



جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات

نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: محضر بدني

الموضوع:

أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة
الطائرة

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

تحت إشراف الاستاذ:

- مرابط جمالي

إعداد الطالب:

- مجور يوسف

السنة الجامعية: 2016/2015

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

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

الأستاذ جمالي مرابط

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

وحين نتكلم عن الوقفات لا بد أن أشكر كل المسؤولين في النادي الرياضي لبلدية ورماس وعلى رأسهم
مدرب الفريق على وقفتهم 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

يوسف



الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم الذي خلق فسوى وأحكم خلقه

والصلاة والسلام على خير خلق الله

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

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

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

إلى التي بكائها من بكائنا وفرحها من فرحنا وألمها من ألمنا

"أمي الغالية" رحمة الله

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

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

إلى جميع الأقارب.

إلى جميع زميلاتي وزميلاتي في الدراسة الذين من وجدت فيهن أسمي معاني الأخوة والصداقة

إلى كل من جمعني به الكلمة الطيبة

إلى كل من عرفته وأحبيته

إلى كل هؤلاء وأكثر أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.

يوسف

قائمة المحتويات

	الآيات القرآنية
	تشكرات
	إهداء
	قائمة الجداول
	قائمة الرسوم البيانية
	مقدمة

الجانب التمهيدي

04	1-الإشكالية
05	2-فرضيات البحث
05	2-1-الفرضية العامة
05	2-2-الفرضيات الجزئية
06	3-أهداف البحث
06	4-أهمية موضوع البحث
06	5-أسباب إختيار الموضوع
06	6-تحديد مصطلحات البحث
09	7-الدراسات السابقة أو المشابهة
13	8-التعليق على الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب الرياضي و البرنامج التدريبي	
16	تمهيد
17	I- التدريب الرياضي
17	1-تعريف التدريب الرياضي
17	2-مفهوم التدريب الرياضي
18	3- خصائص التدريب الرياضي
18	3-1-التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية
18	3-2-التدريب الرياضي مبني على أسس ومبادئ علمية
20	3-3-التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
20	3-4-التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية

20	4- واجبات التدريب
21	4-1- الواجبات التربوية للتدريب
21	4-2- الواجبات التعليمية للتدريب
21	4-3- الواجبات التنموية للتدريب
22	5- الأعداد المتكامل للتدريب الرياضي
22	5-1- الأعداد البدني
22	5-2- الأعداد المهاري
22	5-3- الأعداد الخططي
22	5-4- الأعداد التربوي والنفسي
23	6- أهداف التدريب الرياضي
24	7- قواعد التدريب الرياضي
24	7-1- العمل بالوعي
24	7-2- التنظيم
25	7-3- الأيضاح
25	7-4- التدرج
26	7-5- الأستيعاب
26	7-6- الأستمرار
27	8- مراحل التدريب الرياضي
28	9- طرق التدريب
28	9-1- التدريب الهوائي
28	9-2- التدريب اللاهوائي
29	9-2-1- طريقة التديب المستمر
29	9-2-2- طريقة التدريب فارتلك
30	9-2-3- طريقة التدريب الفتري
30	9-2-4- طريقة التدريب التكراري
31	9-2-5- طريقة تدريب تزايد السرعة
31	9-2-6- طريقة التدريب باللعب
31	9-2-7- طريقة التدريب الدائري
32	10- حمل التدريب

32	10-1-تعريف حمل التدريب
32	10-2-مكونات حمل التدريب
33	10-3-مستويات حمل التدريب
33	10-4-مبادئ حمل التدريب
34	11-معنى أخلاقيات التدريب
35	12-تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب
36	II- البرنامج التدريبي
36	1-ماهية البرنامج التدريبي
36	2-أهمية البرنامج التدريبي
37	3-الخصائص التي يجب ان تتوفر لدى مصممي البرنامج التدريبي
37	4-السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
37	5-خطوات تصميم البرنامج التدريبي
38	6-الأحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
40	خلاصة
الفصل الثاني: الصفات البدنية	
42	تمهيد
43	1-تعريف الصفات البدنية
44	2-أنواع الصفات البدنية
44	2-1-الرشاقة
44	2-2-التحمل
44	2-3-المرونة
44	2-3-1-أنواع المرونة
45	2-3-1-1-المرونة العامة
45	2-3-1-2-المرونة الخاصة
45	2-3-2-تطوير وتنمية المرونة
45	2-4-السرعة
45	2-4-1-مفهوم السرعة
46	2-4-2-أنواع السرعة
46	2-4-2-1-السرعة الأتقالية

46	2-2-4-2-الركة الحركية
47	2-2-4-3-سرعة الإستجابة
47	2-5-القوة
47	2-5-1-مفهوم القوة
48	2-5-2-أنواع الأقباض العضلي
48	2-5-2-1-الأقباض العضلي الثابت
49	2-5-2-2-الانقباض العضلي بالتطويل
49	2-5-2-3-الأقباض العضلي بالتقصير
49	2-5-2-4-الأقباض العضلي المعكوس
49	2-5-2-5-الأقباض العضلي الأيزونتيك
50	2-5-3-أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية
50	2-5-4-أنواع القوة
50	2-5-4-1-القوة العظمى
51	2-5-4-2-القوة المميزة بالسرعة
52	2-5-4-3-القوة الانفجارية
56	-خلاصة
الفصل الثالث: الكرة الطائرة	
58	-تمهيد
59	I- الكرة الطائرة
59	1-تعريف الكرة الطائرة
59	2- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم
60	3-لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر
61	4- مميزات وخصائص الكرة الطائرة
62	5-أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
63	6-أهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
63	6-1-الإرسال
64	6-1-1-أنواع الإرسال
65	6-1-2-تدريب الإرسال
66	6-1-3-أهمية ومميزات الإرسال

67	4-1-6 الأخطاء الشائعة في الإرسال
67	2-6-2- استقبال
67	6-2-1- أهمية الاستقبال
67	6-2-2- طريقة إستقبال الإرسال
68	6-2-3- أنواع الإستقبال
68	6-2-4- الأخطاء الشائعة في الإستقبال
69	6-3- التميرير
69	6-3-1- أهمية التميرير
69	6-3-2- أنواع التميرير
71	6-4- السحق
71	6-4-1- أهمية السحق
72	6-4-2- أنواع السحق
72	6-5- الصد
72	6-5-1- أهمية الصد
72	6-5-2- أنواع الصد
73	6-5-3- أشكال الصد
73	6-6- الإعداد
73	6-6-1- أهمية الإعداد
73	6-6-2- أنواع الإعداد
74	7- الفرق بين التميرير من أعلى بالأصابع والإعداد
75	8- تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
76	II - خصائص المرحلة العمرية (12-15)
76	1- تعريف مرحلة سن البلوغ 12 الى 15 سنة
76	2- أهمية دراسة المرحلة العمرية
76	3- مظاهر نمو المرحلة العمرية 12 الى 15 سنة
76	3-1- النمو الطولي والوزن
77	3-2- النمو الجسمي
77	3-3- النمو الحركي
77	3-4- النمو العقلي

78	3-5- النمو الإنفعالي
78	3-6- النمو الفسيولوجي
79	3-7- النمو الإجتماعي النفسي
80	خلاصة
الجاني التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث	
83	تمهيد
84	1- الدراسة الإستطلاعية
89	2- منهج الدراسة
89	3- أدوات الدراسة
90	4- صدق وثبات أداة الدراسة
91	5- مجتمع الدراسة
91	6- عينة البحث وكيفية إختيارها
92	7- متغيرات الدراسة
93	8- مجالات الدراسة
93	8-1- المجال المكاني
93	8-2- المجال الزماني
93	9- الأدوات الإحصائية المستعملة
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
96	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
96	1-1- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لصفة المرونة
96	1-2- تحليل نتائج الإختبارات القبلي والبعدي لصفة المرونة
97	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
97	2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلي والبعدي لصفة القوة
97	2-2- تحليل نتائج الإختبارات القبلي والبعدي لصفة القوة
98	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
98	3-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي و البعدي لصفة السرعة
98	3-2- تحليل نتائج الإختبار القبلي و البعدي لصفة السرعة
99	4- مناقشة نتائج الفرضيات

99	4-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
99	4-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
100	4-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
101	5- الإستنتاجات
102	6- استنتاج عام
103	خاتمة
106	اقتراحات توصيات
107	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
74	الجدول يبين الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع والإعداد.	01
75	الجدول: يبين تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	02
91	جدول يبين معامل الثبات	03
96	الجدول يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة اختبار (T) لصفة المرونة من الجلوس.	04
97	الجدول يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة اختبار (T) لصفة القوة.	05
89	الجدول يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة اختبار (T) لصفة السرعة.	06

قائمة الاشكال والرسومات البيانية

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
19	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.	01
23	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.	02
66	الشكل يبين عملية تدريب ضربة إرسال .	03
85	الشكل يوضح اختبار سارجنت	04
86	الشكل يوضح وضعية اختبار المرونة	05
96	شكل يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار المرونة.	06
97	تمثيل بياني رقم (7) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار المرونة.	07
98	تمثيل بياني رقم (8) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار السرعة 30 متر	08

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد إهتم 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 المنجذب لها أغلب المتابعين والمهتمين باللعبة، وما زالت لعبة الكرة الطائرة كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة إهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانيات اللاعبين، حيث أن تطوير المستوى الرياضي والتقدم به لبلوغ المستويات المتقدمة العالية لا يأتي إعتباطا 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 الصفات البدنية باعتبارها من أهم محددات المهارات الحركية في الكرة الطائرة والتي تتطلب من اللاعب قوة ومرونة وسرعة للقيام بالمهارة بإتقان.

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).

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.

وبإعتقادنا على البرنامج التدريبي لتحسين الحالة التدريبية على المستوى البدني وذلك باستخدام تمارين القوة والمرونة والسرعة، وكما هو معروف فإن التدريب يؤدي إلى إحداث العديد من التغيرات كتنمية صفات بدنية خاصة بنوع نشاط ما بدني أو مهاري، أو تغيرات تحدث نتيجة التدريب الرياضي والتي تشمل تغيرات وظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.

وللبرنامج التدريبي أثر فعال في تحسين وتنمية القدرات البدنية في رياضة الكرة الطائرة ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في المباريات وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة للناشئين وذلك لكون القدرات البدنية تعد الدعامة

مقدمة

الأساسية في الأداء في الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة فلا يمكن الحصول على ضرب هجومي جيد من لاعب ليس لديه القدرة على الوثب العالي أي أن كل حركة يؤديها اللاعب في الملعب تتطلب كما ونوعا وكيفا محددًا من القدرات الحركية يتناسب مع طبيعة الصفات التي يتركب منها الاداء .

وتنمية اللياقة البدنية في الكرة الطائرة يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل.. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

وتعتبر القدرات البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول الى الكرة ويلزم اللاعب القوة حتى يستطيع الوثب إلى الأعلى لاداء الضربات أو الصد بقوة كبيرة كما يحتاج اللاعب الى تنمية الرشاقة والمرونة كي يستطيع أداء مهارات مختلفة في مداها الواسع وفي اتجاهاتها المختلفة.

حيث تعتبر السرعة باختلاف أشكالها احد أهم الخصائص أو الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها و يتمتع بها جميع لاعبي أي فريق ممارس للكرة الطائرة و بالأخص اللاعب الموزع الذي يجب أن يمتلك قدرة او صفة السرعة ، التي تسمح له و تمكنه من التحرك في جميع التحركات أيضا هذه الصفة تساعد على تحريك قدميه بسرعة فهي تمكنه من الوصول إلى الكرة بأقصى سرعة ممكنة .

ومن خلال متابعة العديد من مباريات أندية ولاية الوادي للكرة الطائرة صنف أشبال، لوحظ من خلال تدريبات فرق الكرة الطائرة إهمال التمارين التي تهدف إلى تنمية الصفات البدنية والتركيز على الإعداد التكتيكي، إضافة إلى الإطلاع على عديد الدراسات التي تمس موضوع البحث ومن هنا برزت أهميته.

ويندرج موضوع البحث تحت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة 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 التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه الصفات البدنية أما الفصل الثالث يتعلق بالكرة الطائرة والمرحلة العمرية ومحاوله 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 الإستنتاج ووضع الإقتراحات والتوصيات.

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1-الاشكالية:

تشير الدراسات إلى أهمية الصفات البدنية للفرد في جميع الألعاب الرياضية فهي تعد من أهم المفردات التي تدخل في صناعة الرياضي الناجح الذي هو نتاج كل من القدرات البدنية والعقلية،وتكمن أهميتها في إعتماها على إعداد الناشئين إعداد شاملا ومنسقا كأساس يمثل القاعدة الرياضية الثابتة للكرة الطائرة كرياضة تنافسية جماعية تحتاج إلى قدرات بدنية عالية عند ممارستها، مما يتطلب تطوير كفاؤة عملية التدريب الرياضي وتحسين القدرات البدنية للاعب وان الاعبين يواجهون قصورا في قدراتهم البدنية ،ولهذا يجب الإهتمام بمستوى القدرات البدنية لديهم لكي يستطيع التغلب على صعوبة تؤديه مهارات جماعية معقدة.

تعتبر الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية وهي بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية، فهي لعبة بسيطة للغاية ملعبها عبارة عن مربعين متلاصقين ضلع كل منهما 9 أمتار تفصل بينهما شبكة إرتفاعها 243 سم ، لفرق الذكور و 224 سم لفرق الإناث، ويتكون كل فريق من ستة لاعبين يتبادل الفريقان تمريرة الكرة من فوق الشبكة، ويحاول كل منهما إرسالها إلى أرض الفريق المضاد بطريقة لا تمكنه من إعادتها ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق المضاد إعادة الكرة.¹

حيث تتأثر الكرة الطائرة بمجموعة الصفات البدنية من (قوة وسرعة والمرونة ورشاقة....)، ومن بين هذه الصفات نجد صفة القوة والسرعة والمرونة والتي تختلف بدورها عن باقي الصفات من حيث إرتباطها بخصائص الجهاز الحركي والعضلي فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة وحجم العضلات ،أي أنها تتأثر ببنية المرفولوجية للشخص وحالة العضلات العاملة والمفاصل وترتبط الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة بغيرها من الصفات كالرشاقة والتوازن فضلا عن إرتباطها وأهميتها بالنسبة للأداء الحركي بصفة عامة ، ويمكن أن تطور الصفات البدنية بالتدريب والعمل لأنها قاعدة أساسية للأداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة²

وتعد القدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء في رياضة الكرة الطائرة الحديثة ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في المباريات وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة للناشئين وذلك لكون القدرات البدنية تعد الدعامة الأساسية في الأداء في الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة فلا يمكن الحصول على ضرب هجومي جيد من لاعب ليس لديه

1 - المنشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية: القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة من طرف FIVB ، 2000-2004 .
2- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992،ص179.

القدرة على الوثب العالي أي أن كل حركة يؤديها اللاعب في الملعب تتطلب كما ونوعا وكيفا محددًا من القدرات الحركية يتناسب مع طبيعة الصفات التي يتركب منها الأداء

وتنمية اللياقة البدنية في الكرة الطائرة يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل.. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والإرتقاء بالمستوى.

وتعتبر القدرات البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة ويلزم اللاعب القوة حتى يستطيع الوثب إلى الأعلى لأداء الضربات أو الصد بقوة كبيرة كما يحتاج اللاعب إلى تنمية الرشاقة والمرونة كي يستطيع أداء مهارات مختلفة في مداها الواسع وفي إتجاهاتها المختلفة.

حيث تعتبر السرعة بإختلاف أشكالها أحد أهم الخصائص أو الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها و يتمتع بها جميع لاعبي أي فريق ممارس للكرة الطائرة وبالأخص اللاعب الموزع الذي يجب أن يمتلك قدرة أوصفة السرعة ، التي تسمح له و تمكنه من التحرك في جميع التحركات أيضا هذه الصفة تساعده على تحريك قدميه بسرعة فهي تمكنه من الوصول إلى الكرة بأقصى سرعة ممكنة .

انطلاقا مما سبق يمكن طرح التساؤل العام :

● هل الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير على الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

ومن خلال التساؤل العام نطرح التساؤلات الجزئية التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة للاعبين الكرة الطائرة لعينة البحث؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة القوة للاعبين الكرة الطائرة لعينة البحث؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة للاعبين الكرة الطائرة لعينة البحث؟

2-الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة للاعبين كرة الطائرة لعينة البحث .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة القوة للاعبي كرة الطائرة لعينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة للاعبي كرة الطائرة لعينة البحث.

3-أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على صفة المرونة لدى لاعبي الكرة الطائرة
- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على صفة السرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة
- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على صفة القوة لدى لاعبي الكرة الطائرة
- محاولة تحسين ورفع الأداء البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة

4- أسباب اختيار الموضوع:

- رغبتني الشخصية في دراسة هذا الموضوع
- قلة الدراسات حول هذا الموضوع
- من أسباب إختياري هذا الموضوع أنه في مجال تخصصي (الكرة الطائرة)
- نقص التحضير البدني والتركيز على التحضير التكتيكي والتقني لمعظم الأندية

5- أهمية الموضوع:

- العمل على قياس الأداء البدني من خلال إختبارات لبعض الصفات البدنية (المرونة، سرعة رد الفعل، السرعة الانتقالية) و إنجاز برنامج تدريبي
- إبراز أهمية الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة القوة.
- إبراز أهمية الوحدات التدريبية في تطوير صفة المرونة.
- إبراز أهمية الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة السرعة.
- إبراز أهمية تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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 لأن القارئ عند قراءته له، ومن خلال التعرف عليها تكون له نظرة على الموضوع المدروس، وفي بحثنا ذا 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 غالباً ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها راجعاً إلى عوامل النضج والتطور الجسمي و الوظيفي أكثر منه تأثير الأنشطة المنفذة خلاله¹.

6-2- 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 مسات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم إرتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.²

6-3- البرنامج التدريبي:

هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً ، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.³

6-4- مفهوم المراهقة:

● **المراهقة لغة:** إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل (راهق) بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الإقتراب من الحلم بمعنى هذا هو الفرد الذي يدنو من الحلم إلى الإكتمال في النضج.⁴

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

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

3- البيك وعلي وعباس،المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعاهد،الإسكندرية،دط،2003 ص102.

4- فؤاد بهاء السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، دط،دت،ص257.

- **المراهقة إصطلاحاً:** هي من التغير مشتقة من كلمة **adlexen** وتعني باللاتينية **grandir** بمعنى كبر ونمى.¹
- وقد تطرق العديد من العلماء إلى تعريفات مختلفة نذكر منها:
- تعريف إبراهيم كاظم العظماوي: تعتبر المراهقة نقطة إنعكاف حاسمة في حياة الانسان إذ ما يبلغه من تقديم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يرفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليافع والحداثة.²
- تعريف روجر ذوترانس: هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.³

5-6- تعريف الصفات البدنية: اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة

6-5-1-تعريف المرونة

إتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع، أي أنها مدى الحركة التي تسمح بمفاصل الجسم، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقييم بكل من الوحدات الخطية (السنتيمتر، البوصة، القدم) أو الوحدات الدورانية أو الزاوية، الدرجة النصف قطرية، الدرجة بالتقدير الستيني) ويبدو أن هناك عدم إتفاق بين علماء التدريب على خصوصية لمستويات المرونة بشكل عام، فلكل مفصل من مفاصل الجسم لديه المدى الحركي المميز له.

6-5-2-تعريف السرعة :

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، وفي ظروف معينة⁴.

6-5-3-تعريف القوة :

يرى "هارا" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية . ويرى كل من "كلارك" و "ماتيووس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة

1- سعدية محمد عليين في سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، دط، دت ، ص25.
 2- إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب ، دار الشؤون والثقافة العام، بغداد ، دط ، 1999، ص331.
 3- mercellio braconnier, psychologie de l'adolescent, Masson 2006 p03.
 4 - ريسان خريبط ، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1990 ، ص 77

1. أثناء اندفاعية عضلية واحدة .

7-الدراسات السابقة و المشاهدة: من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية تتسم بطابعها التراكمي ، فما من دراسة إلا وجاءت بعدها دراسات عديدة قد تناولتها بالشرح والتحليل ، أو تشارك معها في الموضوع أو في بعض جوانبه ويعرفها رابح تركي " كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية" ²

ومن بين الدراسات المنجزة التي لها علاقة بالموضوع الذي نحن بصدد تناوله نجد :

-ذكر الدراسات السابقة والمشاهدة:

تعتبر الدراسات السابقة أحد أهم المحاور الواجب على الباحث تناولها وذلك بالتحليل والدراسة والتي من خلالها يثري الباحث موضوعه من خلال استعمالها كمرجع للمقارنة والحكم في حالات معينة، وفيما يلي أهم الدراسات السابقة لهذا الموضوع:

الدراسة الاولى:تحت عنوان "دور تحسين الصفات البدنية (المرونة) في تطوير مهارة استقبال الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط (15-18) سنة"

وكانت الفرضيات كالتالي:

✓ هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة؟

- التساؤلات الفرعية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي؟

- 2- الفرضيات

- الفرضية العامة:

✓ للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة.

1 محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992، ص 171

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

- الفرضيات الجزئية:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

أن العينة التي خضعت إلى وحدات تدريبية مقترحة والهادفة إلى معرفة تأثير صفة المرونة على أداء تقنية إستقبال الإرسال قد أتت بنتائج إيجابية وهذا ما تؤكدته نتائج إختبارات المرونة الديناميكية والأمامية المحققة من طرف عينة البحث أما فيما يخص المرونة الخلفية فلم تحقق تحسن، وهو ما تبينه نتائج هذا الإختبار وهذا راجع إلى صعوبة تنمية هذه الصفة في هذه المدة، وكما أن تقنية استقبال الإرسال لا تركز كثيرا على هذه الصفة، وبذلك:

- أن العينة التي خضعت لإختبارات سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية حققت تحسن في هاتين الصفتين بعد العمل بالبرنامج التدريبي المقترح الذي كان يتضمن تمارين المرونة من بداية الحصة إلى نهايتها، وهذا ما يدل على أن تطور صفة المرونة يؤثر إيجابا على هاتين الصفتين وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.
- أن النتائج المحصل عليها والمتمثلة في تحسن أداء العينة لتقنية استقبال الإرسال وتحسن نتائج إختبارات سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية كان واضحا بعد أن تحسنت صفة المرونة حيث أن إدراج تمارين المرونة في كل مراحل الحصة كان لها تأثير إيجابي، لأن التمرين البدني هو أساس التدريب الرياضي، وأن الجانب البدني يؤثر على الجانب التقني ولهذا فإن تنمية سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية كان لها الأثر الإيجابي على تعلم أداء تقنية استقبال الإرسال انطلاقا من تنمية المرونة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.
- يتأكد لنا أن التحسن الملحوظ على أداء تقنية استقبال الإرسال كان مرده إلى تحسن في نتائج الصفات البدنية (سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية والمرونة الأمامية والديناميكية، وبالتالي فإن هذه النتائج تؤكد بدرجة كبيرة صحة الفرضية الثالثة.
- الدراسة الثانية: دراسة "حيدر غازي إسماعيل" تحت عنوان: "اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين" جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية - رسالة ماجستير - 2005م.

وكانت التساؤلات والفرضيات:

✓ أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين.

✓ الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارين القبلي و البعدي لكل من المجموعتين التجريبية.

✓ الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

إفترض الباحث ما يلي:

✓ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارات القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

✓ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة ومصالحة المجموعة التجريبية.

- أدوات الدراسة: اعتمد الباحث على الاختبارات كأداة للدراسة.

- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

- النتائج:

- تفوقت الاختبارات البعدي في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

- اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية - للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة - للذراعين والرجلين والبطن ، والمرونة للعمود الفقري ، والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة) وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلاً عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري .

- لم تحقق المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية- للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة - للرجلين، والمرونة - للعمود الفقري ، والسرعة الإنتقالية والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة) فضلاً عن المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري .

الدراسة الثالثة: دراسة "مدلل محمد أكرم" تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية القوة الانفجارية على تحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة دراسة ميدانية للنادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة "صنف أشبال 2015"

وتم طرح التساؤل التالي:

- ✓ هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة الانفجارية على تحسين أداء الصمد لدى لاعبي الكرة الطائرة
- ومن خلال التساؤل العام يمكن أن نطرح التساؤلات الفرعية التالية:
- ✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية
- ✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة
- ✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

- ✓ للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تنمية القوة الانفجارية على تحسين أداء الصمد لدى لاعبي الكرة الطائرة

- الفرضيات الجزئية:

- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- أهداف البحث: إن التدريب الرياضي يرتبط بشكل كبير بعاملين أساسيين هما عامل الشدة وعامل الدوام والاستمرار والوصول إلى القمة صعب والبقاء فيها أصعب لذا قمنا في بحثنا هذا إلى تقديم بعض الأهداف التي نرجوها أن تكون لها صدى في الساحة الميدانية

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

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بأن "للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تنمية القوة الانفجارية على تحسين أداء الصمد لدى لاعبي الكرة الطائرة" قد تحققت.

8-التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال الدراسات السابقة أن الكثير منها هدفت إلى التعرف على أثر البرامج التدريبية المقترحة على الصفات البدنية وحاولت تحسينها ومن أهم الصفات المدروسة القدرة العضلية، المرونة، الرشاقة التوازن ،، السرعة، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، والدقة والتوافق
 واتبعت الدراسات السابقة المنهج التجريبي لمعرفة اثر البرامج التدريبية المقترحة على تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة ، كما إعتمدت على العينة القصدية وكانت العينات تتراوح بين 10-30 وكانت معظم النتائج إيجابية .

-الإستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة :

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

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

الجانب النظري

الفصل الأول

التدريب الرياضي

والتدريب الرياضي

البرنامج التدريبي

تمهيد:

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقاً لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى إرتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الإجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر أحد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والإجتماعية الأخرى.

1- 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".¹

2- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".²

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".³

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

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

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

1- www.phy_edu.net يوم 2009/03/03 على الساعة 15:15.

2،3 مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص19.

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

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

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

3- خصائص التدرّبي الرياضي:

لقد أصبح التدرّبي الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول بالللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعدادة إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرّب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدرّبي الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

3-1 - التدرّبي الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"عملية التدرّبي الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكوانان وحدة واحدة لا ينقسم عراها، أحدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

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

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدرّبي الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والإرتقاء 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، والتصميم".¹

كما يمثّل التدرّبي 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 التدرّبي وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".²

3-2 التدرّبي الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون إرتباطها بالتدرّبي الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدرّبي والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص19

2- مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدرّبي الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص26

"فالتدرّبي 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".

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

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



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدرّبي.

1- مفتي إبراهيم حماد: "التدرّبي الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة"، مرجع سابق، ص 22، 21.

3-3 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 تناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا إرتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والإستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".¹

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في الكرة الطائرة 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 المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".²

3-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب 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".³

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

4- 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:

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص23، 22.

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

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

4-1 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 متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الإستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:¹

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، 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، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى 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، وتنافسها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والإعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

4-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والإرتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.²

4-3 الواجبات التنموية للتدريب:

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

1- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، ص15، 14.

2- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط2، نصر، القاهرة، مصر، 2001، ص30.

5- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته وإستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي:¹

1-5 الإعداد البدني:

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

2-5 الإعداد المهاري:

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

3-5 الإعداد الخططي:

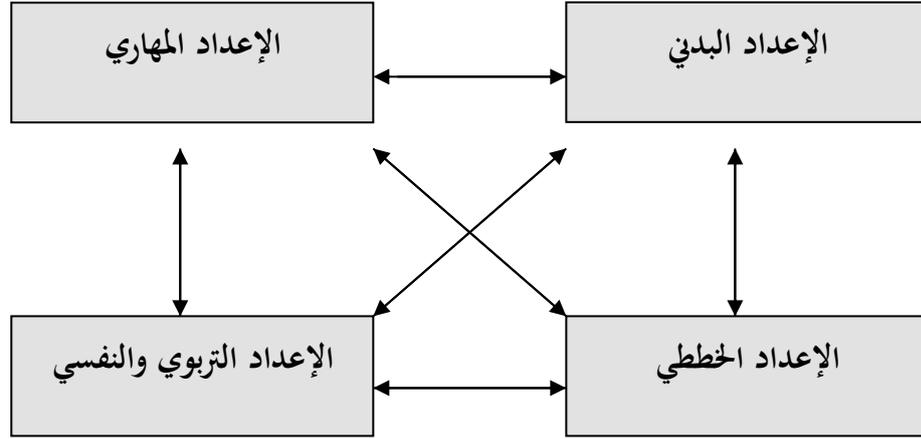
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

4-5 الإعداد التربوي والنفسي:²

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

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص25، 24.

2 - محمد حسن علاوي نفس المرجع. ص27



شكل رقم 02: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.

6- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي:

- الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الإحتفاظ 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 التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكتساب 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 بتكميل 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،... الخ.¹

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

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على إستمرارها لأطول 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

7- 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

7-1 العمل بوعي :

ويعني هذا انه 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 أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب للاعبين على المهارات 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 ابتكاره.

7-2 التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب. أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى

1 - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، ط2، 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.

أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد 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:

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

3-7 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 يتأتى 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 الطريقة بالتقديم البصري، 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 تفصيلا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.
- والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، وهذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة اسلم.¹

4-7 التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الإرتفاع بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعا عاما في تدريب الكرة الطائرة، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه

1 - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 46.

الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاعبوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو مالم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاما في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

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

5-7 الاستيعاب:

إن قاعدة الإستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار إستيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى إستيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج 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 وان يستوعب تلك المتطلبات.¹

6-7 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 يستر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فلاعب الكرة يستمر في التدريب

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

على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وان كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فان تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الإستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في إكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائماً 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.
- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بان المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.¹

8- 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 و15 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 إختيارهم 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 دافعاً لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت احد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنية من 8 إلى 15 سنة.²

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

1- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص 27-29.

2- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص 39.

مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقا 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 وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:
 - مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
 - مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
 - مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين(بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا).¹

9- طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لاهوائي.

9-1 التدريب الهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

9-2 التدريب اللاهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

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

9-2-1 طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي:

9-2-1-1 التدريب المستمر منخفض الشدة:

ويستخدم هذا الأسلوب منذ العام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

9-2-1-2 التدريب المستمر العالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة.¹

9-2-1-3 تدريب تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة_بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة ويعد مناسباً لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدرجات فترات الإعداد في الألعاب الجماعية.²

9-2-2 طريقة تدريب الفارتلك:

تعد السويد أول من إستخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية.³

1-2-2- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص81، 82.

3- محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991، ص24، 25.

9-2-3 طريقة التدربي الفتربي:

تتمثل طريقة التدربي الفتربي في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والأخر فواصل زمنية للراحة وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لإتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين،... الخ. المجموعات التدربية قبل حلول التعب.

تشكيل الحمل الفتربي:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتربي تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

- معدل أو مسافة التدربي.
- شدة التمرين.
- عدد تكرار التمرين.
- عدد المجموعات.
- طول فترة الراحة(العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- عدد مرات التدربي الأسبوعية.¹

9-2-4 طريقة التدربي التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدربي الفتربي في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدربي بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، تهدف هذه الطريقة من التدربي إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

1- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدربي الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص88، 89.

تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين.
- شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- دوام فترة الراحة-استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال المسلفة أو الزمن.
- مكان الجري أو التمرين (بين الموانع، الرمل، مضمار، ملعب...الخ).¹

9-2-5 طريقة التدريب تزايد السرعة:

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة المشي ويحسن هذا النوع بالتدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة، حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العامة.

9-2-6 طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية أو المنازلات من خلال إعطاء الواجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيد ومؤثرة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب في الإعداد الخاص والمدرب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرب حرية الاختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.

9-2-7 طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري احد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو للفتري أو التكراري.

- REMOTO Manno:"Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'etalien par pierre carrer, -1 vigot, paris, 1998,p 45,46,47.

ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة للأستاذ مورغان ادانسون **MORGAN Adanson**، بجامعة ليدز بالجلترا في أوائل الخمسينيات ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدربين.

وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية للاماكن المستخدمة والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العملية التدريبية، ويعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له، على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في أزمنة محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل.¹

10- حمل التدريب :

1-10 تعريف حمل التدريب:

يعرف "**Harrar**" حمل التدريب على انه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة".²

في حين يفرق "مات فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "اوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استشارة عمليات الاستشفاء.³

10-2 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.

1 - أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص103.

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

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

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

3-10 مستويات حمل التدريب:

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

- الحمل الأقصى.
- الحمل اقل من الأقصى.
- حمل متوسط.
- حمل بسيط.
- حمل متواضع.

4-10 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 المبتدئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

1-4-10 مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.¹

2-4-10 مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد نميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل

1 - أبو العلاء احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص.52.

التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

10-4-3 مبدأ حمل التدريب الفردي:

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

10-4-4 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.

10-4-5 مبدأ الراحة:

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

10-4-6 مبدأ حمل التدريب الخطير:

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

1- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: "تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 83.

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

3- عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص 75، 40، 34.

11- 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 الاجتماعية.

ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

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

12- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب:

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

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

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الاجتماعية 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 يبرز تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده.¹

¹ -عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص 34، 40، 75.

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 صيغة 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 البرامج:

يمكن ان نستخلص أهمية البرامج 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 الفاعلية².
- **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:** أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن 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.
- **الإقتصاد 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 نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعه، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.
- **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

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.

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

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

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي او الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الإعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة او 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 جزءا مكملا 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 واقعا 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 حلال 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، ص43.

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- الإحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج: هناك مجموعة من الإحتياطات والإجراءات يجب

مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على اغلبها 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.

• **الإهتمام 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 المرابي 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 الإيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المرابي لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية التغذوية الصحيحة و الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

¹ - يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص107.

² - عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص60-62.

• 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 ان يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل

1- يحي السيد مجاوي، المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص108.

خلاصة :

إن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى ، وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة الطائرة على الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة .

الفصل الثاني

الصفات البدنية

تمهيد:

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي لعبة الكرة الطائرة خاصة ، ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق ، وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء بالكرة الطائرة ، كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية ، الانتقاء. وتنمية اللياقة البدنية في الكرة الطائرة يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل.. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

1- تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) ، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية ، خطية ، ونفسية ، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشمل على مكونات اجتماعية ، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض ، القوة البدنية ، والجلد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن اختلفوا حول بعض العناصر¹.

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية².

وقد أخذ مفهوم ومعنى القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي وضعاً مميزاً وذلك منذ الخمسينات ونتيجة للخبرات الجديدة والمتنوعة للدارسين العرب عامة في مجال التربية البدنية والرياضية من المدارس الأجنبية المختلفة كالمدرسة الألمانية والأمريكية والروسية، والذي كان لهم جميعاً أثر كبير في إثراء المكتبة العربية، حيث اختلفت المصطلحات ، نتيجة للترجمات من لغات ثلاث مختلفة ولهذا فالمعنى والمفهوم واحد ولا يمكن أن يتغير، فأصبح للمصطلح الواحد أكثر من مرادف، حيث قال "رودي اتسولد Rudi Ezold 1985 م"، وهو أحد الباحثين الألمان .. إن اختلاف المرادفات للمصطلح الواحد يعتبر ثراءً لغوياً، فالقدرات البدنية على سبيل المثال كمصطلح لها أكثر من مرادف وهذا في المدرسة الألمانية نفسها، وهذه المرادفات هي :

القدرات الحركية، القدرات الفسيولوجية، الصفات البدنية، الصفات الحركية، الصفات الفسيولوجية _ العناصر البدنية على سبيل المثال _ العناصر الحركية _ العناصر الفسيولوجية _ القدرات والعناصر المتوتيرة، وعلى ذلك

1- سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 ، ص 283 .

2- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 ، ص 179 .

يذكر "Rudi" أن كل تلك المرادفات تعني كلاً من القوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة كقدرات بدنية أساسية (بسطويسي ، 1999 : 107) .

2- أنواع الصفات البدنية :

2-1-الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس .

2-2 التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلزبوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة ، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع.

2-3 المرونة:

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.¹

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.

ويعرف Firey وHaree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل و بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل.²

2-3-1 أنواع المرونة:

قسم "هاره" المرونة إلى قسمين وهما :

1 - محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992، ص179.

2- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط2 ، القاهرة ، 1989 ، ص 80 .

2-3-1-1-1-المرونة العامة : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم ، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .

2-3-1-2-المرونة الخاصة : وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها ، وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها وتكون المرونة إيجابية أو سلبية.

* **المرونة الإيجابية :** وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية .

* **المرونة السلبية :** تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل ، أدوات مساعدة¹ .

2-3-2- تطوير و تنمية المرونة : يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة ، والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء ، ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمن 5- 10 د والتدريب لتطوير المرونة يجب

أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان ، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

2 - 4 السرعة :

2-4-1- مفهوم السرعة :

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، وفي ظروف معينة² .

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

1- هارا ، ترجمة علي نصيف ، أصول التدريب الرياضي ، ط2 ، مطبعة جامعة الموصل، العراق ، 1990 ، ص296.

2- ريسان خريط ، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1990 ، ص 77

2-4-2 أنواع السرعة :

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات ، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

2-4-2-1 السرعة الانتقالية (السرعة القصوى) :

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ، وكلما زاد انجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

تنمية السرعة الانتقالية :

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة كرة الطائرة وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي

في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية ، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى ، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار¹ .

2-4-2-2 السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) :

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة ، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي ، أو استقبال الكرة ، أو المحاورة والتمرير² .

1 - DORNHOFF MARTIN ، office de publication ,l'éducation physique et sportives ، universitaire .Alger . 93 p 82

2- كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، 1987، ص 152

تنمية السرعة الحركية :

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية.

وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته .

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة .

2-4-2-3- سرعة الاستجابة :

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف أو مؤشر معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة ، أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ¹.

ويعرفها "قاسم المندلاوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

تنمية سرعة الاستجابة :

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب.
- القدرة على صدق التوقع والحس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة .
- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

2-5- القوة :

2-5-1- مفهوم القوة :

يرى "هارا" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية

1- كمال جمال الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان ، الأردن ، 2004 ، ص 59

كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب .

ويرى كل من "كلارك" و "ماتيوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة¹ .

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي ، كما ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى.

ويرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى ، كالسرعة ، التحمل ، الرشاقة ، ويرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية ، داخلية)².

وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية ، ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة.

2-5- الانقباض العضلي :

وتتولد القوة من عملية انقباض وانبساط العضلة، حيث أن انقباض العضلة يولد قوة شد في اتجاه أليافها وتعمل الأنسجة الضامة الواصلة بين العضلات والعظام على نقل هذه القوة إلى العظم وتعمل المفاصل بدور روافع لتوجيه هذه القوى ويكون هناك توافق تشريحي بين العضلات والمفاصل بما يوائم هذه الوظيفة ، ولقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي ، إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الأخرى وعلى الرغم من ذلك فإن هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي :

2-5-2-1- الانقباض العضلي الثابت (الایزومتري) :

حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون حدوث تغير في طولها .

1- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 ، ص 171.

2- ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007 ، ص 190.

2-5-2-2- الانقباض العضلي بالتطويل (الأيزوتوني - اللامركزي) :

هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تطول العضلة بعيدا عن مركزها ، ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها ، حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي زيادة في طول العضلة¹ .

2-5-2-3- الانقباض العضلي بالتقصير (المركزي) :

هو أيضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي إلى قصر في طول العضلة² .

2-5-2-4- الانقباض العضلي المعكوس (البليومتري) :

يعتبر من أنواع الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب من انقباض عضلي بالتطويل(لامركزي) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير (مركزي) ومن الأمثلة على ذلك أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بوثبة مرة أخرى كما في تمارينات الحواجز .

2-5-2-5- الانقباض العضلي الأيزوكتنك :

يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.

أما "محمود" فقد بين أن الانقباض العضلي يتضمن عدة أشكال وهي :

* الانقباض العضلي المتحرك .

* الانقباض العضلي الثابت .

* الانقباض العضلي اللامركزي .

* الانقباض العضلي ثابت التحرك (السرعة) .

فالشكل الأخير وهو الانقباض العضلي ثابت التحرك تكون فيه القوة في أقصى معدلها عند جميع زوايا المفصل وخلال المدى الحركي الكامل للحركة ومثال على ذلك ضربات الذراع أثناء السباحة بالطريقة الحرة ، وهذا الانقباض والانقباض المتحرك يعدان من أشكال الانقباض المركزي الذي يشمل التقصير في طول العضلة ولكن هناك اختلاف بسيط بينهما هو أن القوة القصوى تنتج خلال المدى الكامل للحركة أثناء الانقباض ثابت التحرك وليس الانقباض المتحرك³ .

1- كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر ، بغداد ، 87 ص 170

2- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي ، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية ، القاهرة ، 78 ص 59

3 - محمود مسعد علي ، المدخل لعلم التدريب الرياضي ، دار الطباعة والنشر ، جامعة المنصورة ، 1992 ، ص15.

وعليه يمكن القول أن الانقباض العضلي يتكون من شكلين رئيسيين هما :

* الانقباض العضلي المتحرك .

* الانقباض العضلي الثابت .

إضافة إلى الفروع الأخرى لكل شكل من هذان الشكلان ، حيث نجد أن الانقباض المتحرك يتضمن (المركزي ، اللامركزي ، ثابت التحرك ، البليومتري ، الايزوكتنك) ، أما الانقباض العضلي الثابت فيتضمن الانقباض الايزومتري .

2-5-3- أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

حسب schmidtbleicher فان إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

* نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء .

* مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة .

* القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية .

* زوايا الشد في العضلة .

* حالة العضلة قبل الانقباض .

* درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل .

* تكتيك الأداء .

* العامل النفسي (قوة الإرادة) .

* السن والجنس .

* طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل .

* فترة الانقباض العضلي ¹ .

2-5-4- أنواع القوة :

2-5-4-1- القوة العظمى :

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إداري ، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب ² .

1- سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1984 ، ص 221 .

2- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 ، ص 80

طرق تنمية القوة العظمى:

* طريقة الحد الأقصى للقوة : يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد ، و في كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات و كل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من نسبة القوة القصوى للاعب .

* طريقة تكرار القوة : لتطوير وزيادة قوة اللاعب يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين و كل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات و كل دورة يتم إعادتها 06 مرات .

* طريقة التدرج في زيادة القوة : تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب و تطويرها .

2-4-5-2- القوة المميزة بالسرعة :

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن ، ويعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو .

* طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية ، باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات و الأمام ، رمي الكرات الطبية

2-4-5-3- تحمل القوة :

يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ، ويعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته¹ .

1 - محمد حسن علاوي ، علم التدريب ، ط6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1989 ، ص 115

* طرق تنمية تحمل القوة :

يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى 30 % من وزن جسم اللاعب ، واستخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع

عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار و خاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب .

2-4-4-4- القوة الانفجارية :

2-4-4-4-1- مفهوم القوة الانفجارية :

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية فقد عرفها (المندلاوي وأحمد) على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية¹ .

أما (سليمان) فقد عرفها على أنها " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة " ، حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن تكون

لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقياً أو عمودياً بهدف حمله إلى ابعده مسافة

أو أعلى ارتفاع ممكن ، أما (المندلاوي والشاطي) فقد عرفها على أنها القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى² .

والقوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في اقل وحدة زمنية ولمرة واحدة ، وتنمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي (نمو الخلايا والأنسجة) وتطويرها الانجازي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والهادف ، وتقاس بوحدة القياس الكيلوغرام وبجهاز الديناموميتر أو جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات (الكترومايوكراف) .

2-4-4-4-2- تدريبات القوة الانفجارية

تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال

الشدة:- بالنسبة للوزن المستخدم من 30 – 50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد ، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة (100%)

1 - قاسم المندلاوي ، احمد سعيد احمد ، التدريب بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1979 ، ص 45 .

2 - قاسم المندلاوي ، محمود الشاطي ، مرجع سابق 1987 ، ص 85-86

الحجم:- التكرارات اقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد.

الراحة:- رجوع النبض إلى (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى اقل من 110 ضربة/دقيقة ، أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع

تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتر)

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية أن تدريبات البليومتر هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية ، وقد أجريت عدة بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال و تدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتر ، و أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتر على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوة الانفجارية وبذلك فان تدريبات البليومتر قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين¹.

وفكرة تدريبات البليومتر تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن تقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها تقلص لامركزي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض) ، وهذه الحالة تشبه المثل القائل إن سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله سيرتد بحركة سريعة وقوية نحو المركز بسبب إن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة، وهذا يعني إن أقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث إطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي ، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب².

* مثال على تدريبات الوثب العميق

يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع ارتفاعه مثلاً (90) سم ثم يهبط اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض وأثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزي أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة التقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي إلى حدوث تحفيز في مستلمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء كولجي

1 - Carbeau Joej ، Edition revue ،Foot Balle ، E.P.S PARIS ، 2002 ، P 13

2 - مفتي إبراهيم سلامة ، التدريب الرياضي -تخطيط وتطبيق- ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص55

التوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث الإطالة الزائدة عن طريق تقلص لاإرادي قوي نحو مركز العضلة (حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة الإطالة الزائدة) ، هذا التقلص القوي اللاإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشرة بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد (1م) من الصندوق الأول وبارتفاع (90سم) مثلاً ، وعليه فان هذا التقلص اللامركزية (تطويل العضلة) والتقلص المركزي يؤدي إلى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية ، وعليه يجب التركيز على مثل هذه التدريبات وذلك لان اللاعبين في الرياضات المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات¹.

في حين نجد أن مجموعة أخرى من الباحثين قد قسمت أنواع القوة إلى ثلاثة أقسام :

القسم الأول :

* القوة العامة :

وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأول أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب .

* القوة الخاصة :

حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط والمشاركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضة حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فان أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص .

القسم الثاني :

* القوة القصوى .

* التحمل العضلي .

* القدرة (القوة السريعة) .

القسم الثالث :

* القوة المطلقة :

ويرمز لها بالرمز (FA) حيث نعني بهذه القوة بقدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال هذا المفهوم فان الوصول إلى المستويات العالية في الرياضات المختلفة يتطلب قدرا كبيرا من هذه القوة¹ .

* القوة النسبية :

ويرمز لها بالرمز (FR) في العلاقة بين قوة اللاعب المطلقة ووزن الجسم ويمكن تقسيم هذا النوع من القوة تبعا لأوزان اللاعبين والتفاوت بين مستويات القوة

* القوة الاحتياطية :

وتمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة كما يرتبط مفهومها بنوعية الرياضة ويمثل أهمية كبرى لانجاز مستوى عالي من الأداء.²

1- وجيه محجوب ، علم الحركة ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، العراق ، 1989 ، ص 87

2- وجيه محجوب ، علم الحركة ، مرجع سابق ، ص 88 .

خلاصة :

وتنمية اللياقة البدنية في الكرة الطائرة يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل.. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

وتعتبر القدرات البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول الى الكرة ويلزم اللاعب القوة حتى يستطيع الوثب الى الاعلى لاداء الضربات او الصد بقوة كبيرة كما يحتاج اللاعب الى تنمية الرشاقة والمرونة كي يستطيع اداء مهارات مختلفة في مداها الواسع وفي اتجاهاتها المختلفة.

الفصل الثالث

الكرة الطائرة والمرحلة العمرية

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 ترويحية 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 يرضي 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 .

I- الكرة الطائرة

1- تعريف الكرة الطائرة : الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م و عرضه 9 م وتقسمة شبكة إلى جزئين متساويين ، و إرتفاع الشبكة هو 2.43 م للذكور و 2.33 م للإناث، و الهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به وتتحرك الكرة فوق الشبكة، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة، وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم و هو ما 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 "مانتونات" 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 وسريع حيث إحتضنتها كندا سنة 1900م، لتظهر بكوبا سنة 1905 م ثم في المشرق و الإتحاد السوفياتي والصين ، واليابان سنة 1913م.³

وفي 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 في 20 أبريل 1947م عقد مؤتمر باريس الذي تم فيه تأسيس الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة (FIVB) وتم توحيد القواعد وظهر القانون الدولي الحالي وذلك عقب مؤتمر "بودابست" سنة 1946م الذي أظهر خلافات بين الدول وشدة الحاجة إلى التوحيد.⁵

- 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.

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 "سبيل" 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 .

5- عصام الوشاحي،الكرة الطائرة المصغرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1998 ، ص8 .

- سنة 1957م : الإعراف بالكرة الطائرة كرياضة أولمبية.¹
- 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).²

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.³

سنة 1994م: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية و احتل المركز الثالث عشر⁴ أما بالنسبة للمحافل القارية:

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

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

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

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

أما بالنسبة للأندية .

سنة 1988 م : مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.⁵

1 - WWW.BADANIA.NET : 18/02/2015 19 h00.

2- حسان بوجليدة، دروس نظرية في الكرة الطائرة، مرجع سابق، ص 8 .

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

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

5 - WWW.Volley-ball.com : 13/02/2015 20 h00

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

- 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 إنسجام أو إسترخاء 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.

- 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- محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد ، الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، مطابع أمون، مصر، ط2001، 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 ، ط1996، ص 1، ص 47.

5- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1999، ص 15-16.

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 9x9 أمتار لكل منهما بحيث يمتد هذا الخط أسفل الشبكة حتى الخطوط الجانبية وتحدد 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 بإرتفاع 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.

يعتبران 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 ماثلة.

يتمدد الجزء العلوي من كل عصا وطوله 80 سم فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول 10 سم بلونين متباينين ويفضل الأحمر والأبيض.

تعتبر العصاتان الهوائيتان جزءا من الشبكة وتحددان جانبا مجال العبور بوضع القائمان المثبتان للشبكة على مسافة تتراوح ما بين 0,50 إلى 01 متر خارج الخطين الجانبيين، وهما بإرتفاع 2,55 متر، ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل. يكون القائمان مستديرين وأملسين ويثبتان في الأرض بدون أسلاك وتحظر التجهيزات الخطرة أو المعرقة.

أما الكرات يجب أن تكون مستديرة مصنوعة من جلد مرن أو جلد صناعي وبدخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة ماثلة ويكون محيطها من 65 إلى 67 سم ووزنها من 260 إلى 280 غ، ويجب أن تكون مطابقة لمقاييس الإتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB).

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 إحتياطيين ولا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني (06 لاعبين).¹

¹ - الفيدرالية العالمية لكرة الطائرة ، القواعد الرسمية للكرة الطائرة المعتمدة من الجمعية العمومية الثالثة والثلاثين للإتحاد الدولي للكرة الطائرة 2012 ، ترجمة عدي جاسب حسن ، 2013 ، 2016 ، ص 17-22.

يكون أحد اللاعبين ماعد اللاعب الحر ، رئيسا للفريق الذي يجب أن يشار إليه في إستمارة التسجيل ويحق فقط للاعبين المسجلين في إستمارة التسجيل بدخول الملعب والعب 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 للإستراحة وتستغرق فترات الراحة جميعها ثلاث دقائق .

يتم خلال هذه الفترة من الوقت تغيير الملاعب وتسجيل ترتيب الدوران للفريقين على إستمارة التسجيل يحق لكل فريق طلب وقت مستقطع مرتين في كل شوط بمدة 30 ثانية وله الحق في وقتان مستقطعان فيان 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 .

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

6- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

1-6- الإرسال : (SERVICE): في رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثل الإرسال أحد المهارات على الأقل التي يجب أن توضع في الإعتبار و تكون محور إهتمام لكثير من المدربين ومساعدتهم وكذا اللاعبين ويقول البعض أن الإرسال أحد الأسلحة المؤثرة و الفعالة الذي إذا ما إستخدم 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 ويسمح بقذف الكرة مرة واحدة، ويجب على المرسل عند لحظة الإرسال أو الإرتقاء للإرسال بالقفز، وعدم لمس الملعب (خط العمق) (ligne de fond).² ومن الطبيعي أن يختار المرسل بين أسلوبين لأداء الإرسال إما من الثبات أو الوثب وسرعة الكرة المرسله و قوتها من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثر.³ الإرسال هو الأداء أو التصرف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطائرة ، و فرصة الفريق الأولى ليسجل نقطة.⁴

1 - الفيدرالية العالمية لكرة الطائرة ، القواعد الرسمية لكرة الطائرة المعتمدة من الجمعية العمومية الثالثة والثلاثين للإتحاد الدولي لكرة الطائرة، مرجع سابق، ص 23-25.

2- بوجليدة حسان ، دروس نظرية في الكرة الطائرة ، مرجع سابق، ص 15 .

3- محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، مرجع سابق، ص 59 .

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

تضرب الكرة على مستوى الحزام.¹

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.

6-1-2- تدريب الإرسال:

الإرسال هو لعبة البداية أو وضع الكرة في اللعب، كما هو مفتاح النجاح في الكرة الطائرة وكلما نجح اللاعبون في تأدية هذه المهارة بنجاح أصبح للفريق المرسل صفة المبادرة 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 وأثناء و نهاية التدريب ، فعند بداية اللعب لا بد و أن يتعامل اللاعب المرسل مع الشد العصبي و قبل المنتصف يكون الإعتماد على شدة اللعب و التي تؤدي إلى زيادة التوتر²

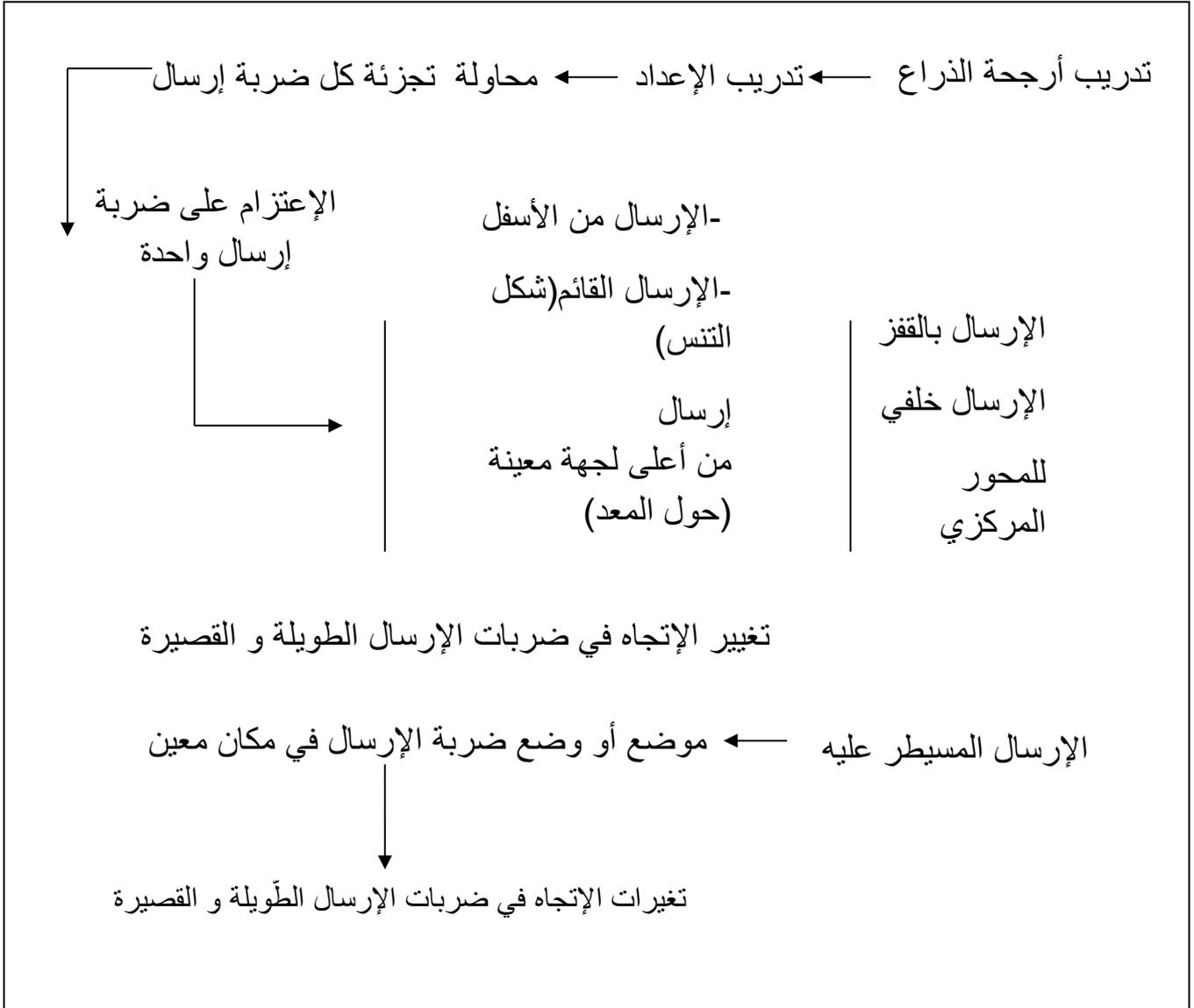
يمثل الغرض من هذا التدريب تحسين مهارة الإرسال، وذلك من خلال تصحيح المدرب لأي خطأ يحدث في الأداء المهاري للإرسال ، خاصة عندما ترسل الكرة أكبر عدد من المرات و تكون إرسالات فاشلة أو خارج الملعب أيضاً، ويتضمن الغرض تركيز المدرب على تصحيح أخطاء الإرسال و التي يمتاز بها كل لاعب بهدف منع اللاعبين من إرتكاب أو تكرير أي خطأ.³

1- علي مصطفى طه، المرجع السابق، ص 61 .

2- محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد ، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرب ، مرجع سابق، ص 59-60 .

3- زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة إستراتيجيات الدفاع و الهجوم، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1998، ص 125 .

أ- عملية تدريب ضربة الإرسال:¹



الشكل رقم (03): يبين عملية تدريب ضربة إرسال .

6-1-3- أهمية و مميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة و دقيقة، و يستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، و لاعب الإرسال يكون أداؤه مستقل و بدون التأثير من زملائه و لاعبي الخصم.²

1- عصام الوشاحي، الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، مرجع سابق، ص 225 .

2- أحمد عبد الدايم الوزير و علي مصطفى طه، دليل المدرب في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 1999، ص 1، ص 35 .

6-1-4- الأخطاء الشائعة في الإرسال :

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة .
- قذف الكرة بعيدا إلى الأمام حيث لا يستطيع اللاعب ضربها باليد كاملة .
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية ، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.
- القذف المبكر قبل أرجحة الذراع خلفا.¹
- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفه أو بجانبه مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الإمتداد والسيطرة عليها.
- عدم امتداد الجسم و الذراع أثناء الضرب .
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة و حركة الضرب .
- أرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروج الكرة خارج الملعب .
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة ، و عدم متابعة الجسم لإستمرارية الحركة.²

6-2- الإستقبال (Réception):

هو إستقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك لإمتصاص سرعتها و قوتها وتمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعية اللاعب المستقبل.³

6-2-1- أهمية الإستقبال :

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

6-2-2- طريقة إستقبال الإرسال:

يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لإستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تمام، ثم يبدأ في ميل الجذع قليل إلى الأمام بسرعة مساوية لسرعة إندفاع الكرة ، حيث يقف اللاعب و القدمان متباعدتان أوسع من الحوض والركبتان

1- زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة أسس و مواهب و أداء، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1997، ج1، ص 45 .

2- المرجع نفسه، ص45.

3- علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة ، تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون، مرجع سابق، ص 71 .

4- مختار سالم ، حول الكرة الطائرة منشورات مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان، دط، 1996، ص121 .

منشيتان قليلا، وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، الرأس يكون عموديا على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعين متباعدتين عن بعضهما بمسافة حوالي إتساع الكتفين و ممدودتان للأمام و مائلتان إلى الأسفل.¹

6-2-3- أنواع الاستقبال :

أ- الإستقبال من الأسفل :

هو الأكثر إستعمالا وتكون مساحة الإستعمال أو الإرجاع بمقدمة اليدين، و يكون اللاعب مقابل للكرة مع ضرورة إستقامة اليدين .

ب- الإستقبال من الأعلى :

هو إستقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدمة اليدين ، و هذا من وضعية عالية "فوق الرأس"²

ج- الإستقبال الجانبي :

يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين، وهذا عندما يكون اتجاه الكرة على جانب الجسم.

د- الإستقبال مع الانبطاح :

يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين و هذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية ميتة، ويكون إستقبال الكرة بعد القيام بإنبطاح أو إرتماء نحو الأرض.³

6-2-4- الأخطاء الشائعة في الإستقبال :

- الأرجحة الزائدة للذراعين أماما، وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة 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 إستقامة الظهر (بمعنى وضع منخفض على الركبتين لثني منطقة فوق الوسط).⁴

- ضرب الكرة باليد على سطح الساعدين ، مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين .

- عملية إمتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة ، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة.⁵

1- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ- تعليم- تدريب- قانون ، مرجع سابق، ص 37.

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

3- I bid, p 85 .

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

5- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون، مرجع سابق، ص 71.

6-3- التمرير (passe):

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

6-3-1- أهمية التمرير:

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

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

6-3-2- أنواع التمرير:

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

6-3-2-1- التمرير العالي: و يشتمل على :

أ- التمرير إلى الأمام: (التمريرة الصدريّة)

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

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 لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرب، مرجع سابق، ص69.

4- علي مصطفى طه، المرجع السابق، ص71 .

5- الموسوعة الرياضية، كرة السلة-الكرة الطائرة، دار الشمال للنشر و الطباعة، ط1996، 1، ص28- ص39.

ب- التمرير إلى الأمام بعد الدوران:

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

ج- التمرير إلى الأمام من وضع الطعن:

فيه تمتد الرجل الخلفية الى اقصى مداها بينما تكون الساق مع الفخذ في الرجل الأمامية بزواوية قائمة، على اللاعب العودة بأقصى سرعة إلى وضع الإستقبال الأصلي.

د-التمرير للجانبين :

يقف اللاعب مواجهاً للشبكة أو ظهره للشبكة، ويرفع الكرة بعد ثني اليد في الإتجاه المعاكس لاتجاه الكرة وهي تمريرة صعبة تحتاج إلى تدريب مكثف.

هـ- التمرير مع الدرجة :

يستخدم هذا النوع عند إستقبال كرة قوية وسريعة نتيجة ضربة هجومية والمقصود إمتصاص قوتها يلزم اللاعب مرونة بحيث يؤديها دون أن يصاب بأذى، ويمكنه العودة إلى الوضع الأصلي بأقصى سرعة.¹

و- التمرير مع الوثب:

عبارة عن عملية خداع لمواجهة عملية الصد التي يقوم بها الفريق المضاد بشكل يظهر وثبة اللاعب لأداء التمرير، كأن ينوي أداء ضربة هجومية فيقوم بإعدادها للزميل الآخر.²

6-3-2- التمرير من الأسفل:

يمكن أن نطلق على مهارة التمرير من الأسفل بالساعدين بأنها حركة إيجابية للرجلين بإتجاه الهدف وذلك بمواجهة اللاعب للكرة متحركاً إليها بالسرعة المناسبة التي تتفق مع مسافة أو بعد الكرة، وكذلك في الإتجاه 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 أمن³ الطرق في جميع حالات ومواقف اللعب ويجب أن نميز بين ثلاثة أنواع من التمرير من الأسفل.

أ-التمرير باليدين (يتم التنفيذ بطرق مختلفة):

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

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

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

2- الموسوعة الرياضية، المرجع السابق ، ص40.

3- محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب، مرجع سابق ، ص64.

- 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 معا.

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

6-4- السحق :

- يعتبر السحق روح الكرة الطائرة ورونقها، والغرض من السحق هو ضرب الكرة أو إرسالها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية بحيث يفشل هذا الأخير في إعادتها.²

- السحق و هو توجيه قوي للكرة يؤديه اللاعب و هو في الهواء بعد إرتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة و تكون حركاته منسجمة.

- إن الضربات الساحقة هي أحد الوسائل الرئيسية الهامة في إحراز النقاط و إستخدامها غالبا ما يكون من اللمسة الثالثة و يؤثر فيها عاملين هما : القوة والتوجيه.

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

6-4-1- 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 وإرتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب والدقة 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 لإختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة ثم إختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.³

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

2- محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد، المرجع السابق، ص 74.

3- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون، مرجع سابق، ص 101.

6-4-2- أنواع السحق : هناك أنواع عدة

أ-السحق الأمامي :

هو أسهل أنواع السحق و أهمهم ، لذلك تجتهد المدربين يعطونه إهتماما كبيرا خاصة عند المبتدئين، ويكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضارب¹

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

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.²

6-5- الصد :

يعتبر الصد النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب عن طريق الوثب إلى أقصى إرتقاء مع مد الذراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة عند أداء السحق من قبل الخصم بمواجهة الشبكة أو قريب منها، وقد يقوم بعملية الصد لاعب أو لاعبين أو ثلاث لاعبين شرط أن يكون في المنطقة الأمامية.³

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

6-5-1- 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 الشبكة⁴

6-5-2- أنواع الصد :

أ- الصد الهجومي : عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازنة قريبة من الشبكة وفيها إنشاء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان و اليدين 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 .

1- حسن عبد الجواد، المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1999، ص20.

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

3- حسن عبد الجواد، المرجع السابق، ص 94 .

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

6-5-3 أشكال الصد : ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي :

1- الصد بلاعب واحد -2- الصد بلاعبين -3- الصد بثلاثة لاعبين.

6-6- 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 التمير من أعلى فوق الرأس Over Head Pass Forword أو من الأعلى للخلف Tobackword . ولكن هذا لا يمنع أنه في أحيانا أخرى قد نلجأ إلى إستخدامه من الأسفل (بالساعدين) Forearm pass وذلك كله بهدف إعداد الكرة.¹

6-6-1- أهمية الإعداد :

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يتركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة، ويعتمد الإعداد كلياً على التمير من الأعلى فإجادة التميرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب الحساسة والمهمة حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه، ولذا يجب على المدربين تهئية لاعبيهم على إجادة أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة.²

6-6-2- أنواع الإعداد :

أ- الإعداد الأمامي :

هو أكثر الإعداد استعمالاً لسهولة أدائه ، و هو أساس لجميع أنواع الإعداد الأخرى ، و يؤدي من وقفة الإستعداد 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.³

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

1- زكي محمد محمد حسن ، صانع الألعاب في الكرة الطائرة-العقل المفكر للفريق، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع، الإسكندرية، مصر، ط2004، ص2، ص3.

2- علي مصطفى طه، المرجع السابق ، ص139.

3- الموسوعة الرياضية: كرة السلة- كرة الطائرة، مرجع سابق، ص 46.

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.

7- الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع و الإعداد:¹

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

الجدول رقم (01): يبين الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع و الإعداد.

1- محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب، مرجع سابق، ص71.

8- تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة¹:

الجدول رقم (02): يبين تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

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 مرجعته خلفا أثناء التمهيد للحركة - مرجحة الذراع للخارج - ملاقاتة الكرة من أسفل عند ضربها	-خطأ قانوني يفقد الإرسال -ضرب الكرة في مستوى منخفض و ملاستها للشبكة -ضرب الكرة للأسفل وعدم إمكان عبورها للشبكة -طيران ضعيف للكرة -طيران الكرة خارج الحدود طيران الكرة للأعلى وعبورها الشبكة	-ترفع الكرة في هواء قبل ضربها باليد الضاربة -إقذف الكرة في اتجاه فوق كتف الذراع الضاربة -إقذف الكرة أمام الجسم مباشرة لأعلى بحيث يكون اتجاه طرفيها فوق كتف الذراع الضاربة -إثني المرفق قبل الضرب بحيث تكون حافة الإبهام عند الأذن تقريبا -تمرجح الذراع بجوار الجسم -تصاحب اليد الكرة أسفل خلفا لأعلى أماما أثناء ضربها
الإعداد أو التمرير من أعلى	- الفشل في ملاسة 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 ملاستها بالأصابع -إرمي الكرة عاليا في الهواء و قربه من الشبكة
التمرير من أسفل	- الفشل في توجيه الكرة للمكان الصحيح	-لمس الكرة بالشبكة أو خروج الكرة خارج الملعب	-ثبت وضع زاوية الذراعين بالنسبة للجسم لحظة لعب الكرة -ثبت الأذرع مفرودة بدون إشتراك فعلي في الحركة مع فرد الجذع و الركبتين فقط راعي المرونة عند استلام الإرسال القوي
الضربة الساحقة	-الفشل في ضرب الكرة من قمته -الإندفاع في خطوات الإقتراب أماما -القدمان مضمومتان عند الإرتقاء للوثب	-وصول الكرة عالية للمنافس و ضعف قوة الضربة الساحقة -لمس الشبكة أو تعديتة خط المنتصف -عدم الإتران في الهواء	-الوثب عاليا بدرجة كافية حتى تلامس اليد الكرة قمته تقريبا -إتساع خطوة الإقتراب الثانية تكون مع ثني الركبتين جيدا للأسفل أو وقوع ثقل الجسم خلف عقبي القدمين

1- إلين وديع فرج، خبرات في الألعاب للكبار و الصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ط2، 2002، ص419-420.

II - خصائص المرحلة العمرية (12-15 سنة)

1. تعريف مرحلة سن البلوغ:

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

1-1- مرحلة ما قبل البلوغ:

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

1-2- مرحلة البلوغ:

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

2. أهمية دراسة المرحلة العمرية:

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

✓ التعرف على مختلف الخصائص الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية 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

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

3-1- النمو الطولي والوزن:

وهي مرحلة النمو السريع مقارنة بالمرحلة التي قبلها (مرحلة الطفولة) وهي تأتي عقب فترة من الكمون أو الثبات لبضع سنوات، وأنه يصاحبه عادة ظواهر نمو أخرى تغير الشخصية في مجموعها، ومهما يكون الأمر فإن فترة نمو البلوغ يلاحظها العام أنفسهم كما أن سن (14 إلى 15 سنة) هي في غالب الأحيان فترة أقصى سرعة عند الذكور ومن (12 إلى 13 سنة) فترة أقصى سرعة نمو عند الإناث، وحسب العالم "Shuttle worth" لاحظ بدأ الإنحراف عند الإناث عن الذكور في النمو في الطول من 12 سنة تقريبا إلا أنه لا يلبث الذكور من السن 14 سنة

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

2- عيسان أحمد فوج، مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، دت، ص58.

في المتوسط أن يدركوا الإناث فيلتي هنا معدل النمو، ومنذ هذا السن فصاعدا يبدأ متوسط نمو الذكور في التفرق الظاهر والطول مع هذا ليس إلا مظهرا من مظاهر النمو ولعله يكون أبعدها من إعطاء صورة كاملة للنمو الجسمي أو النضج الجسمي، وهناك مظاهر أخرى أهمها وأكثرها إعتبارا خصوصا في علاقتها بالطول والوزن ففي مرحلة المراهقة الأولى فإن الإناث يصبحن أثقل وزنا من الذكور في نفس السن ثم يعود الذكور مرة أخرى إلى ما بعد النضج الجسمي الكامل للجنسين.¹

3-2- النمو الجسمي:

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

• الفروق بين الجنسين في النمو الجسمي:

يكون الذكور أقوى جسما من الإناث حيث تنمو عضلاتهم نمو سريعا في حين أن الإناث تتراكم فيهم الشحوم في مناطق معينة من أجسامهم ويزداد الطول عند الجنسين ولكن يكون الذكور أكبر من الإناث. ويهتم المراهق بمظهرة الجسمي، قوة عضلاته ومهارته الحركية والرياضية والبدنية التي تساعد جسمه على النمو والقوة.²

3-3- النمو الحركي:

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

3-4- النمو العقلي:

✓ نمو الذكاء العام وزيادة القدرة على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم والإستنتاج والتعلم والتخيل.

1- كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، دروس في علم النفس الإرتقائي، دار النهضة العربية، بيروت، دط، ص749.

2- زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، دط، ص1، ج1، ص62.

- ✓ نمو القدرة العقلية الخاصة كالقدرة الرياضية (التعامل مع الأعداد) والقدرة اللغوية والدقة في التعبير والقدر الميكانيكية والفنية وتتنوع الابتكارات في هذه المرحلة كنتائج للنشاطات العقلية.
- ✓ نمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة ومفهوم الزمن ويتجه التخيل المحسوس إلى المجرد.
- ✓ نمو الميول والإهتمامات والاتجاهات القائمة على الإستدلال العقلي ويظهر إهتمام المراهق بمستقبله الدراسي والمهني.

✓ تزداد قدرة الإنتباه 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 لاعباً مشهوراً وبطلاً كبيراً...¹

3-5- النمو الانفعالي:

- تتسم هذه المرحلة بأنها عنيفة في حدة الإنفعالات وإندفاعاتها وتحتاج المراهق ثورة من القلق والضيق فنجده ثائراً على الأوضاع ومنتزحاً على الكبار كثير النقد لهم ومن أهم الخصائص الإنفعالية في هذه المرحلة:
- ✓ إهتمام المراهق بذاته وما طرأ على جسمه من تغيرات وهو يحاول أن يتوافق مع جسمه الجديد ويتقبله.
 - ✓ يزداد شعوره بالكآبة والضيق نتيجة لكثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع تحقيقها.
 - ✓ تتسم إنفعالاته بالتهور والتسرع والتقلب وعدم الإستقرار.
 - ✓ 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.²

3-6- النمو الفسيولوجي:

إلى جانب التغيرات الجسمية التي تختص بها البنية، توجد تغيرات متعلقة بتطور الغدد والخلايا التناسلية وهي أكثر أهمية وهي التي تحدد مرحلة البلوغ، حيث تشهد هذه المرحلة تغيرات ملحوظة في النشاط الغددي عامة ونشاط الغدتين النخامية والكظرية خاصة فالأولى تقع تحت المخ مباشرة حيث يؤثر الهرمون الذي تفرزه على المشاعر الجنسية للبالغين، أما الثانية والتي تقع فوق الكلى فإن الهرمون الذي تفرزه يعمل على الإسراع في النمو والنضج الجنسي.

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

2- كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، مرجع سابق، ص461.

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.¹ ويلاحظ أن الغدة ذات الإفراز الداخلي بوجه عام تتضخم هلال البلوغ ما عدا الغدة التيموبية التي تأتي على العكس منها في الضمور، ويحقق مجموع إفرازات مختلف الغدد إترانا مزاجيا جديدا فيؤثر بعضها على النمو الجسمي الخارجي والبعض الآخر على النمو الجنسي، وكذا يخضع طول الهيكل العظمي لتأثير الغدة الدرقية والغدة تحت المخية وهرمونات التناسل.²

يزداد حجم القلب في هذه الحالة ولكن بسرعة غير معتادة مع الشرايين ليختل توازن الجسم لذا يجب تجنب النشاط الرياضي العنيف.³

أما بالنسبة للنبض أثناء الراحة فيستمر في الإنخفاض مع زيادته بعد مجهود ذو شدة قصوى، وبالنسبة للضغط فإنه يقترب إلى النبض الطبيعي للبالغين.⁴

نستنتج مما سبق أن هذه المرحلة تتميز بنشاط غددي كبير وزيادة حجم القلب وإنخفاض في النبض، لذا يجب إعداد تمارين بعيدة عن النشاط الرياضي العنيف.⁵

3-7- النمو الإجتماعي النفسي:

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

✓ عند سن (13-14 سنة) حب النشاط البدني يسرع عملية الإدماج الإجتماعي وعند سن 13 سنة يأخذ الأصدقاء مكانة هامة، والبالغون يجندون كذلك فكرة الفوج أو الفريق.

✓ نستنتج مما سبق أن هناك تغيرات نفسية والإضطرابات في أعمال الغدد مما يسهل إثارة وإنفعال وغضب

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

2- عبد الفتاح دويرار، بسيكولوجية النمو والإتقاء، دار المعرفة الجامعية، دط، 1999، ص248.

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

4- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، 1996، مرجع سابق، ص178.

5- محمد سعد غريمي، المرجع السابق، ص69.

خلاصة :

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

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

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات التشغيلية والمبادئ الدراسية

تمهيد:

بعد التعرض في الفصول السابقة إلى الجانب النظري لمشكلة البحث سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي والذي يتضمن إجراءات البحث المتمثلة في تحديد المنهج المناسب للبحث وكيفية سير البحث الميداني واختيار عينة الدراسة ووصف الأدوات التي استخدمت في جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج، وتحديد الموضع المكاني و الزماني.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ولغرض إجراء هذه الدراسة قمنا بالاتصال ميدانيا بالجهة المسؤولة أي رئيس النادي الرياضي لبلدية ورماس لكرة الطائرة بولاية الوادي واخذنا الموافقة كما هو مبين في الملحق رقم (1).

لغرض إجراء هذه الدراسة إتصلنا برئيس النادي لإخذ موعد لحديث عن بحثنا وتوقيت إجراء الاختبارات لمكان والزمان والاتصال بالمدرّب. وذهبنا الى مقر الرابطة لمعرفة عدد الأندية انظر الملحق رقم (2)

مراحل بناء الاختبار:

- الاطلاع على ماهو متاح من البحوث والكتب والمراجع على الاختبارات الرياضية بالخصوص رياضة كرة الطائرة وكل ذلك تم على مراحل وهي :

المرحلة الاولى:

صياغة الاختبارات الخاصة بموضوع الدراسة وهي :

✓ الإختبار الأول : اختبار الوثب العمودي (الارتقاء):

يعتبر هذا الاختبار أهم الاختبارات للقوة المتفجرة للرجلين في الكرة الطائرة، ويطلق عليه أحيانا "الوثب، اللمس" أو اختبار "سارجنت" نسبة إلى مصممه "الوثب العمودي من الثبات".

- الغرض من الاختبار:

قياس قوة الرجلين المتفجرة.

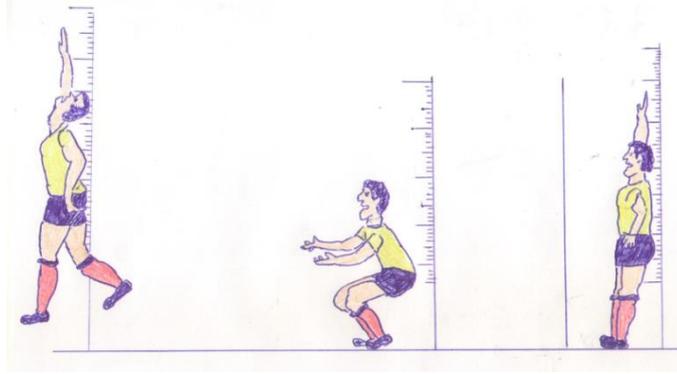
- الأدوات:

تثبت سبورة على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض ب: 100 سم على ان تدرج بعد ذلك من 101 سم إلى 300 سم، كما يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفق شروط الأداء.

- مواصفات الأداء:

يغمس المختبر أصابع اليد في الجبس، ثم يقف بحيث تكون ذراعه بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميز على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على

الأرض، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف، ثم يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لوضع علامة أخرى بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه. (1)



الشكل رقم 4 يوضح اختبار سارجنت

الإختبار الثاني : أختبار السرعة 30 م

هدف الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الادوات المستخدمة : ملعب كرة الطائرة ، ساعة توقيت ، صافرة.

وصف الاداء : يدير الاختبار شخصان .

الاول : يقف خلف خط البداية ويكون مسؤولاً عن الانطلاق .

الثاني : ينتبه الى اشارة ذراع المركز بالبده بتشغيل ساعة الايقاف، ثم ايقافها بعد ان يجتاز اللاعب خط النهاية .

القواعد : يسجل الزمن الذي بين اشارة المركز بالبده واجتياز اللاعب خط النهاية .

التسجيل : يسجل الزمن بالثواني الى اقرب عشر الثانية. ¹

✓ الإختبار الثالث : اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس: ويعرف كذلك باختبار ثني الجذع من

الجلوس الطويل والذراعان أماما

1- د/ محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997، ص 117.

2- سليمان علي حسن (واخرون) : المبادئ التدريبية في كرة اليد ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 372

. العامل: المرونة

. وصف الإختبار: الإنحناء للأمام قدر الإمكان من وضع الجلوس الطويل

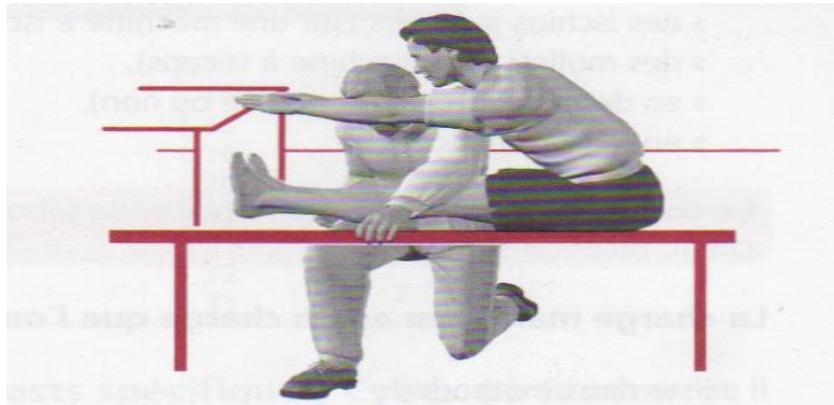
. الأدوات: منضدة اختبار أو صندوق بالأبعاد التالية (الطول 35سم، العرض 45سم، الإرتفاع 32سم) ومقاسات الشريحة العلوية طولها 55سم، عرضها 45سم وتمتد خارج الحافة المواجهة للقدمين ب 15سم مدرجة من 0 إلى 50سم في منتصفها، وتوجد مسطرة طولها 30سم متحركة على السطح العلوي للصندوق عند لمسها من قبل المفحوص

. تعليمات للمفحوص: الجلوس ووضع القدمين في مواجهة الصندوق وسلاميات الأصابع فوق حافة الشريحة العلوية، ثني الجذع ببطء مع الحفاظ على الركبتين مفرودتين وادفع المسطرة بالتدريج للأمام دون مرجحة الذراعين المفرودتين، يؤدي الإختبار مرتين وتحسب النتيجة الأفضل

. توجيهات للقائم بالإختبار: الوقوف بجانب المفحوص وجعل ركبتيه مفرودتين كما يجب وصول السلاميات إلى الحافة العلوية والبقاء أو الثبات عند النتيجة المحققة لمدة ثانيتين، تؤدي المحاولة الثانية بعد فترة قصيرة من المحاولة الأولى

في حالة عدم وصول كلتا اليدين لنفس المسافة تأخذ المتوسط لهما

. التسجيل: النتيجة الأفضل المنجزة هي التي تسجل بوحدة سم¹



الشكل رقم 05 يوضح وضعية اختبار المرونة

المرحلة الثانية:

قمت بصياغة الاختبارات أنظر الملحق رقم (4) كما عرضناها على محكمين وهم اشخاص ذو خبرة في اختصاص التربية البدنية والرياضية في مجال كرة الطائرة. انظر الملحق رقم (3)

المرحلة الثالثة:

تعد هذه المرحلة هي المرحلة النهائية للاختبارات وهي اعادة صياغة الاختبار بشكل نهائي وهذا بعد التعديلات والتوضيحات التي قام بها ذوي الاختصاص في الكرة الطائرة .

حتى تتمكن من وضع هذا الاختبار والمتمثل في اختبارات لبعض الصفات البدنية في الكرة الطائرة والتي تم تحكيمها من طرف مجموعة من المختصين في اختصاص التربية البدنية والرياضية وحتى تتمكن من مصداقية وثبات وموضوعية هذه الاختبارات قمنا بتجربة استطلاعية على العينة الاساسية.

التجربة الاستطلاعية:

تتمثل هذه العينة في فريق بلدية ورماس للكرة الطائرة والمكونة من 12 لاعب من صف اشبال ذكور.

أهمية التجربة الاستطلاعية:

- ❖ للتعرف على الصدق والثبات هذه الاختبارات.
- ❖ معرفة المدة الزمنية المستغرقة لهذه الاختبارات.
- ❖ مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- ❖ مراعاة نفس الظروف والمكان لاجراء الاختبارات المهارية
- ❖ الوقوف على النواحي التنظيمية وإدارة الإختبارات المهارية على أرض الواقع .
- ❖ التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة .
- ❖ معرفة المعوقات التي قد تظهر وكذلك الأخطاء والتداخل في العمل .

– الدراسة الاساسية:

- خطوات سير الدراسة الميدانية :قام الباحث ببناء منهج تدريبي متكامل لمدة شهرين اذ يحتوي على ترمينات لتحسين بعض الصفات البدنية

– الإختبار القبلي :

إبتدأ تنفيذ الإختبار القبلي على عينة البحث قبل بدأ مجموعة من الحصص التدريبية في 12 فيفري 2016 ثم تم اعادة الاختبار يوم 15 فيفري 2016 حيث :

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

– اختبار الوثب العمودي سارجنت.

– اختبار السرعة 30متر.

– اختبار المرونة.

– إدخال البرنامج التدريبي : بعد الإنتهاء من الإختبار القبلي تم البدء بتنفيذ مجموعة من الحصص التدريبية في 18 فيفري 2016 وتم الإنتهاء منه في 18 افريل 2016 .

– الإختبار البعدي :

تم إجراء الإختبار البعدي بعد الإنتهاء من تنفيذ مجموعة من الحصص التدريبية مباشرة للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه في قيم المتغيرات البدنية ، وقد تم إجراء الإختبار البعدي بعد يومين أي في الحصة التدريبية الموالية ، علما أنه قد تم إتباع الإجراءات نفسها في الإختبار القبلي وبترتيب المتغيرات نفسها والمدة الزمنية لغرض التوحيد لكافة الظروف . انظر الملحق رقم (5).

– الأسس التي بنيت عليها هذه الاختبارات:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع مجموعة من الاختبارات والخاصة بتنمية بعض الصفات البدنية لنادي بلدية ورماس للكرة الطائرة لدى صنف الأشبال :

❖ التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين. وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي.

❖ إختيار تمرينات بسيطة لتنمية الصفات المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.

❖ مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

❖ التركيز على طريقة التدريب التكراري لما لها من أثر كبير في تنمية الصفات البدنية.

❖ التركيز على التنوع في التمرينات.

2- المنهج الدراسة:

1-2- 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 ما¹

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 .

2-2- 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 المجال².

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 الأحداث³.

3- أداة الدراسة:

إن أدوات البحث هي الوسيلة التي من خلالها يمكن جمع المعلومات التي تتعلق بالبحث، وهذا يتطلب جمع أكبر حصيلة ممكنة من المعلومات والبيانات وكذلك التوصل إلى الحقائق الخاصة بهذه الدراسة الميدانية، وعلى هذا الأساس كان من الضروري الاعتماد على أكثر من أداة يتم ذكر الأساس منها :

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

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

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

الإختبار:

هو مجموع من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته .

بالرغم من الظروف الكبيرة بين أنواع الاختبارات فإن أي اختبار هو عبارة عن عينة ممثلة للسلوك المراد قيامه.

4-صدق أدوات الدراسة (الاختبار): تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والإختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الإختبار.

كما يشير "تايلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار.

يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للإرتباط بين الدرجات الخام للإختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما.⁽¹⁾

4-1-صدق المحكمين:

وللوقوف على مدى تناسب صياغة الاختبار مع أهداف الدراسة وباستخدام آراء المحكمين قمنا بعرض الاختبار على مجموعة من الدكاترة شهد لهم بتجربة والخبرة في مجال البحث العلمي حيث استفدنا من ملاحظتهم وعلى هذا الأساس تم القيام بعدة تعديلات وتوضيحات وقد تم إخراج الشكل النهائي للإختبار.²

4-2-ثبات الاختبار : إذا أجري إختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الإختبار ثم أعيد إجراء هذا الإختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الإختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، إستنتجنا من ذلك أن نتائج الإختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الأولى بل كانت قريبة جدا من نتائج المرة الأولى.³

4-3-الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الإختبار 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

1- محمد صبحي ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.2000،ص183.

2 - د/ محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997، ص 117.

3- سليمان علي حسن (واخرون) : المبادئ التدريبية في كرة اليد ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 372

الإختبار	المرونة من الجلوس	القوة	السرعة 30 متر
الثبات	0.92	0.84	0.87

جدول رقم (06) يبين معامل الثبات

5- 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 و التي يجري عليها البحث أو التقصي ".⁽²⁾

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 هو اندية ولاية الوادي للكرة الطائرة المنخرطين للموسم الرياضي 2015/2016 و البالغ عددهم (6) اندية كما هو مبين في الملحق رقم () .

6- العينة:

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"

و تعرف أيضا على: " أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع".³

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".

1- محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003، ص14 .
 2- موريس آنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004، ص67.
 3- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب:البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، ط2 ، 1999 ، ص 143

أما عن عينة الدراسة كانت قصديه تتمثل في اشبال فريق بلدية ورماس للكرة الطائرة و البالغ عددها (16 لاعب). ونظرا لغياب 4 لاعبين تم العمل مع 12 لاعب

6-1- تعريف العينة قصديه (العمديه) :

وهي التي يتم اختيارها 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 بخصوصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام .

ويرى الدكتور علي غربي أنها مقصودة تبعا لطبيعة الموضوع و أهداف البحث وذلك تبعا لشروط المحددة سبقا.

6-2- ضبط متغيرات أفراد العينة :

➤ السن : ويتمثل في المرحلة العمرية لصنف الأشبال .12-15

➤ الجنس : المجموعة التي خضعت للإختبارات كلها ذكور .

➤ المكان : لقد أجريت الإختبارات البدنية في مكان إجراء الحصص التدريبية (القاعة الرياضية).

➤ وسائل القياس : جميع عناصر العينة تطبق نفس وسائل و أدوات الإختبارات.

7- ضبط متغيرات الدراسة :

إستنادا إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين إثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع.

7-1 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 كل من : البرنامج التدريبي المقترح .

7-2 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 الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

8- مجال الدراسة:

8-1- المجال المكاني للدراسة: تم إجراء البحث الميداني بالقاعة الرياضية المتواجدة ببلدية ورماس على مستوى النادي الرياضي لفريق ورماس للكرة الطائرة صنف اشبال(12-15 سنة)

8-2- 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 في 12 فيفري 2016، وبعد ادخال البرنامج التدريبي ضمن الحصص التدريبية من طرف المدرب المقدر ب 8 اسابيع تم إجراء الاختبار البعدي في 20 افريل 2016.

- الأجهزة المستعملة :

- شريط لقياس المسافة .
- كرات طائرة .
- شريط لاصق.
- اقماع واعمدة واعلام.
- آلة تصوير كاميرا
- حلقات.
- شبكة كرة الطائرة

9-الوسائل الاحصائية:

إن أصل بحثنا هذا يهدف إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة، والذي يمكننا الحصول عليه من خلال إيجاد الفرق بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي ومتوسطات نتائج الإختبار البعدي ، وذلك بإستعمال الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي « م ».
- الإنحراف المعياري « ع ».
- توزيع ستودنت «ت» اختبار الدلالة الإحصائية.
- معامل ارتباط بيرسون

والتي تم التحصل عليها من خلال البرنامج التالي: نظام spss .

وبعد جدولة النتائج المتحصل عليها، قمنا بقراءة لتلك النتائج والتي من خلالها قمنا بإعطاء الإستنتاجات وتفسيرات لهذه الأجوبة

الفصل الخامس

عرض وتقليل ومناقشة النتائج

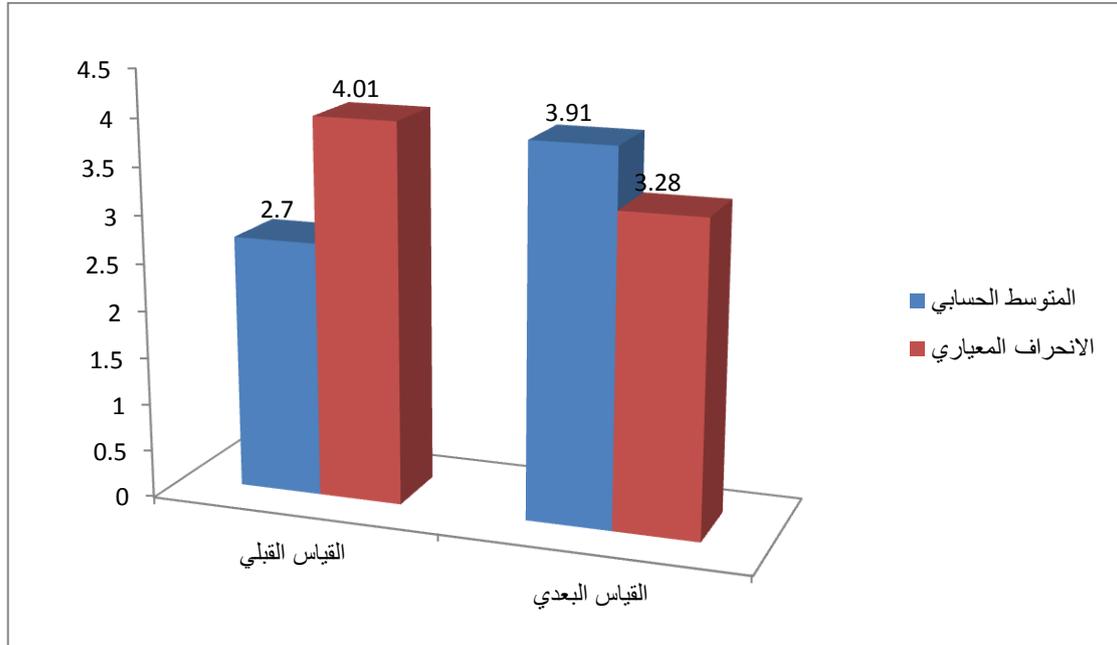
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى:

تنص الفرضية الاولى : ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة المرونة.

1-1- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لصفة المرونة:

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة
القياس القبلي	12	2.70	4.01	-2.29	دالة عند 0.05
القياس البعدي		3.91	3.28		

الجدول رقم (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي وقيمة اختبار (T) لصفة المرونة من الجلوس.



شكل رقم (6) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي لاختبار المرونة.

1-2- تحليل النتائج:

اظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (4) ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (2.70) بانحراف معياري بلغ (4.01) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (3.91) بانحراف معياري بلغ (3.28). وبلغت قيمة الاختبار T (-2.28) في الاختبار القبلي والبعدي وانه دال عند (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المرونة من الجلوس.

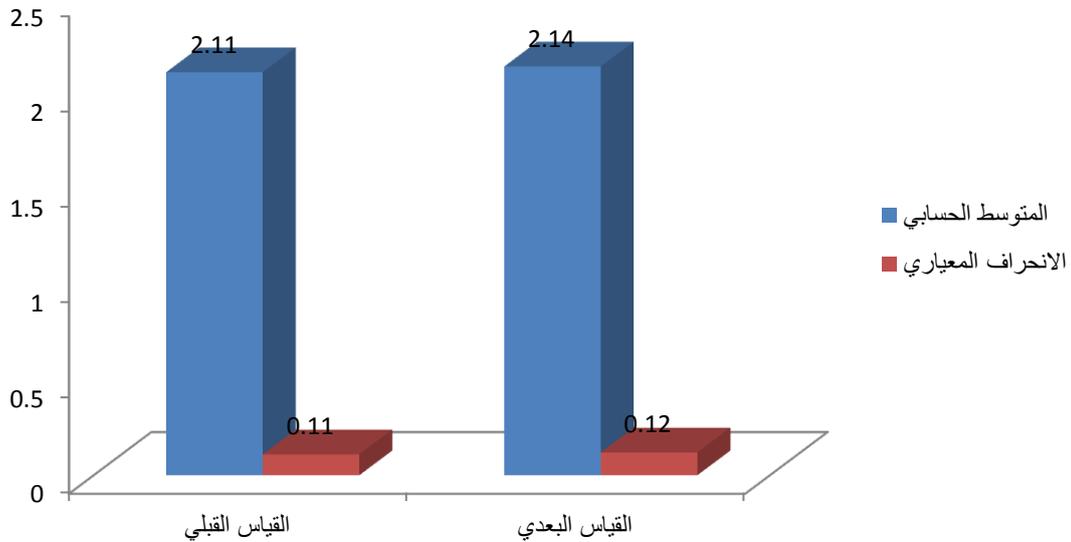
2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية : ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة.

2-1- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لصفة القوة:

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة
القياس القبلي	12	2.11	0.11	-4.80	دالة عند 0.01
القياس البعدي		2.14	0.12		

الجدول رقم (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي وقيمة اختبار (T) لصفة القوة.



تمثيل بياني رقم (7) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي لاختبار المرونة.

2-2 تحليل النتائج:

اظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (5) ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (2.14) بانحراف معياري

بلغ (0.11) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (2.14) بانحراف معياري بلغ (0.12). وبلغت قيمة

الاختبار T (-4.80) في الاختبار القبلي والبعدي وانه دال عند (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة

احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار القوة.

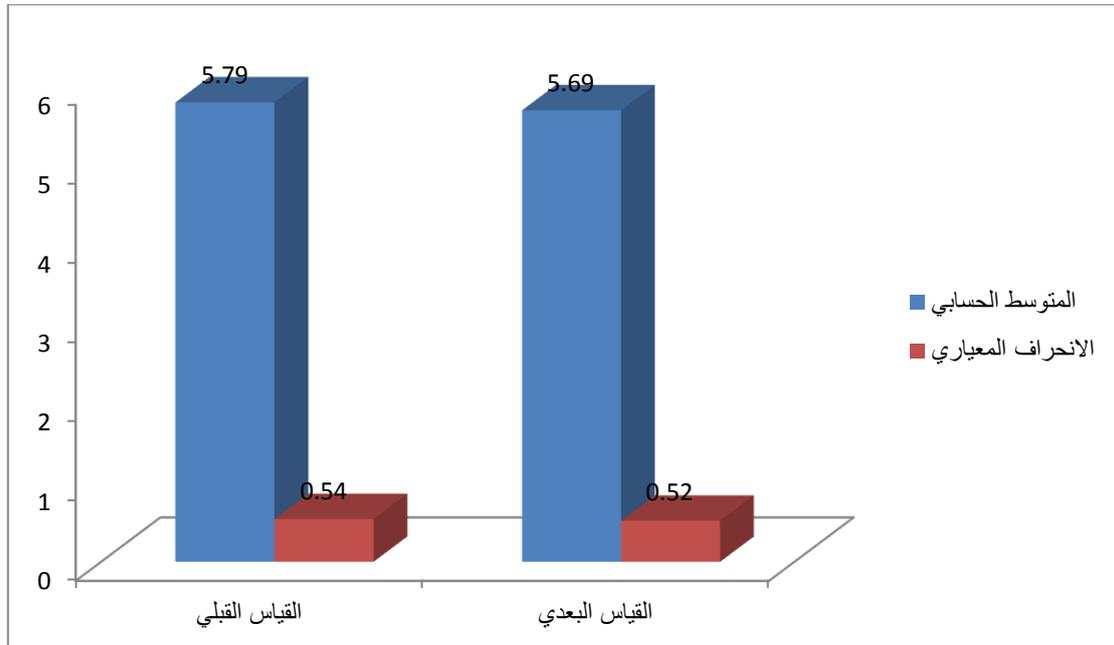
3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثانية : ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة السرعة.

3-1- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لصفة السرعة 30متر:

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة
القياس القبلي	12	5.79	0.54	5.77	دالة عند 0.01
القياس البعدي		5.69	0.52		

الجدول رقم (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي وقيمة اختبار (T) لصفة السرعة.



تمثيل بياني رقم (8) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي لاختبار السرعة 30 متر.

3-2- تحليل النتائج:

اظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (6) ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (5.79) بانحراف معياري بلغ (0.54) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (5.69) بانحراف معياري بلغ (0.52). وبلغت قيمة الاختبار T (5.77) في الاختبار القبلي والبعدي وانه دال عند (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار السرعة 30متر.

4- مناقشة نتائج الفرضيات

4-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

فيما يتعلق بفرضية البحث الأولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لاختبار المرونة.

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج إختبار المرونة المعروضة في الجداول (4) والشكل البياني (06) على التوالي.

والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصفة المرونة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

ويعزي التطور الذي مس المرونة الى كثافة تمارين المرونة في البرنامج المقترح بالإضافة إلى تواصل وانتظام العمل بالبرنامج ، وكذلك محتوى وحجم الحمولة المستخدمة في البرنامج والتي كانت ذات أثر فعال لتطوير هذه الصفة البدنية بالإضافة إلى أن طرق التعليم المقترحة قد أخذت بعين الاعتبار. كما يفسر ذلك من ناحية منهجية التدريب من حيث استعمال تمارين المرونة في مختلف مراحل الحصة التدريبية، وحسب خصوصيات الأهداف الجزئية للحصة ونوعية الاسترجاع.

- وهذا ما اتفق مع دراسة " رقيق ميلود و غراف عباس " تحت عنوان " دور تحسين الصفات البدنية (المرونة) في تطوير مهارة الاستقبال والارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة " حيث توصل الى هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة المرونة.

4-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

فيما يتعلق بفرضية البحث الثانية التي تنص: على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لاختبار القوة.

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج إختبار القوة المعروضة في الجدول رقم (05) والشكل البياني (07) على التوالي.

والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

ويعزي التطور الذي مس القوة من خلال إستخدام الأسلوب العلمي الصحيح في التدرج في شد الحمل البدني من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد في تنفيذ التمرينات البليومترية، إذ أن إستخدام تمارين البليومتری أدى إلى تجنيد عدد أكبر من الوحدات العضلية العاملة عن طريق تحفيز عصبي أكبر للعضلات العاملة بسبب الطبيعة الانفجارية لهذه التمارين وما يسبقها من عملية إطالة أو مد للعضلات العاملة، إذ أن الوصول لأقصى قدرة يكون من خلال توليد حركات قوية ومتناسقة بسبب تجمع القوى، الذي يعني تضافر العديد من التقلصات العضلية مع بعضها البعض ويحدث تجمع القوى عامة بطريقتين هما:

- التجمع المتعدد الألياف: ويتم عن طريق زيادة عدد الوحدات الحركية المتقلصة معا في وقت واحد.

التجمع الترددي: ويحدث تقلص عضلي جديد قبل انتهاء التقلص الذي سبقه وبهذا ترتفع شدة التقلص الكلية تدريجياً كلما زادت سرعة التردد.

— وهذا ما اتفق مع دراسة " محمد عبد المنعم طاهر " تحت عنوان " تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق للشباب بالكرة الطائرة " الذي استنتج أن مفردات المنهج التدريبي المستخدم كان له الأثر الايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة) ، إذ إنهما تطورت بشكل ملحوظ كما عبرت عنه الفروق المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث. وكذا التمرينات المقترحة التي اعتمدها الباحث في المنهج المستخدم قد عملت في تطوير الصفات البدنية والتي أثرت إيجاباً في تطور دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة. كما استنتج إن الصفات البدنية برغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة منها في تطوير مهارات الكرة الطائرة. وهذا ما توصلنا إليه حيث وجدنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في صفة القوة .

4-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

فيما يتعلق بفرضية البحث الثالثة التي تنص: على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى لاختبار السرعة 30متر.

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج إختبار السرعة المعروضة في الجدول رقم (6) والشكل البياني (08) على التوالي. والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى لصفة السرعة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

ويعزو هذا عن سهولة تمرينات السرعة التي جعلت من اللاعب ينسجم ويتشوق لممارسة هذه التمرينات التي كانت سبباً رئيساً لتطوير هذه الصفة كذلك إتباع الشروط العلمية في بناء الوحدة التدريبية من حيث الشدة والحجم للتمرينات المقترحة وطوال فترة التجربة أسهم وبشكل كبير في تطوير هذه الصفة.

وفضلاً عن ذلك يرى الباحثون أن صفة السرعة الحركية من الصفات التي يصعب تطويرها خلال مدة قصيرة من التدريب وهذا ما اتفق مع دراسة " خيرى زكريا وطلحة زكريا " تحت عنوان " اثر تنمية السرعة على تطوير اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي الكرة " حيث توصل الى ان تمرينات السرعة تساعد على تحسين السرعة وتؤثر بدورها على مهارة المراوغة عند لاعبي كرة القدم

الإستنتاجات

يعتبر التدريب الرياضي من أهم العوامل التي تؤدي إلى تطوير الصفات البدنية للرياضيين وكذا تحسين الأداء الفردي والجماعي للفريق، ونظرا للأهمية الخاصة لصفة القوة والمرونة والسرعة في رياضة كرة الطائرة الحديثة وجب الإهتمام بتطويرها بأنواع وطرق تدريب الصفات البدنية المختلفة ومعرفة مدى تأثير التدريب على هذه الصفات.

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

- بينت نتائج إختبارات المرونة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.
- كما بينت نتائج إختبارات القوة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.
- وأسفرت نتائج إختبارات السرعة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار 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 الإختبار القبلي والبعدي لصفة المرونة.
 2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة.
 3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لصفة السرعة.
- ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بأن "للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة" قد تحققت.

لقد كان الغرض من موضوعنا هذا إبراز وتبيان الأهمية البالغة لتأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات البدنية في رياضة الكرة الطائرة إذ تعتبر صفات قاعدية لجميع الرياضات وخاصة رياضة كرة 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 التدريب الرياضي و البرنامج التدريبي وفي الفصل الثاني سلطنا الضوء على بعض الصفات البدنية وطرق تنميتها وفي الفصل الثالث تناولنا كرة الطائرة والمرحلة العمرية أما في الجانب التطبيقي ومن خلال الإختبارات القبليّة والبعديّة المطبقة على أفراد العينة توصلنا إلى أن النتائج المتحصل عليها تبين تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات البدنية (قوة ورسعة ومرونة) في الكرة الطائرة ولذلك كان لزاما على مدربي كرة الطائرة التنوع في مختلف الوسائل والطرق والأساليب المستخدمة في تحسين هذه الصفات أثناء الحصة التدريبية لفرق الكرة الطائرة، وهذا يؤدي لا محالة إلى تحسين وتطوير هذه الصفات

ومن خلال هذا كله والنتائج المتحصل عليها يمكن الإجابة على التساؤل المطروح في الإشكالية:

- نعم للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

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 تنمية هذه الصفات ومدى تأثيرها على الجانب البدني وحتى المهاري 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 ومعلم معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكويناً منهجياً من الناحية النفسية والبدنية، والإجتماعية 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 والخطية 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 بنوعها الترفيهي والتنافسي وقد كسبت هذه اللعبة شعبية كبيرة نتيجة سهولتها وقلة تكاليفها وهذه 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 الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال وشملت عينة البحث 12 لاعبا من النادي الرياضي لبلدية ورماس صنف أشبال للموسم الرياضي 2015-2016 ، طبقت عليهم الإختبارات القبليّة لكشف مستوى كل من صفة السرعة والقوة والمرونة عند لاعب الكرة الطائرة ثم تم وضعهم تحت التجربة مدة 8 أسبوع حيث أجريت هذه الإختبارات في القاعة الرياضية الخاصة بالنادي، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الإختبارات لمعرفة أثر البرنامج المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية.

ولقد أثبتت النتائج في الإختبار القبلي والبعدي لصفة المرونة بأن هناك فروق واضحة حيث كان مستوى تحسين صفة المرونة لدى لاعب كرة الطائرة في الإختبار البعدي أفضل منه في الإختبار القبلي وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجاباً على المستوى البدني والمهاري عند لاعبي الأشبال، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة. كما أثبتت النتائج أيضاً وجود فروق ملموسة في صفة القوة في الإختبار البعدي على الإختبار وهذا يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح.

وكذلك نتائج صفة السرعة التي دلت نتائجها على وجود فروق بين الإختبار البعدي الذي كانت نتائجه أفضل من القبلي مما يؤكد دور البرنامج التدريبي المقترح في تحسين وتطوير هذه الصفة ومن هنا نستطيع القول أن الإهتمام بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامج على أساس علمي سليم يؤدي حتماً إلى إدراك التطور لمختلف هذه المكونات ومنها المجتمع والأمة كاملة على كافة الأصعدة.

خاتمة

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 كل من صفة السرعة والقوة والمرونة .
 - ضرورة تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق أخرى لما أثبتته هذه الدراسة من تحسن في مستوى الصفات البدنية والمهارية 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 إغفالها 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 والمهارية الأخرى في رياضة الكرة الطائرة.
 - تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تحسين الصفات البدنية.
 - إدخال المدربين في تربصات 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.
 - الإعتتماد على سياسة التكوين القاعدي والإستمرارية في تكوين جيل صاعد.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. المصادر:

القرآن الكريم

الحديث الشريف

❖ المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب ،دار الشؤون والثقافة العام، بغداد، ط1، 1999،.
2. أبو العلاء احمد عبد الفتاح:"التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"،دار الفكر العربي،ط1،القاهرة،مصر،1998،.
3. أحمد عبد الدايم الوزير و علي مصطفى طه، دليل المدرب في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي ط 1، القاهرة، مصر.1999، .
4. أكرم زاكي خطايبية، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ط1، عمان ، الأردن ، 1996
5. إلين وديع فرج ،خبرات في الألعاب للكبار و الصغار ،منشأة المعارف ،الإسكندرية ، مصر ،ط2، 2002،
6. أمر الله البساطي : "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998،
7. بخوش عمار، الدنبيات محمد ، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001
8. البيك وعلي وعباس، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعاهد، الإسكندرية، ط1، 2003
9. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم الكتب، القاهرة، ط5، 1995 .
10. حسان بوجليدة، دروس نظرية في الكرة الطائرة، قسم الإدارة و التسيير الرياضي ، السنة الرابعة، نوفمبر 2006 .
11. حسان هشام ،علوط الباتول ، منهجية البحث العلمي ، ط2 ، مطبعة النقطة، الجزائر، 2007 ،.
12. حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001،
13. حسن عبد الجواد، المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، ط1 ، 1999 .

14. حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر 2004
15. رابح تركي ، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، دط ، 1999 ،
16. رعد محمد عبد ربه، الرياضات الكروية ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ط1 ، 2010 .
17. ريسان خريط ، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1990 ،
18. زكي محمد محمد حسن ، صانع الألعاب في الكرة الطائرة-العقل المفكر للفريق، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع، ط2. الإسكندرية، مصر، 2002.
19. زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة إستراتيجيات الدفاع و الهجوم، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1998.
20. زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة أسس و مواهب و أداء، منشأة المعارف ج1، الإسكندرية، مصر، دط، 1997، .
21. زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، دط، دت، ج1، .
22. زينب فهمي و آخرون، الكرة الطائرة، دار المعارف، مصر ط1، 1994، .
23. سعدية محمد عليين في سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، دط، دت، 1999
24. سليمان علي حسن (واخرون) : المبادئ التدريبيه في كرة اليد ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1993 ،
25. سليمان علي حسين ، المدخل إلى التدريب الرياضي ، مطابع جامعة الموصل ، العراق ، 1983،
26. سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 .
27. عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
28. عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر ط 2، القاهرة، 2007.
29. عبد الفتاح دويرار، بسيكولوجية النمو والإرتقاء، دار المعرفة الجامعية، دط، 1999.
30. عصام الوشاحي، المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، دط1، 1991 ،

31. عصام الوشاحي، الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، دط ، 1 ، 1994 .
32. عصام الوشاحي، الكرة الطائرة المصغرة ، دار الفكر العربي ط1 ، القاهرة ، مصر . 2006
33. عقيل عبد الله ، الكرة الطائرة التكتيك و التكتيك الفردي ، كلية التربية البدنية و الرياضية ، جامعة بغداد ، بغداد ، دط ، 1987، .
34. 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.
35. علي جواد الطاهر، منهج البحث الأدبي ، ط 9، مطبعة الديواني ، بغداد ، 1986،
36. علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، ط 1، 1999.
37. عيسان أحمد فرج ،مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2003
38. فؤاد بهاء السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، دط، دت 2001
39. قاسم المندلاوي ، احمد سعيد احمد ، التدريب بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1979 .
40. قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997.
41. كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، دروس في علم النفس الإرتقائي، دار النهضة العربية، بيروت، دط، دت، .
42. كمال جمال الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان ، الأردن ، 2004 .
43. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 ،
44. كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد ، 1987،
45. ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط 4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007
46. محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط 2 ، القاهرة ، 1989 .
47. محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، .
48. محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد ، الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، مطابع آمون ط 1، مصر، 2001 .

49. محمد سعيد غريمي، تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1996.
50. محمد صبحي ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر. 2000.
51. محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997.
52. محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطيء: "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991.
53. محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003.
54. محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: "تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر. 2002
55. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطيء ، نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992.
56. محمود مسعد علي ، المدخل لعلم التدريب الرياضي ، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة ، 1992.
57. مختار سالم ، حول الكرة الطائرة منشورات مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان، دط، 1996، .
58. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
59. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2002،
60. مفتي إبراهيم سلامة ، التدريب الرياضي -تخطيط وتطبيق- ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997،
61. مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجاء: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، .
62. ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
63. هارا ، ترجمة علي نصيف ، أصول التدريب الرياضي ، ط2 ، مطبعة جامعة الموصل، العراق ، 1990،
64. وجيه محبوب ، علم الحركة ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، العراق ، 1989
65. يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، دت، 2001

❖ المنشورات والمجلات:

1. الفيدرالية العالمية لكرة الطائرة ، القواعد الرسمية للكرة الطائرة المعتمدة من الجمعية العمومية الثالثة والثلاثين للإتحاد الدولي للكرة الطائرة 2012 ، ترجمة عدي جاسب حسن ، 2013 ، 2016 .
2. المنشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية: القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة من طرف FIVB 2000-2004 .
3. الموسوعة الرياضية، كرة السلة-الكرة الطائرة، دار الشمال للنشر و الطباعة ط1، 1996،

❖ المراجع باللغة الأجنبية:

1. ، 2002Carbeau Joej ،Foot Balle ،Edition revue ،E.P.S PARIS
2. Bernard TURPIN, bibliographie opcit ،
3. DATTAX : Le Volley-ball Du smache ou match, p 84.
4. DORNHOFF MARTIN ،l'éducation physique et sportives ، office de publication universitaire .Alger . 1993
5. Edgarthil et marniel de l'éducateur sportif, paris 10eme édition, vigot, 1999.
6. I bid .
7. mercellio braconnier, psychologie de l'adolescent, Masson 2006
8. REMOTO Manno:"Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'etalien par pierre carrer, vigot, paris, 1998.
9. Revue Edit pour la fédération Algérienne de volley-ball , Smath , 1988 .
- 10.SILLANY-ROBERT : Le ROBERT DE SPORT, DICTIONNAIRE, 1990 .
- 11.Weineck,g, biologie du sport, paris, ed, vigot, 1996 .،

المواقع الإلكترونية:

1. . WWW.BADANIA.NET : 18/02/2015 19 h00 .
2. www.volley-ball.com.

الملاحق

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 / حيدر بلديّة ورمادى
للكسرة الطائفة

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب: حيدر بلديّة ورمادى
في انجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص: تدريب رياضي نخبوي
تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

بسكرة في:

رئيس القسم:

رئيس قسم التدريب الرياضي

الفضل قيس

(Handwritten signature)



بوبكر بوبكر



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 الرباح
381					

الرئيس




جامعة محمد خيضر - بصرة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

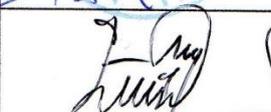
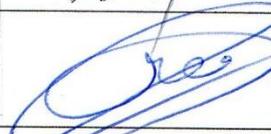
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



استمارة التحكيم

في اطار نبيل 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.

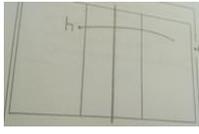
الامضاء	الدرجة العلمية	اسم الاستاذ
	مستشار في الرياضة (الطائرة)	مرايط عبد الباقي
	مستشار في الرياضة (كرة الطائرة)	زيد ان يوبكر
	أ. مساعد	عقل عيسى

الحصة التدريبية -1-

الأدوات: صفارة-ميفاتي-كرات

زمن الوحدة: 80 د

الهدف: تطوير صفة المرونة

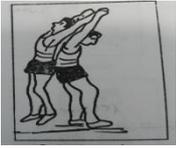
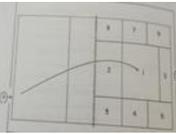
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكررات	
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 		15د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>جلوس طويل نصف والرجل العكسية مثنية وسند الكوع على ركبة القدم مع لف الجذع وضغط الكوع على الركبة المثنية مع الثبات لمدة 10 ثواني.</p> <p>التمرين 2:</p> <p>جلوس طويل فتحا وميل الذراعان على الأرض وميل الجذع اماما إلى السفلى مع الثبات لمدة 10 ثواني.</p> <p>التمرين 3:</p> <p>ضع مقعد في أحد نصفي الملعب خلف خط الـ 3م وداخل منطقة الدفاع . يبدأ اللاعب في أداء الإرسال من منطقة الإرسال الملغاة محاولا ضرب الكرتسي، مع مراعاة تحريك الكرتسي من مكان لآخر .</p> <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة الطائرة</p>	  	15د 15د 10د 15د	10 راحة 30 ثانية 10 راحة 30 ثانية 10 راحة 30 ثانية	
	<p>تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم</p>		10د		
	المرحلة الختامية				

الحصة التدريبية -2-

الأدوات: صفارة-ميفاتي-كرات

زمن الوحدة: 80 د

الهدف: تطوير صفة المرونة

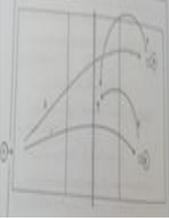
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكررات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> أ- من وضعية الوقوف مع تشبيك الذراعين أسفل الرأس. ب- بوجود مساعدة الزميل يقوم بالوقوف مع فتح الرجلين فوق زميله ويقوم بميل ذراعه لتشبيك ظهر الزميل ثم رفعه <p>التمرين 2</p> <p>وقوف ظهرا لظهر مع الزميل والذراعين عاليا ثم تبادل بحمل الزميل مع ثني الجذع أماما للأسفل.</p> <p>التمرين 3</p> <p>وضع أهداف على هيئة مربعات مرقمة في احد نصفي الملعب كما هو موضح في الشكل</p> <p>يقوم اللاعب بأداء الإرسال من داخل منطقة الإرسال الملغات متبعا تسلسل الأرقام</p> <p>التمرين 4</p> <p>مقابلة في كرة الطائرة</p>		15د	10 راحة 30 ثانية
			15د	10 راحة 30 ثانية
			10د	10 راحة 30 ثانية
			15د	
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم		10د	

الحصة التدريبية -3-

الأدوات: صفارة-مقياتي-كرات

زمن الوحدة: 80 د

الهدف: تطوير صفة المرونة

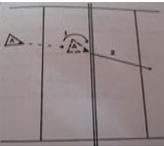
التكررات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 1:</p> <p>جلوس نصف مع تبادل رفع الذراعين ومد أحد الرجلين إلى الأمام</p> <p>التمرين 2</p> <p>جلوس طولا وفتح الذراعين للمام مع تبادل لف الجذع إلى الجهتين.</p> <p>نفس التمرين السابق مع الوقوف فتحا.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	10د		<p>التمرين 3</p> <p>يقوم اللاعب A بأداء الإرسال من داخل منطقة الإرسال الملغاة إتجاه اللاعب B الواقف في النصف الآخر من الملعب في منطقة الدفاع</p> <p>على اللاعب B المستقبل للإرسال التحرك في مراكز مختلفة من اللعب عقب إستلامه لكل إرسال</p>	
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 4</p> <p>مقابلة في كرة الطائرة</p>	
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -4-

الأدوات: صفارة-ميفاتي-كرات

زمن الوحدة: 80 د

الهدف: تطوير صفة المرونة

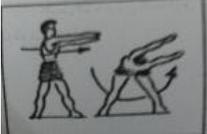
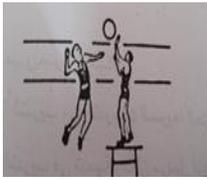
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكررات	
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 		15د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>بمساعدة الزميل حيث يقف مواجهها مع مسك القدم بالذراع المخالفة مع تبادل الوثب في جميع الاتجاهات</p> <p>التمرين 2</p> <p>وقوف فتحا للرجلين ويكون احد الذراعين عاليا مع تبادل ثني الجذع جانبا.</p> <p>التمرين 3</p> <p>اللاعي خارج منطقة الهجوم في منطقة الدفاع ممسكا بالكرة ثم فجأة يبدأ اللاعب بالجري إتجاه الشبكة ويرمي الكرة عاليا ويقوم بالهجوم.</p> <p>التمرين 4</p> <p>مقابلة في كرة الطائرة</p>	  	<p>15د</p> <p>15د</p> <p>10د</p> <p>15د</p>	<p>10</p> <p>راحة 30 ثانية</p> <p>10</p> <p>راحة 30 ثانية</p> <p>10</p> <p>راحة 30 ثانية</p>	
	المرحلة الختامية	<p>تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم</p>		10د	

الحصة التدريبية -5-

الأدوات: صفارة-مقياتي-كرات

زمن الوحدة: 80 د

الهدف: تطوير صفة المرونة

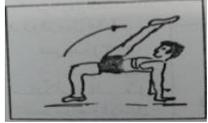
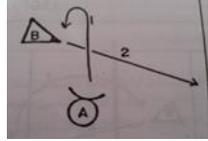
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكررات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>وقوف فتحا للذراعين في جانب واحد ويتم مرجحتها معا للجانبين.</p> <p>التمرين 2</p> <p>الوقوف على الكتفين مع تبادل قذف القدمين بالتبادل اماما وخلفا</p> <p>التمرين 3</p> <p>يقف لاعب على منضدة ممسكا الكرة أعلى الحافة العليا للشبكة واللاعب الاخر يثب ويضرب الكرة</p> <p>التمرين 4</p> <p>مقابلة تفي كرة الطائرة</p>	  	15د 15د 10د 15د	10 راحة 30 ثانية 10 راحة 30 ثانية 10 راحة 30 ثانية
	<p>تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم</p>		10د	
	المرحلة الختامية			

الحصة التدريبية -6-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات

الهدف: تطوير صفة المرونة

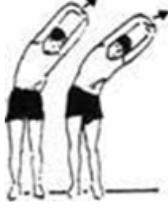
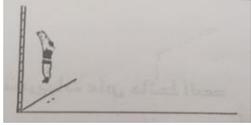
التكررات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 1: انبطاح مائل عكسي مع قذف الرجل امام عاليا بالتبادل</p> <p>التمرين 2: جلوس طويلا نصفيا مع مسك قدم الرجل اليمنى امام الصدر وسحب القدم الممسوكة على الصدر مع الثبات لمدة 10 ثواني</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 3: اللاعب A يمرر الكرة إلى أعلى بحرص كنموذج لكرة معدة بحيث يثب اللاعب B ويقوم بالهجوم</p>	
10 راحة 30 ثانية	10د		<p>التمرين 4: مقابلة في كرة الطائرة</p>	
10 راحة 30 ثانية	15د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	

الحصة التدريبية رقم (7)

الأدوات: كرات، كيس رمل، حلقات، صفارة الهدف: تنمية القوة الانفجارية
تحسين أداء حائط الصد

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

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: الوقوف وضع كيس رمل فوق الرقبة يزن 5 كغ مع عمل إنثناءات متنوعة في الركبتين ثم مداها مرة ربع انحناء ومرة نصف انثناء ومرة انثناء كامل</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثا	10د		<p>التمرين 2: وضع مجموعة من الدوائر ويقوم اللاعب بالقفز داخلها بشكل عشوائي يمينا يسارا خلفا أماما</p>	
10 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 3: يقف اللاعب مواجهها الحائط مع على بعد 40 سم من الحائط مع رفع اليدين عاليا. يبدأ اللاعب في ثني الركبتين قليلا أشبه بوضع القرفصاء نصفًا ثم يثب عاليا ويلمس الحائط في أقصى إرتفاع تصل إليه اليد .</p>	
	15د		<p>التمرين 4: مقابلة في الكرة الطائرة</p>	
	10د		تمرنات تمدد العضلات والإسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم (8)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

تحسين أداء حائط الصد

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

الأدوات: كرات، أقماع، ميقاتي، صفارة

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

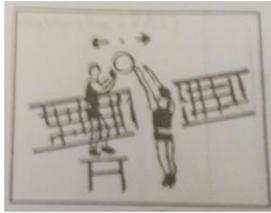
زمن الوحدة: 80د
الشدّة: 60-70%

الحصة التدريبية رقم (9)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

الأدوات: كرات، حلقات، ميفاتي، صفارة

تحسين أداء حائط الصد

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

زمن الوحدة: 80د

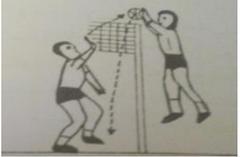
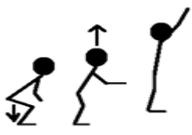
الشدة: 60-70%

الحصة التدريبية رقم (10)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة ، كرات طبية

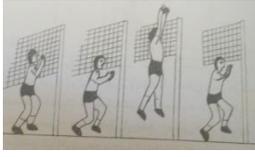
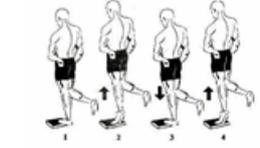
تحسين أداء حائط الصد

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

زمن الوحدة: 80د
الشدّة: 60-70%

الحصة التدريبية رقم (11)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية
الأدوات: كرات، ميقاتي، صفارة
تحسين أداء حائط الصد

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: وقوف اللاعبين على صفيين أمام الشبكة وبمسافة 50سم عنها وعند الإشارة الانتشاء النصفي مع سحب الذراعين والكتفين أسفل خلفا، الإشارة الثانية القفز إلى الأعلى مع سحب الذراعين إلى الأعلى أمام الجبهة وسحب الجذع إلى الأعلى وعمل حائط الصد في أعلى نقطة والنظر إلى الكف وفوق الشبكة والهبوط بنفس المكان.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثا	15د	<p>التمرين 2: تمرين les calf من وضعية الوقوف على سلم أو صندوق بحيث تكون قدم الارتكاز لا تلامس الأرض و الرجل الأخرى في وضعية 90 درجة نقوم بالارتفاع برؤوس الأصابع ثم نغير الرجل</p>		
10 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 3: تمرين Tuck Jump فتقوم بالوقوف على أرض مستوية في وضعية تكون فيها فتحة الرجلين مساوية لعرض الكتفين تقريبا .. ثم اثني الركبتين قليلا واقفز للأعلى بأقصى قوة مع سحب الركبتين إلى الصدر، وعند نزولك للأرض اقفز من جديد كما في المرة الأولى</p>	
	15د		<p>التمرين 4: مقابلة في الكرة الطائرة</p>	
	10د		<p>تمرنات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي</p>	المرحلة الختامية

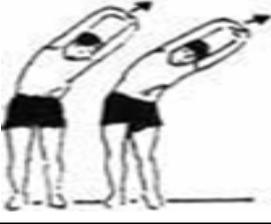
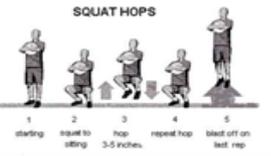
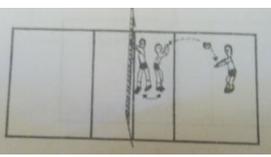
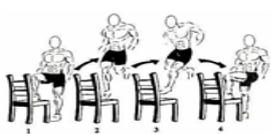
زمن الوحدة: 80د
الشدة: 60-70%

الحصة التدريبية رقم (12)

لهدف: تنمية القوة الانفجارية

الأدوات: كرات ،كراسي ،ميفاتي ، صفارة

تحسين أداء حائط الصد

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: تمرين squat hops نقوم بثني الركبتين زاوية 90 درجة و نمسك كرة الطائرة بكلتي اليدين باتجاه الصدر و نقوم بالقفز بالإستعانة بأصابع الرجلين</p> <p>التمرين 2: لاعبان متقابلان اللاعب الأول قرب الشبكة واللاعب الثاني في العمق يتبادلان تمرير الكرة من الأعلى والأسفل وبالذراعين ، اللاعب الأول بعد كل تمريره يدور باتجاه الشبكة ويعمل حائط الصد ويعود إلى مكانه وهكذا كل عشرين كرة يتم التبادل بينهما .</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثا	10د		<p>التمرين 3: تمرين les step ups باستعمال الكرسي نضع رجل على الأرض و رجل فوق الكرسي ثم نقوم بالقفز مع الإرتكاز على الرجل التي فوق الكرسي و أثناء الطيران لأعلى نقوم بتبديل الرجل</p>	
10 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 4: مقابلة في الكرة الطائرة</p>	
	10د		<p>تمرينات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي</p>	المرحلة الختامية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة

✚ **عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة "صنف أشبال".

✚ **هدف الدراسة:** الوقوف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

✚ **مشكلة الدراسة:** هل الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير على الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟

✚ **فرضيات الدراسة:**

✓ **الفرضية العامة:** للوحدات التدريبية المقترحة تأثير على الصفات البدنية لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

✓ **الفرضيات الجزئية:**

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة المرونة للاعبي كرة الطائرة .

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة للاعبي كرة الطائرة .

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة السرعة للاعبي كرة الطائرة .

✚ **إجراءات الدراسة الميدانية:**

✚ **العينة:** إستخدمنا 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.

✚ **النسبة للجانب التطبيقي** قمنا بإجراء الاختبارات وتنفيذ البرنامج التدريبي في 12 فيفري 2016 إلى غاية 18 افريل 2016.

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

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

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

✚ **النتائج المتحصل عليها:**

✓ إن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على الصفات البدنية في الكرة الطائرة

✓ أثر البرنامج التدريبي المقترح في تأثيرا إيجابيا على صفة القوة لدى لاعبي الكرة الطائرة.

✓ أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على صفة السرعة

✓ أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على صفة المرونة

✚ **إقتراحات وتوصيات:**

✓ إستخدام محتوى البرنامج التدريبي المقترح ضمن برامج إعداد وتدريب النادي لما له فاعلية في تحسين الصفات البدنية.

✓ يجب على المدربين الإهتمام بالفروق الفردية وتحديد الحجم والشدة لكل تمرين ولكل لاعب على حدى مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي.

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