



جامعة محمد خيضر - بأسكورة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات

نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: محضر بدني

الموضوع:

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الطائرة

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

تحت إشراف الأستاذ:

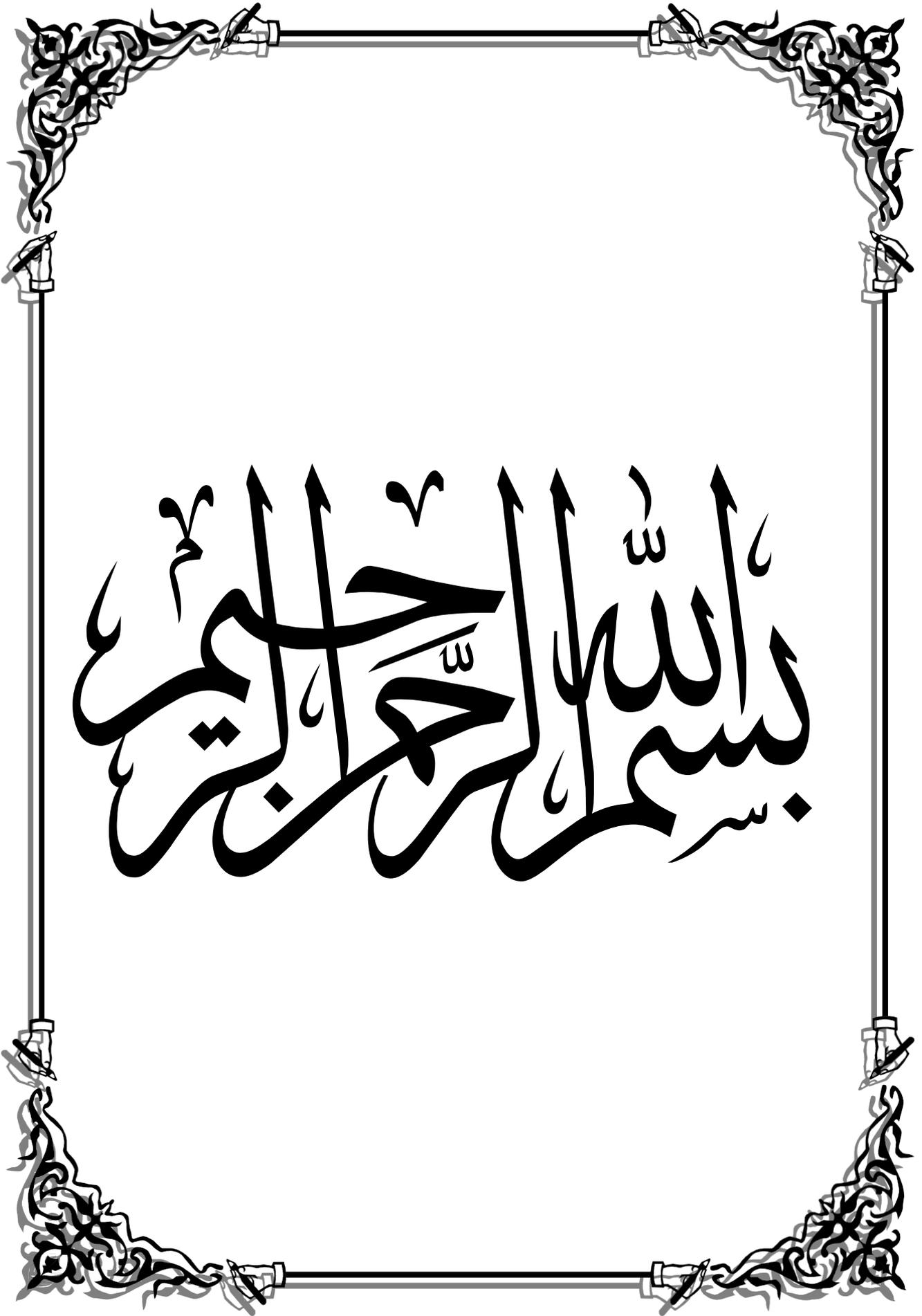
- جمالي مرابط

إعداد الطالب:

- حداد خالد

السنة الجامعية: 2015/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



قال الله تعالى:

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ - 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 الحضا بعرض السما مقدارها
مالي أرى نعم الإله تحيطني
دعني أحدث بالنعيم فإنني
ها أنا ذا بالشكر أتكلم
يرضيك أني 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 إنجاز هذا العمل
أتقدم بخالص الشكر والعرفان والتقدير إلى الأستاذ المشرف الذي أحاطنا بالرعاية الكاملة
والمساعدة والتوجيهات القيمة لإنجاز هذا العمل المحترم:
الأستاذ "جمالي مرابط"

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 يفوتي 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
مدرّب الفريق - **زيدان بوبكر** - على وقفتهن معنا .

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

طالبة ماستر - محضر بدني - دفعة 2016/2015

خالد

رسالة فؤادي

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 والرحمان إلى أغلى ما لدي

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

إلى التي بكائها من بكائنا وفرحنا من فرحنا وألمها من ألمنا

"أمي الغالية" حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها

إلى الذي زرع فينا بذور المسؤولية وروح الإخلاص 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 وأحبيته

إلى كل هؤلاء وأكثر أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.

خالد

قائمة المحتويات

الآيات القرآنية
تشكرات
إهداء
قائمة الجداول
قائمة الرسوم البيانية
مقدمة

الجانب التمهيدي

05	1- الإشكالية
06	2- فرضيات البحث
07	2-1- الفرضية العامة
07	2-2- الفرضيات الجزئية
07	3- أهداف البحث
07	4- أسباب إختيار الموضوع
07	5- أهمية موضوع البحث
08	6- تحديد مصطلحات البحث
11	7- الدراسات السابقة و المشاهدة
11	7-1- ذكر الدراسات السابقة والمشاهدة.
20	7-2- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة.
20	7-3- الاستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة

الجانب النظري

الفصل الأول: البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي	
23	تمهيد
24	1- البرنامج التدريبي
24	1-1- ماهية البرنامج
24	1-2- أهمية البرنامج
25	1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج
25	1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح

25	1-5- خطوات تصميم برنامج رياضي
26	1-6- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
27	2- التدريب الرياضي
27	2-1- نبذة تاريخية على التدريب الرياضي
27	2-2- تعريف التدريب الرياضي
27	2-3- التدريب الرياضي
28	2-4- خصائص التدريب الرياضي
28	2-5- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية
29	2-6- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
30	2-7- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
31	2-8- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
31	2-9- واجبات التدريب الرياضي
32	2-10- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
33	2-11- أهداف التدريب الرياضي
34	2-12- قواعد التدريب الرياضي
37	2-13- مراحل التدريب الرياضي
37	2-14- أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي
38	2-15- أشكال التدريب الرياضي
38	2-16- متطلبات التدريب الرياضي
39	2-17- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي
39	3- المبادئ الفيزيولوجية لتدريب الكرة الطائرة
40	4- طبيعة التدريب في كرة الطائرة
41	5- حمل التدريب
43	6- معنى أخلاقيات التدريب
43	7- طرق التدريب
43	7-1- مفهوم طرق التدريب
44	7-2- أنواع طرق التدريب
45	خلاصة

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

47	تمهيد
48	1. التطور التاريخي وقواعد كرة الطائرة
48	1- تعريف الكرة الطائرة
48	2- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم
49	3- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر
50	4- مميزات وخصائص الكرة الطائرة
51	5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
54	2. ماهية وأهمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
54	1- مفهوم المهارات الأساسية
55	2- بعض تقسيمات المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
55	3- المتطلبات المهارية للكرة الطائرة
56	4- المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالكرة الطائرة
56	4-1- مهارة الإرسال
61	4-2- مهارة الاستقبال
64	4-3- مهارة التمير
66	4-4- مهارة السحق
68	4-5- مهارة الصد
69	4-6- مهارة الإعداد
70	5- الفرق بين التمير من الأعلى بالأصابع والإعداد
70	6- تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
72	خلاصة
الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية (12-15) سنة	
74	تمهيد
75	1- مدخل عام للمراهقة
75	1-1- مفهوم المراهقة
75	1-2- لغة
75	1-3- إصطلاحا
76	1-4- مرحلة ما قبل البلوغ
76	1-5- أهمية دراسة المرحلة العمرية

76	2- مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية (12-15) سنة
76	2-1- النمو الطولي والوزن
77	2-2- النمو الجسمي
79	2-3- النمو الحركي
80	2-4- النمو العقلي
81	2-5- النمو الانفعالي
83	2-6- النمو الفسيولوجي
84	2-7- النمو الاجتماعي النفسي
85	3- حاجة ومطالب نمو البالغ للرياضة
86	4- خصائص الإدراك في المرحلة السنية (12-15) سنة
87	5- خصائص التعلم في المرحلة السنية (12-15) سنة
88	6- خصائص التدريب في المرحلة السنية (12-15) سنة
90	6-1- تعامل المدرب مع المرحلة السنية (12-15) سنة
91	7- مشاكل المراهقة المبكرة
91	7-1- المشكلات النفسية
91	7-2- المشكلات الصحية
92	7-3- المشكلات الانفعالية
92	7-4- المشكلات الاجتماعية
92	8- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية
93	9- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق
93	9-1- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق
94	خلاصة
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث	
97	تمهيد
98	1- الدراسة الاستطلاعية
99	2- منهج الدراسة
100	3- أدوات الدراسة
105	4- مجتمع الدراسة
106	5- عينة الدراسة

107	6- ضبط متغيرات الدراسة
107	7- مجال الدراسة
107	7-1- المجال المكاني للدراسة
107	7-2- المجال الزمني للدراسة
107	8- الوسائل الإحصائية
109	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
111	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
111	1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة في مهارة الإرسال
111	1-2- تحليل النتائج
112	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
112	2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة في مهارة التمرير للأعلى
112	2-2- تحليل النتائج
113	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
113	3-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة في مهارة الاستقبال من الإرسال
114	3-2- تحليل النتائج
114	4-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار على الدرجة الكلية للمهارات
114	4-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة على الدرجة الكلية
115	4-2- تحليل النتائج
116	5- مناقشة نتائج الفرضيات
116	5-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
117	5-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
117	5-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
120	6- الإستنتاجات
121	7- استنتاج عام
123	خاتمة
124	اقتراحات وتوصيات
126	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
56	يبيّن تصنيف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	01
70	يبيّن الفرق بين التمير من الأعلى بالأصابع والإعداد	02
71	يبيّن تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	03
105	يبيّن المعايير العلمية للاختبارات المهارية	04
111	يبيّن نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات الاختبار القبلي والبعدي لدى أفراد العينة على درجة الإرسال	05
112	يبيّن نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات الاختبار القبلي والبعدي لدى أفراد العينة على درجة التمير للأعلى	06
113	يبيّن نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين درجات الإختبار القبلي والبعدي لدى أفراد العينة على درجة الاستقبال من الإرسال	07
114	يبيّن قيمة اختبارات بين القياس القبلي والبعدي لمهارات كرة الطائرة	08

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
30	يبيّن الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	01
33	يبيّن الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	02
52	يبيّن أبعاد ملعب الكرة الطائرة	03
53	يبيّن شكل كرة الطائرة	04
57	يبيّن الإرسال من الأعلى	05
58	يبيّن الإرسال المتموج	06
58	يبيّن الإرسال من الأسفل	07
60	يبيّن عملية تدريب ضربة الإرسال	08
62	يبيّن طريقة الاستقبال	09
62	يبيّن طريقة استقبال الإرسال	10
63	يبيّن الاستقبال من الأعلى أو الإعداد	11

64	يبين طريقة التمرير	12
65	يبين التمرير من الأعلى	13
66	يبين التمرير من الأسفل	14
67	يبين الضرب الساحق	15
68	يبين طريقة الصد	16
69	يبين طريقة الإعداد	17
101	يبين طريقة أداء اختبار الإرسال	18
102	يبين طريقة أداء اختبار تكرار التمرير على الحائط	19
104	يبين طريقة اختبار مهارة الاستقبال من الإرسال	20
111	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الإرسال بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى أفراد العينة	21
112	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمهارة التمرير للأعلى للاختبار القبلي والبعدي لأفراد العينة	22
113	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمهارة الاستقبال من الإرسال للاختبار القبلي والبعدي لدى أفراد العينة	23
115	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الكرة الطائرة للقياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لدى أفراد العينة	24

يشير مصطلح التحضير البدني في الوسط الرياضي إلى استعمال مجموعة من آليات التدريب التي من شأنها أن ترفع من اللياقة البدنية، كذلك هي تمكننا من معاينة الحدود الفسيولوجية للرياضي بواسطة الكشف المستمر لمستويات الأداء الرياضي، و يركز التدريب البدني على أسس علمية، تكنولوجية منهجية، وهو يعمل على تحسين مختلف الجوانب البدنية والمهارية.

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

شهدت لعبة الكرة الطائرة انتشارا واسعا في جميع أنحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي أظهره اللاعبون في المنافسات والبطولات الدولية والإقليمية والمحلية لما يملكونه من قدرات بدنية ومهارية وخطية الجذب لها أغلب المتابعين والمهتمين باللعبة، وما زالت لعبة الكرة الطائرة كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة اهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانيات اللاعبين، حيث أن تطوير المستوى الرياضي والتقدم لبلوغ المستويات المتقدمة العالية لا يأتي اعتبارا 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 المهارات الهجومية والدفاعية في لعبة الكرة الطائرة، حيث كلما زادت قدرة اللاعبين المهارية زادت بالتالي قدراتهم على تنفيذ وحسن تطبيق الواجب الخططي سواء الدفاعي أو الهجومي وبالتالي تزيد فرص الفريق في إحراز البطولات .

أن المتطلبات البدنية للكرة الطائرة تعتبر كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى عال حيث يتطلب الأمر من بداية الممارسة الفعلية لهاته الرياضة تربية مختلفة القدرات البدنية الأساسية وتطويرها بالتدرج مما يسمح للاعب التحكم السريع في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري وتغيير الاتجاه و أداء مواقف تحتاج سرعة في الأداء وهذا ما أشار إليه زاتسيورسكي سنة 1970 ، كما أكد أيش سنة 1979 على أهمية التوافق العضلي العصبي ، ومجرد ضيق مساحة ملعب الكرة الطائرة يفرض بالضرورة مكون آخر كالرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه ، كما أن إحراز

النقاط يبرز أهمية مكون الدقة في الإرسال والإعداد والسحق ، والأداء يتطلب المرونة لإنجاز المهارات إلى أقصى مدى لها .¹

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 لارتباط مستوى أداء لاعبيها بالقدرات الوظيفية والبدنية والخططية والنفسية وغيرها، مما يحتم على الباحثين والمدربين اعتماد المناهج التدريبية الحديثة والتعرف على مستويات وقدرات اللاعبين الوظيفية والمهارية والخططية والبدنية.

ويعد علم التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي ترتبط بالعلوم الأخرى، والذي من خلاله يمكن تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي 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، الخططية، الفسلجية، النفسية).²

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.

وهذا بالطبع لا يتأتى إلا من خلال التدريب على إتقان هذه المهارات وتثبيتها وذلك عن طريق مجموعة التدريبات والأساليب الفعالة سواء المهارية أو البدنية أو الخططية سعيا وراء تحقق أفضل أشكال النشاط الحركي للعبة ، حتى تستطيع بذلك المساهمة في التقدم المهاري والبدني والخططي للاعب الكرة الطائرة وصولهم إلى درجة المهارة العالية كذلك بالنظر إلى طبيعة الكرة الطائرة نجدها تتمتع بخاصية أو سمة واضحة تختلف عن سائر الألعاب الجماعية الأخرى ألا وهي التنفيذ الحركي لمهارات ممكن تحديد هدفها وغرضها بما يتفق وطرق اللعب المستخدم فكل تحرك في الميدان نجده وفق ظروف ومواقف تتشكل من لحظة أو فترة زمنية إلى أخرى أثناء المباراة .

وللبرنامج التدريبي أثر فعال في تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، لدى صنف الأشبال التي هي مرحلة أساسية يتطلب من المدربين صقلها بشكل جيد للوصول بها إلى أعلاء المستويات العالمية.

وجاءت هذه الدراسة من خلال متابعة بعض الحصص التدريبية لفرق الكرة الطائرة في ولاية الوادي للأصناف الصغرى ، أتضح لنا جليا إهمال جل الأندية بعض المهارات داخل العملية التدريبية هذا ما دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع والذي يندرج تحت العنوان :

1- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997، ص20-21.

2- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط3، 1992، ص35، 36.

وحدات تدريبية مقترحة لتحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث "صنف أشبال" وقد إرتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى:

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

ثانياً: الجانب النظري ويحتوي على ثلاثة فصول حيث كان الفصل الأول يتحدث عن البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه المهارات الأساسية في الكرة الطائرة أما الفصل الثالث يتعلق خصائص المرحلة العمرية (12-15) ومحاولة الإلمام بهذه الفصول.

ثالثاً: 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 الاستنتاج ووضع الاقتراحات والتوصيات

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

إن الرياضة بشتى أنواعها تشكل بعدا هاما في حياة الشعوب والمجتمعات قديما وحديثا، وهذا ما جعلها تأخذ اهتماما كبيرا من طرف الأفراد والجماعات وذلك عن طريق الممارسة الفعلية لهذه الرياضة، أو عن طريق المتابعة والمشاهدة والتشجيع، أو كمسئولين عن طريق التنظير والتشريع لمختلف القوانين والنظم والخطط والاستراتيجيات لهذه الرياضة وهذا ماجعلتنا 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.

حيث ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطوير المجتمعات البشرية، وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات ، بحيث يبنى على أسس علمية مقننة ويهدف للوصول باللاعب للمستويات العالية في جميع ظروف اللعب المختلفة، وكذلك يستند على برنامج مسطر بشتى مجالاته بما فيه التخطيط ووضع خطة للعبة كرة الطائرة .

كما أن إعداد البرامج والإشراف عليها لا يكتمل إلا عند إجراء الاختبارات الرياضية، وجمع النتائج المحققة ضمنها تعبيرا على ما حققه الرياضي على أرض الواقع، ولا يمكن الاستفادة منها إن لم تقترن بالقرارات العلمية والمدروسة، لتحسين مستوى التعلم أو التدريب والارتقاء بأداء اللاعب إلى الأفضل.

وتمثل المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة مجموعة من الحركات الهادفة سواء كانت هذه الحركات بسيطة (مفردة) أو مركبة (فريقيه) ،نحتاج إلى أدائها في جميع مواقف اللعب تقريبا والتي تتطلبها اللعبة ،وتمثيل الغرض الأساسي من أداء هذه الحركات في الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام في المجهود لذلك يجب أن يجيدها لاعب الكرة الطائرة إجادة تامة ،إذ عن طريقها وبالتعاون مع جميع أفراد الفريق يمكن تنفيذ الخطط الفنية الموضوعية سواء كان للدفاع أو الهجوم والتي تهدف في النهاية إلى تحقيق الفوز.¹

فعندما يتقن جميع اللاعبين كل المهارات الأساسية البسيطة والمفردة والمركبة وكذا المهارات غير الشائعة هنا لا يكتفي بهذا الإتقان فقط بل يجب على كل من المدرب أو المدرس أن يقدم لهم وسائل التدريب البسيط مع صغار السن والمركبة مع المتقدمين بغية الارتقاء بمستوى أداء هذه المهارات ،وإذ لم يفعلا سيكون من الصعب عليهم الحصول على فريق جيد يلعب كرة طائرة حقيقية بدون إتقان هذه المهارات الأساسية.

حيث أن لعبة كرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي يتسم أدائها ببعض المظاهر الخاصة، حيث يجدر الإشارة إلى أن لاعب الكرة الطائرة يشترك في مراكز الدفاع والهجوم تحت مؤثرات خاصة تتطلب منه استجابات بدنية سريعة ودقيقة، كما يؤدي اللاعب بعض المهارات مثل الضرب الساحق وحائط الصد والإرسال من الوثب وتؤدي

1- ا.د ركي محمد محمد حسن: تنمية وتطوير المهارات الحركية الفنية مجموعة من التدريبات المهارية والخططية المركبة، دار الكتاب الحديث جامعة

جميع تلك المهارات على شبكة يعد ارتفاعها عائقا للاعبين، ولكي ينجح اللاعب في الأداء المهاري لابد أن يتمتع بإمكانية مهارة بدنية وجسمية وعقلية خاصة لأداء الواجبات الحركية المطلوبة على هذا الارتفاع، ولعل من أهم العوامل التي تساعد على نجاح عملية التدريب و الارتفاع بمستوى الرياضيين نحو الأفضل من أهم الصفات الأساسية في كثير من الرياضات سواء كانت رياضيات جماعية أو فردية ، و بشكل خاص الكرة الطائرة حيث تدخل في كثير من التقنيات و المهارات الأساسية الخاصة بهذه اللعبة كالإرسال و الصد و الإعداد والاستقبال ، إذ أن للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة أهمية كبيرة تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على دقة وأداء المهارات وتعلمها بالشكل الصحيح وإعطاء حصة كبيرة لها في المناهج التدريبية.

وهذا ما أكده weineck على أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارة والخططية والنفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.¹

ومن خلال ما سبق نطرح التساؤل التالي:

➤ هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث ؟

التساؤلات الفرعية:

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث ؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة التمير لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث ؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث ؟

2- فرضيات البحث:

يعرف أنجريس موريس الفرضية على أنها " ذلك الحل المسبق للإشكالية "، وهناك من يرى أن فروض البحث هي: "تنبؤ لعلاقة قائمة بين ظاهرتين (متغيرين)."²

أما إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، فيعرفان الفرضية على أنها "نقطة التحول من البناء النظري إلى التصميم التجريبي للإجابة على الإشكالية القائمة".³

1- Jurgen weineck: **manuel d'entrainement** – édition vigot 86 p 309.

2- موريس أنجريس: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004، ص 102.

3- إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين: طرق البحث للعلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز كتاب النشر، دط، 2000، ص 56.

2-1- الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث ؟

2-2- الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث؟

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة التمير للأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث؟

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الاستقبال من الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث؟

3- أهداف البحث: إن لكل بحث علمي هدف يسع إلى تحقيقه، ونحن لدراستنا لهذا الموضوع نريد تحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مهارة الإرسال في كرة الطائرة.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مهارة الاستقبال في كرة الطائرة.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مهارة التمير في كرة الطائرة.
- محاولة اكتساب خبرة و تجربة من خلال البرنامج المطبق على العينات المأخوذة.
- إبراز أهمية المهارات ودورها في كرة الطائرة
- إثراء الكتبة بالعناصر الجديدة

4- أسباب اختيار الموضوع:

- إن من أسباب اختيارنا لموضوع هذا البحث، تدهور مستوى كرة الطائرة في بلادنا، وما تكسبه من نتائج سلبية وكذا عدم الفهم الصحيح لكثير من الناس لمعنى ومفاهيم وتقنيات هذه الرياضة، وأيضا لما تكتسبه هذه اللعبة من طابع تعاوني بين اللاعبين، كذلك لنقص البحوث في هذا المجال، والتكتيك في الكرة الطائرة.
- كذلك رغبة الباحث في تناول مثل هذه المواضيع
- رغبة في تنفيذ البرنامج على أرضية الميدان
- التعرف أكثر لهذه الاختبارات والمقاييس الميدانية

5- أهمية موضوع البحث: جاءت أهمية هذه الدراسة لتبين للقارئ أهمية التعرف على البرنامج التدريبي و الوحدات التدريبية وتحسينها ميدانيا، وهذا حتى يتسنى للمدرب تقييم الأداء ومعرفة مدى جاهزية اللاعبين وتطوير المستوى

- التعرف على اختبار التمرير وهو من الاختبارات البسيطة وسهلة التنفيذ فهو يعتبر من الاختبارات التنبؤية
- التعرف على اختبار الإرسال في كرة الطائرة
- كذلك التعرف على اختبار الاستقبال في كرة الطائرة وهو من الاختبارات السهلة أيضا.
- محاولة تقديم تشخيص للموضوع.
- محاولة تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

6- تحديد المصطلحات:

إن للمصطلحات دورا هاما في تعريف وتحديد ما يجب تناوله والتطرق إليه خلال البحث، إذ أنها تحصر الدراسة الخاصة بعنوان ذلك البحث، وتجنب الباحث الخروج أو الدوران حول عنوان البحث دون الذهاب إلى لبه، فالمصطلحات تعتبر مفتاح البحث للقارئ عند قراءته له، ومن خلال التعرف عليها تكون له نظرة على الموضوع المدروس، وفي بحثنا هذا سوف نعرف ونشرح المصطلحات الآتية والتي تمثل دراستنا وهي كالتالي:

6-1- التدريب الرياضي العلمي:

هي تلك العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية، بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في رياضة تخصصية، والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث والأنشطة الأخرى المشابهة، إذ أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى " الممارسة الرياضية " والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي، حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي، والتي غالبا ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها راجعا إلى عوامل النضج والتطور الجسمي و الوظيفي أكثر منه تأثير الأنشطة المنفذة خلاله.¹

6-2- التعريف بالبرنامج التدريبي:

هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.²

البرنامج يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى، ويكون لبضع أسابيع، يوضع من أجل هدف معين إلى غاية الوصول إلى حالة مفضلة، وتتفاوت برامج التدريب الرياضي في نوعيتها وتصميماتها حسب نوعية المستفيدين ونوعية

1- مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث ،دار الفكر العربي القاهرة،د ط، 1997 ، ص 21 .

2- علي فهمي الببكي، عماد الدين عباس ابوزيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية ،ص102

المجال التي تقدم فيه هذه البرامج ويخدم البرنامج المتوسط العام لقدرات وإمكانيات واستعدادات وخصائص وميول الأفراد، ولكن على طرفي هذا المتوسط يوجد أفراد موهوبون بقدرات ومهارات ذات مستوى طيب ومرتفع، وأيضا يوجد على الطرف النقيض أفراد متخلفون أو معاقون من أصحاب العاهات أو ممن تقل قدراتهم البدنية والعقلية أو النفسية على الحدود الطبيعية، ولذا فإن مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي في المرحلة التعليمية تتطلب دراسات للعديد من العوامل التي تؤثر في البرنامج.¹

● **التعريف الإجرائي:** هو البرنامج الذي طبق على عينة البحث الحالية لمدة شهرين ونصف بواقع حصتين في الأسبوع إذ يحتوي البرنامج على تمارين متنوعة لتحسين بعض المهارات الأساسية عند لاعبي الكرة الطائرة.

6-3- 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.²

الكرة الطائرة بالإنجليزية volleyball هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة، وتحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا عام 1900 تعتبر هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.³

● 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 والصفة يتكون كل فريق من 6 لاعبين ويتبادل الفريقان تمرير الكرة من فوق الشبكة ويحاول كل منهما إرسالها إلى أرض

1- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001 ص 192.

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

3- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ، تدريب، تحليل قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1999 ص 6.

المنافس بطريقة لاتمكنه من إعادتها وذلك باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال والإرسال والسحق والصد .

6-4- 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 وقد تطرق العديد من العلماء إلى تعريفات مختلفة نذكر منها:
 - تعريف إبراهيم كاظم العظماوي: تعتبر المراهقة نقطة إنعكاف حاسمة في حياة الإنسان إذ ما يبلغه من تقديم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يرفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليافع والحادثة.³
 - تعريف روجر ذوترانس: هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.⁴
- **المراهقة إجرائياً:** هي مرحلة المراهقة الوسطى وتتميز بتضائل السلوك الطفلي إلى أن ينعدم وتغيرات جسمية وفسيوولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام والعضلات .

6-5- 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.⁵

- المهارة " هي كل ما يمكن أن يعبر عنه بالإنجاز الذي يدل على ما تعلمه الفرد وعلى مستوى أجادته لما تعلمه.⁶

- إن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي الحركات التي ينبغي على اللاعب أدائها حسب الظروف التي تتطلبها لعبة كرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج جيدة.⁷

1- فؤاد بقاء السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، دط، دت، ص257.

2- سعدية محمد علين في سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، دط، دت، ص25.

3- إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب، دار الشؤون والثقافة العام، بغداد، دط، 1999، ص331.

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

5- وديع التكريتي: الإعداد البدني للنساء، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1996، ص85.

6- بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص38.

7- حمدي عبد المنعم: المهارات الأساسية في كرة الطائرة، القاهرة، كوبي للطباعة والنشر والتوزيع، 1984، ص2.

- أما (بلي لاين) و (تيلر فرنسيون) فيشيران إلى أن المهارة هي "الوسيلة الفعالة التي يقوم الفريق بتوظيفها في خطط اللعب لتحقيق هدفه وهو الفوز بالمباراة".¹

• 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.

7- الدراسات السابقة و المشاهدة:

تمهيد:

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 ويعرفها رابع تركي " كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية"²

7-1- ذكر الدراسات السابقة والمشاهدة:

- **الدراسة الأولى:** أ.م.د. طارق عبد الرحمن محمود درويش كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد "تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة من (4-5 سنوات) بحث تجريبي على طلبة روضة الأماني لأعمار من (4-5) سنوات مجلة التربية الرياضية- المجلد الحادي عشر - العدد الرابع 2002 م

- فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح، والمجموعة الضابطة التي طبق عليها البرنامج التقليدي في القياس البعدي في بعض المهارات الحركية الأساسية لصالح المجموعة التجريبية

2- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح، والمجموعة الضابطة التي طبق عليها البرنامج التقليدي في القياس البعدي في بعض الصفات البدنية والحركية لصالح المجموعة التجريبية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة، بلغ عدد أفراد عينة البحث (50) طفل تم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائيًا (25) طفل مجموعة تجريبية والتي طبق عليها البرنامج المقترح، (25) طفل مجموعة ضابطة، ولتجانس عينة البحث قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد الدراسة وكذلك الطول وتم معالجة البيانات إحصائياً

1. Knapp , B , **Skill in sport. the Attainment of proficiency** , Rutledge and Kegen Paul , 1983 , P.37

2- رابع تركي :مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتاب ،الجزائر ،دط ، 1999 ، ص 123.

- تهدف هذه الدراسة إلى:

التعرف على تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية والحركية لأطفال ما قبل المدرسة من (3-5) سنوات.

في ضوء نتائج البحث وفي حدود عينة البحث يستنتج الباحث ما يلي:

1- برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير ايجابي دال معنوياً على تنمية المهارات الحركية الأساسية.

2- برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير ايجابي دال معنوياً على تنمية بعض الصفات البدنية

- التوصيات:

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات وفي حدود الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

1- الاهتمام بالأطفال من (4-5 سنوات) من خلال دروس التربية البدنية

2- الاهتمام بوضع برامج التربية الحركية لأطفال من قبل المدرسة من (4_5 سنوات) في مناهج الروضة بدروس التربية البدنية.

3- وضع مادة التربية الحركية ضمن برامج التأهيل لمدرسة التربية البدنية لهذه المرحلة السنوية.

4- الاهتمام بوضع برامج للتربية الحركية من قبل الباحثين في نفس مجال هذا البحث ولكن بمراحل عمرية مختلفة.

5- الاهتمام بالبحث من قبل الباحثين الآخرين.

- الدراسة الثانية: رسالة تقدم بها أياد ناصر حسين كاظم العزاوي إلى مجلس كلية التربية الرياضية جامعة

القادسية العراق - وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية سنة 2006 تحت عنوان "القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة بحث وصفي على لاعبي أندية الدرجة الأولى لمنطقة الفرات الأوسط للموسم (2004-2005))"

- فرض البحث:

يفترض الباحث أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لمنطقة الفرات الأوسط

- استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ملائمة لطبيعة المشكلة، تضمن مجتمع البحث (7) أندية يمثلون منطقة الفرات الأوسط بالكرة الطائرة للدرجة الأولى وقد شملت العينة على (74) لاعباً إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية

- أهداف البحث :

- التعرف على القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد ألبديني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة .

- التعرف على دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة.

- تم التوصل إلى عدة استنتاجات أهمها:

1. هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد ألبديني - بعد سرعة وسهولة الانفعال)

ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى (تنس) .

2. هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد ألبديني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) و

دقة أداء مهارة استقبال الإرسال بالذراعين (من الأسفل).

- على وفق النتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي :

1. تأكيد الاهتمام بالقلق المتعدد الأبعاد بوصفه سمة شخصية فردية تؤثر استجاباتها في الرياضي وتحديد البعد المؤثر في الأداء

2. التأكيد والقيام بمحاضرات نظرية تخص الإعداد النفسي للرياضي وخاصة القلق للفرد الرياضي .

3. تأكيد معرفة علاقة القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد ألبديني - بعد سرعة وسهولة الانفعال)

وبعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة وبقية الألعاب الأخرى لما لها من أهمية في الإعداد النفسي للرياضيين.

- الدراسة الثالثة: دراسة سريدي جمال و بودور هشام نيل شهادة الليسانس بجامعة المسيلة، سنة

2006_2007 _تحت عنوان " دراسة تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

لدى الناشئين (11-13 سنة) (دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة).

- الفرضية العامة:

- كرة القدم المصغرة تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم ؟

- الفرضية الجزئية:

- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين؟

- المساحات الصغيرة تساهم في التحكم على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تتطلب الدقة والمهارة في الأداء ؟

- تم استخدام المنهج التجريبي وكان اختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين

* المجموعة الشاهدة: تحتوي على (16) لاعب من فريق مولودية المسيلة (الجهوي الأول).

* المجموعة التجريبية: تحتوي على (16) لاعب من فريق وفاق المسيلة (ما بين الرباطات).

- وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمرفولوجية، وهم ينتمون إلى صنف الأصغر (11-13) سنة ، ولهما نفس الإمكانيات إلا أنهما مختلفان في نفس القسم الذي يلعبان فيه، وقد تم إجراء الاختبارات على (16) لاعب لكل فريق.

* العينة التجريبية: يطبق عليها برنامج تدريبي خاص لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

* العينة الشاهدة: نتركها تتدرب بصفة عادية.

- أهداف الدراسة:

- دراسة كرة القدم المصغرة كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس من (11 - 13) سنة الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور.

- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة القدم المصغرة أثناء الحصص التدريبية.

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

- النتائج المتوصل إليها: طريقة كرة القدم المصغرة تعتبر طريقة حديثة وناجحة، حيث تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

- أوصت الدراسة إلى:

- تسطير برنامج سنوي خاص بتعليم المهارات الأساسية.

- إدراج طريقة كرة القدم المصغرة كطريقة جد هامة لإنجاز الحصص التدريبية.

- يجب تعليم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة، لأن الطفل في هذه المرحلة تكون له القابلية والفهم السريع

- الاعتماد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد.

- إدخال طرق ومناهج حديثة أثناء التدريب.

- ضرورة الاهتمام بفئة الناشئين.

- **الدراسة الرابعة:** دراسة بوكرايم بالقاسم أجريت هذه الدراسة سنة 2007_2008 معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر لنيل شهادة الماجستير " تحت عنوان تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم -صنف أوسط -عين الدفلة" وجاءت فرضيات كالتالي:

- **الفرضية العامة :**

-التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسي في كرة القدم لدى لاعبي الأواسط.

- **الفرضيات الجزئية :**

__ التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم ؟

__ التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أوسط ؟

__ توجد فروق معنوية لصالح الاختبار ألبعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ؟

إن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة تمت التجربة على عينة من لاعبي أواسط كرة القدم في ولاية عين الدفلى للموسم الرياضي 2007_2008 والذين كان عددهم 240 لاعبا، الذين ينشطون في بطولة القسم الشرقي فما فوق

- **حيث هدفت هذه الدراسة إلى:**

__ الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

__ الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

__ الكشف على اثر التدريب البليومتري في بعض المهارات الأساسية لدى لاعب كرة القدم.

__ الكشف عن مدى أهمية القوة والسرعة في هذه المرحلة العمرية.

__ الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية والمهارية عن طريق التدريب البليومتري.

- **نتائج الدراسة:**

❖ من خلال نتائج المجموعة الشاهدة أي التي تمارس البرنامج التدريبي العادي ثلاث مرات في الأسبوع ظهر لنا أن هذه المجموعة أعطت نتائج ملموسة وهذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تشير إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي العادي يؤدي إلى تطور في الصفات البدنية بشكل نسبي وذلك في اختبارات الوثب العمودي من الثبات والوثب الطويل ورمي الكرة الطبية والحجل على رجل واحدة ، وفي اختبار الجلوس من وضع الرقود

❖ كما أن نفس البرنامج أعطى نتائج ملموسة ولكنها ليست واضحة بشكل أكبر في الجانب المهاري وهذا لوجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات الجري بالكرة لمسافة 30 متر والجري المتعرج بالكرة وضرب الكرة إلى بعد مسافة ، واختبارات الدقة والتحكم والسيطرة على الكرة.

❖ أما المجموعة التجريبية التي مارست برنامج التدريب البليومتري المقترح ثلاث مرات في الأسبوع فجاءت النتائج عموماً واضحة جداً وذات فروق معنوية واضحة أيضاً، سواء كان ذلك في الاختبارات البدنية التي تستهدف القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية أو في الاختبارات المهارية المتمثلة في الجري بالكرة والقذف والتحكم والسيطرة على الكرة.

- من خلال النتائج المتوصل إليها والمستخلصة من اختبارات ميدانية ودراسات نظرية خرجنا بهذه التوصيات الآتية:

- استخدام تمارين البليومتري من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

- استخدام تمارين البليومتري من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومتري وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.

- الدراسة الخامسة: بويحي وليد ومنصور محمد و وارث مراد لنيل شهادة الليسانس 2007_2008

جامعة المسيلة تحت عنوان "اثر الكرة الطائرة المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة الطائرة (إرسال _استقبال_تمرير) لدى ناشئين الذكور (12_14 سنة)"

- فرضيات البحث:

- الفرضية العامة : تؤثر الكرة الطائرة المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (إرسال _ استقبال _تمرير) لدى الناشئين ذكور (12-14) سنة ؟

- الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الشاهدة فيما يخص تعلم مهارة الإرسال لصالح المجموعة التجريبية ؟

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الشاهدة فيما يخص تعلم مهارة الاستقبال لصالح المجموعة التجريبية ؟

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الشاهدة فيما يخص تعلم مهارة التمرير لصالح المجموعة التجريبية ؟

- استخدم المنهج التجريبي على 12 لاعب من فريق كرة الطائرة للجمعية الرياضية لبلدية عموشة بولاية سطيف، حيث تم اختيار العينة عشوائياً وصنفت إلى مجموعتين عينة تجريبية وعينة شاهدة

- وكانت أهداف الدراسة كالتالي:

دراسة الكرة الطائرة المصغرة كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس (12-14) سنة و الذي يتميز فيه الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو و التطور .

- معرفة الطرق و الوسائل التي تساعد على تنمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى الناشئين .
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في الكرة الطائرة لدى الناشئين .
- التوصل إلى إنجاز حصص تدريبية باستعمال الكرة الطائرة المصغرة لما لها من أهمية في تعليم المهارات الأساسية .
- جعل دراستنا مرجع مساعد للباحثين في الميدان الرياضي
- **والنتائج المتحصل عليها :** الكرة الطائرة المصغرة من أهم الطرق الحديثة و المساعدة على تعلم المهارات الأساسية (إرسال - استقبال - تمرير).

- وأوصت هذه الدراسة إلى:

- تسطير برنامج سنوي خاص لتعليم المهارات الأساسية .
- إدراج طريقة الكرة المصغرة كطريقة جيد هامة لإنجاز الحصص التدريبية .
- يجب تعلم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة لأن الطفل في هذا السن تكون لديه القابلية و الفهم السريع .
- ضرورة الاهتمام بفعلة الناشئين من خلال تحسين ظروف ووسائل تكوينها .

- **الدراسة السادسة:** دراسة بونشادة ياسين لنيل شهادة الماجستير سنة 2010_2011 جامعة الجزائر

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 - دراسة ميدانية لفئة الأواسط -"

- **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 على الارتقاء عند أواسط الكرة الطائرة ؟

2 يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريب ايجابيا على القوة الانفجارية عند أوسط الكرة الطائرة ؟

3 يؤثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريب ايجابيا على سرعة التنفيذ عند أوسط الكرة الطائرة ؟

- يهدف البحث إلى ما يأتي:

- الكشف عن أثر التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي على القوة الانفجارية عند أوسط الكرة الطائرة

-الكشف عن أثر التدريب البليومتري على بعض المهارات الأساسية عند أوسط الكرة الطائرة

استخدام المنهج التجريبي لقد اعتمدنا على العينة المقصودة ، ويقدر حجم العينة الخاصة ب 16 لاعبا من

فئة الأواسط بنادي اتحاد أمل الجلفة للكرة الطائرة، وتم تقسيمهم إلى عينتين ، واحدة ضابطة (08 لاعبين) ،

والأخرى تجريبية (08 لاعبين).

نستنتج أن للتدريب البليومتري خلال البرنامج التدريبي تأثير على صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

وحسب الفرضية العامة التي تنص : على أن التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي يؤثر بشكل فعال على القوة الانفجارية وبعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

- حيث أوصت هذه الدراسة إلي:

_العمل على وضع وتسطير برنامج التدريب البليومتري وفق طرق علمية واعتمادها في النوادي الرياضية للكرة الطائرة.

-تكييف هذا البرنامج على فئة الأواسط للاستفادة منها ، لأنها الفئة التي تمثل الخلف الواعد في المستقبل

نظرا لخصوصيات الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية والمهارية ونوعية الجهود المطلوب (قصير وشديد وسريع) فإن التدريب البليومتري هو الطريقة الملائمة في التدريب لهذه اللعبة ، لهذا فإننا نقترح على المدربين استخدامه.

- الدراسة السابعة: دراسة كاتب زين العابدين وبن عيسى بلال شهادة الماجستير سنة 2013_2014 م

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي تحت عنوان" اثر برنامج تعليمي في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ (13_15 سنة) بمتوسطة مزيايبي الربيعي "عين البيضاء" وطرحت الإشكالية كالتالي:

- التساؤل الرئيسي: هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة؟

- أما التساؤلات الجزئية:

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

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

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

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث تمت التجربة على 30 تلميذا يدرسون في عين البيضاء وطبقت في صورة وحدات تعليمية لكرة الطائرة ، كما صنفت العينات إلى عيتين متجانستين عينة تجريبية وعينة ضابطة.

كما أستخدم الباحث في هذه الدراسة الوسائل والدراسات التالية:

- المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية

- الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات الأساسية في كرة الطائرة

- وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

__ اثر البرنامج التعليمي المقترح على تنمية مهارة الإرسال في كرة الطائرة.

__ اثر البرنامج التعليمي المقترح على تنمية مهارة التمير في كرة الطائرة.

__ اثر البرنامج التعليمي المقترح على تنمية مهارة الاستقبال في كرة الطائرة.

- نتائج الدراسة :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند احتمال الخطأ 0,05 لجميع الاختبارات مما يدل على تحقيق العينة التجريبية لأفضل النتائج لهذه الاختبارات وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها العينة الضابطة (التي لم يطبق عليها البرنامج)

- من خلال الجداول التي توضح قيمة T المحسوبة و T الجدولية في الاختبارات نلاحظ أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ودخلهما وعند مستوى الدلالة 0,05 وهذا لصالح المجموعة التجريبية أي المجموعة ذات التغيير الإيجابي في متوسطها الحسابي وهي المجموعة التي تلقت الوحدات التعليمية ضمن البرنامج المقترح من الطلبة الباحثين.

- تطابق اتجاه الايجابي لنتائج الاختبارات يعكس مدى التأثير الإيجابي للوحدات التعليمية المقترحة في صورة برنامج دوري لهذا النشاط ،مدى توظيف الطلبة لما هو جديد من أسس علمية تم تناولها ضمن تكوينهم ومن خلالها استطلاعهم وقراءتهم الجادة للدراسات المشابهة لما لها علاقة بالموضوع كانت ثمرة نجاعة وفعالية البرنامج بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في تطوير المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

- وأوصت الدراسة إلى:

- الاهتمام الجيد والجاد وتهيئة كل الظروف والإمكانيات لتطوير المهارات الأساسية في كرة الطائرة

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

- إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التعليمية تخدم أهداف الحصة.

- التشخيص مقابل التقييم لإصدار البرنامج الدوري.

7-2- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمشاهدة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وبين الدراسة الحالية حيث تركزت معظم الدراسات على الاختبارات وإبراز تأثير البرنامج التدريبي على بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة وكذلك اتفقت في النقاط التالية :

• من حيث العنوان :

على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إلا أن محورهم يدور حول تأثير البرنامج التدريبي على المهارات الأساسية .

• من حيث المنهج :

هناك سبعة (07) دراسات كلها استخدمت المنهج التجريبي.

• من حيث الأدوات :

استخدمت كل الدراسات الاختبارات البدنية أو المهارية كلا على حسب متطلبات المهارات المختارة للدراسة .

• من حيث المتغيرات :

لم يكن هناك اختلاف كبير في المتغيرات المقاسة بين الدراسات حيث تركزت على متغيرين هما الخصائص البدنية وبعض المهارات (الإرسال-الاستقبال-التمرير - الضرب الساحق-) للكرة الطائرة وكرة القدم وكرة السلة

7-3- الاستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة :

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

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

الجانب النظري

الفصل الأول

البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي

تمهيد

لتحديد أهداف فريق ما لابد 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.

وعلى 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 عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صبغة معينة لتحقيق هدف واحد"

ويعرفه سيد الهواري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".¹

1-2- أهمية البرنامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- **إكتساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.²
- **تكتسب 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 يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.
- **ضياع الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها 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 العمل 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 الواجبات.³

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

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

3- عبد الحميد شرف: البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، المرجع نفسه، 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 البرنامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الاعتماد 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 اختيار 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 يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: "ناشئين، متقدمين، مستوى عال".
- يعتبر البرنامج جزءاً مكملًا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعيًا 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

1-5- خطوات تصميم برنامج رياضي: لتصميم برنامج 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.

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

2- يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، دت، ص106.

3. محتوى البرنامج.
4. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
5. تنفيذ البرنامج.
6. الأدوات المستخدمة في البرنامج.
7. تقييم البرنامج.¹

1-6- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء وهي:

• ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

لكي يؤتي 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 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 الزائد.²

• 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 المرء لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية الغذائية الصحيحة و الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

1- يحي السيد الخاوي: المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص 107.

2- عبد الحميد شرف: البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 60-62.

• تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

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

• تجنب الإسراع غير المدروس 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 الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، وبذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف.²

2. التدريب الرياضي:

2-1- نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي:

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.

وبتطور 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 ملحا وضروري لكل فرد.³

2-2- تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".⁴

1- يحي السيد يحاوي: المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص108.

2- عبد الحميد شرف: البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص63-65.

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

4- يوم 2016/02/03 على الساعة 15:15 -www.phy-edu.net.15- 4

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".¹ 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".² 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".³ 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".⁴

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".⁵

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 للاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

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

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، إحداها تعليمي والآخر تربوي نفسي"

- 1- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998، ص19.
- 2- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، المرجع نفسه، ص19.
- 3- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، دط، 2002، ص9.
- 4- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 2002، ص17.
- 5- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1997، ص78.

فالجاناب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، 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 أساسا إلى تربية الناشئ على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية لفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا 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 والتصميم¹..

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله 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 وغيرها².

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

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينات والأربعينات، تلعب دورا أساسا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. "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.

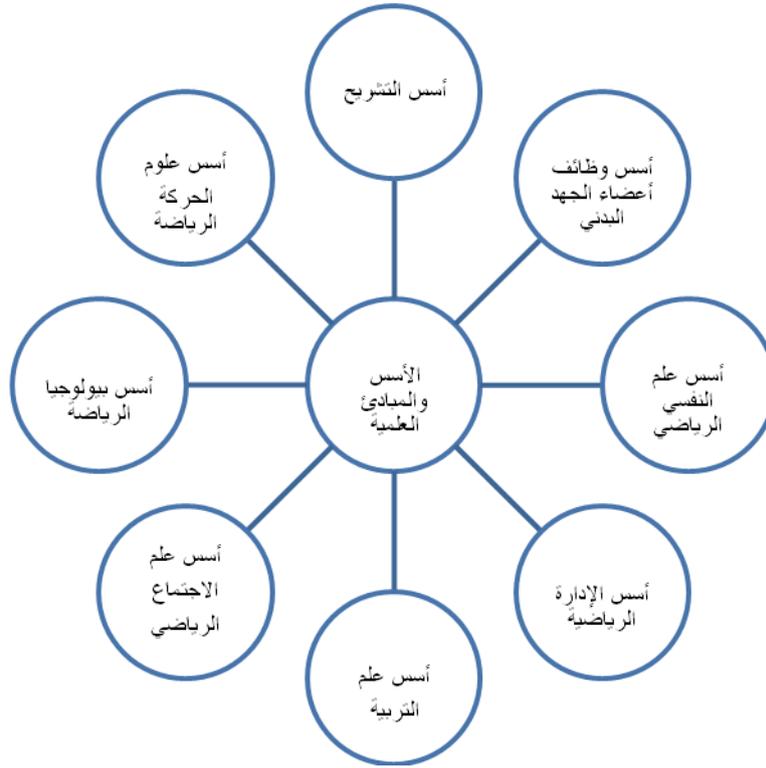
يرى "مفتي حماد": أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

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

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

2- مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2005، ط 1، ص 26.

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



شكل رقم (01): يوضح الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

2-7- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه 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 والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".²

1- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص22

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

"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 اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".¹

8-2- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة وموسمًا معينًا ثم تنقضي وتزول وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء 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

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورًا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".³

9-2- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد 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 متأخرًا بعد أن تتوالى هزائم فريقه فكثيرًا ما يكون الفريق مستعدًا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، 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، مبتعدًا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

1- حسن السيد أبوعبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001، ط1، 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، دط، ص14، 15.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح والعزيمة... إلخ

2-9-2- الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء 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 باستخدام أحداث الأساليب العلمية المتاحة.

2-10-1- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

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

2-10-1- الإعداد البدني:

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

2-10-2- الإعداد المهاري:

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

2-10-3- الإعداد الخططي:

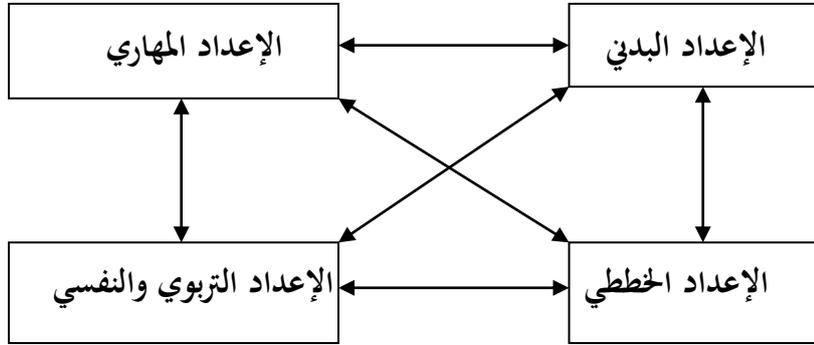
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

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 طاقته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة الألعاب الرياضية في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم (02): يوضح الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

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

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف 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 اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل) والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، 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، دط، 1998، ص12.

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها طول 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 الرياضية.¹ 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 الاجتماعي.²

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 الأخرى وهي:³

2-12-1- العمل بوعي:

ويعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب 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 بمشاركة إيجابية في العمل ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب للاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمارين بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف 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.

2-12-2- التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب، إن 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 إليه 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:

1- مفتي إبراهيم حاد: 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.

- 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 أمام 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

2-12-4- التدرج:

- يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن 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 الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.
- لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هام في الحمل والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

1- حنفي محمود: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، المرجع سابق، ص48.

2- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، المرجع نفسه، ص46-47.

- 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 استيعاب 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- الاستمرار:

يلعب الاستمرار 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 يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره 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 الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملا هاما في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدين، فمن تكرر التمرين تستجد دائما جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب ومن تطبيق مبدأ الاستمرار 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.

1- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، المرجع السابق، ص48.
2- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص27-29.

- 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 للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والأولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقاً لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحاً أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعا 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 السنية 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 بالاعتماد على عاملين هما:

1. القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
2. التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيما يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- وهنا تكمن 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).²

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

2- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص29.

2-14- أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي:

بالإمكان تلخيص الأسباب لاستخدام المجموعات في التدريب في كونها تحفيزية أو تعليمية أو تعائدية هناك اعتقاد 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 لاعتبارات اجتماعية أو سياسية أي كيف ينبغي أن يعمل الناس معا أحيانا يكون التفكير المنطقي هو إتخاذ هذه الأشياء معا.¹ 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 اختلاف الظروف والمواقف.²

2-15- أشكال التدريب الرياضي: هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي:

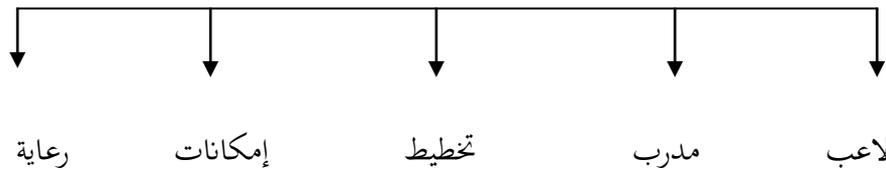
2-15-1- التدريب بالمشاركة: والهدف الأساسي منه ليس النجاح في المنافسات بقدر ما هو التأكيد على المشاركة أكثر منه على الإعداد، فاللاعبون هنا يهتمون أكثر بتحسين أداءهم من أجل الاستمتاع بالمشاركة.

2-15-2- تدريب الأداء: وهو في الأساس معرفي يشمل إعدادا محددا ومتخصصا 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).³

2-16- 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...

2-16-1 متطلبات التدريب الرياضي عامة:



1- مايكل رينولدز: عمل المجموعة في التعليم والتدريب، مجموعة النيل العربية، دط، دت، ص26-27.

2- نبيلة أحمد عبد الرحمان و سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2003، ص31-32.

3- نبيلة أحمد عبد الرحمان و سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي، المرجع نفسه ، ص32.

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- 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 لا بد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب.

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

2-17-2-5- 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.

2-17-2-6- مبدأ الاستمرارية (الديمومة): يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة.

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

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

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

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

1- بسطوطي أحمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب، المرجع سابق، ص38-39.

2- كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وسائل النشر، ط2، 2004، ص122.

3. المبادئ الفسيولوجية لتدريب للكرة 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 ان 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، والعمر الرياضي، والعمر 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.

3-7- مبدأ الإحماء والتهديئة: يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي على تدريبات الإحماء تعطي في بداية كل جرعة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهديئة تعطي في نهاية كل جرعة 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

1- كمال درويش وعماد الدين عباس وسامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، دط، 1998، ص 29-31.

4. طبيعة التدريب في الكرة الطائرة:

هناك أسس عامة لتحضير لاعب كرة الطائرة للاشتراك في المباريات بحيث يصل اللاعب خلال التدريب العلمي لأعلى مستوى عضوي ونفسي ليتجنب ردود الفعل السلبية قبل المباراة ولينتقل في سلامة من مرحله 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 أما إذا ما بدأت المباراة فنجد أن الإثارة النفسية القوية تؤدي إلى إثارة إفراز الغدة الكظرية (فوق الكلبي) لهرمون الأدرينالين مع استثارة ملحوظة في العمل الوظيفي للجهاز العصبي السمبثاوي تؤدي إلى زيادة النبض، وظهور العرق وارتعاش خفيف بالأطراف مما قد يؤدي إلى إعاقة سلبية للاعب.

4-2- نفسيا: وجد أن هناك آثار نفسية ما قبل المباراة تظهر في استثارة نفسية خفيفة مع مدح و قدرة عالية في التركيز النفسي 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 لخطة اللعب وفقدان الإحساس بالسرعة وعدم السيطرة على الكرة.¹

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".²

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 وبناء على ما ذكره العالم "أوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استثارة عمليات الاستشفاء.³

5-2- مكونات حمل التدريب: يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل 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.

1- أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، دط، 1999، ص73-74.

2- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999، ص59-61.

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

• **كثافة المثير الحركي:** ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة

3-5- مستويات حمل التدريب: نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم للوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.

- الحمل أقل من الأقصى.

- حمل متوسط.

- حمل بسيط.

- حمل متواضع.

4-5- 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 الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة بالمبادئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

1-4-5- مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية: له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية يولزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

2-4-5- 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 التعلم.

3-4-5- مبدأ حمل التدريب الفردي: عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانات 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

1- محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم حماد: تخطيط برامج لإعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، دط، دت، ص83.

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 التغيير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود.¹

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.²

6. معنى أخلاقيات التدريب: تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم 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 الخاطيء أو الطيب.
- قابلية لأن تكون حكما طيبا أو شريرا.

6-1- تأثير المجتمعات على اخلاقيات التدريب:

تناول العديد من الكتاب والباحثين عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فالليونانيون 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 الأنشطة التي تتسم بالوحشية والقسوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

1- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 67-74.

2- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق المرجع نفسه، ص 75، 34، 40.

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 والاشتراطات 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 أو لمسافة طويلة نسبياً.

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

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

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

7-2-3- طريقة التدريب التكراري: تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية 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، الفترتي، 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 فردياً، توفر الجهد والوقت، التشويق والإثارة استخدام التمرينات طبقاً للإمكانات المتاحة.²

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، المرجع سابق، ص210.

2- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، المرجع نفسه، 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 بالاعتماد على الخصائص والسمات المميزة وكذا أهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج وذلك من خلال أهم القواعد والأهداف والخصائص وأنواع التدريب كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب.

كما تطرقنا إلى أخلاقيات التدريب وإعطاء صورة لتأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب، وبصفة عامة إعطاء نظرة شاملة عن التدريب الرياضي بصورة مبسطة وتحديد ركائزه من أجل الكشف عن مدى تنمية القدرات مهارية والبدنية والجسمية للاعب والممارس في نفس الوقت إلا أنه 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 الكرة الطائرة

تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضيات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويجية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات و تتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها وتنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال والإعداد والضربات الساحقة، ومهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال و الصد و الدفاع عن الملعب.

فمن أجل ازدهار و نجاح الكرة الطائرة مستقبلا كان لزاما وضع برامج لجذب عدد هائل من الأطفال قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد ، لدى الناشئين لأنها تحتوي على ألعاب مصغرة في مساحات صغيرة وهذا ما يضيف عليه جو من الحماس،تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد حيث يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف في تدريب اللاعب الناشئ، ولهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة الكرة الطائرة من مكان نشأتها وتطورها في أنحاء العالم وكذا تاريخ كرة الطائرة في الجزائر ومميزات وخصائص هذه اللعبة وكذا القوانين الخاصة بها وأهم المهارات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة .

1. التطور التاريخي وقواعد كرة الطائرة :

1- تعريف الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م و عرضه 9 م وتقسمة شبكة إلى جزئين متساويين ، و ارتفاع الشبكة هو 2.43 م للذكور و 2.33 م للإناث، و الهدف من هذه 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 يسمى بالإرسال ، و لكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت، و لا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين و يستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح.¹

2-لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم:

يرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "وليام مورغان" مدرس التربية البدنية و المدير السابق لجمعية الشباب المسيحية وقد أطلق عليها إسم "مينتوننت"، وقد شاهد هذه اللعبة "هالستد"، حيث إقترح تغيير إسمها إلى الكرة الطائرة ، نظرا لأن الفكرة الأساسية للعب هي طيران الكرة عاليا، وخلفا وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م.²

وقد عملت جمعية الشباب 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 ثم في المشرق و الإتحاد السوفياتي و الصين ، و اليابان سنة 1913م.³

و في سنة 1923م وصلت الكرة الطائرة إلى إفريقيا عن طريق مصر و تونس و المغرب وفي سنة 1929م اللجنة الأولمبية الوطنية لأمريكا الوسطى تدخل الكرة الطائرة للرجال في الألعاب الأولمبية في كوبا.⁴

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 "سفيل" 2000.

2- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب تحليل قانون ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، ط1، 1999 ، ص11.

3- حسان بوجليدة : دروس نظرية في الكرة الطائرة، قسم الإدارة و التسيير الرياضي ، السنة الرابعة، نوفمبر 2006 ، ص6 .

4- عصام الوشاحي :الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، دط ، 1994 ، ص66-67

في 20 أبريل 1947م عقد مؤتمر باريس الذي تم فيه تأسيس الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة (FIVB) وتمتوحيد القواعد وظهر القانون الدولي الحالي وذلك عقب مؤتمر "بودابست" سنة 1946م الذي أظهر خلافات بين الدول وشدة الحاجة إلى التوحيد.¹

- 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.²
- سنة 1960م : الكنفدرالية الأوروبية للكرة الطائرة تؤسس الكأس الأوروبية لنادي الأبطال.
- سنة 1990م : الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة تؤسس الرابطة العالمية للكرة الطائرة
- سبتمبر 1993م : كرة الطائرة الشاطئية Beach-Volley (2×2) يعترف بها كرياضة أولمبية.
- سنة 1996م : ظهور رياضة الكرة الطائرة الشاطئية (2×2) ، و لأول مرة في برنامج الألعاب الأولمبية بأطلنطا (ذكور / إناث).³

3- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت الكرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين، و نادرا ما تمارس من طرف الجزائريين، 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.⁴

سنة 1994م: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية و احتل المركز الثالث عشر.⁵

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).

1- عصام الوشاحي : الكرة الطائرة المصغرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، دط ، دت، ص8 .

2- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون، مرجع سابق، ص14

3- حسان بوجليدة : دروس نظرية في الكرة الطائرة ، مرجع سابق، ص8 .

4- عصام الوشاحي : الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، مرجع سابق، ص58.

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 للأندية.

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 أن اللاعب يفكر و يوافق بين جهازيه 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 الموقف.¹ ويمكن تلخيص خصائص كرة الطائرة فيما يلي:

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

- الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة و تعتبر شيقة و مثيرة للمتفرجين.²

- تتضمن انسجام أو استرخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات.³

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 أنها لعبة أولمبية لها متطلبات البدنية العالمية.⁴

- 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 حتى ولو كانت خارج الملعب.⁵

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه .

- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ماعدا اللعب الحر "Libiro" في المراكز الخلفية فقط.

- لكل فريق ملعب خاص لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس .

1- محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد : الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب، مطابع آمون، مصر، ط1، 2001، ص 17-18 .

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

3- عصام الوشاحي : المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، دط، 1991 ، ص 37.

4- أكرم زاكي خطيبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، ط1، 1996 ، ص 47.

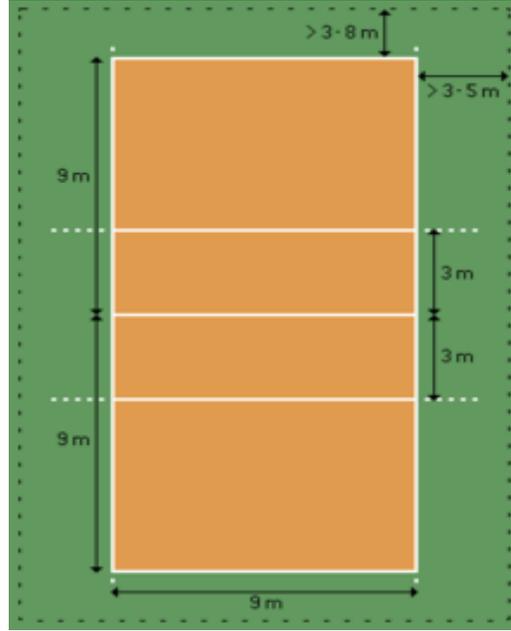
5- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة، تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1999، ص 15-16.

- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق .
 - يعد الشوط وحدة مستقلة بذاتها.
 - سهولة التكاليف.
 - لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين .
 - لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد .¹
- 5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة :**

ملعب الكرة الطائرة هو عبارة عن مستطيل مقاساته 18 م × 09 م ، ومحاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن 3 أمتار من جميع الجوانب ، يجب أن يكون الملعب مسطحا مستويا وأفقيا وموحدا ويجب أن لا يشكل أي خطر لإصابة اللاعبين ، ويمنع اللعب على الأسطح الخشنة أو الزلقة ، يجب أن يكون سطح اللعب من لون فاتح في الملاعب المغطاة ، يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى جزئين متساويين بقياس 99 × أمتار لكل منهما بحيث يمتد هذا الخط أسفل الشبكة حتى الخطوط الجانبية وتتحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بخط الهجوم الذي ينتهي حده بثلاثة أمتار خلف محور خط المنتصف ، وتعتبر المنطقة الأمامية ممتدة إلى ما وراء الخطوط الجانبية حتى نهاية المنطقة الحرة وتوضع الشبكة عموديا فوق خط المنتصف وتكون حافتها العليا بارتفاع 2,43 متر للرجال و 2,24 متر للسيدات ويكون عرضها 01 متر وطولها 9,5 إلى 10 متر .

ويثبت على الشبكة شريطان باللون الأبيض ، عموديا هما بعرض 5 سم وبطول 1 متر ، ويعتبران جزءا من الشبكة ، وهي مصنوعة بعيون مربعة سوداء بقياس 10 سم ، ويثبت في كل شريط من الأشرطة الجانبية للشبكة عصاتان هوائيتان بطول 1.80 متر وبقطر 10 ملم مصنوعة من الألياف الزجاجية أو أية مادة مماثلة يمتد الجزء العلوي من كل عصا وطوله 80 سم فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول 10 سم بلونين متباينين ويفضل الأحمر والأبيض .

1- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون، المرجع سابق، ص 16 .



الشكل رقم (03) يبين أبعاد ملعب الكرة الطائرة

- في الملاعب الداخلية يجب أن يكون مسطح أرضية اللعب بلون فاتح.¹
- يجب أن يكون المسطح مستويا، أفقياً وموحداً ويجب أن لا يشكل أي خطورة لإصابة اللاعبين ويمنع اللعب على مسطحات خشنة أو زلقة.
- أن تكون الألوان الأخرى للملعب والمنطقة الحرة مختلفة عن بعضها.
- في الملاعب الخارجية يسمح بميل قدرة (5مم) لكل متر لصرف المياه، وتمنع خطوط الملعب المصنوعة من مواد صلبة
- أما الكرات يجب أن تكون مستديرة مصنوعة من جلد مرن أو جلد صناعي وبداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة ويكون محيطها من 65 إلى 67 سم ووزنها من 260 إلى 280 غ ، ويجب أن تكون مطابقة لمقاييس الإتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) .
- في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة يجب استخدام ثلاث كرات. وفي هذه الحالة يجب تواجد ستة ملتقطي كرات، واحد عند كل ركن من المنطقة الحرة وواحد خلف كل حكم.

1 ترجمة مشارك وعدي جا سب حسن : القواعد الرسمية للكرة الطائرة، المعتمدة من الجمعية العمومية 33 للاتحاد الدولي للكرة الطائرة لتطبق في جميع المسابقات ابتداءاً من جانفي ، 2013-2016، ص 17.



الشكل رقم(04) يبين كرة الطائرة

يجب أن يتكون الفريق من 12 لاعب بالإضافة إلى :

- الطاقم التدريبي : مدرب واحد ، مساعد مدرب عدد 2 كحد أقصى .
- الطاقم الطبي : معالج واحد ، طبيب بشري واحد .

06 لاعبين أساسيين و 06 احتياطيين ولا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني¹ .
يكون أحد اللاعبين ماعدا اللاعب الحر ، رئيسا للفريق الذي يجب أن يشار إليه في استمارة التسجيل ويحق فقط للاعبين المسجلين في استمارة التسجيل بدخول الملعب واللعب في المباراة .

يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاث أشواط ، يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل 25 نقطة أولا ويتقدم نقطتين على الأقل (ما عدا في الشوط الخامس)، وفي حالة التعادل 24-24 يستمر اللعب حتى يصل الفارق نقطتين (24-26)، (25-27)، أما في حالة التعادل 2-2 يلعب الشوط الفاصل (الخامس) إلى 15 نقطة ويتقدم نقطتين كحد أدنى .

يدير المباراة الحكم الأول يساعده الحكم الثاني ومسجل رسمي ومراقبان للخطوط في كل جهة يتخلل اللعب أوقات للاستراحة وتستغرق فترات الراحة جميعها ثلاث دقائق، يتم خلال هذه الفترة من الوقت تغيير الملاعب وتسجيل ترتيب الدوران للفريقين على استمارة التسجيل، و يحق لكل فريق طلب وقت مستقطع مرتين في كل شوط بمدة 30 ثانية وله الحق في وقتان مستقطعان فنيان في كل شوط في النقطة 8 والنقطة 16 .

أما في الشوط الفاصل (الخامس) لاتوجد أوقات مستقطعة فنية حيث يحق فقط طلب وقتين مستقطعين 30 ثانية بواسطة كل فريق .

1 - ترجمة عدي جا سب حسن : الفيدرالية العالمية لكرة الطائرة ، المرجع سابق، ص 17- 22 .

بحيث يجب على اللاعبين في اللعب أن يذهبوا إلى المنطقة الحرة قرب مقاعدهم أثناء جميع الأوقات المستقطعة.¹

- شروط (درجة الحرارة - الإضاءة) الواجب توافرها في المباريات الدولية:

- ✓ درجة الحرارة: لا يقل الحد الأدنى لدرجة الحرارة عن 10 درجات مئوية (50 فهر نھیت).
- في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي يكون الحد الأقصى لدرجة الحرارة 25 درجة مئوية (77 فهر نھیت) والحد الأدنى لا يقل عن 16 درجة مئوية (61 فهر نھیت).²
- ✓ الإضاءة: في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي يجب أن تكون الإضاءة على منطقة اللعب ما بين 1000 إلى 1500 وحدة ضوئية لوکس تقاس على ارتفاع متر واحد فوق سطح منطقة اللعب.

2. ماهية وأهمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

1- مفهوم المهارات الأساسية:

يعرف كل من "كثري" knapp و"كتاب" cuthraie "المهارة بأنها المقدرة المكتسبة لتحقيق أهداف محددة سلفاً بأقصى درجة ممكنة من الدقة وبحد أدنى من الإلتقان في الزمن والطاقة".³

اما مفتي إبراهيم حمادة: يشير في كلمة "مهارة" بأنها "المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب أقصى بدرجة من الإلتقان مع أقل بذل للطاقة في أقل زمن ممكن".⁴

أما المهارات الأساسية تعني الحركات التي يقوم بها اللاعب لوضع الكرة في حالة لعب ومنع سقوطها على ارض الملعب أو خارجه ومحاولة إسقاطها في ملعب الخصم عن طريق صدها أو ضربها.

وقد عرفت ("الين وديع فرج") المهارات الأساسية أنها القدرة على أداء عمل حركي بصوره تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد.⁵

اما ("عقيل الكاتب وآخرون") فعرفوها بأنها تلك المهارات التي يحتاجها اللاعب عند الأداء في الموقف جميعها التي تتطلبها اللعبة لغرض القيام بالحركة وبأسلوب هادف واقتصادي لتحقيق النتيجة الأفضل والوصول بالرياضي إلى مستوى عالي.⁶

1- الفيدرالية العالمية لكرة الطائرة: القواعد الرسمية للكرة الطائرة المعتمدة من الجمعية العمومية 33 للإتحاد الدولي للكرة الطائرة، ص 23-25

2- القواعد الرسمية للكرة الطائرة، المرجع نفسه، ص 17-18.

3- يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي. جامعة الرياض، سنة 1990، ص 40

4- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين. سنة 1996، ص 130

5- الين وديع فرج: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الإسكندرية، منشأة المعارف للنشر، 1990، ص 76

6- عقيل الكاتب وآخرون: التكتيك الفردي في الكرة الطائرة، بغداد، مطبعة الجامعة، 1979، ص 14

ومن خلال متقدم يتضح أن المهارات الأساسية حركات خاصة يقوم اللاعب بأدائها بجميع مواقف اللعب متلائمة مع شروط اللعبة، الهدف منها كسب النقاط وتحقيق الفوز

2- بعض تقسيمات المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

ان تعدد مهارات الكرة الطائرة جعل العديد من الباحثين يقسمونها إلى مجاميع فقد قسمها "محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم إلى¹:

أ- المهارات الهجومية: ب- المهارات الدفاعية:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1- الإرسال . | 1- الدفاع عن الإرسال |
| 2- الإعداد. | 2- حائط الصد الدفاعي |
| 3- الضرب الساحق. | 3- الدفاع عن الملعب |
| 4- حائط الصد الهجومي. | |
- وقسمها "عقيل الكاتب وآخرون" إلى ستة أقسام.²
- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. الإرسال. | 4. الضرب الساحق. |
| 2. استقبال الإرسال. | 5. حائط الصد. |
| 3. التميرير. | 6. الدفاع عن الملعب |

3- المتطلبات المهارية للعبة الكرة الطائرة:

تعد الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية المميزة والمشوقة لاحتوائها على مجموعة من المهارات الأساسية المترابطة الواحدة مع الأخرى وتعد بمجموعها وحدة متكاملة ومتداخلة، وتكمل كل منها الأخرى، وهي مهارات صعبة تتطلب إعداد بدني ومهاري وتدريب مستمر لاكتسابها وجهد مكثف لإتقان حركاتها وهذا ما يفرضه طبيعة اللعبة وقوانينها وسرعة الانتقال من الهجوم للدفاع وان فقدان الكرة يعني حصول الخصم على نقطة .

يعتمد الهجوم الفردي في أغلب الحالات على استغلال المهارات الأساسية للعبة كوسيلة للهجوم أو الدفاع تبعاً للموقف الموجود فيه اللاعب، حيث يرى علي حنين حب الله " أن المهارات الأساسية تعد احد أهم النواحي الرئيسية في رياضة الكرة الطائرة بل هي بمثابة العمود الفقري لها، حيث لا يمكن للاعب تنفيذ الخطط سواء الفردية أو الجماعية إلا إذا كان يؤدي المهارات الأساسية بدقة و إتقان ومن أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في لعبة الكرة الطائرة".³

1- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص160

2- عقيل الكاتب وآخرون: الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987، ص21

3- علي حنين حب الله: الكرة الطائرة، الجزء الأول، بدون طبعة، القاهرة، دار الفكر العربي، بدون سنة، ص10

- كما صنفت المهارات الأساسية في الكرة الطائرة على النحو التالي:¹
جدول رقم (01): تصنيف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

مهارات دفاعية	النوع	مهارات الهجومية
الاستقبال - الإرسال - الصد - الدفاع عن الملعب		الإرسال - الإعداد - السحق - الصد
مهارات تؤدي باليدين	الأداء	مهارات تؤدي بيد واحدة
الاستقبال - الإعداد - الصد - الدفاع		الإرسال - الإعداد - الصد
مهارات تؤدي بالوثب	وضع الجسم	مهارات تؤدي من الثبات
الإرسال - الإعداد - الصد		الإرسال - الاستقبال - الإعداد - الدفاع
مهارات نهائية حاسمة	الهدف	مهارات وسطية
الإرسال - الإعداد - الضرب - الدفاع		الاستقبال - الإعداد - الصد الدفاعي - الدفاع
مهارات خارجة عن الملعب	المكان	مهارات داخل الملعب
الإرسال - الضرب - السحق الهجومي		الاستقبال - الإعداد - الضرب - الصد - الدفاع
مهارات بعيدة عن الشبكة	البعد عن الشبكة	مهارات قريبة من الشبكة
الإرسال - الاستقبال - الإعداد		الاستقبال - الإعداد - الضرب - الصد - الدفاع
مهارات نحو الخصم	الاتجاه	مهارات نحو الزميل
الإرسال - الضرب - الصد		الاستقبال - الإعداد - الضرب - الدفاع - التمير

وبعد هذا الاستعراض للتصنيف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، سنتطرق إلى أهم هذه المهارات

4 - المهارات الحركية الأساسية الخاصة بكرة الطائرة:

4-1- الإرسال : (SERVICE) :

في رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثل الإرسال أحد المهارات على الأقل التي يجب أن توضع في الاعتبار وتكون محور اهتمام لكثير من المدربين ومساعدتهم وكذا اللاعبين .

1- محمد صلاح الدين بكر: مبادئ الكرة الطائرة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2003، ص23

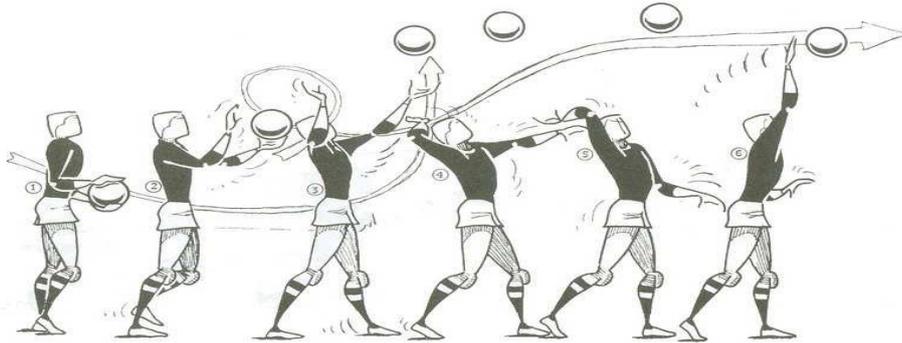
ويقول البعض أن الإرسال أحد الأسلحة المؤثرة و الفعالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة أو مناسبة ، تستطيع أن تشق طريقك من خلاله في المباراة، وهو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن (رقم 01) المتواجد في منطقة الإرسال حيث يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة أو بأي جزء من الذراع و يسمح بقذف الكرة مرة واحدة ، و يجب على المرسل عند لحظة الإرسال أو الارتقاء للإرسال بالقفز، وعدم لمس الملعب (خط العمق).¹

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.²

الإرسال هو الأداء أو التصرف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطائرة ، وفرصة الفريق الأولى ليسجل نقطة.³

4-1-1- أنواع الإرسال: نستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال من حيث الطريقة أن نقسم الإرسال إلى نوعين :

4-1-2- 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 المنقذ باليمنى أو باليسرى، ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس الذي يسمى بإرسال التنس، و ينقسم الإرسال من الأعلى إلى ما يلي



الشكل رقم (05) يوضح الإرسال من الأعلى

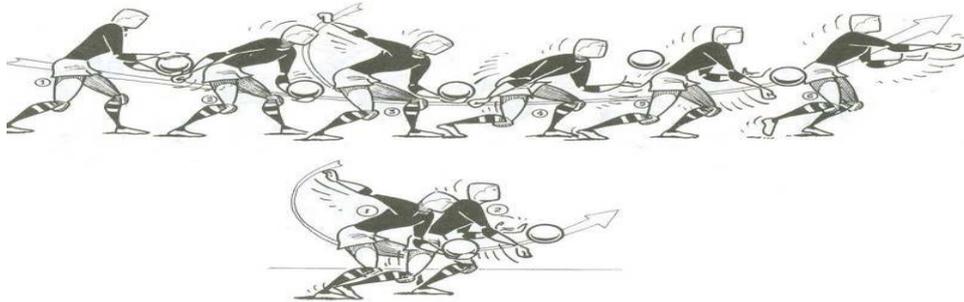
- 1- بوجليدة حسان : دروس نظرية في الكرة الطائرة ، قسم الإدارة و التسيير الرياضي ، السنة الرابعة، نوفمبر 2006 ، ص15
- 2- محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد : الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب، مطابع آمون، مصر، ط1، 2001 ، ص59 .
- 3- عصام الوشاحي : المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1991 ص141 .

- 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 المتموج الطافئ : يتم بتنفيذ ضربة موجهة نحو الخصم مع تفادي التوازن العمودي للكرة و هذا لمنع دورانها حول نفسها.



الشكل: رقم(06) يوضح الإرسال المتموج

- ج-إرسال السحق : يتم بتنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى الأعلى "الارتقاء" الذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقق فكرة الإرسال و هو عبارة عن هجوم¹.
- 4-1-3- 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 أن من السهل على الفريق المنافس استقباله و الدفاع عنه. وهذه نقطة ضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الخالية في ملعب الفريق الخصم ، و يتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف².



الشكل: رقم(07) يوضح الإرسال من الأسفل

1- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة، تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون، مرجع سابق، ص 60 .
2- علي مصطفى طه : ، المرجع نفسه، ص 60-61

وينقسم الإرسال إلى ثلاثة أنواع هي من الأسفل إلى الأعلى كما يلي:

أ- الإرسال القاعدي : يكون تنفيذ ضربة الإرسال بعد تحريك أو إرجاع اليد المستعدة للإرسال إلى الخلف ثم إلى الأمام.¹

ب- الإرسال الجبهي من الأسفل: يكون فيه الذراع الفعال مستقيم بحيث يؤدي حركة إلى الأمام حيث اليد تضرب الكرة على مستوى الحزام.²

ج- الإرسال الجانبي من الأسفل : اللاعب المنفذ يوجه الكتفين بتعامد مع الشبكة ، و اليد المنفذة تؤدي حركة جانبية من الخلف إلى الأمام، ومن الأسفل إلى الأعلى.³

4-1-4- 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 وتسيير الملعب وبالتالي ربح المباراة، لا بد 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، أما العامل الثاني فيشير إلى أن التدريب على الإرسال يجب أن يتم في بداية و أثناء و نهاية التدريب ، فعند بداية اللعب لا بد و أن يتعامل اللاعب المرسل مع الشد العصبي و قبل المنتصف يكون الاعتماد على شدة اللعب و التي تؤدي إلى زيادة التوتر.⁴

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 المرات و تكون إرسالات فاشلة أو خارج الملعب أيضاً ، ويتضمن الغرض تركيز المدرب على تصحيح أخطاء الإرسال و التي يمتاز بها كل لاعب بهدف منع اللاعبين من ارتكاب أو تكرير أي خطأ.⁵

- 1- حسن عبد الجواد: المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، ط1 ، 1999 ، ص45 .
- 2- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون، المرجع سابق، ص61 .
- 3- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون، المرجع نفسه، ص62.
- 4- محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد : الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، مرجع سابق، ص59-60 .
- 5- زكي محمد محمد حسن : الكرة الطائرة إستراتيجيات الدفاع و الهجوم، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1998، ص125

4-1-5- 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 أداءه مستقل وبدون التأثير من زملائه ولاعبي الخصم.¹

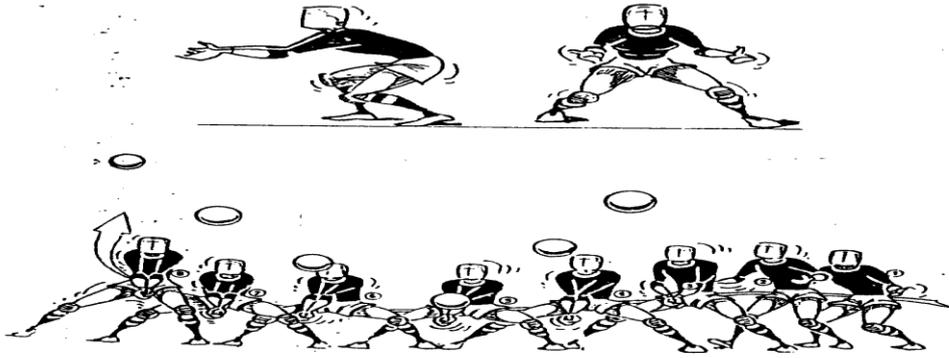
4-1-6- الأخطاء الشائعة في الإرسال :

- 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 الامتداد 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

4-2- الاستقبال (Réception):

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

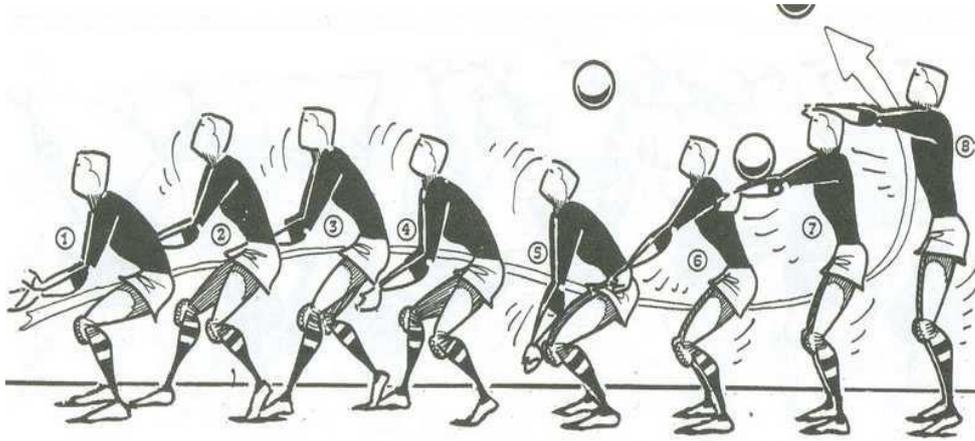
-
- 1- أحمد عبد الدايم الوزير و علي مصطفى طه : دليل المدرب في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1999، ص35 .
 - 2- زكي محمد محمد حسن : الكرة الطائرة أسس و مواهب و أداء، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1997، ج1، ص 45 .
 - 3- زكي محمد محمد حسن : الكرة الطائرة أسس و مواهب و أداء، المرجع نفسه، ص45.
 - 4- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة، تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون، المرجع سابق، ص 71 .



الشكل: رقم (09) يوضح طريقة الإستقبال

4-2-1- أهمية الاستقبال : يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر ، تنوعت و تتابعت طرق استقبال الكرة سواء بالكتفين أو الذراعين، بعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت طريقة متبعة بالذراعين من الأسفل يطلق عليها "Begger" وتؤدي باستخدام الطح الداخلي للساعدين، و ذلك لضمان إستلام الكرة بطريقة جيدة و توصيلها لزميل و بدون حدوث أخطاء.¹

4-2-2- 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 منثنيتان قليلا ،و تشكلان 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 الأسفل.²



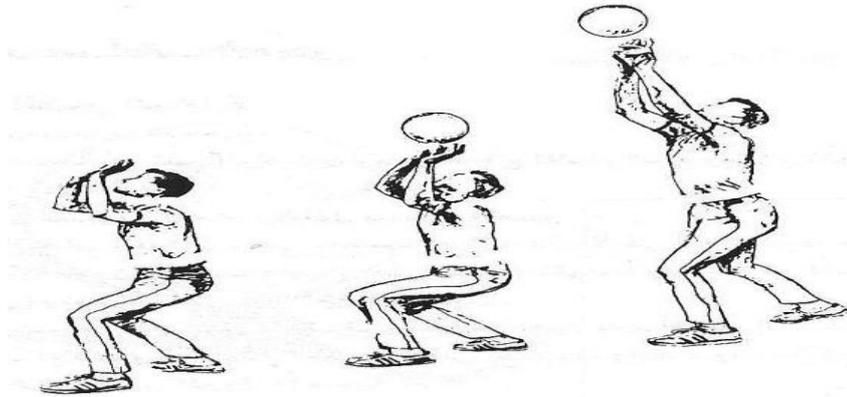
الشكل: رقم (10) يوضح طريقة استقبال الإرسال

1- مختار سالم : حول الكرة الطائرة منشورات مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان، دط، 1996، ص121 .
2- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة، تاريخ- تعليم- تدريب- قانون، مرجع سابق، ص 37.

4-2-3- أنواع الاستقبال :

أ- الاستقبال من الأسفل : هو الأكثر استعمالا و تكون مساحة الاستعمال أو الإرجاع بمقدمة اليدين ، و يكون اللاعب مقابل للكرة مع ضرورة استقامة اليدين .

ب- الاستقبال من الأعلى : هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدمة اليدين ، و هذا من وضعية عالية "فوق الرأس"¹



الشكل: رقم (11) يوضح الاستقبال من الأعلى او الإعداد

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 ميتة ، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض.²

4-2-4- الأخطاء الشائعة في الاستقبال :

- 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).³

- 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.⁴

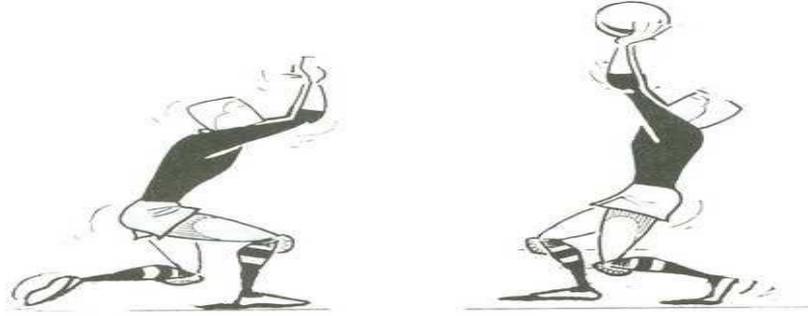
1 -dattax : le volley-ball du smache ou match, p 84,.

2 -dattax : i bid, p 85 .

3- زكي محمد محمد حسن : التدريبات الموقفية (العلاجية) في الكرة الطائرة، مرجع سابق، ص316 .

4- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة، تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل - قانون، مرجع، سابق، ص71.

4-3- التمير (passé): يعتبر التمير 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 بالسحق، نستطيع أن نقول أن التمير هو قاعدة اللاعب بحيث يتطلب تنقل سريع و تمرکز جيد بدون كرة و تحريك كبير للذراعين خاصة تحرك جيد للأصابع، فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب.¹



الشكل: رقم (12) يوضح طريقة التمير

4-3-1- أهمية التمير: التمير هو الأساس في لعب الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة و التحكم و توجيه الكرة في كل الاتجاهات و بطريقة صحيحة وقانونية خاصة تلك التي تمر نحو المعد وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق للعب يستخدم في مهارة التمير أطراف الأصابع و الأيدي و الأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم و يمكن أن نعتبر الإعداد تميراً، ولكن بأكثر دقة نظراً لضرورة سير الكرة في طريق محدودة في الهواء و مرتبطة بالضربة الهجومية.² والتمير من الأعلى بالأصابع ، هي اللمسة الهامة التي يجب أن تتقن إتقاناً تاماً ، الأمر الذي يؤدي لوصول الكرة إلى الزميل بطريقة تمكنه من إحراز نقطة أو كسب إرسال.³

4-3-2- أنواع التمير: لقد تنوع و تعدد التمير في الكرة الطائرة، حيث يمكن أن نقسم التمير من حيث طريقة أدائه إلى تمير من الثبات و تمير من الحركة ، و نقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمير من الأعلى و تمير من الأسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمير باليدين أو تمير باليد الواحدة ، و عموماً يمكننا أن نقسم التمير إلى نوعين هما:⁴

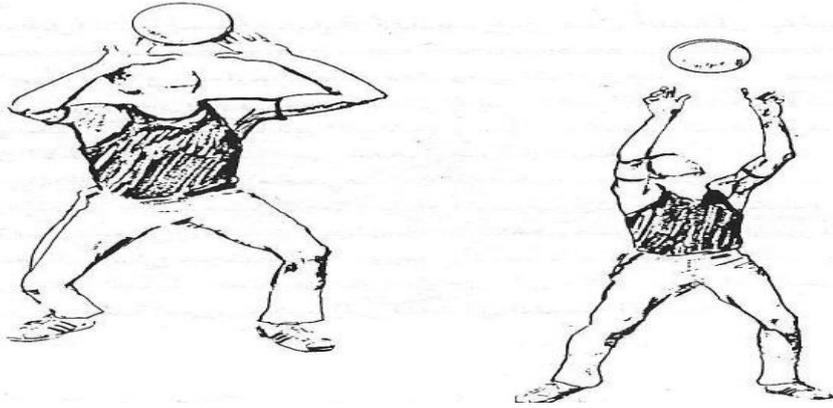
4-3-3- التمير العالي : و يشتمل على :

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

2- زينب فهمي و آخرون : الكرة الطائرة، دار المعارف، ، مصر، ط1994، 1، ص84 .

3- محمد سعد زغلول و محمد لطفى السيد : الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب، مرجع سابق، ص69.

4- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل - قانون، المرجع السابق، ص71 .



الشكل: رقم (13) يوضح التمير من الأعلى

أ- التمير إلى الأمام : (التمير الصدري): التمير الصدري هي الأكثر استعمالاً في اللعب للمسافات القصيرة و الطويلة ، فإتقانها هو الخطوة الأولى نحو التقدم و الاندماج و ذلك برفع اللاعب لذراعيه أمام الوجه في وضع التكور، وعند وصول الكرة إلى ارتفاع 15 إلى 20 سم تقريباً على مستوى الرأس، تتحرك اليدين إلى الأعلى لاستقبال الكرة و عندما تلامسها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيداً لدفعها إلى الاتجاه المرغوب فيه.¹

ب- التمير إلى الأمام بعد الدوران: وفيه يدور اللاعب على مشط القدم الأمامية لوجه اللاعب الذي سيعده له الكرة على أن يعود الجسم إلى وضع الاتزان .

ج- التمير إلى الأمام من وضع الطعن: فيه تمتد الرجل الخلفية إلى أقصى مداها بينما تكون الساق مع الفخذ في الرجل الأمامية بزواوية قائمة، على اللاعب العودة بأقصى سرعة إلى وضع الاستقبال الأصلي.²

د- التمير للجانبين: يقف اللاعب مواجهاً للشبكة أو ظهره للشبكة ، و يرفع الكرة بعد ثني اليد في الاتجاه المعاكس لاتجاه الكرة ، و هي تمريره 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 سرعة.³

و- التمير مع الوثب: عبارة عن عملية خداع لمواجهة عملية الصد التي يقوم بها الفريق المضاد بشكل يظهر وثبة اللاعب لأداء التمير، كأن ينوي أداء ضربة هجومية فيقوم بإعدادها للزميل الآخر.⁴

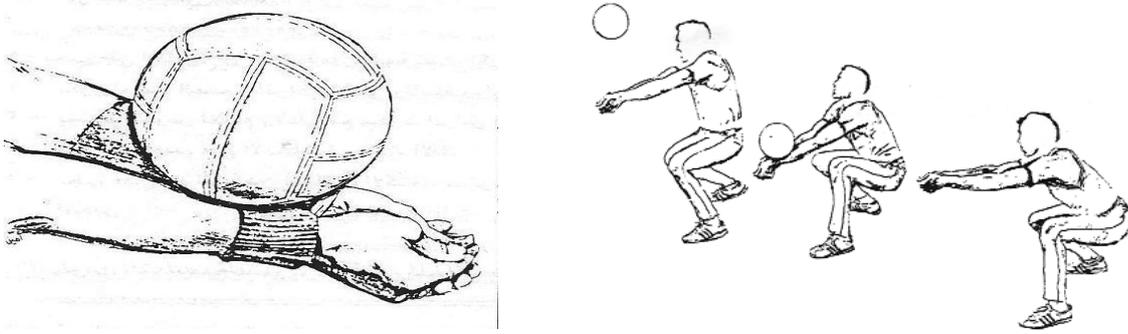
1- الموسوعة الرياضية: كرة السلة-الكرة الطائرة، دار الشمال للنشر و الطباعة، ط 1،1996، ص28- ص39.

2- الموسوعة الرياضية: كرة السلة-الكرة الطائرة، مرجع نفسه، ص40.

3- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون، مرجع سابق، ص72-73.

4- الموسوعة الرياضية: كرة السلة-الكرة الطائرة، مرجع سابق، ص40.

4-3-4- التمرير من الأسفل: يمكن أن نطلق على مهارة التمرير من الأسفل بالساعدين بأنها حركة إيجابية للرجلين باتجاه الهدف وذلك بمواجهة اللاعب للكرة متحركاً إليها بالسرعة المناسبة التي تتفق مع مسافة أو بعد الكرة، وكذلك في الاتجاه الذي ستلعب إليه الكرة دافعا إياها بيديه بالقدر المناسب و يتوقف نجاح الفريق أو فشله إلى حد كبير على مهارته في تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين حيث أنها أأمن الطرق في جميع حالات ومواقف اللعب ويجب أن نميز بين ثلاثة أنواع من التمرير من الأسفل.¹



الشكل: رقم (14) يوضح التمرير من الأسفل

أ- التمرير باليدين (يتم التنفيذ بطرق مختلفة):

- يجرى بتلاصق الكفين جنباً إلى جنب، و يتجهان إلى أعلى امتداد الأصابع فتلامس الكرة الجزء العرضي من مؤخرة اليدين قرب الرسغ .

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

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

ب- التمرير باليد الواحدة : تستعمل عادة للتخلص من موقف حرج، خاصة في الظروف التي لا تسمح باستخدام اليدين معاً.

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 قليلاً.²

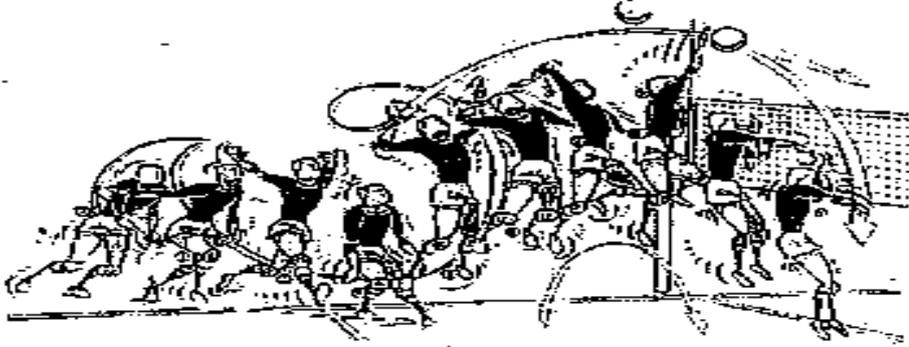
4-4- السحق: يعتبر السحق روح الكرة الطائرة و رونقها ، و الغرض من السحق هو ضرب الكرة أو إرسالها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية بحيث يفشل هذا الأخير في إعادتها.³

1- محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد : الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرب، مرجع سابق، ص 64.

2- الموسوعة الرياضية : كرة السلة- كرة الطائرة، مرجع سابق، ص 41-40.

3- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ- تعليم - تدريب - تحليل- قانون، مرجع سابق، ص 74.

- السحق و هو توجيه قوي للكرة يؤديه اللاعب و هو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة و تكون حركاته منسجمة
- إن الضربات الساحقة هي أحد الوسائل الرئيسية الهامة في إحراز النقاط و استخدامها غالبا ما يكون من اللمسة الثالثة و يؤثر فيها عاملين هما : القوة و التوجيه
- أو هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.



الشكل :رقم(15) يوضح الضرب الساحق

4-4-1- أهمية السحق : الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال و تتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة، و قوة عضلات الرجلين و السرعة الحركية الفائقة و الرشاقة والتوافق العصبي العضلي ، والقوة الانفجارية العالية في الوثب و الضرب و الدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات إلى نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح ، و 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.¹

4-4-2- أنواع السحق : هناك أنواع عدة :

أ- السحق الأمامي : هو أسهل أنواع السحق و أهمهم ،لذلك تجد المدربين يعطونه اهتماما كبيرا خاصة عند المبتدئين، ويكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضارب.²

ب- السحق الجانبي : يؤدي هذا النوع من السحق عندما يكون اللاعب بين الشبكة و الكرة و يكون الاقتراب يأخذ الخطوة و الوثبة بالموازاة مع الشبكة و يتم الارتقاء في الضرب الأمامي و يطلق عليه بعض المدربين "الضرب الخطافي" أو "الضرب بدوران الذراع"

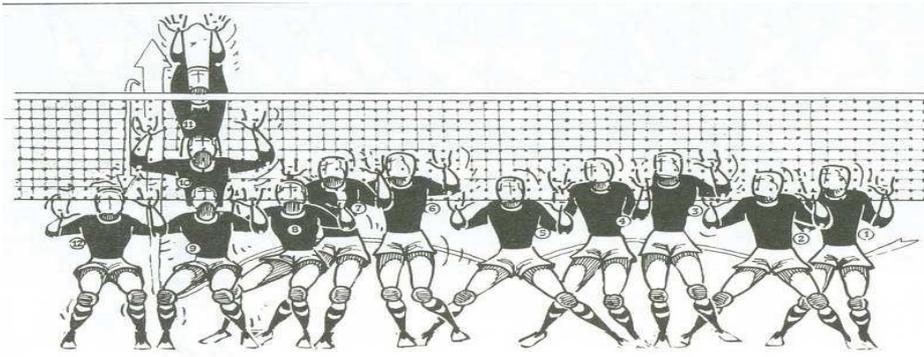
1- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة، تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون، مرجع سابق، ص101.

2- حسن عبد الجواد : المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1999، ص20.

ج - السحق الخلفي : يؤدي 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 من أصعب أنواع السحق من حيث الأداء.¹

4-5- الصد : يعتبر الصد النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع 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 لاعب 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 .



الشكل:رقم (16) يوضح طريقة الصد

4-5-1- 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 الشبكة.³

4-5-2- 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.

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

4-5-3- أشكال الصد : ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي :

1-الصد بلاعب واحد

1- عقيل عبد الله :الكرة الطائرة التكتيك و التكتيك الفردي ،كلية التربية البدنية و الرياضية ،جامعة بغداد ، بغداد ،دط ،1987،ص93.

2- عقيل عبد الله :الكرة الطائرة التكتيك و التكتيك الفردي ،المرجع نفسه،ص94 .

3- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة،تاريخ-تعليم-تدريب-تحليل- قانون،مرجع سابق،ص136.

2-الصد بلاعبين

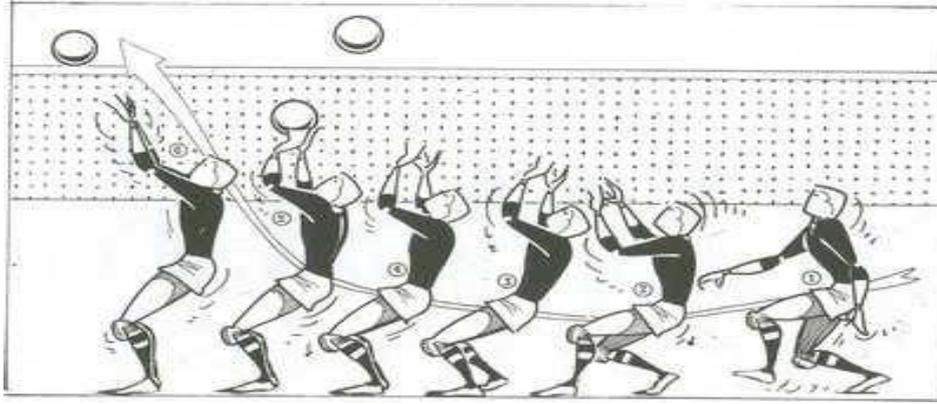
3-الصد بثلاثة لاعبين.¹

4-6- 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 أنها عادة ما تستخدم التمرير من أعلى فوق الرأس Over Head Pass For word أو من الأعلى للخلف To back word

ولكن هذا لا يمنع أنه في أحيانا أخرى قد نلجأ إلى استخدامه من الأسفل (بالساعدين) Forearm pass وذلك كله بهدف إعداد الكرة.²

ويؤكد ذلك عصام الدين الوشاحي بقوله: " على الرغم من أن لعبة الكرة الطائرة من الأعلى بالأصابع تستخدم كثيرا بواسطة اللاعب المعد، ولكن من المهم أن يكون كل لاعب قادرا على تنفيذ هذه المهارة".³



الشكل:رقم (17) يوضح طريقة الإعداد

4-6-1-أهمية الإعداد : مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة ، و هي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة، ويعتمد الإعداد كليا على التمرير من الأعلى فإجادة التمريرات 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 المختلفة.⁴

1- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة، تاريخ-تعليم- تدريب- تحليل- قانون، المرجع سابق، ص137.

2- زكي محمد محمد حسن : صانع الألعاب في الكرة الطائرة-العقل المفكر للفريق، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع، الإسكندرية، مصر، ط2، 2004 ، ص3.

3 - عصام الدين الوشاحي : المبادئ التعليمية في الكرة الطائر، مرجع سابق، ص95

4- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ-تعليم- تدريب- تحليل- قانون، نفس المرجع السابق، ص139.

4-6-2- أنواع الإعداد :

أ- الإعداد الأمامي : هو أكثر الإعداد استعمالا لسهولة أدائه ، و هو أساس لجميع أنواع الإعداد الأخرى ، و يؤدي من وقفة الاستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذراعين و الرجلين ، مع المحافظة على توازن الجسم في نهاية الحركة

ب- الإعداد الخلفي من فوق الرأس : يستعمل في الأغراض الخطئية و يتطلب درجة عالية من الإحساس بالحركة ، حيث أن اللاعب لا يرى الهدف المراد التوجيه إليه لحظة أداء الإعداد و هو يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء.¹

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

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.²

5- الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع و الإعداد:³

الجدول رقم (02) يوضح: الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع و الإعداد.

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

6- تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

- 1- الموسوعة الرياضية: كرة السلة- كرة الطائرة، مرجع سابق، ص 46.
- 2- الموسوعة الرياضية : كرة السلة- كرة الطائرة المرجع نفسه، ص46.
- 3- محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد: الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب، مرجع سابق، ص71.

الجدول رقم (03) يوضح: تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.¹

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 - ملاقاتة الكرة من أسفل عند ضربها	- خطأ قانوني يفقد الإرسال - ضرب الكرة في مستوى منخفض و ملامستها للشبكة - ضرب الكرة للأسفل وعدم إمكان عبورها الشبكة - طيران ضعيف للكرة - طيران الكرة خارج الحدود - طيران الكرة للأعلى وعبورها الشبكة	-ترفع الكرة في هواء قبل ضربها باليد الضاربة -أقذف الكرة في اتجاه فوق كتف الذراع الضاربة -أقذف الكرة أمام الجسم مباشرة لأعلى بحيث يكون اتجاه طرفيها فوق كتف الذراع الضاربة -اثني المرفق قبل الضرب بحيث تكون حافة الإبهام عند الأذن تقريبا -تمرجح الذراع بجوار الجسم -تصاحب اليد الكرة أسفل خلفا لأعلى أماما أثناء ضربها
الإعداد أو التمرير من أعلى	- الفشل في ملامسة الكرة بأطراف الأصابع - حمل الكرة لحظة - إعادة الكرة للمنافس من اللمسة الأولى	-فقد التحكم في الكرة -خطأ مسك الكرة و فقد الإرسال أو فقد نقطة -فقد فرصة ضربة ساحقة بالكرة	-لمس الكرة بأطراف الأصابع مع ثني أصابع اليدين قليلا -لمس الكرة لمسا سريعا حادا و تجنب سحب الكرة عند ملامستها 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 -الاندفاع في خطوات الاقتراب أماما -القدمان مضمومتان عند الارتفاع للوثب	-وصول الكرة عالية للمنافس و ضعف قوة الضربة الساحقة -لمس الشبكة أو تعدية خط المنتصف -عدم الاتزان في الهواء	-الوثب عاليا بدرجة كافية حتى تلامس اليد الكرة قمتها تقريبا -اتساع خطوة الاقتراب الثانية تكون مع ثني الركبتين جيدا للأسفل أو وقوع ثقل الجسم خلف عقبي القدمين -وضع القدمين يكون مفتوحا باتساع الكتفين

1- إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب لل كبار و الصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ط 2، 2002، ص 419-420.

خلاصة :

إن الانتشار 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 أن اللعبة من بداية نشأتها و تطورها لازالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة أولمبية نظرا لما تتمتع به من ومميزات و خصائص خاصة ميزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى .

ومن خلال استعراضنا لأهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، اتضح لنا المكانة التي تحتلها هذه الرياضة والدور الأساسي الذي تلعبه هذه المهارات في الملعب، وتعتبر من الرياضيات المهمة نظراً لأنها تكسب الرياضي العديد من القدرات البدنية، والمهارات الحركية، وتعطي الجسم جمالاً وتناسقاً، وتزيد من رشاقته، وتقوي أجهزة الجسم العضوية، حيث لا يمكن فصل أية مهارة عن أخرى ، بل يجب على اللاعبين الإلمام بجميع هذه المهارات وإتقانها من تحقيق الفوز فهي التي تصنع الفارق في المباريات والمنافسات العالمية.

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية (12-15) سنة

تمهيد:

عندما نتكلم عن خصائص ومميزات سن الأصاغر فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة من حياة الفرد وهي مرحلة المراهقة أولى ما يسميه علماء النفس البلوغ، حيث تحدث عدة تغيرات جسمية، انفعالية، اجتماعية، حركية وعقلية تؤثر تأثيرا مباشرا أو غير مباشر على حياته الخاصة والعامة، مما تجعله إنسان مضطرب وغير مستقر من جميع النواحي وهذا ما يصعب التعامل معه لهذا جاءت عدة دراسات مختصة في هذا المجال التي يمكننا أن تساعد كل من يتعامل مع هذه الفئة خاصة المربين والمدربين في المجال الرياضي وعند تعليم المهارات الحركية وتطوير الخبرات الحركية المكتسبة سابقا لهذا وجب عليهم معرفة كل شيء يتعلق بمرحلة البلوغ هذه كخصائص التعلم والتدريب وقوة الإدراك للأصاغر حتى يستطيع المدرب أن يرمج ويختار الطرق والوسائل البيداغوجية المناسبة لهذه الفئة حتى يسير بهم في الطريق الصحيح وينجو من الفشل وضياع المستقبل الرياضي لهم. كما أن على المدرب أن يحدد العلاقة التي ستجمعهم بهذه الفئة حتى يسهل عليه العمل في مهنة التدريب ويسهل عليهم تعلم مختلف الأداءات المهارية.

1. مدخل عام للمراهقة:

1 مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج إنفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

1-1- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مرهق، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمرهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.¹

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهب بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.²

1-2- اصطلاحا:

يقول محمد المحمدي وأمين الخولي هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.

إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من فعل لاتيني ADOLESERE معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، وإكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.³

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

1- أبو الفصل جمال الدين: لسان العرب، دار الطباعة و النشر، الجزء 3، لبنان، 1997، ص430.

2- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 254.

3- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة و المراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص189.

1-3- مرحلة ما قبل البلوغ:

تكون عند نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بزيادة معتبرة من الناحية الطولية، تتراوح بين 20 و 25 سم وبزيادة في الوزن من 03 إلى 04 كلغ في العام.

1-4- مرحلة البلوغ:

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

1-5- 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

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

2-1- النمو الطولي والوزن:

وهي مرحلة النمو السريع مقارنة بالمرحلة التي قبلها (مرحلة الطفولة) وهي تأتي عقب فترة من الكُمون 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 مظهرها من مظاهر النمو ولعله يكون أبعدها من إعطاء صورة كاملة

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

2- عيسان احمد فرج: مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط5، ص58.

لنمو 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

2-2- النمو الجسمي:

ومرحلة المراهقة تعتبر طفرة في النمو الجسماني فهي مرحلة نمو جسمي سريع لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الميلاد وتبدأ فترة النمو بين (10-14 سنة) عند الذكور ويتميز النمو الجسمي بعدم الانتظام فيزداد الطول زيادة سريعة ويتسع المنكب ويزداد طول الجذع والذراعين والساقين، إلا أن نمو الذراعين يسبق نمو الأرجل وتنمو العضلات ويزداد وزن الجسم.

ولقد اثبت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وان كانت هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة اقل بعد الخامسة عشر، فتلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله.

وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة وحسب الدراسة التي أنجزها محمد سلمى آدم وتوفيق حداد في مصر ونشر في سنة 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيرا مضطربا حتى الخامسة عشر عند البنين.²

أما الوزن عند المراهق فيزداد مع نمو العضلات وقد أجرى شتلورت chetlort سنة 1938م أبحاثا عن زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى مايلي:

- زيادة في وزن الجسم في فترة 11-14 سنة.
- زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن الثالثة عشر.
- أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثاني عشر والرابع عشر واكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في السن العاشرة يكون وزنه 30كغ ويزيد سنويا بحوالي 2كغ وذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ.³

• 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.

1- كمال السوقي: النمو التربوي للطفل المراهق، دروس في علم النفس الإرتقائي، دار النهضة العربية، بيروت، دط، دت، ص 749.

2- محمد سلامة آدم: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص، 45.

3- سلامة لكرم توفيق: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 45.

ويهتم المراهق بمظهرة الجسمي، قوة عضلاته ومهارته الحركية والرياضية والبدنية التي تساعد جسمه على النمو والقوة.¹

حيث يقول "فؤادي البهي" السيد: "تتأثر الأجهزة الدموية والهضمية والعصبية بالمظاهر الأساسية للنمو في مرحلة المراهقة وتفسر المعلم الظاهرية لنمو هذه الأجهزة عن تباين شديد قد يؤدي إلى اختلال حياة المراهق في بعض نواحيها وتبدو آثار جهاز الدموي في نمو القلب ونمو الشرايين ويبدأ مظهر هذا النمو في المراهقة بزيادة سريعة في سعة القلب تفوق في جوهرها سعة وحجم وقوة الشرايين".

ويضيف "فؤادي البهي" السيد: "تنمو المعدة وتزداد سعتها خلال المراهقة بزيادة كبيرة وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة المراهق الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء".²

ويشير "محمد حمودة": "تبدأ المراهقة بعملية البلوغ على المستوى الجسدي التي تنتج عن تغيرات هرمونية حيث تقل حساسية المحور المكون من الهيبوثالاموس والغدة النخامية للتغذية المرتجعة المثبطة بواسطة الأسترويدات الجنسية أي بواسطة زيادة إنتاج العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية ويتبعها من إفراز الهرمونات الجنسية ثم يتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية، وهذه التغيرات الجسدية السريعة قد تحدث ارتباكاً للمراهق فيبدو أنه لا يسيطر على أطرافه التي أصبحت أغلظ ويحجل من بعض أجزاء برزت في جسده خاصة الإناث".³

والعرض وظهور الأتداء لدى الفتيات وزيادة في القوة العضلية خاصة عند الذكور حيث يقول "قاسم حسن حسين": "فعند وصول الذكور إلى عمر 13 سنة وأقل بسنة من الإناث يبدأ النمو الطولي المفاجئ في فترة المراهقة حيث تصل إلى الزيادة في الطول بين 8-20 سم سنويا بعد أن كانت 4 سم، ويؤدي المظهر الخارجي إلى عدم التجانس في نمو الجسم حيث يؤثر ذلك بدوره على مراحل التعلم الحركي ويوضح النمو الظاهري وبدئ مرحلة البلوغ ويعين الشكل الخارجي لكلا الجنسين".⁴

ويعزز هذا القول "مصطفى سويق" في قوله: "أن النمو الجسمي عند المراهق يظهر من الناحيتين فمن الناحية الفسيولوجية يتمثل في نمو ونشاط بعض الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض الظواهر الخارجية، ومن

- 1- زكية إبراهيم كامل وآخرون: طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ط1، ص62.
- 2- فؤاد البهي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1974م، ص278.
- 3- محمود حمودة، الطفولة والمراهقة، ط2، سنة 1998م، ص2
- 4- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، سنة 1998م، ص52

الناحية الجسمية العامة تشمل الزيادة في الطول والحجم والوزن حيث يتأخر نمو الجهاز العضلي عن الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريبا ويسبب ذلك المراهق تعباً وإرهاقاً.¹

إن هذه الخصائص التي أشير إليها أعلاه يمكن القول أن بعضها يؤثر على الأداء الرياضي بصفة عامة وعلى التدريب بصفة خاصة مثل سير البالغ إلى الكسل والخمول والتراخي وزيادة الوزن الذي يتطلب الزيادة في الطاقة أثناء التدريب، ومن جهة أخرى هناك نواحي تؤثر إيجاباً مثل الزيادة في القوة العضلية وطول الساقين والذراعين وغيرها مما يسهل على الأصغر القيام بالمهارات الأساسية المختلفة لذا على المربي أو المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار هذه التغيرات والخصائص لتطوير هذه الأداءات المهارية.

2-3- النمو الحركي:

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

ويقول كل من **علي نصيف وقاسم حسن حسين**: "كذلك تتطور في هذه المرحلة قدرة الإبداع في الحركات وتزداد وضائق الحواس كما أن سلوكه يتميز بعدم الاستقرار الحركي حيث يصعب عليه البقاء أو الجلوس فترة طويلة على وضعية خاصة، كذلك التغيرات الحاصلة في نمو جسم الطفل تجعله يميل إلى الجمود".²

ويرى **"جوركن"**: "أن حركات المراهق حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام".³

ومن أهم مواطن الاضطرابات والاختلال الحركي لدى البالغ نجد:

(1) الارتباك الحركي العام الذي نلاحظه على البالغ أثناء المشي والجري والحركات بصفة عامة.

1- مصطفى سويق: الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي، ط2، دار المعارف، مصر، سنة 1970م، ص22

2- علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، بغداد، سنة 1980م، ص87.

3- محمد علاوي: علم النفس الرياضي: ط3، الإسكندرية، دار الفكر العربي، سنة 1981م، ص141.

- 2) نقص هادفية حركاته إذ لا يستطيع التحكم فيها بصورة جيدة خاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تساهم فيها حركات الذراعين والساقين فنرى عدم استطاعته توجيه أطرافه لتحقيق هدف معين كما تنقصه القدرة على أداء بعض الأنشطة الرياضية أو المهارات التي تستلزم قدرا كبيرا من الدقة والتوازن.
 - 3) الزيادة المفرطة في حركاته بحيث نجدها ترتبط ببعض الحركات الجانبية الزائدة ويظهر ذلك في حركات اليدين عند الجري وتعني تلك الزيادة في عدم قدرته على الاقتصاد الحركي.
 - 4) اضطراب القوة المحركة حيث تجد البالغ صعوبة بالغة في استخدام قوة تناسب الواجب الحركي ويعني هذا عدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات والتحكم فيها بصورة دقيقة.
 - 5) نقص في قدرته على التحكم الحركي حيث نجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة أو التعلم من أول وهلة كما ينتابه الخوف مما يعيقه على اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة.
- 2-4- النمو العقلي:**

عند أي عملية تدريب يجب على المرابي أن يستعين بالقدرات العقلية التي تميز أفراد مجموعتها حتى يسهل عليه تلقينهم مختلف التقنيات والمهارات الأساسية لرياضة ما، فالذكاء والتفكير التذكر والانتباه عناصر هامة يجب أن يراعيها المدرب جيدا.

ويقول "نور حافظ" : يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعا إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع.¹

ويقول كل من "علي نصيف" و"قاسم حسن حسين" : "فضلا عن ارتفاع نمو القوى العقلية كالحكم والتعليم والفهم والذاكرة والانتباه والإدراك والاستقلال الذاتي وقدرة الإتقان السريع للتمرينات لمدة أطول كما تزداد الحواس دقة كاللمس والسمع".²

ويضيف "عبد الرحمان محمد عيسوي" : "من خصائص النمو أنه يضل مستمرا حتى من السادسة عشر ثم يتوقف هذا بالنسبة للطفل المتوسط أما متفوقوا الذكاء فإن نموهم يستمر حتى العشرين".³

ويقول "ياسر دبور" : "أما عن القدرات العقلية فتظهر القدرة في تركيز الانتباه واتساع مدى وتنويع عملية التذكر وكذلك التحليل المنطقي عند التفكير لذلك من الأهمية القصوى في هذه المرحلة توفير البيئة التعليمية

1 نور حافظ: المراهق، دار النشر، ط2، بيروت، لبنان، 1990، ص48.

2- علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، مرجع سابق ص91

3- عبد الرحمان محمد عيسوي: "علم النفس الفيزيولوجي"، دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت، سنة 1974م، ص271

التي تساعد في تكوين حصيلة واسعة من المعاني والمفاهيم".¹

- ✓ 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 إلى التركيز النقدي أي أنه يطلب الدليل على حقائق الأمور ولا يقبها قبولاً اعمى مسلماً به.
- ✓ تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات والتطلعات والحاجات حيث يلجأ لا شعورياً إلى إشباعها ويمكنه نموه العقلي من ذلك حيث يسمح له بالهروب بعيداً في عالم الخيال فمثلاً يرى نفسه لاعبا مشهورا وبطلاً كبيراً...²

هذا إضافة إلى نمو القدرات العقلية و نضجها لدى البالغ ويأخذ هذا مبدأ من البسيط إلى المعقد، كما ينمو الذكاء العام حيث يستطيع القيام بعملية التفكير والتذكر، التخيل، التعلم، ويأخذ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاط كأن يتجه البالغ نحو الرياضة مثلاً، وفي هذه المرحلة تنمو القدرة على الانتباه والتركيز لمدة طويلة إضافة إلى انتقال خياله من الخيال الحسي البصري إلى الخيال المجرد أي مبنياً على أساس استخدام الصور اللفظية وعلى المعاني المجردة. حيث هذه الخصائص تؤثر تأثيراً مباشراً على عملية التعلم واستيعاب المهارات الأساسية في التدريب لذا على المرء أن يستعين بها لتحقيق النتائج الحسنة.

2-5- النمو الانفعالي:

- تتسم هذه المرحلة بأنها عنيفة في حدة الانفعالات واندفاعاتها وتحتاج المراهق ثورة من القلق والضيق فنجدته تائراً على الأوضاع وتمررداً على الكبار كثير النقد لهم ومن أهم الخصائص الانفعالية في هذه المرحلة:
- ✓ اهتمام المراهق بذاته وما طرأ على جسمه من تغيرات وهو يحاول أن يتوافق مع جسمه الجديد ويتقبله.

1- ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، مطبعة الانتصار، سنة 1997م، ص18

2- 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.

- ✓ 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 تأثيراً بالغاً بنقد الآخرين.
- ✓ الحب عند المراهقين من أهم خصائص النمو الانفعالي.¹

في سن البلوغ تزيد عملية الانفعالات عن باقي المراحل السنية الأخرى نظراً لكثرة المثيرات الخارجية والتي تتمثل في البيئة التي يعيش فيها البالغ وإلى الراشدين والزملاء المحيطين به خاصة الجنس الآخر، إضافة إلى مثيرات داخلية تخص البالغ في حد ذاته وهي تكمن في التناقضات النفسية الحادثة له نظراً لتناقض ما يتلقاه في المدرسة من معارف وما يجد في الواقع مما يجعل انفعالاته شديدة وهذا يرجع إلى نقص التوعية والتوجيه .

ويقول "سعدية محمد علي بهادر": أما السبب في زيادة حد الانفعالية في مرحلة المراهقة فهو غير متفق عليه تماماً فقدما كان يعتقد أن التغيرات الغددية التي تحدث في مرحلة المراهقة هي السبب المباشر لذلك وخاصة تلك المتصلة بالغدد الجنسية ولكن الأبحاث أثبتت أن التوتر الانفعالي الحديث لم يتوافق مع وقت زيادة التغيرات الغددية في حين تصل الانفعالية حدتها القصوى خلال فترة المراهقة المبكرة و الوسطى لكن هذا لا يعني أن التغيرات الغددية والبدنية لا تلعب دوراً في ذلك وإنما يعني أن العوامل الاجتماعية قد يكون لها دور أكثر أهمية إذ الفرد يتعرض لضغوطات اجتماعية ويواجه ظروفًا جديدة لم تلقى إلا القليل من التوجيه والإعداد لها خلال مرحلة الطفولة .

وبتعبير آخر يمكن القول أن السبب الرئيسي في زيادة الانفعالية خلال مرحلة المراهقة يرجع إلى صعوبة التكيف للمتطلبات الجديدة في هذه المرحلة ، وبينما تكون انفعالات المراهق حادة وغير متحكم فيها وغير منطقية فإنه يواجه عام يكون هناك تحسن في سلوكه الانفعالي بمرور عام بعد آخر.²

ويتفق معه في الرأي عبد العالي الجسماني حيث يشير ولا شك في أن المراهقين أكثر من غيرهم إظهاراً للنوبات الانفعالية المتميزة بالفجاجة ولعل هذا أمر طبيعي فالمراهق في هذه الفترة إنما هو موزع النفس بين ذاتين يبحث عنهما ، الذات الحقيقية والذات المثلي ، الأولى تمثل نفسه كما يراه سواء والثانية الذات التي يتطلع إليها .

1- كمال السوقي: النمو التربوي للطفل المراهق، مرجع سابق، ص 461.
2- سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهق ، ط1، دار البحوث العلمية ، سنة 1980م من 86 .

فهو من جراء هذا تتمثل فيه الحساسية النفسية لما بين الذاتين من تناقض وتفاوت وكلما كانت الهوية بين الذاتين سحيقة كان التوتر النفسي لديه شديدا وكان تكيفه الانفعالي مستعصيا ، وعن هذا التضارب بين اتجاهين مختلفين صادريين عن ذات واحدة وهي ذات المراهق ، ينشأ مما يتعرض له المراهق من قلق وحساسية نفسية مفرطة وكآبة وشروود ذهني وتوتر عقلي يصرف المراهق من التفكير المركزي فإذا صاحب ذلك إحباط صادر عن البيئة كانت الوطأة على المراهق شديدة ، وربما يلجأ إلى وسائل سلبية تضر به وبالجمتمع.¹

يركز هذا المؤلفان على الأسباب المباشرة وغير المباشرة التي تسبب الانفعالات لدى الفرد في مرحلة البلوغ ويؤكدان على شدة وقوة هذه الانفعالات لديه مقارنة مع المراحل السنية الأخرى، وهذا ما يؤثر سلبا على الفرد في حياته اليومية بصفة عامة والتدريب بصفة خاصة.

2-6- 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 أثناء 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 التيمومية التي تأتي على العكس منها في الضمور، ويحقق مجموع إفرازات مختلف الغدد إتزاناً مزاجياً جديداً فيؤثر بعضها على النمو

1- عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ط1 الدر العربية العلوم ، سنة 1994 م ، ص 216

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

الجسمي الخارجي والبعض الآخر على النمو الجنسي، وكذا يخضع طول الهيكل العظمي لتأثير الغدة الدرقية والغدة تحت المخية وهرمونات التناسل.¹

يزداد حجم القلب في هذه الحالة ولكن بسرعة غير معتادة مع الشرايين ليختل توازن الجسم لذا يجب تجنب النشاط الرياضي العنيف.²

أما بالنسبة للنض أثناء الراحة فيستمر في الإنخفاض مع زيادته بعد مجهود ذو شدة قصوى، وبالنسبة للضغط فإنه يقترب إلى النض الطبيعي للبالغين.³

نستنتج مما سبق أن هذه المرحلة تتميز بنشاط غدد كبير وزيادة حجم القلب وإنخفاض في النبض، لذا يجب إعداد تمارين بعيدة عن النشاط الرياضي العنيف.

2-7- النمو الاجتماعي النفسي:

تلعب البيئة الاجتماعية دورا هاما في تربية الفرد بصفة عامة والبالغ بصفة خاصة فإن النمو الاجتماعي عنده يتطور بصورة ملحوظة جدا ، لأنه يشعر بأن مرحلة الطفولة قد ولت وبدأت مرحلة الرشد والرجولة مما يجعله في صراع دائم مع الراشدين وخاصة مع الوالدين والمربين في مختلف المجالات، حيث يميل إلى التمرد والعصيان والخروج عن بعض العادات والتقاليد التي كان يخضع لها من قبل.

ويتحدث في هذا المجال "علي محمد زكي" : يقصد بالنمو الاجتماعي تمتع الفرد وقدرته على معايشة غيره من الأفراد أي اندماج الفرد في جماعة وتمتعه بكل الحقوق و الواجبات وتعامله معهم وتفهمه لتصرفاتهم واكتساب حبهم ويعرف فيها معنى التعاون والثقة بالنفس وبالآخرين ويدرك أهمية احترام الأنظمة والقوانين وأهمية التوفيق بين ما هو صالح له وما هو صالح المجتمع.

كذلك احترامهم والتعاون معهم في تكوين البيئة الاجتماعية الصحيحة التي يمارسون من خلالها حياتهم السعيدة لكل ما فيه صالح لهم وللمجتمع الذين يعيشون.⁴

1- عبد الفتاح دويرار: ببيكولوجية النمو والإرتقاء، دار المعرفة الجامعية، دط، 1999، ص248.

2- محمد سعيد غريمي: تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1996، ص38.

3- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1 ، دار الفكر العربي ، سنة 1996م ، ص178.

4- علي محمد زكي: التربية الصحية بين النظرية و التطبيق، ط1، منشورات الكويت، سنة 1983 م، ص 25.

ويضيف على ذلك "ياسر دبور" في قوله: كذلك نجد أن الفرد يسعى في هذه المرحلة إلى اكتساب صدقات عميقة حيث أن السلوك الاجتماعي يتسم بالتنافس في تحقيق الأهداف العامة من خلال السرعة في الانسجام في الجماعة والولاء لها، بذلك يميل الفرد ويتجه في هذا السن للعب والتنافس الجماعي والتعاون مع الغير والانصياع لمطلب الجماعة واحترام معاييرها والاهتمام بالعدالة سعياً للتخلص من السلطة المتمثلة في المعلمين والوالدين لذلك من المهم عند التعليم والتدريب في هذه المرحلة الاهتمام بالألعاب الجماعية والفردية التي تتوفر فيها التفاعل الجماعي والبعد عن الحركات والمهارات التي يتطلب فيها الأداء الحركي المثالي.¹

كما يلخص كل من "محمد الحماحي وأمين الخولي" بعض الخصائص الاجتماعية عند البالغ:

- 1) سيطرة حب الأبطال وتقدير البطولة على تفكيره.
- 2) الرغبة في الانتماء والتوحد مع الجماعة والمكانة الاجتماعية.
- 3) الخجل الغالب والوعي بالذات وفقدان الثقة بالنفس.
- 4) تكوين صدقات دائمة.²
- 5) 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، فيصبح الفرد سريع الغضب والرضا والحزن والفرح ويبحث عن المثل العليا والقيم الاجتماعية يهتم بجسمه وأناقته وملابسه.
- 6) 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 أو الفريق.
- 7) نستنتج مما سبق أن هناك تغيرات نفسية والاضطرابات في أعمال الغدد مما يسهل إثارة وانفعال وغضب البالغ، وتعتبر المنافسة عامل هام في التخفيف من حدة هذه الاضطرابات.³

3- حاجة ومطالب نمو البالغ للرياضة:

مرحلة البلوغ تعتبر من أهم المراحل تطورا في حياة الفرد وفي كل النواحي جسميا اجتماعيا وانفعاليا.... لذا لزم لها اهتماما كبير من طرف المختصين، وللرياضة أهمية معتبرة نظرا للتأثير المباشر وغير المباشر على حياة البالغ وهذا واضح من خلال ما نجده في معظم النوادي والمدارس الرياضية من انضباط وأخلاق وتحسين العلاقة بينهم وبين الكبار، إضافة إلى تحسين المستوى الدراسي لديهم وكذلك هيتهم الجسمية، وغيرها من الفوائد التي تجني من ممارسة الرياضة بصفة عامة والتدريب الحديث والمستمر بصفة خاصة.

1 - ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، ومطبوعات الانتصار، مرجع سابق، ص18

2 - محمد الحماحي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار البحوث العلمية، الكويت، سنة 1999 م. ص 59.

3- Edgarthil et marniel de l'éducateur sportif, paris 10eme édition, vigot, 1999, P292.

ويقول محمد حسن علاوي يخص به البالغ : في احتياج إلى نشاط حركي يساعد في عملية النمو نمو سليما يمكن من المرور في هذه المرحلة بأمن وسلام.¹

كما يضيف محمد رافعة: إن المهارات الحركية عند المراهق تكون غير دقيقة دون أن يكون ذلك نتيجة إهمال أو تقصير ويضاف إليه ذلك الخجل من ممارسة.

النشاط البدني خاصة أمام الجنس الآخر، ومع ذلك فعن التربية البدنية لها فائدة في تثبيت مشاكل المراهقين والمراهقات عن طريق الألعاب و الممارسة الرياضية خاصة الجماعية ، والألعاب الرياضية كلما كانت جماعية كانت محبة وتزيل والقلق في هذه الفترة، زد إلى ذلك نوادي الشباب كلها تجارب نافعة تمكن المراهقين من تجاوز الانعكاسات والمشاكل التي تفرضها مرحلة المراهقة.²

فالرياضة تستطيع أن توفر للبالغين ذلك التفاعل الاجتماعي الذي يسمح بإمكانية التعرف على أفراد و أصدقاء جدد وتكوين علاقات بينهم ، وهذا ما يساعد الأصغر على زيادة مخزونهم المعرفي والثقافي ويمكن أن تتسع هذه العلاقات إلى مجالات أخرى عديدة كما أن الممارسة الرياضية هي وسيلة لإزالة القلق وخفض التوترات الناجمة من الاحباطات الناشئة من ضغوط الحياة وتفرغ الانفعالات المكتوبة خاصة وأن مرحلة البلوغ تتميز بالحدة الانفعالية نظرا للحالات النفسية التي يعيشها .

إضافة إلى هذا فعن الرياضة تحتوي على عنصر المنافسة الذي يجذبه الأصغر كثيرا لما تعود عليه بالفائدة دون الخسران، كما تمكنه من المرور بأمن وسلام إلى مرحلة الرشد دون هفوات وعقبات كثيرة.

4- خصائص الإدراك في مرحلة السنية (12-15):

الإدراك كما عرفه مفتي إبراهيم حماد: "استجابة عقلية لمثيرات حسية ومعنوية - ويزيد - التعرف على أو تفسير المعلومات المكتشفة بواسطة حواس الإنسان، ومن خلال المعنى الثاني للإدراك يتضمن تفاعل المعلومات المتعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة".³

والإدراك في مرحلة البلوغ يتطور ويمتد نحو المستقبل القريب والبعيد عكس ما هو عليه في المراحل السابقة من النمو، كما تزيد قوة الإدراك في هذه المرحلة نظرا لاستقرار حالته العقلية وقدرته على التركيز والانتباه لإضافة إلى

1 - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، مرجع سابق ، ص 145

2- محمد رفعة: المراهقة و سن البلوغ، دار المعرفة، بيروت، سنة 1989، ص 91.

3- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، سنة 1996، ص 93.

الخبرات القديمة المخزنة في الذاكرة التي يمكن القول عليها أنها ناقصة في سن الأصغر خاصة إذا تعلق الأمر بالأداءات المهارية، فهو يدركها بصفة ظاهرية لكن مضمونا هي جديدة بالنسبة له.

أما "فؤاد البهي السيد" فيقول: "المراهق أقوى انتباها من الطفل لما يدرك ويفهم وأكثر ثبوتا واستقرارا في حالته العقلية وترتبط هذه الناحية من قريب بتطور قدرة الفرد على التركيز العقلي للانتباه الطويل".

ويضيف " أن إدراك المراهق يمتد عقليا نحو المستقبل القريب والبعيد بينما يتمركز إدراك الطفل - إلى حد كبير - في حاضره الراهن".

ويستطيع المدرب مساعدة الأصغر وذلك بتسهيل لهم عملية الإدراك انطلاقا من خبراتهم الرياضية السابقة كان يجعل لهم محددات أداء التمرين متميزة من خلال أدوات وأطباق ملونة وغيرها، وذلك حسب قدراتهم والتي تسمح لهم بتقوية إدراكهم اتجاه المهارات الحركية.¹

ويضيف "مفتي إبراهيم حماد": " أن الصغار ليس لديهم خبرات قديمة كثيرة لذا جاء من الطبيعي أن يكون إدراكهم ضعيفا ومن الممكن أن يتعرف الصغار على بعض الأشياء التي لم تكن لهم فيها خبرة سابقة إذا كانت هذه الأشياء متشابهة لبعض الأشياء الأخرى والتي خزنت في ذاكرتهم سابقا.

ويمكننا القول بأن الخبرة الإدراكية العامة الواسعة تسهم بدرجة كبيرة في التوصل إلى إحكام أكثر دقة، فالتعرف على المساحات المتاحة والتحكم في اتجاه وسرعة حركة الناشئين تحتاج إلى التدريب".²

5- خصائص التعلم في مرحلة السنية (12-15) سنة:

في هذه المرحلة السنية اتفق كثير من المختصين على أنه هناك رغبة وحماس كبيرين من طرف الأصغر في التعلم الحركي ووصولها أعلى المستويات نظرا لنضجهم وتطوير فكرهم بالرغم من المواقف التنافسية العصبية التي تواجههم إضافة إلى سرعتهم في التعلم بمساعدة العرض والشرح البسيطين ، ويقول "مفتي إبراهيم حماد": "إن الناشئين لديهم الرغبة في تعلم مهارات جديدة بالرغم من المواقف التنافسية العصبية التي قد تواجههم عند القيام بنشاط التعلم".

ويزيد على ذلك : من الأهمية أن يعلم مدرب الناشئين للمهارات الحركية يعتمد أساسا على مدى نضجه ومعنى آخر أنه لا يمكن أن يتعلم الناشئون مهارات حركية معينة إلا بعد أن يصلوا إلى مرحلة نضج معينة سبيل

1 - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 288

2- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين، مرجع سابق، ص 93.

المثال: الناشئ مرحلة سنية (8 سنوات) لا يستطيع أداء إرسال من أعلى في الكرة الطائرة حيث لا يؤهله نضجه لتنفيذ ذلك.¹

ويضيف "قاسم حسن حسين": "تصل قابلية التعلم الحركي مستوى عال في هذه الفترة وخاصة في مرحلة المدرسة المتوسطة حيث يتم تعلم الطفل حركات رياضية كثيرة بسرعة بمساعدة الشرح والعرض البسيطين فمع استعمال التصحيح البسيط يحصل الطفل على الشكل الخام للحركة فضلا عن رغبات الطفل الشديدة للألعاب و الفعاليات الرياضية والتي تعد عاملا جيدا في قابلية التعلم لديه وبفضل إعطاء الألعاب والفعاليات الحركية المصحوبة بالسرور والشجاعة في حل الواجبات الحركية مع زيادة تطوير فكره أثناء التعلم وتصوره بمرور الزمن ورغبته في التربية البدنية والرياضية"²

أما "بسطويسي أحمد بسطويس" يذكر أنه هناك صعوبة في التعلم الحركي في هذه المرحلة السنية خاصة إذا تعلق الأمر بالمحاولة الأولى حيث يرى أن نتيح للفرد فرصة طويلة لكي يتعلم المهارة الحركية، وذلك في قوله: " بالنسبة لمستوى التعلم الحركي ومعدل تطوره فيلاحظ نموا مستمرا وثابتا لكن نسبة قليلة وبالنسبة للتعلم من المحاولة الأولى و الذي تميزت به المرحلة السابقة - مرحلة الطفولة المتأخرة - نرى أنه من الصعوبة تحقيق ذلك في بداية تلك المرحلة إلا في ظروف خاصة و أن اكتساب مهارات جديدة من الصعب تعلمها بسهولة حتى إذا ما أتاحت للفرد فرصة طويلة للتعلم حيث يظهر ذلك من خلال تعلم المهارات التي تحتاج إلى الدقة الحركية كالسباحة والجمباز وكرة السلة والقدم ، وبذلك نرى أن مستويات التعلم الحركي يسير ببطء جنبا إلى جنب مع مستوى القدرات الحركية ."³

6- خصائص التدريب في المرحلة السنية (12-15) سنة:

لتحسين وتطوير أي أداء مهاري معين وفي أي مرحلة سنية يجب على الفرد التدريب بطرق ووسائل متطورة وفعالة للوصول الى الهدف المنشود ، خاصة إذا كانت المرحلة السنية متميزة كمرحلة البلوغ والتي تسمح وتساعد المدرب على تطوير هذه المهارات ، إضافة الى تنمية المهارات الحركية التي سبق تعلمها ، كما يجب أن نبتعد عن التدريب الذي لا يتماشى مع قدرات ومميزات هذه المرحلة حفظا على صحة الفرد والتركيز على تطوير اللياقة البدنية وتحسين الهيئة الرياضية بواسطة تمارين على مختلف الأجهزة، ويقول كل من **كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين** : ينبغي أن يستهدف الإعداد البدني الأساسي أثناء مرحلة البلوغ بصفة خاصة استكمال

1 - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين، المرجع سابقه، ص28

2- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص75

3- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ،مرجع سابق ، ص180 .

الخصائص الحركية تطورها وتأكيد المهارات السابق اكتسابها وتوصيل المعارف الى التلاميذ ، بما يتضمن في مجلة ارتفاع مستوى الأداء الرياضي.¹

ويضيف على ذلك **قاسم حسن حسين** : إن مبدأ الشمولية له أهمية في تدريب الرياضيين المبتدئين بسبب نمو هيكل الجسم و بنائه في عمر المراهقة المختلفة حيث تؤثر التمارين البدنية والتدريب الرياضي إيجابيا بشكل واضح و التخطيط الصحيح في أداء العملية التعليمية - التدريبية - يتطلب النظر إليها على أنها خاصية بناء الجسم في المراحل العمرية العينة مفضلا مع ما لنظم ما إلى قوانين ومراحل تطور الجهاز العصبي المركزي والعضلي وإيجاد العلاقة المتبادلة بينهما.²

أما **مفتي إبراهيم حماد** فإنه يقول : تعتبر التمرينات التطبيقية للمهارات الحركية الوسيلة الرئيسية للربط بينها وبين باقي المهارات السابق تعلمها لذا على المدرب البدء المباشرة في تنفيذ التمرينات التي كان قد خطط لها مسبقا للتدريب على المهارة الحركية بعد شرحه لها وتقديمه لنموذج أدائها.

ويتطرق أيضا المؤلف إلى مجموعة من المبادئ الرئيسية عند تدريب الأصاغر:

- الاختيار الصحيح للتمرينات التي ترفع مستوى المهارة الحركية المعلمة.
- تكثيف تكرارات الأداء مع مراعاة الراحة الكافية بين كل أداء وآخر.
- الاستخدام الأمثل لزمان التدريب على المهارة الحركية خلال التمرين .
- الاستخدام الأمثل للإمكانيات المتاحة خلال تنفيذ التمرين .
- التأكد من أن الناشئين يحصلون على خيارات نجاح في كل تمرين يؤديه.
- اكتساب التمرين طابع المرح.³

أكد هذا **مفتي إبراهيم حماد** على مجموعة من المبادئ التي يجب أن يراعيها المدرب أثناء تدريبه لفئة الأصاغر وحتى يستطيع الوصول بهم إلى تعلم مختلف المهارات الحركية وذلك في زمن حدود وبالإمكانيات المتاحة كما أكد على اكتساب التمرينات طابع المرح كي لا يمل الأفراد بعد تدريبهم وكذلك عند زيادة زمن أداء التمرينات .

1- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، سنة 1977، ص92.

2- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص17.

3- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين ، مرجع سابق، ص173

6-1- تعامل المدرب مع المرحلة السنوية (12-15) سنة :

إن عملية الاتصال التي تحدث بين المدرب والمتدربين لها دور هام في نجاح تعلم الآداءات المهارية المختلفة وهي تختلف من مدرب لآخر ولكل واحد طرقه ووسائله الخاصة به، حيث يراها ناجحة في إيصال المعلومات والمعارف اللازمة للمتدرب كما تختلف هذه الاتصالات حسب من المتدرب ، فتعامل المتدرب مع سن الأصاغر غير تعامله مع سن الأواسط أو الأكابر، إذا على المدرب أن يراعي كل خصائص ومميزات المرحلة التي هو يصدد تدريبها.

دور المدرب أثناء العملية التعليمية معقد جدا فمهمته لا تنحصر فقط في إيصال المعارف بل يجب عليه أيضا تحديد وتوضيح ومختلف الوحدات المشكلة للمحتوى ، كما يقوم بعرض وتقديم الحالات البيداغوجية للتلاميذ وكذلك بتقويم النتائج وتصحيح أخطاء التعلم .

ويزيد آيت لونيس مراد : دور المربي لا يتمثل في إيصال المعلومات بل يجب عليه أن يلعب أيضا دورا تنظيميا أثناء عملية التعليم وذلك بتوجيه ومراقبة مختلف التغيرات التي تحدث في سلوك الفرد.¹

كما يضيف مفتي إبراهيم حماد : يكتفي بعض المدربين بإصدار الأوامر للناشئين خلال وحدة التدريب اليومية متناسين الجوانب الأهم الأخرى والتي تعتبر صلب واجباتهم مثل تقديم وشرح الجوانب التعليمية التي تحقق أهداف التدريب الرياضي، وكذلك إهمال تقديم التغذية الرجعية المناسبة والضرورية للنهوض بمستوى الناشئين .

وفي تحديده أي "مفتي إبراهيم حماد" في بعض المشاكل التي تواجه المدربين حيث يقول : أن هناك مشكلة أساسية تواجه مدربي الناشئين و ملخصها أن الهدف الأسمى في عملية تدريب الناشئين التي يضطلعون بها هي العمل على تطوير المستوى البدني ، الفني المعرفي، النفسي، والاجتماعي لهم ، وفي ذات الوقت هم يعلمون أن تقويم عملهم يتم غالبا من خلال ما يحققونه من نتائج، أي أنهم سوف يقيمون من خلال فوز فريقهم أو هزيمته مما يسبب للمدربين صراعا بين عدد من الأهداف.²

1- آيت لونيس مراد: دراسة تحليلية للتغذية الرجعية المدرجة في حالة التعليم والتعلم وعلاقتها في التجربة البيداغوجية عند المدرس الجزائري رسالة ماجستير سنة 1999 م ص13.

2- إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين ، المرجع سابق ، ص83، ص 31

ويشير كل من كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسين: أن التلاميذ في مراحل النمو السابقة لمرحلة البلوغ لا يسألون كثيرا (لماذا ؟) فيما يتعلق بالتدريبات الرياضية في حين يظهر لنا في هذه المرحلة بالذات عكس ذلك تماما حيث تتضح رغبتهم القوية ف يطرح هذا السؤال و بطريقة واضحة و المتكررة.¹

من خلال ما سبق نجد أن تعامل المدرب مع المتدربين ليس سهلا خاصة إذا تعاملنا مع فئة الأصاغر نظرا لسلوكياتهم العديدة و غير المنتظمة ، وتحقيق النتائج يرجع إلى الأسلوب الذي يتبعه المدرب ومدى فعاليته في توصيل المعلومات والمعارف التي تساعد على تعلم المهارات الحركية المختلفة وعليه يجب انتقاء السبل المثلى في معاملة المتدربين أثناء التدريب ومعرفة كل الخصائص على هذه لفئة .

ولهذا على المدرب أن يكون ملما بك لما يتعلق بمجال تخصصه ليجيب على مثل هذه التساؤلات التي تكثر في هذه المرحلة.

7- مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثال فيتنجب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية.²

7-1 المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يحصص الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في أنه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعتاده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدررون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

1- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسين: أسس التدريب الرياضي، المرجع سابق، ص92

2- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي ط1، 2002، ص192

7-2 المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لأن عند المراهق أحاسيس خاطئة ولأن أهله لا يفهمونه.¹

7-3 المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والحجل من هذا النمو الطارئ.

7-4 المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبيت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

8- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم بدون الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب على التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية، وكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يمر عنها الفرد في نفسه، إن الألعاب التي تحقق

1- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، مرجع سابق ، ص193.

بما مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة التعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعاينها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباط والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته.¹

9- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية العقلية والاجتماعية، وإن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى، وتحقيقها لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي وتحديد برامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية- رفع مستوى الأداء الرياضي:

- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط.

- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.

- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.

9-1- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق:

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني، وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية، وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق بحيث يهيأ له بعضا من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن أحاسيسه ومشاعره التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عاليا، ومما ذكرناه سابقا أن الأنشطة الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة.²

1- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، مرجع سابق، ص 193.

2- بهاء الدين إبراهيم سلامة، المرجع نفسه، ص 196.

الخلاصة:

من خلال تتبعنا لأهم خصائص و مميزات مرحلة البلوغ استطعنا أن نتعرف بصورة أكثر دقة ووضوح على خفايا و خبايا هذه المرحلة التي تعد أصعب فترة يواجهها الفرد في مسيرة حياته ، لما يحدث فيها من تغيرات و تقلبات ينجر من خلالها اختلال في استقرار الفرد .

فإذا نظرنا إلى خاصية النمو نجد أنها تساعد إلى حد كبير في عملية تعلم وتدريب هذه الفئة على مختلف الأداءات مهارية. وهذا إذا أخذنا بعين الاعتبار النمو الجسمي والعقلي، أما بالنسبة للنمو الاجتماعي، الانفعالي والحركي لهم من المميزات ما يعيق إلى حد ما هذه العمليات، ضف إلى ذلك الصعوبات والعراقيل التي تواجه المربين في تعاملهم مع الأصغر نظرا لتعقيد شخصيتهم بسبب ضغوطات الحياة الشخصية منها الاجتماعية، ومع ذلك فإن هذه المرحلة تعتبر حسب المختصين أحسن مرحلة لتدريب الرياضي وتعلم المهارات الحركية .

الجانب التظيقي

الفصل الرابع

الاجراءات التشغيلية والبيانية للدراسة

تمهيد :

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا.

كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري ، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث ، وهو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و المناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات ، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقديم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة ، والمنهج العلمي المتبع ، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى .

1- الدراسة الاستطلاعية:

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي دراسة ميدانية لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية حيث تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ولغرض إجراء هذه الدراسة كما قمنا بالاتصال ميدانيا بالجهة المسؤولة أي رئيس النادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة بولاية الوادي، بعد موقفة رئيس النادي على إجراء الدراسة، أنظر الملحق رقم(01)

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على مجموعة من لاعبين النادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة صنف أشبال وعددهم 12 لاعبا وكان الغرض منها :

- الوقوف على النواحي التنظيمية وإدارة الاختبارات المهارية على أرض الواقع.
- التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة.
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وكذلك الأخطاء والتداخل في العمل.
- مدى تفهم أفراد العينة للاختبارات المستخدمة وصحة أدائهم لها.

• خطوات سير الدراسة الميدانية :

-البرنامج التدريبي المقترح:

- قام الباحث ببناء منهج تدريبي متكامل لمدة شهرين ونصف إذ يحتوي على تمارين لتحسين بعض المهارات الأساسية حيث تضمن المنهج 22 حصة تدريبية بمعدل حصتين أسبوعيا، أنظر الملحق رقم(03)

- الاختبار القبلي :

ابتدأ تنفيذ الاختبار القبلي على عينة البحث قبل بدأ المنهج التدريبي في يوم 04-06 فيفري 2016 حيث :

- تم إجراء الاختبارات المهارية للاعبين والمتمثلة في الاختبارات التالية :
- 1- اختبار دقة الإرسال.
- 2- اختبار تكرار التمرير على الحائط.
- 3- اختبار استقبال الإرسال.

- تنفيذ البرنامج التدريبي :

- بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي في 08 فيفري 2016 وتم الانتهاء منه في 21 افريل 2016.

- الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ مجموعة من الحصص التدريبي مباشرة للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه المنهج في قيم المتغيرات المهارية ، وقد تم إجراء الاختبار البعدي بعد يومين أي في الحصة التدريبية الموالية أي في (25) افريل ، 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 التدريبي المقترح لتحسين بعض المهارة الأساسية في كرة الطائرة (الإرسال والتمرير والاستقبال) على مستوى النادي الرياضي للكرة الطائرة لبلدية ورماس صنف أشبال :

- ❖ التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين، وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة بالوادي .
- ❖ 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.
- ❖ التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتحسين مهارة الإرسال بالنسبة للاعبين.
- ❖ التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتحسين مهارة التمرير والاستقبال بالنسبة للاعبين.

-2- منهج الدراسة :

-تعريف المنهج: إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو طريقة يصل من خلالها الباحث إلى حقيقة ما.¹

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو إحداث تغييرات معينة ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها ، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة.

وعلى حسب دراستنا وكذا الأهداف التي نسعى إلى الوصول إليها وطبيعة البيانات المطلوب جمعها ، وعلى حسب قدراتنا وإمكانياتنا في إعداد الدراسة فقد تم اختيارنا للمنهج التجريبي كأداة للدراسة.

1- علي جواد الطاهر: منهج البحث الأدبي ، ط 9، مطبعة الديواني ، بغداد ، 1986 ، ص19.

المنهج التجريبي :

فالمنهج التجريبي يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات في هذا المجال¹.

كما يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، و التجريب سواء كان في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر، هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية، وتجربة المعمل هي أقوى الطرق التقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير معارفنا على التنبؤ والتحكم في الأحداث.²

3- أدوات الدراسة :

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

1- اختبار دقة الإرسال :

الهدف من الاختبار: قياس دقة الإرسال لنقاط محددة .

الأدوات المستخدمة :ملعب كرة طائرة، يقسم الملعب كما هو في الشكل رقم.

مواصفات الأداء :يقوم المختبر بالإرسال 10 محاولات لكل منطقة من المناطق الثلاثة المحددة، أي 10 إرسالات إلى المنطقة " أ " و 10 أخرى إلى المنطقة " ب " و 10 ثالثة إلى المنطقة " ج " .
وتحسب فقط المحاولات الصحيحة التي تسقط فيها الكرة داخل المناطق المحددة .

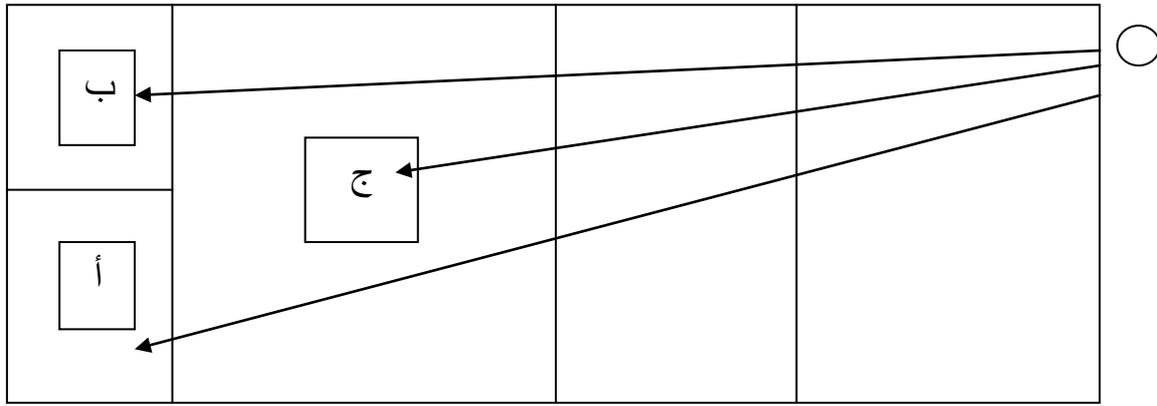
التسجيل :

- 4 نقاط لكل إرسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة.³

1- حسان هشام، علوط الباتول: منهجية البحث العلمي ، ط2، مطبعة النقطة، الجزائر، 2007، ص83.

2- بخوش عمار، الدنيبيات محمد : مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص 117

3- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . مصر ط1، 1997، ص 211 - 212 .



الشكل رقم (18) يبين طريقة أداء اختبار الإرسال

2- اختبار تكرار التمرير على الحائط.¹

الهدف من الاختبار: قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من أعلى بالأصابع، ويعتبر هذا الاختبار من انسب الاختبارات المتداولة للمبتدئين والناشئين.

الأدوات المستخدمة: حائط أملس مرسوم عليه خط مواز للأرض وبارتفاع 30م من سطح الأرض، يرسم خط مواز للحائط على الأرض ويبعد عنها بمقدار 180سم، كرة طائرة ساعة إيقاف

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط بمقدار 180سم (خط التمرير)، على أن يمسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم يقوم بالتمرير تجاه الحائط وأعلى الخط المرسوم عليها على أن ترتد الكرة لتصل إليه مرة أخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير من أعلى بأصابع اليدين، يستمر المختبر في أداء هذا العمل لمدة نصف دقيقة (30 ثانية)

- الشروط:

1. يتم التمرير في جميع فترات الأداء من خلف خط التمرير
2. يجب أن يكون التمرير أعلى خط المرسوم على حائط.
3. يبدأ حساب الزمن بداية من التمرير الأولى ولمدة 30 ثا
4. يجب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم أداء التمرير بالأصابع

1- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، مرجع نفسه، ص 227-229

5. إذا خرجت الكرة عن الحائط ،أو لامست الحائط أسفل الخط المرسوم على الحائط ،وارتدت بطريقة جعلت المختبر يتابع التمرير من أمام خط التمرير في جميع هذه الحالات على المختبر إمساك الكرة ومعاودة البداية بنفس الأسلوب بداية الاختبار المتفق عليها.
6. يجب استخدام مهارة التمرير من أعلى بالأصابع دون غيرها من أنواع الميريات الأخرى.
7. على المختبر التوقف عن الأداء فور إعلان الحكم انتهاء فترة الـ 30 ثانية المقررة.
- التسجيل: يحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال الـ 30 ثانية المقررة للاختبار ،ولا تحسب أي محاولة تخالف الشروط السابق ذكرها.
- وتعتبر الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة في الـ 30 ثانية مضروبة $3 \times$ ويجب ملاحظة عدم حساب الكرات الممررة في بداية الاختبار أو التمريرة التالية لكل توقف نتيجة لخطأ قام به المختبر.



الشكل رقم (19) يبين طريقة أداء اختبار تكرار التمرير على الحائط

3- اختبار استقبال الإرسال.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة اللاعب في استقبال الإرسال

الأدوات المستخدمة :

- نرسم دائرتين (أ- ب) في ركني الملعب بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب 1,5م في حين تكون المسافة بين مركز وخط النهاية 3م

- توضع علامة (X) في نصف الملعب المقابل وعلى بعد 3م من خط النهاية 4,5م من خط الجانب
- تقسيم منطقة ال3م الى ثلاثة مناطق متساوية كما هو موضح في الشكل
- مواصفات الأداء:

يقف المختبر داخل الدائرة (أ) وهو مواجه للشبكة، وعلى المدرب إرسال الكرة إليه وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على أن يوجهها إلى داخل المنطقة (1) وهكذا الأمر في الخمس كرات التالية بحيث توجه إلى المنطقة (2)، وهكذا مع الخمس كرات الثالثة بحيث توجه إلى المنطقة (3) يكرر نفس العمل بنفس عدد المحاولات من الدائرة (ب).

- الشروط:

1. لكل مختبر (15) محاولة من داخل الدائرة (أ)، و(15) محاولة أخرى من داخل الدائرة (ب)
2. يستخدم في جميع المحاولات مهارة الاستقبال من أسفل باليدين
3. تلغى المحاولة التي يتم إرسال الكرة فيها من المدرب إلى المختبر بطريقة غير مناسبة أو خارج الدائرة التي يقف فيها المختبر.
4. يجب الالتزام بتسلسل أداء المحاولات بحيث تكون

(أ) من الدائرة (أ): (ب) من الدائرة (ب):

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| - خمس محاولات للمنطقة (1) | - خمس محاولات للمنطقة (1) |
| - خمس محاولات للمنطقة (2) | - خمس محاولات للمنطقة (2) |
| - خمس محاولات للمنطقة (3) | - خمس محاولات للمنطقة (3) |

- التسجيل :

يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثين الممنوحة له (15محاولة من كل دائرة) وذلك وفقا للأسلوب التالي:

- سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر 3 درجات
- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر درجتان
- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يحصل المختبر على درجة واحدة
- فيما عدا ماسبق يحصل المختبر على صفر

- الموضوعية:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.

وقد تم عرض البرنامج التدريبي على مدرب النادي الرياضي لبلدية ورماس " زيدان بوبكر " و مديرين لفرق أخرى وبعض أساتذة التخصص ،أنظر الملحق رقم (04)

- جدول يبين المعايير العلمية للاختبارات:

جدول رقم (04) : يبين المعايير العلمية للاختبارات المهارية .

الاختبار	دقة الإرسال	دقة التمرير للأعلى	دقة الاستقبال من الإرسال
النبات	0.90	0.71	0.80

4- مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة و قد 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 والتي 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 اشبال أندية ولاية الوادي للكرة الطائرة ذكور المنخرطين للموسم الرياضي 2016/2015 والبالغ عددهم (06) أندية كما هو مبين في الملحق رقم (02).

1- محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003،ص 14 .

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

5- عينة الدراسة وكيفية إختيارها:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة" ¹.

و تعرف أيضا على: "أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع" ².

و"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث" ³.

أما عن عينة الدراسة كانت قصديه تتمثل في أشبال بلدية ورماس بالوادي لكرة الطائرة و البالغ عددها (16 لاعب) ولقد طبقنا البرنامج التدريبي على (12) لاعبا، وهذا راجع لغياب بعض اللاعبين وهم (04) لاعبين .

5-1- تعريف العينة القصديه (العمديه):

وهي التي يتم إختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل إختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام

- ويرى الدكتور علي غربي أنها مقصودة تبعا لطبيعة الموضوع وأهداف البحث وذلك تبعا لشروط المحددة سبقا. ⁴

5-2- ضبط متغيرات أفراد العينة :

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

1- رشيد زرواني : "تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية " ، دار هومه ، ط1 ، 2002 ، ص191.

2- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب:البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، ط2 ، 1999 ، ص143

3- فريد كامل أبو زينة وآخرون : "مناهج البحث العلمي" ، دار المسيرة ، ط1 ، الأردن ، 2006 ، ص 21.

4- علي غربي :أبجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية، مطبعة قسنطينة، 2006، ص141

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: يتمثل المتغير المستقل في: البرنامج التدريبي المقترح.

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 :بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

7- مجال الدراسة:

7-1- المجال المكاني للدراسة: تم إجراء البحث الميداني بالقاعة الرياضية المتواجدة ببلدية ورماس بولاية الوادي على مستوى النادي الرياضي لفريق ورماس للكرة الطائرة صنف أشبال (12-15 سنة).

7-2- المجال الزمني للدراسة: بدأت الدراسة بعد اختيار موضوع البحث وتحديد مشكلة الدراسة وبعد موافقة الأستاذ المشرف على الخطة الأولية لبداية البحث تم المباشرة في تكوين الإطار النظري للدراسة بداية شهر جانفي 2016، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم إجراء الاختبار القبلي يوم 04-06/02/2016 وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقدر ب 11 اسبوع و تم إجراء الاختبار البعدي يوم 25/04/2016

8- الوسائل الإحصائية:

وهي أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة ، والتي تساعد الباحث على الوصول إلى النتائج وتحليلها وتفسيرها ، وقد استعان الباحث بالأساليب التي تتناسب مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه وهي:

-برنامجSPSSوبرنامج (Excel 2007)

-معامل الارتباط بيرسون (BIRSON)

-المتوسط الحسابي: (MOYENNE)

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، 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.

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

- 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 تربيع هذه الانحرافات 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

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

- اختبار ستودينت (TEST STUDENT)

يستخدم هذا الاختبار لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية وعلاقته كالاتي ⁽²⁾.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

- * الانحراف المعياري ³:

$$s^2 = \sqrt{\frac{\sum(X_1)^2}{N} - (\bar{X})^2}$$

$$\alpha = \frac{2R}{R+1}$$

- * معامل الثبات ⁴:

- 1- مصطفى باهي و صبري عمران: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، مكتبة الأنجلو المصرية، ط1، القاهرة، مصر، 2008، ص 70-75.
- 2- أحمد سعد جلال: مبادئ الإحصاء النفسي تطبيقات وتدرّيبات على برنامج spss ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ط1، غرب القاهرة مصر، 2008 ، ص 84-85.
- 3- المشهداني ، محمود حسن: الإحصاء ، مطبعة التعليم العالي الموصل ، 1989، ص494
- 4- التكريتي ، وديع ياسين العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، 1999 ، ص 211

خلاصة:

شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية لأجل استوفاء شروط المنهج العلمي السليم ، حين تم التطرق إلى كيفية اختيار منهج البحث المتبع وكيفية اختيار مجتمع وعينة البحث ، كما تطرقنا إلى مجالات البحث والى الخطوط العريضة للدراسة الاستطلاعية ، إضافة إلى أدوات البحث التي شملت الاختبارات المهارية، حيث حاولنا إيجاد خصائصها السيكومترية (معامل الثبات ، معامل الصدق) .

الفصل الخامس

عرض وتقليل ومناقشة النتائج

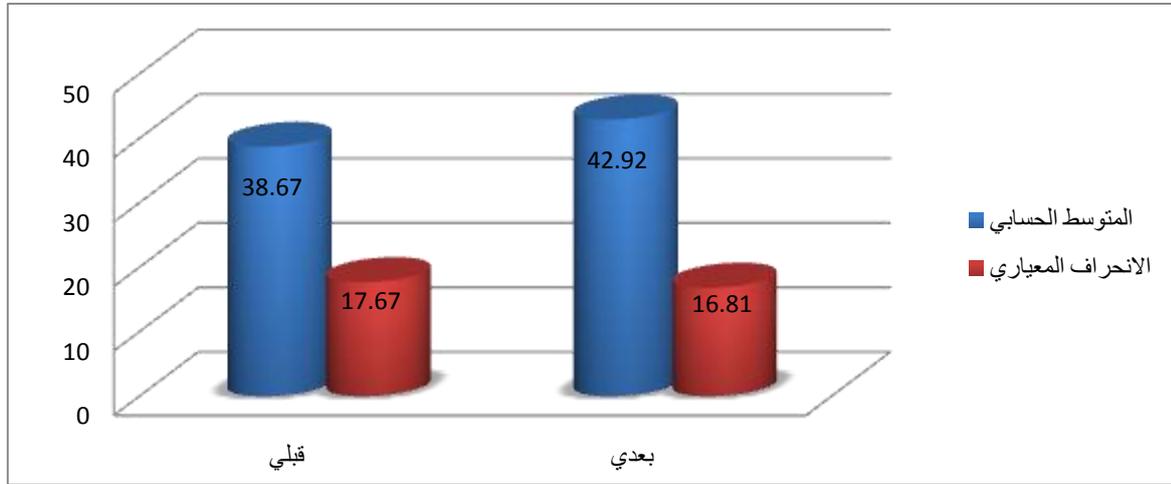
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الإرسال في كرة الطائرة.

1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة في مهارة الإرسال

الجدول رقم (05): نتائج إختبار T لدلالة الفروق بين درجات الإختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة الإرسال

الإحصاء القياسين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	درجة الحرية	الدلالة
الإختبار القبلي الإرسال	12	38.67	17.67	8.11	11	دالة عند 0.01
الإختبار البعدي الإرسال		42.92	16.81			



تمثيل بياني رقم (21): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الإرسال بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لدى أفراد العينة

2-1- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(05) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الاختبار القبلي و البعدي والتمثيل البياني رقم(21) ان هناك تحسن ملحوظ بالنسبة لمهارة الإرسال في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي، فأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي(38.67) وكذلك المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي

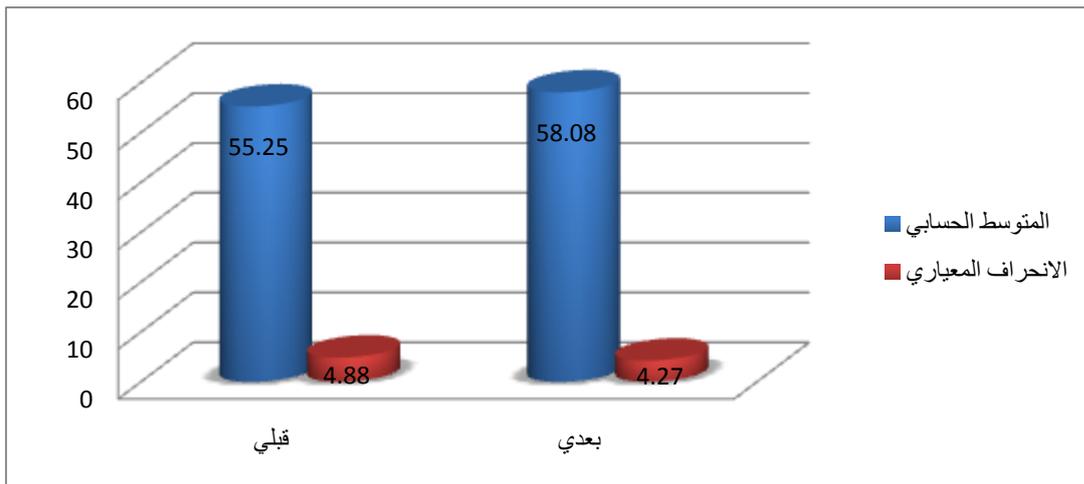
(42.92) وأيضا الانحراف المعياري للاختبار القبلي يساوي (17.67) وكذلك الانحراف المعياري للاختبار البعدي يساوي (16.81) ودرجة الحرية تساوي (11) كما أن هناك فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة T الجدولية (8.11) عند مستوى دلالة (0.01)

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة في مهارة التمرير للأعلى

الجدول رقم (06): نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات الإختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة التمرير للأعلى

الإحصاء القياسين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	درجة الحرية	الدلالة
الإختبار القبلي التمرير للأعلى	12	55.25	4.88	5.30	11	دالة عند 0.01
		58.08	4.27			
الإختبار البعدي التمرير للأعلى						



تمثيل بياني رقم (22) : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة التمرير للأعلى للإختبار القبلي والبعدي لأفراد العينة.

2-2- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الاختبارين القبلي و البعدي والتمثيل البياني رقم (22) ان هناك تحسن ملحوظ بالنسبة لمهارة التمرير للأعلى في أداء التمرير

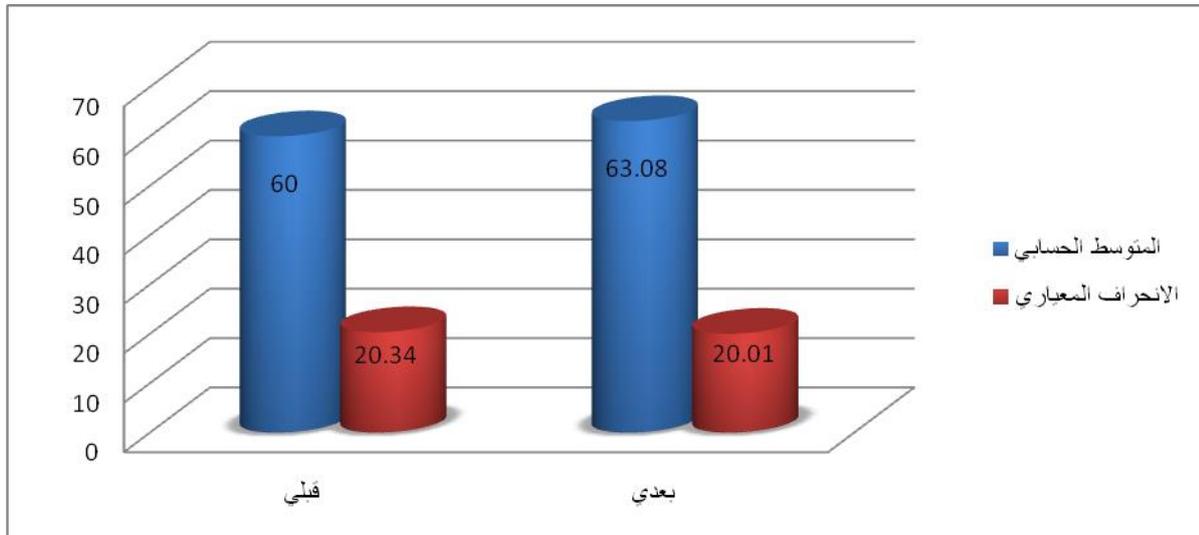
ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي،
فأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (55.25) وكذلك المتوسط الحسابي للاختبار البعدي
يساوي (58.08) وأيضا الانحراف المعياري للاختبار القبلي يساوي (4.88) وكذلك الانحراف المعياري
للاختبار البعدي يساوي (4.27) ودرجة الحرية تساوي (11) كما أن هناك فروق دالة إحصائية حيث أن
قيمة T الجدولية (5.30) عند مستوى دلالة (0.01)

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

3-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة في مهارة استقبال الإرسال

الجدول رقم (07) : نتائج اختبارات لدلالة الفروق بين درجات الإختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على
درجة الاستقبال من الإرسال.

الإحصاء القياسين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	درجة الحرية	الدلالة
الإختبار القبلي استقبال الإرسال	12	60	20.34	7.74	11	دالة عند 0.01
		63.08	20.01			



تمثيل بياني رقم (23) : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الاستقبال من الإرسال للإختبار
القبلي و البعدي لدى أفراد العينة

3-2- تحليل النتائج:

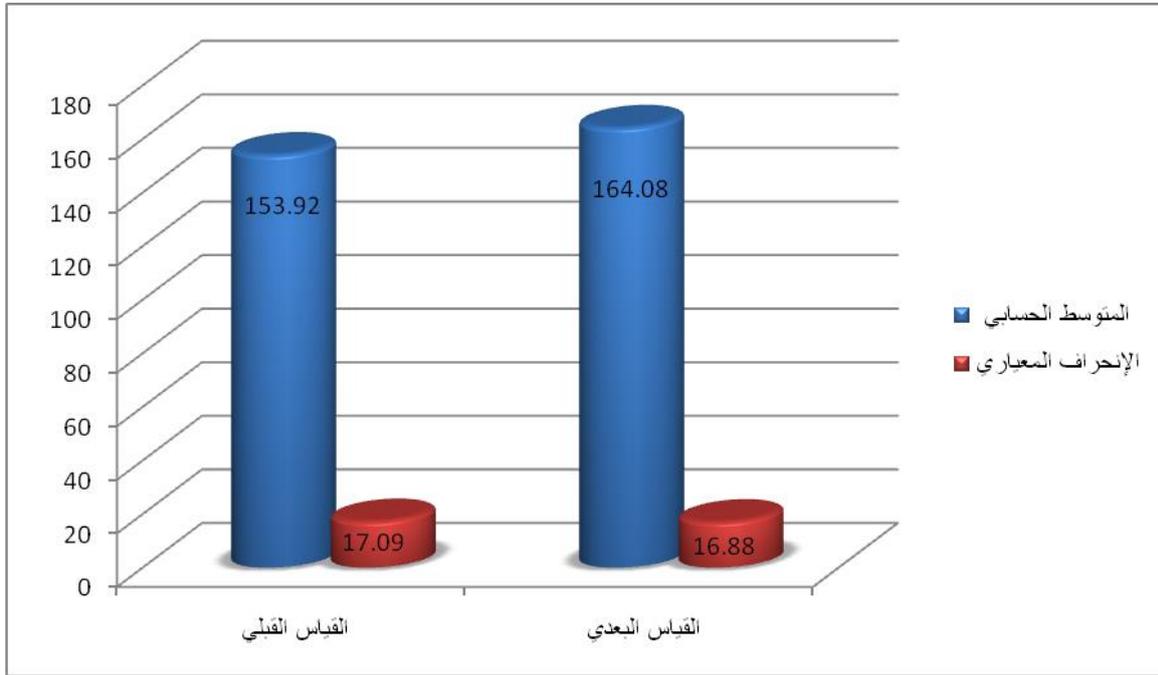
نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الاختبارين القبلي و البعدي والتمثيل البياني رقم (23) ان هناك تحسن ملحوظ بالنسبة لمهارة الإرسال في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي، فأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (60) وكذلك المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (63.08) وأيضا الانحراف المعياري للاختبار القبلي يساوي (20.34) وكذلك الانحراف المعياري للاختبار البعدي يساوي (20.01) ودرجة الحرية تساوي (11) كما أن هناك فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة T الجدولية (7.74) عند مستوى دلالة (0.01)

4- عرض وتحليل نتائج الإختبارات على الدرجة الكلية:

4-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة على الدرجة الكلية

الجدول رقم (08): قيمة اختبارات بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارات كرة الطائرة

مستوى الدلالة	قيمة اختبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعتان
دالة عند 0.01	10.25	17.09	153.92	12	القياس القبلي
		16.88	164.08		القياس البعدي



تمثيل بياني رقم (24): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارات الكرة الطائرة للقياسين الكلي بين القبلي و البعدي لدى أفراد العينة

4-2- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الإختبارين القبلي والبعدي والتمثيل البياني رقم (25) ان هناك تحسن ملحوظ بالنسبة للعينة على الدرجة الكلية في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي وذلك لصالح الإختبار البعدي، فأن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي يساوي (153.92) وكذلك المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي (164.08) وأيضا الانحراف المعياري للإختبار القبلي يساوي (164.08) وكذلك الانحراف المعياري للإختبار البعدي يساوي (16.88) ودرجة الحرية تساوي (11) كما ان هناك فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة T الجدوليه (10.25) عند مستوى دلالة (0.01).

5- مناقشة نتائج الفرضيات :

5-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

فيما يتعلق بفرضية البحث الأولى التي تنص على :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإرسال في كرة الطائرة
- وعلى ضوء نتائج اختبار دقة مهارة الإرسال المعروضة في الجدول رقم(05) والشكل البياني رقم (21)على التوالي.
- والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

وهذا ما أتفق مع دراسة زين العابدين وبن عيسى بلال التي تنص على " اثر برنامج تعليمي في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ (13_15سنة) بمتوسطة مزياني الربيعي "عين البيضاء"

وتوصل إلى أن النتائج التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وداخلهما وعند مستوى الدلالة 0,05 وهذا لصالح المجموعة التجريبية أي المجموعة ذات التغيير الإيجابي في متوسطها الحسابي وهي المجموعة التي تلقت الوحدات التعليمية ضمن البرنامج المقترح من الطلبة الباحثين.

كما اتفقت مع دراسة : بويحي وليد ومنصور محمد و وارث مراد التي تنص على : اثر الكرة الطائرة المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة الطائرة (إرسال _استقبال_تمرير)لدى ناشئين الذكور (12_14سنة)"
وقد توصل في الأخير إلى أن الكرة الطائرة المصغرة من أهم الطرق الحديثة و المساعدة على تعلم المهارات الأساسية (إرسال - استقبال - تمرير).

كما اتفقت مع دراسة : بوكرايم بالقاسم أجريت هذه الدراسة سنة 2007_2008 2008 معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان : تأثير التدريب البليومتري

على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم -صنف أواسط -عين الدفلة"

- كما توصل في دراسته إلى ان المجموعة التجريبية التي مارست برنامج التدريب البليومتري المقترح فجاءت النتائج عموما واضحة جدا وذات فروق معنوية واضحة أيضا في الاختبارات البدنية التي تستهدف القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية أو في الاختبارات المهارية كما أكد على استخدام تمارين البليومتري من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم

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

5-2- مناقشة الفرضية الثانية :

فيما يتعلق بفرضية البحث الثانية التي تنص على :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة استقبال في كرة الطائرة.
- وعلى ضوء نتائج إختبار مهارة الاستقبال المعروضة في الجدول رقم(06) والشكال البياني رقم (22)على التوالي .
- والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي ولصالح الإختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .

- وهذا ما أتفق مع دراسة: أ.م.د. طارق عبد الرحمن محمود درويش كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد "تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة من (4-5سنوات) بحث تجريبي على طلبة روضة الأماني لأعمار من (4-5) سنوات مجلة التربية الرياضية- المجلد الحادي عشر - العدد الرابع 2002 م .

وتوصل الى في دراسته الى ان برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير ايجابي دال معنويًا على تنمية المهارات الحركية الأساسية.

- كما اتفقت مع دراسة: زايدى ذهبي لنيل شهادة الماجستير بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة السلة دراسة ميدانية لفريق حسين داي (لفئة الأواسط) سنة 2014-2015 جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -"

ولقد أثبتت النتائج في الإختبار القبلي والبعدي الخاص بالعينة التجريبية بان هناك فروقا واضحة حيث كان مستوى القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية في الإختبار البعدي أفضل منه في الإختبار القبلي، وهذا يعني أن البرنامج المقترح قد اثر إيجابا على المستوى المهاري والبدني عند لاعبي الأواسط، وبالتالي هو مفيد لهذه الفئة

5-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

فيما يتعلق بفرضية البحث الثالثة التي تنص على :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لمهارة التمير في كرة الطائرة
- وعلى ضوء نتائج إختبار مهارة التمير المعروضة في الجدول رقم(07) والشكال البياني رقم (23)على التوالي
- والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي ولصالح الإختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة

حيث تبين أن للوسائل التكنولوجية (الفيديو) لها دور فعال في تعلم مهارة الإرسال والصد في الكرة الطائرة .

وهذا ما أتفق مع دراسة: سريدي جمال و بودور هشام تنص على دراسة تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين (11-13 سنة) (دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة)، وتوصل إلى أن طريقة كرة القدم المصغرة تعتبر طريقة حديثة وناجحة، حيث تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم، مع مراعاة تعليم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة، لأن الطفل في هذه المرحلة تكون له القابلية والفهم السريع.

وتتفق هذه النتائج مع ما وصلت إليه دراسة رسالة تقدم بها "أياد ناصر حسين كاظم العزاوي" إلى مجلس كلية التربية الرياضية جامعة القادسية العراق- وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية سنة 2006 تحت عنوان "القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة بحث وصفي على لاعبي أندية الدرجة الأولى لمنطقة الفرات الأوسط للموسم (2004-2005)" وتوصل في دراسته هذه إلى أن هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى (تنس) .

ويعزي كذلك الباحث بومعزة محمد نزيح تحت عنوان : "دراسة الخصائص المهارية والبدنية عند ناشئي كرة الطائرة (12-14 سنة) دراسة مقارنة بين فريقي اتحاد بسكرة واتحاد القنطرة" ،

وتوصل في دراسته إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية عند الناشئين حسب مستوى اللعب وانطلاقاً من النتائج المتوصل عليها فإن الفرضية الثانية تحققت جزئياً وان سرعة تعلم المهارات ودقة الأداء في الكرة الطائرة يرجع إلى تخطيط برنامج تدريبي ممنهج .

وتتفق هذه النتائج مع ما وصلت إليه رسالة محمد توفيق حسن مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية تحت عنوان فاعلية وسائل مساعدة في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب الأولى متوسط ، وتوصل إلى أن هناك فروق معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ونجد أن جميع المهارات قد سجلت نسبة تطور جيدة وهذا يؤكد أن الوسائل التعليمية المستخدمة لها الأثر الإيجابي في تعلم المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية وهذا ما يحقق الشرط الأول من الفرضية الأولى وتشير(عفاف احمد) 1998 ، إلى أن " الأدوات والوسائل التعليمية المساعدة تسهم بدرجة كبيرة في اكتساب الفرد للمهارة الفنية وإتقانها وتثبيتها ."¹

1- عفاف احمد توفيق: فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة على تحقيق الاهداف التعليمية مجلة علوم وفنون , مج , (3) جامعة حلوان، 1989، ص158

وكذلك تساهم في تزويد المتعلمين بخبرات حركية مباشرة حيث تعد من أهم وظائفها التي من خلالها تنمي المهارات الرياضية بشكل واضح وان استخدام هذه الوسائل في الدرس تزيد الرغبة بالمشاركة وتزيد من تركيز انتباه المتعلمين وبالتالي انجذابهم بشكل مشوق وممتع.

إن فهم الأجزاء الدقيقة للمهارة والتي تساعد على اكتشاف الأخطاء الفنية التي قد يرتكبها أثناء تعلمه وخاصة في مراحل التعلم الأولية، هذا من جانب ومن جانب آخر فان صعوبة بعض المهارات المطلوب تعلمها نسبة إلى مستوى المتعلمين وإتقانها يستوجب القائم في العملية التعليمية إلى استعمال وإدخال وسائل تعليمية بشكل يوفر الوقت والجهد المبذول من قبل المعلم و المتعلم فضلا عن أن هذه الوسائل المساعدة تقوم على إشراك بعض الحواس في عملية التعلم مما يؤدي إلى ترسيخها وتعميقها وهي بذلك تساعد على إيجاد علاقات وطيدة راسخة بين ما تعلمه اللاعب وما يترتب عليه من بقاء اثر تعلمه.¹

ويتفق الباحث مع (سعد حماد) على أن " المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة إتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر فترة لمس الكرة وتحديد لمسها بأطراف الأصابع وصغر حجم الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى.²

1- ماهر إسماعيل يوسف: مدخل إلى تكنولوجيا التعلم , ط 2، عمان , دار الفكر، 1998 , ص 8

2 - سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقها الميدانية , ط2 عمان، مطبعة دار دجلة للنشر، 2012 , ص 5

يعتبر التدريب الرياضي من أهم الطرق والوسائل التي تساهم في تطوير وتحسين الأداء المهاري للرياضيين وكذا تحسين الأداء الفردي والجماعي للفريق، ونظرا للأهمية ودور المهارات في رياضة كرة الطائرة الحديثة وجب الاهتمام بها وتحسينها ومعرفة مدى تأثير التدريب على هذه المهارات.

ومن خلال مناقشتنا لفرضيات الدراسة ومن النتائج المحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضيات الجزئية الثلاثة من خلالها توصلنا إلى أن:

- بينت نتائج اختبار مهارة الإرسال على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

- كما بينت نتائج اختبار مهارة استقبال الإرسال على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

- وأسفرت نتائج اختبار مهارة التمرير للأعلى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

وبعد مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية الثلاثة تم التوصل إلى ما يلي:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الإرسال.

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة استقبال الإرسال.

3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة التمرير للأعلى.

ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بأن "للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة" قد تحققت.

لقد كان الغرض من موضوعنا هذا إبراز اثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض المهارات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة إذ تعتبر المهارات الأساسية بمثابة العمود الفقري للكرة الطائرة فهي تساهم في إنجاح الكثير من الحركات وخصوصا المهارات المعقدة ما إذا طبقت بشكلها الصحيح.

وفي هذا الموضوع سلطنا الضوء في الفصل الأول على البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي وفي الفصل الثاني سلطنا الضوء على المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وفي الفصل الثالث تناولنا خصائص المرحلة العمرية أما في الجانب التطبيقي ومن خلال الاختبارات القبلية والبعدي المطبقة على أفراد العينة توصلنا إلى أن النتائج المتحصل عليها تبين أن البرنامج التدريبي يساهم في تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ولذلك كان لزاما على مدربي كرة الطائرة التنويع في مختلف الوسائل والطرق والأساليب المستخدمة في تحسين المهارات الأساسية أثناء الحصة التدريبية لفرق الكرة الطائرة، وهذا يؤدي لا محالة إلى تنمية وتحسين هذه المهارات والتي تساهم بدورها في تحسين الأداء الرياضي.

ومن خلال هذا كله والنتائج المتحصل عليها يمكن الإجابة على الفرضية العامة:

- نعم للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث.

وعلى الرغم من الجهد المبذول، يرى الباحث أنه لم يوفي بالموضوع كامل حقه نظرا لأهميته وتشعب فروعه لكنه يأمل أنه ساهم ولو بقدر قليل في إبراز أهمية هذه المهارات في الكرة الطائرة. وفي الأخير نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة على من بعدنا وأن يكون سندا وعونا يقتدي به في مختلف البحوث والمواضيع إن شاء الله.

خاتمة

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالم معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكويناً منهجياً من الناحية النفسية والبدنية، والاجتماعية تمكنه من الإنعكاس الإيجابي على الجانب الإقتصادي.

ولقد مر التدريب الرياضي في مجال الكرة الطائرة بمراحل عديدة كان الهدف منها دائماً هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والفنية والخططية للاعب وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات لحوض 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 برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال وشملت عينة البحث 12 لاعبا من النادي الرياضي لبلدية ورماس صنف أشبال للموسم الرياضي 2015-2016 حيث طبقت عليهم الإختبارات القبليّة لمعرفة لمعرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على المهارات الأساسية عند لاعب الكرة الطائرة ثم تم وضعهم تحت التجربة مدة 11 أسبوع حيث أجريت هذه الإختبارات في القاعة الرياضية الخاصة بالنادي، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الإختبارات لمعرفة أثر البرنامج المقترح على بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

ولقد أثبتت النتائج في الإختبار القبلي والبعدي الخاص بالعينة بأن هناك فروق واضحة لمهارة الإرسال لدى لاعبي كرة الطائرة في الإختبار البعدي أفضل من الإختبار القبلي وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجاباً على المستوى المهاري والبدني عند لاعبي الأشبال، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة.

كما أثبتت النتائج في الإختبار القبلي والبعدي الخاص بالعينة بأن هناك فروق واضحة لمهارة استقبال الإرسال لدى لاعبي كرة الطائرة في الإختبار البعدي أفضل من الإختبار القبلي وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي على المستوى المهاري والبدني عند لاعبي الأشبال، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة كذلك.

كما أثبتت النتائج في الإختبار القبلي والبعدي الخاص بالعينة بأن هناك فروق واضحة لمهارة التميرير للأعلى لدى لاعبي كرة الطائرة في الإختبار البعدي أفضل من الإختبار القبلي وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي على المستوى المهاري والبدني عند لاعبي الأشبال، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة كذلك

ومن هنا نستطيع القول أن الإهتمام بالتدريب الرياضي و بمختلف مكوناته وبناء برامج على أساس علمي سليم يؤدي حتماً 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.

الإقتراحات والتوصيات

- من خلال ما أسفرت عليه هذه الدراسة من نتائج وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج نوصي بما يلي:
- استخدام محتوى البرنامج التدريبي المقترح ضمن برامج إعداد وتدريب النادي لما له فاعلية في تحسين الأداء المهاري
 - ضرورة تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق أخرى لما أثبتته هذه الدراسة من تحسن في مستوى الصفات المهارة المدروسة.
 - يجب على المدربين الإهتمام بالفروق الفردية وتحديد الحجم والشدة لكل تمرين ولكل لاعب على حدى مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي.
 - العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريبات البليومترية وعدم إهمالها في برامج التدريب.
 - توفير الدعم المادي لزيادة دافعية الإنجاز الرياضي والمنافسة في مستويات أعلى.
 - إنشاء منشآت رياضية وقاعات تدريب لضمان ديمومة العملية التدريبية في ظل التقلبات المناخية.
 - إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية والمهارة الأخرى في رياضة الكرة الطائرة.
 - الإهتمام والتركيز على الجانب المهاري والبدني عند الناشئين للوصول إلى المستويات العالمية .
 - إدخال المدربين في تربيصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي في الرياضات التخصصية.
 - إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على الصفات البدنية والمهارات.
 - الإعتتماد على سياسة التكوين القاعدي والإستمرارية في تكوين جيل صاعد.
 - استخدام طريقة التدريب التكراري في عملية التدريب لما لها من تأثير إيجابي في تحسين الأداء المهاري
 - يجب أن تكون عملية تدريب الناشئين مبنية على أسس وقواعد علمية صحيحة للوصول إلى تحقيق نتائج عالمية .

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع

المصادر:

القرآن الكريم

الحديث الشريف

❖ المراجع باللغة العربية:

1. أكرم زاكي خطيبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، ط1، 1996.
2. أبو الفصل جمال الدين: لسان العرب، دار الطباعة و النشر، الجزء 3، لبنان، 1997.
3. أبو العلاء احمد عبد الفتاح:التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998 .
4. أمر الله البساطي:أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1998.
5. إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب ،دار الشؤون والثقافة العام،بغداد، دط، 1999 .
6. أحمد عبد الدايم الوزير و علي مصطفى طه : دليل المدرب في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1999.
7. أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر،دط، 1999.
8. إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين، طرق البحث للعلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز كتاب النشر،دط، 2000 .
9. الين وديع فرج:الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب،الإسكندرية،منشأة المعارف للنشر،1990.
10. أحمد سعد جلال: مبادئ الإحصاء النفسي تطبيقات وتدريبات على برنامج spss ، الدار الدولية للاستشارات الثقافية، ط1، غرب القاهرة مصر، 2008 .
11. إلين وديع فرج :خبرات في الألعاب للكبار و الصغار ،منشأة المعارف ،الإسكندرية ، مصر ، ط 2 2002.
12. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، ط1 ، دار الفكر العربي ، سنة 1996.
13. بسيوطي أحمد :أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999.

14. بخوش عمار، الدنيبيات محمد ، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001 .
15. بوجليدة حسان : دروس نظرية في الكرة الطائرة ، قسم الإدارة و التسيير الرياضي ، السنة الرابعة، نوفمبر 2006 .
16. حمدي عبد المنعم: المهارات الأساسية في كرة الطائرة، القاهرة، كوي للطباعة والنشر والتوزيع، 1984.
17. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم الكتب، القاهرة، ط5، 1995.
18. حسن عبد الجواد، المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، ط1 1999.
19. حسن السيد أبوعبده :الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، ط1، 2001 .
20. حسان هشام ،علوط الباتول ، منهجية البحث العلمي ، ط2 ، مطبعة النقطة، الجزائر، 2007.
21. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، دط.
22. رايح تركي :مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس ،المؤسسة الوطنية للكتاب ،الجزائر ،دط ، 1999 .
23. رشيد زرواتي : "تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية " ، دار هومه ، ط1 ، 2002.
24. رعد محمد عبد ربه، الرياضات الكروية ،الجنادرية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ط1، 2010.
25. زينب فهمي و آخرون : الكرة الطائرة، دار المعارف، ، مصر، ط1، 1994 .
26. زكي محمد محمد حسن : الكرة الطائرة أسس و مواهب و أداء، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، ج1، 1997.
27. زكي محمد محمد حسن : الكرة الطائرة إستراتيجيات الدفاع و الهجوم، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1998.
28. زكي محمد محمد حسن : صانع الألعاب في الكرة الطائرة-العقل المفكر للفريق، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع، الإسكندرية، مصر، ط2، 2004 .
29. زكي محمد محمد حسن: تنمية وتطوير المهارات الحركية الفنية مجموعة من التدريبات المهارية والخطوية المركبة، دار الكتاب الحديث جامعة الإسكندرية، القاهرة، ط1، 2012 .

30. زكية إبراهيم كامل وآخرون: طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، دط، دت، ج1.
31. سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهق ، ط1، دار البحوث العلمية ، سنة 1980م .
32. سلامة لكرم توفيق: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984 .
33. سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقها الميدانية ط2 ، عمان مطبعة دار دجلة للنشر 2012.
34. سعدية محمد علين في سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، دط، دت،
35. عبد الرحمان محمد عيسوي، " علم النفس الفيزيولوجي،" دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت، سنة 1974.
36. عقيل الكاتب وآخرون:التكتيك الفردي في الكرة الطائرة،بغداد ،مطبعة الجامعة،1979
37. علي محمد زكي، التربية الصحية بين النظرية و التطبيق، ط1، منشورات الكويت، سنة 1983
38. علي جواد الطاهر:منهج البحث الأدبي ، ط 9، مطبعة الديواني ، بغداد ، 1986.
39. عقيل الكاتب وآخرون:الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي،بغداد،مطبعة التعليم العالي،1987
40. عصام الوشاحي : المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ،القاهرة،دار الفكر العربي،1991 .
41. عصام الوشاحي : الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر ، دط ، 1994 .
42. عبد العلي الجسماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ط1 الدر العربية العلوم ، سنة 1994
43. علي مصطفى طه : الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، ط1، 1999 .
44. عادل عبد البصير علي:التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999
45. عبد الفتاح دويرار، بسيكولوجية النمو والإرتقاء، دار المعرفة الجامعية،دط،1999
46. علي حسنين حب الله:الكرة الطائرة، الجزء الأول،بدون طبعة ،القاهرة،دار الفكر العربي ،بدون سنة
47. علي غربي :أبجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية، مطبعة قسنطينة، 2006
48. علي فهمي البيك،عماد الدين عباس ابوزيد:المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية،منشأة المعارف،ط1،الإسكندرية .
49. عصام الوشاحي : الكرة الطائرة المصغرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، دط ، دت

50. عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، دت.
51. عقيل عبد الله :الكرة الطائرة التكتيك و التكنيك الفردي ،كلية التربية البدنية و الرياضية ،جامعة بغداد ، بغداد ،دط ،
52. علي نصيف وقاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي ، ط1، دار المعارف، بغداد، سنة 1980.
53. علي مصطفى طه :الكرة الطائرة تاريخ، تدريب، تحليل قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1999 .
54. عيسان احمد فرج :مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة،دط،دت،
55. فؤاد البهي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1974.
56. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1997
57. فريد كامل أبو زينة وآخرون : "مناهج البحث العلمي" ، دار المسيرة ، ط1 ، الأردن ، 2006
58. فؤاد بهاء السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، دط،دت.
59. قاسم حسن حسين :علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1997
60. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، سنة 1998.
61. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، سنة 1977.
62. كمال درويش و عماد الدين عباس و سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدري بكرة الطائرة،مركز الكتاب للنشر،دط،1998.
63. كمال جميل الرضوي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وسائل النشر، ط2، 2004، 2.
64. كمال السوقي: النمو التربوي للطفل المراهق، دروس في علم النفس الإرتقائي، دار النهضة العربية، بيروت، دط،دت.
65. مصطفى سويق: الأسس النفسية للتكامل الإجتماعي، ط2، دار المعارف، مصر، سنة 1970.
66. محمد علاوي، علم النفس الرياضي، ط3، الإسكندرية، دار الفكر العربي، سنة 1981.
67. محمد سلامة آدم: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984 .

68. مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة و المراهقة، دار المعارف الجديدة ، 1986 .
69. المشهداني ، محمود حسن: الإحصاء ، مطبعة التعليم العالي الموصل، 1989 .
70. محمد رفعة، المراهقة وسن البلوغ، دار المعرفة، بيروت، سنة 1989 .
71. الموسوعة الرياضية :كرة السلة-الكرة الطائرة، دار الشمال للنشر و الطباعة، ط1، 1996 .
72. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي،القاهرة،دط،مصر، سنة 1996 .
73. مختار سالم : حول الكرة الطائرة منشورات مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان، دط،1996 .
74. محمد سعيد غريمي، تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر،دط، 1996 .
75. مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث ،دار الفكر العربي القاهرة،دط، 1997 .
76. محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ،ط1،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر،1997 .
77. محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم:الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس،القاهرة،مركز الكتاب للنشر،1997 .
78. مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998 .
79. محمود حمودة، الطفولة والمراهقة، ط2، سنة 1998.
80. ماهر إسماعيل يوسف: مدخل إلى تكنولوجيا التعلم ,ط 2، عمان , دار الفكر، 1998 .
81. محمد الحماحمي وأمين الخولي : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار البحوث العلمية ،الكويت ، سنة 1999 .
82. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب:البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، ط2 ، 1999.
83. محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.2000 .
84. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي،القاهرة،ط2، 2001 .
85. محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد : الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرب ،مطابع آمون،مصر،ط1 ، 2001 .

86. مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2002 .
87. محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 2002 .
88. محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
89. محمد صلاح الدين بكر:مبادئ الكرة الطائرة،القاهرة،مركز الكتاب للنشر،2003 .
90. موريس آنجرس:منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية،ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر،الجزائر،2004 .
91. مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الحواجا :مبادئ التدريب الرياضي،دار وائل للنشر،عمان،الأردن ،ط2005،1 .
92. مصطفى باهي و صبري عمران: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، مكتبة الأنجلو المصرية، ط1، القاهرة،مصر،2008 .
93. محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم حماد:تخطيط برامج لإعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، دط، دت.
94. نور حافظ: المراهق، دار النشر، ط2، بيروت، لبنان، 1990.
95. ناهد رسن سكر :علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، دط، 2002.
96. وديع التكريتي :الإعداد البدني للنساء، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1996.
97. وديع ياسين العبيدي، التكريتي:التطبيقات الإحصائية واستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، 1999 .
98. ياسر دبور، كرة اليد الحديثة، مطبعة الإنتصار، سنة 1997.
99. يحي كاظم النقيب :علم النفس الرياضي .جامعة الرياض، سنة 1990 .
100. يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، دت، .

رسائل ماجستير والمنشورات

101. الفيدرالية العالمية لكرة الطائرة: القواعد الرسمية لكرة الطائرة المعتمدة من الجمعية العمومية 33 للإتحاد الدولي لكرة الطائرة، 25 .
102. 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.

103. الفيدرالية العالمية لكرة الطائرة :، القواعد الرسمية للكرة الطائرة المعتمدة من الجمعية العمومية الثالث والثلاثين للإتحاد الدولي للكرة الطائرة، 2012 -ترجمة عدي جا سب حسن ،2013 ، 2016.
104. 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 " سفيل " 2000 .
105. أيت لونيس مراد، دراسة تحليلية للتغذية المدرجة في حالة التعليم والتعلم وعلاقتها في التجربة البيداغوجية عند المدرس الجزائري رسالة ماجستير سنة 1999.
106. عفاف احمد توفيق: فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة على تحقيق الأهداف التعليمية مجلة علوم وفنون , مج , (3) جامعة حلوان 1989 .
107. حسان بوجليدة : دروس نظرية في الكرة الطائرة، قسم الإدارة و التسيير الرياضي ، السنة الرابعة، نوفمبر 2006 .

المراجع باللغة الأجنبية

108. Dattax : le volley-ball du smache ou match.
109. Edgarthil et marniel de l'éducateur sportif, paris 10eme édition ,vigot, 1999.
110. Jurgon weineck: manuel d'entrainement - édition vigot 1986.
111. Rutledge and Kegen Paul, Knapp ,B, Skill in sport. entrainement of proficiency , 1983 .
112. Mercellio braconnier- psychologie de l'adolescent, Masson 2006.
113. Revue Edit pour la fédération Algérienne de volley-ball ,Smath , 1988.
114. Sillany-robot le robert de sport, dictionnaire, 1990.
115. Wei neck, g, biologie du sport, paris, ed, vigot, 1996.

❖ المواقع الإلكترونية

116. www.phy-edu.net

الله حق

الملحق رقم (01)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

السنة الجامعية: 2015/2016

الرقم: / ق. ت. ر. 2016

الى السيد / محمد ناري بلدة
ورئيس الاسرة الرياضية

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب: محمد خالد

في انجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص: تدريب رياضي نخبوي

تقبلو منا فائق الاحترام والتقدير

بسكرة في:

رئيس القسم:

رئيس قسم التدريب الرياضي

/ فضل قيس



الملحق رقم (02)
الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة

الرابطة الولائية لكرة الطائرة

احصائيات المجازين للموسم الرياضي 2015/ 2016

المجموع	مدارس	اواسط	اشبال	اصاغر	النادي
85	25	16	18	26	شباب الدبيلة-1
75	22	15	22	16	شباب الدبيلة-2
73	25	14	16	18	نجمه حاسي خليفة
61	22	09	16	14	نادي شباب ورماس
38	08	08	10	12	اولمبي الوادي
49	18	09	10	12	وفاق الرياح
381					

الرئيس


الملحق رقم (03)

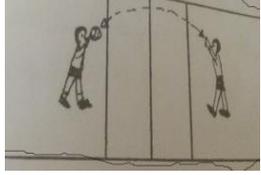
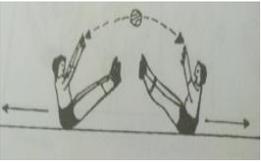
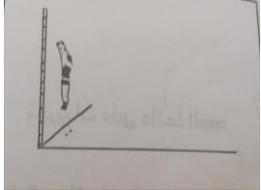
الحصة التدريبية -1-

زمن الوحدة: 80 د

الشدة: 60-65%

الأدوات: صفارة-مِقْياقي-كرات

الهدف: تحسين مهارة الإرسال

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		التحضير النفسي والبدني و السيكلوجي. إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30ثا	15د		التمرين 1: يقف اللاعبان متقابلان كل منهما في ملعب وعلى مركزي (3) ويمتلكان كرة طبية وزن (3 كلغ) يتبادلان رمي الكرة الطبية بينهما من الأعلى ومن فوق الشبكة وبعد كل رمية التقدم أماما بثلاث خطوات والرجوع خلفا للمكان.	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثا	10د		التمرين 2: لاعبان متقابلان من وضع الجلوس على الورك مع رفع الساقين والجذع عاليا يتبادلان رمي الكرة الطبية وزن (3 كلغ) بينهما مع التحرك للخلف باستمرار .	
10 راحة 30ثا	15د		التمرين 3: يقف اللاعب مواجه الحائط على بعد 40 سم من الحائط مع رفع اليدين عاليا، يبدأ اللاعب في ثني الركبتين قليلا أشبه بوضع القرفصاء نصفاً ثم يثب عاليا ويلمس الحائط في أقصى إرتفاع تصل إليه اليد .	
	15د		التمرين 4: مقابلة في الكرة الطائرة	
	10د		تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية

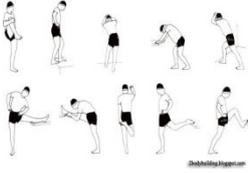
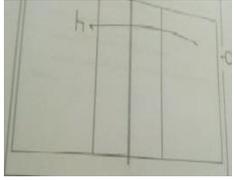
الخصبة التدريةة -2-

زمن الوحدة: 80 د

الشدة: 60-65%

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات-شواهد

المهدف : تحسین مهارة الإرسال

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصبة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثا	15د		<p>التمرين 1:</p> <p>لاعبان "A". "B" كل منهما في الشبكة، أداء الإرسال بينهما من أعلى الشبكة مع وضع بعض القوانين والقواعد المبسطة بالنسبة للمبتدئين</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثا	10د		<p>التمرين 2:</p> <p>ضع مقعد في أحد نصفي الملعب خلف خط ال 3م وداخل منطقة الدفاع . يبدأ اللاعب في أداء الإرسال من منطقة الإرسال الملقاة محاولا ضرب الكرسي، مع مراعاة تحريك الكرسي من مكان لأخر .</p>	
10 راحة 30 ثا	15د		<p>التمرين 3:</p> <p>يقف المدرب على كرسي ممسكا بكرة باليدين معا وأعلى الحافة العليا للشبك ، في أحد نصفي الملعب ، يقف اللاعب في النصف الأخر 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 في الكرة الطائرة</p>	
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

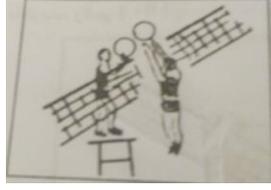
الحصة التدريبية -3-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات

الشدة: 60-65%

الهدف : تحسين مهارة الإرسال

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 30 ثا	15د		<p>التمرين 1:</p> <p>يقف اللاعبون على شكل صف أمام الحائط بمسافة (3م) وينفذون إرسال التنس بالذراع اليمنى وليسرى على الحائط وبارتفاعات مختلفة يكرر التمرين عدة مرات مع التأكيد على سحب كتف اليد الضاربة خلفا واليد الثانية أماما عاليا وأثناء التنفيذ تسحب اليد الضاربة مع الكتف أماما.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثا	10د		<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>	
10 راحة 30 ثا	15د		<p>التمرين 3 :</p> <p>لاعبان متقابلان على جانبي الملعب ويمتلكان كرة الطائرة يتبادلان رمي الكرة من فوق الرأس يمينا ويسارا</p>	
	10د		<p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في الكرة الطائرة</p>	المرحلة الختامية
	10د		<p>تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم</p>	

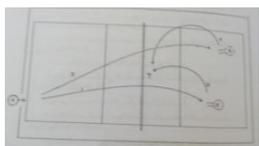
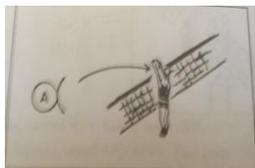
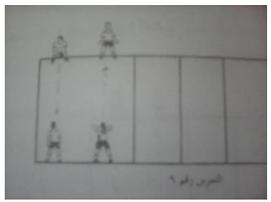
الحصة التدريبية -04-

زمن الوحدة: 80 د

الشدة: 60-65%

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات-شواهد

المهدف : تحسين مهارة الإرسال

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: يقوم اللاعب A بأداء الإرسال من داخل منطقة الإرسال الملغاه اتجاه اللاعب B الواقف في النصف الاخر من الملعب داخل منطقة الدفاع. وعلى اللاعب B المستقبل للإرسال التحرك في أماكن أو مراكز مختلفة من الملعب عقبه استلامه لكل ارسال</p> <p>التمرين 2: يقف اللاعب A في أحد نصفي الملعب ، ولاعب الصد في الناحية المقابلة ، يبدأ اللاعب B القائم بالصد في الناحية الأخرى من الملعب مع الوثب للأعلى ويقوم بحركة الصد من امكان مختلفة مع تغيير بالتبادل .</p> <p>التمرين 3: يقف لاعبان متقابلان على خطي الملعب الجانبي يمتلكان كرة طائرة، الاول يرمي الكرة الى زميله من بين ساقيه من الاسفل والثاني يستقبلها ويعيدها الى زميله من الاعلى ومن خلف وفوق رأسه مرة بذراع اليمين والمرة الاخرى باليسار وهكذا بالتبادل</p> <p>التمرين 4: مقابلة في الكرة الطائرة</p>	  	15د 10د 15د 15د	10 راحة 30ثا 10 راحة 30ثا 10 راحة 30ثا	
	المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم		10د	

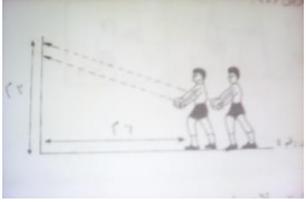
الحصة التدريبية -5-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات

الشدة: 60-65%

الهدف : تحسين مهارة الاستقبال

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: لاعبان متقابلان لديهما كرة طيبة وزن (3 كغم) يقومان برمي الكرة عاليا مع اخذ وضع الاستعداد لاستقبالها من الاسفل مع تركها تسقط على الارض من بين الساعدين يكرر عشرة تكرارات بالتبادل.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثا	10د		<p>التمرين 2: ينتشر اللاعبون داخل الملعب، وكل منهم يمتلك كرة وبعد الإشارة يقومون بالطبطة بالذراعين والركض دخل الملعب لجميع الاتجاهات ومن أوضاع مختلفة مع التأكيد على انتشار الأصابع فوق الكرة</p>	
10 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 3: يقف اللاعبون على شكل صف أمام الحائط وبمسافة (3 م) وكل منهم لديه كرة طيبة، ويكون تنفيذ التمرين برمي الكرة من الأسفل على الحائط وبارتفاع (3م) مع التأكيد على امتداد الذراعين وتقديم قدم عن الأخرى ومتوازيتين يكرر عدة مرات</p>	
	15د		<p>التمرين 4: مقابلة في الكرة الطائرة.</p>	
	10د		<p>تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم</p>	المرحلة الختامية

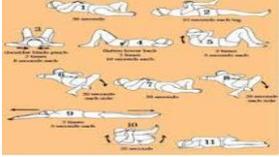
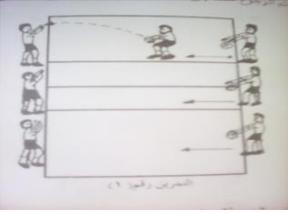
الحصة التدريبية -06-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات-شواهد

الشدة: 60-65%

الهدف : تحسين مهارة لاستقبال

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>يقف اللاعبون على خطي الملعب الجانبي وكل لاعبان متقابلان لديهما كرة طيبة، يقومان بالركض والطبطة الى نصف المسافة بينهما ثم يرمي الكرة الى زميله بالذراعين من الاسفل مع التاكيد على مدهما ثم الرجوع خلفا الى مكانه بالتبادل</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثا	10د		<p>التمرين 2:</p> <p>لاعبان متقابلان على خطي الملعب الجانبي ولديهما كرة وعند الاشارة يعمل احدهما الطبطة بالذراعين مع الركض باتجاه زميله لمنتصف المسافة بينهما ثم يرمي له الكرة بالذراعين وامام مستوى الجبهة والرجوع خلفا لمكانه، اما اللاعب الاخر يستقبلها من الاعلى وبالذراعين ومن اوضاع مختلفة وهكذا بالتبادل</p>	
10 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 3:</p> <p>يقف اللاعبون على شكل صف وكل منهم لديه كرة طائرة، وعند الاشارة يقومون بتمرير الكرة من الاسفل بارتفاعات مختلفة وبصورة مستمرة</p> <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في الكرة الطائرة.</p>	
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

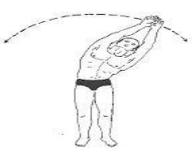
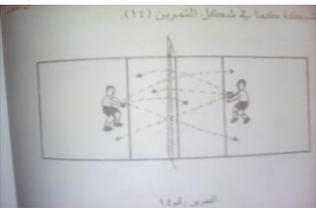
الحصة التدريبية -07-

زمن الوحدة: 80 د

الشدة: 60-65%

الأدوات: صفارة-مِقَاتِي-كرات

المهدف : تحسين مهارة الاستقبال

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د	  <p style="text-align: center;">FIGURE 1 FIGURE 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية و تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثا	15د		<p>التمرين 1:</p> <p>وقوف اللاعبين امام المدرب وبمسافة (6م)والكرات لدى المدرب ليرسلها الى أول لاعب في القاطرة ليستقبلها من الأسفل ويعيد تمريرها بشكل قوس عال ثم يرجع ويقف خلف القاطرة وهكذا بالتسلسل</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثا	10د		<p>التمرين 2:</p> <p>وقوف اللاعبين أمام الحائط وكل منهم لديه كرة طائرة وعند الإشارة ينفذون التمرير من الأعلى على الحائط بارتفاعات مختلفة ومن مسافات مختلفة دون توقف وباستمرار</p>	
10 راحة 30 ثا	15د		<p>التمرين 3</p> <p>لاعبان متقابلان ، كل منهم في ملعب يقومان باللعب بينهما من الأسفل وبالذراعين بصورة مستمرة وبمراكز محددة داخل الملعب ومن فوق الشبكة وهكذا مع كل الفريق .</p> <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في الكرة الطائرة.</p>	
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

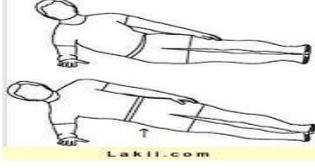
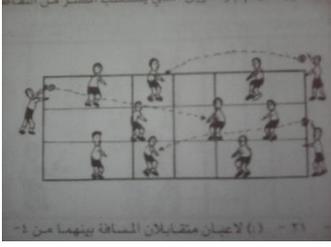
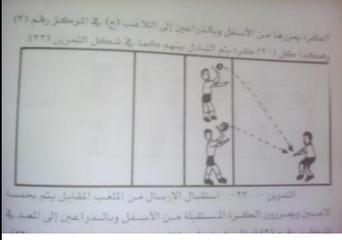
الحصة التدريبية -08-

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات

زمن الوحدة: 80 د

الهدف : تحسين مهارة الاستقبال

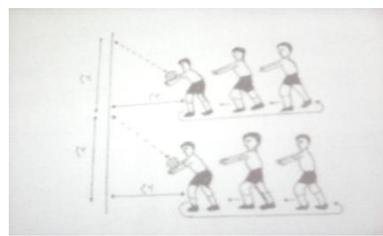
الشدة: 60-65%

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 وتمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 1:</p> <p>يقف لاعبان متقابلان يتبادلان التمرير من الاسفل بينهما ،اللاعب الأول ثابت واللاعب الثاني يستقبل الكرة ويعدها الى اللاعب الأول من جهة اليمى مرة ومن جهة اليسار مرة أخرى وبالركض وهكذا بالتبادل</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثا	10د		<p>التمرين 2:</p> <p>يقسم الملعب الى ثلاثة ملاعب طويلة تلعب كل ثلاثة فرق ضد ثلاثة في الملعب المقابل ويقوم اللاعب A من كل فريق بتنفيذ الإرسال فإذا اخطأ اللاعبان (B-C) في الاستقبال يخسران نقطة اما اذا استطاعوا من استقباله من الاسفل بشكل جيد يتحول الإرسال لهم والفرق الذي يكسب أكثر نقاط هو الفائز.</p>	
10 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 3:</p> <p>ثلاثة لاعبين في ملعب واحد (C-B-A) اللاعب (A) في المركز رقم (4) يضرب الكرة الى اللاعب (B) في المركز رقم (5) والذي يعمل دوره كاملة قبل استقباله الكرة واثناء استقباله الكرة يمررها من الأسفل وبالذراعين الى اللاعب (C) في المركز رقم (3) وهكذا</p> <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في الكرة الطائرة.</p>	
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -09-

زمن الوحدة: 80 د
الشدة: 60-65%

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات
الهدف : تحسين مهارة الاستقبال

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		- التحية الرياضية شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثا	15د		التمرين 1: يقف لاعبان عند منطقة ارسال وفي الجهة الاخرى يكون استقبال الإرسال من الملعب المقابل يتم بخمسة لاعبين ويمررون الكرة المستقبلة من الاسفل وبالذراعين الى المعد في المركز (2) او المركز رقم (3) وهكذا كل خمسة كرات يتم التبادل بينهم	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثا	10د		التمرين 2: ينتشر اللاعبون داخل الملعب وكل منهم لديه كرة طائرة وعند الإشارة يقومون بتمرير الكرة من الاعلى وبالذراعين وبالتجاهات مختلفة وحسب إشارة المدرب وبعد كل إشارة يقومون بتكوين شكل هندسي مثلا (مثلثا- مريعا- دائرة) خط مستقيم او احد اوضاع الجلوس او الإستلقاء على الظهر او الحجل	
10 راحة 30 ثا	15د		التمرين 3: يقسم اللاعبون الى قاطرات امام الحائط وبمسافة (6م) كل قاطرة لديها كرة طائرة وعند الإشارة يمررون الكرة على الحائط من الأسفل وبالذراعين والذي يمرر الكرة يرجع خلف القاطرة وهكذا بالتسلسل دون سقوط الكرة . التمرين 4: مقابلة في الكرة الطائرة.	
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

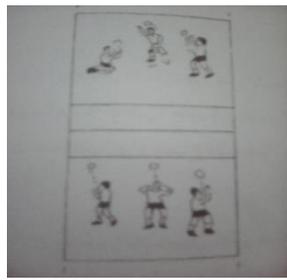
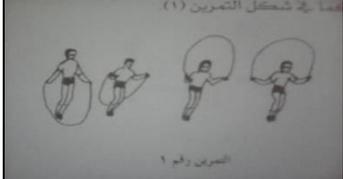
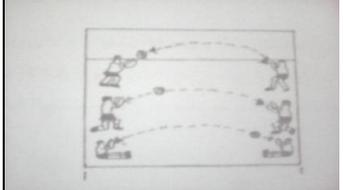
الحصة التدريبية -10-

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات -حبل

زمن الوحدة: 80 د

الشدة: 60-65%

الهدف : تحسين مهارة التمرير

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>ينتشر اللاعبون داخل الملعب وكل منهم لديه كرة طائرة وعند الإشارة ينفذون التمرير من الأعلى وبالذراعين وبعد كل تمريرة يلمسون الرقبة والمرة الأخرى الكتفين وهكذا كل تمريرة لمس جزء من الجسم ويستمررون دون توقف</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 2:</p> <p>وقوف اللاعبين داخل الملعب وكل واحد منهم لديه حبل وعند الإشارة من المدرب القفز بالحبل بالمكان بحركة سريعة وعند الإشارة مرة أخرى القفز والتحرك في الملعب</p>	
	15د		<p>التمرين 3:</p> <p>يقف اللاعبون على شكل صف على خطي الملعب الجانبي وعند الإشارة يقومون بتمرير الكرة من الأعلى وبالذراعين وأخذ وضع الجلوس الطويل تدريجياً والنهوض وكذلك من اوضاع مختلفة وباستمرار بالتمرير دون مسك الكرة</p>	
	10د		<p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة الطائرة</p>	المرحلة الختامية

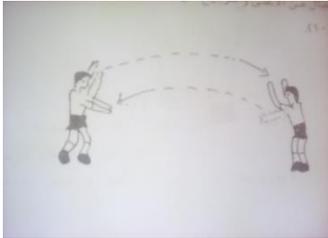
الحصة التدريبية -11-

زمن الوحدة: 80 د

الشدة: 60-65%

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات

الهدف : تحسين مهارة التمرير

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 + تمدد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثا	15د		<p>التمرين 1: لاعبان واقفان الاول لديه كرة طائرة واللاعب الثاني خلفه وعند الاشارة يمرر الكرة من الاعلى ويتقدم للامام بالجري والرجوع خلفا وهكذا بالتبادل مع زميله ينفذ هذا التمرين باوضاع مختلفة ومسافات متباينة مع تنويع التمرير من الاعلى والاسفل</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثا	10د		<p>التمرين 2: وضع مقعد سويدي (مسطبة) على الأرض وعند الإشارة من المدرب يقفز اللاعب من فوقه بالقدمين المضمومتين الى الأعلى والجانب مرات عدة وهكذا مع كافة اللاعبين</p>	
10 راحة 30 ثا	15د		<p>التمرين 3: لاعبان متقابلان لديهم كرة طائرة وعند الإشارة يمررون الكرة من الأعلى بينهما بارتفاعات مختلفة ومن مسافات مختلفة، الاستقبال من الأعلى والإعادة من الأسفل أو العكس وهكذا</p>	
	10د		<p>التمرين 4: مقابلة في كرة الطائرة</p>	المرحلة الختامية

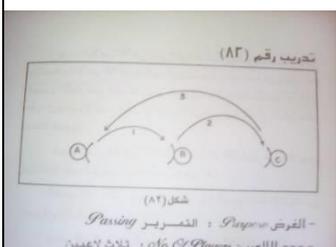
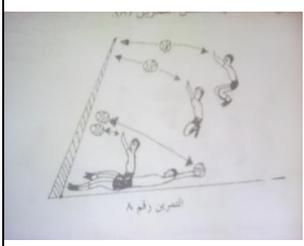
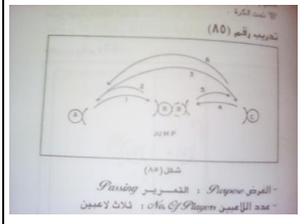
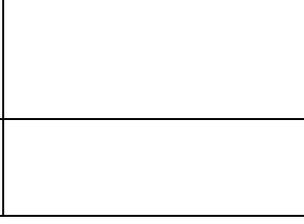
الحصة التدريبية -12-

الأدوات: صفارة-مِقَاتِي-كرات

زمن الوحدة: 80 د

الشدة: 60-65%

الهدف : تحسين مهارة التمرير

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 	<p>المرحلة التحضيرية</p>
10 راحة 30 ثا	15د		<p>التمرين 1:</p> <p>يقف ثلاثة لاعبين (A-B-C) في خط واحد مستقيم المسافة حوالي (6م) يقوم اللاعب A بتمرير الكرة للامام مستخدما التمرير من أعلى وللامام الى اللاعب B والذي يمررها مستخدما الإعداد الخلفي الى اللاعب C وهو بدوره يعيدها الى اللاعب A من الأعلى وللأمام عالية</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
10 راحة 30 ثا	10د		<p>التمرين 2:</p> <p>يقف كل لاعب أمام الحائط ولديه كرة وعند الإشارة يقومون برميها على الحائط بذراع واحدة مرة وبالدراعين مرة أخرى من اوضاع مختلفة من (الإثناء_الجلوس_الإستلقاء... الخ)</p>	
10 راحة 30 ثا	15د		<p>التمرين 3:</p> <p>ثلاثة لاعبين على خط واحد المسافة بينهم حوالي (6م) يجب على اللاعب الأوسط ان يثب في كل مرة يؤدي فيها تمرير وتكون من اللاعب A الى اللاعب B ثم الى اللاعب A مرة اخرى والذي بدوره يمررها الى اللاعب C وهكذا مع تبديل المراكز كل خمس كرات</p>	
	15د		<p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة الطائرة</p>	
	10د		<p>تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

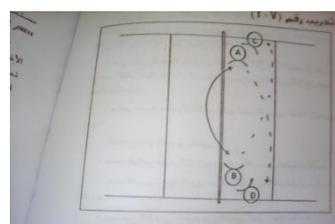
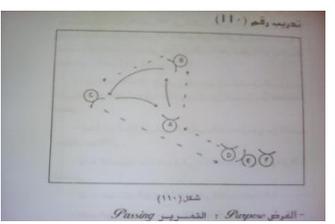
الحصة التدريبية -13-

زمن الوحدة: 80 د

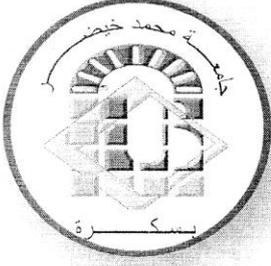
الأدوات: صفارة-ميكاتي-كرات

الشدة: 60-65%

الهدف : تحسين مهارة التمرير

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>اربعة لاعبين داخل منطقة الهجوم في احد نصفي الملعب للاعبان C-A بجوار احد خطوط الجانب ويواجهان اللاعبان D-B اللذان بجوار خط الجانب الآخر والجميع قرب الشبكة وداخل منطقة الهجوم يتم تمرير الكرة بين B-A قرب الشبكة مستخدمين نوع التمرير من الأعلى وللأمام وإلى الأعلى مع تغيير المراكز</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثا	10د		<p>التمرين 2:</p> <p>يقف اللاعب مقابل للحائط ويوضع امامه حاجز وعند الإشارة يقوم اللاعب برمي الكرة من فوق الحاجز باتجاه الحائط مع الوثب عاليا مرة باليد اليمنى ومرة باليسرى حيث يكون تنفيذ بكرة يد</p>	
10 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 3:</p> <p>يقف ثلاثة لاعبين على شكل مثلث C-B-A بينما يقف ثلاثة لاعبين آخرون خلف بعضهم E-F-D يمرر اللاعب A الى اللاعب D ثم يذهب خلف القاطرة واللاعب D يذهب الى مكان اللاعب C الى المثلث وهكذا بدوران فيما بينهم</p>	
	15د		<p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة الطائرة</p>	
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الملحق رقم (04)



جامعة محمد خيضر - بكرة-

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



استمارة التحكيم

في اطار نيل شهادة الماستر في المجال التربية البدنية والرياضية والذي يندرج تحت تخصص محضر بدني , يشرفني ان اطلب منكم تحكيم الوحدات التدريبية صنف اشبال ولكم الحق في الزيادة والتصحيح , علما اني قمت بجميع العديد من التمارين من مراجع علمية وكتب رياضية.

تحت اشراف : جمال مرابط.

الامضاء	الدرجة العلمية	اسم الاستاذ
	مستشار في الرياضة (كرة الطائرة)	زيدان بويكر
	اساس " "	معتل صيس
	استاذ بم " "	باغقول جمال

الملحق رقم (05)

T-TEST PAIRS=قبلي.المهارات.مجموع.قبلي.لأعلى.التمرير.دقة.الإرسال.قبلي.دقة.
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test-t

[Ensemble_de_données0] C:\Users\ALAMIA\Desktop\ملفات spss\يعقوب\جديد\Sans titre1

Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne	
Paire 1	دقة.استقبال.الإرسال.قبلي	60.00	12	20.347	5.874
	دقة.استقبال.الإرسال.بعدي	63.08	12	20.016	5.778
Paire 2	دقة.الإرسال.قبلي	38.67	12	17.670	5.101
	دقة.الإرسال.بعدي	42.92	12	16.817	4.855
Paire 3	دقة.التمرير.للأعلى.قبلي	55.25	12	4.883	1.410
	دقة.التمرير.للأعلى.بعدي	58.08	12	4.274	1.234
Paire 4	مجموع.المهارات.قبلي	153.92	12	17.096	4.935
	مجموع.المهارات.بعدي	164.08	12	16.882	4.873

Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélacion	Sig.
Paire 1	دقة.استقبال.الإرسال.قبلي & دقة.استقبال.الإرسال.بعدي	.998	.000
Paire 2	دقة.الإرسال.قبلي & دقة.الإرسال.بعدي	.996	.000
Paire 3	دقة.التمرير.للأعلى.قبلي & دقة.التمرير.للأعلى.بعدي	.927	.000
Paire 4	مجموع.المهارات.قبلي & مجموع.المهارات.بعدي	.980	.000

Test échantillons appariés

	Différences appariées				
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95%	
				Inférieure	
Paire 1	دقة.استقبال.الإرسال.قبلي - دقة.استقبال.الإرسال.بعدي	-3.083-	1.379	.398	-3.959-
Paire 2	دقة.الإرسال.قبلي - دقة.الإرسال.بعدي	-4.250-	1.815	.524	-5.403-
Paire 3	دقة.التمرير.للأعلى.قبلي - دقة.التمرير.للأعلى.بعدي	-2.833-	1.850	.534	-4.009-
Paire 4	مجموع.المهارات.قبلي - مجموع.المهارات.بعدي	-10.167-	3.433	.991	-12.348-

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة

- ✚ عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة "صنف أشبال".
- ✚ هدف الدراسة: معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- ✚ مشكلة الدراسة: هل للوحدات التدريبية المقترحة تأثير على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟
- ✚ فرضيات الدراسة:
 - ✓ الفرضية العامة: للوحدات التدريبية المقترحة تأثير على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.
 - ✓ الفرضيات الجزئية:
 - ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الإرسال في كرة الطائرة ؟
 - ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة التميرير للأعلى في كرة الطائرة ؟
 - ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الاستقبال من الإرسال في كرة الطائرة؟
- ✚ إجراءات الدراسة الميدانية:
 - ✚ العينة: استخدمنا في بحثنا العينة القصدية وتشمل 12 لاعب من النادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة صنف أشبال.
 - ✚ المجال الزمني: بالنسبة للجانب النظري من بداية شهر جانفي إلى حدود أواخر شهر مارس.
 - ✚ بالنسبة للجانب التطبيقي قمنا بإجراء الاختبارات وتنفيذ البرنامج التدريبي في 8 فيفري 2016 إلى غاية 25 افريل 2016.
 - ✚ المجال المكاني: شملت دراستنا مقر التدريب النادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة ذكور صنف أشبال .
 - ✚ المنهج المتبع: استخدمنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي.
 - ✚ الأدوات المستعملة في الدراسة: اعتمدنا في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي مقترح وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبليّة والبعديّة.
 - ✚ النتائج المتحصل عليها:
 - ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.
 - ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الإرسال.
 - ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة استقبال الإرسال.
 - ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة التميرير للأعلى.
 - ✚ اقتراحات وتوصيات:
 - ✓ إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في رياضة الكرة الطائرة.
 - ✓ الاهتمام والتركيز على الجانب المهاري والبدني عند الناشئين للوصول إلى المستويات العالمية .
 - ✓ تكون العملية التدريبية مبنية على أسس علمية دقيقة حسب كل صنف.
 - ✓ استخدام طريقة التدريب التكراري في عملية التدريب لما لها من تأثير إيجابي في تحسين الأداء المهاري .