرة السهلة (اللوب)

تحتسب الدرجات وفق سقوط الكرة كما يلي :

- سقوط الكرة على الهدف الصحيح (2 درجة) .

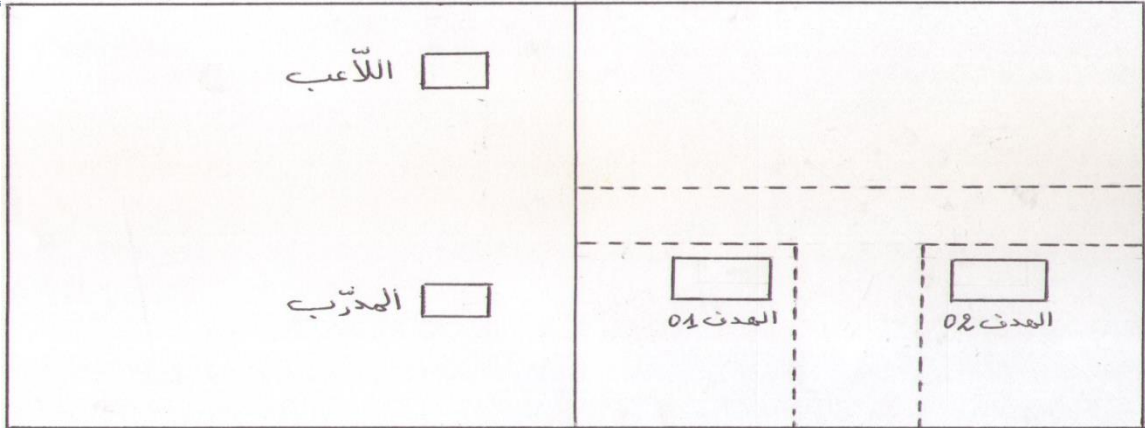
- سقوط الكرة داخل المربع (1 درجة) .

- سقوط الكرة خارج المربعين (0 درجة) .

- طريقة التسجيل : تسجل الدرجات التي تحصل عليها المختبر من مجموع المحاولات (12 محاولة) ، حيث ان

الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (24 درجة)

1الجميلي ، سعد حماد ، موسوعة الألف تمرين في الكرة الطائرة ، ط1 ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2002 ، ص102



الشكل رقم (6): يبين كيفية تخطيط الملعب لأداء اختبار الضرب الهجومي المستقيم

4. مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية "هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى".¹ وهي كذلك "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى و التي يجري عليها البحث أو التقصي".

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي.²

فمجتمع دراستنا هم مجموعة أشبال فرق كرة الطائرة ذكور لولاية الوادي المنخرطين خلال الموسم الرياضي 2017/2016 و يبلغ عددهم 5 أندية .

5. عينة البحث:

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث يقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها بحيث ينطبق عليها جميع صفات المجتمع الأصلي، تختار وفق طريقة معينة من المجتمع الكلي، يحددها الباحث وفق ما تتاح له من إمكانيات، وظروف، وتصلح لخدمة الموضوع ولا تتنافى معه، يرجع إليها في جمع البيانات الميدانية عندما لا تتاح له الفرصة في المسح الاجتماعي.

¹ - محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003، ص14 .

² - موريس آنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004، ص67.

و من أجل القيام بدراستنا هذه تم اختيار العينة القصدية لأنها أسهل طرق اختيار العينة لا تعمم نتائجها على باقي فرق كرة الطائرة و التي تتمثل في 12 لاعب من أصل 14 لاعب لفريق النادي الرياضي لبلدية ورماس صنف أشبال بولاية الوادي بحيث تم سحب لاعبين لعدم استمرارهم في التدريب ومن خصائص هذه العينة الاستمرار في التدريب . ويعود اختيار هذا الفريق (عينة الدراسة الميدانية) بسبب الظروف المساعدة والمدرّب الذي يشرف على الفريق الذي سهل لنا المهام وكان عوناً لنا وكذلك لقرب المسافة من مقر النادي ولسهولة التنسيق في العمل وسرعة التنقل .

5-1- ضبط متغيرات أفراد العينة :

- السن : ويتمثل في المرحلة العمرية لصنف الأشبال .
- الجنس : المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها ذكور .
- المكان : لقد أجريت الاختبارات البدنية في مكان إجراء الحصص التدريبية (القاعة الرياضية).
- وسائل القياس : جميع عناصر العينة تطبق نفس وسائل و أدوات الاختبارات .

5-2 تجانس مجموعة البحث (اللاعبين)

من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين النتائج البحث أو وجدت إلى العوامل المستقلة، قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) وقد تم ذلك من خلال إيجاد المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والوسيط واستخراج معامل الالتواء

الجدول رقم (4) تجانس مجموعة العينات

المتغيرات	الطول	الوزن
المتوسط الحسابي	1.6621	62,5714
الوسيط	1.6750	62,5000
الانحراف المعياري	0.04458	4,53557
معامل الالتواء	-0,305	0,211
وحدة القياس	سنوات	كلغ

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 24

يوضح الجدول أعلاه نجد قيم معامل الالتواء بالنسبة الطول ، الوزن ، هي على التوالي:

0.305-، 0.211، وبما أن قيمة معاملات الالتواء محصورة ما بين (-3 ، +3) لذا فدرجات الالتواء هي

ضمن المدى الطبيعي مما يشير إلى التجانس بين أفراد عينة البحث في قياسات

6- ضبط متغيرات الدراسة :

استنادا إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع .

6-1 المتغير المستقل : هو متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء الذي يؤدي التغير في قيمتها

إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

تحديده : يتمثلال متغير المستقل في كل من: الوحدات التدريبية.

6-2 المتغير التابع : هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات

الأخرى ،حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع .

تحديده : يتمثل المتغير التابع في :تنمية مهارة الصد و السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة .

7-مجالات الدراسة :

7-1- المجال المكاني:شملت دراستنا مقر التدريب والمنافسة لفريق النادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة

صنف أشبال بولاية الوادي .

7-2- المجال الزماني: بالنسبة للجانب النظري من بداية فيفري إلى حدود أواخر شهر مارس.

امتدت الدراسة الميدانية من الاختبار القبلي إلى تنفيذ المنهج التدريبي إلى الاختبار البعدي شهرين من الأسبوع

الأخير لشهر جانفي 2017 إلى غاية نهاية شهر مارس 2017 .

8- المتوسط الحسابي: (MOYENNE)

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، ويمكن أن نطلق عليه اسم المتوسط أو الوسط وهو عبارة عن حاصل جمع مفردات

القيم مقسومة على عددها ويرمز للمتوسط الحسابي للعينة بالرمز (\bar{X}) ¹.

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = \frac{1}{n} (x_1 + \dots + x_n).$$

8_1 الانحراف المعياري: (ECARTYPE)

وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة ويرمز له بالنسبة للعينة بالرمز (ع) ويعرف الانحراف المعياري بالجذر

التربيعي الموجب للتباين، بمعنى أنه مقياس لمعدل الانحرافات عن وسطها الحسابي، حيث تربع هذه الانحرافات

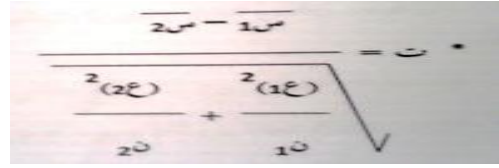
¹ - مصطفى باهي و صبري عمران: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، مكتبة الأنجلو المصرية، ط1، القاهرة، مصر، 2008، ص 70-75.

وتجمع وتقسّم على عدد القيم ثم تستخرج قيمها من تحت الجذر التربيعي ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي. وعلاقته كالاتي

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

2_8 اختبار ستودينت (TEST STUDENT)

يستخدم هذا الاختبار لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية وعلاقته كالاتي¹.



3_8 معامل الإرتباط بيرسون :

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

والصيغة الأخرى

$$r = \frac{\sum xy - n \bar{x} \bar{y}}{\sqrt{(\sum x^2 - n \bar{x}^2)(\sum y^2 - n \bar{y}^2)}}$$

¹ - أحمد سعد جلال: مبادئ الإحصاء النفسي تطبيقات وتدريبات على برنامج spss ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ط1، غرب القاهرة مصر، 2008 ، ص84-85.

الفصل الرابع

عروض وتقليد ومناقشة النتائج

عرض وتحليل الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

I- فرضية الأولى :

1-1 عرض وتحليل اختبار السحق :

جدول رقم (6) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية **لاختبار السحق**

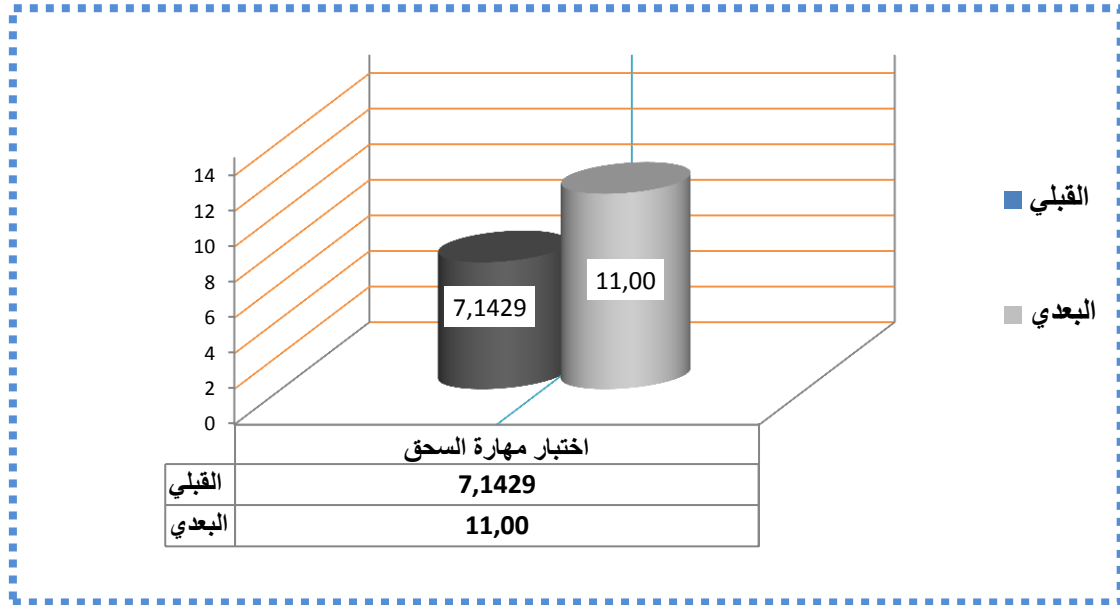
المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
01 اختبار السحق	المجموعة التجريبية	قبلي	7.1429	14	1.02711	15,203	0,000	دال
		البعدى	11.0000	14	1.24035			
<p>قيمة ت الجدولة تساوي: 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 ودرجة الحرية (DF) تساوي 13 حيث $N-1=14-01 = 13$ ، N عدد العينة</p>								

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 24

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (7.1429) بالانحراف المعياري يقدر ب(1.02711) وبالنسبة للاختبار البعدى يساوي (11.00)، الانحراف المعياري يقدر ب(1.24035)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(15.203) وهي أكبر من T الجدولية = 2.16 ، عند درجة حرية (13) بمستوى دلالة (0.05) ، كما أن قيمة مستوى المعنوية **Sig=0,000** أقل من أو تساوي مستوى دلالة (0.05). و أن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدى (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدى أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي).

الشكل رقم (7): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في اختبار السحق



المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج v24.

SPSS وبرنامج EXCEL.v2010

1-2 عرض وتحليل اختبار الوثب العمودي من الثبات :

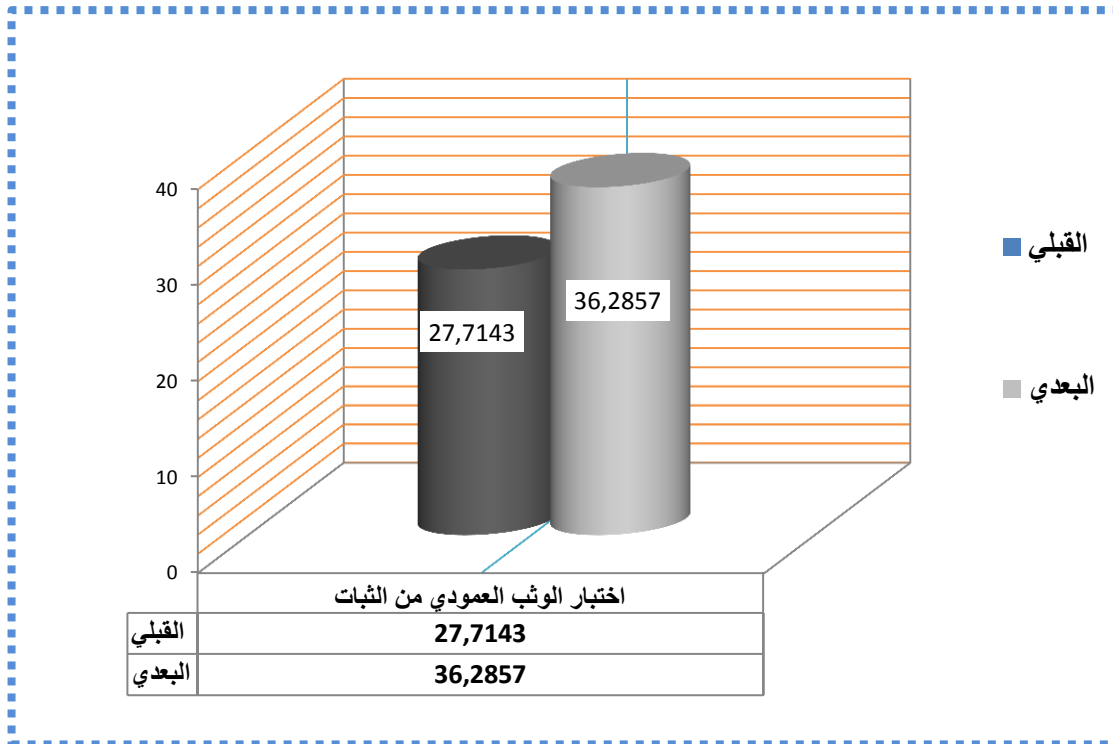
جدول رقم (7) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب

العمودي من الثبات

المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
01	المجموعة	قبلي	27,7143	14	1,48989	21,316	0,000	دال
	التجريبية	البعدي	36,2857	14	1,68379			
<p>قيمة ت الجدولة تساوي: 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13</p> <p>ودرجة الحرية (DF) تساوي 13 حيث $N-1=14-01 = 13$ ، N عدد العينة</p>								

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (27.714) بالانحراف المعياري يقدر ب(1.489) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (36.285)، الانحراف المعياري يقدر ب(1.683)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(21.316) وهي أكبر من T الجدولية = 2.16 ، عند درجة حرية (13) بمستوى دلالة (0.05) ، كما أن قيمة مستوى المعنوية Sig=0,000 أقل من أو تساوي مستوى دلالة (0.05). و أن نتيجة الفرق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي)

الشكل رقم (8) : يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات



1-3 عرض وتحليل اختبار الوثب العريض من الثبات:

جدول رقم (8) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الوثب العريض من الثبات

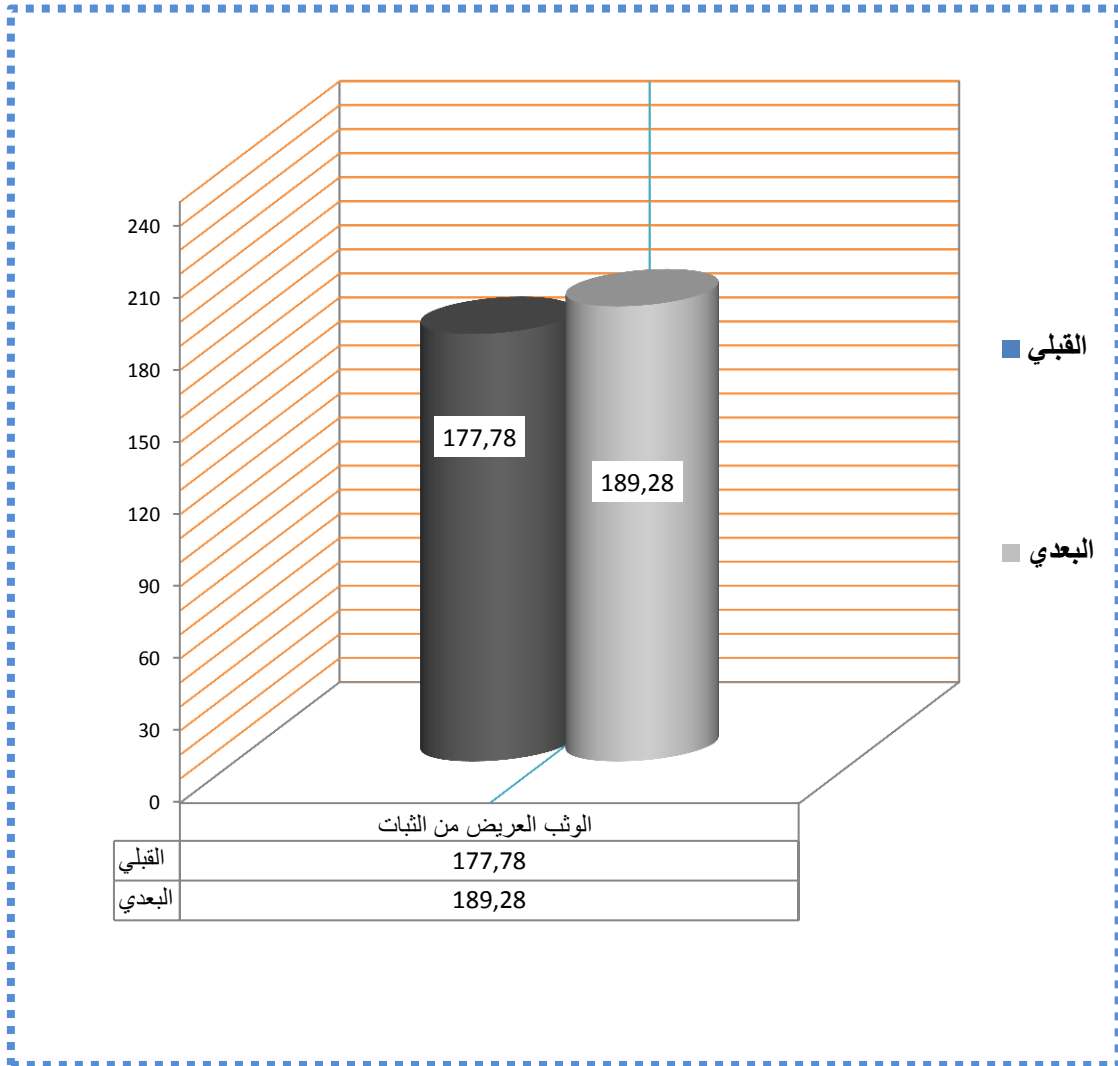
المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
01	المجموعة التجريبية	قبلي	177,7857	14	2,96592	13,135	0,000	دال
		البعدي	189,2857	14	4,32219			
<p>قيمة ت الجدولة تساوي: 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 ودرجة الحرية (DF) تساوي 13 حيث $N-1=14-01 = 13$ ، N عدد العينة</p>								

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 24

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (177.78) بالانحراف المعياري يقدر ب(2.965) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (189.28)، الانحراف المعياري يقدر ب(4.322)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(13.135) وهي أكبر من T الجدولية = 2.16 ، عند درجة حرية (13) بمستوى دلالة (0.05) ، كما أن قيمة المستوى المعنوية Sig=0,000 أقل من أو تساوي مستوى دلالة (0.05). و أن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي).

الشكل رقم (9): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في الوثب العريض من الثبات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج v24.

SPSS وبرنامج EXCEL.v2010

1-4 عرض ومناقشة الفرضية الأولى

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في **تنمية مهارة السحق** لدى المجموعة التجريبية.

الفرضية الصفرية H_0 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في **مهارة السحق** عند مستوى دلالة 0.05 .

الفرضية البديلة H_1 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في **مهارة السحق** عند مستوى دلالة 0.05

للتحقق من صحة الفرضية بالنسبة ل**اختبار السحق** تم استخدام اختبار 'ت' (ستودنت) للدلالة على الفروق بين المتوسطين لعينتين مستقلتين

- والقاعدة الرفض والقبول هي إذا كانت قيمة 'T' المحسوبة أكبر من قيمة 'T' الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (DF) تساوي 13 حيث $N-1=14-01 = 13$ ، عدد العينة ، فإننا نرفض H_0 ونقبل H_1

أو بطريقة أخرى وكثير دقة

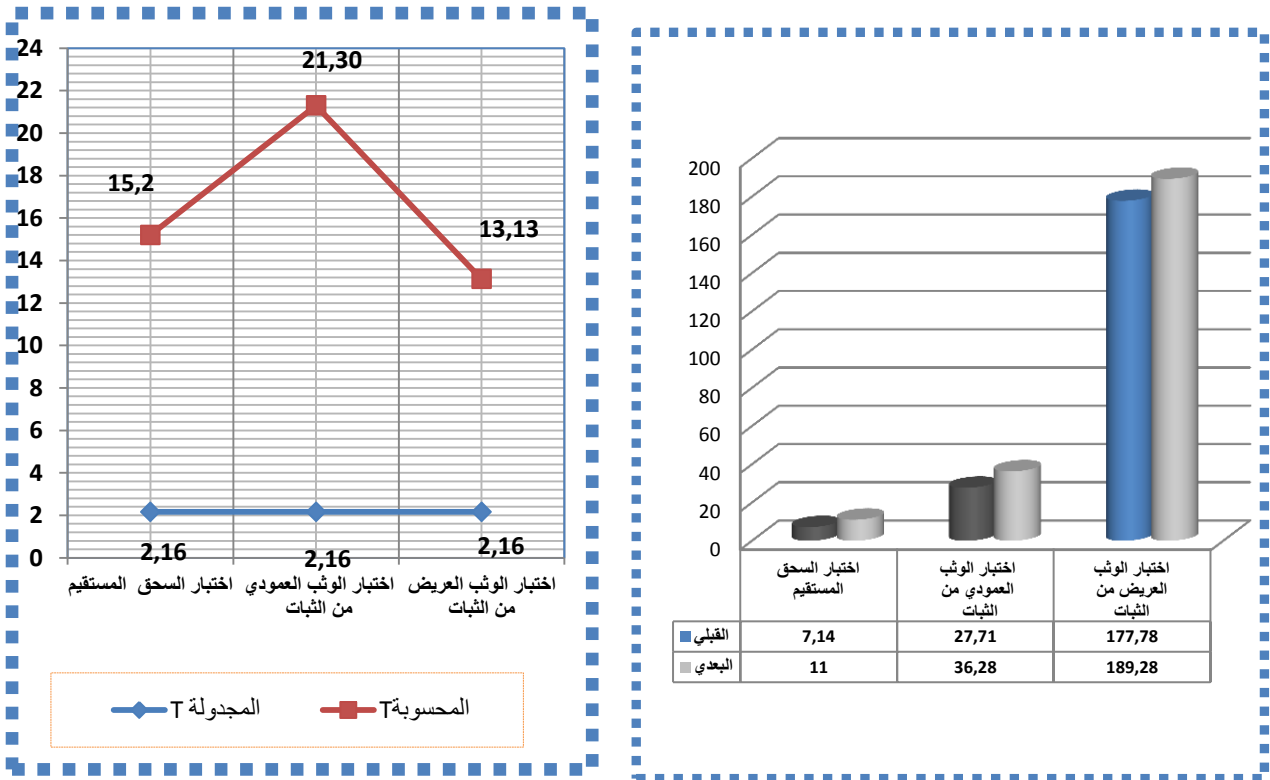
- نرفض H_0 ونقبل H_1 إذا كانت قيمة الاحتمال (Sig. or P-value) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة (α)، أما إذا كانت قيمة الاحتمال أكبر من α فلا يمكن رفض H_0 .

من خلال نتائج اختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارة السحق (اختبار **السحق المستقيم** + اختبار **الوثب العمودي من الثبات** + اختبار **الوثب العريض من الثبات**).

توصلنا إلى :

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السحق المستقيم وأن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي)
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار **الوثب العمودي من الثبات** وأن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي)

3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات وأن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدى (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدى أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي) .
ويمكن تلخيص النتائج في الشكل التالي : .
- الشكل رقم (10) : يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات مهارة السحق .



- و بالتالي: فإننا نقبل الفرضية البديلة H1 ونرفض الفرضية الصفرية H0 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مهارة السحق عند مستوى دلالة 0.05

مناقشة الفرضية: وذلك بمقارنة النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة

II- الفرضية الثانية :

1-2 عرض وتحليل لاختبار دقة أداء حائط الصد:

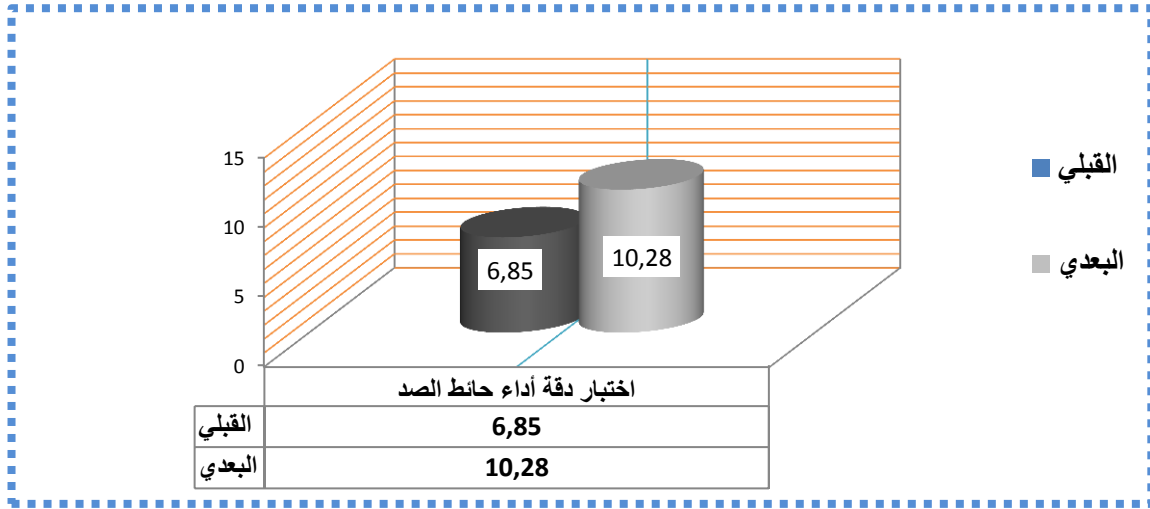
جدول رقم (9) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة أداء حائط الصد

المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
01	المجموعة التجريبية	قبلي	6,8571	14	1,40642	13,682	0,000	دال
		البعدي	10,2857	14	1,48989			
<p>قيمة ت الجدولة تساوي: 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13</p> <p>ودرجة الحرية (DF) تساوي 13 حيث $N-1=14-01 = 13$ ، N عدد العينة</p>								

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 24

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (6.857) بالانحراف المعياري يقدر ب(1.406) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (10.28)، الانحراف المعياري يقدر ب(1.489)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(13.682) وهي أكبر من T الجدولية = 2.16 ، عند درجة حرية (13) بمستوى دلالة (0.05) ، كما أن قيمة المستوى المعنوية $Sig=0,000$ أقل من أو تساوي مستوى دلالة (0.05). و أن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي)

الشكل رقم (11) : يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة أداء حائط الصد



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج v24.

SPSS وبرنامج EXCEL.v2010

2-2 عرض وتحليل اختبار الوثب العمودي من الثبات :

جدول رقم (10) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب

العمودي من الثبات

المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
01	المجموعة	قبلي	27,7143	14	1,48989	21,316	0,000	دال
	التجريبية	البعدي	36,2857	14	1,68379			
قيمة ت الجدولة تساوي: 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 ودرجة الحرية (DF) تساوي 13 حيث $N-1=14-01 = 13$ ، N عدد العينة								

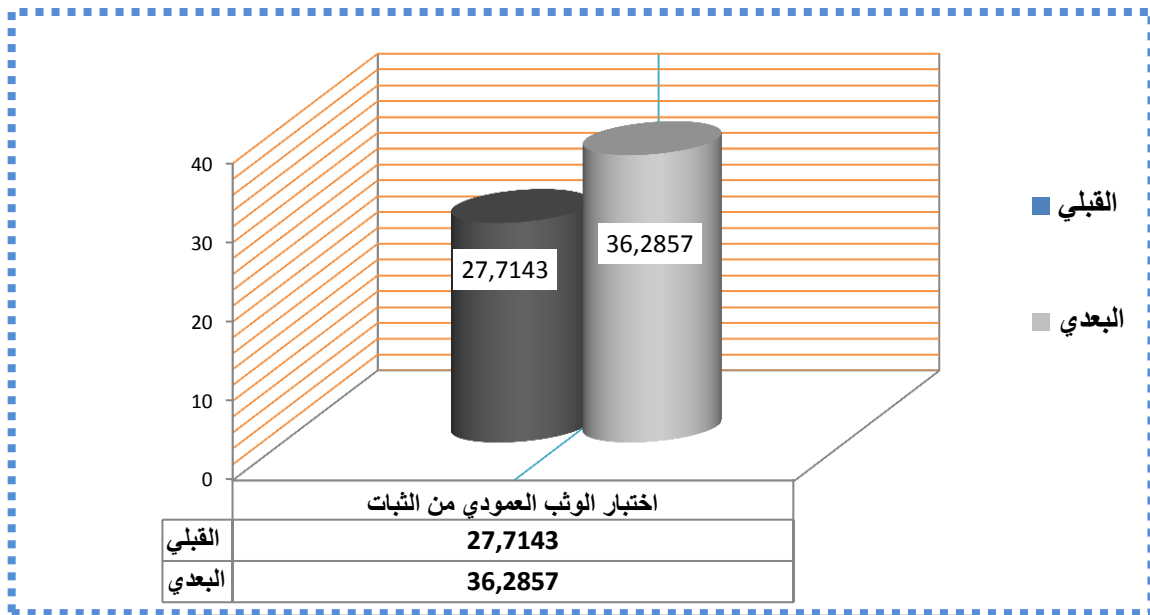
المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 24

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (27.714) والانحراف المعياري يقدر ب(1.489) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (36.285)، الانحراف المعياري يقدر ب(1.683)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(21.316) وهي أكبر من T الجدولية = 2.16 ، عند درجة حرية (13) بمستوى دلالة (0.05) ، كما أن قيمة مستوى المعنوية أقل من أو تساوي مستوى دلالة (0.05) **Sig=0,000** و أن نتيجة الفرق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي).

و بالتالي فإننا نقبل الفرضية البديلة H_1 ونرفض الفرضية الصفرية H_0 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات عند مستوى دلالة 0.05

الشكل رقم (12) : يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج v24.

SPSS وبرنامج EXCEL.v2010

2-3 عرض وتحليل اختبار الوثب العريض من الثبات:

جدول رقم (11) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الوثب العريض من الثبات

المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
01	المجموعة التجريبية	قبلي	177,7857	14	2,96592	13,135	0,000	دال
		البعدى	189,2857	14	4,32219			
<p>قيمة ت الجدولة تساوي: 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 ودرجة الحرية (DF) تساوي 13 حيث $N-1=14-01 = 13$ ، N عدد العينة</p>								

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 24

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي

(177.78) بالانحراف المعياري يقدر ب(2.965) وبالنسبة للاختبار البعدى يساوي 189.28

الانحراف المعياري يقدر ب(4.322)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(13.135) وهي أكبر من T

الجدولية = 2.16 ، عند درجة حرية (13) بمستوى دلالة (0.05) ، كما أن قيمة المستوى المعنوية

Sig=0,000 أقل من أو تساوي مستوى دلالة (0.05). و أن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدى (

حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدى أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي)

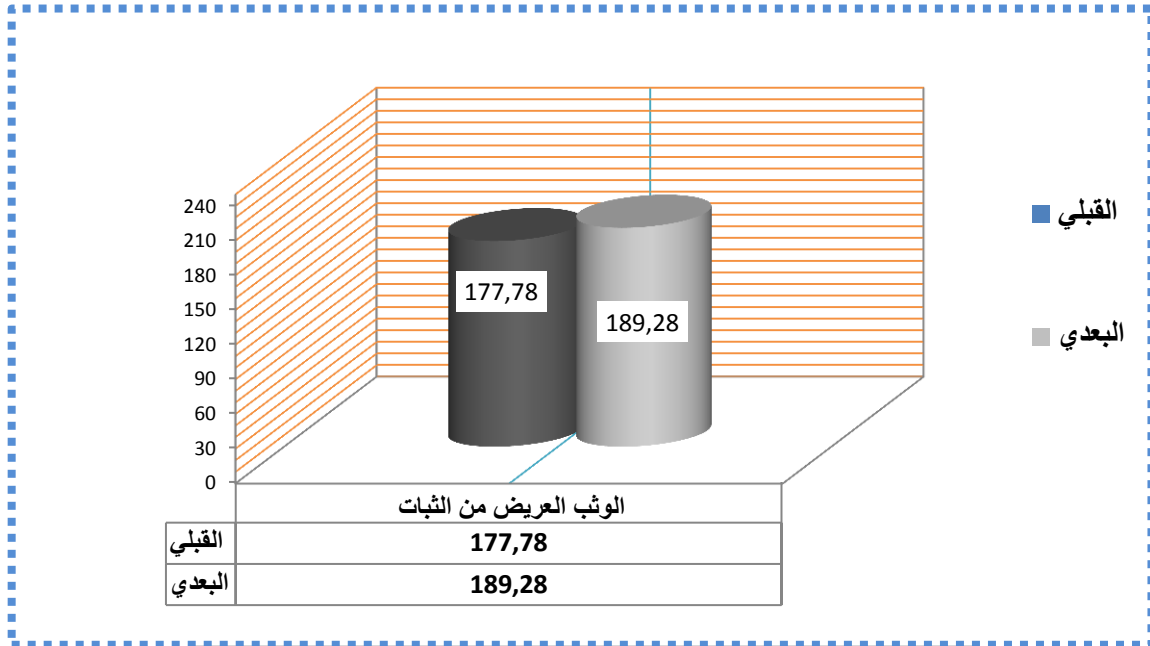
و بالتالي: فإننا نقبل الفرضية البديلة H_1 ونرفض الفرضية الصفرية H_0 : توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الوثب العريض من الثبات عند مستوى

دلالة 0.05 .

الشكل رقم (13): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياسي والبعدي

للمجموعة التجريبية في الوثب العريض من الثبات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج v24.

SPSS وبرنامج EXCEL.v2010

2-4 عرض وتحليل فرضية الثانية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة الصد لدى المجموعة التجريبية.

الفرضية الصفريية H_0 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في مهارة الصد عند مستوى دلالة 0.05

الفرضية البديلة H_1 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مهارة الصد عند مستوى دلالة 0.05

للتحقق من صحة الفرضية بالنسبة مهارة الصد تم استخدام اختبار 'ت' (ستودنت) للدلالة على

الفروق بين المتوسطين لعينتين مستقلتين

• والقاعدة الرفض والقبول هي إذا كانت قيمة 'T' المحسوبة أكبر من قيمة 'T' الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (DF) تساوي 13 حيث $N-1=14-01 = 13$ ، عدد

العينة ، فإننا نرفض H_0 ونقبل H_1

أو بطريقة أخرى وكثير دقة

• نرفض H_0 ونقبل H_1 إذا كانت قيمة الاحتمال (Sig. or P-value) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة (α)، أما إذا كانت قيمة الاحتمال أكبر من α فلا يمكن رفض H_0 .

من خلال نتائج اختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لمهارة **الصد** (اختبار دقة الصد + اختبار الوثب العمودي من الثبات + الاختبار الوثب العريض من الثبات).

توصلنا إلى :

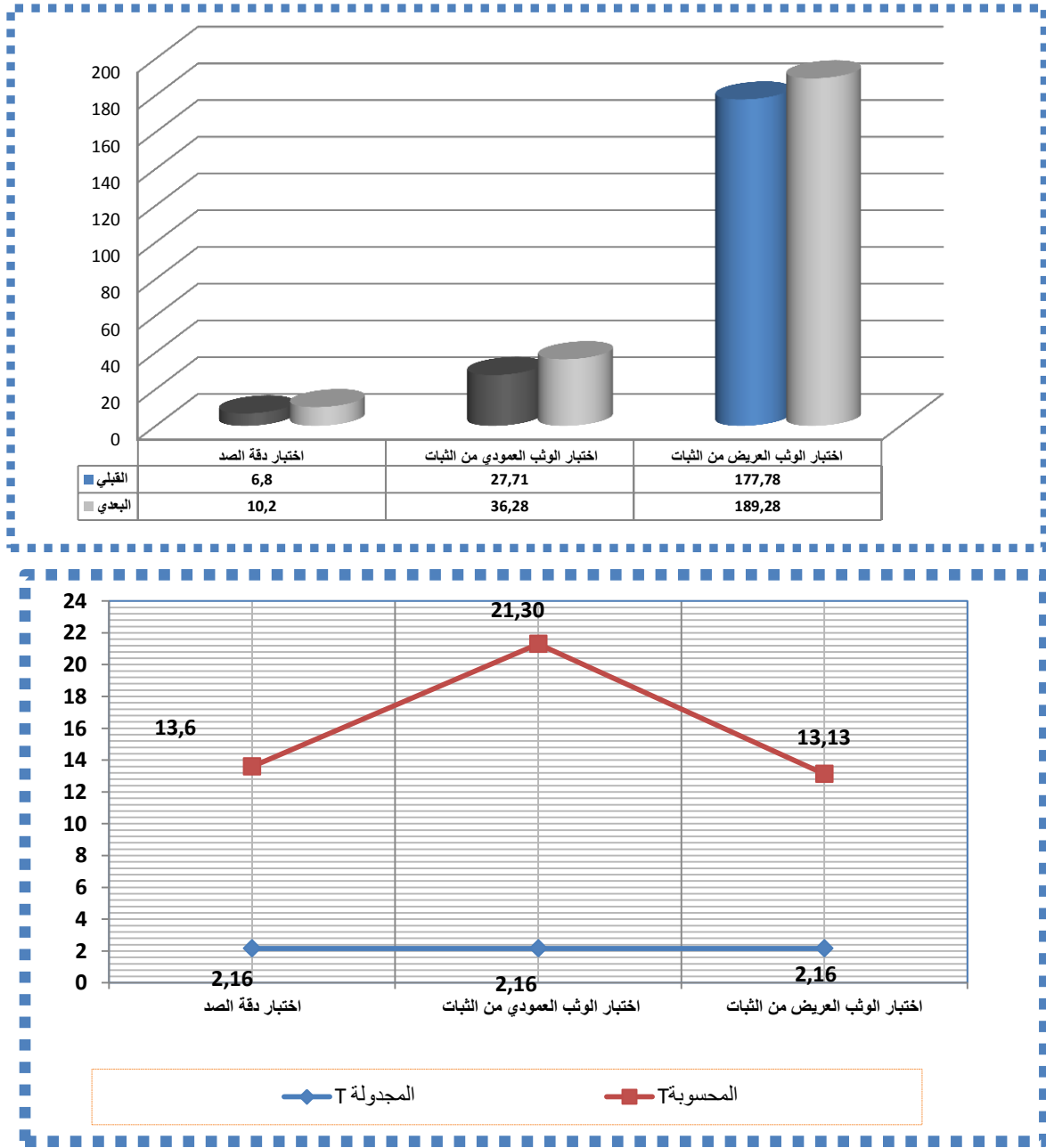
1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار **دقة الصد** وأن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدى (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدى أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي)

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار **الوثب العمودي من الثبات** وأن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدى (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدى أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي)

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار **الوثب العريض من الثبات** وأن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدى (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدى أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي) .

ويمكن تلخيص النتائج في الشكل التالي :

الشكل رقم (14): يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مهارة دقة الصد



و بالتالي: فإننا نقبل الفرضية البديلة H1 ونرفض الفرضية الصفرية H0 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الصد عند مستوى دلالة 0.05

مناقشة الفرضية: وذلك بمقارنة النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة

الاستنتاج العام :

لقد سلطنا الضوء في موضوعنا هذا في الفصل الأول على البرامج التدريبية والفصل الثاني المهارات الأساسية في كرة الطائرة و المتمثلة في مهارة السحق والصد في كرة الطائرة وأما في جانب التطبيقي ومن خلال الاختبارات القبليّة والبعدية المطبقة على افراد العينة وعلى ضوء المعالجة الإحصائية للبيانات وعرضها وتحليلها ، حيث بينت نتائج اختبار السحق المستقيم والوثب العريض من الثبات والوثب العمودي من الثبات الى :

1 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار السحق المستقيم وأن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدى (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدى أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي)

2 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات وأن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدى (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدى أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي)

3 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات وأن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدى (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدى أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي)

وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى

وأسفرت نتائج اختبار دقة حائط الصد والوثب العريض من الثبات والوثب العمودي من الثبات الى :

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار دقة الصد وأن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدى (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدى أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي) .

5- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات وأن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي) .

6- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات وأن نتيجة الفروق لصالح الاختبار البعدي (حيث المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي) .

وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية

وبعد مناقشة نتائج الفرضيات تم التوصل إلى ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة السحق

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الصد

ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بان للوحدات التدريبية أثر ايجابي لتنمية مهارة السحق

والصد لدى لاعبي كرة الطائرة قد تحققت

خاتمة

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعلم معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية والبدنية، والاجتماعية تمكنه من الانعكاس الإيجابي على الجانب الاقتصادي. ولقد مر التدريب الرياضي في مجال الكرة الطائرة بمراحل عديدة كان الهدف منها دائما هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والفنية والخططية للاعب وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

وتعد الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي أصبح يمارسها الجميع ويهتمون بها بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد كسبت هذه اللعبة شعبية كبيرة نتيجة سهولتها وقلة تكاليفها ولهذا اللعبة عدة قوانين وقواعد حيث تلعب في الملعب الذي يعد الأصغر في الألعاب الجماعية، وانتشرت هذه اللعبة بسهولة في العالم كله حيث أقيمت في كل دولة إتحاديات وفدراليات كما أنشئت الإتحادية الدولية للكرة الطائرة وهذا ما أدى إلى إقامة بطولات دولية في هذه اللعبة وادخلت ضمن الألعاب الأولمبية.

إن بناء المناهج التجريبية الحديثة في الكرة الطائرة أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في إختيار التمارين المناسبة والوسائل الملائمة، ويجب أن تتوافق هذه التمارين مع الفئات العمرية للاعب.

ويندرج بحثنا في هذا السياق أثر الوحدات التدريبية في تنمية مهارة السحق و الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال وشملت عينة البحث 14 لاعبا من النادي الرياضي لبلدية ورماس صنف أشبال للموسم الرياضي 2016_2017 طبقت عليهم الإختبارات القبليّة لكشف مستوى القوة الانفجارية ومستوى مهارة السحق والصد عند لاعب الكرة الطائرة ثم تم وضعهم تحت التجربة لمدة 12 أسبوع حيث أجريت هذه الإختبارات في القاعة الرياضية الخاصة بالنادي، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الإختبارات لمعرفة أثر الوحدات التدريبية في تنمية مهارة السحق و الصد لدى لاعبي كرة الطائرة .

ولقد أثبتت النتائج في الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية بأن هناك فروق واضحة حيث كان مستوى تنمية الاختبارات البدنية و الاختبارات المهارية لدى لاعب كرة الطائرة في الإختبار البعدي أفضل منه في الإختبار القبلي وهذا يعني أن للوحدات التدريبية أثر إيجابا على المستوى البدني والمهاري عند لاعبي الأشبال، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة.

ومن هنا نستطيع القول أن الإهتمام بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامج على أساس علمي سليم يؤدي حتما إلى إدراك التطور لمختلف هذه المكونات ومنها المجتمع والأمة كاملة على كافة الأصعدة. وفي الأخير إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وتتطلب دراسات عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال.

ملخص الدراسة

✚ **عنوان الدراسة:** أثر الوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية مهارة السحق والصد لدى لاعبي الكرة الطائرة "صنف أشبال".

✚ **هدف الدراسة:** الوقوف على أهمية تنمية مهارة السحق والصد وتأثيرها على أداء لاعبي الكرة الطائرة.

✚ **مشكلة الدراسة:** ما مدى فعالية الوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية الجانب المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال؟

✚ **فرضيات الدراسة:**

✓ **الفرضية العامة:** للوحدات التدريبية المتوسطة أثر إيجابي في تنمية مهارة السحق و الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

✓ **الفرضيات الجزئية:**

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لتنمية مهارة السحق .

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لتنمية مهارة الصد .

✚ **إجراءات الدراسة الميدانية:**

✚ **العينة:** إستخدمنا في بحثنا العينة القصدية وتشمل 14 لاعب من النادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة صنف أشبال.

✚ **المجال الزمني:** بالنسبة للجانب النظري من بداية شهر فيفري إلى حدود أواخر شهر مارس.

بالنسبة للجانب التطبيقي قمنا بإجراء الاختبارات وتنفيذ البرنامج التدريبي من أواخر شهر جانفي 2017 إلى غاية نهاية شهر مارس 2017.

✚ **المجال المكاني:** شملت دراستنا مقر التدريب والمنافسة لفريق النادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة.

✚ **المنهج المتبع:** إستخدمنا في بحثنا المنهج التجريبي.

✚ **الأدوات المستعملة في الدراسة:** إعتمدنا في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي وتم جمع البيانات عن طريق الإختبارات القبلي والبعدي.

✚ **النتائج المتحصل عليها:**

✓ إن لتطوير و تنمية مهارة السحق والصد تأثير على باقي الجانب مهارية في الكرة الطائرة

✓ للوحدات التدريبية المتوسطة في تنمية مهارة إيجابي على تحسين الجانب مهارية في الكرة الطائرة

✓ الوثب العمودي له تأثير إيجابي على تنمية مهارة السحق والصد لدى لاعبي كرة طائرة صنف الأشبال

✓ الوثب العريض له تأثير إيجابي على تنمية مهارة السحق والصد لدى لاعبي كرة طائرة صنف الأشبال

✚ **إقتراحات وتوصيات:**

✓ إستخدام محتوى البرنامج التدريبي المقترح ضمن برامج إعداد وتدريب النادي لما له فاعلية في تنمية مهارة السحق والصد.

✓ يجب على الاهتمام بالفروق الفردية وتحديد الحجم و الشدة لكل تمرين و لكل لاعب على حدى مع مراعاة الاسس و

المبادئ العلمية في التدريب الرياضي

✓ إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في رياضة الكرة الطائرة.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. المصادر:

القرآن الكريم

الحديث الشريف

❖ المراجع باللغة العربية:

1. درويش زكي، التدريب البليومتري، دار الفكر العربي القاهرة، 2007.
2. مُجَّد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1992
3. عبيدة صالح - مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي ، نظريات تطبيقات، دار الفكر العربي ، القاهرة 1994
4. لبيك،عليوة عباس:المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط و تصميم البرامج والأحمال التدريبية ،نظريات وتطبيقات ،منشأة المعاهد،الإسكندرية،2003
5. رعد مُجَّد عبد ربه :الرياضات الكروية ،الجنادرية للنشر والتوزيع ، ط1 ،عمان ، الأردن ، 2010،
6. زكي مُجَّد حسن مدرب الكرة الطائرة بروتوكول فن طرق إدارة ومراقبة المباريات ، الجزء الثالث،الإسكندرية،المكتبة المصرية،2004
7. الين وديع فرج ، الكرة الطائرة " دليل المعلم والمدرّب واللاعب "،منشأة المعارف ،الإسكندرية،1989،
8. فؤاد بهاء الا توجد مصادر في المستند الحالي.لسيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، ب س
9. سعدية مُجَّد عليّين في سيكولوجي المراهقة، دار البحوث العلمية

10. إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب دار الشؤون والثقافة العام، بغداد 1991
11. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، ط1، القاهرة، 2002
12. عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2،
13. يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1،
14. بسيوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999،
15. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
16. ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002،
17. محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي القاهرة، مصر 2002، .
18. قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997ن.
19. مهند حسين الشناوي، أحمد إبراهيم الحواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، "
20. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001،.
21. حنفي محمود مختار، "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر،
22. أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، .

23. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996،.
24. مايكل رينولدز، "عمل المجموعة في التعليم والتدريب"، مجموعة النيل العربية، .
25. نبيلة احمد عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري، "منظومة التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي القاهرة، 2003،
26. نبيلة احمد عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري، "منظومة التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي القاهرة، 2003،
27. كمال جميل الرضي، "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين"، دار وسائل النشر، 2004،
28. كمال درويش، عماد الدين عباس، سامي مُجدد علي، "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة الطائرة"، مركز الكتاب للنشر، 1998، .
29. أسامة رياض، "الطب الرياضي وكرة الطائرة"، مركز الكتاب للنشر، 1999،
30. عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999،
31. أبو العلاء احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998،
32. حمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: "تخطيط برامج الإعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي القاهرة، مصر،.
33. منشورات الخارجية لكرة الطائرة، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف (FIVB)، المنشور الصادر في المؤتمر (27) للفدرالية العالمية لكرة الطائرة المنعقد في المدينة الإسبانية "سفيل" 2000
34. حسان بوجليدة : دروس نظرية في الكرة الطائرة، قسم الإدارة و التسيير الرياضي ، السنة الرابعة، نوفمبر 2006

35. عصام الوشاحي : الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة ، مصر ، 1994 ، ..
36. عصام الوشاحي : الكرة الطائرة المصغرة ، دار الفكر العربي ، الطبعة 1 ، القاهرة ، مصر ، بدون سنة ،
37. عصام الوشاحي : المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة ، مصر ،
38. أكرم زاكي خطايبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، الطبعة 1 ، عمان ، الأردن ، 1996
39. إبراهيم مرزوق : الموسوعة الرياضية ، الدار الثقافية للنشر ، الطبعة 1 ، القاهرة ، مصر ، 2002 ،
40. حسن عبد الجواد : المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي ، دار الفكر العربي ، الطبعة 1 ، القاهرة ، مصر ، 1999
41. زكي مُحمَّد مُحمَّد حسن : الكرة الطائرة إستراتيجيات الدفاع و الهجوم، منشأة المعارف، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر، 1998
42. أحمد عبد الدايم الوزير/علي مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، طبعة 1، القاهرة، مصر، 1999
43. زكي مُحمَّد مُحمَّد حسن: الكرة الطائرة أسس و مواهب و أداء، منشأة المعارف، بدون طبعة، الجزء الأول ، الإسكندرية، مصر، 1997،
44. مختار سالم : حول الكرة الطائرة منشورات مؤسسة المعارف، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1996

45. زينب فهمي و آخرون: الكرة الطائرة، دار المعارف، الطبعة 1، الجزء 2، مصر،
1994

46. الموسوعة الرياضية: كرة السلة-الكرة الطائرة، دار الشمال للنشر و الطباعة، الطبعة 1،
بدون بلد، 1996

47. - الين وديع فرج، الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب والملاعب، الإسكندرية، منشأة
المعارف، 1989،.

48. زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي ، بطريس رزق الله ، الكرة الطائرة ،
دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998

49. عقيل عبد الله ، التكتيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة ، بغداد ، 1987

50. علي مصطفى طه ،الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي،
ط1، القاهرة، 1999،

51. زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي ، بطريس رزق الله ، الكرة الطائرة ،
دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998

52. زكي مُجّد مُجّد حسن : صانع الألعاب في الكرة الطائرة-العقل المفكر للفريق، المكتبة
المصرية للطباعة و النشر و التوزيع، الطبعة 2، الإسكندرية، مصر، 2004م

53. إلين وديع فرج :خبرات في الألعاب للكبار و الصغار ، منشأة المعارف ، الطبعة
2، الإسكندرية ، مصر ، 2002

54. د. حامد عبد السلام زهران، علم النفس: النمو، الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم
الكتب، القاهرة، ط5، 1995،

55. عيسان احمد فرجن مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة،

56. د. كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، دروس اعلم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، بيروت،
57. كية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، ج1، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية،
58. د. علمي بن شهبول الشهوي، سطور في توجيه الأبناء، نشرة دورية تصدر عن وحدات الخدمات الإرشادية العام التابعة لقسم التوجيه والإرشاد بالإدارة العامة بالمنطقة الشهرية، 2002.
59. عبد الفتاح دويرار، ببيكولوجية النمو والارتقاء، دار المعرفة الجامعية، 1999
60. مُجَّد سعيد غريمي، تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصرن 1996،
61. بسيوطي احمد، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربيين مصر، 1996،
62. إخلاص مُجَّد عبد الحفيظ-مصطفى حسين: طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز كتاب النشر ، القاهرة ، 2000 ،
63. مُجَّد شفيق زكي، البحث العلمي و الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الإسكندرية ، 1998،
64. مصطفى السايح مُجَّد، وصلاح انس مُجَّد ، الاختبار الأوربي للياقة البدنية، ط1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ، القاهرة ، 2000 ،
65. مُجَّد حسن علاوي ، مُجَّد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ،
66. مُجَّد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1997،

67. الجميلي ، سعد حماد ، موسوعة الألف تمرين في الكرة الطائرة ، ط1 ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2002،
68. محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003،
69. موريس آنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر،الجزائر،2004،
70. مصطفى باهي و صبري عمران: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، مكتبة الأنجلو مصرية، ط1، القاهرة،مصر،2008،
71. أحمد سعد جلال: مبادئ الإحصاء النفسي تطبيقات وتدريبات على برنامج spss ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ط1،غرب القاهرة مصر، 2008 ،

❖ المراجع باللغة الأجنبية:

- 72.Revue Edit pour la fédération Algérienne de volley-
73.ball , Smath , 1988
- 74.DATTAX : Le Volley-ball Du smache ou match -
75. DATTAX : I BID.
- 76.SILLANY-ROBERT : Le ROBERT DE SPORT.
DICTIONNAIRE, 1990,
- 77.Weineck,g, biologie du sport, paris, ed, vigot, 1996,
- 78.Ed=garthil et marniel de l'éducateur sportif, paris
10eme édition, vigot, 1999

❖ المواقع الإلكترونية:

79. www.phy-edu.net

80. WWW.Volley-ball.com : 13/02/2008 20 h00

81. WWW.BADANIA-NET : 29/02/2008 19 h00

82. WWW.BADANIA-NET : 29/02/2008 19h 15

83. الموسوعة الرياضية: كرة السلة-الكرة الطائرة، دار الشمال للنشر و الطباعة، الطبعة 1،

بدون بلد، 1996،

الملك الحق

ملاحق رقم (01)

طول و وزن العينة التجريبية

الوزن كيلو غرام	الطول سم	الاسم و اللقب
66	1.70	مكاوي صدام
67	1.68	ضيف تقي الدين
69	1.73	الاشهب فارس
57	1.65	حند محمد
63	1.68	مامون محمد اسامة
62	1.65	شتيوي محمد الامين
60	1.69	بوكي فيصل
69	1.71	زرود نصر الله
58	1.60	دحمان عمار
63	1.67	مامون محمود
57	1.60	بوزيدي ياسين
68	1.70	زرود محمد الحافض
58	1.61	عماري رمزي
59	1.60	بوطي شعيب

نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الوثب العمودي من الثبات

المجموعة التجريبية		اللاعب
الإختبار البعدي(سم)	الإختبار القبلي(سم)	
34	26	مكاوي صدام
36	28	ضيف تقي الدين
38	27	الاشهب فارس
36	30	حند مُجَد
35	28	مامون مُجَد اسامة
40	30	شتبوي مُجَد الامين
37	29	بوكي فيصل
35	28	زرود مُجَد الحافظ
38	29	زرود نصر الله
35	27	دحمان عمار
36	25	مامون محمود
37	28	بوزيدي ياسين
34	26	عماري رمزي
37	27	بوطي شعيب

نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الوثب العريض من الثبات

المجموعة التجريبية		اللاعب
الإختبار البعدي(سم)	الإختبار القبلي(سم)	
190	181	مكاوي صدام
182	176	ضيف تقي الدين
190	180	الاشهب فارس
190	175	حند مُجَد
185	176	مامون مُجَد اسامة
197	180	شتيوي مُجَد الامين
188	176	بوكي فيصل
191	183	زرود مُجَد الحافظ
192	177	زرود نصر الله
195	181	دحمان عمار
190	175	مامون محمود
192	180	بوزيدي ياسين
183	173	عماري رمزي
185	176	بوطي شعيب

نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار دقة أداء حائط الصد

اللاعب	المجموعة التجريبية
--------	--------------------

اللاعب	المجموعة التجريبية	
	الإختبار القبلي(عدد الدرجات)	الإختبار البعدي(عدد الدرجات)
مكاوي صدام	06 درجات	08 درجات
ضيف تقي الدين	09 درجات	12 درجة
الاشهب فارس	08 درجات	11 درجة
حند مُجَد	06 درجات	10 درجات
مامون مُجَد اسامة	08 درجات	12 درجة
شتيوي مُجَد الامين	05 درجات	08 درجات
بوكي فيصل	06 درجات	09 درجات
زرود مُجَد الحافظ	08 درجات	11 درجة
زرود نصر الله	07 درجات	12 درجة
دحمان عمار	04 درجات	09 درجات
مامون محمود	07 درجات	09 درجات
بوزيدي ياسين	08 درجات	11 درجة
عماري رمزي	06 درجات	10 درجات
بوطي شعيب	08 درجات	12 درجة

الإختبار القبلي(عدد الدرجات)	الإختبار البعدي(عدد الدرجات)	
05 درجات	08 درجات	مكاوي صدام
08 درجات	11 درجة	ضيف تقي الدين
07 درجات	10 درجات	الاشهب فارس
08 درجات	12 درجة	حند مُجّد
09 درجات	11 درجة	مامون مُجّد اسامة
07 درجات	12 درجة	شتيوي مُجّد الامين
06 درجات	10 درجات	بوكي فيصل
06 درجات	11 درجة	زرود مُجّد الحافظ
07 درجات	10 درجات	زرود نصر الله
08 درجات	13 درجة	دحمان عمار
07 درجات	11 درجة	مامون محمود
08 درجات	12 درجة	بوزيدي ياسين
07 درجات	11 درجة	عماري رمزي
07 درجات	12 درجة	بوطي شعيب

نتائج لاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السحق المستقيم

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70

الأدوات: كرات ، كيس رمل ، حلقات ، صفارة

الحصة التدريبية رقم (1)

%الهدف: تنمية القوة الانفجارية

تحسين أداء مهارة السحق و الصد

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none">- التحية الرياضية- شرح هدف الحصة- جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي		15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: الوقوف وضع كيس رمل فوق الرقبة يزن 5 كلغ مع عمل إنثناءات متنوعة في الركبتين ثم مدها مرة ربع انحناء ومرة نصف انثناء ومرة انثناء كامل		15د	10 راحة 30ثا
	التمرين 2: وضع مجموعة من الدوائر ويقوم اللاعب بالقفز داخلها بشكل عشوائي يمينا يسارا خلفا أماما		10د	10 راحة 30ثا
	التمرين 3: يقف اللاعب مواجهها الحائط مع على بعد 40 سم من الحائط مع رفع اليدين عاليا. يبدأ اللاعب في ثني الركبتين قليلا أشبه بوضع القرفصاء نصفا ثم يثب عاليا ويلمس الحائط في أقصى إرتفاع تصل إليه اليد		15د	10 راحة 30ثا
	التمرين 4: مقابلة تطبيقية في الكرة الطائرة			15د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي		10د	

الحصة التدريبية رقم (2)

زمن الوحدة: 80د

%الهدف: تنمية القوة الانفجارية

الشدة: 60-70

تحسين أداء مهارة السحق و الصد

الأدوات: كرات ، أقماع ، ميقاتي ، صفارة

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 1:</p> <p>على شكل مجموعات يقوم اللاعبون باجتياز مجموعة من الحواجز عن طريق الارتكاز والارتقاء بحيث تكون المسافة بين الحاجز و الآخر 1متر</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثا	10د		<p>التمرين 2:</p> <p>على شكل مجموعات كل لاعب يأخذ كرة طبية ثم يقوم في وضعية منحنية قليلا ثم يقف ويرفع الكرة الطبية عاليا</p>	
10 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 3:</p> <p>يقف المدرب على صندوق ممسكا بكرة باليدين معا وأعلى الحافة العليا للشبكة , في أحد نصفي الملعب .</p> <p>يقف اللاعب في النصف الآخر من الملعب وقريب من الشبكة ويبدأ اللعب من وضع القرفصاء الخفيف والوثب عاليا رافعا يديه إلى الأعلى ليدفع كرة المدرب للأسفل.</p>	
	15د		<p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة تطبيقية في الكرة الطائرة</p>	
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم (3)

%الهدف: تنمية القوة الانفجارية

تحسين أداء مهارة السحق و الصد

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70

الأدوات: كرات ،حلقات ،ميقاتي ، صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات	
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي 		15د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>يقف المدرب للأعلى ممسكا بكرة باليدين معا وأعلى الحافة العليا للشبكة , في أحد نصفي الملعب .</p> <p>يقوم اللاعب بالوثب عاليا ويأخذ الكرة من المدرب ثم يعيد نفس التمرين .</p> <p>التمرين 2:</p> <p>يقف المدرب على طاولة ممسكا بكرتان واحد باليمنى وأخرى باليسرى أعلى الحافة العليا للشبكة في أحد نصفي الملعب بحيث تكون المسافة بين الكرتان حوالي 20 سم, يقوم اللاعب المقابل بعملية الوثب بكلتا اليدين لدفع الكرة الأولى والثانية.</p> <p>التمرين 3 :</p> <p>يقف اللاعب داخل حلقة مع ثني الركبتين ثم يحاول الوثب إلى الحلقة الموالية</p> <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة تطبيقية في الكرة الطائرة</p>	  	15د 10د 15د	10 راحة 30ثا 10 راحة 30ثا 10 راحة 30ثا	
	المرحلة الختامية	<p>تمرنات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي</p>		10د	

الحصة التدريبية رقم (4)

زمن الوحدة: 80د

%الهدف: تنمية القوة الانفجارية

الشدة: 60-70


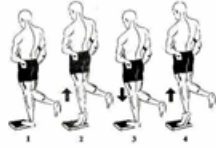


تحسين أداء مهارة السحق و الصد

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة، كرات طبية

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التهيئة الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي 		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1: يكون اللاعب في وضعية الإنبطاح بحيث يقوم المدرب بوضع كرة طبية في ارجل اللاعب بحيث يقوم اللاعب بثني رجله وهكذا</p> <p>التمرين 2: يقف لاعبين أمام الشبكة أحدهما يقوم بالسحق وآخر يقوم بالصد بحيث يجب على اللاعب الذي يقوم بالسحق أن يركز السحق على يد اللاعب الذي يقوم بالصد</p> <p>التمرين 3: يقف اللاعب مع ظم الرجلين مع وضع اليدين على الخصر ثم يحاول الوثب إلى الأمام عدة مرات</p> <p>التمرين 4: مقابلة تطبيقية في الكرة الطائرة</p>	  	15د 10د 15د	10 راحة 30ثا 10 راحة 30ثا 10 راحة 30ثا
المرحلة الختامية	<p>تمرينات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي</p>		10د	

زمن الوحدة: 80د
 الشدة: 60-70
 الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

الحصة التدريبية رقم (5)
 %الهدف: تنمية القوة الانفجارية
 تحسين أداء مهارة السحق و الصد

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات	
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي 		15د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>وقوف اللاعبين على صفيين أمام الشبكة وبمسافة 50سم عنها وعند الإشارة الانثناء النصفي مع سحب الذراعين والكتفين أسفل خلفا , الإشارة الثانية القفز إلى الأعلى مع سحب الذراعين إلى الأعلى أمام الجبهة وسحب الجذع إلى الأعلى وعمل حائط الصد في أعلى نقطة والنظر إلى الكف وفوق الشبكة والهبوط بنفس المكان .</p> <p>التمرين 2:</p> <p>من وضعية الوقوف على سلم أو صندوق les calf تمرين بحيث تكون قدم الارتكاز لا تلامس الارض و الرجل الأخرى في وضعية 90 درجة نقوم بالارتفاع برؤوس الأصابع ثم نغير الرجل</p> <p>التمرين 3:</p> <p>فتقوم بالوقوف على أرض مستوية في Tuck Jump تمرين وضعية تكون فيها فتحة الرجلين مساوية لعرض الكتفين تقريبا .. ثم اثني الركبتين قليلا واقفز للأعلى بأقصى قوة مع سحب الركبتين إلى الصدر، وعند نزولك للأرض اقفز من جديد كما في المرة الأولى</p> <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة تطبيقية في الكرة الطائرة</p>	  	15د 10د 15د	10 راحة 30ثا 10 راحة 30ثا 10 راحة 30ثا	
	المرحلة الختامية	<p>تمرنات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي</p>		10د	

الحصة التدريبية رقم (6)


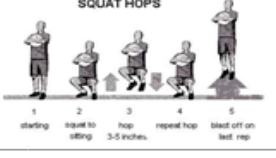
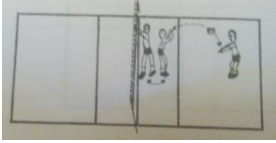


%الهدف: تنمية القوة الانفجارية

تحسين أداء مهارة السحق و الصد

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70

الأدوات: كرات ،كراسي ،ميفاتي ، صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات	
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 		15د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>نقوم بثني الركبتين زاوية 90 درجة و squat hops تمرين نمسك كرة الطائرة بكلتي اليدين باتجاه الصدر و نقوم بالقفز بالإستعانة بأصابع الرجلين</p> <p>التمرين 2:</p> <p>لاعبان متقابلان اللاعب الأول قرب الشبكة واللاعب الثاني في العمق يتبادلان تمرير الكرة من الأعلى والأسفل وبالذراعين , اللاعب الأول بعد كل تمريره يدور باتجاه الشبكة ويعمل حائط الصد ويعود إلى مكانه وهكذا كل عشرين كرة يتم التبادل بينهما .</p> <p>التمرين 3:</p> <p>باستعمال الكرسي نضع رجل على les step ups تمرين الأرض و رجل فوق الكرسي ثم نقوم بالقفز مع الإرتكاز على الرجل التي فوق الكرسي و أثناء الطيران لأعلى نقوم بتبديل الرجل</p> <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة تطبيقية في الكرة الطائرة</p>	  	15د	10 راحة 30ثا	
				10د	10 راحة 30ثا
				15د	10 راحة 30ثا
				15د	10 راحة 30ثا
المرحلة الختامية	<p>تمرينات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي</p>		10د		

الحصة التدريبية رقم (7)


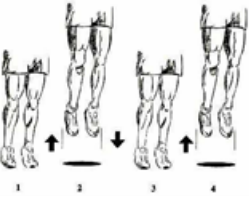

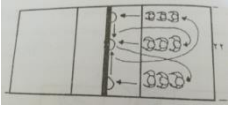

%الهدف: تنمية القوة الانفجارية

تحسين أداء مهاره السحق الصد

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70

الأدوات: كرات ،صناديق ،ميقاتي ، صفارة

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 1: من وضعية الوقوف و الرجلين مفتوحتين les thrust بقدر الكتفين و دون ثني الركبتين نقوم بالقفز لاعلى</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثا	10د		<p>التمرين 2: قف على صندوق بأطراف أصابع القدمين، انزل بدون قفز عالي على الأرض ثم اقفز إلى الصندوق الآخر باستخدام قوة الرجلين فقط</p>	
	15د		<p>التمرين 3: يقف اللاعبون على شكل ثلاث قاطرات أمام المراكز (2-3-4) وأمام كل قاطرة لاعب , وعند الإشارة يعملون حائط الصد الفردي وبعد الهبوط يتحرك اللاعبان من المركز (2) والمركز (4) إلى المركز (3) لعمل حائط صد ثلاثي ويمكن تطبيقه من المركزي (2-4)</p>	
10 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 4: مقابلة تطبيقية في الكرة الطائرة.</p>	
	10د		تمرنات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم (8)




%الهدف: تنمية القوة الانفجارية

تحسين أداء مهارة السحق الصد

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70

الأدوات: كرات ،حواجز ،ميقاتي ، صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>يقف ثلاثة لاعبين في ملعب كل منهم في مركزه من خط الهجوم ليقوموا بحائط الصد للكرات المرمية لهم من اللاعبين في الملعب المقابل</p>		15د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 2:</p> <p>ضع أمامك حواجز Forward Hurdle Jump تمرين متساوية الارتفاع بعدد 4-5 حواجز .. اقفز للأمام بأسرع ما يمكن .. كل قفزة تحسب كتكرار واحد</p>		10د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 3:</p> <p>نفس التمرين السابق لكن الحواجز تكون متفاوتة الارتفاع من الأصغر الى الأكبر</p>		15د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة تطبيقية في الكرة الطائرة.</p>		15د	
المرحلة الختامية	<p>تمرنات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي</p>		10د	

الخصبة التدريبية رقم (9)

%الهدف: تنمية القوة الانفجارية

تحسين أداء مهارة السحق و الصد

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70

الأدوات: كرات، أقماع، ميقاتي، صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحيه الرياضيه - شرح هدف الحصه - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينه + تمديد عضلي 		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>الذي بدوره B يرمي الكرة نحو اللاعب A يقوم اللاعب الذي يقوم بالسحق واما في C يوزعها نحو مركز 4 للاعب يقومون بعملية الصد كل F و D الجهة المقابلة هناك لاعبين 10 تكرارات يتم تغيير المراكز</p>		15د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 2:</p> <p>الذي عليه أن يقوم B بتمرير الكرة للاعب A يقوم اللاعب الذي بدوره يقوم بضررها ضرب A بإعدادها للاعب يقوم بالصد حسب ترتيب C هجومي قوي في حين اللاعب أن يقوم بضرر الكرة A والتسلسل , يجب على اللاعب C داخل أيدي لاعب الصد</p>		10د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 3:</p> <p>حمل الزميل على الكتفين مع ثني الركبتين إلى النصف ومدّها ثانية إلى الأعلى وهكذا كل عشر تكرارات يتم التبادل</p>		15د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة تطبيقية في الكرة الطائرة.</p>		15د	10 راحة 30ثا
المرحلة الختامية	<p>تمرينات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي</p>		10د	

الخصبة التدريبية رقم (10)

%الهدف: تنمية القوة الانفجارية

تحسين أداء مهارة السحق و الصد

زمن الوحدة: 80د

الشدّة: 60-70

الأدوات: كرات ،أقماع ،ميقاتي ، صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصّة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>في إحدى نصفي الملعب ولاعب الصد في A يقف اللاعب في رمي كرة منخفضة أعلى A الناحية المقابلة ثم يبدأ اللاعب القائم بالصد في الناحية B الحافة العليا للشبكة وعلى اللاعب الأخرى أن يقوم بالوثب ويقوم بالصد</p>		15د	10 راحة 40ثا
	<p>التمرين 2:</p> <p>جري لمسافة 5م ثم القفز برجل واحد إلى الأعلى ،ثم تبديل الرجل .</p>		10د	10 راحة 40ثا
	<p>التمرين 3:</p> <p>على شكل مجموعات كل لاعب يضع بين رجليه كرة طيبة ويحاول الإرتقاء إلى الأعلى</p>		15د	15 راحة 40ثا
	<p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة تطبيقية في الكرة الطائرة.</p>		15د	
المرحلة الختامية	<p>تمارينات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي</p>		10د	

الخصبة التدريبية رقم (11)


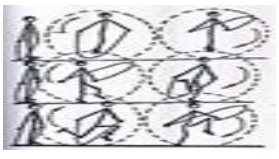

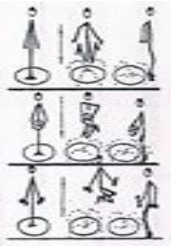

%الهدف: تنمية القوة الانفجارية

تحسين أداء مهارة السحق و الصد

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70

الأدوات: كرات ، حبل ، ميقاتي ، صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصبة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1: وقوف للوثب بالحبل للقدمين معا 40 قفزة</p> <p>التمرين 2: وضع القرفصاء الكفان على الأرض وقوف والذراعان عاليا بإيقاع سريع والقيام بتقنية حائط الصد بدون كرة ثم بعد ذلك القيام بالتمرين بوجود كرة مع التكرار</p>	 	15د 10د	10 راحة 40 ثا
	<p>التمرين 3: تبادل الوثب داخل وخارج الدائرة مع ثني الركبتين للمس العقبين باليدين</p>		15د	10 راحة 40 ثا
	<p>التمرين 4: مقابلة تطبيقية في الكرة الطائرة.</p>		15د	
	المرحلة الختامية	<p>تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي</p>		10د

الجلسة التدريبية رقم (12)

%الهدف: تنمية القوة الانفجارية

تحسين أداء مهارة السحق و الصد

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الجلسة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>من الجلوس واليدين اماما يقوم بالقفز المتسارع والصغير والمشي الى الامام 10 متر</p>		15د	10 راحة 40 ثا
	<p>التمرين 2:</p> <p>الوثب على ظهر الزميل ثم مد الرجلين والذراعين للأعلى</p>		15د	10 راحة 40 ثا
	<p>التمرين 3:</p> <p>نفس التمرين السابق على ان يكون الزميل في وضع الطعن</p>		15د	10 راحة 40 ثا
	<p>التمرين 4</p> <p>مقابلة تطبيقية في كرة الطائرة</p>			
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي		5د	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ