



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

عنوان المذكرة :

**أهمية التحضير البدني العام والخاص في تطوير مهارة
الصد لدى أشبال كرة الطائرة
دراسة ميدانية على مستوى نادي اتحاد بسكرة لكرة الطائرة**

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تدريب رياضي نخبوي

إشراف الأستاذ الدكتور:

-بزيو سليم

من إعداد الطالب:

• غراب محمد العربي

السنة الجامعية: 2017/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر

قال تعالى: ﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ {19}﴾ "

سورة النمل الآية {19}.

و قال ﴿: ﷺ من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾

بعد حمدا لله وشكره الذي وهبنا القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع ، لا نملك إلا أن نتوجه بخالص شكرنا وتقديرنا لكل يد أسهمت في انجازه ، ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامنا آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة.

ويسعدنا كثيرا أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام لأستاذنا
الجليل

البروفيسور بزيو سليم

لتفضل سيادته بالإشراف على هذا البحث ولما قدمت سيادته من توجيهات ونصائح وإرشادات منهجية وما غمرنا به من سعة قلب ورحابة صدر ندعوا الله أن يمتعته بالصحة والهناء لما قدمه ويقدمه لغيرنا من نصائح وتوجيهات .

كما نتقدم بموفور الشكر والعرفان لكل من أساتذة وطلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ووفاء للعطاء الكثير و اعترافا بالجميل .

قائمة المحتويات

بسملة

شكر وعرهان

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والأشكال

10..... مقدمة

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

4..... 1-الإشكالية:

4..... 2-الفرضيات :

5..... 3- أهمية البحث :

5..... 4- أهداف البحث :

6..... 5- أسباب اختيار الموضوع :

7..... 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

8..... 7- الدراسات السابقة والمشابهة :

الجانب النظري

الفصل الأول : كرة الطائرة

11..... تمهيد :

12..... 1- تاريخ الكرة الطائرة وتطورها في العالم :

13..... 2- تعريف الكرة الطائرة :

14..... 3- طبيعة لعبة الكرة الطائرة :

- 4- مميزات رياضة الكرة الطائرة : 16
- 5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:..... 16
- 7- الصفات البدنية الخاصة للاعبي الكرة الطائرة : 19
- 8- أهم المبادئ الأساسية : 19
- 9- جدول زمني لتطور ونشوء اللعبة: 23
- 10- تدريب الأثبات (مرحلة الأساس والبناء) : 25
- خلاصة : 27

الفصل الثاني : مهارة الصد في كرة الطائرة

- 1- ماهية وأهمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:..... 30
- 2- المهارات الأساسية: 31
- 3- حائط الصد Blocking : 32
- 4- أنواع حائط الصد:..... 34
- 5- طريقة أداء الصد : 35
- 6- أشكال حائط الصد: 36
- 7- الأخطاء الشائعة : 39
- 8- بعض التدريبات الخاصة بتعلم مهارة الصد : 41
- 9- بعض التدريبات المساعدة في تنمية التركيز والوضع المناسب لحائط الصد : 43
- خلاصة : 48

الفصل الثالث: التحضير البدني العام و الخاص

- تمهيد : 50
- 1+ أهمية اللياقة البدنية في الكرة الطائرة: 51
- 2+ الإعداد البدني : 51
- 3- الإعداد البدني في الكرة الطائرة : 54
- 4- الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة : 56
- 5- المكونات البدنية الخاصة بلاعب الكرة الطائرة : 57
- 6- أهمية المكونات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة : 66
- 7- القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية في التحضير البدني : 67
- 8- التمارين التحضيرية : 67
- 9- المهارات النفسية في التدريب (التحضير البدني) : 68
- 10- الواجبات الرئيسية في تدريب الأثبات : 69
- خلاصة : 70

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد : 72
- 1- الدراسة الاستطلاعية : 73
- 2- مجالات الدراسة : 73
- 3- متغيرات الدراسة : 73
- 4- عينة البحث وكيفية اختيارها: 73

5- المنهج المستخدم : 74

6- أدوات الدراسة : 74

7- إجراءات التطبيق الميداني : 75

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة : 77

2- الاستنتاج العام : 93

3- الاقتراحات : 94

الخاتمة..... 77

قائمة المراجع 96

الملاحق 98

قائمة الجداول والأشكال :

أولا : قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يبين أنواع تدريبات تقنية الصد	78
2	يبين أنواع الصد	79
3	يبين أولويات تقنية الصد	80
4	يوضح تدريب تقنية الصد وتطويرها	81
5	يبين الصفات البدنية اللازمة لأداء مهارة الصد	82
6	مكانة الصفات البدنية في برنامج التحضير البدني العام والخاص	83
7	يبين تأثير تقنية الصد على نفسية اللاعب المدافع	84
8	يمثل تأثير نجاح تقنية الصد على الحالة النفسية للاعب المهاجم	85
9	يوضح انعكاس حائط الصد على الحالة النفسية والعقلية للاعب المدافع	86
10	يوضح القدرات التي يركز عليها المدربون لتطوير مهارة الصد	87
11	يبين اعتبار تحضير وتطوير مهارة الصد وأهمية	88
12	يبين المبادئ الأساسية المسطرة في البرنامج التحضيري العام والخاص	90
13	الصفات البدنية والعقلية والنفسية ومدى تأثيرها على تحقيق مهارة الصد.	91

ثانياً: قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	يبين أنواع تدريبات تقنية الصد	78
2	يبين أنواع الصد	79
3	يبين أولويات تقنية الصد	80
4	يوضح تدريب تقنية الصد وتطويرها	81
5	يبين الصفات البدنية اللازمة لأداء مهارة الصد	82
6	مكانة الصفات البدنية في برنامج التحضير البدني العام والخاص	83
7	يبين تأثير تقنية الصد على نفسية اللاعب المدافع	84
8	يمثل تأثير نجاح تقنية الصد على الحالة النفسية للاعب المهاجم	85
9	يوضح انعكاس حائط الصد على الحالة النفسية والعقلية للاعب المدافع	86
10	يوضح القدرات التي يركز عليها المدربون لتطوير مهارة الصد	87
11	يبين اعتبار تحضير وتطوير مهارة الصد وأهميتها	88
12	يبين المبادئ الأساسية المسطرة في البرنامج التحضيري العام والخاص	90
13	الصفات البدنية والعقلية والنفسية ومدى تأثيرها على تحقيق مهارة الصد.	91

مقدمة

مقدمة :

الرياضة كمجهود عضلي و ذهني لازمت الحياة البشرية منذ القدم و مازالت تلازمها إلى يومنا هذا، فالجهود العضلي و الذهني جزء من حياة الإنسان اليومية و مع مرور الزمن ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي. ثم ظهرت الرياضة بأسلوب جديد و مرت بمراحل مختلفة تهدف إلى استغلال قدراته البدنية و الروحية. فلعبة الكرة الطائرة هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب الذي يفصل بشبكة وكل فريق يحتوي على 06 لاعبين، بحيث يحاول كل فريق أن يضرب الكرة و يبعثها لمنطقة الفريق المنافس فوق الشبكة لتحصيل النقاط.

ومن بين المهارات التي تعتمد عليها الكرة الطائرة مهارة الصد و التي تعتبر من المهارات الأساسية و المهمة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة.

ولكون رياضة الكرة الطائرة إحدى الرياضات التي لها مهارات متعددة و مختلفة ، بحيث لا يمكن أداء هذه المهارات إلا بتحضير مسبق سواء كان بدني أو تقني هذا لكي يتمكن اللاعب من أداء المباريات و التدريبات على الوجه الأكمل.

و للتوضيح أكثر قمنا بدراسة أهمية التحضير البدني في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة و كانت على النحو التالي :

الجانب التمهيدي :الإطار العام للدراسة

الجانب النظري ، ويتكون من :

الفصل الأول : الكرة الطائرة

ويتضمن هذا الفصل تاريخ الكرة الطائرة و تطورها في العالم و في الجزائر ، ثم تطرقنا إلى تعريف الكرة الطائرة و طبيعتها و مميزاتها بالإضافة لأهم القوانين الخاصة بهذه الرياضة. بالإضافة إلى فوائدها من جميع الجوانب كما تطرقنا إلى صنف الأشبال بصفة خاصة.

الفصل الثاني : الصد

يتضمن هذا الفصل على ماهية و أهمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة و إعطاء تعريف خاص بمهارة الصد و أهم الاعتبارات الهامة و المبادئ الأساسية حول عملية الدفاع و إقامة حائط الصد ، حيث قمنا بإبراز أهم أشكال حائط الصد إلى جانب ذلك وقفنا على أهم الأخطاء الشائعة في أداء تقنية الصد و بعض التصحيحات الخاصة بها.

الفصل الثالث : التحضير البدني العام و الخاص.

يحتوي هذا الفصل على أهمية اللياقة البدنية في الكرة الطائرة من حيث تعريفات الإعداد البدني و أهم أنواعه العام و الخاص ، كما نتطرق إلى الإعداد البدني و إبراز أهم الصفات البدنية و القدرات العقلية و النفسية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة بالإضافة إلى معرفة أهم التمارين التحضيرية العامة و الخاصة.

أما الجانب التطبيقي و الذي قمنا فيه بدراسة ميدانية لمدربي الكرة الطائرة بولاية بسكرة صنف الأشبال ، وعليه فإن هذا الجزء يحتوي على فصلين :

الفصل الرابع : الطرق المنهجية للبحث

الفصل الخامس : عبارة عن عرض و تحليل نتائج الدراسة.

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية:

رغم التقدم والتطور الذي عرفته الكرة الطائرة الجزائرية على الصعيدين الإفريقي والعربي، حيث أردنا في هذا السياق دراسة إحدى المهارات المهمة في الكرة الطائرة والتي لها دور في المقابلات حيث تعتبر الركيزة الأساسية أثناء اللعب لتحصيل النقاط هذه المهارة هي الصد.

وما دفعنا إلى الاهتمام بهذا الجانب هو النقص أو الضعف الذي يتميز به أغلب اللاعبين للقيام بهذه المهارة سواء على مستوى التدريبات أو المقابلات ، فنادرا ما نلاحظ عمليات صد دقيقة لكنها بحاجة إلى التحسين والتصحيح.

ومن خلال مشاهدتنا واهتمامنا لبعض المقابلات كان ضعف اللياقة البدنية للاعبين والإرهاق الشديد بعد كل محاولة صد، حيث ظهر لنا عدم التوازن الجسماني وكذا الارتباك الحركي العام على اللاعبين أثناء أداء مهارة الصد مما دفعنا إلى طرح السؤال الآتي :

• هل يساهم التحضير البدني العام والخاص في تطوير مهارة الصد ؟

التساؤلات الجزئية :

- هل لتشكيل وإقامة حائط الصد تأثير نفسي على اللاعب الناشئ في الكرة الطائرة ؟
- هل نجاح عملية الصد تتطلب التطوير من الصفات البدنية والعقلية للاعب الكرة الطائرة؟

2-الفرضيات :

• الفرضية العامة:

يساهم التحضير البدني العام والخاص في تطوير مهارة الصد.

• الفرضيات الجزئية :

- 1- لتشكيل وإقامة حائط الصد تأثير نفسي على اللاعب الناشئ في الكرة الطائرة.
- 2- نجاح عملية الصد تتطلب التطوير من الصفات البدنية والعقلية للاعب الكرة الطائرة.

3- أهمية البحث :

- إن تواجد الإنسان في هذه الحياة وبمتميزاتها الطبيعية دفعه إلى التعرف على العالم المحيط به وتمكنه من وضع تفسيرات للظواهر الطبيعية المختلفة ولقد رغب الإنسان في السيطرة عليها، ولكن تقدم العلوم دفع العلماء إلى اعتماد وسيلة البحث كأفضل وسيلة للوصول إلى العلم.
- ولعل البحث العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية مقرون حتما بإيجاد حلول أو محاولة تطوير كفاءة ما في أي ميدان من الميادين الرياضية ولكون رياضة الكرة الطائرة إحدى الرياضات التي لها مهارات متعددة ومختلفة حيث لا يمكن أداء هذه المهارة إلا بتحضير مسبق سواء كان التحضير بدني أو تقني أو نفسي ، ومن هذه المهارات الصد . هذه المهارة التي يمكن أن تحصل بها على النقاط وهي بدورها تشكل الجزء الرئيسي في اللعبة ولكون الصد يعتمد على التحضير البدني العام والخاص حيث يحتاج إلى أدائه إلى أعلى الدرجات القوة والتركيز وهو من الحركات الصعبة التطبيق بصفة صحيحة تتطلب من اللاعب عدة صفات بدنية كالتنسيق ، الرشاقة بالإضافة أن الصد الجيد و الفعال يزيد من معنويات الفريق أثناء اللعب ويؤثر سلبا على الجانب النفسي للفريق الخصم.

ويمكن تلخيص أهمية البحث في العناصر التالية :

- إبراز أهمية التحضير البدني بصنفيه العام والخاص.
- إبراز أسباب نجاح تقنية الصد لدى أشبال الكرة الطائرة.
- معرفة ما يمكن أن يقدمه التحضير البدني في تطوير مهارة الصد
- الوقوف على أهم الصفات اللازمة لتنفيذ تقنية الصد.
- إبراز ما يقتضيه ويحتاجه اللاعب المدافع لأداء وإتقان مهارة الصد.

4- أهداف البحث :

يعتبر الكثير من الباحثين والدارسين في المجال الرياضي أن التحضير البدني من أهم العوامل المؤثرة على مردود أي لاعب سواء في رياضة جماعية أو رياضة فردية ولما له من تأثيرات ايجابية على الأداء الحركي الجيد

وبالرغم من الكم الهائل من الدراسات والبحوث والجهود المتواصلة إلا أن هناك نقائص عديدة في مجالات كثيرة لازالت تحتاج إلى بحوث متواصلة ومن هنا أردنا من خلال هذه الدراسة المتواضعة أن نقف أمام عنصر هام :

وهو كيفية مساهمة هذا العنصر في تطوير مهارة أساسية في الكرة الطائرة ألا وهي الصد.

هذا العنصر والذي سبق ذكره " التحضير البدني " بقسميه لما له من أهمية وارتباط وثيق بالمحافظة على

الجسم وصيانه من الإصابات وتحقيق النتائج المرجوة من خلال هذه الدراسة وضعنا هدف رئيسي وحيد وهو :

" إبراز دور التحضير البدني - العام والخاص - في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة " .

ويهدف بحثنا أساسا إلى :

- إثراء مكتبتنا في تغطية النقص الموجود في مثل هذه البحوث.
- إدراج القارئ إلى الغوص في أعماق الموضوع ومعرفة حقيقة مهارة الصد وكيفية أدائها.
- توضيح تأثير الصد على الحالة النفسية للاعب والمدافع.
- التعرف على الصعوبات والعراقيل التي تواجه اللاعب أثناء تأدية مهارة الصد.
- فتح المجال للطالب إلى التفكير في مواضيع التدريب والخوض فيها مستقبلا.
- تقديم أهم الحلول والاقتراحات من أجل التنفيذ مهارة الصد وإتقانها جيدا.
- معرفة أهمية التحضير البدني ودوره في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة.

5- أسباب اختيار الموضوع :

- الرغبة في دراسة هذا الموضوع وخاصة عن التدريب والتحضير البدني في الكرة الطائرة .
- قلة الدراسات والبحوث العلمية حول هذا الموضوع بالأخص وقلة معرفة الصفات الأساسية للتدريب لا سيما فيما يتعلق بمهارة الصد.
- ارتباط هذا الموضوع بالتحضير البدني وعلاقته بتطوير مهارة الصد .
- الوقوف على ما يمكن أن يقدمه التحضير البدني لمهارة الصد والمساهمة في إتقانها .

• توضيح انعكاس التحضير البدني "العام والخاص" على مهارة الصد عن الأشبالي وفعالية أدائها .

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

أ- الكرة الطائرة : هي رياضة جماعية والتي يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب الذي يفصل بشبكة والهدف من هذه اللعبة هو إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة الفريق المنافس، ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقتيه بردها قانونيا فوق الشبكة ، الكرة تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن بضرب الكرة وبعثها لمنطقة المنافس فوق الشبكة .

ب- مهارة الصد : هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب لأعلى مع مد الذراعين أو الذراع لاعتراض الكرة المضروبة الساحقة من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة .. ويعتبر الصد "على أنه مهارة تتم عند الشبكة لاعتراض سبيل الكرة الآتية من جهة الخصوم ، فإذا كان اللاعب قرب الشبكة يتعين عليه أن يعترض سبيل الكرة" .

ج- الإعداد البدني : هو إعداد الأسس المهمة في النجاح في الألعاب الرياضية منها الكرة الطائرة فالتكتيك والحالة النفسية والمعنوية والجانب النظري، فهذه العوامل يكمل كل واحد الآخر ولكي يتمكن اللاعب من أداء مباريات على الوجه الأكمل وجب إعداده إعدادا بدنيا كاملا لأن لعبة الكرة الطائرة تتطلب مجهودا بدنيا وعصبيا وصرف طاقة كبيرة ومستمرة طيلة المباراة ، علما أن الوصول به إلى مستوى من اللياقة والحفاظ عليها يسمح بتحقيق أفضل النتائج الممكنة .

د- الإعداد البدني العام : هو تنمية الصفات البدنية والتي تعتبر الأساس لجميع الفعاليات والأنشطة الرياضية بصفة عامة، قام علماء التربية البدنية و الرياضية ، " سيمونوف ماتفيت " و " زاروسكي " بتصنيف الصفات البدنية كما يلي : " القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة والرشاقة" .

هـ- الإعداد البدني الخاص : هو تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع الرياضة والذي يختص فيها الرياضي العمل على دوام تطورها نحو الأحسن ولأقصى مدى حتى يتمكن من الوصول لأعلى المستويات وعلى ذلك لعل

الكرة الطائرة تحتاج إلى صفات بدنية ضرورية ، من هنا نجد أن نوعية النشاط الرياضي والذي يتسنى من خلاله الوصول إلى تحقيق إنجازات ومستويات عالية، وهو الذي يحدد ماهية ونوعية الصفات البدنية الضرورية والرياضي لا يستطيع إتقان الصد من القفز عند افتقاره لقوة العضلات التي تساعد على الوثب عاليا.

و- الأشبال : الأشبال هم الرياضيون الذين يصلون إلى مرحلة خاصة من مراحل التدريب المعروفة حيث هذه المرحلة هي مرحلة البناء والتخصص والتي تشمل عمر مابين (14 إلى 16 سنة).

7- الدراسات السابقة والمشابهة :

خلال تقصينا وبحثنا عن الدراسات السابقة والمشابهة وجدنا القليل من هذه الدراسات التي تناولت موضوع بحثنا ولو من قريب ، وكان مما وجدناه الدراسة التالية :

- الدراسة : دراسة عبد الرزاق وآخرون

أجريت هذه الدراسة سنة 2007/2006 بمعهد علوم التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله بالجزائر والتي كان موضوعها يدور حول التحضير البدني العام والخاص في تطوير مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة حيث كانت تحت إشراف الأستاذ إسماعيل مقران.

وقد شملت العينة المختبرة على لاعبي ومدربي فرق البطولة الوطنية للكرة الطائرة الموجودة ضمن الجزائر العاصمة لفئة الأواسط لصنف الذكور والتي قدر عدد فرقها بـ 16 فريق والتي تضم 290 لاعب حيث طبق في هذه الدراسة المنهج الوصفي وكانت تهدف إلى دراسة مدى مساهمة التحضير البدني العام والخاص في تطوير مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وقد لخصت النتائج فيما يلي :

- **إثبات فرضيات البحث :** أن للتحضير البدني والخاص دور أساسي في تطبيق تقنية السحوق في رياضة الكرة الطائرة .

الجانب النظري

الفصل الأول :

كرة الطائرة

تمهيد :

لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الشعبية المنتشرة في جميع أنحاء العالم ، شأنها في ذلك شأن كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد، وإذا ألقينا نظرة فاحصة على مدارسنا الرسمية والخاصة، لوجدنا أنّ الكرة الطائرة تستأثر بنصيب كبير من الاهتمام، سواء من ناحية تشجيع ممارستها وهذا ليس غريب لكون الكرة الطائرة لعبة بسيطة سهلة يقبل عليها الكبار والصغار ويستطيع ممارستها الذكور والإناث وهي من الألعاب البسيطة التكاليف إذا تحتاج إلى كرة وشبكة وملعبها مساحته صغيرة يمكن إعداده بسهولة ولا يتطلب ارض خاصة ذات مواصفات دقيقة.

ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي يمكن ممارستها في جميع فصول السنة كما يمكن أن تلعب في القاعات المغلقة وفي الهواء الطلق إذا أضفنا إلى ذلك كله عدم وجود احتكاك بين لاعبي كل من الفريقين وبالتالي عدم حدوث إصابات جسمية للاعبين أثناء ممارستها أدركنا السبب الذي من أجله يتكاثر ممارسو هذه اللعبة ومشجعوها.

و الكرة الطائرة إلى جانب فوائدها العديدة وسيلة ناجحة لتمضية وقت الفراغ بلذة ومنتعة سواء في الملاعب المرصوفة أو على شاطئ البحر مما يتيح لكثير من الأفراد الذين تضطربهم ظروف أعمالهم للجلوس أوقاتا طويلة خلف المكاتب والذين لا تسمح لهم إمكانياتهم الجسدية ببذل مجهود كبير.

وفي هذا الفصل سنتناول نظرة شاملة على الكرة الطائرة ، وذلك من حين تاريخ نشأتها وأهم أحداثها في العالم والإمام بما تحويه من المهارات والتقنيات التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة.

1- تاريخ الكرة الطائرة وتطورها في العالم :

ظهرت لعبة الكرة الطائرة كما ظهرت شقيقتها لعبة كرة السلة واخترت من طرف " William Morgan " هذا الأخير كان أول من فكر في وضع شبكة تفصل فريقين والعب بالكرة دون إمساكها وهذه بنظريتها من جهة لأخرى بهذه الطريقة ولدت الكرة الطائرة وأصبحت رياضة مشهورة على الصعيد العالمي " أدخلت تعديلات كثيرة على اللعبة مما ساعد على تطويرها وانتشارها ومن ثم تم تحديد عدد الأشواط وأصبح الشوط ب 21 نقطة وزاد ارتفاع الشبكة إلى 2.13 متر ثم أدخلت عملية دوران اللاعبين عند استلام الإرسال وتغيير اسمها من " مي نتونت " إلى اسم الكرة الطائرة من طرف " Professeur Alfred T.hastead " سنة 1896 استمر تقدم اللعبة وانتشارها دون تحديد لعدد الضربات المسموح بها لكل فريق إلى أن حدد سنة 1922 بثلاثة ضربات لكل فريق بحيث تنتقل الكرة بعد الضربة الثالثة إلى ملعب الفريق المنافس ، كما منع لاعبو خط الدفاع من أداء الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية.

وقد كانت لعبة الكرة الطائرة في بدء انتشارها لعبة ترويجية يشرف عليها اتحاد كرة السلة وينظم بطولتها في أوقات الفراغ وخاصة خلال أشهر الصيف وقد أقيمت أول بطولة لأوروبا نظمها وأشرف عليها الاتحاد الدولي وكان ذلك في روما سنة 1948 ثم تلتها في سنة 1949 أول بطولة عالمية للرجال في براغ " عاصمة تشيكوسلوفاكيا " ثم بعدها بثلاث سنوات أقيمت أول بطولة للسيدات خارج القارة الأوروبية وفي نفس السنة نظمت في موسكو " بطولة دولية " أين شارك فيها 11 فريق والتي كانت ثاني بطولة عالمية للرجال للكرة الطائرة.

ولم تصبح الرياضة عالمية ضمن الألعاب الأولمبية إلا في عام 1964 التي أجريت في طوكيو إذ شارك فيها 10 فرق رجالية و 06 فرق نسائية.¹

1-1 في الجزائر :

أما في الجزائر مرت الكرة الطائرة بمرحلتين فترة قبل الاستقلال أين كانت تمارس هذه الرياضة من طرف فئة أوروبية قليلة وكانت فقط وسيلة لتمضية وقت الفراغ والتسلية وبعض الفرق الجزائرية التي أنشئت كانت ضمن الاتحاد الفدرالي للجماهير لشمال إفريقيا.

¹ حسين عبد الجواد : " الكرة الطائرة المبادئ الأساسية " ، دار العلم للملايين ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 1964 ، ص : 11 .

أما بعد الاستقلال فقد تم إنشاء الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962 من طرف الدكتور " bourkibe " بمساعدة بعض المتطوعين والذي بلغ عدد المنخرطين آنذاك 120 مشترك وهذا بهدف الحفاظ وتطوير هذه الرياضة ورغم كل هذه الجهود المبذولة إلا أن الكرة الطائرة بقيت متجاهلة من طرف المجتمع الجزائري بسبب التفكير الضيق الذي لم يتغير تجاه هذه الرياضة بالموازاة مع ذلك كانت مجموعة من الأشخاص المهتمين الكرة الطائرة يعملون كل ما في وسعهم لإحياء هذه الرياضة في الجزائر والذي نتج عنه ذلك ميلاد أول فريق جزائري ذكور سنة 1962 وبعده إنشاء الفريق الوطني النسوي سنة 1964.

ومن أجل تطوير الرياضة الجزائرية وخاصة الكرة الطائرة لأرقى الدرجات قررت الدولة من جهتها بتغيير المنشآت القاعدية ، يمنح لمختلف الجمعيات الرياضية كل الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية المتوفرة وبهذا القرار شجعت لتكوين فرق وطنية مثلت الجزائر في المحافل الدولية والإفريقية والمغربية ولم تكتف بذلك بل كان للفريق الوطني أول مشاركة له في البطولة العالمية التي احتضنتها أينا " عام 1986م كل هذا بالنسبة للذكور ، أما السيدات فمشاركتهن الإفريقية الأولى سنة 1978 وفوزهن باللقب الإفريقي الأول.

أما عن آخر مشاركات لفرقنا الوطنية فكانت تلك التي شارك فيها الفريق الوطني للذكور في البطولة العالمية 14 التي أقيمت في اليابان واحتلت فيها الجزائر المرتبة 19 من بين 24 فريق مشارك.

وبالتالي فرضت الكرة الطائرة نفسها في جميع الدول ووسط العديد من الرياضات المختلفة حتى أصبحت أولمبية ورغم كل هذا تبقى الكرة الطائرة الرياضة الوحيدة التي تتميز بأنها صعبة في بداية ممارستها ومعقدة في تطويرها.¹

2- تعريف الكرة الطائرة :

لقد كان تطور الكرة الطائرة منذ نشأتها ولحد الآن تطور سريعا ويؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة للاتحاد الدولي إذ يعتبر أكبر اتحاد رياضي بعد كرة القدم وكذلك عدد الممارسين لهذه اللعبة تعتبر الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية الشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم ، وتطورت من لعبة لقضاء الوقت إلى لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجات التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية التكتيكية.²

¹ Ould Ammir / AEK : " Historique et évaluation de jeu en volley- ball" cours spécialité –année 98/99 , p : 4/5.

² عقيل عبد الله " الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي " جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية ، 1987 ، ص : 16.

و الكرة الطائرة هي لعبة رياضية جماعية ويتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب الذي يفصل بشبكة والهدف من هذه اللعبة هو إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة الفريق المنافس ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقتيه بردها قانونيا فوق الشبكة الكرة تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن ويبدأ بضرب الكرة وبعثها لمنطقة المنافس فوق الشبكة.

وللفريق الواحد الحق بضرب الكرة ثلاثة مرات دون احتساب ضربة الصد لإرجاع الكرة إلى منطقة الخصم ، وليس للاعب الواحد الحق بلمس الكرة مرتين متتاليتين تبادل اللعب. ويستمر حتى تلامس الكرة الأرض أو ترمى الكرة خارج الميدان أو احد الفريقين لا يرسل الكرة بصفة قانونية، وفي الكرة الطائرة تسجل النقاط للفريق الذي له الإرسال والذي يسترجع الإرسال أي تسجل النقاط حسب نظام التسجيل المستمر.

وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم أفراد الفريق بالدوران من منطقة لأخرى حسب اتجاه عقارب الساعة بهذا للتغير فإنه يفرض على كل أعضاء الفريق اللعب في المناطق الستة للميدان وعدم الاختصاص في مراكز معينة.

الفريق الذي يسجل 25 نقطة وبفارق نقطتين عن خصمه ويفوز بالشوط ويفوز باللقاء عند فوزه بثلاثة أشواط ، في حالة التعادل يلعب الشوط الخامس والفريق الذي يسجل 15 نقطة بفارق نقطتين عن خصمه يفوز بهذا الشوط وهذا ما نص عليه القانون الدولي الجديد ابتداء من الفاتح جانفي 1999.¹

3- طبيعة لعبة الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة لعبة جماعية وبسيطة تتكون من فريقين فيه ستة (6) لاعبين ملعبها عبارة عن ملعبين ملتصقين كل واحد منها 9 أمتار ونفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2.43 متر للرجال و 2.24 متر للسيدات ويسمح لكل فريق بلعب الكرة ثلاثة مرات في جانب ملعبهم قبل أن تعبر الشبكة بأي جزء من الجسم وأما إذا استقرت الكرة بين اليدين أو الذراعين للاعب تعتبر الكرة محمولة وبالتالي خطأ يحتسب للفريق الآخر لذلك يجب أن تضرب الكرة بطريقة واضحة.

ويكون توزيع اللاعبين الستة في الملعب 3 أماما و 3 خلفا وتكون مراكزهم كالتالي :

- الدفاع الخلفي الأيمن مركز واحد للمرسل.

¹ القانون الدولي لكرة الطائرة الصادر عن الاتحادية العالمية لكرة الطائرة ، المؤتمر العالمي لكرة الطائرة ، ألمانيا 2001-2004 م.

- المركز الثاني لاعب الجناح الأيمن أمام المرسل مباشرة
- المركز الثالث قلب الهجوم .
- المركز الرابع للجناح الأيسر .
- المركز الخامس للمدافع الأيسر .
- المركز السادس قلب الدفاع .
- أي يكون الترتيب لمراكز اللاعبين عكس عقارب الساعة.¹

وتكمن عالمية الأداء في الكرة الطايرة في سهولة تكيفها مع احتياجات ومستويات التكيف لممارسيها مثل : خفض وارتفاع الشبكة، تصغير حجم مساحة الملعب تعديل بعض القواعد القانونية بالاتفاق المتبادل وكذا الاختلاط بين مختلف الأجناس والأعمار للممارسين، فمن الواضح أن التكيف السهل للكرة الطايرة مع المطالب (الاحتياجات) المتخصصة للأفراد جعلها لعبة تمارس على نطاق واسع حول العالم.

ولما كان من السهل إعداد ملعب كرة الطايرة فإن هذه اللعبة أصبحت لعبة يومية ترويجية فعندما يشد الحبل أو شبكة يكون ما تبقى سهلا حيث يستخدم الحدائق والشواطئ وأفنية المدارس وحمامات السباحة وحتى الشوارع كما يمكن أن تحدد الخطوط بحفرها في الرمال.²

وما يميز الكرة الطايرة عن باقي الألعاب المتشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ، ففي كل حركات الكرة الطايرة نجد أن اللاعب يفكر ويوفق بين جهازين العقلي والعضلي ، ويعرف كيف يحلل مواقف اللعب ، متى يسرع ومتى يبطئ وأين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف يتمكن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة وفي الوقت المناسب وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقف في وضع نصف القدم تصادم من الطيران أماما حسب متطلبات الموقف... الخ.

إن مقياس وحجم الملعب بالنسبة لعدد المشاهدين يجعل لعبة الكرة الطايرة واحدة من الألعاب المحببة إلى النفس، فالمشاهدين وحجم الملعب وسرعة الكرة والأداء يجعلها ذات إثارة بالغة كما أن طبيعة التنافس في الكرة الطايرة يختلف بوضوح عن غيرها من الرياضات الجماعية الأخرى حيث انه من السهل تفادي الاحتكاك المباشر

¹ ألين ودع فوج : " دليل المعلم والمدرّب واللاعب " منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1989 ، ص : 43 - 44.

² محمد سعد زغلول / محمد لطفى السيد : " الأسس الفنية لمهارات الكرة الطايرة للمعلم والمدرّب " ، مطابع أمون ، الطبعة الأولى ، مصر ، 2001 ، ص : 18 - 19.

لوجود شبكة تفصل بين نصف الملعب وذلك يجعلها لعبة ذات أداء في ويسهل توجيهه كما أن الفراغ ومتطلبات العمل الجماعي يجعل هذه اللعبة مميزة عن غيرها.

4- مميزات رياضة الكرة الطائرة :

تتميز لعبة الكرة الطائرة بما يلي :

- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تتناسب مع جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين.
- يمكن ممارستها في كل فصول السنة في جميع الملاعب المكشوفة والمغطاة ويمكن ممارستها ليلاً أو نهاراً.
- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين فعدد الفريق ستة (6) لاعبين.
- يمكن تعلمها بسهولة وممارستها بأبسط المهارات فيها من الإرسال من الأسفل والتمرير من الأعلى حيث تعطي الحرية للاعب الحر لأداء أي نوع من الإرسال.
- مميزات هذه اللعبة أنها قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق المنافس فكل فريق يلعب في نصف ملعب مستقل عن الآخر.
- قانون اللعبة يسمح للاعب بلمسة واحدة فقط مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاستدراك في لعبة الكرة الطائرة.
- يقدم اللعب للمدرب متعة بالتفكير العقلي فالتشكيلات الخططية والتبديلات وترتيب اللاعبين والأوقات المستقطعة كلها لها تأثير على نوعية المباراة ونتائجها.
- وما يميز هذه اللعبة سرعة الحركة و قوة الضربات الساحقة والرشاقة للدفاع عن الملعب والإرسال.
- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج الانحناء الظهرى وتعمل على تطوير الجهاز الحركي.¹

5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

1-5 الملعب : إن ميدان اللعب يأخذ شكلاً مستطيلاً طول ضلعه 18 متر وطوله 9 أمتار محاط

بمنطقة حرة تبلغ على الأقل 3 أمتار عرضها في كل الاتجاهات.²

¹ حسين عبد الجواد : الكرة الطائرة المبادئ الأساسية ، مرجع سابق ، ص : 21 - 23.

² القانون الدولي للكرة الطائرة ، مرجع سابق ، ص : 6.

5-2 فضاء اللعب الحر :

هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خال من كل العوائق على علو يبلغ على الأقل 07 أمتار ومقاس من مبدأ مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية (F.I.V.B) المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 05 أمتار من بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل 08 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو 12.5 متر على الأقل والمقاس ابتداءً من مساحة اللعب.

5-3 الكرة :

يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على متانة مطاطية أو من مواد مماثلة.

يجب أن تكون الكرة ذات لون واحد وفتح أو تمثل ترابط بين الألوان وفي المنافسات الدولية الرسمية يجب أن تكون الكرات مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية للكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 و 75 سم ووزنها ما بين 260 إلى 280 غ والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 و 0.325 كغ/سم³.

5-4 الشبكة :

طول الشبكة يكون 09.5 متر وعرضها 01 متر وتكون ممتدة عمودياً فوق خط الوسط ويوجد على حافة الشبكة عصي طول كل واحد منها 01.8 متر وبقطر 10م مصنوعة من الألياف الزجاجية (فايبر كلاس) تدعى بالعصي الهوائية (antenne) وتكون هذه العصي ممدودة للأعلى بطور 80سم بحيث يبلغ علوه الشبكة بالنسبة للرجال 02.43 متر ولل سيدات 02.24م.

5-5 الفرق :

الفريق يتكون من 12 لاعبا على الأكثر ومدرب ونائبه ، معالج طبيب ، يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر، ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة لا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة دخول الميدان والمشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكيلة الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب.

5-6 اللاعب الحر : (libero)

- اللاعب الحر دفاعي فقط.
- ممنوع عليه القيام بالإرسال ، الصد ، السحق ، من أي مكان ، إذا كانت الكرة فوق ارتفاع الشبكة.
- يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه.
- تغييرات اللاعب ليست محدودة ولكن في حدود المنطقة التفاعلية.¹

5-7 الحكام :

يدير المباراة هيئة من الحكام وتتكون من :

(1) الحكم الأول : وهو مكلف بتحديد

أ- طبيعة الخطأ

ب- الفريق الذي يقوم بالإرسال

ج- اللاعب الخطأ

(2) الحكم الثاني : وهو مكلف بتحديد

أ- طبيعة الخطأ

ب- اللاعب المخطئ

ج- الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقاً للحكم الأول

(3) المسجل : يقوم بتسجيل كل من النقاط، الأخطاء، الخاصة باللاعبين وكذلك للتبديلات.

5-8 الشوط الفاصل : (التاي براك)

يكون التنقيط فيه حتى 15 نقطة وينتهي حين يكون الفرق بين الفريقين نقطتين مثلاً:

¹ القانون الدولي للكرة الطاائرة : مرجع سابق ، ص : 7.

(15-13) (17-15)¹.

6- فائدة الكرة الطائرة على الجانب الخلقى، البدني والاجتماعي :

- من الناحية البدنية: تعتبر الكرة الطائرة كنشاط إضافي وهو للذين يمارسونه إذ له علاقة بالرياضات الأخرى وبالتالي فهي تطور كل الصفات البدنية القاعدية كالسرعة والمرونة والرشاقة ، المداومة دون أن ننسى التناسق الحركي فالكرة الطائرة هي الوسيلة التي تسمح للشخص استيعاب ردود الأفعال ويكون في لياقة بدنية جيدة وكذلك الهدوء والاسترخاء، وبما أن الكرة لا يمكن أن تمسك أو توقف هذا يفرض على الشخص أن يلعب بكل ذكاء من أجل تحدي الصعوبات في مختلف وضعيات اللعب.
- أما من الناحية الخلقية : فهي إحدى النشاطات البدنية التي تنفرد بالمحافظة على روح الدعم والتعاون، ويسهل الاندماج الاجتماعي والتدريبي وكذا الامتيازات الخلقية لهذه الرياضة ليست مختلفة على الرياضات الأخرى وبهذا الشكل يمكن لأي فريق متماسك ومتفاهم المقاومة والفوز على فريق ذو عضلات كثيرة.

7- الصفات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة :

من بين الصفات البدنية المطلوبة في الكرة الطائرة لتطوير إمكانيات لاعب الكرة الطائرة على كل المستويات لدينا المداومة والسرعة الحركية ، الارتقاء، الرشاقة المرونة، وكذلك المهارات المحددة بمقياس السرعة ودقة الهدف المنشود من هذه الصفات تطور حسب سن اللاعب وشدة الحمولة اللازمة التي تتغير من فئة لأخرى ومن صنف لآخر ومن جنس لآخر.

8- أهم المبادئ الأساسية :

الكرة الطائرة كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها المتعددة ويتوقف نجاح الفريق على مدى انتقائه لمبادئ اللعبة الأساسية.

¹ القانون الدولي للكرة الطائرة : مرجع سابق ، ص : 8.

إن الفريق الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي التميريات على اختلافها بخفة ورشاقة ويؤدي الإرسال بمختلف الطرق ويغطي المراكز الخالية في الملعب ويقوم بالضربة الهجومية بإحكام ، كما يصد ويشترك في عملية الصد بشكل يفوت على خصمه الضرب بشدة أو أن يوجه الكرة إلى المكان المرغوب ، أما المبادئ الأساسية لهذه اللعبة فتتقسم إلى الإرسال ، التمير ، الصد والضربة الساحقة.¹

1-8 الإرسال :

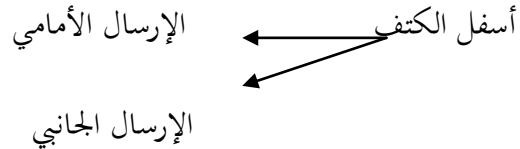
يعتبر من أهم الضربات الهجومية المباشرة التي يستعملها اللاعبون من خلال المباراة وهو من المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة.

فهو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ، وفي بداية كل شوط وبعد كل خطأ من طرف اللاعب الخلفي الأيمن المتمركز في منطقة الإرسال وحيز ما يفعله المرسل هو ضرب الكرة بيد مفتوحة والأصابع بجانب بعضها حتى تأخذ استدارتها ، ويعتبر الإرسال أول هجوم بهدف تفرقة وذبذبة الفريق الخصم وهذا بتعطيل الاستقبال لتسهيل عملية الصد ، وكذلك لتسجيل نقطة الدخول إلى الملعب.

• أنواع الإرسال :

(1) الإرسال من الأسفل : وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي في مستوى أسفل

من الكتف وهو نوعان :



(2) الإرسال من الأعلى : والذي يتم فيه مقابلة اليد لضرب الكرة وهي في مستوى أعلى من

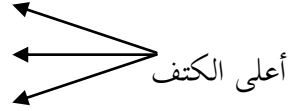
الكتف وينقسم إلى²

¹ زينب فهمي : " الكرة الطايرة " ، الشركة العالمية للنشر ، طرابلس ، 1994 ، ص : 10.

² حسين عبد الجواد: " الكرة الطايرة والمبادئ الأساسية " ، مرجع سابق ، ص : 35.

الإرسال الأمامي

الإرسال الجانبي



الإرسال بالارتقاء (إرسال تنس)

8-2 الاستقبال :

هي تقنية موجهة نحو إرجاع أو استقبال الكرة القادمة من طرف الخصم وتكون حركة استقبال الكرة مسحوقة برسغي اليدين وهما ملتصقتين والساعدين متقاربين حتى يسمح لنا بتوجيه الكرة.

ويعتبر الاستقبال من المهارات الدفاعية المهمة إذ أن أي خطأ يرتكب أثناء الاستقبال سينتج عنه تضييع نقطة للفريق.¹

8-3 التمير :

هي من أهم المهارات الأساسية وأكثرها استخداما خلال اللعبة، وهي مهارة التي يمكن استخدامها في الهجوم، والدفاع إذ أنه يصبح أحد الأطراف الهجوم المباشر أو الغير مباشر في حين أن الفرق الضعيفة تستغل التمير كوسيلة دفاعية في أغلب الأحيان.²

هناك عدة أنواع من التمير :

- التمير نحو الأمام.
- التمير الجانبي.
- التمير الخلفي.
- التمير بالارتقاء.

¹ حسين عبد الجواد: "الكرة الطاائرة والمبادئ الأساسية"، مرجع سابق، ص: 23.

² زينب فهيم: "الكرة الطاائرة"، مرجع سابق، ص: 10.

8-4 حائط الصد :

أصبحت تقنية اللعب في الكرة الطاائرة كله يتأثر بعملية الصد تأثيرا مباشرا في خطط الهجوم لما يحمله من خصوصيات تقنية وتكتيكية وبتخاذ طابعان هجومي ودفاعي يسمح بإيقاف الضربة الساحقة على مستوى الشبكة وإرجاعها إلى منطقة الخصم أو يحد من قوتها إن فاعلية عملية الصد على عدد اللاعبين المشاركين في هذه العملية ومدى قدرته على الارتقاء الجيد وسرعة رد الفعل وكذا الخبرة التكتيكية فالصد عبارة عن عملية تتم بمواجهة الشبكة وقريبا منها يقوم بها لاعب أو لاعبين وثلاثة عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا والى الأمام قليلا بحيث يكون حائط الصد مقابلا باتجاه الكرة عند أداء العملية (عملية الضربة الساحقة) ومن قبل الفريق المضاد.

• أنواع الصد :

- 1) الصد الهجومي : الكرة توجه مباشرة نحو الخصم.
 - 2) الصد الدفاعي : الكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقى في منطقة الخصم.
 - 3) الصد الفردي : يتصدى لاعب فقط للهجوم.
 - 4) الصد الجماعي : لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم.¹
- 8-5 السحق : هو لعب الكرة بضربة قوية من الأعلى إلى الأسفل والتي تسحق الكرة في الأرض وتجعلها تنكسر دون أن يتمكن الخصم من استقبالها ويعتبر السحق روح لعبة الكرة الطاائرة حيث أنه عبارة عن توجيه للكرة يؤديه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتفاع عمودي بمحاذاة الشبكة بحيث تكون حركته منسجمة ومتناسقة وفي توقيت صحيح.

كما يتطلب هذا النوع من المهارات نوعية معينة من اللاعبين يتميزون في سرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس ، وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الفائقة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى ذلك الهبوط بسلام و في نفس الوقت الاستعداد للدفاع في موقعه لهذا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية ومميزاتهم البدنية فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق على

¹ Frehmer : J.ackermenm/blonnt:"volley-ball entainment par jeu"edition vigot,annee,1990, p : 151.

أداء هذه المهارات ومن اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أداؤها أثناء المباريات فهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات دقيقة واعية وتدرجات جادة ومستمرة لإتقان أدائه.¹

• أنواع الضرب الساحق :

للسحق أنواع عديدة يختار منها اللاعب ما يناسب قدراته البدنية من جهة وما تفرضه عليه ظروف اللعب من جهة أخرى، ونذكر منها ما يلي :

- أ- الضربة الساحقة المواجهة.
- ب- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
- ج- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- د- الضربة الساحقة بالخداع.
- هـ- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية)
- و- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).²

9- جدول زمني لتطور ونشوء اللعبة:

1896م : أقيمت أول مباراة للكرة الطائرة بين الكليات الجامعية.

1900م : صممت كرة مخصصة للعبة.

1900م : نشرت اللعبة في كندا وشرق وجنوب الكرة الأرضية.

1905م : دخلت اللعبة في كوبا.

1907م : صنفت اللعبة ضمن الألعاب الأكثر انتشارا في أمريكا.

1916م : أدخل تكتيك الإعداد والهجوم (اللعب من لمستين).

1916م : أدخلت الكرة الطائرة كمادة أساسية تدرس في كليات التربية البدنية والدورات الدراسية

الرياضية.

¹ ألين ودبع : " فن الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب " مرجع سابق ، ص : 116 .

² Qvie seligner m j a Ackermen Blount : " power volley- ball " , edition Vigot , paris , 1992 , p : 99 .

- 1917م : عدل القانون ليكون انتهاء الشوط بـ 15 نقطة بدلا من 21 نقطة.
- 1917م : نشرت اللعبة في البرازيل.
- 1919م: وزعت الاستكشافية الأمريكية 16.000 كرة لتساعد على انتشار الكرة الطائرة.
- 1920م: أدخل نظام الثلاث لمسات للفريق الواحد ونظام المهاجم الخلفي.
- 1922م: أقيمت أول بطولة محلية في بروكلين بمشاركة 27 فريقا من 11 ولاية أمريكية.
- 1930م : اتضح أن اللعبة بحاجة إلى البطولات والمباريات فقيام الاتحاد الأمريكي للكرة الطائرة بإنشاء أول صالة مخصصة للعب وإقامة البطولات.
- 1930م : لعبت الكرة الطائرة بلاعبين اثنين على الشاطئ.
- 1934م : تم الاعتراف اللجنة الأمريكية الوطنية لحكام الكرة الطائرة.
- 1940م : أدخلت مهارة الاستقبال من أسفل حيث كان من أعلى فقط مسموحا به.
- 1947م FIVB : شكل الاتحاد الدولي للكرة الطائرة في باريس.
- 1951م : بلغ عدد الممارسين للعبة 60 مليون لاعب عبر 60 دولة.
- 1974م : أذيعت أول بطولة لكأس العالم في المكسيك.
- 1990م : ابتكر نظام الدولي العالمي.
- 1996م : أدخلت الكرة الشاطئية كلعبة ضمن الألعاب الاولمبياد.¹

¹ ألين وديع: " فن الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب " مرجع سابق ، ص : 123.

10- تدريب الأشبال (مرحلة الأساس والبناء):

يظهر قواعد اختلاف التدريب نتيجة اختلاف محتوى وواجبات التدريب ، فقبل الخوض في شرح محتوى تدريب الأشبال ، لا بد من الإشارة إلى بعض الآراء التي تعين مراحل التدريب (التحضير البدني) الرياضي ، فمنهم من يقسمها إلى ثلاث مراحل وهي:

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر (5 - 9 سنوات).
- مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر (10 - 18 سنة).
- مرحلة المستويات العليا وتشمل عمر (19 سنة فما فوق).

ونحن هنا نتحدث عن المرحلة الثانية (10 إلى 18 سنة) كما لا ينظر إلى المراحل السابقة على اعتبارها مراحل منفصلة ومستقلة في حد ذاتها ، بل تتداخل فيما بينها بصورة إنسانية، حيث تؤثر كل مرحلة في الأخرى وتتأثر بها، كما تتميز كل مرحلة بهدف واضح ترمي إليه، وتتحدد طبقاً لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية التي يمارسها الرياضي كلعبة كرة الطاائرة، وطبقاً لبعض الخصائص والسمات والقدرات الفردية.

ويفضل اختيار تمارين بدنية في هذه المرحلة بحيث تؤثر على تنمية الصفات البدنية الأساسية والتمارين التي تتميز بحركات كثيرة مركبة ، ويجب تجنب تنمية صفة بدنية واحدة فقط ، أي التي تعمل على بناء خصائص حركية محددة.

هناك بعض الألعاب والفعاليات الرياضية التي تظهر فيها مواهب واستعدادات وقدرات في أعمار مبكرة كالسباحة والجمباز والكرة الطاائرة ... وغيرها ، لذا يستحسن التبكير بتنظيم عمليات التدريب الرياضي التخصصي وتخطيطها.

10-1 أهداف تدريب الأشبال : ما من شك في أن أهداف تدريب الناشئين يمكن في الإعداد المنظم

للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في مراحل العمر المناسبة وبناء قاعدة عريضة ، ويجب أن نضع في الاعتبار أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية لا تسمح إلا للأشبال الذين تتفق مواهبهم وقدراتهم واستعداداتهم مع الخصائص الفردية المطلوبة لنوع الفعالية أو اللعب الرياضية التي تتم تخصص مبتدئ فيها ، ولا بد من تنمية القوة العضلية والمطاولة والسرعة والمرونة والرشاقة وغيرها من الصفات البدنية الأساسية والعمل على تطويرها ، وبصورة شاملة عن طريق استخدام تمارين بدنية مختلفة ونشاطات حركية أخرى.

وخلال تدريب الناشئين يتم التأكيد على بناء الانجاز الرياضي العالي والصفات الجسمية وفن الأداء الحركي والخططي والصفات النفسية والإرادة والمثابرة ، كما لا بد من محاولة التعمق بعض الشيء في تنمية فن الأداء الحركي الذي يميل إليه الشبل والقدرة على القيام بالحركات المختلفة بصورة توافقية.

10-2 فترة تدريب الأشبال : هناك آراء تؤكّد بدء تدريب فن الأداء الحركي للسباحة في عمر 3

سنوات ، ولقد وجد أن هناك فروقا في الألعاب والفعاليات التقنية نفسها، أما الألعاب التي تعتمد على القوة والسرعة والصفات البدنية المرتبطة ببعضها البعض كلعبة الكرة الطائرة ، فيتم بدء التدريب بعمر 08 إلى 10 سنوات ، حتى يصل إلى سن الأشبال (14 إلى 18 سنة) حيث يجد نفسه فيها مهياً لخوض المنافسات وتقديم أحسن الأداء.¹

¹ د/ أمر الله البساطي: "التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص: 29-31.

خلاصة :

لكل رياضة قواعدها الأساسية الخاصة بها ، كما هو الحال في الكرة الطائرة حيث تختلف تماما عن شقيقتها فلا يمكن للاعب أن يتخصص في مركز معين سواء في الدفاع أو في الهجوم وهذا مبدأ أساسي في اللعبة فكل لاعب يساهم ويعمل مع بقية الأفراد في الهجوم بنفس الجهود وبنفس الاندفاع. فعندما تكون الكرة مع الفريق الخصم يتولى لاعبو الفريق الستة مهمة الدفاع سواء عن طريق الإعداد والتغطية لهذا فإن لاعب الكرة الطائرة يجب أن يعد لكي يلعب في أي مركز من الفريق و الكرة الطائرة لعبة تربية اجتماعية تذوب فيها شخصية اللاعب وشخصية فريق متعاون ومتفاهم وتضيع فيه أنانيته أمام مصلحة هذا الفريق.

ولعبة الكرة الطائرة، لعبة جماعية وكل عمل جماعي هو نتيجة مجهودات فردية ويتوقف مدى نجاحه على التعاون المستمر بين هذه المجهودات، التي يتوقف مدى فعاليتها على الإتقان الصحيح لعدد من المهارات نسميها المبادئ الأساسية.

الفصل الثاني :
مهارة الصد في كرة
الطاورة

تمهيد :

الكرة الطائرة كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية والمتعددة ويتوقف نجاح الفريق على مدى إتقانه لمبادئ اللعبة الأساسية.

إن الفريق الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادهِ القيام بكل المبادئ لهذه اللعبة والمتمثلة في الاستقبال والتمرير والإرسال ، والضرب الساحق إضافة إلى مهارة الصد وهذه الأخيرة التي تعتبر من أهم المهارات الأساسية وأبرزها في تحقيق النقاط وخاصة مع تطور اللعب في الكرة الطائرة وسنحاول في هذه الفصل تسليط الضوء على هذه المهارة.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى الإلمام بالتعرف على مهارة الصد كتقنية جد حساسة وضرورية أثناء حوض التدريبات أو المباريات الخاصة بالكرة الطائرة، بالإضافة إلى معرفة أهم التدريبات الخاصة بهذه المهارة وكل جوانب الخاصة من أجل تطويرها وتنميتها.

1- ماهية وأهمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

يعد إتقان المهارات الأساسية للعبة أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار أي أن نجاح يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعاً أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الأخطاء والمهارات الأساسية هي الحركات التي يتحتم للاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهود، لذلك يجب أن يجيدها اللاعب إجادة تامة، إذ عن طريقها، يتم التعاون بين أفراد الفريق ويمكن تنفيذ طرق اللعب الموضوععة للدفاع أو الهجوم والتي يرجى أن تنتهي دائماً إلى فوز الفريق.

وينبغي أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية كلها على مستوى متكافئ حتى يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام المكلف بها في اللعب، كما يجب تحليل المهارات الفنية إلى خطوات متعددة حتى يسهل تعلمها والحصول على أفضل النتائج، بحيث تعد القدرة على الأداء الفني للحركة شرطاً أساسياً للأداء إن هذا الأداء هو نوع وطريقة تنفيذ الحركة وخطوات سيرها، مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة الذي يعد عنصراً هاماً من عناصر فن الحركة.

وبالرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء إلى أنها تتطلب لذلك جهداً كبيراً في إتقانها لصعوبة تنفيذها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث :

- لمس الكرة لفترة قصيرة يزيد من صعوبة الحركة.
- عدم السماح بملامسة الكرة الأرض يتطلب سرعة تلبية وسرعة رد فعل من جانب اللاعبين.
- صغر حجم الملعب نسبياً بالإضافة إلى سرعة سير الكرة وتغيير المراكز يستلزم تركيزاً وانتباهاً، وغير ذلك من النواحي القانونية التي يستوجب الاهتمام الشديد ببناء اللاعب من الناحية الفنية الصحيحة للأداء بحيث انه العامل الأساسي للنجاح قبل تعود اللاعب على أداء الحركة بصورة خاطئة فيصعب تصحيحها فيما بعد.

والعنصر الآخر الذي يجب مراعاته عند تعلم النواحي الفنية للعبة هو الظروف المصاحبة لأداء المهارات الأساسية، فمثلاً عند الصد يتطلب الأمر من اللاعب القائم بالصد توجيه الكرة إلى منطقة الخصم سواء في المنطقة الأمامية أو الخلفية.¹

وحتى يتقن اللاعب المهارات الأساسية للعبة يجب أن يمر على المراحل التالية لكل مهارة:

¹ محمد صبحي حسنين : محمد المنعم : " الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم " ، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1997 ، ص : 155-156.

- 1- مشاهدة نموذج صحيح لأداء المهارة في شكلها الصحيح (فيديو ، سينما ، صور ...).
- 2- تجزئة المهارة إلى خطوات تعليمية.
- 3- اختبارات تستهدف قياس وتقوية أداء المهارة.
- 4- الاستخدام الخططي للمهارة.
- 5- الجوانب القانونية للمهارة.
- 6- التحركات الخاصة بكل مهارة.

وهناك عدة عوامل تشمل اللاعب لا يمكن تجاهلها عند التدريب ومراعاتها مثلا:

- 1- حالة اللاعب النفسية.
- 2- الحالة الفسيولوجية للاعب.
- 3- حالة البدنية للاعب.

2- المهارات الأساسية:

يمكن تقسيم المهارات الأساسية إلى :

1-2 المهارات الهجومية : تتكون من الإرسال، الصد، الضرب الساحق، الإعداد

2-2 المهارات الدفاعية : الدفاع عن الإرسال، الدفاع عن الملعب، الصد

ومن أنواع المهارات ما يلي :

- مهارة تؤدي بيد واحدة " الإرسال " " الإعداد " ، " الضرب الساحق " الدفاع عن الملعب بالدرجة الجانبية (الغطس).
- مهارة تؤدي باليدين " استقبال ، إرسال ، الإعداد ، الصد ، الدفاع عن الملعب باليدين من أسفل والدرجة الخلفية والغطس ".
- مهارات تؤدي من الثبات " الإرسال ، الاستقبال ، الإرسال ، الإعداد ".
- مهارات تؤدي من الحركة " الإرسال الساحق ، الصد (الحائط) ، الضرب الساحق.¹

¹ محمد صبحي حسنين : محمد عبد المنعم : " الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم " ، مرجع سابق ، ص : 157.

3- حائط الصد Blocking :**3-1 تعريفه :**

حائط الصد هو عملية يقوم بها اللاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة الساحقة من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

ويتمثل الصد أيضا: " أنه مهارة تتم عند الشبكة لاعتراض سير الكرة الآتية من جهة الخصوم فإذا كان مركز اللاعب قرب الشبكة يتعين عليه أن يعترض سير الكرة وذلك برفع أي جزء من جسده، من الخصر وما فوق " (فوق الشبكة).¹

3-2 أهميته :

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع المهاجمين من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الضربة الساحقة ، بالإضافة إلى أن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية وكذلك يستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس.

ويعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع والرئيسي في الكرة الطائرة ثم تليه بلاعب واحد ، أما بثلاث لاعبين فهو قليل الاستعمال وتستخدمه الفرق ذات المستوى العالي جدا ، فهو يزيد من مسؤولية لاعب الدفاع عن الملعب ويستخدم في حالة مهاجم منافس قوي.

3-3 الأساس الفني لمهارة حائط الصد :

يعد حائط الصد عملية دفاعية هامة جدا بغرض محاولة إيقاف هجوم الفريق المنافس على الشبكة ، ولذلك فإن ظهور حائط الصد في الكرة الطائرة كان مرتبطا بظهور الضرب الساحق بحيث تتضح أهميته في كونه يمتص قوة الضربة الساحقة ويساهم في الحصول على النقاط . فهو يشتمل انتباه الفريق المنافس ويؤدي إلى عدم تركيزه وإرباكه.

¹ عصام الدين الوشاحي: "المبادئ التعليمية للكرة الطائرة"، دار الفكر، ط1، القاهرة، ص: 126.

و حائط الصد هو خط الدفاع الأول والطريقة المثلى الفعالة للدفاع عن هجوم الفريق المنافس وكذلك إحراز النقاط ، والفريق الذي يجيد في سد أكبر مساحة من الملعب على الشبكة بطريقة مؤثرة وفعالة من السهل عليه أن يفوز وبتفوق على منافسه.

إن تشكيل وإقامة حائط الصد يعطي الوقت الكافي للاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية المناسبة وكذلك فإن له تأثيره النفسي على المهاجم ، فشعور المهاجم باشتراك لاعب مقابل له في الشبكة تفقده حرية التصرف في توجيه الكرة ويشتت انتباهه ، ولذلك يعد القائم بالصد في معركة مواجهة تتصف بالذكاء مع اللاعب المهاجم المنافس.¹

3-4 الاعتبارات الهامة والمبادئ الأساسية حول عملية الدفاع وإقامة حائط الصد :

- الوضع الأساسي لتشكيل حائط الصد هو انتصاب الجذع ومد الذراعين كاملا مع بسط اليدين من المرفقين وبحيث يقف اللاعب على مشط القدم والركبتين مفرودتين إذا كان تمرير المنافس بشكل جيدا ، أما إذا كان سيئا هنا تثنى الركبتين قليلا.
- وضع الذراعين على مسافة أوسع من مسافة الكتفين أثناء الأداء حتى يتمكن المدافع من تغطية أكبر مساحة من الملعب على الشبكة ، وهذا الأسلوب يجد كثيرا من هجوم المنافس.
- فرد الجسم مع أداء وثبات خفيفة على المشطين تمهيدا لأداء حائط الصد ، حيث تؤدي هذه الوثبات إلى توتر عضلي يمهّد لإعطائه قوة في الوثب.
- التحركات المناسبة لتشكيل حائط الصد ، وهنا يجب أن نميز بين نوعين هما :
الحركة الانزلاقية المتتالية الجانبية والحركة المتقاطعة : ولكن يجب التركيز والتوجيه العمل التدريبي على تحديد نوع التحرك بقدر التركيز على التحرك في الاتجاه الصحيح ، حيث أنها ركيزة أساسية لتطوير عمل القائم بالصد.
- ايجابية عمل الكتفين والأصابع لأن يكون حائط الصد مغلقا ومحاولة تصغير زاوية العمل الهجومي للمنافس.
- استقرار القائم بالصد لنوع العمل الهجومي ومكانة ونوعية المهاجم مع مراقبة اللاعب المعد للاعب المنافس ، ويعد هذا الاستقرار من أهم العوامل التي تؤدي إلى نجاح حائط الصد.
- دقة التوقيت والوثب الصحيح وحسن اختيار مكان الوثب.

¹ عصام الدين الوشاحي : " المبادئ التعليمية للكرة الطائرة " ، مرجع سابق ، ص : 130.

● أهمية تكوين حائط الصد بأكثر من لاعب لزيادة السطح الذي تشغله أيدي اللاعبين فتكون فرصة الصد أكبر ولكن بالمقابل فإن ذلك يؤدي إلى تقليل عدد المدافعين خلق حائط الصد وزيادة المساح من الملعب المطلوب تغطيتها.

● زاوية رسغ اليد واتجاه الأصابع حيث التفريق بين حائط الصد الدفاعي والهجومى .
إن حائط الصد إجراء دفاعي مخطط لصد وإيقاف هجوم المنافس فبعد أن كان الضارب طليقا حرا في توجيه الضربة الساحقة إلى أي مكان يرغب فيه أصبح نفس الضارب - بعد ظهور حائط الصد - يفكر ويخادع ويغير من اتجاهات ضرباته وهجومه لكي يتغلب على حائط الصد ، وأصبح الأداء الفني يتأثر بهذه المهارة تأثيرا مباشرا¹.

3-5 توقيت الصد :

إن معرفة متى تقفز لتصد سوق تعتمد على نوع الهجوم ومميزات (خصائص) لكل مهاجم فردي - القاعدة الأساسية أن لاعب الصد يجب أن يقفز بعد المهاجم بالضبط في معظم الإعداد (التجهيزات) لتصد الهجمات السريعة ويجب على لاعب الصد أن يقفز في نفس وقت الإعداد تذكر وضع اليدين العالي عند البدء والعوامل الأخرى الواجب وضعها في الاعتبار مع توقيت الصد هي وضع أو موقع المهاجم بالنسبة لبعده المسافة عن الشبكة، بالنسبة للكرة التي يتم إعدادها للخلف بالقرب من خط الهجوم قد ينتظر لاعب الصد حتى يبدأ المهاجم في تصرف أو حركة الذراع المسدد قبل القفز . فكلما تعمق الإعداد انتظر لاعب الصد فترة أطول.²

4- أنواع حائط الصد:

4-1 الصد الهجومي : عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة للحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها أثناء نحو الملعب المنافس فتتحرك الذراعين واليدين أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.

4-2 الصد الدفاعي :

ويتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع بعد أن تكون قلت قوتها وفقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعداد للضربات الساحقة ن وتتم هذه الطريقة بأن تثبت الذراعان واليدان ويثنى مفصل الرسغ بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب الفريق المدافع ومقابلتها الكرة أثناء الصد.

¹ محمد سعد زغلول ، محمد سيد لطفى : " الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب " ، مرجع سابق ، ص : 79 .

² عصام الدين الوشاحي : " المبادئ التعليمية للكرة الطائرة " ، مرجع سابق ، ص : 131 .

5- طريقة أداء الصد :

ينقسم الأداء الفني للصد إلى أربعة مراحل وهي :

- وقفة الاستعداد
- الصد
- الهبوط
- الوثب

1-5 وقفة الاستعداد :

يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من الشبكة بمقدار 50 - 100 سم فيؤدي وقفة الاستعداد من الوقف أو اخذ خطوات جري والنظر يكون إلى المهاجم المنافس.

يكون اللاعب الخارجي قريبا من خط الجانب لعدم الإعاقة أثناء التحرك.

2-5 الوثب :

يتم الوثب بالرجلين بعد ثني الركبتين ثني عميق.

- تكون اليدين قريبتين من الأصابع المفرودة ومنتشرة على سطح الكرة ، وثبات الذراعين ويميل الرسغين للخلف بشكل بسيط في حالة الصد الدفاعي . أما في حالة الصد الهجومي فإن الذراعين تؤدي حركة بسيطة مع ثني الرسغين خلفا ثم أماما في حركة سريعة وقوية لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.
- تكون أيدي المشتركين في الصد متجاورة ومكونة سطحاً مجوفاً وكما تكون عالية وفي مستوى واحد فوق الشبكة في محاولة صد الكرة وخفضها للأمام.
- ينحني الجسم ويميل للأمام ، مد مفصل الفخذ والساقين قليلاً إلى الأمام للمحافظة على اتزان الجسم بالهواء.¹

3-5 الهبوط :

- بعد الانتهاء من صد الكرة فوق الشبكة ، على اللاعب سحب الذراعين للخلف ولأعلى على جانب الرأس.

¹ عصام الدين الوشاحي : " المبادئ التعليمية لكرة الطائرة " ، مرجع سابق ، ص : 135 .

- ثني الذراعين وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف بحيث تصبح اليدين أمام الجسم بدون لمس الشبكة.
- ثني الركبتين لامتناس صدمة الهبوط.
- يتابع اللاعب الكرة ليكون على استعداد الأداء اللسة الثانية في حالة عدم نجاحه في الصد.

6- أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاث أقسام وهي :

6-1 الصد بلاعب واحد :

يتميز هذا النوع في إعطاء الفرصة لباقي اللاعبين بإمكانية تغطية الملعب ومكان اللاعب القائم بالصد ، ويعطي فرصة لباقي اللاعبين في استقبال الكرة في حالة فشل اللاعب في الصد ، وعيها أن أيدي لاعب الصد لا تغطي إلا جزءا قليلا أمام الكرة.

ويستخدم هذا النوع من الصد من قبل الفريق المدافع عندما يكون الفريق المهاجم سريعا فلا يعطي فرصة للفريق المدافع القيام بالصد بلاعبين أو ثلاثة لاعبين ، ويستخدم أيضا في حالة وجود لاعب صد يتقن التوقيت المناسب وحسن التصرف وعندما تتوافر الرغبة للفريق المدافع بالقيام بالهجوم المضاد ، وكذلك عندما يسكون الفريق المهاجم ضعيفا في الضربات الهجومية ، وأيضا في حالة الفريق المدافع ضعيف المستوى في كيفية تشكيل حالات الصد بلاعبين أو ثلاث لاعبين.¹

* طريقة الأداء:

1- المرحلة التمهيديّة :

في حالة عمل حائط الصد بلاعب واحد يحقق للاعب المنطقة الأمامية القيام بالصد كل لاعب في مركزه وفي مراكز (2) ، (3) ، (4) ويتم ذلك بتحريك لاعب الصد في اتجاه اللاعب المهاجم من الفريق المنافس بخطوات جانبية حتى يصل إلى عملية التأهب وتكون القدمان متوازيان وباتساع الحوض ، الذراعان مفردتان من المرفق والأصابع منتشرة ومتقاربة مع التركيز على مراقبة إعداد المنافس واللاعب المهاجم.

¹ عصام الدين الوشاحي : " المبادئ التعليمية للكرة الطائرة " ، مرجع سابق ، ص : 136 ، 137

2- المرحلة الرئيسية :

عند تنفيذ الضربة الساحقة يقوم اللاعب بثني الساقين بقوة للأعلى بدفع القدمين ومرجحة الذراعين جانباً الأسفل غالباً ، وتكون هذه المرجحة قريبة من الجسم لتفادي لمس الشبكة ن بعد القفز تكون الذراعان واليدين ممدودتان أعلى من الحافة العليا للشبكة والأصابع مفرودة ومشدودة ومجوفة لتأخذ شكل سطح الكرة ويجب أن ينظر اللاعب إلى يديه في أثناء مد الذراعين ويعمل على تصليح وضعها حسب اتجاه الكرة ، ويقوم اللاعب في لحظة لمس الكرة بأداء حركة سحب للأمام من مفصل الرسغ لضرب الكرة في ملعب الفريق المنافس.

3- المرحلة الختامية :

بعد قيام اللاعب حائط الصد بسحب اليدين والذراعين للخلف لتفادي لمس الشبكة يهبط على القدمين وتكون متباعدتين باتساع الحوض وثني الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط والنظر إلى مسار الكرة والاستعداد لاستقبال الكرات المرتدة من حائط الصد والهجوم.

6-2 الصد بلاعبين:

يعتبر الصد بلاعبين من أفضل طرق الصد وتستخدمه الفرق القوية في الوقت الحاضر ، بحيث أن هذه الطريقة لا تسمح بمرور الكرة بين أيدي القائمين بعملية الصد . لأنها تغطي جزء كبير أمام الكرة ، وتستخدمه في حالة التوافق والتوقيت وإتقان الخطوات التي يقوم بها اللاعبان القائمين بعملية الصد مع تساوي الارتقاء وضبط الوقت لديهم.

وتتم طريقة الصد بلاعبين بترحك القائمين بالصد للداخل ليتقابلا معا في منتصف المسافة بينهما أو المسافة القريبة من الكرة المراد صدها ، ويمكن تنفيذ هذه الحالة من مراكز (2 ، 3 ، 4) وتتم إما من لاعب مراكز (2 ، 3) في مركز (2) أو لاعب مراكز (2 ، 3) في مراكز (3) أو لاعب مراكز (3 ، 4) في مركز (4) أو لاعب مراكز (3 ، 4) في مركز (3) أو لاعب مراكز (2 ، 4) في مركز (2) أو (3) أو (4)¹.

طريقة الأداء :

¹ عصام الدين الوشاحي : " المبادئ التعليمية للكرة الطائرة " ، مرجع سابق ، ص : 138 .

1- المرحلة التمهيديّة :

يقوم للاعب المشترك في عملية الصد بالتحرك للاعب الآخر في المركز المنفذ منه الهجوم بخطوات جانبية حتى يصل اللاعبان في وقت واحد أمام اللاعب المهاجم وتؤدي عملية الوثب لأعلى للقيام بحائط الصد في نفس الوقت الذي يقوم به اللاعب المهاجم بتنفيذ الهجوم وتكون القدمان متباعدتين وبتوسع الحوض ، ومرجحة الذراعين والوثب لأعلى بحيث تكون الذراعان قريبتين من الجسم حتى لا يعيق حركة اللاعب الآخر.

2- المرحلة الرئيسيّة :

عندما يقوم اللاعب المهاجم بالمجوم يقوم اللاعبون المشتركون في الصد بالوثب لأعلى مع تحريك الذراعين لأعلى وتكون الذراعان ممتدتان لأعلى والأصابع منتشرة وممدودة والكفين على شكل سطح الكرة ، ويجب أن يكون وثبهم معا وبصورة غير متباعدة حتى لا يتركوا فجوة يستطيع منها المهاجم توجيه الكرة من خلالها إلى ملعبهم.

3- المرحلة الختامية :

بعد القيام بحائط الصد يهبط اللاعبان مع سحب الذراعين للجسم لتفادي الوقوع في خطأ قانوني بالإضافة إلى المحافظة على التوازن ويتم الهبوط على القدمين ويثنى الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط والاستعداد للمسّة الثانية في حالة سقوط الكرة داخل ملعبهم.

3-6 الصد بثلاثة لاعبين :

يستخدم الصد بثلاثة لاعبين لتشكيل حائط قوي أمام الهجمات القوية للفريق المنافس إلا أن الصد بثلاث لاعبين يترك فراغ واسع ومساحة كبيرة في ملعب الفريق المدافع ويتيح الفرصة للفريق المهاجم بالقيام بعمليات الخداع وإسقاط الكرات بدلا من أداء الضرب الساحق ، وفي اغلب الأحيان تنفيذ طريق الصد من مركز (3) باشتراك لاعبي (2 ، 4) في عملية الصد ، وهناك عدة أوضاع تتخذها الأيدي أثناء عملية الصد ، بثلاث لاعبين فمن الممكن أن يبقى خط مستقيم للصد أو تشكيل قوس يطوق خط اتجاه الكرة أو تشكيل نصف دائرة مغلقة مقابل اتجاه الكرة.

طريقة الأداء :**1- المرحلة التمهيديّة :**

في حالة القيام بحائط الصد من مركز (3) يقوم لاعبا مراكز (2 ، 4) بالتحرك بخطوات جانبية موازية للشبكة للانضمام إلى لاعب المركز (3) ويتم وثب وصعود الثلاث لاعبين في الوقت الذي يتهيا به اللاعب المهاجم لتنفيذ الضربة الهجومية ويكون النظر في اتجاه الكرة واللاعب المهاجم.¹

2- المرحلة الرئيسية :

في لحظة تنفيذ الهجوم يقوم اللاعبون الثلاث بالوثب لأعلى ورفع الأذرع فوق الحافة العليا للشبكة والأصابع منتشرة ومشدودة وتأخذ شكل السطح الخارجي للكرة مع مراعاة امتداد الأذرع للاعبين الثلاثة على ارتفاع واحد بحيث يواجه اللاعب الأوسط الكرة بينما يتولى اللاعبان الآخران تغطية الجانبين بإغلاق زاوية كل منهما الخارجية لتفادي سقوط الكرة بعد ارتطامها بالأيدي.

3- المرحلة الختامية :

بعد نهاية حركة الصد يقوم اللاعبون الثلاثة الهبوط مع المحافظة على التوازن ويكون الهبوط على القدمين وثني الركبتين لامتناس صدمة الهبوط مع مراعاة عدم الوقوع في خطأ قانوني ، والاستعداد لاستقبال الكرة المرتدة من حائط الصد استعداد للمسة الثانية.²

7- الأخطاء الشائعة :

عيوب	خطأ	التصحيح
لمس الشبكة	أ- القفز قريبا جدا من الشبكة	1، 2، 3، 4
	ب- أرجحة الذراعين	1، 3، 5
	ت- شق الطريق بدون ثني الركبتين	1، 3، 4
	ث- لمس الشبكة أثناء الهبوط لعدم اتزان اللاعب	1، 2، 4
	ج- عدم وصول الأيدي فوق الشبكة والوثب بعيدا جدا	1، 2

¹ عصام الدين الوشاحي : " المبادئ التعليمية للكرة الطائرة "، مرجع سابق ، ص : 139.

² عصام الدين الوشاحي : " المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة "، مرجع سابق ، ص : 140.

<p>1، 3، 5</p> <p>2، 3</p> <p>1، 3، 4</p> <p>2، 4</p> <p>1، 2، 5</p> <p>1، 3</p>	<p>أ- القفز عاليا جدا والذراعان مستقيمان للأعلى</p> <p>ب- القفز بعيدا جدا عن الشبكة</p> <p>ت- عدم الوثب بقوة لملاقاة الكرة في ارتفاع مناسب</p> <p>ث- عدم ضبط المسافة وترك ثغرة بين اليدين والأيدي.</p> <p>ج- لمس الشبكة بسبب الوقوف قريبا منها</p> <p>ح- التحرك بخطوات أمامية وليست جانبية</p>	<p>الكرة فيما بين الجسم والشبكة</p>
<p>1، 3</p> <p>1، 3، 5</p> <p>3 (أكد على صلابة الأيدي والرسغين ومد الذراعين (جيذا).</p> <p>1، 3، 5، 6</p> <p>3، 6</p>	<p>أ- العينان مغلقتان</p> <p>ب- تحرك الذراعين أو الأيدي</p> <p>ت- الأيدي طرية</p> <p>ث- القفز عالي جدا</p> <p>ج- لاعبو حائط الصد مضطربون</p> <p>ح- عدم دقة التوقيت مع الوثب</p> <p>خ- الوثب بعيدا جدا عن الشبكة</p> <p>د- تصادم اللاعبين القائمين بالصد</p> <p>ذ- عدم التركيز على اللاعب القائم بالضربة الساحقة</p>	<p>عدم الاتصال بالكرة أو اتصال غير متناغم</p>

جدول يبين الأخطاء الشائعة و تصحيحها.¹

¹ د/ محمد سعد زغلول : " الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة " ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2001 ، ص : 132.

7-1 التصحيح :

- 1- استخدام مرآة أو فيديو لتصحيح وضع الجسم أثناء القفز.
- 2- حرك وضع الأقدام.
- 3- إعداد أداء تدریس التسلسل.
- 4- يسمك المدرب بيد لاعب الصد بعيدا عن الشبكة أثناء القفز.
- 5- استخدام شبكة اقل انخفاضاً وأيدي أكثر ارتفاعاً.
- 6- لا تحاول أن تصد.¹

8- بعض التدريبات الخاصة بتعلم مهارة الصد :

تدريب 1 :

زملاء - كرة واحدة - المهاجم عال على الكرسي

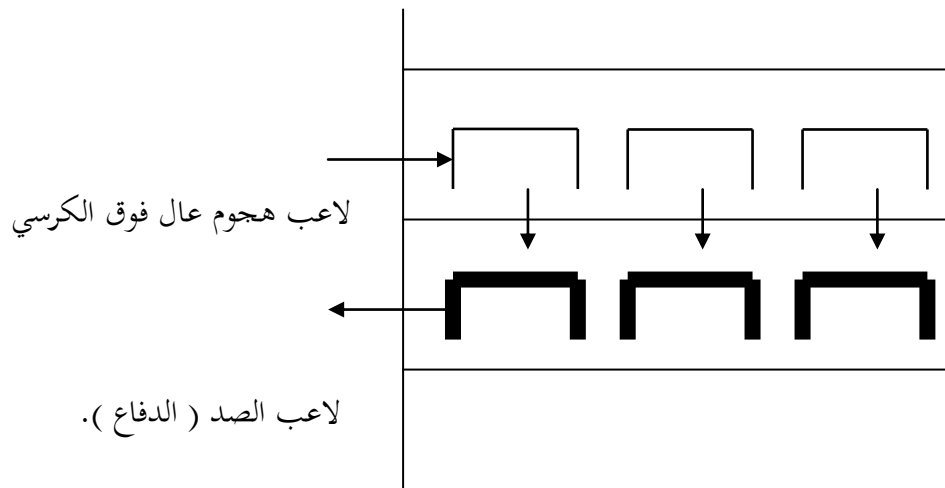
1) يمسك المهاجم كرة.

يقفز لاعب الصد ويضع راحة يديه على الكرة (سهل أو هجومي).

2) يقذف المهاجم ويسدد ضرباً ساحقاً للكرة في حائط الصد.

بينما يحدد لاعب الصد وقت القفز ليوقف الكرة (سهل أو هجومي).

تعديل ارتفاع الشبكة لو كان ذلك ضرورياً.²



شكل 1 : يمثل الطريقة التدريبية الأولى .

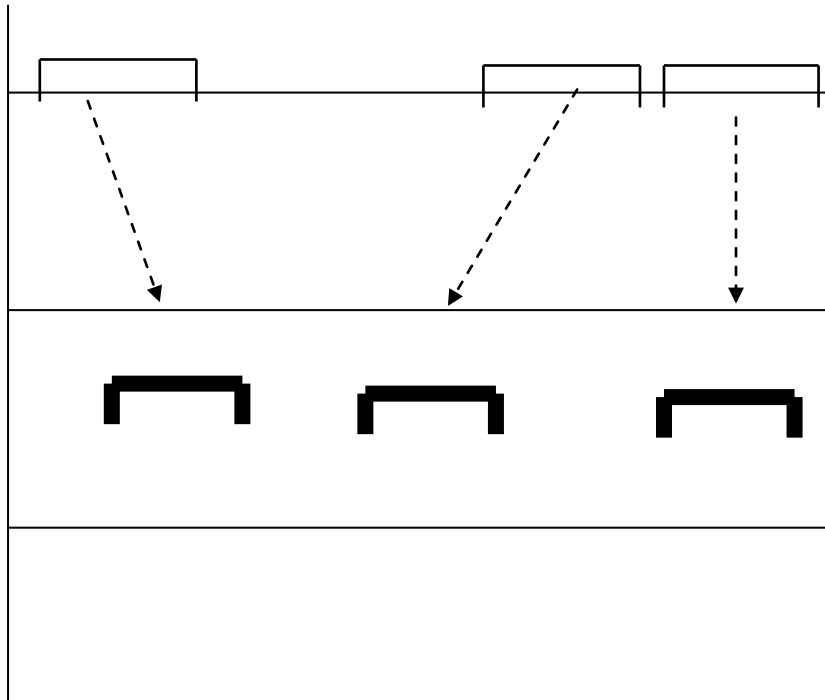
¹ د/ سعد زغلول : الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة ، مرجع سابق ، ص : 133 .

² عصام الدين الوشاحي : المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، مرجع سابق ، ص : 57 .

تدريب 2 :

زملاء - يقترب المهاجم الآن باستقامة من 3 إلى 4 أمتار بعيدا.

- 1) يقوم اللاعب المهاجم بالقفز وتقليد (تمثيل) أداء الضرب الساحق (بدون كرة).
- 2) يقوم اللاعب الدفاعي (الصد) بالقفز ورمي الكرة داخل حائط الصد (سهل أو هجومي).¹



شكل 2 : يمثل الطريقة التدريبية الثانية

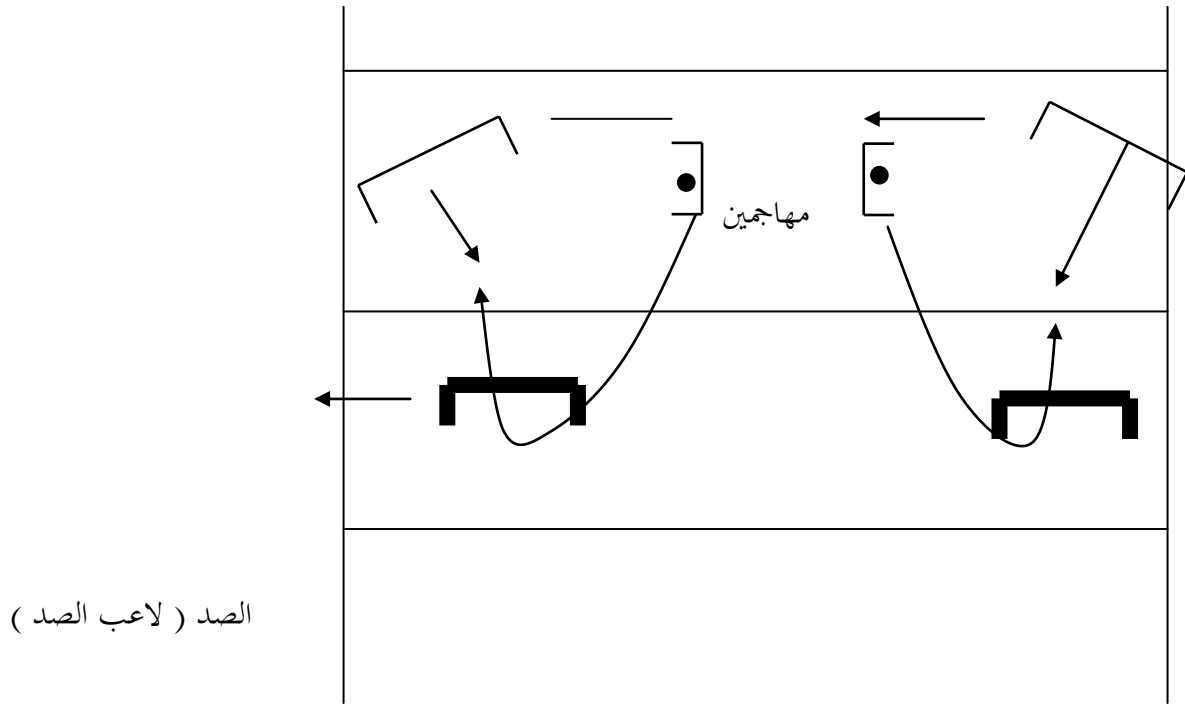
تدريب 3 :

أ) مجموعة من 3 وكرة واحدة
يقذف اللاعب إعداد متوسط الارتفاع - يقترب المهاجم ويسدد ضربا ساحقا في حائط الصد

صد سهل إذا أمكن

¹ عصام الدين الوشاحي : " المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة "، مرجع سابق ، ص : 58.

الاحتفاظ بالكرة بعيد عن الشبكة قليلا لتجنب التصادم والإصابات.¹



شكل 3 : يمثل الطريقة التدريبية الثالثة.

9- بعض التدريبات المساعدة في تنمية التركيز والوضع المناسب لحائط الصد :

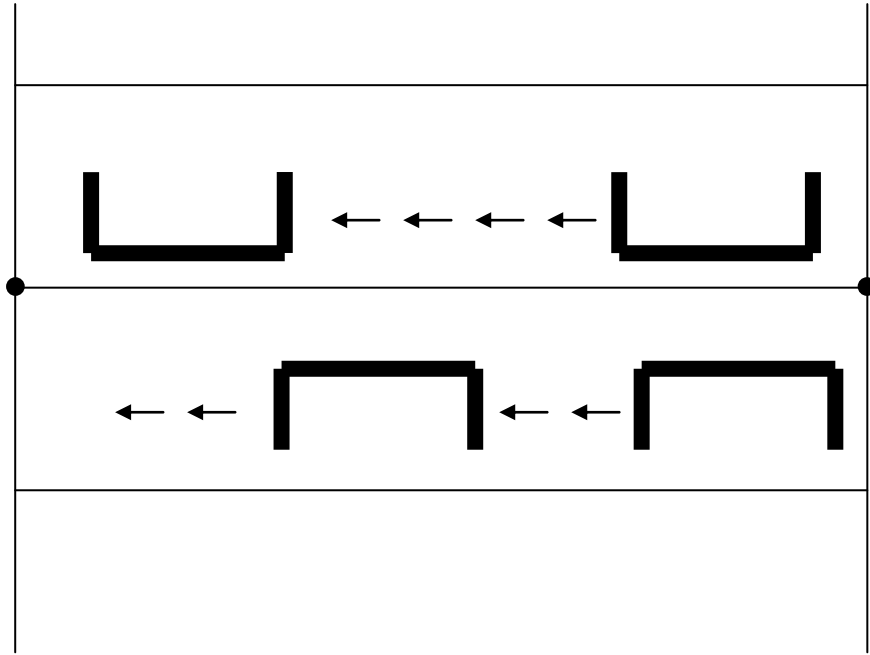
تدريب 1 :

لاعبو الصد عند الشبكة (على شكل صف) .

نفذ نماذج عمل القدم للتحرك 1 ، 2 أو خطوات (انظر جزء الحركة) .²

¹ عصام الدين الوشاحي : " المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة " ، مرجع سابق ، ص : 59 .

² عصام الدين الوشاحي : " المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة " ، مرجع سابق ، ص : 60 .



شكل 4 : يمثل الطريقة التدريبية الأولى

تدريب 2 :

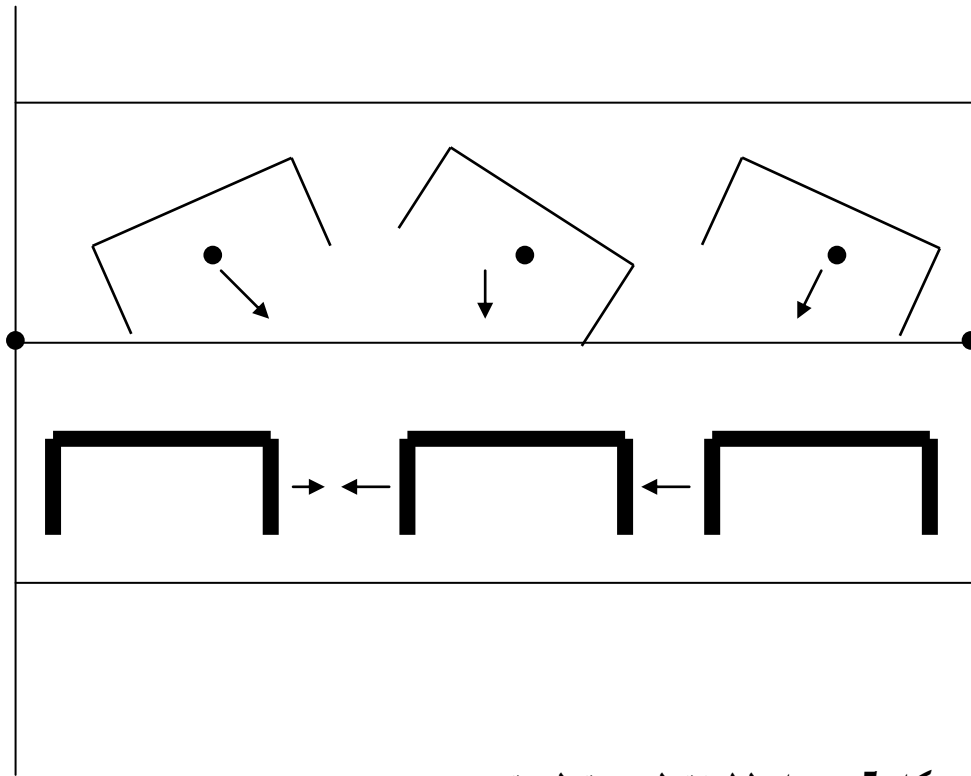
زملاء - كرة واحدة - المهاجم لأعلى الكرسي

يدير المهاجم قدميه ليملي اتجاه الاقتراب

يتحرك لاعب الصد للوضع الصحيح أو المركز الصحيح

- أ) يرمي المهاجم الكرة في حائط الصد بينما يقفز لاعب الصد
 ب) يقذف المهاجم الكرة ويسدد ضربة ساحقة في حائط الصد.¹

¹ عصام الدين الوشاحي : " المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة "، مرجع سابق ، ص :61.



شكل 5 : يمثل الطريقة التدريبية الثانية

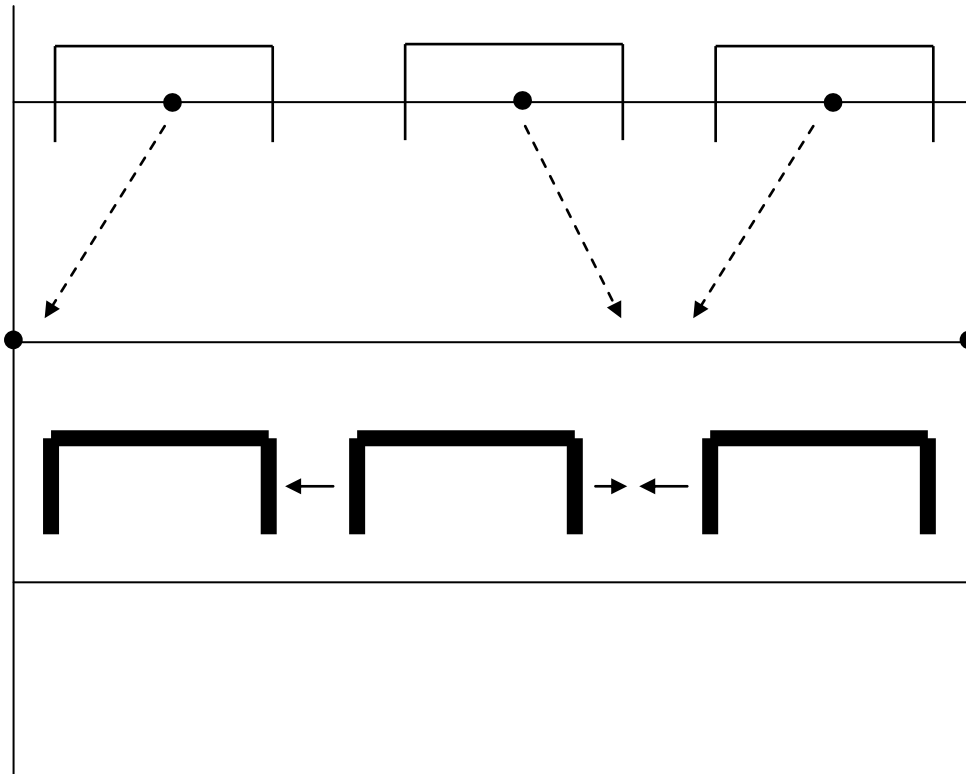
تدريب 3 :

زملاء - كرة واحدة - يقترب المهاجم للشبكة بزاوية مختلفة (يقف بعيدا عن الشبكة)

أ) يقفز المهاجم ويرمي الكرة (بطول خط الاقتراب) في حائط الصدف.

ب) يقفز المهاجم ويسدد ضربة ساحقة بطول الاقتراب.¹

¹ عصام الدين الوشاحي : " المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة "، مرجع سابق ، ص : 62.



شكل 6 : يمثل الطريقة التدريبية الثالثة

تدريب 4 :

يقف الفريق متباعدا في النصف الملعب - كرة واحدة

أ) يقذف المدرب للمعد - يعد المعد إعداد مختلف المسارات

- يتحرك لاعبو الصد موازين للشبكة ليقفوا حيث تتقاطع الكرة مع الشبكة

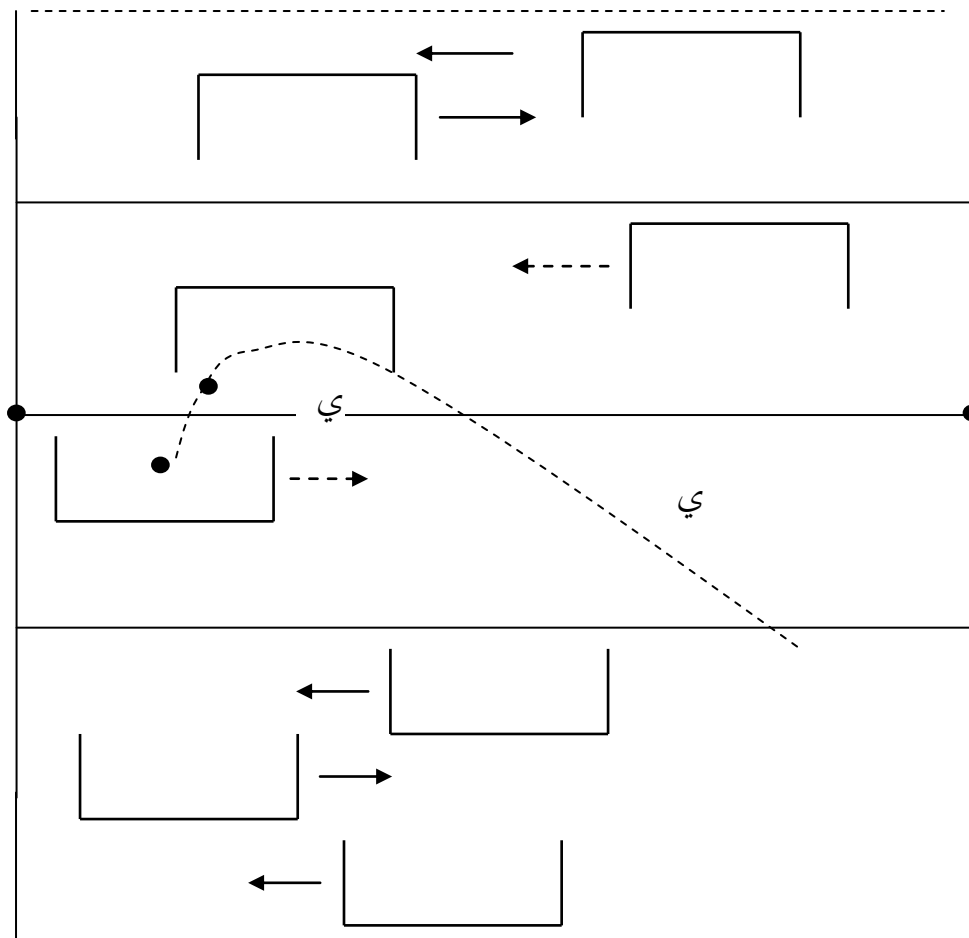
- المعد الثاني يعيد الكرة للملعب.

ب) استخدام النصف الآخر من الملعب وإعدادا خلفيا

ت) يتم استدعاء اللاعبين حيث تذهب الكرة - أمام ، خلف ، عالي ، داخل ،...خ.

- صممت هذه التدريبات لتساعد على تنمية التمرکز الصحيح وتوقيف الصد.¹

¹ عصام الدين الوشاحي : " المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة "، مرجع سابق ، ص : 63.



شكل 7 : يمثل الطريقة التدريب الرابعة

خلاصة :

إن الشيء الذي يمكن استخلاصه من هذا الفصل والمتمثل في مهارة الصد يتمثل في احتياجات هذا الأخير في أدائه إلى أعلى الدرجات القوة المركزة وهو بدون شك الحركة الصعبة في التطبيق بصفة صحيحة وتتطلب من اللاعب عدة صفات بدنية كالتنسيق والرشاقة والقوة.

بالإضافة إلى هناك عدة أنواع الحائط الصد نذكر منها : الصد بلاعبين وبثلاثة لاعبين الذي يتطلب من القائم بهذه العملية جانب بدني والذي سيكون موضوع فصلنا الثالث.

الفصل الثالث :

التحضير البدني العام

و الخاص

تمهيد :

لقد أصبحت الحاجة إلى التدريب الرياضي وخاصة (الإعداد البدني) من أهم المتطلبات الأساسية في نجاح العمليات التدريبية، وكذا للوصول بالرياضة إلى المستوى الجيد والمطلوب وتقديم أفضل النتائج أثناء المنافسات والمباريات وغير ذلك.

وكثيرا ما ينخرط الرياضيون المعتزلون في مجال العمل كمدرسين رياضيين دون الوعي بأبعاد الإعداد البدني بنوعيه (العام والخاص) على المستويات التربوية والمهنية وكذا الأكاديمية، فالتدريب علم وفن يتطلب عددا من الكفاءات الشخصية والمهنية التي تقود إلى النجاحات والانجازات . ونحن في هذا الفصل سوف نهتم بعرض أهم عناصر والمكونات الخاصة بالإعداد البدني العام والخاص . وكذا أهم التدريبات والتمارين التحضيرية التي تساعد على تطوير مهارة الصد.

1- أهمية اللياقة البدنية في الكرة الطائرة:

يعتبر جانب اللياقة البدنية من أهم متطلبات الأداء في الكرة الطائرة الحديثة ، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفرق وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة للأشبال ، وذلك لكون اللياقة البدنية الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة.

ثم كان إلزاماً أن يخصص لقياس وتقييم اللياقة البدنية حجماً مناسباً من خطة تقويم الفريق ، حيث يشير الخبراء إلى أن أهمية اللياقة البدنية بالنسبة للمدرب ترجع إلى أنها تستهدف اتجاهين أساسيين هما :

• التقييم évaluation

• الارتقاء sélection

وتنمية اللياقة البدنية في الكرة الطائرة يتطلب التعامل مع جميع القدرات البدنية مثل : القوة ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، وسرعة رد الفعل ، وهي قدرات عديدة وهامة والحاجة إليها كبيرة لتكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العليا.¹

2- الإعداد البدني :

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

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

ولسهولة تنظيم عملية الإعداد وتناسبها مع المتطلبات الخاصة بكل نشاط رياضي يقسم الإعداد أو

التحضير البدني إلى قسمين أساسيين هما :

¹ محمد صبحي حسنين ، محمد عبد المعتم : " الأسس العلمية للكرة الطائرة " ، مرجع سابق ، ص : 19 .

1- التحضير البدني العام préparation physique générale

2- التحضير البدني الخاص préparation physique spéciale

وتقسيم الإعداد البدني يكون بغرض التوضيح وسهولة تنظيم وترتيب المحتويات التدريبية ، فالإعداد العام والخاص متعاقبين ويرتبطان مع بعضهما ارتباطا وثيقا لدرجة صعوبة وضع حد فاصل بينهما طوال مراحل التدريب إلا أن الإعداد العام يأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج الإعداد ، وتختلف نسبة كل منهما تبعا لمراحل التدريب وفتراته لاختلاف اتجاهاته في كل مرحلة تدريبية وكذا خلال فترات الموسم التدريبي.

2-1 الإعداد البدني العام :

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترات الإعداد وتهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي بصفة عامة حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام. ويمثل هذه الإعداد العام القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الإعداد الخاص ولذلك يوجه هنا نحو المكونات العامة والأساسية لعناصر اللياقة البدنية السبعة التالية طبقا لرأي العلماء وهي :

• القوة العضلية (endurance)

• التحمل (muscular strength)

• السرعة (speed)

• الرشاقة (agility)

• المرونة (flexibilité)

• التوافق (coordination)

• التوازن (balance)

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

- تمارين ذات تأثير غير مباشر.

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

وهذا التطوير يمكن تحقيقه من خلال التمارين المخصصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة (القوة - السرعة - التحمل ... الخ) أي التمارين التي تمكن الرياضي أن يكون أكثر استعدادا للتدريب التخصصي.¹

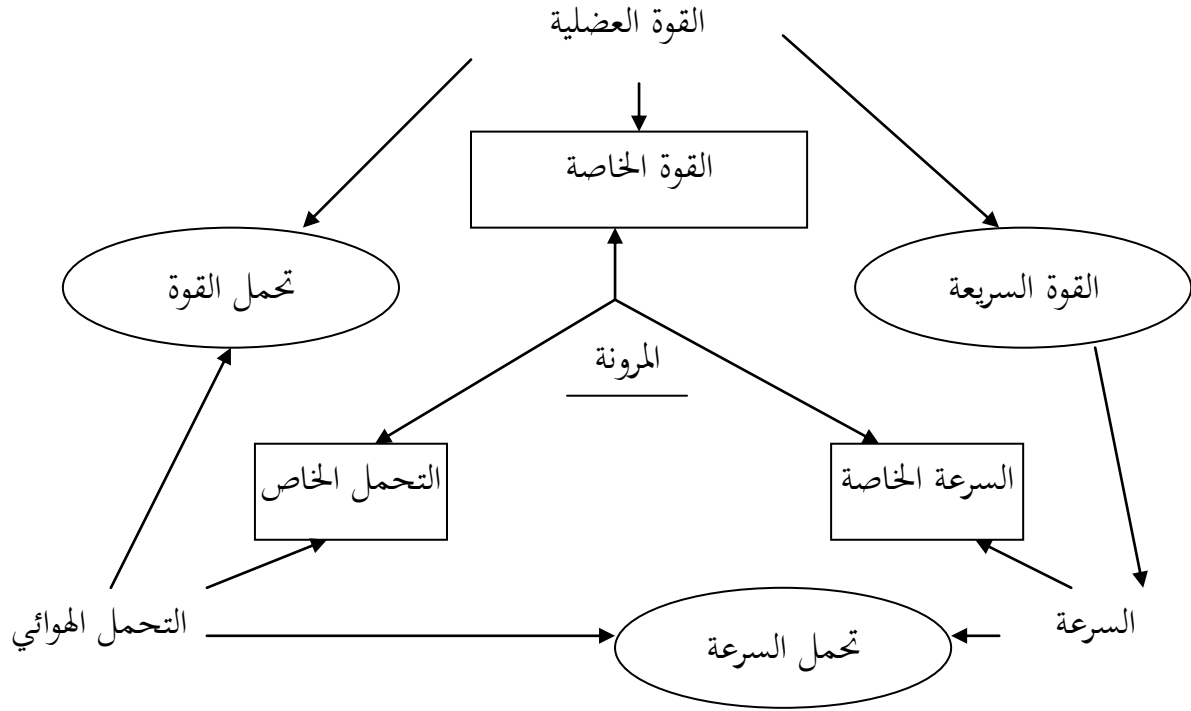
بينما التمارين العامة ذات التأثير المباشر تكون موجهة نحو تحسين الإعداد البدني في النشاط نفسه، أي يجب أن تتشابه أكبر قدر منها لنوع المتطلبات الأساسية للرياضة التخصصية وبشكل يضمن توافقها مع طبيعة هذا النشاط ، فمثلا يتخذ تدريب التحمل السابق (الجري لمسافات طويلة) شكل مختلف من حيث توزيع شدة الجري على المسافة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

2-2 الإعداد البدني الخاص :

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

وهنا تصبح العناصر البدنية الخاصة والمركبة والتي تميز كل رياضة عن الأخرى حيث تتخذ العناصر الأساسية للياقة البدنية (القوة - السرعة - التحمل - المرونة) مع بعضها البعض في أشكال مختلفة لتكون بما يسمى بالعناصر البدنية الخاصة والمركبة والشكل (I) التالي يوضح هذه العناصر العامة والأساسية على رؤوس المثلث وبضع على أضلاعه ثلاث مركبات تمثل عناصر مركبة وهي القوة السريعة - تحمل القوة - تحمل السرعة ، ويتضمن المثلث بداخله النوع الخاص لكل عنصر.

¹ د/ أمر الله أحمد البساطي : " التدريب الرياضي وتطبيقاته "، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1998 ، ص : 21 ، 22.



شكل يمثل العلاقة بين مكونات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي (ديك ، 1992).¹

من هذه العناصر طبقا لما تتميز به طبيعة الأنشطة الرياضية ، ومما سبق يتضح أن هناك عناصر بدنية عامة وأخرى خاصة لكل نشاط رياضي، ولما كان الهدف من العملية التدريبية تحقيق أعلى مستويات الانجاز فكان ضروريا لتطوير الحالة البدنية وإنشاء القاعدة الأساسية والضرورية لتطور المستوى واستمرار الارتقاء به لعدة سنوات ويعتمد التدريب الرياضي في ذلك وفي جميع الأنشطة على الإعداد البدني بنوعيه الخاص والعام من بدايته تدريب الناشئين حتى لاعبي المستويات العالية.²

3- الإعداد البدني في الكرة الطائرة :

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

¹ د/ أمر الله أحمد البساطي : " التدريب الرياضي وتطبيقاته "، مرجع سابق، ص: 24، 23

² د/ أمر الله أحمد البساطي : " التدريب الرياضي وتطبيقاته "، مرجع سابق، ص : 25.

- 1- تطوير سمات اللاعب الإرادية والثقة بالنفس والمثابرة.
 - 2- تطوير اللياقة البدنية للاعب ورفع كفاءة الجسم للقيام بوظائف متعددة.
 - 3- تطوير القدرة الحركية من كل الجوانب التي تسمح بانجاز وتنفيذ القدرات الحركية الخاصة.
- وتتمثل أهم أنواع التدريب أو نماذج وحدات الدائرة التدريبية في الكرة الطائرة فيما يلي : " تؤدى جميع التمارين ثنائية "

- 1- الوثب مع تبادل الخطوة للأمام لمسافة (10 أو 15 مترا).
- 2- تمرير صدرية بالكرة الطبية بين زميلين (مسافة 5 أمتار بينهما).
- 3- الوثب الجانبي من فوق الأقماع مع مسك الكرة باليدين.
- 4- الوثب الارتدادي.
- 5- تمارين إطالة عامة للرجلين.
- 6- الوثب بقدم واحدة فوق الصندوق ثم الوثب عاليا مع الدوران لمواجهة الصندوق في الجانب الآخر والوثب بالقدم الأخرى.
- 7- التمرير واحدة لأعلى ومن الجانب لليد الأخرى بكرة طبية.
- 8- الوثب بالقدمين معا من فوق الحواجز
- 9- رقود ، الذراعان عاليا مع مسك الكرة باليدين ، ثني الجذع أماما لتمرير كرة صدرية للزميل في مستوى الصدر.
- 10- الوثب بالقدمين معا من فوق الصناديق.¹
- 11- وقوف ومواجهة ، الوثب الارتدادي لضرب الكرة بالرأس باستمرار.
- 12- نموذج دائري يستخدم في الإعداد الخاص بلاعبي الكرة الطائرة : شكل رقم (10).

- أ- الجري بالوثب مع تبادل رفع الركبة عاليا مع الذراع المقابلة لمدة دقيقة (قفزة الغزال).
- ب- رفع الجذع عاليا مع الرجلين للمس القدمين بالذراعين عند أعلى نقطة ثم الرقود ثانيا وهكذا ب 10 تكرارات.
- ج- الوثب أمام الشبكة مع رفع اليدين ب 10 تكرارات.
- د- نفس التمرين السابق بمواجهة زميل من الجهة الأخرى للشبكة (الملعب) أحدها يسحق والآخر يصد.

¹ محمد صبحي حسنين ، محمد عبد المنعم : " الأسس العلمية لكرة الطائرة " ، مرجع سابق ، ص : 20.

هـ- الجري مباشرة نحو الشبكة مع أداء الوثب أمامها ، ثم الرجوع للخلف ومعاودة الكرة على طول الشبكة.

و- ثني الرجلين (Flexion) ثم الوثب عاليا بـ 10 تكرارات مع الشبكة.

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

4- الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة :

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

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

من هذا وحسب الجدول الموالي نلاحظ أن القوة الديناميكية (قوة المداومة) تكون قصوى بين سن 11 إلى 13 سنة وتكون شبه قصوى في سن 15 إلى 16 سنة وبالتالي يجب الاستفادة من هذا الامتياز لتقوية العضلات بالنسبة للقوة الثابتة وهي شبه قصوى بين 12 - 14 سنة وتكون قصوى في سن 14 و 15 سنة وتقوم أساسا بتحسين القوة القصوى بين 14 - 15 سنة ، لا يجب الضغط على الأطفال الصغار وتدريبهم على القوة الديناميكية بل يجب استعمال القوة الثابتة غالبا لأن خطر التشوهات العظمية 13 لارتقاء متوسط بين -

14 سنة وشبه قصوى بين 14 - 15 سنة بعكس المرونة التي نجدها قصوى بين 13 إلى 14 سنة

ومتوسطة بين 14 إلى 16 سنة.¹

¹ محمد صبحي حسنين ، محمد عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة " ، مرجع سابق ، ص : 25.

التمرن على بعض المقاييس حسب السن:

السن	القوة المطلقة	اللحظية	الارتقاء	القوة الثابتة	القوة الديناميكية	المداومة العامة	الرشاقة
7-8		X					
9-8	Y	X					
10-9		Y					X
11-10	Y		Y			X	
12-11					X		
13-12				O			
14-13	O		Y	O			
15-14	Y		O				
16-15	Y	Y			O		
16 فوق	X		X		O		

جدول رقم 2 : جدول يمثل التمرن على بعض الصفات البدنية.¹

X : قصوى ، Y : شبه قصوى ، O : متوسطة

5- المكونات البدنية الخاصة بلاعب الكرة الطائرة :

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

1- التحمل (الدوري ، التنفسي ، العضلي).

¹ ABDI ABD ELKADER: "MEMOIRE MUSCULATION DE SQUNES VOLLEYEURS", IEPS, 1988/1989,p:13

- 2- القوة العضلية (القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية) .
- 3- السرعة (السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل)¹. الرشاقة.
- 4- الدقة
- 5- التوافق
- 6- الدقة.

5-1 السرعة الانتقالية :

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

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

● أهمية السرعة الانتقالية :

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

● طرق قياس السرعة :

تختلف سرعة تغيرات الأجهزة البدنية نسبة إلى تفاعل وظائف الجهاز العصبي والتوجيه الأقصى لإشارة العضلات على الانقباض والانبساط ، وطرقها تختلف من رياضي لآخر وفق درجات مختلفة ، فالسرعة تعد من عمليات فسيولوجية وإستثارات عصبية تظهر في زمن قصير بناء طاقة الأعصاب الحركية ويحافظ الرياضي على الاستثارات على شكل موجات تخزن على شكل شحنات في الأجهزة الوظيفية ، فسرعة استشارة العضلات تكسب الرياضي

¹ محمد صبحي حسنين : الأسس العلمية للكرة الطائرة ، مرجع سابق ، ص : 33.

السرعة المطلوبة ، فالسرعة هي العنصر الأساسي الذي يقرر المستوى في فعاليات الركض السريع والقفز والوثب وبعض فعاليات الصد في الكرة الطائرة مثلا ، وتعتمد السرعة على مرونة العمليات العصبية ونمطية العضلات وفق الأداء الحركي والتوجيه الإرادي.

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

- 1- بساطة المستلزمات الخارجية عند التدريب على التعجيل مثل دور الأداء قلته المسطرة على الرياضي نفسه أي يمكن استعمال حركات تحت مستلزمات صعبة.¹
- 2- استثمار تأثير الحمل المنوع سواء بزيادة الفترة الزمنية أو زيادة السرعة الحركية أو التوافق الحركي بإضافة عبء الفترة الزمنية.
- 3- التركيز على الاستثارة الحسية للسرعة فضلا عن زيادة عدد المستلزمات في البطولات والتجارب وذلك لمعرفة طول الخطوة وعدد التردد الحركي.
- 4- استثمار فعالية ركضة الاقتراب في زيادة التعجيل أو استعمال تمارين التعجيل في تطوير ركضة الاقتراب.
- 5- تطبيق الحدود المكانية والزمانية عند أداء التمارين أو العبء مع مراعاة مستوى السرعة خلال الأداء الحركي.

ومن جهة أخرى نظرا لقوة الضرب الساحق نتيجة لسرعة الأداء وقوته فلاعب القائم بالدفاع (الصد) عن الملعب لا بد أن يتوفر لديه السرعة الانتقالية نظرا لمحاولته الوصول إلى الكرة قبل سقوطها ، وعندما يستطيع القائم بالدفاع عن الملعب الوصول إلى الكرة خاصة الكرات الصعبة فغالبا ما يكون استقبال الكرة ليس بالدقة المطلوبة مما يتطلب من المعد الانتقال بسرعة إلى مكان الكرة لمحاولة إعدادها جيدا للضرب الساحق ، من خلال العرض السابق يتضح أهمية السرعة الانتقالية للاعبي الكرة الطائرة حيث تعد إحدى المكونات البدنية الخاصة باللعبة.²

¹ د/ عصام حلمي : " الصحة واللياقة و ضبط الأوزان " ، مرجع سابق ، ص : 30.

² عصام حلمي : " الصحة و اللياقة و ضبط الأوزان " ، مرجع سابق ، ص : 31.

5-2 القوة العضلية :

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

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

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

• طرق تطوير القوة العضلية :

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

1/ تطوير القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم العضلي.

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

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

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

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

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

س² : ما هو طول دوام الشغل العضلي ؟

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

مما تقدم نستخلص الإجابة على الاستفسارات السابقة وفق الآتي :

- 1- يحصل التوتر العضلي بمقدار 50 - 70 % على الأقل أثناء تدريب القوة العالية القصوى.
- 2- يزيد ضخامة العضلة عندما يحصل التوتر العضلي بمقدار 20 - 30 % على الأقل من استفادة الجهد وأثناء الفترة الزمنية قدرها 03 - 06 ثانية.
- 3- يؤدي حافز التدريب 05 خمس مرات في اليوم الواحد على تطوير أقصى قوة عضلية ممكنة (Hettinger , 1995 , 229).¹

فعندما تنفذ هذه القوانين والنظم على حالة التدريب الرياضي يتطلب الانتباه إلى عوامل إضافية أخرى وتؤكد النتائج التي توصل إليها الباحثون على أفراد غير مدربين تطور القوة العضلية كلما ازدادت حالة المستوى

¹ أسامة كامل راتب : " التدريب الرياضي علم و فن " ، مرجع سابق ، ص : 13.

فكلما ازداد الاستعداد يزداد من صرف القوة العضلية ، ويتقدم نجاح التدريب ، وكلما اقترب الرياضي من حدوده القصوى كلما يقل تطوير القوة العضلية.

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

• أهمية القوة العضلية :

ويرى الباحث أنه يجب أن يتوافر للاعب الكرة الطائرة عنصر القوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة حيث أنها مزيج من عنصرين هامين هما " القوة والسرعة " وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة عند أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة مثل الضرب الساحق والإرسال الساحق والتمرير من أعلى مع الوثب والصد ، فاللاعب يحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة لأداء الضرب الساحق بقوة وبسرعة لأنه في حالة الضرب الساحق يواجه منافس يقوم بالصد وبالتالي تظهر أهمية الوثب لأعلى حتى يتمكن من التغلب على حائط الصد ، والضرب بقوة في ملعب المنافس وكذلك بالنسبة للاعب القائم بالصد كما يجب أن يتوفر لدى اللاعب المؤدي للإرسال الساحق صفة القوة المميزة بالسرعة لأداء الإرسال بمستوى عال.¹

3-5 التوافق الحركي العام :

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

¹ أسامة كامل راتب : " التدريب الرياضي علم و فن " ، مرجع سابق ، ص : 14.

أهمية التوافق الحركي العام :

ويرى الباحث أن تنمية هذا العنصر وتطويره يتوقف على مدى الانسجام الكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي من حيث تنفيذ رد فعل العضلة للإشارة العصبية الصادرة إليها بدقة وتوافق ، ففي لعبة الكرة الطائرة تحتاج جميع مهاراتها لذلك العنصر وخاصة الإرسال حيث انه يتطلب التوافق بين حركة ذراع اللاعب لملاقاة الكرة في أعلى وأنسب نقطة كذلك التحكم في أوضاع عضلات الجسم لإخراج القوة المطلوبة لأداء الإرسال في آخر الملعب أو إرسال يسقط خلف الشبكة وتظهر أهميته في توافق المهارات الحركية للعبة الكرة الطائرة.¹

4-5 المرونة :

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

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

• طرق ووسائل تطوير المرونة :

تتصف أهم واجبات تطوير المرونة بالعمل على الارتقاء بمدى مرحة جزء من الجسم أو الجسم بكامله فضلا عن أنها تضمن تطور القدرة العضلية والسرعة والرشاقة وفق الأداء الحركي وتعد تمارين النمطية التي تؤدي إلى نمطية العضلات والى ربط وزيادة مدى حركة المفصل من أهم الوسائل في تطوير المرونة وتشمل تمارين نمطية

¹ د/ قاسم حسن حسين : " أسس التدريب الرياضي " ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ص : 387.

على تمارين أساسية لتسلط على مختلف المجاميع العضلية والأربطة المختلفة . ويمكن استعمال التمارين بصورة فردية دون مساعدة ودون استعمال أدوات ، أو يمكن استعمال تمارين النمطية على كل مجموعة تعاد أثناء التدريب الرياضي مع ضرورة التقدم التدريجي لمدى المرجحة الحركية للوصول إلى المستوى الأقصى أو مراعاة ربط ذلك بالإحساس والابتعاد عن الشعور بالاسم الذي يكون بمثابة ظاهرة تشير إلى الحد من زيادة المرجحة.

• طريقة تطوير المرونة الايجابية :

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

- 1- أن يكون اختيار التمارين طبق مستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي ، تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وان يتمكن الرياضي من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.¹
- 2- لما كانت القوة العضلية القائمة بالحركة تعين المرونة إلى حد معين يتطلب إدخال تمارين القوة الخاصة من تطوير المرونة ضمن المنهج التدريبي.
- 3- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة ، وإن تأثير اثني مرة واحدة يكون قليلا إلا أن إعادة الحركة عدة مرات يؤدي إلى اتساع مدى الحركة الذي يعد مجموعة تأثير التمارين المنفردة. فالعضلات التي تحدد مدى الحركة تضع مقاومة قليلة أمام النمطية ، حيث تستعمل تمارين النمطية على شكل واجبات يتم تكرارها بين 10 - 15 مرة في كل سلسلة.

ويمكننا تقسيم المرونة إلى :

• التقسيم الأول :

- 1- المرونة العامة
- 2- المرونة الخاصة

• التقسيم الثاني :

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

¹ د/ أسامة كامل راتب : " التدريب الرياضي علم وفن " ، مرجع سابق ، ص : 15.

2- مرونة سلبية : يقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية كقوة الجاذبية الأرضية أو ثقل خارجي أو ثقل العضو نفسه لزيادة المدى الحركي.¹

5-5 التحمل العضلي :

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

- التحمل القصير
- التحمل المتوسط
- التحمل الشديد.²

والتحمل العضلي من المكونات البدنية العامة للاعب الكرة الطائرة ، حيث يحتاج اللاعب إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترة طويلة ومتوالية في تكرار الصد ، والتحمل في الكرة الطائرة هو : " قدرة اللاعب على الأداء المهاري والبدني والخططي وباقي متطلبات اللياقة دون الهبوط في معدلات هذا الأداء طلية المباراة ، وذلك فيما يتعلق بمتطلبات الجهاز العضلي عبر نماذج حركية ذات مقاومة متوسطة الشدة " .

● طرق تطوير التحمل العضلي :

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

هناك طرق مباشرة وطرق غير مباشرة، حيث أن توافر مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي إلى استعمال واجبات الأداء والتطوير المناسبة في الإعداد العام أو الخاص ، ويظهر الترابط الأمثل من بين طرق

¹ د/ أسامة كامل راتب : " التدريب الرياضي علم وفن "، مرجع سابق ، ص : 16 .

² د/ أمر الله أحمد البساطي : " التدريب الرياضي وتطبيقاته "، مرجع سابق ، ص : 607 - 608 .

ووسائل بناء المحاولة وتطويرها عند التدريب الرياضي . حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات الحمل وعناصره ... فخلال التدريب الرياضي على التحمل العضلي يؤدي الرياضي الأداء الحركي ، ويحصل احتراق داخل الألياف العضلية تنتج من الآثار العصبية وفق قواعد كيميائية حيوية يكون العنصر المساعد على الاحتراق هو الأوكسجين الذي تحمله الكريات الحمراء . فعندما يتم التوقف عن الحمل تستعيد الدائرة الكيميائية مقدارا من الأوكسجين وهي في حالتها الطبيعية ، إذ تعرف هذه العملية بالشفاء أي استرداد وموازنة الدين الأوكسجيني الذي يكون أثناء الانقباض العضلي مع عدم وجود الأوكسجين.

وأظهرت الدراسات النظرية والتطبيقية أن تفاضل وسائل التدريب الرياضي المعينة في المرحلة الخاصة تعتمد

على عاملين أساسيين هما :

- 1- أن مجمل حمل التدريب الرياضي يؤدي إلى المسافة المطلوبة.
- 2- هناك قسم معين من تمارين السرعة لم تدخل ضمن تمارين التدريب على التحمل العضلي المتوسط والطويل الزمن.¹

5-6 الدقة :

الدقة لها اثر كبير في مدى نجاح أي مهارة تحقيق هدفها فلا شك أن توجيه أداة لمكان ما يتوقف على دقة التصويب لتصل هذه الأداة إلى الهدف المراد التوجيه . والدقة بالعامية تعني " التنشين " ومعناها العلمي هو

" القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وموجه ، وتوجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ، كذلك يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات المتقبلة لها مناسبة حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة الحركة.²

6- أهمية المكونات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة :

ويمكننا تلخيص أهمية المكونات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة فيما يلي :

¹ د/أمر الله أحمد البساطي : " التدريب الرياضي وتطبيقاته "، مرجع سابق ، ص : 609، 610.

² د/ أسامة كامل راتب : " التدريب الرياضي علم وفن "، مرجع سابق ، ص : 17.

- عدم ارتباط الرياضة بزمن معين مما يترتب عليه استمرار المباراة لفترة زمنية طويلة وهذا يتطلب توافر مكون التحمل الدوري التنفسي للاعب الكرة الطائرة.
- ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الدفاعية إلى الواجبات الهجومية باستمرار وبسرعة والعكس ، يتطلب ذلك توافر مكونات السرعة الحركية والانتقالية ورد الفعل للاعب الكرة الطائرة.
- لأداء الوثب العمودي والوثب من الخلف للأمام لأداء مهارة الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية والخلفية وكذلك الإعداد مع الوثب والإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب كل ذلك يتطلب توافر مكوي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة.
- تحتاج مهارات الكرة الطائرة توافر مكون المرونة في مفصل رسغ اليد والمرفق والكتف والركبتين ورسغي القدم وخاصة مرونة العمود الفقري للاعب الكرة الطائرة.
- تحتاج المهارات الفنية في الكرة الطائرة التي تتطلب الدرجات والسقوط إلى توافر مكون الرشاقة للاعب الكرة الطائرة.
- لأداء الصد والدفاع عن الملعب كان من الضروري توافر مكون الدقة للاعب الكرة الطائرة.¹

7- القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية في التحضير البدني :

يعد مستوى الذكاء والإدراك معيارا هاما للتنبؤ بالمستوى في المستقبل، وفي عملية الاختيار يمكن الاسترشاد بنتائج اختبارات الذكاء وبالإضافة إلى عملية الملاحظة من قبل المدرب للطفل (الشبل) أثناء تنفيذ بعض المهارات التقنية والخططية، ومدى الاستجابة لمتغيرات الموقف.

حيث تشير نتائج البحوث العلمية إلى أن هناك ارتباط ايجابي بين مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب، وأن نتائج الاختبارات الاجتماعية والتي تشير إلى درجة التفاعل والاندماج مع الفريق تعد معيارا صادقا لعملية الاختيار، كما أن حرص الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسي من العوامل التي يجب مراعاتها أيضا في عملية الاختبار لمساهمة كل منهما في الانتظام وتفهم المواقف.²

8- التمارين التحضيرية :

تنقسم التمارين التحضيرية إلى قسمين رئيسيين هما :

- تمارين تحضيرية عامة.

¹ د/ أسامة كامل راتب : " التدريب الرياضي علم وفن "، مرجع سابق ، ص : 18.

² د/ أمر الله أحمد البساطي : " التدريب الرياضي وتطبيقاته "، مرجع سابق ، ص : 615.

- تمارين تحضيرية خاصة.

1-8 التمارين التحضيرية العامة:

تعرف بأنها تلك التمارين بأنها تلك التمارين التي تؤخذ من الألعاب ، وهي تمارين بسيطة غرضها تنمية الصفات البدنية للرياضيين كالقوة والسرعة ... ويمكن أداؤها بإضافة حمل بسيط لا تشمل على أي عنصر من عناصر الأداء الحركي.

2-8 التمارين التحضيرية الخاصة :

تستهدف التمارين التحضيرية الخاصة تقوية العضلات التي ستقوم بالعمل الرئيسي في اللعبة الرياضية التي يتخصص فيها الرياضي ، وتهدف إلى تحسين فن الأداء الحركي في جزء من اللعبة والفعالية.

9-المهارات النفسية في التدريب (التحضير البدني):

بالرغم من تزايد الاقتران بفوائد وأهمية المهارات النفسية ، فإن هذا المجال ، لم يحظ بالاهتمام مثل مجالات الاهتمام الأخرى وتمثل مجالات علم النفس في :

- التحكم في الاستثارة (arousal control) .

- التركيز (focusing) .

- بناء الثقة (confidence building) .

- استراتيجيات قبل المنافسة والمنافسة (competition and competition start) .

خلال السنوات الأخيرة تزايد الاعتقاد بفعالية تأثير المهارات النفسية للرياضيين في تطوير الأداء الرياضي لاسيما للمدربين أنفسهم بحيث تفيد في تطوير المهارات الشخصية وكذلك مهارات الاتصال والتعامل مع الرياضيين والأمر الذي يحسن من كفاءتهم.¹

¹ د/ أسامة كامل راتب : " التدريب الرياضي علم وفن " ، مرجع سابق ، ص : 65 - 66 .

أنواع المهارات النفسية: أوضح كل من جولد (Gold) وتامن (Tammen) أنه يمكن تحديدها كما يلي :

-وضع الهدف .

- التدريب الاسترخائي.

- التصور العقلي الذهني.

وينظر الباحثين على أنها نوعية خاصة بذاتها و رغم ذلك يجب التعامل مع تلك المهارات بنظرة كاملة.

10- الواجبات الرئيسية في تدريب الأشبال :

إن تنفيذ الواجبات الرئيسية في تدريب الأشبال يمهّد الطريق إلى إعدادهم مستقبلاً للوصول إلى مرحلة التدريب العالي.

وتكمن أهم الواجبات في :

● تنمية الصفات البدنية الأساسية.

● اكتساب المعارف النظرية.

● إعداد فن الأداء الحركي والخططي العام.

● الإعداد النفسي والفكري والتربوي.

إن لأي نظام مقومات خاصة ، فالواجبات الرئيسية في تدريب الأشبال مسطرة ومعلومة في الوحدة

التدريبية ، ولها شكل ومصطلح ومواد تعليمية نسبة لقواعد معينة وصفات وترتيب خاص.

وتشكل التمرينات التحضيرية العامة جزءاً مهماً وكبيراً في تدريب الأشبال ويتم إجراء تطور تدريب الشبل

بناء للصفات الجسمية الأساسية طبقاً لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية ، بحيث تشمل التهيئة الجسمية العامة بناء

اللياقة البدنية العامة والصحة النفسية والاجتماعية الجمالية والتربوية والإدارية ، بحيث تتأثر إذا حدث أي خلل

لأي عنصر من العناصر السابقة ، فالرياضي في لعبة الكرة الطائرة يحتاج إلى صفات جسمية خاصة تختلف كما

ذكرنا سابقاً عن باقي الرياضات.¹

¹ د/ أمر الله أحمد البساطي : " التدريب الرياضي وتطبيقاته " ، مرجع سابق ، ص : 32،33

خلاصة :

يعتبر التحضير البدني بنوعيه من أهم المراحل الأساسية في تدريب الأثبات ، خاصة التحضير البدني الخاص والذي يلعب دورا كبيرا في تنمية الصفات البدنية من قوة وسرعة ومرونة... الخ.

أي أن للتحضير البدني تأثير كبير على الحالة النفسية والجسمية للرياضي أي لآعب الكرة الطائرة.

ومن هنا فإن التحضير البدني (العام والخاص) يعني تطوير الصفات البدنية والجسمية والعقلية إلى مستوى عال، من أجل أداء جيد أثناء مباريات الكرة الطائرة أو الرياضات الأخرى بكل أنواعها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :
الإجراءات المنهجية
للدراسة

تمهيد :

يعتبر هذا الفصل (منهجية وإجراءات البحث) العمود الفقري لتصميم وبناء بحث علمي، حيث نقوم في هذا الجزء بالإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي إلى القيام بدراسة ميدانية وذلك عن طريق توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة المختارة، والتي تقوم أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ثم تقديم مناقشة وتحليل الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة. حيث نقوم وضع جدول لكل سؤال والتي تتضمن عدد الإجابات بالنسبة المئوية الموافقة لها، وفي هذا الأخير نقوم بعرض النتائج والتي نوضح فيها مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية :

لقد ارتأينا أن نتصل ببعض المدربين المتخصصين في رياضة الكرة الطائرة صنف أشبال على كيفية تدريبهم لهذا الصنف، وذلك للكشف الدقيق عن كيفية التحضير البدني و أنواع التدريبات الخاصة بمهارة الصد المعروفة بدقتها و أهميتها في الكرة الطائرة.

2- مجالات الدراسة :

المجال المكاني : شملت الدراسة مدربي الكرة الطائرة بولاية بسكرة صنف الأشبال.

المجال الزمني: بداية الدراسة كانت في 15 من جانفي 2018 بالنسبة الى الجانب النظري الى غاية 15

مارس من نفس السنة ،اما الجانب التطبيقي في 22 مارس 2018 الى غاية 28 أفريل من نفس السنة.

3-متغيرات الدراسة :

استنادا إلى معلومات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين الأول مستقل والثاني تابع.

أ- المتغير المستقل: هو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير في نتائجها، وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخر ذات صلة بها . كما أنه هو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل المستقل والذي يزيد من خلال قياس النواتج ، حيث يظهر المتغير المستقل في بحثنا هذا في التحضير البدني العام والخاص.

ب- المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع، حيث يظهر المتغير التابع في مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة.

4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى أنه نأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم نعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل.¹

¹ ديلودفان داغلين (تأليف) محمد نبيل نوفل وآخرون : " مناهج البحث في التربية وعلم النفس "، ط2، 1984م، ص:313.

ومن أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة وبطريقة عشوائية، شملت المدرسين في الكرة الطائرة بولاية بسكرة ولم نخص العينة بأي خصائص أو مميزات، وكان حجم العينة 20 مدربا ومساعد مدرب من أصل 24 مدربا.

5- المنهج المستخدم :

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي نتطرق إليه في دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لها، وهذا الاختيار نابعا أساسا من كون هذا المنهج يساعد في الحصول على المعلومة الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجرى فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

6- أدوات الدراسة :

- **استمارة الاستبيان:** هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استثمار تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم من موضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة فيه أو إعادتها ثانية كما تعرف أيضا أنها مجموعة الأسئلة المطروحة والمرتبطة بأهداف الدراسة، توجه إلى أفراد العينة بغية الحصول على إجابات مختلفة تعكس آرائهم ومواقفهم. فهي تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها، حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد راعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة الخطوات التالية:

1. صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.
2. ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
3. صياغة الأسئلة باللغة العربية مراعاة للمستوى الثقافي والعلمي لكل مدرب.¹

● الوسائل الإحصائية:

استجابة لطبيعة البحث اتبعنا في هذه الدراسة بوسيلة إحصائية واحدة لحساب نسب التكرارات في الإجابات وهذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية إلى معلومات كمية لتصبح أكثر دقة ومصداقية وهذه الوسيلة هي :

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{مجموع أفراد العينة}$$

¹ دبلودفان دالين (تأليف) محمد نبيل نوفل وآخرون: "مناهج البحث في التربية وعلم النفس"، ط2، 1984، ص: 313.

7- إجراءات التطبيق الميداني:

القيام بتصميم أسئلة الاستبيان (حسب التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا انطلاقا ما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة وطبعها في (20) نسخة، حسب عدد العينة المختارة وتم توزيع هذه الاستمارات على جميع المدربين الكرة الطائرة بولاية المسيلة والمقدر ب (20) مدربا، وعند إعطاء كل نسخة لكل مدرب نقوم بشرح مانود أن نتوصل إليه، وبعد خمسة أيام قمنا بجمع الاستمارات الاستبيان وقراءة إجابات المستجوبين، ثم تطرقنا إلى عملية جمع وفرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذا الاستثمار، بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك بمنحنى بياني، وفي الأخير قمنا بعرض الاستنتاج والذي نوضح فيه مدى وصدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.¹

¹ عبد الرزاق وآخرون: " مساهمة التحضير البدني العام والخاص في تطوير مهارة الضرب والسحق في الكرة الطائرة"، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تربية بدنية، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر، 2006، ص: 65.

الفصل الخامس :

عرض وتحليل ومناقشة

نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة :

السؤال رقم (1): ما مفهوم التحضير البدني في الكرة الطائرة (العام والخاص) ؟

الهدف من السؤال: معرفة مفهوم التحضير البدني عند مدربي الكرة الطائرة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال آراء المدربين لاحظنا أنهم جميعاً إتفقوا على أن مفهوم التحضير البدني العالم هو تنمية الصفات البدنية : كالمداومة والسرعة والرشاقة، والقوة التي تساعد اللاعب على أداء المباريات على الوجه الأكمل .
ومنهم نستنتج أن المدربين على دراية ولو بنسبة قليلة بمفهوم التحضير البدني.

السؤال رقم (2) : في رأيكم ماهو تعريف تقنية الصد؟

الهدف من السؤال: رأي المدربين حول مفهوم تقنية الصد في الكرة الطائرة.

تحليل ومناقشة النتائج:

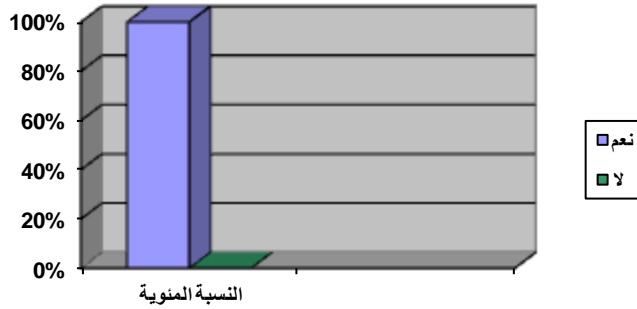
من خلال التعاريف المقدمة من طرف المدربين حول تقنية الصد لاحظنا أنهم أجمعوا على تقنية الصد هي تشكيل حائط على مستوى الشبكة لصد الكرة وإرجاعها للفريق المنافس أو الجهة الأخرى للملعب دون لمس الشبكة.
ومنهم نستنتج أن المدربين على رأي واحد حول تعريفهم لتقنية الصد.

السؤال رقم (3): هل تعتمد تقنية الصد على نوع معين من التدريب؟.

الهدف من السؤال : الوقوف على أهم أنواع التدريبات لتقنية الصد حسب مدربي الكرة الطائرة.

الإجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	20	%100
لا	00	%00
المجموع	20	%100

جدول رقم 1 : يبين أنواع تدريبات تقنية الصد



شكل بياني رقم 1: يبين أنواع تدريبات تقنية الصد.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه يبين أن كل المدربين أجمعوا على وجود نوع معين من تدريب تقنية الصد وهذا مايمثله نسبة %100 وهي تمثل المجموع الكامل لأفراد العينية.

أما عن نتائج السؤال في شقه الثاني حول تفسير مما يمكن أن يكون عليه نوع التدريب، فصرح المدربون على وجود نوع معين في تدريب مهارة الصد تبدأ بتعلم الوضعية ثم التدريب على الإقلاع وتنتهي بالهبوط الناجح.

ومنه نستنتج أن المدربين يعتمدون في تدريبهم على نوع معين من التدريب.

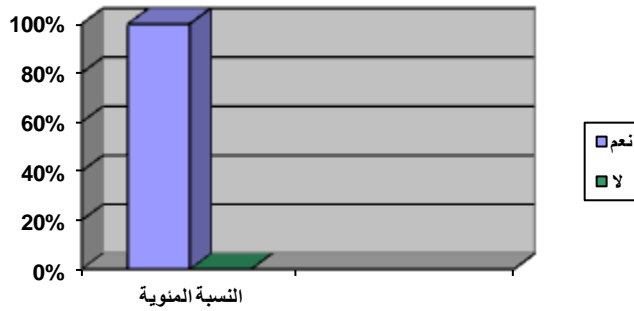
السؤال رقم (4): هل هناك أنواع للصد؟

الهدف من السؤال: الغرض من طرحنا هذا السؤال معرفة .

أنواع الصد عند المدربين .

الإجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	20	%100
لا	00	%00
المجموع	20	%100

جدول 2: يبين أنواع الصد.



شكل بياني رقم 2: يبين أنواع الصد.

تحليل و مناقشة النتائج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا جليا أن كل المدربين كانت إجاباتهم تصب حول وجود أنواع للصد و التي يذكرون منها الصد المحجومي و الصد الدفاعي ، هذا ما أثبتته نسبة %100

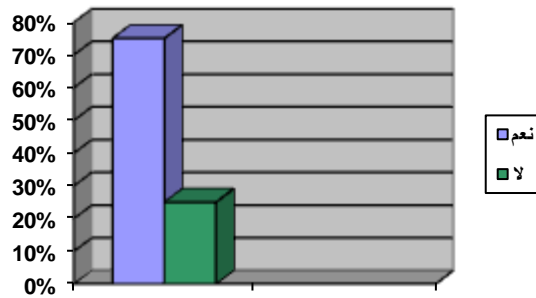
من الإجابات بنعم. ومنه نستنتج أن المدربين يؤمنون بوجود أنواع متعددة لتقنية الصد.

السؤال رقم (5): هل يعتبر تدريب تقنية الصد عند الأشبال من الأولويات الرئيسية؟

الهدف من السؤال: الغرض من طرحنا هذا السؤال الوقوف على أولوية تقنية الصد لدى أشبال الكرة الطائرة

الإجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	15	75%
لا	05	25%
المجموع	20	100%

جدول رقم 3: يبين أولويات تقنية الصد.



شكل بياني رقم 3: يبين أولويات تقنية الصد.

تحليل ومناقشة النتائج :

إن النتائج التي أسفر عنها الجدول أعلاه تفيد أن نسبة 75% من الإجابات تبين أهمية تقنية الصد عند المدربين عند صنف الأشبال لأنه يعتبر من المبادئ الأساسية لتعلم الكرة الطائرة باعتباره النواة الأولى للعبة وهو صانع الفرق في المباراة.

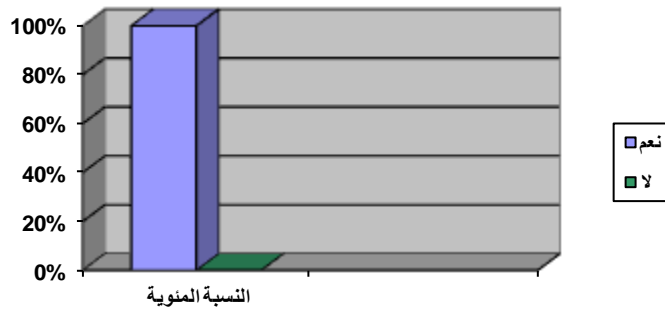
أما نسبة 25% من المجموع الإجابات فتؤكد آرائهم لإهمال تدريب تقنية الصد عند الأشبال باعتبارها ليست من الأساسيات اللازمة في تعلم الكرة الطائرة عند الأشبال ومنه نستنتج أن تقنية الصد ذات أولوية رئيسية في تدريب الأشبال

السؤال رقم(6): هل لتدريب تقنية الصد وتطويره يعتمد على تدريب وتطوير الصفات البدنية؟

الهدف من السؤال: الغرض من طرحنا هذا السؤال معرفة مدى تأثير الصفات البدنية على تطوير تقنية الصد.

الإجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	20	%100
لا	0	%00
المجموع	20	%100

جدول رقم 4: يوضح تدريب تقنية الصد وتطويرها.



شكل رقم 4: يوضح تدريب تقنية الصد وتطويرها.

تحليل ومناقشة النتائج

انطلاقاً من النتائج المحصل عليها و التي أجمع المدربون فيها بنسبة %100 على أن للصفات البدنية أهمية كبيرة لإتقان مهارة الصد وهي النسبة التي تمثل المجموع الكامل لأفراد العينة ومنه تتحقق الفرضية الجزئية المقترحة و التي مفادها: أن نجاح عملية الصد تتطلب التطوير من الصفات البدنية و العقلية للاعب الكرة الطائرة.

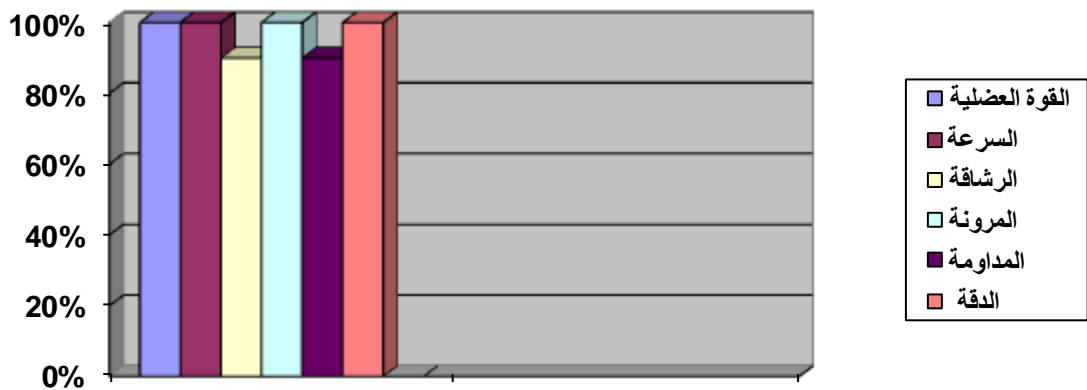
ومنه نستنتج أن. تطوير الصفات البدنية يساعد في تدريب و تطوير تقنية الصد

السؤال رقم (7): ماهي الصفات البدنية اللازمة لأداء مهارة الصد - حسب الأولوية - عند الأشبال؟

الهدف من السؤال: الغرض من طرح هذا السؤال معرفة الصفات التي تساعد على أداء مهارة الصد.

الإجابات	العدد	النسبة المئوية
القوة العضلية	20	%100
السرعة	20	%100
الرشاقة	18	%90
المرونة	20	%100
المداومة	18	%90
الدقة	20	%100

جدول رقم 5: يبين الصفات البدنية اللازمة لأداء مهارة الصد.



شكل رقم 5: يبين الصفات البدنية اللازمة لأداء مهارة الصد.

تحليل ومناقشة النتائج: على ضوء النتائج المحصل عليها من الجدول أعلاه ومن خلال طرحنا السؤال أولويات الصفات البدنية المهمة لإتقان مهارة الصد تحصلنا على نسب متفاوتة فنسبة %100 من آراء المدربين تثبت أهمية صفة القوة العضلية و السرعة و المرونة في أداء تقنية الصد عند الأشبال . كما نجد نسبة %90 بالنسبة للرشاقة و المداومة تؤكد على أنها صفات غير لازمة لأداء مهارة الصد ومنه نستنتج أن الصفات البدنية تأثير في أداء مهارة الصد لدى الأشبال . حيث أن هناك صفات ضرورية: القوة العضلية، السرعة والمرونة والدقة و أخرى مكملية : الرشاقة، المداومة.

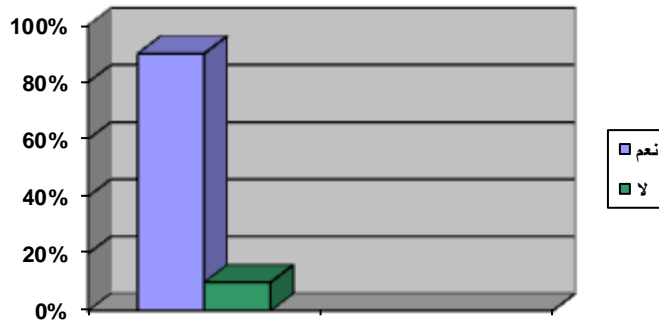
السؤال رقم (8): هل لتدريب الصفات و تطويرها مكانة في برنامج التحضير البدني العام و الخاص؟

الهدف من السؤال :الغرض من طرحنا هذا السؤال معرفة مكانة تدريب الصفات البدنية في البرنامج

التحضيرى البدني العام و الخاص.

الإجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	18	%90
لا	02	%10
المجموع	20	%100

جدول رقم 06: مكانة الصفات البدنية في برنامج التحضير البدني العام والخاص



شكل رقم 06: مكانة الصفات البدنية في برنامج التحضير البدني العام والخاص

تحليل و مناقشة النتائج:

بعد الإطلاع على الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن نسبة 90% من مجموع المدربين يرون أن التدريب الصفات البدنية مكانة في البرنامج التحضيرى العام والخاص لأنه يعتبر الركيزة الأساسية في البرنامج التحضيرى أما الباقي من النسبة المقدرة بـ 10% من إجابات المدربين فهم يرون أنها لا توجد مكانة لبعض الصفات في البرنامج التحضيرى البدني العام و الخاص .

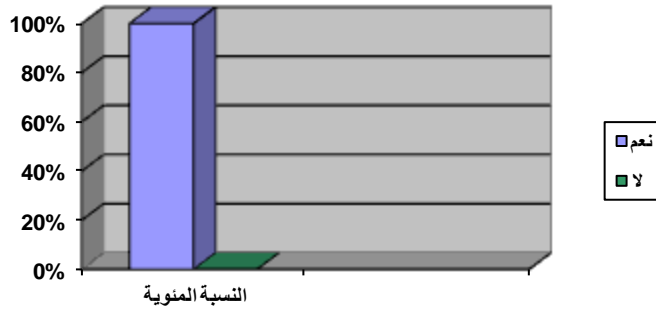
-ومنه نستنتج :أن الصفات البدنية أهمية أثناء وضع المدربين للبرنامج التحضيرى البدني العام و الخاص لأنه يعتبر من المتطلبات الأساسية في نجاح العمليات التدريبية و كذا للوصول إلى المستوى الجيد والمطلوب.

السؤال رقم (9): حسب رأيكم .هل لنجاح تقنية الصد تأثير على الحالة النفسية للاعب المدافع؟

الهدف من السؤال: الغرض من طرحنا للسؤال معرفة مدى تأثير الحالة النفسية للاعب المدافع بعد نجاح تقنية الصد.

الإجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	20	%100
لا	00	%0
المجموع	20	%100

جدول رقم 7: يبين تأثير تقنية الصد على نفسية اللاعب المدافع.



شكل رقم 7: يبين تأثير تقنية الصد على نفسية اللاعب المدافع.

تحليل و مناقشة النتائج:

إن نسبة 100% المتحصل عليها و التي تفسر بصفة مطلقة وواضحة إجماع المدربين في تأثير نجاح تقنية الصد على الحالة النفسية للاعب المدافع .

أما عن نتائج السؤال في جزئه الثاني حول تعليل تأثير نجاح تقنية الصد على اللاعب المدافع فقد أجمعوا على الحالة النفسية الجيدة والإحساس و الشعور بالثقة بعد نجاح تقنية الصد.

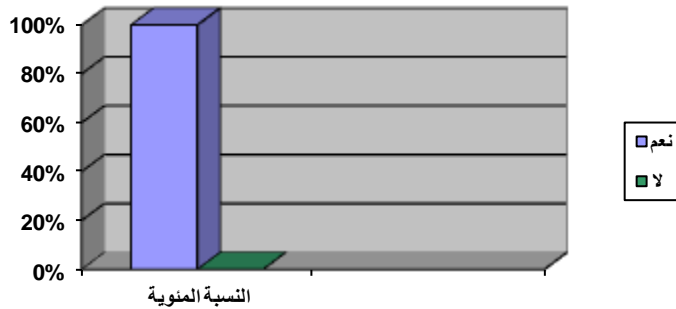
-ومنه نستنتج من إجابات المدربين على أن النجاح أو الفشل في أداء تقنية الصد تأثير على اللاعب المدافع

السؤال رقم (10) : حسب رأيكم هل لنجاح تقنية الصد تأثير على الحالة النفسية للاعب المهاجم ؟

الهدف من السؤال : الغرض من طرحنا هذا السؤال معرفة تأثير نجاح تقنية الصد على الحالة النفسية للاعب المهاجم .

الإجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	20	%100
لا	00	%00
المجموع	20	%100

جدول رقم 08 : يمثل تأثير نجاح تقنية الصد على الحالة النفسية للاعب المهاجم



شكل رقم 08 : يمثل تأثير نجاح تقنية الصد على الحالة النفسية للاعب المهاجم

تحليل ومناقشة النتائج :

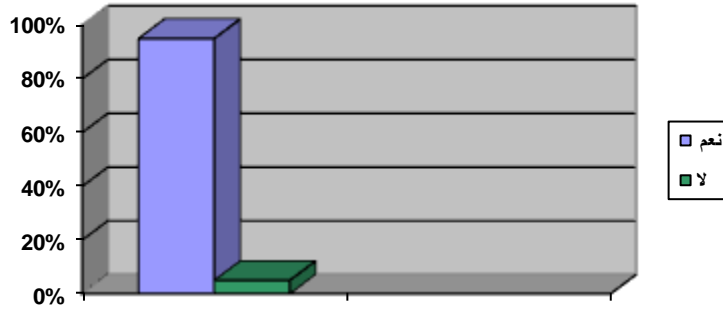
من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن عددا كبيرا من أفراد العينة كانت إجاباتهم بنعم وهذا ما توضحه نسبة %100 حول تأثير الحالة النفسية للاعب المهاجم بعد نجاح إقامة حائط الصد من طرف الخصم وبالنسبة لنتائج السؤال في شقه الثاني فقد كانت إجابات المدربين على الحالة الغير حسنة للاعب المهاجم وعدم التركيز والإحساس بالخطأ وانعدام الثقة ومنه نستنتج أن نجاح تقنية الصد تعكس الحالة النفسية للاعب المهاجم وتؤثر على أدائه أثناء المباراة .

السؤال رقم 11: هل لنجاح إقامة حائط الصد ينعكس على الحالة النفسية والعقلية للاعب المدافع؟

الهدف من السؤال: معرفة الحالة النفسية والعقلية للاعب المدافع بعد نجاح إقامة حائط الصد.

الإجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	19	95%
لا	01	5%
المجموع	20	100%

جدول رقم 09 يوضح انعكاس حائط الصد على الحالة النفسية والعقلية للاعب المدافع



شكل رقم 09: يوضح انعكاس حائط الصد على الحالة النفسية والعقلية للاعب المدافع

تحليل ومناقشة النتائج :

إن النتائج التي أسفر عنها الجدول أعلاه تبين أن نسبة 95% من آراء المدربين توجهت آرائهم إلى مدى انعكاس الحالة النفسية والعقلية للاعب المدافع بعد نجاح إقامة حائط الصد وذلك من خلال الزيادة في أدائه أثناء التدريب خلال المباراة و نسبة 5% من الإجابات تؤكد على أن نجاح إقامة حائط الصد لا ينعكس على الحالة النفسية و العقلية للاعب المدافع

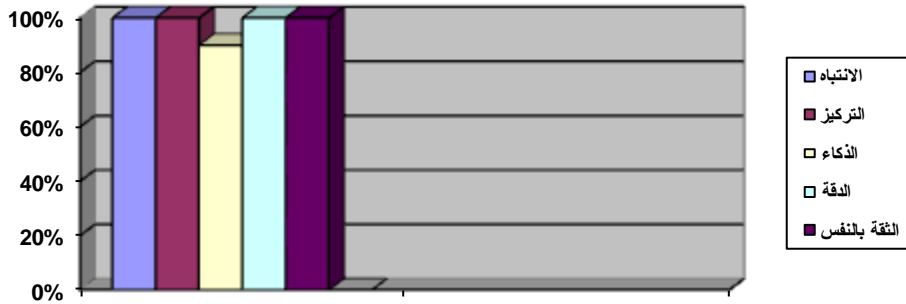
ومنه نستنتج أن الحالة النفسية والعقلية للاعب المدافع تتأثر على حسب فشل أو نجاح تقنية إقامة حائط الصد

السؤال رقم 12: هل تعتمدون في تدريب وتطوير مهارة الصد على القدرات التالية: الانتباه والتركيز الذكاء الدقة، الثقة بالنفس.

الهدف من السؤال : الوقوف على القدرات التي يركز عليها المدربون لتدريب وتطوير مهارة الصد.

القدرات	العدد	النسبة المئوية
الانتباه	20	%100
التركيز	20	%100
الذكاء	18	%90
الدقة	20	%100
الثقة بالنفس	20	%100

جدول رقم 10 : يوضح القدرات التي يركز عليها المدربون لتطوير مهارة الصد.



شكل رقم 10 : يوضح القدرات التي يركز عليها المدربون لتطوير مهارة الصد

تحليل ومناقشة النتائج: إن النتائج التي أسفر عنها الجدول أعلاه تفيد أن نسبة 100% من الإجابات تبين مدى ارتكاز المدربين على قدرة الانتباه والتركيز والدقة والثقة بالنفس. أما نسبة 90% من مجموع الإجابات فتؤكد على أنهم لا يولون اهتماما أكثر لقدرة الذكاء

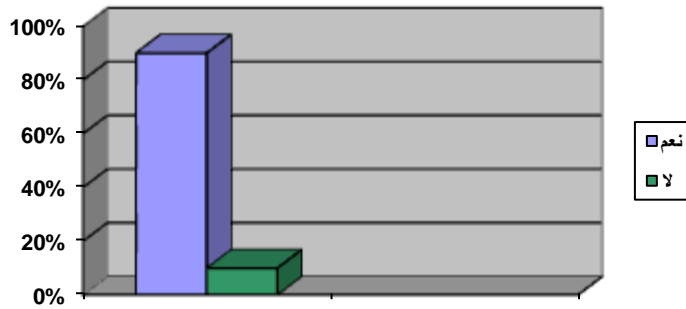
- ومنه نستنتج أن المدربين في تدريبهم لتقنية الصد يركزون على القدرات التالية: الانتباه، التركيز، الدقة، الثقة بالنفس لما لها من أهمية في تحسين الأداء.

السؤال رقم (13): هل يمكن اعتبار تحضير وتطوير مهارة الصد ذو أهمية رئيسية عند الأشبالي؟

الهدف من السؤال: الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة المهارات الرئيسية الواجب تدريبها عند الأشبالي.

الإجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	18	90%
لا	02	10%
المجموع	20	100%

جدول رقم 11: يبين اعتبار تحضير وتطوير مهارة الصد وأهميته



شكل رقم 11: يبين اعتبار تحضير وتطوير مهارة الصد وأهميته .

تحليل ومناقشة البيانات:

إن النتائج التي أسفر عنها الجدول أعلاه تبين أن نسبة 90% من المدربين يتوجهون في إجاباتهم إلى اعتبار تحضير وتطوير الصد من الأولويات الرئيسية أثناء التدريب عند أشبالي الكرة الطائرة.

أما بالنسبة المتبقية فتمثل 10% لا يعطون أولوية لتحضير وتطوير مهارة الصد عند أشبالي الكرة الطائرة.

- ومنه نستنتج أن المدربين يولون اهتماما أكثر لتحضير وتطوير مهارة الصد لأنهم يعتبرونه من المهام الرئيسية لتدريب الأشبالي ومنه تحقيق الفرضية الجزئية.

السؤال (14): أين تكمن هذه الأهمية؟

الهدف من السؤال: الغرض من طرحنا هذا السؤال معرفة أهمية تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة

تحليل ومناقشة النتائج :

معظم الإجابات المتحصل عليها كانت ذات أفكار واحدة ولها اتجاهها تقريبا واحدا معتمدا على فكرة أن المدربين يولون الاهتمام لتطوير مهارة الصد باعتباره نواة اللعبة، وهو صانع الفرق في المباراة ولأن تقنية الصد تعد من المهارات الأساسية الواجب تدريبها أثناء مرحلة الأشبال حيث تتطلب تحضيراً بدنياً خاصاً خاصة في هذه المرحلة العمرية.

السؤال (15) : ماهي المبادئ الأساسية التي تعتمدون عليها أثناء تدريب وتطوير مهارة الصد عند الأشبال؟

الهدف من السؤال: الغرض من طرحنا هذا السؤال معرفة المبادئ التي يعتمد عليها مدربي الكرة الطائرة أثناء تدريبهم لمهارة الصد عند الأشبال .

تحليل ومناقشة النتائج :

معظم الإجابات المتحصل عليها ذات أفكار واحدة لها اتجاه تقريبا واحدا بحيث أن المدربين أجمعوا على أن المبادئ التي يعتمدونها في تدريبهم لتقنية الصد لصنف الأشبال هي انتصاب الجذع ومد الذراعين مع بسط الذراعين من المرفقين ووقوف اللاعب على مشط القدم حتى يتعود اللاعب على هذه التقنية.

من خلال إجابات المدربين استنتجنا أنهم جميعاً على دراية ولو بنسبة بالمبادئ الأساسية في تدريب تقنية الصد لدى أشبال الكرة الطائرة.

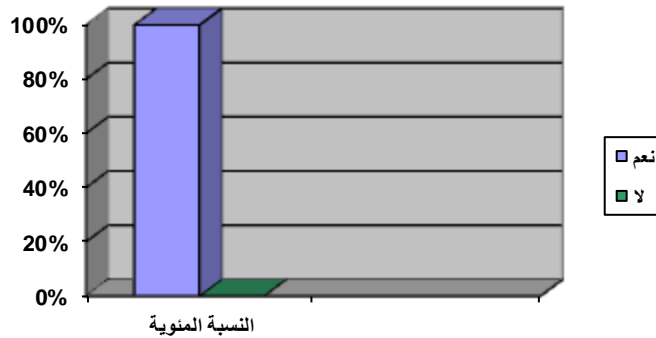
السؤال رقم (16): هل تقومون بتسطير هذه المبادئ الأساسية ضمن البرنامج التحضيري العام والخاص؟

الهدف من السؤال: الغرض من هذا السؤال معرفة المبادئ الأساسية المسطرة في البرنامج التحضيري العام

و الخاص.

الإجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	20	%100
لا	00	%00
المجموع	20	%100

جدول رقم 12: يبين المبادئ الأساسية المسطرة في البرنامج التحضيري العام والخاص



شكل رقم 12: يبين المبادئ الأساسية المسطرة في البرنامج التحضيري العام والخاص

تحليل ومناقشة النتائج:

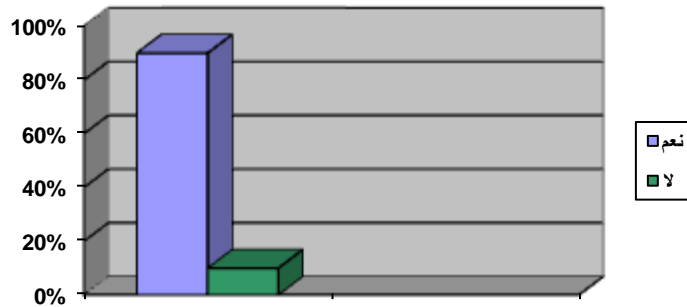
على ضوء النتائج المتحصل عليها والمتمثلة في نسبة 100% الدالة على تسطير المدربين للمبادئ الأساسية التي يركزون عليها أثناء تدريبهم وتطويرهم لمهارة الصد عند الأشبال ضمن البرنامج التحضيري العام والخاص لأنهم يسطرون هذه المبادئ كأهداف تدريبية، ومنه نستنتج أن للمبادئ الأساسية مكانة ضمن البرنامج التحضيري العام والخاص.

السؤال رقم (17) : الوصول إلى تحقيق مهارة جيدة للصد يتطلب التطوير من الصفات البدنية والعقلية والنفسية للأشبال ؟

الهدف من السؤال : معرفة الصفات البدنية والعقلية والنفسية للأشبال وتأثيرها على تحقيق مهارة جيدة للصد .

الإجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	18	90%
لا	02	10%
المجموع	20	100%

جدول رقم 13: الصفات البدنية والعقلية والنفسية ومدى تأثيرها على تحقيق مهارة الصد.



شكل رقم 13: الصفات البدنية و العقلية و النفسية ومدى تأثيرها على تحقيق مهارة الصد

تحليل ومناقشة النتائج :

إن النتائج المحصل عليها في الجدول والمتمثلة في نسبة 90% بينت بوضوح أهمية تطوير الصفات البدنية والنفسية والعقلية للأشبال من أجل الوصول إلى تحقيق مهارة جيدة عند إقامة حائط الصد ومن خلال ما سبق نستنتج أن جميع المدربين للكرة الطائرة يركزون اهتمامهم على تطوير الصفات البدنية والنفسية والعقلية من أجل الوصول إلى مهارة صد جيدة ومنه تتحقق الفرضية الجزئية المقترحة والتي مفادها أن نجاح عملية الصد تتطلب التطوير من الصفات البدنية والعقلية للاعب الكرة الطائرة

السؤال رقم (18) : ماهي الصعوبات والعراقيل التي تواجهكم أثناء التحضير لتدريب مهارة الصد عند الأشبال ؟

الهدف من السؤال : الوقوف على المشاكل التي تواجه المدربين أثناء تدريبهم لتقنية الصد عند الأشبال .

تحليل ومناقشة النتائج :

جاءت إجابات جميع المدربين تحمل عدة مشاكل وصعوبات مختلفة وكانت مجمل المشاكل تتمحور حول :

- نقص الوسائل.
- المستوى التقني للمدرب .
- قلة الحصص التدريبية في البرنامج التحضيري .
- الغيابات المتكررة من طرف المدربين واللاعبين .

السؤال رقم (19) : هل من توصيات واقتراحات حول التحضير البدني أثناء التدريب بصفة عامة وتدريب مهارة الصد عند الأشبال بصفة خاصة ؟ .

الغرض من السؤال : الغرض من هذا السؤال هو الخروج ببعض الحلول والتوصيات من أهل الاختصاص

الحلول المقترحة :

- إعطاء وقت كافي لتعلم هذه التقنية .
- استعمال طرق منهجية متلائمة مع الوسائل المتوفرة لتوصيل كل المعلومات الخاصة بهذه التقنية إلى اللاعبين بطريقة جيدة .
- اعتماد برنامج تدريبي مسطر له دور فعال في التعلم الجيد لمهارة الصد .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج السؤال رقم 19 نرى أن معظم الاقتراحات وإن كانت حسب الأولويات تدور حول تخصيص حصص تدريبية لتعلم هذه التقنية وفق برمجية مسبقة مع إدخال وسائل تعليمية هادفة ، واستنادا على الحل المقترح رقم 03 نلاحظ أن التحضير البدني له شأن لكن ليس بطرق عشوائية غير هادفة .

2-الاستنتاج العام :

إن تعلم التقنيات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة يعود أساسا إلى شعور المدرب و اللاعب بأهمية هذه التقنيات ، فتحقيق النتائج و الرفع من مستوى اللاعب ليس وليد الصدفة و إنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية و التحضير البدني الجيد ، كما أن للوسائل و المدرب دور فعال في ذلك.

ونحن في هذا البحث حاولنا و من خلال تحليل نتائج الاستبيان الذي طرح على أصحاب الاختصاص في ميدان الكرة الطائرة معرفة إن كان التحضير البدني العام و الخاص يساهم في تطوير مهارة الصد و كذا معرفة العوامل التي تؤثر على هذا الأخير. وكانت النتائج المتحصل عليها كالاتي :

- أن المدربين يعتمدون في تدريبهم على نوع معين من التدريب لتقنية الصد ، كما أنهم يؤمنون بوجود أنواع لهذه التقنية بالإضافة إلى أنهم يعتبرون أن تقنية الصد ذات أولوية رئيسية عند الأشبال.
- تطوير الصفات البدنية يساعد على تدريب و تطوير تقنية الصد ، كما أن للصفات البدنية تأثير على أداء مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة و صفات أخرى مكملة هي الرشاقة و المداومة.
- أن البرنامج التحضيري البدني العام و الخاص يعتبر من الصفات الأساسية في نجاح العملية التدريبية و كذا الوصول إلى المستوى الجيد و المطلوب وذلك بتطوير الصفات البدنية ، بالإضافة إلى أن المدربين يجمعون على أن نجاح أو فشل أداء تقنية الصد تؤثر على أداء اللاعب أثناء المباراة بالسلب أو الإيجاب.
- أن الحالة النفسية و العقلية للاعب المدافع تتأثر على حسب فشل أو نجاح تقنية حائط الصد و التي تحقق الفرضية الجزئية الأولى.
- كما أن المدربين عند تدريبهم لتقنية الصد يركزون على القدرات التالية : الانتباه - التركيز - الدقة - الثقة بالنفس و التي لها أهمية عالية في تحسين الأداء.
- أن المدربين يولون اهتماما أكثر لتحضير و تطوير مهارة الصد لأنهم يعتبرونه من المهام الرئيسية لتدريب الأشبال.
- جميع المدربين للكرة الطائرة يركزون اهتمامهم على تطوير الصفات البدنية و العقلية من أجل الوصول إلى مهارة صد جيدة ، والتي تحقق الفرضية الجزئية الثانية.

3-الاقتراحات :

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على مدى أهمية تقنية الصد واستعمالها أثناء المقابلات .

وعلى ضوء النتائج والتوصيات التي نأمل أن تكون بناءة لتخدم كل ما يهيمه الأمر سواء كان المدرب أو المعلم لتساعده على تجنب العديد من المشاكل التي يجدها في توجيه ومساعدة اللاعبين :

- إعطاء أهمية بالغة لكل من تقنية الصد ومتطلباتها البدنية .
- إدراك أهمية التحضير البدني العام والخاص في تطوير الصد والتركيز عليه .
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية " الفيديو " حتى تكون للاعب فكرة عن كيفية التدريب على تقنية الصد قبل بدء الحصة .
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين الجيل الصاعد .
- توفير لهؤلاء اللاعبين مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها التي تعمل على تنمية وتطوير القدرات البدنية للاعبين .
- التركيز على وضع مخططات وبرامج تدريبية مسطرة بالنسبة لتقنية الصد مع إعطائها الأولوية لأهميتها البالغة .
- التأكد من التماشي ومدى استيعاب اللاعبين لهذه البرامج المسطرة وهذا بتنظيم دورات ومقابلات ودية للمراقبة والتقويم وكذلك لتعويد اللاعب على المنافسات والتغلب على المشاكل البدنية خاصة .

الغائمة

خاتمة:

تعتبر عملية الصد المهدف الأساسي الذي تسعى إليه الجماعة أو الفرد هذا لأن تقنيات الصد هي إحدى الطرق في الدفاع لتسجيل النقاط ، ومن أجل كل هذا فإن نقص الفعالية في الصد يعتبر مشكلا هاما تعاني منه كل فرق الكرة الطائرة.

ومن خلال دراستنا الميدانية التي قمنا بها عن طريق مشاهدتنا لبعض الفرق للكرة الطائرة لفئة الأشبال اكتشفنا نقص في مردودية الصد بالإضافة إلى عدم فعاليته و هو الشيء الذي دفعنا إلى البحث في الدور الذي يلعبه التحضير البدني العام و الخاص في تطوير هذه التقنية ، فإن التحضير البدني بقسميه العام و الخاص فيعتبر الركيزة الأساسية لكل رياضة فردية كانت أم جماعية ، كما هو الحال في الكرة الطائرة و بالخصوص تقنية الصد التي يجب التي تبنى على قواعد و أسس علمية و خصوصيات مطبقة ، فتحقيق النتائج و الرفع من مستوى اللاعبين ليس وليد الصدفة و إنما مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية و الأساليب الجيدة المرسومة و المخططة بصفة محكمة ، كما أن للوسائل و مستوى المدربين دور فعال في ذلك.

وعلى العموم فإن بحثنا هذا إلا محاولة لتسليط الضوء على الدر الفعال الذي يلعبه عنصر التحضير البدني العام و الخاص في تطوير مهارة من مهارات الكرة الطائرة إلا و هي مهارة الصد ، ونأمل أن يكون هذا العمل المتواضع نقطة بداية للبحث في هذا الميدان الواسع.

ويمكننا إبراز النتائج العامة للبحث في النقاط التالية :

- أهمية التحضير البدني بقسميه العام و الخاص للاعب الكرة الطائرة.
- تطوير الصفات البدنية و العقلية و النفسية للاعب يساعد على تطوير تقنية الصد.
- التأثير النفسي للاعب راجع إلى فشله أو نجاحه في أداء تقنية من التقنيات.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أ- باللغة العربية :

1. ألين وديع فوج : دليل المعلم و المدرب و اللاعب ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1989 م .
2. أمر الله أحمد البساطي : التدريب الرياضي و تطبيقاته ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1998 م .
3. د/ أسامة كامل راتب : التدريب الرياضي علم و فن ن دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 2002 م .
4. حسين عبد الجواد : الكرة الطائرة المبادئ الأساسية ، دار العلم للملايين ، الطبعة الأولى، بيروت ، 1964 م .
5. زينب فهمي : الكرة الطائرة ن الشركة العالمية للنشر ، طرابلس ، 1994 .
6. محمد صبحي حسنين/ محمد عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس و التقويم ، مركز الكتاب للنشر ن الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1997 .
7. محمد سعد زغلول/ محمد لطفي السيد : الأسس الفنية لمهارة الكرة الطائرة للمعلم و المدرب ، مطابع أمون ، الطبعة الأولى ، مصر ، 2001 .
8. عصام الدين الوشاحي : المبادئ التعليمية للكرة الطائرة ، دار الفكر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1997،
9. عقيل عبد الله : الكرة الطائرة التكتيك و التكنيك الفردي ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية ، 1987 .
10. عصام حلمي : الصحة و اللياقة و ضبط الإتزان ، دار المعارف ، الطبعة الأولى القاهرة، مصر، 1989 .
11. قاسم حسن حسنين : أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي للطباعة و التوزيع.

ب - باللغة الفرنسية :

1. OULD AMMR / AEK : Historique et Evolution de Jeu en Volley Ball Cours de spécialité V B.3eme année.1998/1999.
2. B FROK :volly Entraînement par Jeu Edition Vigot . Année 1990.

3. AVIE SOULIGNER : Edition JACK ERMANN BLOUNT
.pour volley ball edition.vigot.paris.

قائمة المذكرات

- عبد الرزاق وآخرون : مساهمة التحضير البدني العام و الخاص في تطوير مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية ، معهد علوم التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، السنة الجامعية 2007/2006.

الجرائد و المجلات

- القانون الدولي للكرة الطائرة عن الاتحادية العالمية للكرة الطائرة ، المؤتمر العالمي للكرة الطائرة ، ألمانيا ، 2002/2001.

الملاحق

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم الإدارة و التسيير الرياضي

استمارة الاستبيان

بعد كامل التحية و الاحترام :

في إطار البحث العلمي و ضمن تكملة البحث لا نجاز المذكورة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي ، تحت عنوان : " أهمية التحضير البدني العام والخاص في تطوير مهارة الصد لدى أشبال كرة الطائرة بولاية بسكرة"

نضع بين أيديكم هذه الاستمارة و نرجوا منكم اختيار الإجابة التي تناسب آرائكم و ذلك بوضع علامة

(×) في المربع المناسب .

ملاحظة : إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي ، و تأكدوا بأنها لا توجد أجوبة صحيحة و أخرى خاطئة بقدر ما يهمنا رأيكم الشخصي.

تحت إشراف الأستاذ الدكتور:

-بزيو سليم

من إعداد الطالب :

غراب محمد العربي

الموسم الجامعي : 2018/2017

س1- ما مفهوم التحضير البدني في الكرة الطائرة " العام والخاص " ؟

.....

س2- في رأيكم ، ما هو تعريف تقنية الصد ؟

.....

س3- هل تعتمد تقنية الصد على نوع معين من التدريب

نعم لا

فسر :

س4 - هل هناك أنواع للصد ؟

نعم لا

ماهي :

س5 - هل يعتبر تدريب تقنية الصد عند الأشبال من الأولويات الرئيسية ؟

نعم لا

س6 - هل تدريب تقنية الصد وتطويره يعتمد على تدريب وتطوير الصفات البدنية ؟

نعم لا

س7- ماهي الصفات البدنية اللازمة لأداء مهارة الصد (حسب الأولوية عن الأشبال)

س8- هل لتدريب هذه والصفات وتطويرها مكانة في برنامج التحضير البدني العام والخاص ؟

نعم لا

س9- حسب رأيكم هل لنجاح تقنية الصد تأثير على الحالة النفسية للاعب المدافع؟

نعم لا

علل :

س10- حسب رأيكم هل لنجاح تقنية الصد تأثير على الحالة النفسية للاعب المهاجم؟

نعم لا

علل :

س11- هل نجاح إقامة حائط السد ينعكس على الحالة النفسية للاعب المدافع؟

نعم لا

س12- هل تعتمدون في تدريب وتطوير مهارة الصد على القدرات التالية :

- الانتباه
- التركيز
- الذكاء
- الدقة
- الثقة بالنفس

س13- هل يمكن اعتبار تحضير وتطوير مهارة الصد ذو أهمية رئيسية عند الأشبال؟

نعم لا

س14- أين تكمن هذه الأهمية؟

.....

س15- ما هي المبادئ الأساسية التي تعتمدون عليها أثناء تدريب وتطوير مهارة الصد عند الأشبال؟

.....

س16- هل تقومون بتسطير هذه المبادئ الأساسية ضمن البرنامج التحضيري العام والخاص؟

نعم لا

س17- الوصول إلى تحقيق مهارة جيدة للصد يتطلب التطوير من الصفات البدنية والعقلية والنفسية للأشبال؟

نعم لا

س18- ما هي الصعوبات والعراقيل التي تواجهكم أثناء التحضير لتدريب مهارة الصد عند الأشبال؟

.....

س19- هل من توصيات واقتراحات حول التحضير البدني أثناء التدريب بصفة عامة ، وتدريب مهارة الصد عند الأشبال بصفة خاصة؟

.....