

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



الموضوع :

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية مهارات (الارسال،الاستقبال،التمرير)
في كرة الطائرة صنف أصاغر

دراسة ميدانية على مستوى النادي الرياضي للهواة رائد بسكرة

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تدريب رياضي نخبوي

اشراف الدكتور:

شتيوي عبد المالك

إعداد الطالب:

عريف عبد الله

السنة الجامعية: 2017/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شکر و عرفان .

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

﴿وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾

سورة النمل النية رقم (08)

ويقول رسول الله ص : { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل :

الدكتور شتيوي عبد المالك

على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لي

وأقدم بالشكر إلى كافة أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

وكذلك نشكر كل من ساعدني على إتمام هذا البحث وقدم لي العون و مد

لي يد المساعدة وزودني بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث .

وأخيرا أتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد

في انجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة .

قائمة المحتويات

بسملة

شكر و عرفان

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والأشكال

مقدمة أج

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

- 1-الإشكالية: 5
- 2- فرضيات البحث: 7
- 3-أهداف البحث: 7
- 4-أسباب اختيار الموضوع: 7
- 5-أهمية موضوع البحث: 8
- 6-تحديد المصطلحات: 8
- 7-الدراسات السابقة و المشاهدة: 11

الجانب النظري:

الفصل الاول: البرنامج التدريبي

- 1-البرنامج التدريبي: 17
- 2-التدريب الرياضي: 20
- 3-المبادئ الفسيولوجية لتدريب الكرة الطائرة: 33
- 4-طبيعة التدريب في الكرة الطائرة: 33
- 5-حمل التدريب: 34
- 6-معنى أخلاقيات التدريب: 36
- 7-طرق التدريب: 37
- خلاصة: 38

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة الطائرة

40	تمهيد:
41	1- مفهوم المهارات الحركية في الكرة الطائرة :
41	2- مفهوم الأداء المهاري في الكرة الطائرة :
41	2-1 مواصفات الأداء المهاري في الكرة الطائرة والخصائص المميزة له :
42	3- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :
53	4- تصحيح أخطاء المهارات الأساسية
53	في الكرة الطائرة:
54	خلاصة :

الفصل الثالث: المرحلة العمرية لصنف الأصاغر

56	تمهيد :
57	1- تعريف الطفولة المتأخرة :
57	2- خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة :
64	3- الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 12 سنة) :
65	4- مميزات الأطفال في مرحلة ما بين (9 - 12 سنة) :
66	5- حاجات الأطفال النفسية :
67	6- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة :
69	7 - أسباب الانطواء :
69	8- ميل الطفل وعلاقته بمراحل النمو المختلفة :
70	9- النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة :
72	10- بعض برامج تنمية الجانب الحسي الحركي للطفولة المتأخرة (9-12) سنة:
72	11- الخصائص الحركية للطفولة المتأخرة :
74	12- أهمية إشباع الاحتياجات البدنية والحركية لنمو الأطفال وتطورهم:
77	خلاصة :
78	الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

80	تمهيد :
81	1-الدراسة الاستطلاعية:
81	2- خطوات سير الدراسة الميدانية :
82	3- منهج الدراسة :
83	4-مجتمع الدراسة:
83	5 عينة الدراسة وكيفية إختيارها:
84	6 -أدوات الدراسة :
90	8-مجال الدراسة:
91	9- ضبط متغيرات الدراسة :
91	10- الوسائل الإحصائية:
93	خلاصة:

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

95	1-عرض وتحليل نتائج الدراسة :
99	2- مناقشة نتائج الفرضيات :
104	3-الاستنتاج العام :
105	الخاتمة :
105	قائمة المراجع :
	الملاحق :

قائمة الجداول والأشكال :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع والإعداد.	48
02	يوضح :تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	53
03	يبين المعايير العلمية للاختبارات المهارية .	90
04	نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات الإختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة الارسال	95
05	نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات الإختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة التمرير للأعلى	96
06	نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين درجات الإختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة الاستقبال من الإرسال	97
07	يمثل قيمة اختبارات T بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارات كرة الطائرة	98

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	23
02	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	26
03	يبين طريقة أداء الإرسال من الأعلى	44
04	يبين طريقة أداء مهارة الإستقبال	45
05	يبين طريقة أداء مهارة التمرير من الأعلى	47
06	يبين طريقة أداء مهارة الضرب الساحق	50
07	يبين طريقة أداء مهارة حائط الصد	51
08	يبين طريقة اختبار اداء دقة الإرسال	85
09	يبين طريقة أداء اختبار تكرار التمرير على الحائط	86
10	يبين اختبار استقبال الإرسال	89
11	نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات الإختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة الارسال	95
12	نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات الإختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة التمرير للأعلى	96
13	نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين درجات الإختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة الاستقبال من الإرسال	97
14	يمثل قيمة اختبارات T بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارات كرة الطائرة	98

مقدمة

مقدمة :

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

حيث تعتبر لعبة الكرة الطائرة أحد صور ألعاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة التي يتضمنها الإطار العام للأنشطة الرياضية في نظام الثقافة الرياضية لمعظم بلدان العالم المتحضرة رياضيا.

فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها إرتفاع مستوى الإثارة خاصة عند ممارسة متطلبات اللعبة، فنحن نلاحظ أن هناك تباين في الإيقاع الحركي لها وينجلي ذلك من خلال التشكيلات الحركية والهجوم السريع والدفاع الفدائي، الأمر الذي دعى إلى ضرورة توافر قدرات خلاقة تتفق وذلك العطاء المطلوب أثناء الممارسة الفعلية في عضون المنافسة، والذي مرجعه تطور اللعبة. فلقد تطورت لعبة كرة الطائرة تطورا كبيرا خاصة في الحقبة الأخيرة من هذا القرن حيث اتسع نطاق انتشار اللعبة ليشمل جميع أنحاء العالم، الأمر الذي دعى إلى تطور شكل الأداء المهاري وكذا طرق اللعب والتي لا زالت تخضع إلى المزيد من التطور وبت النشاط الحركي أكثر تعقيدا ولكي تحافظ الكرة الطائرة على مكانتها كأحد الألعاب الجماعية ذات الطبيعة الخاصة على المكانة التي تبوّتها كان لازما على لاعبيها أن يؤدوا جميع المهارات الأساسية، وما هو متطلب في اللعبة كلها بمستوى كافي من المقدرة حتى يمكن لكل لاعب مقابلة احتياجات موقفه في اللعب حيث كلما زادت قدرة اللاعبين مهارية زادت بالتالي قدراتهم على تنفيذ وحسن تطبيق الواجب الخططي سواء الدفاعي أو الهجومي وبالتالي تزيد فرص الفريق في إحراز البطولات .

كما تختلف لعبة الكرة الطائرة عن بقية الألعاب الرياضية الأخرى سيما الجماعية منها بسبب ما تملكه من مميزات خاصة، ويظهر ذلك من خلال أسلوب اللعب إذ أن أي خطأ يحدث من قبل اللاعب أثناء سير المباراة يؤدي مباشرة إلى خسارة نقطة، وهذا عكس باقي الفعاليات الرياضية الأخرى وهو ما يبرز أهمية المهارات الهجومية والدفاعية في لعبة الكرة الطائرة، حيث كلما زادت قدرة اللاعبين مهارية زادت بالتالي قدراتهم على تنفيذ وحسن تطبيق الواجب الخططي سواء الدفاعي أو الهجومي وبالتالي تزيد فرص الفريق في إحراز البطولات .

أن المتطلبات البدنية للكرة الطائرة تعتبر كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى عال حيث يتطلب الأمر من بداية الممارسة الفعلية لهاته الرياضة تربية مختلف القدرات البدنية الأساسية وتطويرها بالتدرج مما يسمح للاعب لتحكم السريع في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري وتغيير الإتجاه و أداء مواقف تحتاج سرعة في الأداء وهذا

ما أشار إليه زاتسيورسكي سنة 1970 ، كما أكد أيش سنة 1979 على أهمية التوافق العضلي العصبي ، ومجرد ضيق مساحة ملعب الكرة الطائرة يفرض بالضرورة مكون آخر كالرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه ، كما أن إحراز وشهدت صفة المرونة تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة من حيث إستعمالها وطرق تنميتها وأصبحت تمارس لأغراض علاجية ووقائية ووسيلة للإسترخاء النفسي والإسترجاع كما تعددت المصطلحات المتعلقة بالمرونة (حركية، مطاطية، المدى الحركي....).

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

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

ويعد علم التدريب الرياضي واحداً من العلوم التي ترتبط بالعلوم الأخرى، والذي من خلاله يمكن تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي لتحقيق إنجازات أفضل، ويتميز العصر الحديث بميزة التغيير والتطوير في مختلف مجالات الحياة ومنها مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي، حيث بذل العلماء جهوداً كثيرة من أجل تطوير العملية التدريبية من كافة النواحي (البدنية، المهارية، الخططية، الفلسفية، النفسية).²

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

¹ محمد صبحي حسانين ،حدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، ط - 1 ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة،مصر، 1997 ،ص 20-21

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط - 3 ، 1992 ،ص 35، 36

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

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

وجاءت هذه الدراسة من خلال متابعة بعض الحصص التدريبية لفرق الكرة الطائرة في ولاية بسكرة للأصناف الصغرى ، أتضح لنا جلياً إهمال جل الأندية بعض المهارات داخل العملية التدريبية هذا ما دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع والذي يندرج تحت العنوان : **أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية مهارات (الارسال، الاستقبال، التمير) لدى لاعبي الكرة الطائرة "صنف الأصغر" وقد إرتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى:**

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

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

ثالثاً: الجانب التطبيقي الذي يعد الأهم في هذه الدراسة فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة ويشتمل على فصلين هما: الفصل الأول: والذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة أما الفصل الثاني يتم فيه عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الاستنتاج ووضع الاقتراحات والتوصيات

**الجانب التمهيدي:
الإطار العام للدراسة**

1-الإشكالية:

إن الرياضة بشتى أنواعها تشكل بعدا هاما في حياة الشعوب والمجتمعات قديما وحديثا، وهذا ما جعلها تأخذ اهتماما كبيرا من طرف الأفراد والجماعات وذلك عن طريق الممارسة الفعلية لهذه الرياضة، أو عن طريق المتابعة والمشاهدة والتشجيع، أو كمسؤولين عن طريق التنظير والتشريع لمختلف القوانين والنظم والخطط والاستراتيجيات لهذه الرياضة وهذا ماجعلتنا نشاهد مردود هذا التوظيف العلمي السليم لإمكانات الممارسين البدنية، مما انعكس على سلامة وسهولة الأداء الفني لأي مهارة وأصبح اللاعب يؤدي المهارة بقدر من الكفاءة.

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

كما أن إعداد البرامج والإشراف عليها لا يكتمل إلا عند إجراء الاختبارات الرياضية، وجمع النتائج المحققة ضمنها تعبيرا على ما حققه الرياضي على أرض الواقع، ولا يمكن الاستفادة منها إن لم تقترن بالقرارات العلمية والمدروسة، لتحسين مستوى التعلم أو التدريب والارتقاء بأداء اللاعب إلى الأفضل. وتمثل المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة مجموعة من الحركات الهادفة سواء كانت هذه الحركات بسيطة (مفردة) أو (مركبة) ،نحتاج إلى أدائها في جميع مواقف اللعب تقريبا والتي تتطلبها اللعبة ،وتمثل الغرض الأساسي من أداء هذه الحركات في الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام في الجهود لذلك يجب أن يجيدها لاعب الكرة الطائرة إجادة تامة ،إذ عن طريقها وبالتعاون مع جميع أفراد الفريق يمكن تنفيذ الخطط الفنية الموضوعية سواء كان للدفاع أو الهجوم والتي تهدف في النهاية إلى تحقيق الفوز.¹

فعندما يتقن جميع اللاعبين كل المهارات الأساسية البسيطة والمفردة والمركبة وكذا المهارات غير الشائعة هنا لا يكفي بهذا الإتقان فقط بل يجب على كل من المدرب أو المدرس أن يقدم لهم وسائل التدريب البسيط مع صغار السن

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

والمركبة مع المتقدمين بغية الارتقاء بمستوى أداء هذه المهارات، وإذ لم يفعلوا سيكون من الصعب عليهم الحصول على فريق جيد يلعب كرة طائرة حقيقية بدون إتقان هذه المهارات الأساسية.

حيث أن لعبة كرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي يتسم أدائها ببعض المظاهر الخاصة، حيث يجدر الإشارة إلى أن لاعب الكرة الطائرة يشترك في مراكز الدفاع والهجوم تحت مؤثرات خاصة تتطلب منه استجابات بدنية سريعة ودقيقة، كما يؤدي اللاعب بعض المهارات مثل الضرب الساحق وحائط الصد والإرسال من الوثب وتؤدي جميع تلك المهارات على شبكة يعد ارتفاعها عائقا للاعبين، ولكي ينجح اللاعب في الأداء المهاري لا بد أن يتمتع بإمكانية مهارية بدنية وجسمية وعقلية خاصة لأداء الواجبات الحركية المطلوبة على هذا الارتفاع، ولعل من أهم العوامل التي تساعد على نجاح عملية التدريب و الارتقاء بمستوى الرياضيين نحو الأفضل من أهم الصفات الأساسية في كثير من الرياضات سواء كانت رياضيات جماعية أو فردية، و بشكل خاص الكرة الطائرة حيث تدخل في كثير من التقنيات و المهارات الأساسية الخاصة بهذه اللعبة كالإرسال و الصد و الإعداد والاستقبال، إذ أنّ للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة أهمية كبيرة تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على دقة وأداء المهارات وتعلمها بالشكل الصحيح وإعطاء حصة كبيرة لها في المناهج التدريبية.

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

ومن خلال ما سبق نطرح التساؤل التالي:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تنمية مهارات (الإرسال و الاستقبال و التمير) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة التمير لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر؟

2- فرضيات البحث:

2-1. الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تنمية مهارات (الارسال و الاستقبال و التمير) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر؟

2 - 2 الفرضيات الجزئية:

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

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

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

3- أهداف البحث:

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

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

4 -أسباب اختيار الموضوع:

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

5 -أهمية موضوع البحث:

- جاءت أهمية هذه الدراسة لتبين للقارئ أهمية التعرف على البرنامج التدريبي و الوحدات التدريبية وتجهيزها ميدانيا، وهذا حتى يتسنى للمدرب تقييم الأداء ومعرفة مدى جاهزية اللاعبين وتطوير المستوى .
- التعرف على اختبار التمرير وهو من الاختبارات البسيطة وسهلة التنفيذ فهو يعتبر من الاختبارات التنبؤية
 - التعرف على اختبار الإرسال في كرة الطائرة
 - كذلك التعرف على اختبار الاستقبال في كرة الطائرة وهو من الاختبارات السهلة أيضا.
 - محاولة تقديم تشخيص للموضوع.
 - محاولة تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

6 -تحديد المصطلحات:

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

6 - 1 التدريب الرياضي العلمي:

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

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

6 - 2 التعريف بالبرنامج التدريبي:

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

البرنامج يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى، ويكون لبضع أسابيع، يوضع من أجل هدف معين إلى غاية الوصول إلى حالة مفضلة، وتتفاوت برامج التدريب الرياضي في نوعيتها وتصميماتها حسب نوعية المستفيدين ونوعية المجال التي تقدم فيه هذه البرامج ويخدم البرنامج المتوسط العام لقدرات وإمكانات واستعدادات وخصائص وميول الأفراد، ولكن على طرفي هذا المتوسط يوجد أفراد موهوبون بقدرات ومهارات ذات مستوى طيب ومرتفع، وأيضاً يوجد على الطرف النقيض أفراد متخلفون أو معاقون من أصحاب العاهات أو ممن تقل قدراتهم البدنية والعقلية أو النفسية على الحدود الطبيعية، ولذا فإن مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي في المرحلة التعليمية تتطلب دراسات للعديد من العوامل التي تؤثر في البرنامج.³

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

6 - 3 الكرة الطائرة:

هي إحدى أكثر الرياضات شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فرق ثلاث لمسات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.⁴

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

² علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ابوزيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، ط 1 - الإسكندرية ، ص 102

³ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 2 ، 2001 ص 192

⁴ رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ط 1 - 2010 ، ص 77

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

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا عام 1900 تعتبر هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا¹.

- تعريف إجرائي:

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

6 - 4 مفهوم المراهقة:

اصطلاحاً :

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية ، والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينقل الطفل تدريجياً من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان ، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ، ويميل الطفل ميلاً شديداً إلى الملكية التي بدا في النمو قبل ذلك ، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنة.²

إجرائياً : إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة ، ويتوقع الجدية من الكبار ، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له ، وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة ، فتارة نطلبه أن يكون كبيراً ، وتارة أخرى نذكره انه مازال طفلاً صغيراً، فإذا بكى مثلاً ، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير ، وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير .

¹ علي مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ، تدريب، تحليل قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط - 1 ، 1999 ص 6 .

² عبد الرحمن عيساوي : سيكولوجية النمو - دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، ب ط ، دار النهضة العربية، بيروت، 1992، ص 15.

6 - 5 المهارات الأساسية:

وتشمل المهارات الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة والحقيقة أن للعبة ثلاثة أركان هامة بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني يراعى عند وضع مادة التدريب خلال الموسم الرياضي، وهي الإعداد البدني والمهارات الحركية وخطط اللعب¹

- المهارة " هي كل ما يمكن أن يعبر عنه بالإيجاز الذي يدل على ما تعلمه الفرد وعلى مستوى أجادته لما تعلمه .²

- إن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي الحركات التي ينبغي على اللاعب أدائها حسب الظروف التي تتطلبها لعبة كرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج جيدة .³

أما (بلي لاين (و) تيلر فرنسيون (فيشيران إلى أن المهارة هي " الوسيلة الفعالة التي يقوم الفريق بتوظيفها في خطط اللعب لتحقيق هدفه وهو الفوز بالمباراة .⁴

- التعريف الإجرائي:

هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة الطائرة، تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة الطائرة سواء كانت الحركات بالكرة أو بدونها.

7- الدراسات السابقة و المشابهة:

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة أو المشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث إتباعها وتحليلها وملاحظتها بدقة لتدعيم وإثراء البحث والمقارنة بين هذه الدراسات والبحث، ويتعمق فيها قدر المستطاع ويعرفها رابع تركي " كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية"⁵

¹ وديع التكريتي: الإعداد البدني للنساء، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1996، ص 85

² بسطويسي احمد: أسس ونظريات الكرة، ط - 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 38

³ حمدي عبد المنعم: المهارات الأساسية في كرة الطائرة، القاهرة، كوي للطباعة والنشر والتوزيع، - 1984، ص 2

⁴ Knapp , B , Skill in sport ، the Attainment of proficiency , Rutledge and Kegen Paul , 1983 , P.37

⁵ رابع تركي :مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس ،المؤسسة الوطنية للكتاب ،الجزائر ، دط ، - 1999، ص 12

7 - 1 ذكر الدراسات السابقة والمشابهة:

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

1- توجد - فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح، والمجموعة الضابطة التي طبق عليها البرنامج التقليدي في القياس أبعدي في بعض المهارات الحركية الأساسية لصالح المجموعة التجريبية
2- توجد - فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح، والمجموعة الضابطة التي طبق عليها البرنامج التقليدي في القياس أبعدي في بعض الصفات البدنية والحركية لصالح المجموعة التجريبية.
استخدم الباحث المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة، بلغ عدد أفراد عينة البحث (50) طفل تم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائياً (25) طفل مجموعة تجريبية والتي طبق عليها البرنامج المقترح، (25) طفل مجموعة ضابطة، ولتجانس عينة البحث قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد الدراسة وكذلك الطول وتم معالجة البيانات إحصائياً
تهدف - هذه الدراسة إلى :

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

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

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

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

التوصيات - :

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

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

2 الاهتمام - بوضع برامج التربية الحركية لأطفال من قبل المدرسة من (4 _ 5 سنوات) في مناهج الروضة بدروس

التربية البدنية .

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

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

5- الاهتمام بالبحث من قبل الباحثين الآخرين .

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

القادسية العراق وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية سنة - 2006 تحت عنوان "القلق

المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة بحث وصفي على لاعبي أندية

الدرجة الأولى لمنطقة الفرات الأوسط للموسم (2004-2005)"

فرض البحث: -

يفترض الباحث أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي البعد البدني -

بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى

لمنطقة الفرات الأوسط

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة، تضمن مجتمع البحث (7)

أندية يمثلون منطقة الفرات الأوسط بالكرة الطائرة للدرجة الأولى وقد شملت العينة على (74) لاعباً إذ تم اختيارهم

بالطريقة العشوائية.

البحث :

التعرف على القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي البعد البدني بعد سرعة وسهولة الانفعال) لدى لاعبي أندية الدرجة

الأولى بالكرة الطائرة .)

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

تم التوصل إلى عدة استنتاجات أهمها:

1. هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي البعد البدني بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء

مهارة الإرسال من الأعلى (تنس) .

2 . هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي البعد البدني بعد سرعة وسهولة الانفعال) و دقة أداء

مهارة استقبال الإرسال بالذراعين (من الأسفل).

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

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

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

3. تأكيد معرفة علاقة القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي البعد ألدني بعد سرعة وسهولة الانفعال) وبعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة وبقية الألعاب الأخرى لما لها من أهمية في الإعداد النفسي للرياضيين.

8-التعليق على الدراسات السابقة :

في ضوء ما سبق من الدراسات السابقة يتضح أن الدراسة الأولى تناولت تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة من (4-5 سنوات) بحث تجريبي على طلبة روضة الأماني لأعمار من (4 - 5) ، وذلك قصد إظهار أهمية البرنامج التدريبي في رفع تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية ، أما دراستنا الحالية فقد اهتمت واتفقت مع الدراسات السابقة في موضوع البرنامج التدريبي في تنمية المهارات ، وأما المنهج فقد اتبعنا نفس المنهج وهو المنهج التجريبي ونفس الأداة الاختبار .

في حين تناولت الدراسة الثانية موضوع القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة بحث وصفي على لاعبي أندية الدرجة الأولى لمنطقة الفرات الأوسط للموسم (2004-2005) ، وقد اتفقت مع دراستنا في تحديد المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

الجانب النظري:

**الفصل الاول:
البرنامج التدريبي**

1-البرنامج التدريبي:

1-1. ماهية البرنامج:

عرفه وليامس بأنه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

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

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

1-2. أهمية البرامج:

يمكن ان نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

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

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

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

³ - المرجع نفسه، ص17-45-46.

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

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

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

1-4. السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: "ناشئين، متقدمين، مستوى عال".
- يعتبر البرنامج جزءاً مكملًا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة.²

1-5. خطوات تصميم برنامج رياضي:

- لتصميم برنامج حلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشمل على العناصر التالية:

1. الأسس التي يقوم عليها البرنامج.

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

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

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

1-6. الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

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

• ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

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

• الإهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:

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

• مراعاة حمل التدريب :

حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرابي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.²

• مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة ايجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المرابي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية التغذوية الصحيحة و الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

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

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

• تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

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

• تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:

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

2-التدريب الرياضي:

2-1.نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

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

ويتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية والتي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه الآباء والأجداد تدريبا على المهارات الحركية (اللقف، الزحف، المسك، الإرسال).

مر الانسان القديم بعد ذلك في ظروف اجتماعية مختلفة وظهرت القبيلة والعشيرة، وأصبح كل فرد مسؤولا عن الدفاع عن قبيلة او عشيرة، وبذلك أصبحت القوة العضلية من أساسيات بناء الفرد ليس بهدف بنائه جسمانيا ولكن بغرض الدفاع عن القبيلة او السيطرة عليها، ومن هنا أصبح لزاما التدريب البدني أمرا ملحا وضروري لكل فرد.³

2-2.تعريف التدريب الرياضي:

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

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

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

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

⁴ يوم 2018/02/03 على الساعة 15:15: www.phy-edu.net

2-3. التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".¹ وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".² كما يعرف التدريب: "على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضية الممكنة".³ ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العملية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من انواع الرياضة".⁴

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "إنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".⁵

2-4. خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول للاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

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

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

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998، ص19.

² - المرجع نفسه، ص19.

³ - ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، دط، 2002، ص9.

⁴ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 2002، ص17.

⁵ - قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1997، ص78.

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

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشأ على حب الرياضة والعمل على ان يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية لفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم¹.

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها².

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

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

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:⁴

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

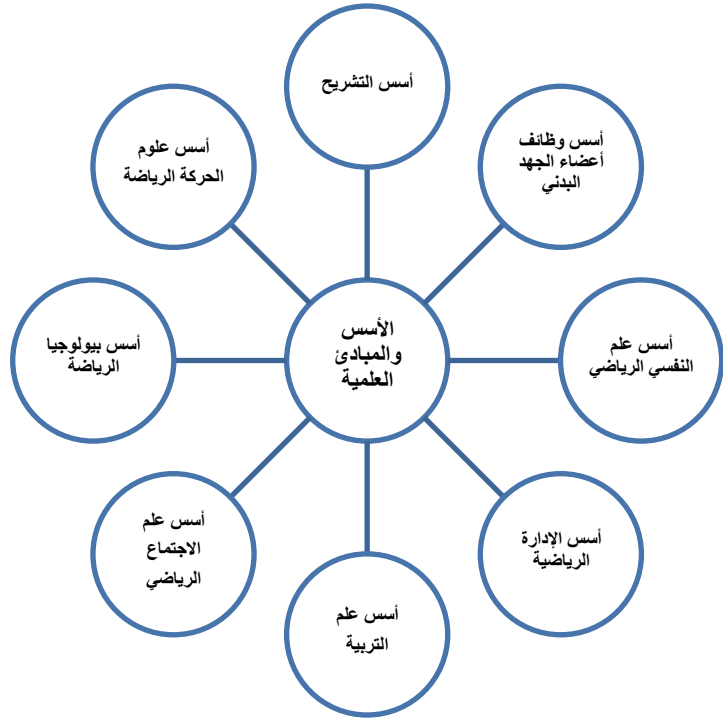
¹ - محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 19.

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

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

⁴ - المرجع نفسه، ص 22.

- علم الاجتماع الرياضي .
- الإدارة الرياضية .



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

2-7. التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق اعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا ان هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ ان عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".¹

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".²

¹ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 22، 23 .

² - حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001، ط1، ص 27، 28.

2-8. التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية :

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة وموسمًا معينًا ثم تنقضي وتزول وهذا يعني ان الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".¹

"إستمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورًا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".²

2-9. واجبات التدريب الرياضي:

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

2-9-1- الواجبات التربوية للتدريب:

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

- العمل على ان يحب اللاعب لعبته اولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب او الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح والعزيمة... إلخ .

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص22.

² - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، دط، ص14، 15.

2-9-2- الواجبات التعليمية للتدريب:

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

2-9-3 الواجبات التنموية للتدريب:

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

2-10- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

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

2-10-1- الإعداد البدني:

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

2-10-2- الإعداد المهاري:

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

2-10-3- الإعداد الخططي:

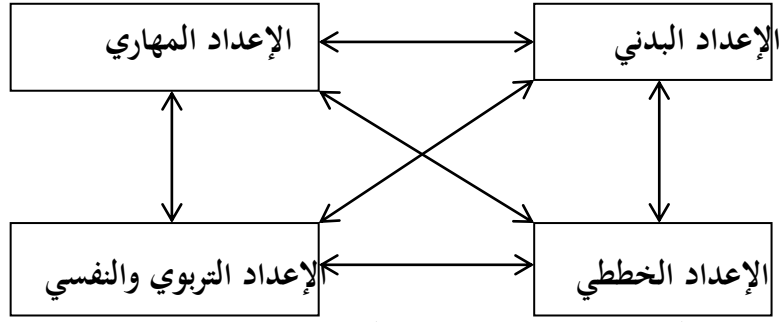
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة انتقائها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

2-10-4- الإعداد التربوي والنفسي:

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

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

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



شكل رقم (2): الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

2-11. أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

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

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

كما يهدف التدريب الرياضي غلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارة والخططية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.²

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الانسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.³

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

² - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص21.

³ - ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص20.

2-12. فوائد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:¹

2-12-1- العمل بوعي:

ويعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولاً أن عملية التدريب عملية تربوية أصلاً، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخطئية - إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضاً كذلك يجب أن يعلم جيداً أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنياً على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضاً من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركة إيجابية في العمل ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمارين بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتياً وخصوصاً أثناء المباريات هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤديون التدريب بروح عالية إبتكارية.

2-12-2- التنظيم:

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

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيراً من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبون.
- ان يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.²

¹ - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 45-48.

² - المرجع نفسه، ص 48.

2-12-3- الإيضاح:

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

- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا او يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه بالتقديم البصريين وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.
 - أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.
 - أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيليا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.
- والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم.¹

2-12-4- التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الإرتفاع بها ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابقا عاما في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاعبوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.

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

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.²

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

² - المرجع نفسه، ص 48.

2-12-5- الإستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيًا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقًا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم وسلامة حواسهم يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه نتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائمًا حافزًا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وإن يستوعب تلك المتطلبات.¹

2-12-6- الإستمرار:

يلعب الإستمرار دورًا هامًا في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي. ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وأن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديتين، فمن تكرر التمرين تستجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

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

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

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

2-13. مراجل التدريب الرياضي:

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

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

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنوية من 8 إلى 15 سنة.

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تتركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقاً للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

1. القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.

2. التركيز الكامل على الفعالية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيما يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- وهنا تكمن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

■ مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.

■ مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.

■ مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق

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

2-14. أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي:

بالإمكان تلخيص الأسباب لإستخدام المجموعات في التدريب في كونها تحفيزية أو تعليمية أو تفاعلية هناك إعتقاد بأن اللاعبين يتدربون بطريقة أسهل وذلك لأنهم أكثر تداخلاً أو أنه ينبغي أن يتعلموا من بعضهم البعض ومن

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

الخبرة التي يولدها عمل المجموعة، أو أن التدريب في المجموعات يعد مفضلاً لإعتبارات إجتماعية أو سياسية أي كيف ينبغي أن يعمل الناس معا أحيانا يكون التفكير المنطقي هو إتحاد هذه الأشياء معا.¹ كما يجب أن نفهم أن التدريب الرياضي هو عملية، وأن المدرب والعلاقة بينه وبين اللاعب، والممارسة وسلوك التدريب، وعناصر التدريب جميعها تمثل جزءا من عملية التدريب.

يجب أن ندرك أن عملية التدريب هي المصطلح العام الذي يؤخذ به عند شرح وعرض وفهم العمل التدريبي وذلك من أجل تقييم الاختلافات التي تحدث في نطاق العملية وقياسها والتي يكون سببها إختلاف الظروف والمواقف.²

2-15. أشكال التدريب الرياضي:

هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي:

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

2-15-2- تدريب الأداء: وهو في الأساس معرفي يشمل إعدادا محددًا ومتخصصًا من اجل الأداء في الرياضة، ويعتمد تنفيذه بصفة أساسية على المدربين والمتخصصين والخبراء في علوم الرياضة والذين لهم صلة بالبيئة التدريبية وإدارة المنافسات (خبراء علم النفس الرياضي - خبراء البيوميكانيك - خبراء الفسيولوجي والبيولوجي - خبراء العلاج الطبيعي... إلخ).³

2-16. متطلبات التدريب الرياضي:

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

2-16-1 متطلبات التدريب الرياضي عامة:



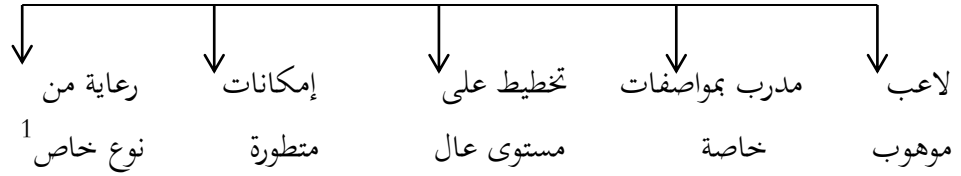
أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلا... فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات.

¹ - مايكل رينولدز، عمل المجموعة في التعليم والتدريب، مجموعة النيل العربية، دط ، دت ، ص 27، 26.

² - نبيلة أحمد عبد الرحمان و سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2003، ص 31، 32.

³ - المرجع نفسه، ص 32.

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¹ - بسطوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، مرجع سابق، ص38، 39.

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

3-المبادئ الفسيولوجية لتدريب الكرة الطائرة:

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

3-1- مبدأ التدريب النوعي: المقصود بمبدأ التدريب النوعي كأحد المبادئ الفسيولوجية الأساسية والهامة لتدريب كرة الطائرة، هو ان توجه عملية التدريب وتركز على متطلبات الأداء للعبة من الناحية الفسيولوجية والمهارية والخططية.

3-2- مبدأ التكيف: ويذكر حنفي مختار ان عملية التكيف هي نتاج لتبادل الصحيح بين الحمل والراحة وينظر إليها كوحدة.

3-3- مبدأ زيادة الحمل: لما كانت الأجهزة الحيوية للاعب تتكيف مع الحمل نتيجة لتكرارهن بحيث يصبح الحمل بعد فترة معينة في مستوى مقدرة اللاعب، وبالتالي لا يؤدي غلى حدوث تأثيرات، لذا يجب على المدرب زيادة حمل التدريب.

3-4- مبدأ التدرج: يجب زيادة الأحمال التدريبية بصفة مستمرة، ولكن يجب على المدرب ان يتوخى الحذر ويراعي مبدأ التدرج عمد زيادة الأحمال التدريبية.

3-5- مبدأ الفروق الفردية: لكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية للاعبين من حيث السن، والعمر الرياضي، والعمر البيولوجي والجنس والحالة الصحية...إلخ.

3-6- مبدأ التنوع: عند تخطيط البرنامج التدريبي يجب ان يتميز هذا البرنامج بالتنوع وعدم التكرار، ونعني بالتنوع هنا تنوع حمل التدريب بين العمل والراحة.

3-7- مبدأ الإحماء والتهدئة: يجب على المدرب مراعاة ان يتضمن البرنامج التدريبي على تدريبات الإحماء تعطي في بداية كل جرعة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطي في نهاية كل جرعة تدريبية.

3-8- مبدأ التدريب طويل المدى: يجب أن يخطط المدرب بدقة متناهية لعملية التدريب لسنوات متعددة لضمان وصول اللاعب للمستويات الرياضية العالية.

3-9- مبدأ التكامل: إن ضعف أحد أجهزة الجسم الحيوية أو مجموعة عضلية معينة منه يتسبب في عدم أداء اللاعب للمتطلبات البدنية والمهارية بالدقة والتكامل المطلوبين.¹

4-طبيعة التدريب في الكرة الطائرة:

هناك أسس عامة لتحضير لاعب كرة الطائرة للاشتراك في المباريات بحيث يصل اللاعب خلال التدريب العلمي لأعلى مستوى عضوي ونفسي ليتجنب ردود الفعل السلبية قبل المباراة ولينتقل في سلامة من مرحله الهدوء إلى مرحلة حمل المباراة حيث أن من مظاهر ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية قبل المباراة ما يلي:

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

4-1- فسيولوجيا: وجد أن وظائف الجسم تعمل بطريقة طبيعية وعادية ما قبل المباراة كرة الطائرة إما إذا ما بدأت المباراة فنجد أن الإثارة النفسية القوية تؤدي إلى إثارة إفراز الغدة الكظرية (فوق الكلبي) لهرمون الأدرينالين مع إستشارة ملحوظة في العمل الوظيفي للجهاز العصبي السمبثاوي تؤدي إلى زيادة النبض، وظهور العرق وإرتعاش خفيف بالأطراف مما قد يؤدي إلى إعاقه سلبية للاعب.

4-2- نفسيا: وجد أن هناك آثار نفسية ما قبل المباراة تظهر في استثارة نفسية خفيفة مع مدح و قدرة عالية في التركيز النفسين ووجد أنه بداية مباراة كرة الطائرة تنجم آثار نفسية ملموسة تظهر في عصبية ملحوظة في الداء وعدم السيطرة على الأداء الخططي والنسيان النسبي اما آثار المباراة ومع بدايتها فقد يظهر اللاعب في مرحلة كفاح غير منظم فكريا مع عدم الأداء لحظة العب وفقدان الإحساس بالسرعة وعدم السيطرة على الكرة.¹

5- حمل التدريب:

5-1- تعريف حمل التدريب: يعرف "Harrar" حمل التدريب على أنه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة".²

في حين يفرق "مت فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي وأعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي وأعتبره درجة الإستنتاجات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "أوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب إستهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى إستشارة عمليات الإستشفاء.³

5-2- مكونات حمل التدريب:

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

- **شدة المثير الحركي:** وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.
- **عدد مرات تكرار المثير الحركي:** وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- **كثافة المثير الحركي:** ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البنينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

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

² - عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1، 1999، ص59-61.

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

5-3- مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى

تقسيم حمل التدريب كما يلي:

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

5-4- مبادئ حمل التدريب:

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

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

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

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

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

5-4-3- مبدأ حمل التدريب الفردي:

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

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

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

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

5-4-5- مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التغيير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالجهود.¹

5-4-6- مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة.²

6- معنى أخلاقيات التدريب:

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

ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

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

6-1- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب:

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

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

² - المرجع نفسه، ص 75، 34، 40.

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

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

7- طرق التدريب:

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

7-2- أنواع طرق التدريب:

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

أهدافها: تطوير التحمل (منخفض الشدة، مرتفع الشدة).

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

أقسامها: طريقة التدريب الفتري (العام , الهوائي , العضلي).

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

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

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

مميزاتها وخصائصها: يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاثة الأساسية، تنمي من خلاله السرعة القوة العضلية، التحمل، المرونة، الرشاقة تطور القدرات البدنية فرديا، توفر الجهد والوقت، التشويق والإثارة استخدام التمرينات طبقا للإمكانات المتاحة.²

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص 210.

² - المرجع نفسه، ص 216.

خلاصة:

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

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

**الفصل الثاني:
المهارات الأساسية
في كرة الطائرة**

تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضيات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات و تتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها.

فمن أجل ازدهار و نجاح الكرة الطائرة مستقبلا كان لزاما وضع برامج لجذب عدد هائل من الأطفال قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد لدى الناشئين لأنها تحتوي على ألعاب مصغرة في مساحات صغيرة و هذا ما يضيف عليه جوا من الحماس، تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد حيث يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف في تدريب اللاعب الناشئ. ولهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن أهم المهارات الأساسية في كرة الطائرة .

1- مفهوم المهارات الحركية في الكرة الطائرة :

تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون لعبة الكرة الطائرة ،سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها والمهارات الحركية في الكرة الطائرة تختلف عنها في الألعاب الأخرى بسبب الطبيعة الخاصة للعبة حيث يتم التعامل مع الكرة بأطراف الأصابع مرة ومرة أخرى بجزء من أجزاء ساعده ومرة ثالثة بالكف مفتوح أثناء الضرب والصد ، ويمكن تعريفها أيضا بأنها نشاط حركي موجه يظهر فيه التوافق بين الجهازين العصبي والحركي تحت تأثير التغذية الرجعية لتحقيق التمكن من أداء تلك المهارة .¹

2- مفهوم الأداء المهاري في الكرة الطائرة :

في الكرة الطائرة الحديثة يلعب الأداء المهاري الجيد دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب آلية المهارة دورا بارزا في عملية إتقان ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدي إلى إرباك فريق الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما وذلك بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة ،تسهل له القدرة على القيام بالواجب الدفاعي والهجومى على أكمل وجه ،وذلك كله بعكس الفريق الذي يفتقد الأداء المهاري ،فنحن فعلا لانجد هناك سيطرة على الكرة بسبب عدم التواجد في الأماكن الصحيحة ،خاصة أثناء إستقبال الإرسال أو الدفاع ،أيضا لا نجد التمريرات الجيدة والإعداد المنظم كل ذلك بالطبع سوف يؤثر على طريقة اللعب بدرجة تصل بالفريق إلى حالة اليأس والإحباط .

2-1 مواصفات الأداء المهاري في الكرة الطائرة والخصائص المميزة له :

حدد الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة بضرورة توافر بعض الخصائص التي يجب أن يتميز بها الأداء المهاري في الكرة الطائرة ،حتى نضمن الإنجاز الأمثل لهذه المهارات ،وعليه يمكن أن تتحدد هذه الخصائص أو المواصفات كالآتي:

- الإقتصاد في بذل الجهد .
- الدقة والإنسيابية في الأداء .
- السرعة في إنجاز الواجب المحدد.
- التحكم والدقة في الأداء

¹ نسيمه محمود إبراهيم والى : إستراتيجية تعليم مهارات الكرة الطائرة ،دار الوفاء للنشر، ط1،الإسكندرية، مصر، 2006، ص34.

- مرونة الحركة.¹
- التوافق بين عناصر الحركة.
- التوقيت والتوقع الحركي .
- التكيف مع الظروف والمواقف المختلفة في المنافسة .

3- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

3-1 وقفة الإستعداد:

✓ تعريف:

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تتناسب مع ظروف وصول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:

- الوقفة المنخفضة: والتي تتناسب التغطية للهجوم.
- الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالا وتناسب التمرير والإعداد.
- الوقفة المرتفعة: وهي تناسب التمرير والإعداد للخلف.

3-1-1 طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الإستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى، والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما بإتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده.
- ثني الركبتين قليلا والظهر مفردا بارتياح.
- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا للتمرير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.
- اليدين تكونان مقعرتين وأوسع قليلا من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتحاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.
- النظر في اتجاه سير الكرة.
- التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.

¹ زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص 24-28.

- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.
- التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة لجهة اليسار.¹

3-1-2 الأخطاء الشائعة في وقفة الإستعداد:

- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للدخل.
- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.
- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة.

3-2 مهارة الإرسال:

✓ تعريف:

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد مفتوحة أو مقلبة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.²

3-2-1 أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى انه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، لاعب الإرسال يكون أداؤه مستقلاً وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.

3-2-2 أنواع الإرسال:

نستطيع من خلال التقنية الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين:

✓ الإرسال من أسفل:

¹ علي مصطفى طه : نفس المرجع، ص 55.

² سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، دار دجلة للنشر، عمان، الأردن، 2009، ص 73.

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.
- الإرسال من أسفل الجانبي.
- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي).
- ✓ الإرسال من أعلى:



الشكل رقم 03 يبين طريقة أداء الإرسال من الأعلى

- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.
- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).
- الإرسال الجانبي الخطائي والجانبي المواجه الخطائي.
- الإرسال المتموج (الأمريكي).
- ✓ الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل:
- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- قذف الكرة بعيدا للأمام حيث لا يستطيع اللاعب من ضربها باليد كاملة.
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.
- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.
- ✓ الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى:
- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها.
- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.

- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود الملعب.
 - عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة. (2)
- 3-3 مهارة الاستقبال:**

✓ تعريف:

هو إستقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين أو بالتمرير أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل.¹



الشكل رقم 04 يبين طريقة أداء مهارة الإستقبال

3-3-1 أهميته:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة، فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتبع طرق إستقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين، وبعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حالياً بالذراعين من أسفل يطلق عليها Begger وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان إستلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء.

3-3-2 طريقة إستقبال الإرسال:

✓ الإستعداد:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلاً والركبتان مثنيتان قليلاً، وتشكلان زاوية قائمة تقريباً مع الحوض، ميل الجذع قليلاً للأمام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين، وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل.

¹ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 70.

✓ الأخطاء الشائعة في إستقبال الإرسال:

- المرجحة الزائدة للذراعين أماما ولأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج الملعب.
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.
- وضع الذراعين بمستوى عالي جدا مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.
- ضرب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة.¹

3-4 التمرير:

✓ تعريف:

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

3-4-1 أهمية التمرير:

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

3-4-2 أنواع التمرير:

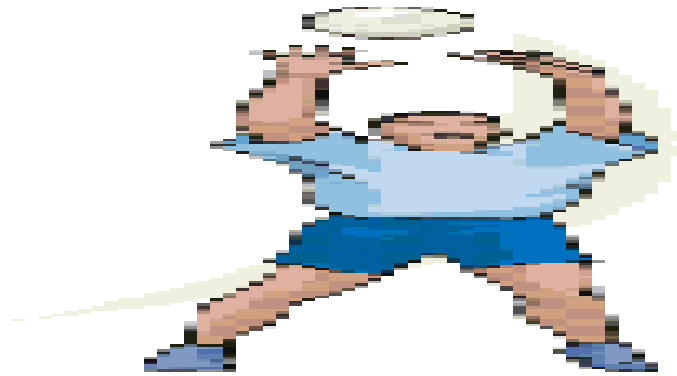
لقد تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تحصل فيه الكرة إلى تمرير من أعلى التمرير من أسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين وتمرير بيد واحدة وعموما يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين هما:

✓ التمرير من الأعلى:

- التمرير من أعلى إلى الأمام.

¹ زكي محمد محمد حسن : مرجع سابق ، ص 316 .

- التمرير من أعلى للخلف.
- التمرير من أعلى للجانب.
- التمرير من أعلى مع الوثب.
- التمرير من أعلى مع الدحرجة.
- التمرير من أعلى بعد الدوران.
- التمرير من أعلى مع السقوط.



الشكل رقم 05 يبين طريقة أداء مهارة التمرير من الأعلى

✓ التمرير من الأسفل:

- التمرير من أسفل باليدين.
- التمرير من أسفل بيد واحدة.
- التمرير من أسفل مع السقوط والطيران.¹

3-5 مهارة الإعداد:

✓ تعريف:

الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

¹ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 76.

3-5-1 أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كلياً على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

3-5-2 مواصفات الإعداد:

لقد استطاع المختصون في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الإعداد من حيث:

- الإعداد من حيث البعد.

- الإعداد من حيث الارتفاع.

- الإعداد من حيث الاتجاه.

3-5-3 أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- الإعداد الأمامي.

- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.

- الإعداد بالدحرجة خلفاً.

- الإعداد الجانبي.

- الإعداد بالوثب.¹

الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع و الإعداد.²

¹ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 101.

² محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد: الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب، مطابع أمون، ط1، مصر، 2001، ص71.

الجدول رقم (1) يبين الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع والإعداد.

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

3-6 مهارة الضرب الساحق:

✓ تعريف:

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

3-6-1 أهميته:

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

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.¹

3-6-2 طريقة الأداء:

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

- الإقتراب. - الضرب

¹ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 136.

- الإرتقاء. -الهبوط



الشكل رقم 06 يبين طريقة أداء مهارة الضرب الساحق

3-6-3 أنواع الضرب الساحق:

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

3-7 مهارة حائط الصد:

✓ تعريف:

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.¹

¹ علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 137.

3-7-1 أهميته:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

3-7-2 أنواع حائط الصد:

- الصد الهجومي.
- الصد الدفاعي.



الشكل رقم 07 يبين طريقة أداء مهارة حائط الصد

3-7-3 طريقة أداء الصد:

- وقفة الاستعداد.
- الوثب.
- الصد. - الهبوط.

3-7-4 أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام:

- الصد بلاعب واحد.
- الصد بلاعبين.
- الصد بثلاثة لاعبين.

3-8 مهارة الدفاع عن اللعب:

✓ تعريف:

يقصد بالدفاع عن الملعب إنقاذ الكرة الهجومية (المضروبة) أو كرات الخداع (اللوب) أو الكرات المرتدة من الفريق المنافس بجدار حائط الصد، وتمزيقها بالذراعين أو بالذراع الواحدة سواء كانت التمريرة من الأسفل أو الأعلى¹.

3-8-1 أهميته:

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة، والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدحرجات والطيران والانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة.

3-8-2 أنواع الدفاع عن الملعب:

- الدفاع باليدين من الوقوف.
- الدفاع بيد واحدة من الوقوف.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المخرج.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس.²

3-8-9 الإرتقاء (الوثب):

يتم الوثب بعد خطوتي الإقتراب وانتقال ثقل الجسم للاعب من خلف العقبين إلى الأمشاط وتكون زاوية القعدين والركبتين ومفصل الكاحل، أثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرحة إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين للحصول على قوة دفع الوثب.³

¹ سعد حماد الجميلي : مرجع سابق ،ص 325.

² علي مصطفى طه: مرجع سابق ، ص 150-151.

³ علي مصطفى طه: مرجع سابق ، 124.

4- تصحيح أخطاء المهارات الأساسية

في الكرة الطائرة:

الجدول رقم (02) يوضح: تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.¹

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

¹ - إين وديع فرج، خبرات في الألعاب لل كبار و الصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ط2، 2002، ص419-420.

خِلاصَةٌ :

إنَّ الإِنْتِشَارَ المُسْتَمَرَّ لِلعِبَةِ الكُرَةِ الطَّائِرَةِ وِ الَّذِي شَمَلَ جَمِيعَ أُنْحَاءِ العَالَمِ لَيْسَ مِنْ قَبِيلِ المِصَادِفَةِ، وَلَيْسَ أَيْضًا مِنْ خِلالِ المُنَافَسَاتِ البِرَاقَةِ، وَ لَيْسَ مِنْ خِلالِ التَّرْوِيحِ المَقْنَعِ بِهِ، فَهَذَا بِسَبَبِ أَنَّ اللَّعِبَةَ مِنْ بَدَايَةِ نَشْأَتِهَا وَ تَطَوُّرِهَا لَازَلَتْ تَحْتَفِظُ بِخِصَائِصِهَا الَّتِي مَيَزَتَهَا كَلعِبَةِ أُولمبِيَّةِ نَظَرًا لِمَا تَتَمَتَّعُ بِهِ مِنْ خِصَائِصٍ خَاصَّةٍ مَيَزَتِهَا عَنِ مَخْتَلَفِ الأَلعَابِ الجَمَاعِيَّةِ الأُخْرَى .

وَمِنْ خِلالِ إِسْتِعْرَاضِنَا لِأَهَمِّ المَهَارَاتِ الأَسَاسِيَّةِ فِي الكُرَةِ الطَّائِرَةِ إِتْضَحَتْ لَنَا المِكانَةُ الَّتِي تَحْتَلُّهَا هَذِهِ الرِّيَاضَةُ حَيْثُ لَا يُمْكِنُ فَصْلُ أَيْةِ مَهَارَةٍ عَنِ أُخْرَى ، بَلْ يَجِبُ الإِلمَامُ بِجَمِيعِ هَذِهِ المَهَارَاتِ، دُونَ إِهْمَالِ الجانِبِ البَدِينِيِّ .

الفصل الثالث:
المرحلة العمرية
لمنتصف الأماغر

تمهيد :

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسيكولوجية وفيزيولوجية وعقلية مختلفة ، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة ، وكل هذه المراحل لها مميزات خاصة بها ، وبما أننا ندرس مرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان التي تناسب عينة موضوعنا ألا وهي مرحلة الطفولة المتأخرة " 9 - 12 " فلهذا سوف نتطرق إلى دراسة الخصائص والسمات التي يمر بها الكائن البشري في هذه السن بالإضافة إلى مميزات مرحلة الطفولة وحاجات الطفل النفسية وبعض المشكلات التي يتعرض لها الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة ، كما سوف نعرض في هذا الفصل الأسباب التي أدت بالطفل إلى الانطواء والعزلة عن بقية الأطفال الآخرين .

1- تعريف الطفولة المتأخرة :

الطفولة المتأخرة : هي من سن 6 - 10 سنوات للإناث ومن سن 6 - 12 سنة للذكور ويرى البعض أنها تبدأ من

9 - 12 سنة وهي تقابل مرحلة المدرسة الابتدائية تقريباً.¹

ويطلق البعض على هذه المرحلة مصطلح قبيل المراهقة حيث يصبح السلوك بصورة عامة أكثر جدية في هذه المرحلة

التي تعتبر مرحلة إعداد للمراهقة و تتميز هذه المرحلة بما يلي :

أ. بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة .

ب. زيادة التمايز بين الجنسين بشكل واضح .

ج. تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية

وضبط الانفعالات .

و تعتبر هذه المرحلة أنسب المراحل لعملية (التطبيع الاجتماعي).²

2-خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة :

2-1- النمو الجسمي :

يسير النمو الجسمي في هذه المرحلة بطريقة بطيئة ومنتظمة بالمقارنة مع مراحل النمو الأخرى ، ولا تحدث

تغيرات مفاجئة إلى أن يصل الطفل إلى سن البلوغ ، وتنمو العضلات الكبيرة وتزداد المهارات الحركية المتصلة بها اتزاناً

واتقاناً مما يساعد الطفل على ممارسة أعماله والألعاب التي تحتاج إلى العضلات الكبيرة والكثير من التآزر العضلي

والعصبي .

¹ منصور , عبد المجيد , علم نفس الطفولة , القاهرة , دار الفكر العربي. (1998)ص101

² بشناق , رأفت , سيكولوجيا الأطفال , بيروت , دار النفائس. ط1(2001)ص95

كما تلعب البيئة وثقافة المجتمع دورا كبيرا في تفصيل ألعاب حركية معينة لنوع آخر ، مما يكون له أثر في تنمية مهاراته الحركية⁽¹⁾.

وهناك مجموعة من الأمور يجب على المربي أن يوليها عنايته واهتمامه ليقوم بدوره في توجيه النمو الجسمي ورعايته وتهيئة الضر وف المواثيق لاكتساب المهارات الحركية المناسبة لهذه المرحلة .

وللمربي دور في تقديم المعارف والمعلومات فيما يتعلق بمفهوم الوجبة الغذائية المتكاملة والمتوازنة ، وفي تنمية الاتجاهات والعادات المتصلة بالتغذية وبالنظافة الشخصية وصحة البيئة .

فأطفال هذه المرحلة يميلون إلى تنازل كميات كبيرة من الأغذية بعضها مناسب وبعضها الآخر لا يحتوي على عناصر غذائية ذات قيمة لنمو الجسم⁽²⁾ .

2-1-1- الفروق الفردية :

تبدو الفروق الفردية واضحة ، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات ، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل (طويل، نحيف) أو (قصير، طويل)⁽³⁾ .

2-2- النمو العقلي المعرفي :

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي ، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبني على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من

1 - د. محمد عبد الرزاق شفق : "إدارة الصف المدرسي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 ، ص 43 .

2 - المرجع السابق ، ص 43 .

3 - د. حامد عبد السلام زهران ، المرجع السابق ، ص 265 .

السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العيانية (7- 12) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها .

إن هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي ، ويخص بياحيه العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققته من نمو المعرفية في المرحلة السابقة بالعمليات التالية :

- القدرة على العودة إلى نقطة البداية في عملية التفكير .

مثال : إذا كان : $4 = 2 + 2$

اذن : $2 = 4 - 2$

مثال آخر : $6 = 2 \times 3$

القدرة على تنظيم أو تصنيف الأشياء في فئات مثل : 10-20-30-40- وهكذا كلها وحدات عشرية .

ولخص " روبرت فيجست " مطالب النمو

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب .

- تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل .

- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية .

- تنمية القيم والمعايير الأخلاقية .

- اكتساب الاستقلال الذاتي⁽¹⁾ .

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم والمدرجات، أي يصبح تفكيره واقعيًا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات ، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالًا فكرية أكثر استنتاجًا واستقرًا وتطورًا ، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدرج القدرة على الابتكار⁽²⁾ .

2-3- النمو الحسي

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية ، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة ، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعًا ، وفي هذه المرحلة أيضًا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة. وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد .

وينزل طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر واحدة أطول من ذي قبل .

¹ - د. محمد عبد الرزاق شفق : المرجع السابق ، ص 49.

² - د. عبد الرحمان الوافي ، د. زيان سعيد : "النمو من الطفولة إلى المراهقة" ، الخنساء للنشر والتوزيع ، 2004، ص 30.

وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن 12 ، وهذا عامل مهم من عوامل المهارة اليدوية⁽¹⁾ .

2-4- النمو الحركي :

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل ، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة .

ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممتلؤون نشاطا وحيوية ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه.

2-4-1- العوامل المؤثرة فيه :

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي ، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون ، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات⁽²⁾ ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال ، فاللعب التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبة التي تيسر لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية...وهكذا .

1 - حامد عبد السلام زهران ، المرجع السابق ، ص 269.

2 - حامد عبد السلام زهران المرجع السابق ، ص 268 - 267

2-5- النمو الاجتماعي :

يقدم لنا " اريك اريكسون " في كتابه (Childhood Joretey) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل " فرويد " قام اريكسون بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع .

ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل ، خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ .

والمراحل الخمسة هي :

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد) .
 - مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل (من الثلاثة من العمر) .
 - مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب (من الخامسة من العمر) .
 - مرحلة الجهد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص (من الثامنة من العمر) .
 - مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور (من الثانية عشر من العمر)⁽¹⁾ .
- يزداد تأثير جماعة الرفاق ويون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده يشوبه التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي والشايط الاجتماعي معظم وقت الطفل ، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق ، ويسود اللعب الجماعي والمباريات .

¹ - د. محمد مصطفى زيدان " دراسة سيكولوجية الطفل " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1975 ، ص 61 .

ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها له نجده يساير معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدرج⁽¹⁾ .

2-6- النمو الانفعالي :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي Emotional Stability . ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم " مرحلة الطفولة الهادئة " .

ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات ، فمثلا إذا غضب الطفل فإنه لن يتعدى على مثير الغضب ماديا ، بل يكون عدوانه لفظيا أو في شكل مقاطعة .

ويتضح الميل للمرح ، ويفهم الطفل النكتة ويطرب لها ، وتنمو الاتجاهات الوجدانية .

ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه، ويون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل ببعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في أحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال وإن كان الطفل يخاف الظلام واللصوص .

وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيرا سيئا على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل⁽²⁾ .

1 - حامد عبد السلام زهران ، المرجع السابق ، ص 276.

2 - المرجع نفسه ، ص 275 .

3- الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 12 سنة) :

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص

العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي :

3-1- الفروق الجسمية :

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم البنية سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين

والنحيف ، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية .

3-2- الفروق الميزاجية :

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من

هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم .

3-3- الفروق العقلية :

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسبه

من طرق التدريس .

3-4- الفروق الاجتماعية :

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة

بالأهل والجوار وغير ذلك ، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية⁽¹⁾.

¹ - د. محمد عوض بسيوني : " نظريات وطرق التربية البدنية " ، د. م ج: الجزائر ، 1992 ، ص 36 .

4- مميزات الأطفال في مرحلة ما بين (9 - 12 سنة) :

إن أهم مميزات هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فإن هذا الأمر يجعل من الضروري أن

يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة ل الأنشطة تقريبا واعل من أهم ما مميزاتا هي :

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية .

- كثرة الحركة .

- انخفاض التركيز وقلة التوافق .

- صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة .

- ليس هناك هدف معين للنشاط .

- نمو الحركات بإيقاع سريع .

- القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة .

يعتبر " ماتينيف " أن الطفل يستطيع في نهاية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحرة الأساسية كالمشي

والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة

في اليدين والأصابع .

وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحرة ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا

بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان ⁽¹⁾ .

¹ - ليلي يوسف : " سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية " ، مكتبة الاجلو مصرية ، القاهرة ، 1962، ص 23-24 .

5- حاجات الأطفال النفسية :

الحاجة افتقار إلى شيء ما ،إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي .

والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها (حاجة فسيولوجية) أو للحياة بأسلوب أفضل

(حاجة نفسية) ، فالحاجة إلى الأكسوجين ضرورية للحياة نفسها ، وبدون الأكسجين يموت الفرد في الحال ،

أما الحاجة إلى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة ، وبأسلوب أفضل وبدون إشباعها يصبح الفرد سيئ التوافق ،

والحاجات توجه سلوك الكائن سعيا لإشباعها .

وتتوقف كثير من خصائص الشخصية على وتنبع من حاجات الفرد ومدى إشباع هذه الحاجات .

ولا شك أن فهم حاجات الطفل وإشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى

لنمو النفسي ، والتوافق النفسي ، والصحة النفسية .

وأهم الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة إلى الهواء ، الغذاء ، الماء ، درجة الحرارة المناسبة

،الوقاية من الجروح والأمراض والسموم ، والتوازن بين الراحة والنشاط .

الحاجات الجمالية

الحاجة إلى تحقيق الذات

الحاجة إلى المكانة والتقدير واحترام الذات

الحاجة إلى الحب والانتماء والتفاعل

الحاجة إلى الأمن

الحاجات الفسيولوجية

: الترتيب الهرمي للحاجات

ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعوداً ، فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة والحاجة إلى الأمن تعتبر حاجة أساسية في الطفولة المبكرة والحاجة إلى الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل إلى الحاجة إلى تحقيق الذات وهي من حاجات الرشد. (1)

6- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة :

أولاً : عدم ضبط النفس :

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل منفصلاً وتأثراً غير

¹ - حامد عبد السلام زهران ، المرجع السابق ، ص 294 - 295.

قادر على التحكم في مشاعره وضبطها . وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاولة إجباره على الخضوع لانحناء سلوكه .

ثانيا : الهروب من المدرسة :

تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعل أهمها :

- عدم راحة التلميذ في المدرسة
- عدم إشباع المدرسة لحاجاته وميوله
- عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها .
- كرهه لبعض المدرسين .
- كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه .
- عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها .

وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولا عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلا : يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل الذهاب إلى المدرسة ، وقد يرجع ذلك إلى رداءة ملابسه أو عدم اهتمام أهل الطفل بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان لإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها .¹

¹ د. محمد عوض بسيوني : المرجع السابق ، ص 36 ، 37 .

ثالثا : الانطواء على النفس :

قد يعتمد الطفل لهذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط ، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء طاعة وامثال ، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تجد لها متلبيا في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل ، والسلوك الانطوائي يرجع أصلا إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل .

7 - أسباب الانطواء :

يرجع إلى عدة عوامل بعضها منزلي والبعض الأخر مدرسي فقد تكون ظروف المنزل سيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التدليل الزائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفا عليه منهم ، فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزويا غير متفاعل مع أصدقائه وقد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عاهة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه .

8- ميل الطفل وعلاقته بمراحل النمو المختلفة :

تبدأ ميول الأطفال إلى التخصص وتصبح أكثر موضوعية ويبدأ يهتم بأشياء معينة في العالم الخارجي كالمهن المختلفة أو بنوع خاص من أنواع المعرفة كالطب والهندسة والطيران ويبدأ ميل قوي يلزم الطفل حتى سن الحادية عشرة وهو الميل إلى تركيب الأشياء أو صنعها فيولع الطفل بما هو عملي بري وبما هو مباشر لديه والأطفال في هذه المرحلة فنانون وممثلون ويجدون لذة كبيرة في العمل التمثيلي .¹

واجبات النمو في الطفولة المتأخرة :

¹ زيدات , حسين - منصور - محمد (, الطفل والمراهق , القاهرة , مكتبة النهضة المصرية1982),ص197

من واجبات النمو في هذه المرحلة :

- أ. تعلم المهارات الجسمية الضرورية للألعاب الشائعة .
- ب. بناء اتجاهات صحيحة نحو الذات ككائن نامي .
- ج. تعلم التعامل مع أقرانه من نفس السن .
- د. تعلم دور جنس ملائم سواء كان ذكراً أو أنثوياً .
- هـ. تنمية المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب .
- و. تنمية المفاهيم الضرورية للحياة اليومية .
- ز. تنمية الضمير والخلق ومعايير قيمية .
- ح. تحقيق الاستقلال الشخصي .
- ط. تنمية اتجاهات سليمة نحو الجماعة والمؤسسات الاجتماعية .¹

9- النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة :

9-1. النمو الجسمي :

ينمو الجسم في هذه المرحلة نمواً تدريجياً وقد تحدث في نهاية المرحلة قفزات للنمو تستمر في المرحلة التالية فيزداد الطول كما يزداد وزن الطفل ملحوظة ويمكن القول بأن الفتيات عادة يسبقن الفتيان في هذه المرحلة في الطول والوزن ويجب العناية التامة بالتغذية في هذه المرحلة إذ أن الجسم يقترب نموه على حين أننا نجد الطفل يبذل جهداً كبيراً في النشاطات المختلفة التي يمارسها ولكي تعوض هذه الطاقة المستفيدة لا بدّ للطفل من رعاية تامة بالغذاء . والأطفال في هذه المرحلة يعانون من مشكلات نمو الأسنان المستديمة وتنتشر حالات كثيرة من تلف الأسنان

¹ مختار , وفق , سيكولوجية الطفولة , القاهرة , دار غرب.ط7.(2005).ص106

وتشوهها وعلى وجه العموم فإنّ صحة الطفل العامّة في هذه المرحلة تكون جيدة غالباً وفيها نلاحظ ما يلي
أ. يتحسن إبصار الطفل فيستطيع أن يمارس الأشياء القريبة من بصره لمدة أطول من تلك التي كان قادراً عليها في سن مبكرة عن ذلك .

ب. تنضج دقة السمع في السابعة فيلاحظ تقدم ملموس في قدرة الأطفال على تمييز الأنغام الموسيقية حتى الحادية عشرة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى اللحن المعقد .

ت. في سن الثالثة نجد أن حاسة الطفل اللمسية تكون أقوى عند الفتيات منها عند الفتيان وتحسن الحاسة العضلية في سن السابعة إلى الثامنة ويقصد بها الحاسة التي نقدر بها الحركات والأوضاع في الأطراف كالأيدي والأصابع .
ث. بالنسبة للنمو الحركي نلاحظ أنّ الأولاد يميلون إلى اللعب المنظم القوي الذي يحتاج إلى تنظيم الحركات والدقة في التعبير كالرق التوقيعي .¹

9-2. النمو اللغوي :

على الرغم من وجود بعض الاختلافات بين نتائج الدراسات العديدة التي أجريت حول نمو واكتساب اللغة عند الطفل خلال السنوات الأولى من عمره وهي اختلافات تتركز بصيغة أساسية على بعض المهارات اللغوية وتوقيت ظهورها إلا أن أغلب الدراسات تتفق على نظام تتابع مراحل اكتساب اللغة بمعنى أنه خلال تطور اللغة عند الطفل فإنّ مهارات معينة تظهر بالضرورة قبل مهارات أخرى وهذه بدورها تظهر قبل المهارات التالية عليها وهكذا بصرف النظر عن الأعمار التي تظهر عندها كل مهارة عند طفل معين.

وفي هذه المرحلة تزداد المفردات ويزداد فهمها ويدرك الطفل التباين والاختلاف القائم بين الكلمات ويدرك التماثل والتشابه اللغوي ويتضح إدراك معاني المجردات مثل : الكذب - الصدق - العدل - الحرية - الموت وتنمو مهارة

¹ زينات , حسين - منصور - محمد، مرجع سابق ، ص194-195.

القراءة ويجب الطفل في هذه المرحلة القراءة بصفة عامة ويستطيع قراءة الجرائد ذات الخط الصغير ويظهر الفهم والاستمتاع الفني والتذوق الأدبي لما يقرأ ويلاحظ زيادة إتقان الطفل للخبرات والمهارات اللغوية إضافة لطلاقة التعبير والجدل المنطقي وفي سن العاشرة يلفظ الطفل جملة من 26 كلمة يعيد لفظها ويضع ثلاث كلمات في جملتين مختلفتين بينما في ما بين الحادية عشرة والثانية عشرة يكتب ثلاث جمل إذا أعطي ثلاث كلمات مختلفة ويلاحظ أنّ الإناث يفقن الذكور في القدرة اللغوية .¹

10- بعض برامج تنمية الجانب الحسي الحركي للطفولة المتأخرة (9-12) سنة:

- اختيار الإحساس بمسافة الوثب

- اختيار الإدراك الحسي و الحركي للسرعة الانتقالية

- اختيار الإدراك الحسي و الحركي لرمي الكرة الطبية²

11- الخصائص الحركية للطفولة المتأخرة :

بما أن الألعاب الرياضية تتطلب مجهودا حركيا ونفسيا فمن الضروري معرفة الخصائص البدنية في هذه المرحلة العمرية الحساسة وذلك لما لها من الأهمية في نموه السليم .³

11-1- المداومة :

المرحلة المفضلة لتنميته قدرة المداومة هي من 8-12 سنة في هذه المرحلة الطفل الذي يمارس الرياضة بانتظام يكون جهازه التنفسي متطور عن الطفل الذي لا يمارس أية رياضة .

11-2- السرعة:

السرعة لها مرحلة تتطور فيها وهي إذا لم يطورها المرابي فإنه في المستقبل لن يستطيع تطويرها إلا بنسبة قليلة وحسب "بلاسر" الذي لا يتطور في الوقت المناسب ربما لن يتطور أبدا.

¹ بشناق ، رأفت ، مرجع سابق ، ص95.

² نوفل فاضل رشيد ، بعض القدرات الإدراكية الحس - حركية ، وعلاقتها بدقة تنفيذ ضربة الجزاء في كرة القدم ، المؤتمر العلمي الاول لكلية التربية الأساسية ، الموصل ، العراق ، 2007.

³ . خدام عوض البسيوني : " نظريات وطرق التربية البدنية " ، د. م ج: الجزائر ، 1992 ، ص 36 .

11-3- القوة:

إن معاينة الألعاب يلاحظ علي الطفل عند الاحتكاك مع الزميل أو عند قذف الكرة يستعمل القوة و بالتالي ففي مرحلة الطفولة المتأخرة لا يجب أن نبحت عن تنمية القوة عن طريق التمارين وإنما نبحت عن تقوية عضلية طبيعية دون شدة إضافية .

11-4-التوافق:

الطفل عند ممارسة الرياضة لا يستعمل القوة و السرعة و المداومة فقط بل يستعمل أيضا التوافق لأداء الحركات من خلال إدماج حركات من أنواع مختلفة وذلك باستعمال السرعة , الرشاقة ، التوازن و الدقة ومن المفضل تطوير التوافق بين 7-11 سنة وحتى يتسن ذلك يجب وضع الطفل في وضعيات عديدة من الحصول علي تطوير أفضل للتوافق.

11-5- المرونة :

حسب "سيرجوي" هذه الخاصية طبيعيه حتي سن التاسع و يجب تطويرها ابتداء من 9 سنوات لأنه فيما بعد يصبح التطوير صعب المنال ولا نستطيع إلا المحافظة علي المستوى المكتسب لوحده.

11-6-الدقة :

يلاحظ النمو الكبير لقدرة الأطفال ما بين 7-10 نسه وبعد ذلك بين 10-12 سنه علي دقة أداء الحركة في الفضاء وتثبت في هذه الفترة أن الطفل يتعلم سرعة الحركات و يعرف كيف يستعملها و استعمال العادات الحركية التي تعلمها لإنجاز نشاط حركي مع متطلبات الوضعية التي تختلف .

11-7- الرشاقة:

تعتبر من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة حيث أنها ترتبط بجميع مكونات الأداء البدني والتي يأتي في مقدمتها القوة العضلية والسرعة والتوافق والتوازن الحركي و تعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه علي تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة و بدقة .¹

¹ . خدام عوض البسيوني : " نظريات وطرق التربية البدنية " ، د. م ج: الجزائر ، 1992 ، ص 36 .

11-8-التوازن :

في هذه المرحلة يتطور التوازن لدى الأطفال بشكل منتظم حيث يتحسن التوازن مع زيادة العمر و التوازن يتأثر بطبيعة نمو البناء الجسماني خاصة ما يتعلق بالقياسات الجسمانية . الوراثة تؤثر تأثيرا كبيرا في تطور نمو التوازن و بالرغم من ذلك يمكن تطويره بممارسة الرياضة.

12- أهمية إشباع الاحتياجات البدنية والحركية لنمو الأطفال وتطورهم:

يتأثر تطور المهارات الحركية بالنضج الذي يتحدد فطريا، وبالخبرة التي تتوقف على العوامل البيئية. ويؤدي إشراك الأطفال في برامج تعليم المهارات الحركية الأساسية إلى رفع مستوى تطور هذه المهارات أكثر من المستوى الذي يصل إليه الأطفال نتيجة للنضج. وتتضمن عملية التطوير تحقيق مستوى الآلية في أداء المهارات الحركية الأساسية، وفي المقدرة على استخدامها بكفاءة في المواقف المختلفة التي يمر بها.

وتظهر كثير من الدراسات أهمية العلاقة بين المهارات الحركية الأساسية - والتي يشار إليها أحيانا بالقدرات الإدراكية- والأداء المعرفي. ومن مظاهر هذه العلاقة أن بعض الأطفال الذين يعانون من صعوبات في تعلم القراءة والكتابة يكون لديهم قصور في القدرات الإدراكية الحركية. وتعتبر بعض الدراسات مهارات حركية معينة متطلبا لمهارات أكاديمية. حيث تقترح أن التوافق بين حركة العينان واليدان متطلبا لتطور مهارة القراءة. وتركز دراسات أخرى على استخدام المهارات الحركية لتعزيز تعلم المهارات الأكاديمية، مثل أداء الطفل لمهارة الوثب على أرقام أو حروف كبيرة مرسومة على الأرض.

ويستند اكتساب الطفل للمهارات الحركية الأساسية على مبدأ فردية التعليم. فتتابع التقدم خلال مراحل اكتساب المهارات الحركية الأساسية يكون موحدا لدى معظم الأطفال، إلا أن معدل التقدم خلال هذه المراحل يكون مختلفا تبعا لاختلاف العوامل البيئية والوراثية. ويتوقف وصول الطفل إلى مرحلة النضج بشكل رئيس على مدى توفر التوجيه والتشجيع والفرص المتاحة له للتدريب. ويؤدي غياب هذه العوامل إلى زيادة الاختلافات الفردية بين الأطفال. وتلاحظ الاختلافات في المهارات الحركية الأساسية في كل الأطفال. فيمكن أن يكون الطفل في المرحلة الأولية في بعض المهارات الحركية الأساسية، وفي المرحلة الابتدائية في مهارات أخرى، وفي مرحلة النضج في بقية المهارات.

فمعدل تقدم الأطفال في تطور المهارات الحركية الأساسية لا يكون موحدًا لديهم جميعًا. فاللعب الحر والخبرات الموجهة يؤثران كثيرًا على معدل تطور كل المهارات الحركية الأساسية متضمنة مهارات الانتقال والتحكم والالتزان.¹

والاختلافات في المهارات الحركية الأساسية ذاتها جديرة بالاهتمام والملاحظة. فيمكن أن يظهر أحد الأطفال في مهارة حركية معينة خليطًا من عناصر مراحل التطور الأولية والابتدائية والنضج. فقد تكون حركة الذراع في مهارة الرمي مثلًا في المرحلة الابتدائية، بينما تكون الرجل في مرحلة النضج، ويكون الجذع في المرحلة الأولية. والاختلاف في المهارات شائع وعادة ما يكون نتيجة لعدد من العوامل مثل: عدم اكتمال تطور المهارات الحركية الأساسية الأخرى، وتحقيق نجاح أولي في المهارة الحركية الأساسية مع أداء غير مناسب، وعدم بذل الجهد الكافي لأداء المهارة الحركية الأساسية، وعدم مناسبة الفرص التعليمية المتاحة أو عدم توفرها، وعدم اكتمال توحيد الأعصاب الحسحركية. وتؤدي العوامل الاجتماعية والثقافية دورًا مهمًا في وجود هذه الاختلافات وتنوعها. ويمكن أن يساعد التعليم التشخيصي القائم على ملاحظة نواحي التقدم والتأخر للطفل في تحقيق التصور المتزن للمهارات الحركية الأساسية.

وقد أثبتت البحوث والدراسات أن برامج تعليم المهارات الحركية الأساسية يمكن أن تزيد من مستوى تطور هذه المهارات أكثر من المستوى الذي يتم تحقيقه بمجرد النضج. وتكون برامج تطوير المهارات الحركية الأساسية أكثر فاعلية من برامج اللعب الحر. ويقوم الآباء الذين يوجهون أبناءهم للأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية بدور فعال في تطوير هذه المهارات، تمامًا كالذي يقوم به المعلم. وتدل هذه المعلومات على أن مستوى المهارات الحركية الأساسية يتأثر كثيرًا بالعوامل البيئية، كما يتوقف تحقيق النجاح في أداء المهارات الحركية المتقدمة بشكل مباشر على درجة تطور المهارات الحركية الأساسية التي يحققها الطفل.²

ويقوم المعلم بدور رئيسي ومهم في تطوير المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال. ويتطلب نجاح المعلم في أداء هذا الدور: تهيئة الفرص للأطفال لأداء المهارات الحركية الأساسية المناسبة لمراحل نموهم من خلال تحديد المهارات الحركية الأساسية التي تتمشى مع مستوى النمو الذي حققه، وعدم إجبار الأطفال على أداء مهارات حركية أساسية تتطلب مستوى نمو أعلى من المستوى الذي وصلوا إليه لضمان توفر القدرة لديهم على أداء هذه المهارات، وتمكنهم من

¹ الخولي، أمين أنور، وراتب، أسامة كامل التربية الحركية للطفل. القاهرة: دار الفكر العربي. 1982 ص 116

² زهران، حامد عبدالسلام . علم نفس النمو، ط5، القاهرة: عالم الكتب. 1982، ص 83

أدائها بالشكل الصحيح، واستخدام أسلوب فردية التعليم في توجيه الأطفال لأداء المهارات الحركية الأساسية حتى يمكنهم الاستفادة من التوجيهات التي تعطى لهم والتي تتناسب مع مستوى أدائهم ودرجة تقدمهم، وممارسة الملاحظة الناقدة لأداء الأطفال للمهارات الحركية الأساسية التي تتضمن المقدرة على التشخيص الدقيق للأداء وإمكانية تحديد الجوانب الصحيحة للأداء لتعزيزها والجوانب الخاطئة لتصحيحها، والتأكيد على الأداء الصحيح منذ بدء أداء المهارة الحركية الأساسية، وعدم التغاضي عن أي انحراف عنه مهما كان بسيطاً، والاهتمام بتصحيح أي خطأ يظهر في الأداء منذ اللحظات الأولى لظهوره حتى لا يثبت لدى الأطفال، وتزويد الأطفال بالتغذية الراجعة المناسبة لأدائهم للمهارات الحركية الأساسية مع توفير الخبرات العملية المتنوعة التي تمكنهم من التقدم في مستوى الأداء وتطويره، وإجراء تقويم دوري لأداء الأطفال للمهارات الحركية الأساسية، وتقديم النصائح المناسبة لتطوير أداء الأطفال بناء على ما تسفر عنه نتائج التقويم، وعدم الاستعجال في تعليم الأطفال قبل وصولهم لمرحلة الأداء الناضج في كل المهارات الحركية الأساسية وتمكنهم من أدائها بشكل صحيح وامتقن.¹

¹ زهران، حامد عبدالسلام، مرجع سابق، ص 84

خلاصة :

بعد التطرق لأهم الخصائص لهذه المرحلة العمرية ، يمكننا القول أن التغيرات الفيزيولوجية، وكذا المرفولوجية التي تطرأ على مختلف أجهزة الطفل لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه فالطفل يتميز بقدرته على تعلم الحركات الجديدة بسرعة ، كما نجد هناك فروق وحاجات يمر بها الطفل في مراحل نموه .

يعتبر (ما تيفيف) أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع .

وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل لتعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبياً بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان فيمكن القيام بالأداء الحركي بواسطة الموسيقى البسيطة والجلوس في مكان واحد لمدة تصل إلى أكثر من نصف ساعة .

الجانب التطبيقي

**الفصل الرابع:
الإجراءات المنهجية
للدراسة**

تمهيد :

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

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

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

1-الدراسة الاستطلاعية:

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي دراسة ميدانية لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية حيث تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ولغرض إجراء هذه الدراسة كما قمنا بالاتصال بميدانيا بالجهة المسؤولة أي رئيس النادي الرياضي للهواة رائد بسكرة للكرة الطائرة بولاية بسكرة، بعد موافقة رئيس النادي على إجراء الدراسة. الملحق رقم 01

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على مجموعة من لاعبين النادي الرياضي للهواة رائد بسكرة للكرة الطائرة صنف أصاغر وعددهم 12 لاعبا وكان الغرض منها :

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

2- خطوات سير الدراسة الميدانية :

1-2. البرنامج التدريبي المقترح:

- قام الباحث ببناء منهج تدريبي متكامل لمدة شهرين ونصف إذ يحتوي على تمارين لتنمية المهارات (الارسال،الاستقبال،التمرير) حيث تضمن المنهج 12 حصة تدريبية بمعدل 3 حصص أسبوعيا.

- الاختبار القبلي :

ابتدأ تنفيذ الاختبار القبلي على عينة البحث قبل بدأ المنهج التدريبي في يوم 26 فيفري 2018 حيث:

- تم إجراء الاختبارات المهارية للاعبين والمتمثلة في الاختبارات التالية :

1- اختبار دقة الإرسال.

2- اختبار تكرار التمرير على الحائط.

3- اختبار استقبال الإرسال.

- تنفيذ البرنامج التدريبي :

- بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي في 28 فيفري 2018 وتم الانتهاء منه في شهر مارس 2018

- الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ مجموعة من الحصص التدريبي مباشرة للتعرف على

الأثر الذي يمكن أن يتركه المنهج في قيم المتغيرات المهارية ، وقد تم إجراء الاختبار البعدي بعد يوم أي في الحصة التدريبية الموالية أي في 29 مارس 2018 ، علما أنه قد تم إتباع الإجراءات نفسها في الاختبار القبلي وبترتيب المتغيرات نفسها والمدة الزمنية لغرض لتوحيد لكافة الظروف.

2-2- الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح لتنمية المهارة الأساسية في كرة الطائرة (الإرسال والتمرير والاستقبال) على مستوى النادي الرياضي للهواة رائد بسكرة للكرة الطائرة .

- التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تناسب مع مستوى اللاعبين، وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي الرياضي للهواة رائد بسكرة للكرة الطائرة.
- اختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية المهارة المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التركيز على طريقة التدريب التكراري لما لها من أثر كبير في تثبيت المهارات الرياضية.
- التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتحسين مهارة الإرسال بالنسبة للاعبين.
- التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتحسين مهارة التمرير والاستقبال بالنسبة للاعبين.

3- منهج الدراسة :

3-1. تعريف المنهج: إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو طريقة يصل من خلالها الباحث إلى حقيقة ما.¹

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

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

3-2. المنهج التجريبي :

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

².

¹ علي جواد الطاهر:منهج البحث الأدبي ، ط - 9 ، مطبعة الديواني ، بغداد ، 1986 ، ص 19

² حسان هشام ،علوط الباتول: منهجية البحث العلمي ، ط - 2 ، مطبعة النقطة،الجزائر، 2007 ، ص 83 .

كما يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، و التجريب سواء كان في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر، هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية، وتجربة المعمل هي أقوى الطرق التقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير معارفنا على التنبؤ والتحكم في الأحداث.¹

4-مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة و قد تكون هذه المجموعة: مدارس فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى "²

وهي كذلك " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي ".³

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي .³

فمجتمع دراستنا هم مجموعة من لاعبين صنف أصاغر بأندية ولاية بسكرة للكرة الطائرة ذكور المنخرطين للموسم الرياضي 2018/2017 .

5 عينة الدراسة وكيفية إختيارها:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة "⁴.

و تعرف أيضا على: "أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع "⁵.

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث "⁶.

أما عن عينة الدراسة كانت قصديه تتمثل في أصاغر النادي الرياضي للهواة رائد بسكرة لكرة الطائرة و البالغ عددها (15 لاعب) ولقد طبقنا البرنامج التدريبي على (12) لاعبا، وهذا راجع لغياب بعض اللاعبين وهم(03) لاعبين

¹ بخوش عمار، الدنبيبات محمد : مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، - 2001 ، ص 117

² محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، - 2003 ، ص 1

³ مويريس أنجريس:منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية،ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر،الجزائر، - 2004 ،ص 67

⁴ رشيد زرواتي : "تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية " ، دار هوم، ط - 1 ، 2002 ، ص 191 .

⁵ محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب:البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، ط - 2 ، 1999 ،ص143

⁶ فريد كامل أبو زينة وآخرون : "مناهج البحث العلمي " ، دار المسيرة ، ط - 1 ، الأردن ، 2006 ، ص 21 .

5-1. تعريف العينة القصدية :

وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام ويرى الدكتور علي غربي أنها مقصودة تبعاً لطبيعة الموضوع وأهداف البحث وذلك تبعاً لشروط المحددة سبقاً.¹

5 - 2 ضبط متغيرات أفراد العينة :

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

6 - أدوات الدراسة :

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

6-1. اختبار دقة الإرسال :

الهدف من الاختبار: قياس دقة الإرسال لنقاط محددة .

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة .

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بالإرسال 10 محاولات لكل منطقة من المناطق الثلاثة المحددة، أي 10 إرسالات إلى

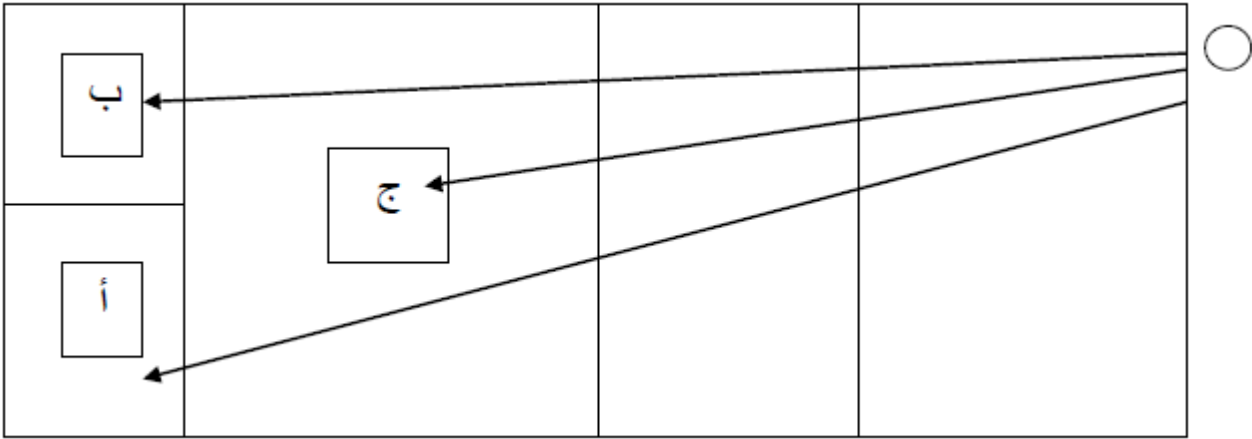
المنطقة "أ" و 10 أخرى إلى المنطقة "ب" و 10 ثالثة إلى المنطقة "ج" .

وتحسب فقط المحاولات الصحيحة التي تسقط فيها الكرة داخل المناطق المحددة .

التسجيل: 4 نقاط لكل إرسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة.²

¹ علي غربي: أبعاد المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية، مطبعة قسنطينة، - 2006، ص 141

² محمد صبحي حسانين وحمادي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. مصر ط - 1، 1997، ص 211 - 212



شكل رقم 08 يبين طريقة اختبار اداء دقة الإرسال

6-2. اختبار تكرار التمرير على الحائط: ¹

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

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

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

الشروط:

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

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

5- إذا خرجت الكرة عن الحائط، أو لامست الحائط أسفل الخط المرسوم على الحائط، وارتدت بطريقة جعلت المختبر يتابع التمرير من أمام خط التمرير في جميع هذه الحالات على المختبر إمساك الكرة ومعاودة البداية بنفس الأسلوب بداية الاختبار المتفق عليها.

6- يجب استخدام مهارة التمرير من أعلى بالأصابع دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى.

7- على المختبر التوقف عن الأداء فور إعلان الحكم انتهاء فترة الـ 30 ثانية المقررة.

التسجيل: يحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال الـ 30 ثانية المقررة للاختبار، ولا تحسب أي محاولة تخالف الشروط السابق ذكرها.

وتعتبر الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة في 30 ثانية مضروبة $3 \times$

ويجب ملاحظة عدم حساب الكرات الممررة في بداية الاختبار أو التمريرة التالية لكل توقف نتيجة لخطأ قام به المختبر.



الشكل رقم 09 يبين طريقة أداء اختبار تكرار التمرير على الحائط

6-3. اختبار استقبال الإرسال:

الهدف من الاختبار: قياس مهارة اللاعب في استقبال الإرسال

الأدوات المستخدمة :

- نرسم دائرتين (أ-ب) في ركني الملعب بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب 1,5 م في حين تكون المسافة بين مركز وخط النهاية 3 م
- توضع علامة (X -) في نصف الملعب المقابل وعلى بعد 3م من خط النهاية 4,5 م من خط الجانب تقسيم منطقة 3م الى ثلاثة مناطق متساوية .

مواصفات الأداء:

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

الشروط:

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

4- يجب الالتزام بتسلسل أداء المحاولات بحيث تكون :

(أ) من الدائرة(أ)	(ب) من الدائرة (ب)
خمس محاولات للمنطقة (1)	خمس محاولات للمنطقة (1)
خمس محاولات للمنطقة (2)	خمس محاولات للمنطقة (2)
خمس محاولات للمنطقة (3)	خمس محاولات للمنطقة (3)

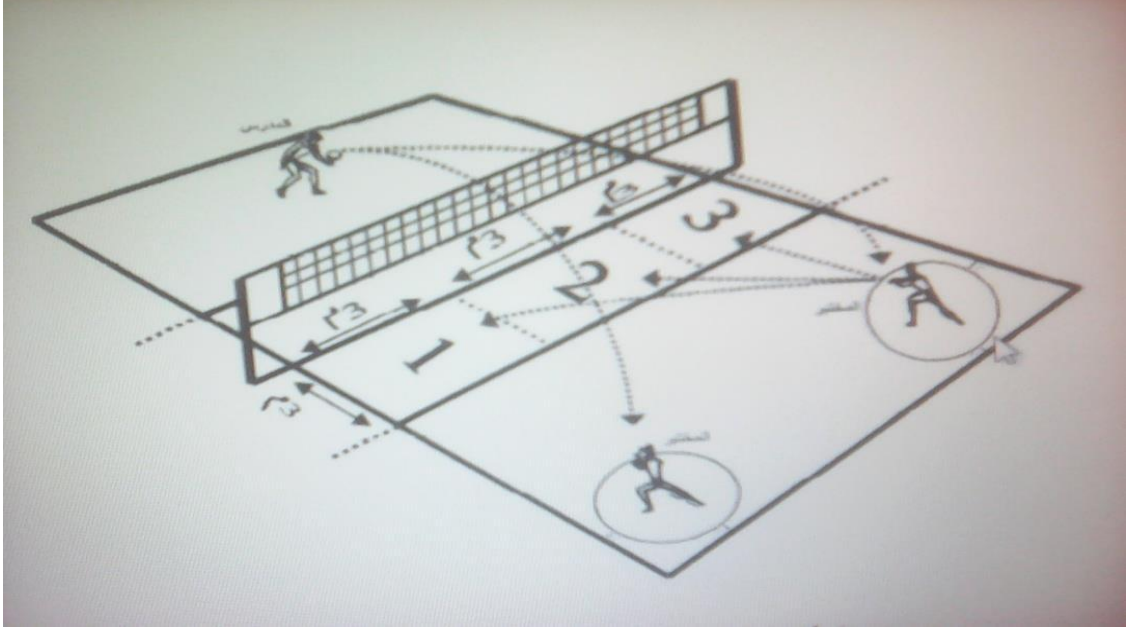
التسجيل :

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

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

وبهذا تكون الدرجة النهائية للاختبار هي 90 درجة.¹

¹ محمد صبحي حسانين وحمادي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، مرجع نفسه، ص - 243 - 244 - 24



شكل رقم 10 يبين اختبار استقبال الإرسال

7-الشروط العلمية للاختبارات:

في بحثنا هذا يجب أن تتضافر الجهود قصد إنجاح البحث للخروج بنتائج يتطلع لها الطلبة.

الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار.

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

يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما¹.

7-1.الثبات:²

يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة ، أي معنى هذا أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ، ولهذا قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 12 لاعب وبعد يومين أعدنا التجربة في نفس الظروف وفي نفس التوقيت وعلى نفس عينة.

¹ محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج - 1 ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر. 2000 ، ص 183 .

² مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، - 1993 ، ص 152

7-2. الموضوعية :

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

وقد تم عرض البرنامج التدريبي على مدرب النادي الرياضي للهواة رائد بسكرة و مدربين لفرق أخرى وبعض أساتذة التخصص بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة بسكرة.

جدول يبين المعايير العلمية للاختبارات:

جدول رقم 03 : يبين المعايير العلمية للاختبارات المهارية .

الاخبار	دقة الإرسال	دقة التمرير للأعلى	دقة الاستقبال من الارسال
البنات	0.90	0.71	0.80

8-مجال الدراسة:

8 - 1 المجال المكاني للدراسة:

تم إجراء البحث الميداني بالقاعة الرياضية المسماة "القاعة الحمراء (SALLE ROUGE) بحي بني مرة ،بولاية بسكرة الذي يلعب به النادي الرياضي للهواة رائد بسكرة للكرة الطائرة صنف أصاغر مبارياته.

8 - 2 المجال الزمني للدراسة:

بدأت الدراسة بعد اختيار موضوع البحث وتحديد مشكلة الدراسة وبعد موافقة الأستاذ المشرف على الخطة الأولية لبداية البحث تم المباشرة في تكوين الإطار النظري للدراسة بداية شهر جانفي 2018 ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم إجراء الاختبار القبلي يوم 2018/02/28 وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقدر ب 12 حصة و تم إجراء الاختبار البعدي يوم 2018 / 03 / 29

9- ضبط متغيرات الدراسة :

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

9 - 1 المتغير المستقل: هو متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء الذي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به. و يتمثل المتغير المستقل في: البرنامج التدريبي المقترح.

9 - 2 المتغير التابع : هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع، و يتمثل المتغير التابع في: بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

10- الوسائل الإحصائية:

وهي أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة ، والتي تساعد الباحث على الوصول إلى النتائج وتحليلها وتفسيرها ، وقد استعان الباحث بالأساليب التي تتناسب مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه وهي: برنامج SPSS وبرنامج (Excel 2007)

- معامل الارتباط بيرسون (- BIRSON)

- المتوسط الحسابي: (MOYENNE)

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، ويمكن أن نطلق عليه اسم المتوسط أو الوسط وهو عبارة عن حاصل جمع مفردات لقيم مقسومة على عددها ويرمز للمتوسط الحسابي للعينه بالرمز (\bar{x}) .¹

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

- الانحراف المعياري: (ECARTYPE)

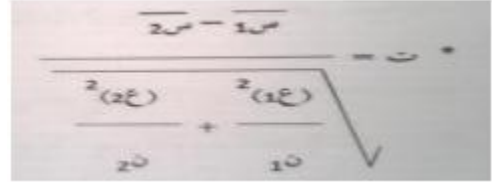
وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة ويرمز له بالنسبة للعينه بالرمز ع) ويعرف الانحراف

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

المعياري بالجذر التربيعي الموجب للتباين، بمعنى أنه مقياس لمعدل الانحرافات عن وسطها الحسابي، حيث تربيع هذه الانحرافات وتجمع وتقسّم على عدد القيم ثم تستخرج قيمها من تحت الجذر التربيعي ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي و علاقته كآتي :

- اختبار ستودينت (TEST STUDENT)

يستخدم هذا الاختبار لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية وعلاقته كآتي¹:



- الانحراف المعياري²:

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

- معامل الثبات³:

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

¹ أحمد سعد جلال: مبادئ الإحصاء النفسي تطبيقات وتدريبات على برنامج - spss ، الدار الدولية للاستشارات الثقافية، ط 1، غرب القاهرة مصر، 2008 ، ص 84 - 85 .

² المشهداني ، محمود حسن: الإحصاء ، مطبعة التعليم العالي الموصل ، - 1989 ، ص 494

³ التكريتي ، وديع ياسين العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستعمال الإسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، 1999 ، ص 211

خلاصة:

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

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة

نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة :

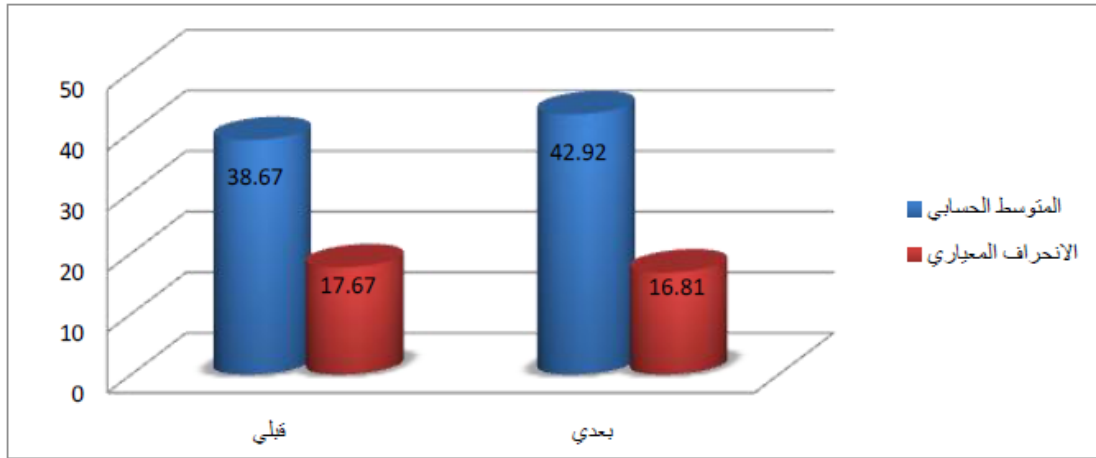
1-1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

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

- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينه في مهارة الإرسال

الجدول رقم 04 نتائج إختبار T لدلالة الفروق بين درجات الإختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة الإرسال

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



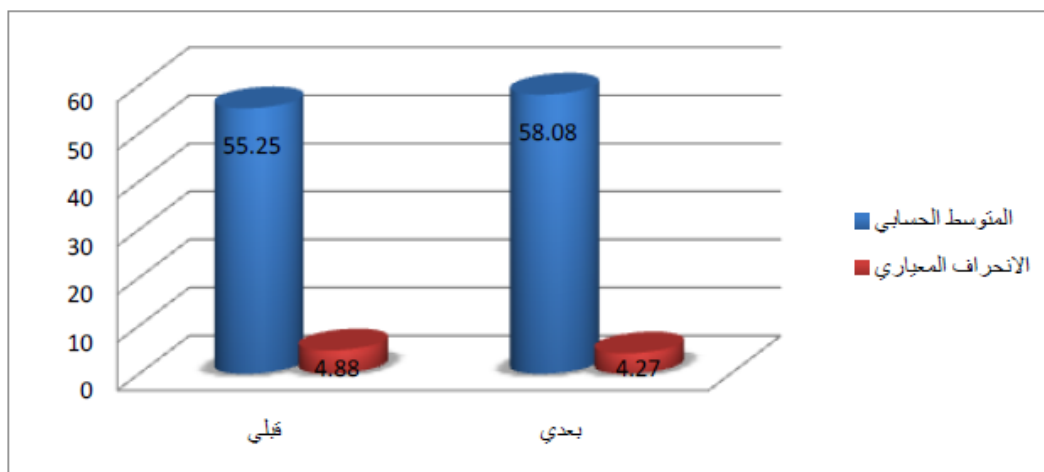
تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 04 مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينه بين الاختبار القبلي و البعدي والتمثيل البياني رقم 11 ان هناك تحسن ملحوظ بالنسبة لمهارة الإرسال في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي، فأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 38.67 وكذلك المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 42.92 وأيضا الانحراف المعياري للاختبار القبلي يساوي 17.67 وكذلك الانحراف المعياري (للاختبار البعدي يساوي 16.81 ودرجة الحرية تساوي 11 كما أن هناك فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة T الجدولية 8.11 عند مستوى دلالة 0.01.

1-2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

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

الجدول رقم 05 نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات الإختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة التمرير للأعلى

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



تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الاختبارين القبلي و البعدي والتمثيل البياني رقم 12 ان هناك تحسن ملحوظ بالنسبة لمهارة التمرير للأعلى في أداء التمرير ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي، فأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 55.25 وكذلك المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 58.08 وأيضا الانحراف المعياري للاختبار

القبلي يساوي 4.88 وكذلك الانحراف المعياري للاختبار البعدي يساوي 4.27 ودرجة الحرية تساوي 11 كما أن هناك فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة T الجدولية 5.30 عند مستوى دلالة 0.01

1-3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

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

الجدول رقم 06 : نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين درجات الإختبار القبلي و البعدي لدى أفراد العينة على درجة الاستقبال من الإرسال.

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



- تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 06 مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الاختبارين القبلي و البعدي والتمثيل البياني رقم 13 ان هناك تحسن ملحوظ بالنسبة لمهارة الإرسال في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي، فأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 60 وكذلك المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 63.08 وأيضاً الانحراف المعياري للاختبار

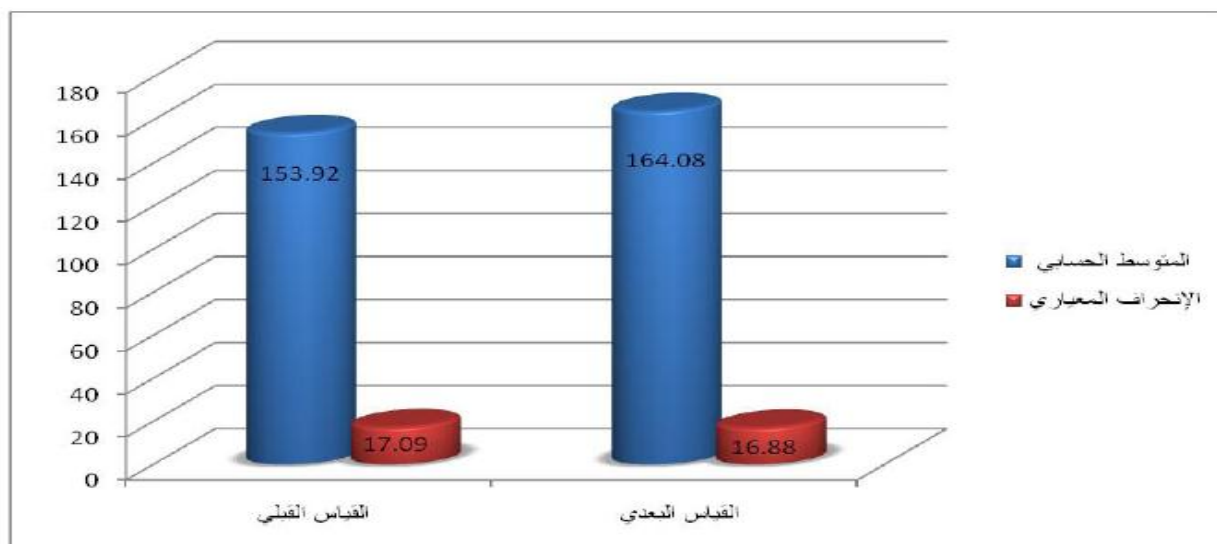
القبلي يساوي 20.34 وكذلك الانحراف المعياري للاختبار البعدي يساوي 20.01 ودرجة الحرية تساوي 11 كما أن هناك فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة T الجدولية 7.74 عند مستوى دلالة 0.01.

1-4. عرض وتحليل نتائج الإختبارات على الدرجة الكلية:

- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة على الدرجة الكلية

الجدول رقم 07 يمثل قيمة اختبارات T بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارات كرة الطائرة

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



- تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 07 مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الإختبارين القبلي والبعدي والتمثيل البياني رقم 14 ان هناك تحسن ملحوظ بالنسبة للعينة على الدرجة الكلية في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي وذلك لصالح الإختبار البعدي، فأن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي يساوي 153.92 وكذلك المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي 164.08 وأيضا الانحراف

المعياري للإختبار القبلي يساوي 164.08 وكذلك الانحراف المعياري للإختبار البعدي يساوي 16.88 ودرجة الحرية تساوي 11 كما ان هناك فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة T الجدوليه 10.25 عند مستوى دلالة 0.01

2- مناقشة نتائج الفرضيات :

2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

فيما يتعلق بفرضية البحث الأولى التي تنص على :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بي الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإرسال في كرة الطائرة وعلى ضوء نتائج اختبار دقة مهارة الإرسال المعروضة في الجدول رقم 04 والشكل البياني رقم 11 على التوالي.

- والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي ولصالح الإختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

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

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

كما اتفقت مع دراسة : بويحي وليد ومنصور محمد و وارث مراد التي تنص على : اثر الكرة الطائرة المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة الطائرة (إرسال _استقبال_تمرير) لدى ناشئي الذكور (12 _ 14 سنة) وقد توصل في الأخير إلى أن الكرة الطائرة المصغرة من أهم الطرق الحديثة و المساعدة على تعلم المهارات الأساسية (إرسال استقبال تمرير)

كما اتفقت مع دراسة : بوكراتم بالقاسم أجريت هذه الدراسة سنة 2007 _ 2008 2008 معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان : تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم - صنف أواسط - عي الدفلة"

- كما توصل في دراسته إلى ان المجموعة التجريبية التي مارست برنامج التدريب البليومتري المقترح فحاجت النتائج عموما واضحة جدا وذات فروق معنوية واضحة أيضا في الإختبارات البدنية التي تستهدف القوة المميزة بالسرعة القوة

الانفجارية أو في الاختبارات المهارية كما أكد على استخدام تمارين البليوم تري من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم

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

2-2. مناقشة الفرضية الثانية :

فيما يتعلق بفرضية البحث الثانية التي تنص على :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بي الإختبار القبلي و البعدي لمهارة استقبال في كرة الطائرة.

- وعلى ضوء نتائج إختبار مهارة الاستقبال المعروضة في الجدول رقم 05 والشكال البياني رقم 12 على التوالي .

- والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي ولصالح الإختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .

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

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

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

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

2-3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

فيما يتعلق بفرضية البحث الثالثة التي تنص على :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بي القياس القبلي و البعدي لمهارة التمرير في كرة الطائرة وعلى ضوء نتائج إختبار مهارة التمرير المعروضة في الجدول رقم 06 والشكال البياني رقم 13 على التوالي والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي ولصالح الإختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة حيث تبين أن للوسائل التكنولوجية (الفيديو) لها دور فعال في تعلم مهارة الإرسال والصد في الكرة الطائرة .

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

وتتفق هذه النتائج مع ما وصلت إليه دراسة رسالة تقدم بها "أياد ناصر حسي كاظم العزاوي" إلى مجلس كلية التربية الرياضية جامعة القادسية العراق وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية سنة 2006 تحت عنوان "القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة بحث وصفي على لاعبي أندية الدرجة الأولى لمنطقة الفرات الأوسط للموسم (2004-2005)"

وتوصل في دراسته هذه إلى أن هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي البعد ألبدي بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى (تنس) .

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

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

وتتفق هذه النتائج مع ما وصلت إليه رسالة محمد توفيق حسن مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية تحت عنوان فاعلية وسائل مساعدة في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب الأولى متوسط ، وتوصل إلى أن هناك فروق ا معنوية في الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية ونجد أن جميع المهارات قد سجلت نسبة

تطور جيدة وهذا يؤكد أن الوسائل التعليمية المستخدمة لها الأثر الإيجابي في تعلم المهارة الأساسية للمجموعة التجريبية وهذا ما يحقق الشرط الأول من الفرضية الأولى وتشير (عفاف احمد 1998) ، إلى أن " الأدوات والوسائل التعليمية المساعدة تسهم بدرجة كبيرة في اكتساب الفرد للمهارة الفنية وإتقانها وتثبيتها ."¹

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

إن فهم الأجزاء الدقيقة للمهارة والتي تساعد على اكتشاف الأخطاء الفنية التي قد يرتكبها أثناء تعلمه وخاصة في مراحل التعلم الأولية، هذا من جانب ومن جانب آخر فان صعوبة بعض المهارات المطلوب تعلمها نسبة إلى مستوى المتعلمين وإتقانها يستوجب القائم في العملية التعليمية إلى استعمال وإدخال وسائل تعليمية بشكل يوفر الوقت والجهد المبذول من قبل المعلم و المتعلم فضلا عن أن هذه الوسائل المساعدة تقوم على إشراك بعض الحواس في عملية التعلم مما يؤدي إلى ترسيخها وتعميقها وهي بذلك تساعد على إيجاد علاقات وطيدة ارسخة بين ما تعلمه اللاعب وما يترتب عليه من بقاء اثر تعلمه .²

ويتفق الباحث مع (سعد حماد) على أن " المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة إتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر فترة لمس الكرة وتحديد لمسها بأطراف الأصابع وصغر حجم الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى ."³

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

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

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

¹ عفاف احمد توفيق: فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة على تحقيق الاهداف التعليمية مجلة علوم وفنون , مج (3) , جامعة حلوان، 1989 ، ص 158

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

³ سعد - حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقها الميدانية , ط 2 عمان، مطبعة دار دجلة للنشر، 2012 ص5

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

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

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الإرسال.
 2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة استقبال الإرسال.
 3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة التمرير للأعلى.
- ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بأن "للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على بعض مهارات (الارسال والاستقبال و التمرير) لدى لاعبي الكرة الطائرة" صنف أصاغر قد تحققت.

3-الاستنتاج العام :

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

وفي هذا الموضوع سلطنا الضوء في الفصل الأول على البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي وفي الفصل الثاني سلطنا الضوء على المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وفي الفصل الثالث تناولنا خصائص المرحلة العمرية أما في الجانب التطبيقي ومن خلال الاختبارات القبليّة والبعديّة المطبقة على أفراد العينة توصلنا إلى أن النتائج المتحصّل عليها تبين أن البرنامج التدريبي يساهم في تنمية المهارات(الارسال و الاستقبال و التمير) في الكرة الطائرة ولذلك كان لزاما على مدربي كرة الطائرة التنوع في مختلف الوسائل والطرق والأساليب المستخدمة في تحسين المهارات الأساسية أثناء الحصص التدريبية لفرق الكرة الطائرة، وهذا يؤدي لا محالة إلى تنمية وتحسين هذه المهارات والتي تساهم بدورها في تحسين الأداء الرياضي.

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

- نعم للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تنمية المهارات(الارسال و الاستقبال و التمير) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف الأصاغر.

وعلى الرغم من الجهد المبذول، يرى الباحث أنه لم يوفي بالموضوع كامل حقه نظرا لأهميته وتشعب فروعه لكنه يأمل أنه ساهم ولو بقدر قليل في إبراز أهمية هذه المهارات في الكرة الطائرة.

الخاتمة :

الخاتمة :

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

ولقد مر التدريب الرياضي في مجال الكرة الطائرة بمراحل عديدة كان الهدف منها دائماً هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والفنية والخططية للاعب وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

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

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

ويندرج بحثنا في هذا السياق أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر وشملت عينة البحث 12 لاعبا من النادي الرياضي للهواة رائد بسكرة صنف أصاغر. للموسم الرياضي 2018/2017 حيث طبقت عليهم الإختبارات القبليّة لمعرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية المهارات(الارسال و الاستقبال و التمير) عند لاعب الكرة الطائرة ثم تم وضعهم تحت التجربة مدة 4 أسابيع حيث أجريت هذه الإختبارات في القاعة الرياضية الخاصة بالنادي، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الإختبارات لمعرفة أثر البرنامج المقترح على مهارات(الارسال و الاستقبال و التمير) في الكرة الطائرة.

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

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

كما أثبتت النتائج في الإختبار القبلي والبعدي الخاص بالعينة بأن هناك فروق واضحة لمهارة التمرير للأعلى لدى لاعبي كرة الطائرة في الإختبار البعدي افضل من الإختبار القبلي وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي على المستوى المهاري والبدني عند لاعبي الأصغر، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة كذلك ومن هنا نستطيع القول أن الإهتمام بالتدريب الرياضي و بمختلف مكوناته وبناء برامج على أساس علمي سليم يؤدي حتما إلى إدراك التطور لمختلف هذه المكونات ومنها المجتمع والأمة كاملة على كافة الأصعدة.

الاقتراحات :

وفي الأخير إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وتتطلب دراسات عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال.

من خلال ما أسفرت عليه هذه الدراسة من نتائج وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج نوصي بما يلي:

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

قائمة المراجع :

قائمة المصادر والمراجع:

الكتب باللغة العربية :

- 1- محمد صبحي حسانين ،خدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، ط - 1 ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة،مصر، 1997
- 2- زكى محمد محمد حسن: تنمية وتطوير المهارات الרכية الفنية مجموعة من التدريبات المهارية والخططية المركبة،دار الكتاب الحديث جامعة -الإسكندرية،القاهرة،ط 1 ، 2012
- 3- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي،دار المعارف، القاهرة، ط - 3 ، 1992
- 4- مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث ،دار الفكر العربي القاهرة،د ط، - 1997
- 5- علي فهمي البيك،عماد الدين عباس ابوزيد:المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية،منشأة المعارف،ط - 1 ،الإسكندرية
- 6- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي،القاهرة، ط 2 ، 2001
- 7- رعد محمد عبد ربه:الرياضات الكروية ،الجنادرية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ط - 1 ، 2010
- 8- علي مصطفى طه :الكرة الطائرة تاريخ، تدريب، تحليل قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،ط - 1 ، 1999 ،
- 9- فؤاد بهاء السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، دط،دت،
- 10- سعدية محمد علي في سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، دط،دت
- 11- إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب ،دار الشؤون والثقافة العام، بغداد، دط، - 1999
- 12- وديع التكريتي:الإعداد البدني للنساء،دار الكتاب للطباعة والنشر،جامعة الموصل،بغداد، 1996
- 13- بسطويسى احمد:أسس ونظريات الרכة،ط - 1 ،القاهرة،دار الفكر العربي، 1996
- 14- حمدي عبد المنعم: المهارات الأساسية في كرة الطائرة،القاهرة،كوبي للطباعة والنشر والتوزيع، - 1984
- 15- رابح تركي :مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس ،المؤسسة الوطنية للكتاب ،الجزائر، دط ، - 1999
- 16- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2002
- 17- عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2،دت

- 18- يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، دت
- 19- بسيوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999
- 20- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998
- 21- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، دط، 2002
- 22- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 2002
- 23- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1997
- 24- مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الحواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2005
- 25- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، ط1، 2001
- 26- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، دط
- 27- أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1998،
- 28- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 1996
- 29- مايكل رينولدز، عمل المجموعة في التعليم والتدريب، مجموعة النيل العربية، دط، دت
- 30- نبيلة أحمد عبد الرحمان و سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2003
- 31- كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وسائل النشر، ط2، 2004
- 32- كمال درويش و عماد الدين عباس و سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، دط. 1998
- 33- أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، دط، 1999

- 34- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999،
- 35- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998
- 36- محمود أبو العينين و مفتي إبراهيم حماد، تخطيط برامج لإعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، دط، دت
- 37- نسيمه محمود إبراهيم والي : إستراتيجية تعليم مهارات الكرة الطائرة ،دار الوفاء للنشر، ط1، الإسكندرية، مصر، 2006
- 38- زكي محمد محمد حسن :الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية ،منشأة المعارف ،الإسكندرية ،مصر، 1998،
- 39- سعد حماد الجميلي :الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ،دار دجلة للنشر، عمان ،الأردن ، 2009
- 40- محمد سعد زغلول ، محمد لطفي السيد : الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، مطابع أمون ، ط 1 ، مصر ، 2001
- 41- إلين وديع فرج ،خبرات في الألعاب للكبار و الصغار ،منشأة المعارف ،الإسكندرية ، مصر ،ط2، 2002،
- 42- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986
- 43- فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997
- 44- شادلي مول: علم نفس الطفل المراهق، دار المعارف، ط5، بيروت، لبنان، 1981
- 45- ملك مغول سليمان: علم النفس الطفولة والمراهقة، جامعة دمشق، ط2، سوريا، 1985
- 46- عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية للعلوم، ط1، 1994
- 47- عبد الرحمان العيسوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان، 1999
- 48- تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1989
- 49- محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
- 50- أسامة كامل راتب: النمو الحركي والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994
- 51- سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت
- 52- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، ط1، 1998، القاهرة
- 53- محمد سلامة آدم: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984

- 54- سلامة لكرم توفيق: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984
- 55- نور حافظ: المراهق، دار النشر، ط2، بيروت، لبنان، 1990
- 56- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، ط2002، 1، دار الفكر العربي
- 57- خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، مصر، 1971
- 58- علي جواد الطاهر: منهج البحث الأدبي ، ط - 9 ، مطبعة الديواني ، بغداد ، 1986
- 59- حسان هشام ، علوط الباتول: منهجية البحث العلمي ، ط - 2 ، مطبعة النقطة، الجزائر، 2007
- 60- بخوش عمار، الدينبيات محمد : مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، - 2001
- 61- محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، - 2003
- 62- موريس آنجرس: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصبه للنشر، الجزائر، - 2004
- 63- رشيد زرواتي : "تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية " ، دار هومه ، ط - 1 ، 2002
- 64- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، ط - 2 ، 1999
- 65- فريد كامل أبو زينة وآخرون : "مناهج البحث العلمي" ، دار المسيرة ، ط - 1 ، الأردن ، 2006
- 66- علي غربي : أبجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية، مطبعة قسنطينة، - 2006
- 67- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .مصر ط - 1 ، 1997
- 68- محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج - 1 ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر . 2000
- 69- مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، - 1993
- 70- مصطفى باهي و صبري عمران: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، مكتبة الأنجلو مص رية، ط - 1 ، القاهرة، مصر، 2008
- 71- أحمد سعد جلال: مباد الإحصاء النفسي تطبيقات و تدريبات على برنامج - spss ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ط 1، غرب القاهرة مصر، 2008

- 72- المشهداني ، محمود حسن: الإحصاء ، مطبعة التعليم العالي الموصل ، - 1989
- 73- التكريتي ، وديع ياسين العبيدي:التطبيقات الإحصائية واستعمال الإسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، 1999
- 74- عفاف احمد توفيق: فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة على تحقيق الاهداف التعليمية مجلة علوم وفنون ، مج (3) ، جامعة حلوان، 1989
- 75- ماهر - إسماعيل يوسف: مدخل إلى تكنولوجيا التعلم ، ط 2 ، عمان ، دار الفكر، 1998
- 76- سعد - حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقها الميدانية ، ط 2 عمان، مطبعة دار دجلة للنشر، 2012 ،
- 77- عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو- دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، ب ط ، دار النهضة العربية، بيروت، 1992،

مذكرات التخرج :

- 78- محمدي سمير، أبي إسماعيل: مذكرة نيل شهادة الليسانس، أثر ت ب ر على صحة ونفسية المراهق، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 1999-2001

المراجع الأجنبية :

- 79- mercellio braconnier, psychologie de l'adolescent, Masson 2006
- 80- Knapp , B , Skill in sport ‘the Attainment of proficiency , Rutledge and Kegen Paul , 1983

المواقع الالكترونية :

- 81- www.phy-edu.net 15:15 الساعة على 2018/02/03 يوم.
- 82- [http/ www.islam web.net/ family/adulance2](http://www.islamweb.net/family/adulance2). le 05/05/2007 a 20.00h.