

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم: تدريب رياضي نخبوي



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص تدريب رياضي

العنوان

تأثير البرنامج التدريبي في تطوير دقة الارسال الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة  
صنف الأشبال USB - بسكرة-

تحت إشراف:  
- د. جعفر بوعروري

من إعداد :  
- سعداوي رشاد الدين

السنة الجامعية: 2020 / 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و عرفان

تتناثر الكلمات حبرا و حبا على صفائح الأوراق لكل من علمني  
ومن أزال غيمة جهل مررت بها برياح العلم الطيبة ولكل من  
أعاد رسم ملامحي وتصحيح عثراتي.

اشكر الله العلي القدير الذي انعم عليا بنعمة العقل والدين،  
القائل في محكم التنزيل " وفوق كل ذي علم عليم "...صدق  
الله العظيم وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من صنع اليكم  
معروفا فكافئوه، كما لا بد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في  
الحياة الجامعية من وقفة نعود الى أعوام قضيناها في رحاب  
الجامعة مع اساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك  
جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الامة من جديد و اخص  
التقدير والشكر الى كل من ساعد على إتمام هذا البحث و قدم  
لنا العون ومد لنا يد المساعدة وزودنا بالمعلومات اللازمة  
لإتمام هذا البحث العلمي ونخص بالذكر الدكتور:

جعفر بعروري

الذي نقول له بشراك قول رسول الله صلى الله عليه وسلم "ان  
الحوت في البحر، والطير في السماء، ليصلون على معلم  
الناس الخير".

# الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم الذي خلق فسوى واحكم خلقه والصلاة والسلام على خير خلق الله سيدنا وحبينا محمد صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم ومن اتبع هداه الى اول شمس اشرقت في فؤادي الى سكان قلبي اهدي تخرجي اليكم انتم الى من في ابتسامته اختصر أجمل معاني السعادة وبنصحه وتوجيهه اثق أنى اخطو على ارض صلبة واساس قوي الى من حصد الاشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم الى من رفعت رأسي عاليا افتخار بك ابي الغالي: سعداوي فاتح.

الى من حملتني وتحملت كل العناء الى من ارشحها أميرة النساء الى من يسعد قلبي بلقياها الى روضة الحب التي تنبت أزكى الازهار ابي الغالية: سعداوي حورية.

الى توأم روحي ورفيق دربي الى صاحب القلب الطيب والنوايا الصادقة اخي اسلام، وعبد الرؤوف اريد ان اشكركم على موافقكم النبيلة الى من تطلعتم لنجاحي بنظرات الامل بدون ان انس اخواتي البنات الذين عندما اراهم أرى الى التفاؤل بعينه والسعادة.

كما إنني أتقدم بكل شكرا الى صديقي وأخي ميمي عبد الله الذي ساعدني في بحثي كما إنني أتمنى ان يوفقه الله في شهادة تخرج الماستر وتوفيق في حياته. والى أصدقاء الأعزاء مروى طالبي و بن عمار بهاء الدين وسليم قتال وايمن بلرهمي ورامي خليفي وفارس قويسم وصديق طالب احمد كما اتمن لهم ان يوفقهم الله في حياتهم الدراسية

قال الله تعالى:

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ - النمل 19

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

" تَعَلَّمُوا الْعِلْمَ، فَإِنَّ تَعْلَمَهُ اللَّهُ خَشْيَةً، وَطَلَبَهُ عِبَادَةً، وَمُذَاكَرَتُهُ تَسْبِيحٌ "

رواه البخاري

## قائمة المحتويات

	الآيات القرآنية
	تشكرات
	إهداء
	مقدمة

### الجانب التمهيدي

6	1-الإشكالية
7	2-فرضيات البحث
8	2-1-الفرضية العامة
8	2-2-الفرضيات الجزئية
8	3-أهداف البحث
8	4-أهمية موضوع البحث
9	5-أسباب اختيار الموضوع
9	6-تحديد مصطلحات البحث
11	7-الدراسات السابقة والمثابفة
11	7-1-ذكر الدراسات السابقة والمثابفة.
13	7-2-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة.
14	7-3-الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابفة

### الجانب النظري

الفصل الأول: البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي	
16	تمهيد
17	1-البرنامج التدريبي
17	1-1-ماهية البرنامج
17	1-2-أهمية البرنامج

17	1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج
18	1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
18	1-5- خطوات تصميم برنامج رياضي
19	1-6- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
21	2- التدريب الرياضي
21	2-1- نبذة تاريخية على التدريب البدني والرياضي
21	2-2- تعريف التدريب الرياضي
21	2-3- التدريب الرياضي
22	2-4- خصائص التدريب الرياضي
22	2-5- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية
22	2-6- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
23	2-7- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
24	2-8- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
24	2-9- واجبات التدريب الرياضي
25	2-10- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
26	2-11- أهداف التدريب الرياضي
27	2-12- قواعد التدريب الرياضي
29	2-13- مراحل التدريب الرياضي
30	2-14- أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي
31	2-15- أشكال التدريب الرياضي
31	2-16- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي
32	3- المبادئ الفيزيولوجية لتدريب الكرة الطائرة
33	4- طبيعة التدريب في كرة الطائرة
33	5- حمل التدريب

35	6-معنى أخلاقيات التدريب
36	7-طرق التدريب
36	7-1-مفهوم طرق التدريب
37	7-2-أنواع طرق التدريب
37	7-2-1-طريقة التدريب المستمر
37	7-2-2-طريقة التدريب الفتري
38	7-2-3-طريقة التدريب التكراري
38	7-2-4-طريقة التدريب الدائري
40	خلاصة
<b>الفصل الثاني: القوة العضلية وطرق تنميتها</b>	
42	تمهيد
43	1-أهمية القوة العضلية
43	2-تعريفات القوة العضلية
43	3-أنواع القوة العضلية
44	4-ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية
44	4-1-القوة المميزة بالسرعة
44	4-2-القوة القصوى
45	4-3-تحمل القوة
45	5-تزاوج القدرات البدنية (القوة السرعة)
45	6-الجهاز العضلي
45	6-1-الانقباضات العضلية
46	6-2-أنواع الانقباضات العضلية
46	6-2-1-الانقباض المتحرك المركزي (بالتقصير)
46	6-2-2-الانقباض المتحرك اللامركزي (بالتطويل)

46	6-2-3-الإنقباض الاستاتيكي (الثابت)
47	6-2-4-الإنقباض الازومتري الإيزوتوني (الديناميكي أو المتحرك)
47	7-العوامل الفسيولوجية المؤثرة في القوة العضلية
47	7-1-المقطع الفسيولوجي للعضلة
48	7-2-التضخم العضلي
48	7-3-التكيف العصبي العضلي
49	8-تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي
50	9-مستويات حمل تدريب القوة العضلية
51	10-تنمية القوة القصوى للناشئين
52	11-تنمية القوة المميزة بالسرعة
52	12-تنمية تحمل القوة
53	13-خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية
53	14-أنواع وطرق تدريب القوة العضلية
53	14-1-باستخدام الانقباض الثابت
54	14-2-باستخدام التدريب الإيزوتوني
55	14-3-التدريب البليومتري
56	15-القوة الانفجارية لدى لاعب الكرة الطائرة
57	خلاصة
<b>الفصل الثالث: الكرة الطائرة والمرحلة العمرية</b>	
59	تمهيد
60	<b>I- الكرة الطائرة</b>
60	1-تعريف الكرة الطائرة
60	2-لمحة تاريخية على الكرة الطائرة في العالم
61	3-لمحة تاريخية على الكرة الطائرة في الجزائر

61	4-مميزات وخصائص الكرة الطائرة
62	5-أهم القوانين الخاصة في الكرة الطائرة
63	6-المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
63	6-1-الإرسال
67	6-2-الاستقبال
69	6-3-التمرير
71	6-4-السحق
72	6-5-الصد
73	6-6-الإعداد
74	7-الفرق بين التمرير من أعلى بالأصابع والإعداد
74	8-تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
75	II- المرحلة العمرية
75	1-تعريف مرحلة سن البلوغ 12 الى 15 سنة
75	2-أهمية دراسة المرحلة العمرية
76	3-مظاهر نمو المرحلة العمرية 12 الى 15 سنة
76	3-1-النمو الطولي والوزن
76	3-2-النمو الجسمي
77	3-3-النمو الحركي
77	3-4-النمو العقلي
77	3-5-النمو الانفعالي
78	3-6-النمو الفسيولوجي
78	3-7-النمو الاجتماعي النفسي
79	خلاصة

#### الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

82	تمهيد
83	1-الدراسة الاستطلاعية
84	2-منهج الدراسة
84	3-أدوات الدراسة
87	4-الشروط العلمية للاختبارات
88	5-مجتمع الدراسة
88	6-عينة البحث
89	7-ضبط متغيرات الدراسة
89	8-مجالات الدراسة
89	8-1-المجال المكاني
89	8-2-المجال الزمني
89	9-الأدوات الإحصائية المستعملة
90	خاتمة
91	قائمة المراجع

## مقدمة

أصبحت لرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهي والتنافسي وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية إلى أن أصبحت تخضع إلى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة الكرة الطائرة. شهدت لعبة الكرة الطائرة انتشارا واسعا في جميع انحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي أظهره اللاعبون في المنافسات والبطولات الدولية والإقليمية والمحلية لما يملكونه من قدرات بدنية ومهارية وخطية انجذب لها أغلب المتابعين والمهتمين باللعبة، وما زالت لعبة الكرة الطائرة كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة اهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانيات اللاعبين، حيث أن تطوير المستوى الرياضي والتقدم به لبلوغ المستويات المتقدمة العالية لا يأتي اعتباطا وليس وليد الصدفة وإنما يحتاج إلى مميزات بدنية ومهارية ونفسية جيدة حتى يتسنى الوصول إلى تلك المستويات العالية، وهذا لا يتم إلا من خلال الدراسات الدقيقة التي تعتمد على التحليل السليم لأي مهارة رياضية من المهارات المتعددة في مختلف الفعاليات الرياضية.

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

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

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 والخطية والنفسية وغيرها، مما يحتم على الباحثين والمدربين اعتماد المناهج التدريبية الحديثة والتعرف على مستويات وقدرات اللاعبين الوظيفية والمهارية والخطية والبدنية.

ويعد علم التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي ترتبط بالعلوم الأخرى، والذي من خلاله يمكن تطوير الأداء البدني والمهاري والخطي لتحقيق إنجازات أفضل، ويتميز العصر الحديث بميزة التغيير والتطوير في

<sup>1</sup> - درويش ركي، التدريب البليومتري، دار الفكر العربي القاهرة، دط، دت، 2007، ص105.

مختلف مجالات الحياة ومنها مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي، حيث بذل العلماء جهودا كثيرة من أجل تطوير العملية التدريبية من كافة النواحي (البدنية، المهارية، الخطئية، الفلسجية، النفسية).<sup>2</sup>

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

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

وللبرنامج التدريبي أثر فعال في تنمية دقة الارسال الساحق والقوة القصوى من خلال تطوير قابلية الجهاز العصبي-العصلي للوصول إلى أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن، من خلال تدريبات القفز الارتدادي والوثب التي تؤدي بأشكال مختلف ومصاحبة لأنشطة تقوم فيها العضلات بالتقلص اللامركزي من أجل تنمية القوة الانفجارية وقدرة رد فعل الرياضي.

ومن خلال متابعة العديد من مباريات للكرة الطائرة صنف أشبال، لوحظ من خلال تدريبات فرق الكرة الطائرة إهمال التمارين التي تهدف إلى تنمية الارسال الساحق، إضافة إلى الاطلاع على عديد الدراسات التي تمس موضوع البحث ومن هنا برزت اهميته.

ويندرج موضوع البحث تحت عنوان أثر برنامج تدريبي في تطوير دقة الارسال الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.

وقد ارتأينا 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 أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه القوة العضلية وطرق تنميتها أما الفصل الثالث يتعلق بالكرة الطائرة والمرحلة العمرية ومحاولة الإلمام بهذه الفصول.

ثالثاً: الجانب التطبيقي الذي يعد الأهم في هذه الدراسة فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة ويشتمل على فصلين هما:

<sup>2</sup>- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي دار المعارف، القاهرة، ط3، 1992، ص35، 36.

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.

## 1. الاشكالية

لم يعد مجال للشك بأن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوات كبيرة للأمام وهذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحطيمها حلما يداعب الخيال للعاملين في المجال الرياضي ويرجع الفضل في هذا التطور العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

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

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

ويتفق كل من مفتي إبراهيم وعبيدة صالح على أن التدريب يركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والخطوي والنفسي والإعداد الذهني ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية. تعتبر لعبة الكرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية وتجلب العديد من جمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص خاصة ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية فعدم ارتباطها بزمن معين، كذلك كيفية التعامل مع الكرة حيث تارة نجد ملامسة وفي الأخرى مضروبة بالإضافة إلى المزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب كذا المستوى الرفيع للأداء المهاري والخطوي الذي يقوم به اللاعبين ولا يفوتنا المواقف المتقلبة والمثيرة والتي ترفع من مستوى الإثارة لدى اللاعبين والمشاهدين وذلك كله أثناء الممارسة التطبيقية لها وجميعها خصائص وضعت للعبة في مصاف الألعاب الأولمبية.

ولعبة الكرة الطائرة تعتبر أيضا إحدى الألعاب الجماعية التي أصبح لها مستقبل وصورة أفضل عما كانت عليه وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور شكل الأداء المهاري، وكذا خطط اللعب الدفاعية والهجومية ولعل من بين هذه المهارات نجد مهارة الضربة الساحقة من المهارات الأساسية الهجومية التي يجب على كل ضارب إتقانها بشكل جيد لان الضارب لا يستطيع اداءها بقوة مالم تكن لديه قدرات بدنية عالية فقد تتأثر فاعليتها بالارتقاء الذي يصل اليه الضارب أي انه كلما زاد ارتقاء الضارب زادت فرصته في تنفيذ ضربات هجومية ناجحة فتأثيرها قوي وملحوظ حيث يتميز اداؤها بالقدرات البنية المميزة وذلك بغرض استخدامها في

المباريات التي تكثر فيها أخطاء الفريق المنافس في مهارتي حائط الصد ودفاع الملعب ولهذا يمكن ان تحدث فارق كبير بين الهزيمة والنصر

فالقدرات البدنية لدى اشبال الكرة الطائرة تعد شرطا أساسيا وضروريا فهي العمود الفقري الذي تبنى عليه المهارات المختلفة بكفاءة عالية وخاصة مهارة الضربة الساحقة فان لم يكن اللاعب على درجة عالية من القدرات البدنية فانه لن يستطيع أداء المهارة بسهولة ويرجع هذا الى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي او تقارب المستوى المهارى ولخططي لدى الفرق

وتعد القدرات البدنية من اهم متطلبات الأداء المهارى في الكرة الطائرة الحديثة ويرجع هذا الى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات وتتعاظم هذبة الأهمية بصفة خاصة للأشبال وذلك لكون القدرات البدنية تعد الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة فلا يمكن الحصول على ضرب هجومي جيد من لاعب ليس لديه القدرة على الوثب العالي أي ان كل حركة يؤديها اللاعب في الملعب تتطلب كما ونوعا وكيفا محددًا من القدرات الحركية يتناسب مع طبيعة الصفات التي يتركب منها الاداء

وهذا الشيء الذي جعلني أفكر في هذا الموضوع من هذا الإطار وهو ما فادني على طرح التساؤل التالي:

الى أي مدى يؤثر البرنامج التدريبي في تطوير دقة الارسال الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة

## فرضيات البحث

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي بين المجموعة التجريبية و الضابطة في قوة الذراعين؟  
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الارتقاء العمودي؟  
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في دقة الارسال في المناطق المختلفة؟

## 1.2 الفرضية العامة

يمكن ان يؤثر البرنامج التدريبي في تطوير دقة الارسال الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة

## 2.2 الفرضيات الجزئية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في قوة الذراعين

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الارتقاء العمودي  
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في دقة الارسال في المناطق المختلفة

### 3 أهداف البحث:

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

### 3-1-الهدف العلمي:

هو البحث وتبسيط الضوء على هاته الفئة المهمة والتي تعتبر كقاعدة أساسية لتطوير هذه اللعبة والوصول إلى العالمية والقيام بتحقيق في الميدان على أن تطوير دقة الارسال الساحق يجب أن يمر عبر برامج تدريبية لإدماج الحركات التقنية والتكتيكية باستعمال تمارين خاصة وليس مجرد القيام بحصص كما جرت العادة.

### 3-2-الهدف العملي:

محاولة إدخال مقارنة جديدة لتطوير دقة الارسال الساحق في رياضة الكرة الطائرة لتحسين مستوى كرة الطائرة الجزائرية وطرق التدريب المستعملة من طرف المدربين قصد مساهمة المستوى العالي.

### 4-أهمية موضوع البحث:

إثبات أهم العوامل التي تؤثر على دقة الارسال الساحق في الكرة الطائرة

محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين وتأثيرها على حائط الصد في الكرة الطائرة

محاولة تحسين أداء حائط الصد في الكرة الطائرة

محاولة تقديم تشخيص للموضوع

### 5-أسباب اختيار الموضوع:

وهي مجموعة من الدوافع التي تجعل الباحث يتناول هذا الموضوع وتنقسم إلى قسمين:

### 5-1-أسباب ذاتية:

التأكد من صحة فرضيات البحث، ومعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير دقة الإرسال الساحق لتحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة

الميول الشخصي نظرا لأني ممارس لهذه الرياضة

محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع

## 2-5-أسباب موضوعية:

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز باعتمادها على صفة القوة العضلية اعتمادا كبيرا لما فيها من مهارات تحتاج لهذا النوع من الأداء البدني فنجد أن أداء المهارات الدفاعية والهجومية في الكرة الطائرة ومن ضمنها مهارة حائط الصد الذي يحتاج إلى صفة القوة العضلية بصورة عامة وعنصر دقة الإرسال الساحق بصورة خاصة حيث تلعب هذه المهارة الدفاعية والهجومية دورا كبيرا.

ومن هذه الدوافع السابقة الذكر ومعاينة النقص الكبير في صنف الأشبال في صفة القوة (الإرسال الساحق) ومن خلال متابعة العديد من المباريات وحرصا منا على إيجاد حلول لهذه الصفة الفارقة قمنا بهذه الدراسة لإيجاد الطرق التدريبية المناسبة للوصول برياضيي الكرة الطائرة إلى تحقيق نتائج إيجابية والوصول إلى المستوى العالي.

## 6-تحديد المصطلحات:

### 6-1-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.

### تعريف إجرائي:

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

## 6-2-البرنامج التدريبي:

## اصطلاحا :

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

## اجرائي:

هو خطة مبرمجة تتضمن مجموعة من التمرينات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية وتشمل الأهداف والخبرات والأنشطة وأساليب التدريب، والتقويم والتي تأتي في صورة خطوات تنفيذية متتابعة ومصممة بطريقة علمية ومنظمة، بهدف تطوير الارسال الساحق لتحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

## 6.3 الارسال الساحق:

هي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها الى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية وهي مهارة يصعب اتقانها وهي تتطلب مركب من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وبدون الميكانيكيات الصحيحة فان كل هذا يعد جهدا ضائعا

## تعريف إجرائي:

هو عبارة عن مهارة هجومية ذات أهمية بالغة وتعتبر الفاصلة في نتيجة المقابلة وتشكل من مجموعة من الحركات المترابطة كما تحتاج الى مجموعة من القدرات لتؤدي بشكل ناجح ودقيق وتمتاز بالصعوبة في الأداء وطريقة تنفيذها

## 6-4 مهارة الصد:

هو الخط الأول للدفاع لفريق ما، فهو مهارة فعالة له عدة استعمالات، الأولى وهي منع كرات السحق سوى من السقوط المباشر ويسمى بالصد الهجومي، أو منعها من السقوط إلا إذا لمست في الدفاع المتأخر ويسمى بالصد الدفاعي كما أن الصد يسمح بحماية بعض مناطق الملعب وذلك بالتأثير على اتجاه الهجوم (السحق).

بحيث تمثل مهارة حائط الصد أهمية بالغة في تسجيل النقاط، وهي المهارة الأكثر فعالية في الصراع مع مهارة الضرب الساحق وذلك في التسجيل المباشر للنقاط، إذ أن الدور الأول لمهارة الصد يكمن في إحباط الهجوم وبالتالي كسب نقطة مباشرة.

## تعريف إجرائي:

الصد هو مهارة دفاعية وهجومية في آن واحد إذ يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الامامية مواجهها للشبكة، وذلك من خلال الوثب للأعلى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة من ملعب الفريق المناسب فوق الحافة العليا للشبكة من أجل الدفاع عن ملعبه وكذلك محاولة إحراز نقطة في منطقة الخصم.

## 5-6- مفهوم الشبال:

ان كلمة الشبل هي ولد الأسد إذا إدراك الصيد مثال (هذا الشبل من ذاك الأسد)

## - الدراسات السابقة والمشابهة:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية تنسم بطابعها التراكمي، فما من دراسة إلا وجاءت بعدها دراسات عديدة قد تناولتها بالشرح والتحليل، أو تشترك معها في الموضوع أو في بعض جوانبه ويعرفها رايح تركي " كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية" ومن بين الدراسات المنجزة التي لها علاقة بالموضوع الذي نحن بصدد تناوله نجد:

## 1-7- ذكر الدراسات السابقة والمشابهة:

### الدراسة الأولى: شاكر محمد عبد الله 2005:

وكانت تحت عنوان أثر استخدام تمارين البلايومترك في تحسين المستوى البدني والمهاري لمهاري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة في العراق من إعداد شاكر محمد عبد الله رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير 2005 وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام تمارين البلايومترك في تحسين المستوى البدني والمهاري لمهاري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة حيث أجرى البحث على فريق نادي الرمادي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2004-2005 وعددهم 12 لاعب قسموا إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) الضابطة استخدمت المنهج الاعتيادي والتجريبية استخدمت تمارين البلايومترك بواقع 6 لاعبين لكل مجموعة .

تم تطبيق تمارين البلايومترك على اللاعبين في الوحدات التدريبية خلال مدة إجراء التجربة البالغة 12 أسبوع وتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارة بعد إكمال المنهج التدريبي بعدها جمعت البيانات وفرغت وعولجت إحصائيا، استنتج الباحثان أن المنهجين المستخدمين فعالان في تطوير المستوى البدني والمهاري لمهاري الضرب الساحق وحائط الصد مع تفوق استخدام تمارين

البلايومترك لتطوير القدرات البدنية التي تمتاز بصيغة القوة الانفجارية والقدرات المهارة ذات المسار الحركي المتوافق مع القدرات البدنية.

### الدراسة الثانية: أحمد أمين عكور 2007

وكانت تحت عنوان أثر تدريبات البلايومتركس في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة في العراق من إعداد أحمد أمين عكور رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في جامعة اليرموك 2007.

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تدريبات البلايومتركس في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وعلى دقة الأداء المهاري للضرب الساحق واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي على مجموعتين تجريبيتين.

اشتملت عينة البحث على 20 لاعب من منتخب جامعة اليرموك وقسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين في العدد بواقع 10 لاعبين في كل مجموعة خضعت المجموعة التجريبية إلى تدريبات البلايومتركس

لعضلات الرجلين والذراعين بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي وقد شمل البرنامج التدريبي 8 أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين بالأسبوع وبلغ زمن الوحدة التدريبية 25 دقيقة من زمن الوحدة التدريبية الكاملة 90 دقيقة وتم تطبيق البرنامج خلال المدة 2007-3-4 لغاية 2007-4-29.

أظهرت نتائج البحث أن تدريبات البلايومتركس كان لها الأثر الواضح في تطوير وتحسين القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وأسهمت في تطوير دقة أداء مهارة الضرب الساحق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وبناء على النتائج يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتدريبات البلايومتركس أثناء العملية التدريبية لغرض الإسهام في تطوير مهارات الكرة الطائرة خاصة المهارات الهجومية، وأن تكون تدريبات البلايومتركس مشابهة للأداء المهاري من حيث السرعة والمسار الحركي للعضلات العاملة في تطوير القدرات الخاصة للاعبين الكرة الطائرة.

### الدراسة الثالثة: أحمد فارس محمد الصالح 2011:

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

تحديد القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة والتي ينبغي تحسينها لدى ناشئ الكرة الطائرة في فلسطين.

تصميم برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة لدى ناشئ الكرة الطائرة في فلسطين.

التعرف إلى فاعلية البرنامج المقترح على مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة

التعرف إلى نسبة التحسن الحادثة في القدرات البدنية وكذلك مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة.

### أما فرضيات الدراسة فكانت:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين متوسط درجات اللاعبين في أداء مهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي.

البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن معظم متغيرات القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة – القوة الانفجارية للرجلين والذراعين – الرشاقة – المرونة ومرونة المنكبين والمرونة الخلفية للعمود الفقري – السرعة الحركية – الدقة)

البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى زيادة نسبة فاعلية مهارة الضربة الهجومية.

التحسن في الأداء البدني أدى إلى التحسن في الأداء المهارى ويظهر ذلك في الفرق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ارتفاع نسبة التحسن في المستوى البدني والمهارى بصورة واضحة مما يدل على نجاح البرنامج.

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

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

### 2-7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

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

## من حيث العنوان:

على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إلا أن محورهم يدور حول القدرات البدنية وتأثيرها على الاداء المهارى فى الكرة الطائرة

## من حيث المنهج:

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

## من حيث الأدوات:

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

## من حيث المتغيرات:

لم يكن هناك اختلاف كبير في المتغيرات المقاسة بين الدراسات حيث تركزت على متغيرين هما الخصائص البدنية (دقة ارسال الساحق) والاداء المهارى للكرة الطائرة (الضرب الساحق-حائط الصد).

## 3-7- الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

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

تحديد مشكلة البحث وضبط متغيراته.

صياغة الفرضيات وإبراز أهداف البحث.

استخدام المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.

اختيار أدوات ووسائل البحث ومعرفة كيفية استخدامها وإجراء المعاملات المناسبة لخدمة أهداف البحث

وضع طرق مناسبة بما يتلاءم وطبيعة موضوع البحث.

تحديد وسائل جمع البيانات والأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.

الاستفادة من نتائج تلك الدراسات السابقة في تأكيد نتائج الدراسة الحالية.

إنارة الطريق أمام الباحث في انتقاء واختيار أفضل الكتب والمراجع المناسبة لموضوع الدراسة.



## تمهيد

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

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

## 1. البرنامج التدريبي:

### 1-1- ماهية البرنامج:

عرفته 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"<sup>1</sup>.

### 1-2- أهمية البرامج:

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

- **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 يحرق في الماء وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.
- **اكتساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية<sup>2</sup>.
- **ضياح الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا والأمانى أوهاما. لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.
- **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.
- **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرامج تتسلسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات<sup>3</sup>.
- **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.

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

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص42.

<sup>2</sup> - عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، د.ت، ص13.

<sup>3</sup> - المرجع نفسه، ص17-45-46.

- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرامج.<sup>4</sup>
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

#### 1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- يعتبر البرنامج جزءا مكتملا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: "ناشئين، متقدمين، مستوى عال".
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة.<sup>5</sup>

**1-5- خطوات تصميم برنامج رياضي:** يشمل تصميم البرنامج التدريبي خطوات تهيئة المدربين والمشاركين فيه واختيار مواد التدريب المناسبة للمرحلة إضافة الى حث المشاركين على الخروج منه بأفضل النتائج الملموسة التي تعود بفائدتها عليهم وعلى المنظمة.

ومن العناصر الأساسية التي يجب تحديدها عند تصميم البرنامج التدريبي.

✓ **تحديد اهداف البرنامج والاهداف** هي الغايات التي نؤمل تحقيقها من وراء البرنامج التدريبي وهذه

الأهداف هي عبارة عن النتائج يجري تصميمها وإقرارها مقدما.

✓ **تحديد نوع المهارات التي سيتدرب عليها** بعد ان يتم تحديد الاحتياجات التدريبية يأتي دور التقرير

نوع المهارة او المهارات الملائمة لهذه الاحتياجات والتي سيعمل البرنامج التدريبي على اكسابها او

صقلها لدي المتدربين مثل الكتابة على الة الكاتبة وتصنيف وحفظ الملفات الاتصالات والقيادة الإدارية

او المهارات الفكرية.

<sup>4</sup>- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي مرجع سابق، ص43.

<sup>5</sup>- يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، د.ت، ص106.

✓ **وضع المنهاج التدريبي** ويقصد بالمنهاج التدريبي الموضوعات او المواد ومفرداتها التي ستدرس او يدرب عليها المتدربون ويتم تحديدها في ضوء الاحتياجات التدريبية وحتى يكون المنهاج التدريبي جيدا ويحقق الأهداف المطلوبة يجب ان يكون نابع من البيئة الواقعية للعمل.

✓ **اختيار أسلوب التدريب** بعد وضع المنهاج التدريبي المناسب يتم تجديد الأسلوب الملائم وهذه العملية ليست بالسهلة فعلى الرغم من تعدد الأساليب التي سبقت الإشارة إليها ولتي يمكن استخدامها في مجال التدريب الا انه من المهم جدا ملاحظة ان هذه الأساليب ليست بدائل لبعضها البعض الاخر او في جميع المواقف والظروف.

✓ **اختيار المدربين** يعتبر المدرب الكفاء ذلك الجزء الأساسي من تصميم البرنامج التدريبي حيث يلعب المدرب دورا هاما في نجاح او فشل البرنامج التدريبي.

✓ **موقع التدريب** من الممكن ان يكون التدريب في مكان العمل وتحت توجيه أحد العاملين من ذوي الخبرة سواء كان المشرف المباشر او مدرب متخصص بعملية التدريب. . وقد يكون التدريب خارج الموقع الوظيفي او خارج المنظمة ويتوقف ذلك على طبيعة المهمة التدريبية وظروف المنظمة.

✓ **المستلزمات الضرورية للتدريب** يتطلب البرنامج التدريبي تحديد الاتي

1- مؤهلات المدربين والمتدربين المتوافقة مع الحاجات والاهداف التدريبية.

2- الأجهزة والمستلزمات المساعدة للتدريب والمتوافرة في موقع العمل.

✓ **وقت التدريب** لابد من تحديد الوقت المناسب لتعلم المهارة والخبرة والمعرفة المراد اكسابها للعاملين فبعض المهارات تتطلب وقت أطول من غيرها لاكتساب المهارات وتعلمها كما ان التعلم الفردي يحتاج وقت أطول من التعلم الجماعي ومن خلال استخدام الأجهزة السمعية والبصرية.

✓ **تحديد كلفة البرنامج التدريبي** تعتبر هذه الخطوة بمثابة الخطوة الأخيرة من عملية تصميم البرنامج التدريبي حيث يستفيد مشرفو برنامج التدريب من وضع ميزانية التدريب في التعرف على التكاليف التقديرية لبرنامج التدريب.<sup>6</sup>

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

مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأوسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء وهي:

<sup>6</sup>- يحي السيد يحاوي، المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص107.

## • ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

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

## • الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:

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

## • مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.<sup>7</sup>

## • مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بالتغذية الصحيحة والذي يتناسب مع حجم ونوعية النشاط الرياضي.

## • 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.<sup>8</sup>

## • تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:

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

9

<sup>7</sup> - عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق مرجع سابق، ص 60-62.

<sup>8</sup> - يحي السيد يحاوي، المدرب الرياضي، المرجع السابق، ص 108.

<sup>9</sup> - عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق مرجع سابق، ص 63-65.

## 2. التدريب الرياضي:

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

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائياً وعفويًا. دون قصد أو إعداد متمثلة، في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه، أو تسلق أشجار لقطف ثمارها... وذلك بهدف كسب قوته. ويتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية والتي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه الآباء والأجداد تدريباً على المهارات الحركية (القف، الزحف، المسك، الإرسال).

مر الإنسان القديم بعد ذلك في ظروف اجتماعية مختلفة وظهرت القبيلة والعشيرة، وأصبح كل فرد مسؤولاً عن الدفاع عن قبيلة أو عشيرة، وبذلك أصبحت القوة العضلية من أساسيات بناء الفرد ليس بهدف بنائه جسمانياً ولكن بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها، ومن هنا أصبح لزاماً التدريب البدني أمراً ملحاً وضرورياً لكل فرد.<sup>10</sup>

### 2-2- تعريف التدريب الرياضي:

هناك إطار عام يحدد مسار التدريب الرياضي لتحقيق زيادة كفاءة الفرد واستعداداته للوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس

✓ لغة

التدريب **training** - مصطلح مشتق من كلمة لاتينية **trahir** وتعني يسحب أو يجذب وقديماً كانت تعني سحب الجواد من مربطه إلى حلبة السباق.

### ✓ اصطلاحاً

يمكن تقديم التعريف الاجرائي للتدريب الرياضي بانه 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 فضلاً عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".<sup>11</sup>

**2-3- التدريب الرياضي 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".<sup>12</sup>

<sup>10</sup> - بسيوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة ط، 1999، ص19.

<sup>11</sup> - قاسم حسن حسين علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، د، 1997، ص78.

<sup>12</sup> - ناهد رسن سكر علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية دار الثقافة للنشر والتوزيع الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن د ط، 2002، ص9.

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العملية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".<sup>13</sup>

## 2-4- خصائص التدريب الرياضي:

يتصف التدريب الرياضي بخصائص تميزه عن مجالا الحياة الأخرى فإذا كان التدريب هو اعداد الطالب بغرض ممارسة النشاط يعني هذا واجب تعليمي للنشاط الرياضي اما إذا كان التدريب يعد الرياضي للمستويات العليا لغرض الحصول على النتائج ذات مستوي عالي فانه يصبح واجب تدريبي وتربوي وبدني وفكري ومهاري وخططي ونفسي أهمها ما يلي:

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

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

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة. أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشأ على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية لفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم".<sup>14</sup>

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 وغيرها".<sup>15</sup>

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

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

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

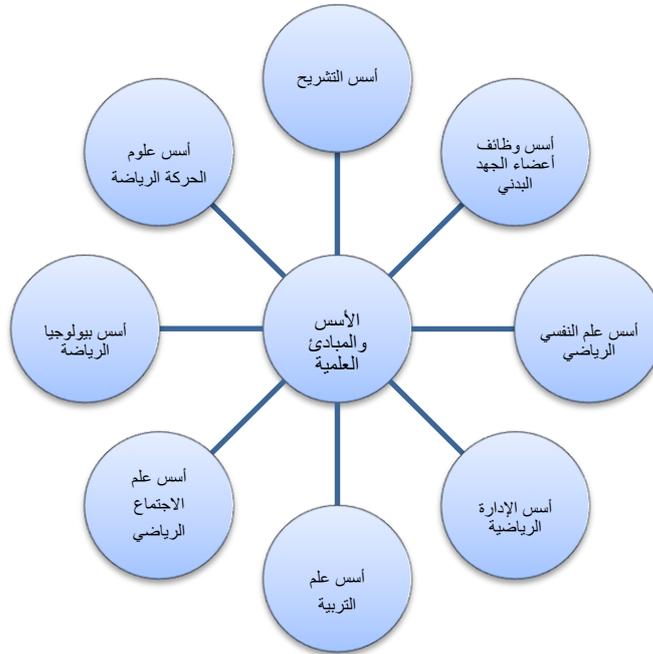
14- محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية مرجع سابق، ص19.

15- مهند حسين الشتوي وأحمد إبراهيم الحواج، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2005، ص26.

"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".<sup>16</sup>

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:<sup>17</sup>

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



شكل رقم (01): الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

## 2-7- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب

<sup>16</sup> - مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة مرجع سابق، ص21.

<sup>17</sup> - المرجع نفسه، ص22.

الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".<sup>18</sup>

"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".<sup>19</sup>

## 2-8- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة وموسما معيناً ثم تنقضي وتزول وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".<sup>20</sup>

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".<sup>21</sup>

## 2-9- واجبات التدريب الرياضي:

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

## 2-9-1- الواجبات التربوية للتدريب:

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

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

19- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، ط 1، 2001، ص 27-28.

20- مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة مرجع سابق، ص 22.

21- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، ط، د.ت، ص 14-15.

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

## 2-9-2- الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للرياضة التخصصية.<sup>22</sup>

## 2-9-3- الواجبات التنموية للتدريب:

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

## 2-10- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعداداً شاملاً في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري ان يراعي أبعاد جوانب ضرورية وهي:<sup>23</sup>

## 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.

<sup>22</sup> - مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة مرجع سابق، ص30.

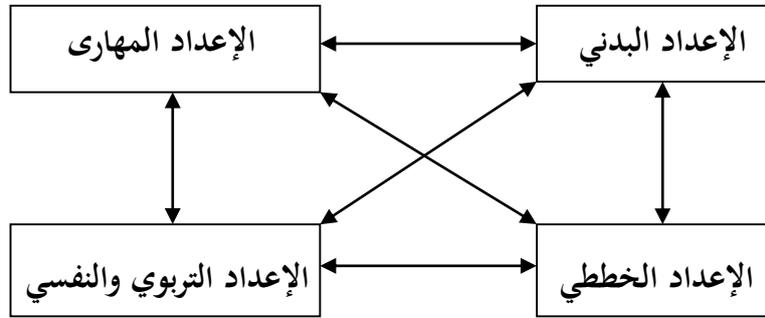
<sup>23</sup> - محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية مرجع سابق، ص24-25.

## 2-10-3- الإعداد الخططي:

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

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



شكل رقم (02): الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

## 2-11- أهداف التدريب الرياضي

يسعى التدريب الرياضي والمدربون والمؤسسات التدريبية الى تحقيق هدفين اساسين من خلال عملية التدريب الرياضي وهما

- الاحتفاظ بمستوي الحالة التدريبية.
  - رفع أداء مستوى الحالة البدنية والفسلجية (الوظيفية)
- هذان هما الهدفان الاساسيان اللذان يعمل عليهما كل العاملين في مجال التدريب الرياضي ومن اجل تحقيق هذين الهدفين هناك بعض الأهداف التفصيلية التي يجب العمل عليها وهي
- تطوير وتحسين الاعداد البدني العام.
  - التركيز على الاعداد البدني الخاص (الفاعلية المختصة).
  - ضبط واتقان الأداء الفني للفعالية.
  - تحسين وتطوير الاداء الخططي.
  - تنمية وتطوير الصفات الإدارية (المثابرة والثقة بالنفس والجرأة).
  - الاعداد الجيد للفريق الرياضي.

- تجنب حدوث الإصابة أي العمل على تطوير الحالة الصحية للرياضي.
- اجراء اختبارات وفحوصات منتظمة
- تطوير واغناء الرياضيين بالمعلومات الخاصة (نظام التدريب. الغذاء. تحليل المباريات. العلاقة بين المدرب والاعبين وبين الاعبين أنفسهم. الجوانب الخطئية)

## 2-12- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي: <sup>24</sup>

## 2-12-1- قاعدة الاعداد العام

الاعداد العام معناه تطوير جوانب اللاعب وتكامله بدنيا وروحيا والتقيد بهذا المبدأ يعتبر الأساس للوصول باللاعب الي المستويات العليا.

والاعداد بمعناه الشامل الكامل هو عبارة عن نمو وتطوير الأجهزة الداخلية في جميع مراحل التدريب للوصول الى المستويات وبالتالي الحصول على النتائج الرياضية المطلوبة وينقسم الرياضية الى قسمين

### \* الاعداد البدني العام

ويقصد به تطوير القدرات (الصفات) البدنية العامة (كالقوة. السرعة. المطاولة. المرونة. الرشاقة)

### \* الاعداد البدني الخاص

وهي تتعلق بتطوير القدرات الخاصة بفعالية كرة السلة.

مثلا لاعب السلة لا يستطيع اتقان التهديف من القفز عند افتقاره الى قوة عضلات الأطراف السفلى التي تساعد على القفز.

## 2-12-2- قاعدة الانتظام

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 وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.

<sup>24</sup> - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 45-48.

- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.<sup>25</sup>

## 2-12-3- قاعدة الوضوح:

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 أو يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه بالتقديم البصريين وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

- **الطريقة الثانية** فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

- **الطريقة الثالثة** فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل. والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم.<sup>26</sup>

## 1-12-4- قاعدة التدرج:

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

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

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

<sup>25</sup>- المرجع السابق، ص48.

<sup>26</sup>- حنفي محمود مختار، المرجع السابق، ص46-47.

- من المعلوم إلى المجهول.<sup>27</sup>

## 2-12-5- قاعدة الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، ودكاؤهم وسلامة حواسهم يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه نتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائما حافزا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق اهداف التدريب وإن يستوعب تلك المتطلبات.<sup>28</sup>

## 2-12-6- قاعدة الاستمرار:

يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وأن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

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

- تبني وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.

- 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.<sup>29</sup>

<sup>27</sup>- المرجع نفسه، ص48.

<sup>28</sup>- قاسم حسن حسين علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص27-29.

<sup>29</sup>- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 1996، ص39.

## 2-13- مراحل التدريب الرياضي:

### • مرحلة الاعداد

عند المحاولة التعرف على هذه المرحلة يجب أولاً التعرف للمفاهيم الخاصة بهذه المرحلة تستخدم في نطاق ضيق الا وهو انها مجرد مرحلة تدريبية تمهيدية لمرحلة المنافسات التي أطلق البعض عليها المرحلة الأساسية ويعتبر المفهوم قاصراً إذا يعد من مفهوم هذه المرحلة وبالتالي يقلل من قيمة واهمية هذه المرحلة ولقد ساء هذا المفهوم في الوقت الذي كان فيه الاعداد للنشاط الرياضي يستمر لفترة قصيرة.

مع وضوح جوهره تقسيم التدريب الرياضي الى مراحل انطلاقاً مما ذكر في هذا الخصوص أصبحت هذه المرحلة هي أساس في بناء الفرد الرياضي إذا يتم فيها خلق أسس بناء الفورمة الرياضية وأيضاً تحسينها والحفاظ عليها وبناء على ذلك تكون نتائج هذه المرحلة هو الاستعداد المثالي لأداء المنافسات

### • مرحلة المنافسات

يعتبر الاشتراك في المنافسات بنجاح هو الجوهرة او الهدف من عملية التدريب الرياضي فالهدف من هذه العملية هو الوصول بالرياضي الى اعلى مستوى ممكن اثناء مرحلة المنافسات ولذلك أطلق البعض على هذه المرحلة هي المرحلة الأساسية ونحن نعتقد انه من الخطاء ان نطلق على مرحلة المنافسات (المرحلة الأساسية) فمن وجهة النظر ان المرحلة الأساسية هي مرحلة الاعداد إذا انها الأساس في بناء الفرد الرياضي ولكن مرحلة المنافسات هي المرآة العاكسة لهذا الاعداد والبناء والمستوى الذي وصل اليه الفرد وعموماً فالمنافسات أنواع

\*منافسات تجريبية  
\*منافسات رئيسية

### • مرحلة الانتقال (الراحة الإيجابية)

يحدث نتيجة اشتراك الرياضيين في المنافسات اثناء مرحلة المنافسات استهلاكاً للقوي الوظيفية والنفسية ولذلك فقبل مرحلة اعداد جديدة يتم التمهيد لها من خلال فترة راحة إيجابية وهذه الفترة ضرورية نسبياً (ليست أطول من 6 أسابيع) وتهدف هذه المرحلة الى تثبيت المستوى الوظيفي عند مستوى معين يكون ذلك أساساً ضرورياً بدرجة كبيرة للانتقال الى حجم حمل أكبر عند بداية مرحلة الاعداد التالية له.<sup>30</sup>

## 2-14- أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي:

بالإمكان تلخيص الأسباب لاستخدام المجموعات في التدريب في كونها تحفيزية أو تعليمية أو تعاضدية هناك اعتقاد بأن اللاعبين يتدربون بطريقة أسهل وذلك لأنهم أكثر تداخلاً أو أنه ينبغي أن يتعلموا من بعضهم البعض ومن الخبرة التي يولدها عمل المجموعة، أو أن التدريب في المجموعات يعد مفضلاً لاعتبارات اجتماعية أو سياسية أي كيف ينبغي أن يعمل الناس معاً أحياناً يكون التفكير المنطقي هو اتحاد هذه الأشياء معاً.<sup>31</sup>

<sup>30</sup>- قاسم حسن حسين علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص29.

<sup>31</sup>- مايكل رينولدز، عمل المجموعة في التعليم والتدريب، مجموعة النيل العربية، د.ت، ص26-27.

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

يجب أن ندرك أن عملية التدريب هي المصطلح العام الذي يؤخذ به عند شرح وعرض وفهم العمل التدريبي وذلك من أجل تقييم الاختلافات التي تحدث في نطاق العملية وقياسها والتي يكون سببها اختلاف الظروف والمواقف.<sup>32</sup>

## 2-15- أشكال التدريب الرياضي:

هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي:

### 2-15-1- التدريب بالمشاركة: والهدف الأساسي منه ليس النجاح في المنافسات بقدر ما هو التأكيد على

المشاركة أكثر منه على الإعداد، فاللاعبون هنا يهتمون أكثر بتحسين أداءهم من أجل الاستمتاع بالمشاركة.

### 2-15-2- تدريب الأداء: وهو في الأساس معرفي يشمل إعداداً محدداً ومتخصصاً من أجل الأداء في الرياضة،

ويعتمد تنفيذه بصفة أساسية على المدربين والمتخصصين والخبراء في علوم الرياضة والذين لهم صلة بالبيئة التدريبية وإدارة المنافسات (خبراء علم النفس الرياضي- خبراء البيوميكانيك- خبراء الفسيولوجي والبيولوجي- خبراء العلاج الطبيعي... إلخ).<sup>33</sup>

## 2-16- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي:

### 2-16-1- مبدأ المعرفة: قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب.

### 2-16-2- مبدأ المشاهدة: يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى السلايدات وعرض

أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها.

### 2-16-3- مبدأ التنظيم والترتيب: عند أداء حركة جديدة لا بد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب.

### 2-16-4- مبدأ الاقتراب: عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لا بد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين

أن تتقبلها.

### 2-16-5- 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.

### 2-16-6- مبدأ الاستمرارية (الديمومة): يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكثرة والمنظمة

للمهارة.

### 2-16-7- مبدأ التنوع: لا شك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل

البدني والتكامل العقلي.

<sup>32</sup>- نبيلة أحمد عبد الرحمان وسلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، د، 2003، ص31-32.

<sup>33</sup>- المرجع نفسه، ص32.

**2-16-8-مبدأ التدرج:** لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.

**2-16-9-مبدأ المنفعة:** المقصود بمبدأ المنفعة هو ان كل ما يعطي للاعب أو حتى لطالب المدرسة يجب ان يكون نافعا.

**2-16-10-مبدأ التثبيت:** المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب. وإنما تساعده.<sup>34</sup>

### 3. المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة الطائرة:

تعتبر عملية التدريب في أساسها عملية فسيولوجية تهدف الى تحسين كفاءة أجهزة الجسم الفسيولوجية المختلفة وبالتالي تحسين الأداء ولذلك فان هناك بعض المبادئ والاسس الفسيولوجية التي تعتمد عليها عملية التدريب حتى تحقق اهدافها ونستعرضها فيما يلي:

**3-1-مبدأ التخصصية:** يعتبر مبدأ التخصصية إحدى المبادئ الأساسية الهامة للتدريب وقد اظهرت الدراسات الحديثة أهمية التركيز على نوعية التخصص الرياضي للاعب بمعنى ان تركيز عملية التدريب في كرة الطائرة يجب ان ينصب أساسا على متطلبات اللعبة من الناحية الفسيولوجية والمهارية والخططية بمعنى ان برامج التدريب يجب ان تعمل على تحسين نظم الطاقة الأساسية المرتبطة بالعبة وأيضا التركيز على العضلات المستخدمة في نفس اللعبة.

**3-2-مبدأ الفروق الفردية:** يعني مبدأ الفروق الفردية ان الاعبين جميعا ليسوا متشابهين في استجاباتهم للتدريب بنفس الطريقة حيث توجد فروق فردية في الوراثة والنمو ونظام التغذية وساعات النوم وغيرها من العوامل الشخصية والبيئية بالإضافة الى العوامل النفسية ومدى الدوافع والميول اتجاه التدريب.

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

**3-4-مبدأ التسخين والتهدئة:** يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي على تدريبات الإحماء تعطي في بداية كل جرعة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطي في نهاية كل جرعة تدريبية حيث يفيد التسخين في اعداد الجسم للأداء العنيف والوقاية من الإصابات.

**3-5-مبدأ التدريب طويل المدى:** يجب أن يخطط المدرب بدقة متناهية لعملية التدريب لسنوات متعددة لضمان وصول اللاعب للمستويات الرياضية العالية.

**3-6-مبدأ الانعكاس:** يقصد بهذا المبدأ التقهقر او الانخفاض الذي يلاحظ في مستوى الألعاب عند الانقطاع عن التدريب او حتى عند اغفال الاستمرارية في تنمية صفة معينة خلال الموسم التدريبي.

<sup>34</sup>- كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وسائل النشر، ط2، 2004، ص122.

**3-7- مبدأ زيادة الحمل:** لما كانت الأجهزة الحيوية للاعب تتكيف مع الحمل نتيجة لتكراره بحيث يصبح الحمل بعد فترة معينة في مستوى مقدرة اللاعب، وبالتالي لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات لذا يجب على المدرب زيادة حمل التدريب.

**3-8- مبدأ التكيف:** يتم خلال تنفيذ البرنامج تحقيق عملية التكيف التي يصاحبها نوع من التغيرات الفسيولوجية والمورفولوجيا وتظهر في شكل تحسن كفاءة عمل الأجهزة المختلفة

**3-8- مبدأ التدرج:** حتى تنجح عملية التكيف وتطوير المستوى وحتى تنجح عملية زيادة الحمل التدريب يجب ان يراعي المدرب مبدا التدرج في زيادة الحمل بمعنى ان الزيادة السريعة قد لا تؤدي الى التكيف كما قد تؤدي الى الجهاد.

**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.<sup>35</sup>

#### 4. طبيعة التدريب في كرة الطائرة:

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

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

**4-2- نفسيا:** وجد أن هناك آثار نفسية ما قبل المباراة تظهر في استثارة نفسية خفيفة مع مدح وقدرة عالية في التركيز النفسي ووجد أنه ببداية مباراة كرة الطائرة تنجم آثار نفسية ملموسة تظهر في عصبية ملحوظة في الأداء وعدم السيطرة على الأداء الخططي والنسيان النسبي أما آثار المباراة ومع بدايتها فقد يظهر اللاعب في مرحلة كفاح غير منتظم فكريا مع عدم الأداء لخطة اللعب وفقدان الإحساس بالسرعة وعدم السيطرة على الكرة.<sup>36</sup>

#### 5- حمل التدريب:

**5-1- تعريف حمل التدريب:** يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسة للتأثير على الفرد ويؤدي الى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية والسمات الارادية.

<sup>35</sup>- كمال درويش وعماد الدين عباس وسامي محمد علي الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة الطائرة مركز الكتاب للنشر، دط، 1998، ص 29-31.

<sup>36</sup>- أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، د، 1999، ص 73-74.

ويعرف (هارف) حمل التدريب هو العبء او الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة (كالجهاز العصبي، والجهاز الدوري، والجهاز العضلي الخ. كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة. (1) بينما يرى (مات فيف) حمل التدريب بانه كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة اثناء ممارسته للنشاط البدني.<sup>37</sup>

## 5-2-مكونات حمل التدريب: يتكون حمل التدريب من المكونات الأساسية التالية:

- **الشدّة:** وتعني درجة الصعوبة او القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني)، وهي من اهم مكونات حمل التدريب.
- **الحجم:** هو أحد المكونات الأربعة لحمل التدريب ويعبر عن عدد او تكرار او زمن او مسافة او مجموع ثقل التمرين خلال الجهد البدني.
- **الكثافة:** وهي الفترة الزمنية التي يقضيها الرياضي بين حملين متتاليين، وينصح علماء الطب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة عادة وحسب الفئة العمرية والغرض من التدريب اما الراحة البينية وتنقسم من حيث أسلوب تنفيذها الى نوعين هما (1) **-الراحة السلبية:** هي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد الرياضي تماما ولا يقوم فيها بأداء أي نشاط بدني مقصود، مثل الوقوف او الجلوس او الرقود عقب أداء التمرين البدني مباشرة.
- الراحة الإيجابية (النشطة):** هي عبارة عن راحة من خلال العمل او أداء او عبارة عن مزيج من الحمل والراحة إذا يقوم فيها الفرد الرياضي بممارسة وأداء بعض أنواع من أنشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في استعادة القدرة على العمل ولا تؤدي الى زيادة إحساس بالتعب مثل أداء بعض التمرينات المرونة الاسترخاء عقب تمرينات التقوية العنيفة او الجري الخفيف بعد العدو السريع (2)

5-3-أنواع الحمل التدريبي: لقد أوردت غالبية المصادر العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي الى ان هناك نوعين من الاحمال هما الحمل الخارجي والحمل الداخلي.

## 5-3-1-الحمل الخارجي

يقصد بالحمل الخارجي (كل التمرينات المقدمة والتي يقوم بها اللاعب والتي يتم تنفيذها أي كان هدفها.

## 5-3-2-الحمل الداخلي:

يقصد بالحمل الداخلي التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي او ما ينتج من استجابة داخل جسم اللاعب نتيجة أداء الحمل الخارجي. (3)

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

<sup>37</sup>- أبو العلاء احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998، ص52.

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 ويلزم للتنمية 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 الإنجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وثبيت 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.<sup>38</sup>

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

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

#### **5-4-5- مبدأ الراحة:**

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التغيير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود.<sup>39</sup>

#### **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.<sup>40</sup>

38- محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم حماد، تخطيط برامج لإعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، د، د.ت، ص83.

39- عادل عبد البصير على التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص67-74.

40- المرجع نفسه، ص75، 34، 40.

**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 الاجتماعية. 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 واعتبارات الصواب والتأثير الخاطيء أو الطيب.
- قابلية لأن تكون حكما طيبا أو شريرا.

### **6-1- تأثير المجتمعات على اخلاقيات التدريب:**

تناول العديد من الكتاب والباحثين عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فاليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز-الجمال-ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئا. أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في الأنشطة التي تتسم بالوحشية والقسوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الاجتماعية الرياضية حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن أول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا ما يبرز تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده.<sup>41</sup>

### **7- طرق التدريب:**

**7-1- مفهوم طرق التدريب:** هي عبارة عن الاجراء التطبيقي المنظم التمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجهة لتحقيق هدفا ما، ومهما تنوعت هذه الطرائق او الأساليب فهيا تعتمد حتما على احدى أنواع التدريب الهوائي واللاهوائي. (1)

وينقل حسين على وعامر فاخر شغاتي عن فان وتيج الى ان طريقة التدريب "هي عبارة عن تخطيط معين يمثل كيفية اختيار وتنظيم محتويات التدريب، فضلا عن وضع وتنظيم شكل التدريب بحسب الهدف الموضوع او المراد تحقيقه" (2)

ويعني ذلك ان نوعية الحالة التدريبية للفرد تحدد طبق لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية

- الحالة البدنية:** يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية والضرورية.
- الحالة المهارية:** يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.
- الحالة المعرفية:** وتعني درجة المام اللاعب بتعليمات وارشادات القانون الدولي للنشاط الممارس.

<sup>41</sup>- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، مرجع سابق، ص210.

- الحالة الخطئية: ونني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخطئية الضرورية.

-الحالة النفسية: وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلفية والإرادية. (3)

ان الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وایجابي على تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد وبتناسب واتجاهات التدريب.

### 7-2-أنواع طرق التدريب الرياضي:

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

أهدافها:

تطوير الحمل العام.

تطوير التحمل الهوائي.

تطوير التحمل العضلي.

تأثيره الفيزيولوجي والنفسي:

من الناحية الفيزيولوجية تحسن الحد الأقصى للقدره الهوائية، وسرعة العمليات الهوائية، بشكل عام تعمل على تحسين كفاءة الحمل الهوائي.

تنتمي الصفات الارادية المرتبطة بالأداء بالمستمر (الكفاح والتصميم، قوة الإرادة، العزيمة).

7-2-2-طريقة التدريب الفترى: يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي

للحمل والراحة وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار (المشي، الجري الخفيف،

مرجحات الرجلين والذراعين... الخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب، واستخدام التمرينات البسيطة (

الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة

تكوين مصادر الطاقة المستهلكة اثناء الأداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة

نسبيا ويعتمد التدريب الفترى بصفة أساسية على النظام الفسفاتي للإنتاج الطاقة بالإضافة للنظم الأخرى (الجري

بأنواعه، التنس، كرة القدم، السلة، اليد، الطائرة، السباحة.... الخ). (1)

أقسامها:

-طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة:

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية

بين التكرارات لكنها غير كاملة.

هدفها:

التحمل العام والتحمل الهوائي.

تحمل القوة.

### - طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

تعد طريقة الفتري المرتفع الشدة من اهم الطرق التي يستخدمها الرياضي، إذا نجد ان عضلات جسمه في هذه الطريقة تقوم بالعمل في عدم كفاية الاوكسجين نتيجة لشدة المرتفعة وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة (دين الاوكسجين) عقب كل أداء واخر.

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة. (2)

#### هدفها:

تطوير التحمل الخاص.

التحمل اللاهوائي.

السرعة.

القوة المميزة بالسرعة.

الاسهام في تطوير القوة القصوى.

### 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. (1)

#### أهدافها:

القوة العضلية.

السرعة.

القوة المميزة بالسرعة.

#### تأثيرها الفسيولوجي والنفسي:

من الناحية الفيزيولوجية تسهم في رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب.

من الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الارادية.

### 7-2-4- طريقة التدريب الدائري:

التدريب الدائري ليس طريقة مستقلة بذاتها لها مكونات الخاصة مثل الطرق الأخرى (الحمل المستمر، الفتري، التكراري) ولكن هو عبارة عن وسيلة تنظيمية لتنمية القدرات البدنية والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لاحد الطرق الأساسية للأعداد لتحقيق الهدف المطلوب.

## اهدفها:

تنمية العضلة وتحسين مقدرتها الوظيفية.  
الاقتصاد بالجهد بالإداء والتأثير.  
زيادة مبدا الحمل.

## الأساليب المستخدمة في التدريب الدائري:

التدريب المستمر، التدريب الفتري، التدريب التكراري.<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup>- المرجع نفسه، ص216.

## خلاصة:

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

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



## تمهيد:

يحاول الباحث من خلال هذا الفصل توضيح أهمية القوة والقدرة العضلية للاعبين كرة الطائرة وأهم الطرق الفعالة في تنميتها وكيفية تقنين وتخطيط وتنفيذ برامج تدريب القوة العضلية لتحسين قدرات اللاعب كما سيتطرق الباحث إلى المصدر الرئيسي للقوة العضلية وهو الجهاز العضلي فإن الأمر يتطلب التعرف على أنواع الانقباضات العضلية التي تعتبر مصدر القوة المسببة للحركة ، بحيث لا يستهدف الباحث الدخول أو التعمق في أية تفاصيل فنية وخاصة الفسيولوجية ، ولكن التركيز بشكل رئيسي على أهميتها وأنواعها وطرق تنميتها وخصائص الحمل في تطويرها في مجال تدريب اللاعبين والتي تنطبق مع الناشئين .

## 1. أهمية القوة العضلية:

تكمن أهمية القوة العضلية لدى الرياضيين في ارتباطها ببعض العناصر المؤلفة للياقة البدنية مثل القدرة او الطاقة التي تتطلبها طبيعة الأداء الرياضي حيث هذه الأنشطة الرياضية انتاج القوة السريعة كما انها ترتبط بالسرعة خصوصا السرعة الانتقالية في نشاطي السباحة والجري حيث ان زيادة قوة دفع القدم باتجاه الأرض تزيد من طول خطوة الجري كما ان قوة الشد في السباحة تزيد من اندفاع الجسد للأمام فيؤدي كل من زيادة قوة الدفع او الشد الى سرعة قطع المسافة في اقل وقت ممكن

ترتبط القوة العضلية أيضا بعنصر التحمل خصوصا في الأنشطة لبدنية المتطلبة الاستمرار في أداء عمل عضلي قوي مثل الملاكمة والمصارعة. وترتبط أيضا بالصحة العامة للشخص حيث تنمي التناغم العضلي للجسد فقوة عضلات الظهر تقي من التعرض للانزلاق الغضروفي وقوة عضلات البطن تزيد مقاومة ضغط الاحشاء الداخلية مما يحد من ظهور الكرش بالإضافة الي انها تعطي الجسد مظهرا جيدا

## 2-تعريفات القوة العضلية:

لقد كتبت كثير من العلماء والباحثين في مجال التربية الرياضية الكثير عن عنصر القوة العضلية كواحد من مكونات اللياقة البدنية العامة لجميع الرياضيين ولمختلف الألعاب والأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد مجال البحث، واتفقوا جميعا على ان القوة العضلية اهم عناصر اللياقة البدنية على الاطلاق، فقد لخص (كمال درويش ومحمد صبحي حسنين) (1) عم "ماك لوي" الى ان القوة العضلية لها ارتباط عالي بالقدرة البدنية لعامة. وحول مفهوم القوة العضلية فان كل من (المندلوي -الشاطي) (2) (كمال درويش) (3) (البيك) (4) فقد ذكرو ان القوة العضلية هي "قدرة إمكانية العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها" ولا يتعد (هاره) (5) عن هذه المعنى كثيرا فقد ذكر ان القوة العضلية هي "اعلي قدر من القوة يبذلها الجهاز العضلي-العصبي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".

وعن أهمية القوة العضلية يذكر (كمال درويش) (6) عن "بارو ومجمد كبي" ان القوة العضلية أحد العوامل الديناميكية للأداء الحركي تتوقف على مقدار المقاومة وعزمها وتشكيل برنامج التدريب.

## 3-أنواع القوة العضلية:

### 3-1 - القوة المتحركة "الديناميكية":

ويعرفها لارسون بكونها "قدرة الفرد على دفع وزن الجسم أو توجيهه في أي اتجاه"، ونلاحظ ذلك في رياضة الكرة الطائرة من خلال التحركات السريعة لأداء واجبات هجومية ودفاعية كالجري والارتقاء....

### 3-2 -القوة الثابتة "الستاتيكية":

ويعرفها لارسون بكونها "قدرة الفرد على دفع أو شد الجهاز أو ضغط الجسم في وضع معين لأقصى فترة زمنية".

### 3-3 - القوة المتفجرة "انطلاقه":

ويعرفها فليشمان بكونها "قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة" ويمكن لنا ملاحظة ذلك في رياضة كرة الطائرة في حالة أداء المهارات التي تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة الضرب الساحق أو عندما يضرب اللاعب الكرة بأقصى قوة<sup>1</sup>.

ويتفق جاكسون (Jackson) مع لارسون وفليشمان في هذه العناصر ولكن زاد عليها عنصر تحمل القوة: وهذا العنصر مهم جدا للاعب كرة الطائرة ويظهر من خلال طول المباراة أو لعب أكثر من مباراة في فترات زمنية قصيرة، فاللاعب المعد جيدا لا يشعر بأي تعب عضلي سواء بالنسبة لعضلات ذراعيه أو رجليه أو الظهر نتيجة للجهد المبذول في المباراة<sup>2</sup>.

### 4- إرتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية:

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز، وذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس وبصفة عامة يقسم فأينيك القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كما يلي:

✓ القوة المميزة بالسرعة

✓ القوة القصوى

✓ تحمل القوة العضلية

### 4-1- القوة المميزة بالسرعة:

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة الامر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في ان واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة والعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة.

### 4-2- القوة القصوى:

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض ارادي كما انها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها ويتضح من ذلك ان القوة القصوى عندما تستطيع ان تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض الحركات الجمباز والمصارعة وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على مقاومة التي توجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة وهذا ما يطلق على رفع الاثقال<sup>3</sup>.

1 - أمر الله الباسطي ومحمد كشك، أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة الطائرة منشأة المعارف بالإسكندرية، ط2000، 1، ص74.

2 - يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد، الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة الطائرة، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، د،2006، ص43.

3 - طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، دط،2003، ص67.

### 4-3- تحمل القوة:

تعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثوان إلى 8 دقائق ويظهر هذا النوع من القوة في رياضات التجديف والسباحة والجري حيث ان قوة الدفع او الشدة تؤدي الى زيادة المسافة المقطوعة كحصوله لزيادة السرعة وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة المحددة.

### 5- تزواج القدرات البدنية (القوة والسرعة):

تعتبر القوة والسرعة من الصفات البدنية الأساسية للاعب الكرة الطائرة فإن ارتباط وتزواج عنصري القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات التالية:

- تتزواج صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في المسابقات كالرمي والوثب.
- كما يتزواج عنصر السرعة كعنصر أساسي مع القوة كعنصر ثانوي، وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة) حيث يظهر أهمية هذا العنصر لمسابقة العدو بشكل خاص.
- وعندما يكون هذا الارتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب، ويلعب دورا كبيرا في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية (power-explosive)<sup>4</sup>. حيث يظهر أهمية هذا العنصر مثل رياضة كرة الطائرة التي تتطلب الارتقاء والسحق وحائط الصد ...

وبمعنى آخر يعرف عن تزواج القوة العضلية والسرعة بمصطلح "القدرة العضلية" وهذا ما يتفق عليه في العديد من المراجع.

### 6- الجهاز العضلي:

يعتبر الجهاز العضلي هو المسؤول عن تحريك أعضاء الجسم، ويشمل جسم الإنسان حوالي 600 عضلة متنوعة الشكل والحجم والنوع تبعا للعمل الذي تقوم به، ومن أساسيات البناء والوظيفة للنظام العضلي هو أن لكل عضلة وظيفة وعمل معين تقوم به لتحريك العظمة المتصلة بها من قبض أو بسط، أو تقريب أو تباعد للجزء المتصل به من الجسم، وأحيانا تشترك مجموعة من العضلات معا لتؤدي وظيفة محددة<sup>5</sup>.

### 6-1- الإنقباضات العضلية:

يعتبر الانقباض العضلي هو شد من خلال اجراء تدوير عبور جسور الاكتين والميوسين دورة الجسر وثناء التعرض للشد يمكن ان تتعرض العضلة الى الاطالة او القصر او تبقى كما هي رغم ان المصطلح التقلص ينطوي

<sup>4</sup>- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 1996، ص36.

<sup>5</sup>- علي جلال الدين، فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، مرجع سابق، ص06 .

على التقصير الا ان عند الإشارة الى النظام العضلي فانه يعن انشاء الياف العضلات للشد بمساعدة الخلايا العصبية الحركية (يتم كذلك استخدام المصطلحات الشد بالانتزاع والشد بالقوة وانكماش الالياف).

ويتم التحكم في التقلص العضلي التطوعي من خلال النظام العصبي المركزي ويقوم المخ بأرسال الإشارات في شكل جهود الفعل من خلال النظام العصبي الى الخلايا العصبية الحركية المستخدمة للتوصيل العصبي للعديد من الالياف العضلية وفي حالة وجود بعض ردود الأفعال يمكن ان تنشأ إشارة التقلص في الحبل الشوكي من خلال حلقة ردود الأفعال مع المادة الرمادية وتتقلص العضلات التي لا يتم التحكم فيها مثل القلب او العضلات الملساء في القناة الهضمية والجهاز الوعائي نتيجة لنشاط المخ اللاإرادي او المحفزات الناجمة ف الجسم للعضلة ذاتها<sup>6</sup>.

نظرا لكون الجهاز العضلي يعتبر المصدر الرئيسي للقوة العضلية فإن الأمر يتطلب التعرف على أنواع الانقباضات التي تحدثها العضلات.

## 6-2- أنواع الانقباضات العضلية:

العضلات تتمثل الجزء الإيجابي من الجهاز الحركي الادمي فهي المسؤولة عن انتاج القوة اللازمة للحركة او المحافظة على أوضاع السكون المختلفة وتنتج العضلات هذه القوة من خلال ما يعرف بالانقباض العضلي والمتحرك وتتمثل انواع الانقباضات العضلية فيما يلي:

### 6-2-1- الإنقباض المتحرك المركزي (بالتقصير):

في هذا النوع من الانقباض يحدث قصر في طول العضلة حيث تتحرك الأطراف في اتجاه مركز العضلة وعند تثبيت إحدى نهايتي العضلة سواء عن طريق عامل خارجي او نتيجة للنقل النسبي للكتلة الجسمية المتصلة لطرف من أطراف العضلة بالمقارنة بالطرف الاخر فان الطرف الاخر او الأكثر حرية يبدا في الحركة أي يحدث دوان للعظمة حول محورها في المفصل ويحدث ما يشاهد من الحركة هذا النوع من الانقباض هو الذي يعتمد عليه في انتاج الكثير من الحركات اليومية وكذلك الكثير من المهارة الرياضية.

### 6-2-2- الإنقباض المتحرك اللامركزي (بالنتويل):

هذا النوع من الانقباض عبارة عن عودة العضلة من وضع الانقباض الي طولها الطبيعي مع السيطرة على بذل قدر من القوة العضلية يسمح بالتحكم في الحركة وبخاصة من حيث ابطاء سرعتها.

### 6-2-3- الإنقباض الإستاتيكي (الثابت):

في هذا النوع من الانقباض تبقي العضلة منقبضة كليا او جزئيا دون حدوث تغير ملحوظ في طولها وير ذلك في حالتين هما

<sup>6</sup> - أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة د ط، 2003، ص. 35

1- عند انقباض العضلات المتقابلة بقوي متساوية حيث يؤدي ذلك الى التوازن عمل العضلات مع بعضها البعض بما يجعل العضو في حالة ثبات

1- عند العمل ضد قوي خارجية تقل من حيث المقدار عن قوي المجموعة العضلية المنقبضة.

## 6-2-4- الانقباض الايزومتري الإيزوتوني (الديناميكي أو المتحرك):

1- الانقباض الايزومتري

في هذا النوع من الانقباض تنقبض العضلة بدون حدوث أي قصر لها أي يضل طولها ثابتا فلا يحدث قصر يذكر في طول العضلة

1- الانقباض الايزوتوني

في هذا النوع من الانقباض تظل الشدة ثابتة ويكون التغيير في طول العضلة ويجب عدم الخلط بين هذا النوع من الانقباض مع الانقباض المركزي سابق الذكر<sup>7</sup>.

ويمكن تلخيص أنواع الانقباضات العضلية في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يبين أنواع وأشكال الانقباض العضلي

شكل الانقباض	أنواعه	التغير في طول العضلة
1- متحرك Dynamic	أ- أيزوتوني ❖ مركزي ❖ لامركزي	● تقصير العضلة في اتجاه مركزها ● تطويل العضلة وتنقبض في اتجاه أليافها ● تقصر العضلة أو تطول تبعا للحركة المطلوبة
2- ثابت Static	ب- أيزومتري	● تنقبض العضلة في نفس طولها

يستخلص الباحث فيما يخص نوع الانقباضات العضلية التي يجب التركيز عليها في رياضة كرة الطائرة يذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح أنه يختلف البناء الحركي في هذه اللعبة غير أن طبيعة الأداء تتفق في تغيير سرعة وقوة الأداء<sup>8</sup>.

## 7- العوامل الفسيولوجية المؤثرة في القوة العضلية:

إن تنمية القوة العضلية يؤدي إلى زيادة في مساحة مقطع العضلة، وبالتالي فإن هناك ارتباطا قويا بين مساحة مقطع العضلة والقوة التي يمكن أن تنتجها العضلة<sup>9</sup>.

## 7-1- المقطع الفيسيولوجي للعضلة:

ويقصد به مجموعة كل الياف العضلة الواحدة ويرجع سبب زيادة المقطع الفيسيولوجي للعضلة الى عاملين احدهما يطلق عليه مصطلح زيادة الالياف والأخر يطلق عليه مصطلح تضخم الليفة ويختلف العلماء حول

<sup>7</sup> - أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة دار الفكر العربي القاهرة، ط2، 2003، ص207 .

<sup>8</sup> - أبو العلا عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1985، ص.249

<sup>9</sup> - طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص40.

الفسيولوجي نمو العضلة وزيادة مساحة مقطعها الفسيولوجي بين اتجاهين فيرى البعض ان هذا التير يحدث نتيجة لزيادة عدد الالياف بالعضة الواحدة حيث لوحظ ذلك بالنسبة للعباءة رفع الاثقال وكمال الاجسام بينما يؤكد الراي الاخر على ان عدد الالياف العضلية يتحدد في كل عضلة وراثيا ولا يتغير مدي الحياة وان نمو العضلة يحدث عن طريق زيادة محتوى الليفة العضلية من المكونات التالية :

ا-زيادة عدد وحجم الولىفات العضلية بكل ليفه.

ب-زيادة حجم المكونات الانقباضين وخاصة فتائل المايوسين.

ت-زيادة كثافة الشعيرات الدموية بكل ليفة عضلية.

ث-زيادة كميات الانسجة بشكل عم وزيادة قوة الانسجة الضامة والاورار والاربطة.

وتتراوح قوة السنتمتر المربع الواحد من مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة ما بين 4.8 كيلو جرامات وبتار حجم المقطع الفسيولوجي بطبيعة تدريبات القوة العضلية فتدريبات القوة العظمى تؤدي الى زيادة المقطع على حساب زيادة عدد الولىفات ومحتوياتها الانقباضي كالاكتين والمايوسين بما يحتويه هذا الجدار من شعيرات دموية وميوجلوبين وميتوكوندريا لتوفر عمليات انتاج الطاقة اللازمة لعمل العضلة لفترة أطول نسبيا.

## 7-2- التضخم العضلي:

ان التضخم العضلات يعني زيادة كتلة العضلة ومقطعها العرضي وفي الواقع فان الزيادة في محيط العضلة تكون بسبب زيادة عرض الالياف العضلية المكونة للعضلة يحدث نمو حجم العضلة وتضخمها من جراء التدريب البدني ذي العبء الزائد خاصة تدريبات الاثقال مما يجعل العضلة تستجيب لهذا العبء غير المعتاد من خلال احداث تغيرات تشريحية ووظيفة إجابيه تجعلها قادرة قيما بعد على التكيف مع هذا الوضع الجديد عليه وتشير نتائج البحوث التي أجريت على الرياضين ومقارنتهم بغير الرياضيين او لذي رياضي التحمل بمقدار 45 بالمئة من المعروف ان هناك العديد من العوامل المؤثرة على حجم العضلات في جسم الانسان من تلك العوامل يأتي دور كل من الوراثة والتأثير الهرموني والنشاط البدني خاصة تدريبات الاثقال والتغذية واخيرا نوعية التواصل العصبي للعضلات هذه العوامل سواء كانت منفردة او مجتمعة تؤثر على قدرة الشخص على امتلاك كتلة عضلية كبيرة او بناء العضلات فالوراثة لها دور مهم في مدى امتلاك الشخص لكتلة عضلية كبيرة او صغيرة وتسهم تدريبات الاثقال بلا شك في بناء العضلات وتضخمها لذي الشخص البالغ كما ان التغذية الجيدة والكافية خاصة من المواد البروتينية تعد ضرورية من اجل بناء العضلات اما التأثير الهرموني فيسهم بدور مهم في بناء العضلات حيث نجد ان الأطفال والنساء الذين ليس لديهم افراز كاف من هرمون التستوستيرون (هرمون الذكورة) غير قادرين بعد القيام بتدريبات الاثقال على احداث تضخم لعضلاتهم كما هو الحال مع الذكر البالغ على الرغم من التحسن الملحوظ الحاصل لهم في القوة العضلية نتيجة لتلك التدريبات البدنية.

## 7-3- التكيف العصبي العضلي:

تعتمد الطريقة الثانية على تحسين كفاءة العمل العصبي ورفع مستوى نظم إنتاج الطاقة دون زيادة حجم الكتلة العضلية، وذلك من خلال تحسين عمل الألياف العضلية بأنواعها المختلفة، حيث تنتج القوة العضلية بمقدار ما أمكن تعبئته من الوحدات الحركية التي تشترك في الانقباض العضلي، وكذلك زيادة مخزون مصادر الطاقة الفوسفاتية وكفاءة عمل الإنزيمات لسرعة إنتاج الطاقة المطلوبة للانقباض.<sup>10</sup> وسيتطرق الباحث إلى شرح هذه الطريقة لاحقاً أي عند تنمية القوة العضلية دون الزيادة في التضخم العضلي.

ويتحدد استخدام أي من الطريقتين أو الدمج بينهما بناء على عدرة عوامل منها نوع التخصص الرياضي والخصائص الفردية للرياضي، ومستوى القدرة لديه. فيذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح على سبيل المثال أن بعض الأنشطة الرياضية مثل تطويع المطرقة ودفع الجلة يتطلب تنمية القوة أي زيادة الحجم والكتلة والتضخم العضلي لذلك تستخدم الطريقة الأولى.

كما تتطلب بعض الأنشطة الرياضية تنمية القوة العضلية مع عدم زيادة كتلة الجسم، مثل الرياضات الجماعية ومن بينها رياضة الكرة الطائرة، ففي مثل هذه الحالة تستخدم الطريقة الثانية لتنمية القوة العضلية. كما أن بعض الأنشطة الرياضية تتطلب زيادة القوة عن طريق العامل العصبي والتضخم العضلي معاً مثل متسابقى العدو والتجديف وبعض الأوزان المتوسطة والثقيلة في رياضة المصارعة<sup>11</sup>.

## 8- تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي:

ففي رياضات متعددة يتطلب الأمر حداً أدنى من القوة العضلية وأن أي زيادة في القوة العضلية عن هذا الحد لا تؤدي إلى تحسين في مستوى الأداء.

يتطلب تنمية القوة العضلية للناشئين في كرة الطائرة دون زيادة التضخم العضلي حيث تكون تدريبات الأثقال اتجاه تنمية القدرة العضلية كما يلي:

- يرتبط مفهوم تدريب القدرة العضلية بدون زيادة في التضخم العضلي باستخدام أحمال منخفضة نسبياً في الأداء بسرعات عالية.
- يؤدي التدريب باستخدام الحد الأقل من الأقصى إلى إثارة الوحدات الحركية المختلفة حيث أن السرعة الأولية للقوة بواسطة التدريب بالأثقال قد تعزوا إلى زيادة محددة للوحدات الحركية وليست زيادة في حجم العضلة (تضخم العضلة).
- إن التدريب الثابت الأيزومتري يؤدي إلى زيادة التضخم العضلي مقارنة بالتدريب الديناميكي<sup>12</sup>.

<sup>10</sup> - أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص 92 .

<sup>11</sup> - أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، مرجع سابق، ص 233.

<sup>12</sup> - مفتي إبراهيم حماد، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، مرجع سابق، ص 67 .

• إن التدريب في حدود 30% إلى 60% من الحد الأقصى يؤدي إلى زيادة تنمية القدرة العضلية، أما التضخم العضلي يهدف إلى رفع ثقل في حدود أقل من القصوى بتنفيذ بطيء وتكرارات أكبر. بالإضافة إلى رفع ثقل حدود تفوق القوة القصوى (دالي. 1991Dudley)<sup>13</sup>.

• التضخم العضلي يحدث عادة في كلا نوعي الألياف العضلية السريعة والبطيئة، لكن تشير نتائج الدراسات أن النسبة الأكبر للتضخم العضلي تحدث عادة في الألياف العضلية السريعة ففي حالة التدريب باستخدام شدة عالية كندريبات السرعة والقوة المميزة بالسرعة يزداد تضخم الألياف السريعة وفي حالة استخدام الشدة المنخفضة والتكرارات الأكثر يزداد تضخم الألياف البطيئة وإن زيادة تضخم العضلات يأتي نتيجة تضخم الألياف السريعة والبطيئة وهذا ما نشاهده عند لاعبي رفع الأثقال وكمال الأجسام<sup>14</sup>.

• إن التدريبات التي تهدف إلى تنمية القوة العضلية لفترات تدريبية معينة أو لموسم رياضي معين تؤدي إلى تنمية القوة دون زيادة في تضخم العضلي أما تدريبات القوة الطويلة المدى تؤدي إلى التضخم العضلي. مما سبق نستخلص أن إمكانية تنمية القوة والقدرة العضلية للناشئين في الكرة الطائرة دون حدوث زيادة في حجم العضلة أو التضخم العضلي وهذا عند استخدام الشدة أقل من القصوى (50-60%) من الحد الأقصى بتكرارات متوسطة وسرعة الأداء عالية.

**9- مستويات حمل تدريب القوة العضلية:** يتضمن حمل التدريب القوة العضلية درجات متعددة، إن هذه الدرجات تنقسم إلى أربعة مجالات تبعا لما تبدله العضلة أو العضلات العاملة من قوتها وهي كما يلي:<sup>15</sup>

1. حمل بشدة قصوى من 90 إلى 100%

2. حمل بشدة أقل من القصوى من 75 إلى 90%

3. حمل بشدة متوسطة من 50 إلى 70%

4. حمل بشدة بسيطة أو خفيفة من 30 إلى 50%

### **1- حمل بشدة قصوى:**

هو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه بدرجة التعب معها الاستمرار في الأداء يمكن ان يؤثر هذا الحمل البدني عن الحمل الأقصى الذي يؤدي الى عدم مقدرة الفرد الرياضي على متابعة الأداء ويجعله يبدي أكثر ويتحقق هذا في التدريب حيث تعمل الدرجة من الحمل بصورة مباشرة على ارتفاع المستوى للرياضي خاصة تمرينات التحمل الهوائي واللاهوائي وتمرينات القوة العضلية درجات الحمل الأقصى يقاس 90-100% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.

### **2- الحمل بشدة اقل من القصوى:**

<sup>13</sup> - طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 64 .

<sup>14</sup> - أبو العلا عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، مرجع سابق، ص 110 .

<sup>15</sup> - أمر الله أحمد البسطي، التدريب الرياضي وتطبيقاته منشأة المعارف، الإسكندرية، دط، 1998، ص 38 .

هو الحمل الذي تقل درجته عن الحد الأقصى يمكن من خلاله تحقيق تبات المستوى دون الوقوع في عبء بدني او عصبي واقصى على الفرد الرياضي ستخدم في تطوير بعض أنواع الأداء الرياضي المرتبطة بالأداء المهارى تميز كفاءة العمل الوظيفي للجسم الدرجة 75-90% وتتراوح عدد المرات للفرد الرياضي من العمل من 6-10 تكرارات الراحة النسبية ما بين 2 الى 4 دقائق

- ينصح بعدم استخدامه بعد المنافسة بيوم او يومين.

- ينص بعدم استخدامه في فترة الانتقال.

### 3- الحمل بشدة متوسطة:

هو الحمل الذي تتغير درجته بالمتوسط حيث يتم فيه الإحساس بالتفاعل الحاملين الاخرين ومن تم فان الممارسين يستطيعون الاستمرار في ادائه بدرجة مرضية دون ظهور اعراض الإرهاق.

فإن اللاعب يؤدي التمرين فيه بدون الإحساس بالتعب حيث يقوم بأقصى ما يستطيع من جهد بتكرارات كبيرة من المرات وفي حدود النسبة المئوية لأقصى مجهود يقوم به من 50 إلى 70%.

4- الحمل بشدة بسيطة أو الخفيفة: فيتميز حمل تدريب القوة العضلية هنا بأنه حمل بسيط جدا لا يزيد عن 30 الى 50 % من أقصى حمل ينجزه اللاعب<sup>16</sup>.

10- تنمية القوة القصوى للناشئين: يشير محمد حسن علاوي إلى ضرورة التبكير لعمليات التدريب والتي تهدف لتنمية القوة العضلية للناشئين ويقترح نموذجا تطور شدة الحمل بالنسبة لعلاقته بسن الفرد الرياضي من الناشئين وبعدد السنوات التي قضاها في التدريب وذلك بالنسبة لعمليات التدريب لمحاولة تنمية القوة القصوى للعضلات<sup>17</sup>.

الجدول رقم (02): يبين شدة تدريب القوة القصوى للناشئين

العمر الزمني	شدة الحمل بالنسبة للحد الأقصى لمستوى الفرد
15 سنة	من 20-50%
16 سنة	من 30-60%
17 سنة	من 40-70%
18 سنة	من 50-80%
19 سنة	من 60-90%
20 سنة	من 80-100%

<sup>16</sup> - إبراهيم شحاتة، التدريب بالانتقال، مرجع سابق، ص 128 .

<sup>17</sup> - يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعبى كرة الطائرة، مرجع سابق، ص 154 .

نستخلص من الجدول إمكانية تنمية القوة العضلية للاعبين الناشئين تحت 17 سنة بشدات الحمل تتراوح بين 40-90% من الحد الأقصى مع التدرج بمستويات الحمل وخاصة إذا كان الهدف تنمية القدرة العضلية. وفيما يلي عرض نموذج لتنمية القوة القصوى حسب متطلبات نشاط كرة الطائرة الذي يتطلب نوع من القوة القصوى بالإضافة إلى درجات عالية من القوة المميزة بالسرعة وحسب متطلبات المرحلة العمرية من الناشئين بما يلي<sup>18</sup>:

- **شدة الحمل:** حمل أقل من الأقصى من 80-90%
  - **حجم الحمل:** تكرار التمرين من 03-10 مرات مع تكرار كل تمرين من 04-06 مجموعات مع مراعاة التدرج في سرعة الأداء.
  - **فترة الراحة بين المجموعات:** راحة حتى استعادة الشفاء الكاملة حوالي من 2 إلى 4 دقائق.
- 11- تنمية القوة المميزة بالسرعة:**

تعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة المميزة بالسرعة ما يلي:

1. **بالنسبة لشدة الحمل:** استخدام مقاومات تتراوح ما بين 40-60% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.
  2. **بالنسبة لحجم الحمل:** لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد من 3-5 مجموعات مع مراعاة الأداء باستخدام أقصى سرعة ممكنة مع مراعاة أن تكون مجموعة التمرين التالية مناسبة بحيث يستطيع الفرد تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة.
  3. **بالنسبة لفترات الراحة بين المجموعات:** حتى استعادة الشفاء الكاملة (حوالي من 3-4 دقائق).
- 12- تنمية تحمل القوة:**

إن أهم الطرق الرئيسية لتنمية تحمل القوة تلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات أو المجموعات مع تمييز الحمل بالشدة المتوسطة، بالإضافة إلى محاولة العمل على تقصير فترات الراحة تدريجياً. ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية تحمل القوة ما يلي:

1. **بالنسبة لشدة الحمل:** استخدام مقاومات متوسطة أو مقاومات فوق المتوسط (حوالي من 50-70% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله).
  2. **بالنسبة لحجم الحمل:** تكرار التمرين الواحد من 20-30 مرة وأحياناً أكثر من ذلك وتكرار التمرين الواحد من 3 إلى 5 مجموعات.
  3. **بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات:** فترات الراحة غير الكاملة (حوالي من 1-2 دقيقة).
- الجدول التالي يبين الطرق المختلفة لتدريبات القوة موضحة عدد التكرارات والراحات:

18- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب في كرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1994، ص. 188.

الجدول رقم (03): يبين الطرق المختلفة لتدريب أنواع القوة

نوع القوة	القوة القصوى	القوة المميزة بالسرعة	تحمل القوة
الحمل	عالي	متوسط-منخفض	متوسط
التكرار	منخفض	متوسط	عالي
الراحة	عالي	عالي	منخفض
إيقاع الأداء	منخفض	عالي	منخفض-متوسط
الراحة البيئية	عالي	عالي-متوسط	منخفض

**13- خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية:** كما ذكرنا سابقا أن القدرة العضلية هي صفة من

صفات القوة العضلية فهي تركيبة من القوة والسرعة معا مع القوة القصوى أي القوة المتفجرة للسرعة العضلية حيث يمكن توضيح خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية من خلال الجدول التالي<sup>19</sup>:

الجدول رقم (04): يبين خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية

مكونات الحمل	خصائص الحمل
سرعة الأداء	عالية
الشدة	- 40% إلى 60% من أقصى قدرة اللاعب (إذا كان الهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة مباشرة وكانت القوة القصوى ذات بناء جيد) - 60% إلى 75% من أقصى قدرة اللاعب (إذا كان الهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة بصورة غير مباشرة مع تطوير القوة العظمى في نفس الوقت)
الحجم (تكرارات)	عدد مرات تكرار التمرين 6 إلى 10 مرات
الكثافة (فترات الراحة)	تكون كافية لاستعادة الحالة الوظيفية (2-5 دقائق)
المجموعات	3 إلى 5 مجموعات
عدد مرات التدريب الأسبوعية	3 مرات أسبوعيا

**14- أنواع وطرق تدريب القوة العضلية:**

- لتنمية القوة العضلية يجب أن تعمل العضلات ضد مقاومات أكبر مما هي معتادة عليه ويجب أن تزداد هذه المقاومات تدريجيا مع زيادة القوة العضلية ويوجد مبدآن يجب مراعاتهما وهما:
- مبدأ الحمل الزائد: تعمل العضلات بانتظام ضد مقاومات أكبر من قوتها.
  - مبدأ المقاومة الزائدة: بزيادة المقاومة تدريجيا تبعا لزيادة القوة العضلية.

<sup>19</sup>- Gilles Commette, football et musculation, Edition action, Paris, 1993, p102-103.

## 14-1- باستخدام الانقباض الثابت (الأيزو مترى):

فلسفة هذه الطريقة إمكانية اللاعب للتدريب بالمطاط باتخاذ نفس الشكل والحركة التي يزاولها في نشاطه التنافسي، الانقباض الأيزو مترى يحدث في العضلة عند النقطة التي لا يمكن فيها التغلب على المقاومة التي تعمل عليها فتصبح العضلة في حالة عمل في نهايتها العظمية ويتمكن من الاستمرار في ذلك لعدة ثوان، ويستمر اللاعب في شد أو دفع المطاط للوصول للدرجة التي تعجز فيها العضلة على الاستمرار في الشد وفي هذه اللحظة الأخيرة تعمل العضلة في حالة انقباض أيزو مترى ويستمر اللاعب في هذا الوضع فترة تتراوح من 5-15 ثانية. وقد اتفق على أن تكون فترة الانقباض الثابت لتنمية القوة العظمى للعضلات الصغيرة (4-5 ث) وللعضلات الكبيرة من (7-8 ث).

**تشكيل حمل التدريب الأيزو مترى:** يتم تشكيل حمل التدريب الأيزو مترى وفقا لما يلي:

- الشدة: استخدام الانقباض الأقصى أو الأقل من الأقصى
- التكرارات: أكدت الدراسات على أن دوام الانقباضات يتراوح ما بين 03-10 ثوان لعدد محدد من التكرارات يتراوح ما بين انقباض واحد إلى 40 انقباضا غير أن يهتجر ومولر قد حددا مدة 06 ثوان كفترة دوار كافية لزيادة القوة القصوى<sup>20</sup>.

### تأثير التدريب الأيزو مترى:

يؤدي التدريب الأيزو مترى إلى زيادة حجم العضلة مع حدوث تكيف للجهاز العصبي أيضا ويتميز التدريب الأيزو مترى بتنمية القوة العضلية عند زاوية المفصل التي يتم التدريب عليها، أي في الوضع الذي تتخذه أجزاء الجسم أثناء التدريب ولذلك يمكن زيادة عدد تكرارات التمرين ولكن باستخدام زوايا المفصل المختلفة مما يتيح العمل على المدى الكامل للحركة، كما لا تنمو أيضا سرعة حركة الأطراف عند استخدام المقاومة القليلة<sup>21</sup>.

## 14-2- تدريب الأيزو توني (المركزي واللامركزي):

تعتبر التدريبات بالانقباض المتحرك (المركزي واللامركزي) من أنسب الأساليب لتنمية القدرة العضلية بأنها تجمع في طبيعة أدائها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معا، وأنها أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع لتحسين العلاقة بين القوة العضلية والقوة الانفجارية وذلك من خلال أفضل استخدام لنوع من التمرينات تتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة (المتفجرة) كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة<sup>22</sup>، وأن المبدأ العلمي الذي يتناسب مع رياضة كرة الطائرة لتدريب القدرة المتفجرة هو أن الانقباض بالتقصير يكون

20- ريان عبد الرازق الحسو، علاقة مطاولة القوة العضلية الأيزو ونية بمطاولة القوة العضلية الأيزو مترية باستخدام الشدة (50%)، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد الرابع، العدد الثامن، 1998.

21- محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مرجع سابق، ص 189.

22- محمد جابر عبد الحميد، تأثير بعض أنواع تدريبات دورة الإطالة، تقصير على القدرة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية، بحث منشور في المجلة العلمية: المؤتمر العلمي الدولي الرياضة والعولمة، المجلد الاول، أبريل 2001.

أقوى لو حدث مباشرة بعد الانقباض بالتطويل لنفس العضلة أو المجموعة العضلية، وهذا ما نشاهده من خلال عملية الارتقاء (القوة المتفجرة للرجلين) أو عند أداء الحركات المركبة أو الانتقال السريع والمفاجئ.

ويذكر مرجان وماجلي أن أسلوب التدريبات بالانقباض المتحرك (بالتطويل والتقصير) أصبح من أكثر الأساليب استخداما في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة، حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة<sup>23</sup>. ويؤكد طلحة حسام الدين وآخرون أن التدريبات بالانقباض المتحرك (بالتطويل والتقصير) هي همزة وصل بين كل من القوة العضلية والقدرة من ناحية أنه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء<sup>24</sup>.

ويتفق كلا من أبو العلا عبد الفتاح 1997 والسيد عبد الحافظ 1996 ودينمانا وآخرون 1998 على أن تدريبات الانقباض (المركزي واللامركزي) إحدى الطرق التدريبية المتدرجة والمؤثرة والمثالية التي تستخدم في تنمية القدرة الانفجارية وتحسن السرعة للمجاميع العضلية على وجه الخصوص<sup>25</sup>.

### تشكيل حمل التدريب:

● **حجم الحمل:** يتحدد عدد التكرارات وعدد المجموعات تبعا للهدف الذي يتفق مع طبيعة الأداء الحركي وتستخدم عادة أنواع مختلفة مثل أداء عدة تكرارات خلال فترة زمنية محددة وتكرار ذلك مجموعة عدة مرات.

● **أمثلة:** 6 ثوان  $\times$  10 مجموعات

30 ثانية  $\times$  2 مجموعة

● **شدة الحمل:** تعتبر سرعة الأداء مع المقاومة هي الشدة المقصودة لهذا التدريب وقد أثبتت نتائج الدراسات أن استخدام السرعات الأعلى أكثر تأثيرا على الأداء من استخدام السرعات البطيء بحيث توضع أقصى مقاومة يمكن تنفيذ الانقباض باستخدامها وفقا للسرعة المطلوبة<sup>26</sup>.

### تأثير التدريب الأيزو توني:

يعتبر هذا التدريب أكثر أنواع تدريبات القوة تأثيرا على اكتساب القوة المرتبطة بالأداء، فإن تركيب الجسم أيضا يتأثر بزيادة الكتلة العضلية ونقص الكتلة الدهنية، وأن هذا النوع من التدريبات يؤدي إلى حدوث الحد الأدنى للألم العضلي طويل المدى وفيه تقل فرص حدوث الإصابات<sup>27</sup>.

للإشارة فإن العديد من العلماء أكدوا أن هذا التدريب نفسه مشابه لتدريب الإيزوكتنيك.

23- عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب، الإعداد البدني وتدريب الأثقال للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دط، 2000، ص76.

24- طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص79.

25- أبو العلا عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، مرجع سابق، ص122.

26- أبو العلا عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، مرجع سابق، ص237.

27- السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسيولوجيا القوة، مرجع سابق، ص98.

### 14-3- التدريب البليومتري:

يعتمد التدريب البليومتري التقليدي على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية كما هو الحال في الوثب الارتدادي بأنواعه، أيضا هذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي خلال أداء الوثب<sup>28</sup>.

#### - تشكيل الحمل في التدريب البليومتري:

1- الشدة: أقصى شدة بما يزيد عن قوة العضلة.

2- الحجم: 08-10 مجموعات من مرتين إلى ثلاثة أسبوعيا.

3- الراحة: 01 - 02 دقيقة بين المجموعات.

ومن أمثلة ذلك الوثب-الارتداد الحجل-الفجوة-الخطو-الارتقاء...

#### - تأثير التدريب البليومتري:

يؤدي التدريب البليومتري إلى التأثير على كل من العضلات والجهاز العصبي معا، كما أنه يقيد بشكل تطبيقي في مهارات الأداء الحركي بشكل عام ويعتمد على عمل أعضاء الحس الحركي بالعضلة والوتر<sup>29</sup>.

#### 15- القوة الانفجارية لدى لاعب الكرة الطائرة:

تعتبر القوة الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة من أكثر القدرات البدنية أهمية في الكرة الطائرة وهي عبارة عن مزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة، ونقصد من السرعة ذلك الجانب المتفجر وفي هذا المزج يشترط توفر معدلات عالية من السرعة، أي بذل القوة بشكل متفجر، وللحصول على هذه القدرة يجب أن يمر اللاعب بمراحل تمرين وتدريب طويلة إذ أنه ليس كل لاعب يمتلك سرعة عالية من الضروري أن يمتلك مكون قوة متفجرة تلقائيا، إذن أن هذا المطلوب هو مزيج من متطلب القوة والسرعة العاليتين لذلك لا بد للاعب من التمرن الطويل للحصول على هذا المزيج من المكونين وترجع أهمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة على أنها العامل الحاسم فالمهارات المختلفة منها:

#### - الضرب الساحق ومهارة حائط الصد.

28- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دط، 2001، ص187.

29- المرجع نفسه، ص188.

## خلاصة:

انطلاقا مما تطرقنا في هذا الفصل، نستخلص أهمية ضرورة تنمية وتحسين القوة العضلية لدى لاعبي الكرة الطائرة وذلك للوصول بلاعبين والفريق إلى مستوى عال، لذا وجب التكوين البدني المدروس علميا لأنه يؤدي بالراقي بمستوى اللاعبين وكذلك تحسين القدرات الحركية والمهارات.



## 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 وتتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها وتنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال والإعداد والضربات الساحقة، ومهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال والصد والدفاع عن الملعب.

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

## I- الكرة الطائرة

**1- تعريف الكرة الطائرة :** الكرة الطائرة لعبة رياضة يتم لعبها بين فريقين ، حيث يبلغ عدد اللاعبين في كل فريق ستة لاعبين ويتمثل أسلوب اللعب بضرب الكرة بين ايدي اللاعبين ، وفوق شبكة توجد عرضيا في وسط ملعب المباراة ويسعى كل فريق الى جعل الكرة تلمس منطقة لعب الفريق المنافس الذي بدوره يحاول منع الكرة من الارتطام بالأرض وتحويل اتجاهها نحو منطقة الفريق الاخر حيث يقوم احد اللاعبين بالتصدي للكرة ويقوم لاعب اخر بتسديدها و تمريرها لزميله الذي يقوم بتسديدها فوق الشبكة نحو الفريق المنافس ويشترط ان يتم ذلك بثلاث لمسات على الأكثر في كل هجمة.<sup>1</sup>

**2-لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم:** يرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "وليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشباب المسيحية وقد أطلق عليها اسم "مانت ونات" وقد شاهد هذه اللعبة "هالستد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الأساسية للعبة هي طيران الكرة عاليا، وخلفا وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م.<sup>2</sup>

وقد عملت جمعية الشباب المسيحية على التعريف بهذه اللعبة عبر كافة أنحاء العالم لتنتشر بذلك بشكل كبير وسريع حيث احتضنتها كندا سنة 1900م، لتظهر بكوبا سنة 1905 م ثم في المشرق والاتحاد السوفياتي والصين، واليابان سنة 1913م.

وفي سنة 1923م وصلت الكرة الطائرة إلى إفريقيا عن طريق مصر وتونس والمغرب وفي سنة 1929م اللجنة الأولمبية الوطنية لأمريكا الوسطى تدخل الكرة الطائرة للرجال في الألعاب الأولمبية في كوبا.<sup>3</sup> في 20 أبريل 1947م عقد مؤتمر باريس الذي تم فيه تأسيس الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة (FIVB) وتم توحيد القواعد وظهر القانون الدولي الحالي وذلك عقب مؤتمر "بودابست" سنة 1946م الذي أظهر خلافات بين الدول وشدة الحاجة إلى التوحيد.

- سنة 1949م: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور وأول بطولة عالمية للإناث.
- سنة 1957م: الاعتراف بالكرة الطائرة كرياضة أولمبية.
- سنة 1990م: الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة تؤسس الرابطة العالمية للكرة الطائرة.
- سنة 1996 م: ظهور رياضة الكرة الطائرة الشاطئية بأطلنطي.
- سنة 1999 م: تحديد مدة القيام بالأرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم.

<sup>1</sup> - زكي محمد حسن، مدرب كرة الطائرة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، ط2، الإسكندرية، 2004، ص 41

<sup>2</sup> - علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1999، ص22.

<sup>3</sup> - عصام الوشاح، الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، د، 1994، ص66-67.

### 3-لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت الكرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين، ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين، وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب"، وفي نفس السنة تم إنشاء المنتخب الوطني للذكور وستين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث، أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني.

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في:

#### المحافل الدولية:

- 1991 م: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل المركز التاسع.
- 1991 م: أول مشاركة للفريق الوطني للنشئات في بطولة العالم واحتل المركز الثاني عشر.
- 1992 م: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز الثاني عشر.<sup>4</sup>
- 1994 م: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر.<sup>5</sup>

#### المحافل القارية:

- 1989 م: احتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).
- 1991 م: الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).
- 1993 م: الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).
- 1997 م: الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).

#### بالنسبة للأندية:

- 1988 م: مولوديه الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.

### 4-مميزات وخصائص الكرة الطائرة:

-تلعب المباراة بمبدأ النقاط أي عدم تحديد وقت ثابت ومعلوم للعبة وقد تستمر بعض المباريات حتى تصل الي أكثر من ثلاث ساعات ونصف في بعض الأحيان.  
-ريح النقطة والشوط والمباراة وطريقة الحصول عليها.  
-ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية وهو في الوقت نفسه يعتبر أكبر هدف يمكن التصويت عليه.

-لا بد ان تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين بوحدة من النتائج ويفارق نقطتين عن المنافس.  
-يبدأ اللعب في كل هجمة بأرسال تجعلها متميزة عن غيرها من ألعاب الكرة (أي لا بد ان يقوم جميع اللاعبين بالأرسال).

<sup>4</sup>- على مصطفى طه، تاريخ تعليم تدريبي تحليل قانون مرجع سابق، ص 11.

<sup>5</sup>- Revue Edit pour la fédération Algérienne de volley-ball, Smatch , 1988.

-عدم استطاعة الفريق الاحتفاظ بالكرة مثل لاعب كرة السلة او القدم وكرة اليد ونما يسمح للاعب فقط بنقر الكرة للحظة ولمرة واحدة وثلاث مرات لمجموع الفريق.

-تبادل المراكز مع انتقال حيازة الارسال من فريق الى اخر يتطلب من اللاعب في الفريق المرسل ان يحتل مراكز جديدا في الملعب.

-وجود لاعب دفاعي حر (متخصص) بالدفاع فقط يخضع لقانون خاص من حيث مكان لعبة ووقت وكيفية دخوله للملعب وخروجه منه.

-تلعب اللعبة في المجال الجوي المتاح للعب وهو بطبيعة الحال أكبر بكثير من مساحة اللعب المحددة بالخطوط إذا تعتبر الكرة لاعبة ما لم تمس الأرض او يرتكب أحد اللاعبين خطأ معين (أي يمكن إعادة الكرة حتى لو خرجت).

-وجود شبكة بين الفريقين المتنافسين مما يحول دون الاحتكاك اثناء اللعب او دخول ملعب المنافس.<sup>6</sup>

**5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:** ملعب الكرة الطائرة هو عبارة عن مستطيل مقاساته 18 م × 09 م ومحاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن 3 أمتار من جميع الجوانب, يجب أن يكون الملعب مسطحا مستويا وأفقيا وموحدا ويجب أن لا يشكل أي خطر لإصابة اللاعبين, ويمنع اللعب على الأسطح الخشنة أو الزلقة, يجب أن يكون سطح اللعب من لون فاتح في الملاعب المغطاة, يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى جزئين متساويين بقياس 9x9 أمتار لكل منهما بحيث يمتد هذا الخط أسفل الشبكة حتى الخطوط الجانبية وتحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بخط الهجوم الذي ينتهي حده بثلاثة أمتار خلف محور خط المنتصف , وتعتبر المنطقة الأمامية ممتدة إلى ما وراء الخطوط الجانبية حتى نهاية المنطقة الحرة, وتوضع الشبكة عموديا فوق خط المنتصف وتكون حافتها العليا بارتفاع 2,43 متر للرجال و 2,24 متر للسيدات ويكون عرضها 01 متر وطولها 9,5 إلى 10 متر , ويثبت على الشبكة شريطان باللون الأبيض, عموديا هما بعرض 5 سم وبطول 1 متر.

يعتبران جزءا من الشبكة، وهي مصنوعة بعيون مربعة سوداء بقياس 10 سم، ويثبت في كل شريط من الأشرطة الجانبية للشبكة عصاتنا هوائيتان بطول 1.80 متر وبقطر 10 ملم مصنوعة من الألياف الزجاجية أو أية مادة مماثلة.

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

تعتبر العاصتان الهوائيتان جزءا من الشبكة وتحددان جانبيا مجال العبور بوضع القائمان المثبتان للشبكة على مسافة تتراوح ما بين 0,50 إلى 01 متر خارج الخطين الجانبيين، وهما بارتفاع 2,55 متر، ويفضل أن

<sup>6</sup>- أكرم زكي حطايه: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر، ط1، مصر، 1996، ص 161-62.

يكونا قابلين للتعديل. يكون القائمان مستديرين وأملسين ويثبتان في الأرض بدون أسلاك وتحظر التجهيزات الخطرة أو المعرقة.

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

يجب أن يتكون الفريق من 12 لاعب بالإضافة إلى:

- الطاقم التدريبي: مدرب واحد، مساعد مدرب عدد 2 كحد أقصى.

- الطاقم الطبي: معالج واحد، طبيب بشري واحد.

06 لاعبين أساسيين و06 احتياطيين ولا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني (06 لاعبين).<sup>7</sup>

يكون أحد اللاعبين ماعد اللاعب الحر، رئيسا للفريق الذي يجب أن يشار إليه في استمارة التسجيل ويحق فقط للاعبين المسجلين في استمارة التسجيل بدخول الملعب واللعب في المباراة.

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

يدير المباراة الحكم الأول يساعده الحكم الثاني ومسجل رسمي ومراقبان للخطوط في كل جهة يتخلل اللعب أوقات للاستراحة وتستغرق فترات الراحة جميعها ثلاث دقائق.

يتم خلال هذه الفترة من الوقت تغيير الملاعب وتسجيل ترتيب الدوران للفريقين على استمارة التسجيل يحق لكل فريق طلب وقت مستقطع مرتين في كل شوط بمدة 30 ثانية وله الحق في وقتان مستقطعان فيان في كل شوط في النقطة 8 والنقطة 16. أما في الشوط الفاصل (الخامس) لا توجد أوقات مستقطعة فنية حيث يحق فقط طلب وقتين مستقطعين 30 ثانية بواسطة كل فريق.

بحيث يجب على اللاعبين في اللعب أن يذهبوا إلى المنطقة الحرة قرب مقاعدهم أثناء جميع الأوقات المستقطعة.<sup>8</sup>

## 6-المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

6-1-الإرسال: (SERVICE): ان الإرسال هو أحد المهارات الأساسية الفنية وهو الأداء الذي تبدأ به المباريات واللعب في كرة الطائرة، ويؤدي بواسطة لاعب الصف الخلفي الأيمن بعد إشارة الحكم، ويعد الإرسال

<sup>7</sup> - الفيدرالية العالمية لكرة الطائرة، القواعد الرسمية للكرة الطائرة المعتمدة من الجمعية العمومية الثالثة والثلاثين للاتحاد الدولي للكرة الطائرة 2012، ترجمة عدي جاست حسن ، 2013 ، 2016 ، ص17-22.

<sup>8</sup> - الفيدرالية العالمية لكرة الطائرة، القواعد الرسمية للكرة الطائرة المعتمدة من الجمعية العمومية الثالثة والثلاثين للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، مرجع سابق، ص23-25.

فرصة للفريق لتسجيل نقطة مباشرة، وفي هذه المهارة تضرب الكرة بذراع واحد مضمومة او مفتوحة لتعبير لملاعب الفريق المنافس ويتم تنفيذه من خلف خط النهاية.

ويعد الارسال أحد المهارات ذات البع الهجومي في كرة الطائرة اذ ان له تأثير فعال على الفريق المرسل، ويترك أثر سلبيًا على الفريق المنافس إذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة والمطلوبة حيث يؤدي الى:

-الحصول على نقطة دون اجهاد يقع على بقية افراد الفريق.

- إعطاء فرصة راحة للفريق.

-كسب ثقة أعضاء الفريق من الناحية النفسية في حالة نجاحه-

-زعزعة الثقة عند الفريق المنافس.

تمثل نسبة الارسال في المباراة 31 بالمئة من مجموع المهارات الفنية الأساسية من حيث تكرار استخدامه في اللعب حسب تقويم المهارات في بطولة العالم التي أقيمت في براغ عام 1966م.

وقد أصبح التدريب على ارسال في الفترة الأخيرة يحتل جزءا كبيرا من الوحدة التدريبية من حيث التركيز على الدقة ومستوى الإنجاز العالي في كرة الطائرة.

ففي كرة الطائرة الحديثة يمثل الارسال أحد المهارات التي يجب ان توضع في الاعتبار، وتكون محور اهتمام المدربين ومساعدتهم وكذا اللاعبين.

فهي تعد أحد المهارات الضرورية التي من السهل تعليمها رغم صعوبتها، والتي تعتمد بقدر كبير على ما يتمتع به اللاعب من عناصر اللياقة البدنية من الدقة والسرعة وخلافهما، لكي يكون الأداء ملائم بما يناسب مع هذه المهارة فهي تأخذ من الوقت والجهد في التدريب ربما أكثر مما تأخذه من الوقت والجهد في التدريب ربما أكثر مما تأخذه بقية المهارات الأخرى.

فالإرسال قد يظهر ببساطة بانه عبارة عن مظهر او شكل من اشكال اللعب الذي يبدأ من خلاله الفريق الإسراع في وضع الكرة في اللعب لكنه غير ذلك، فالبعض يصف الارسال انه أحد الأسلحة المؤثرة والفعالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة او مناسبة يستطيع الفريق ان يتأكد من حتمية فوزه بالمباراة.<sup>9</sup>

**6-1-1-أنواع الإرسال:** نستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال من حيث الطريقة أن نقسم الإرسال إلى نوعين:<sup>10</sup>

**6-1-2-الإرسال من الأعلى:** الإرسال من الأعلى يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى الأعلى، بحيث تقابل اليد الكرة وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون رجل متقدمة على الأخرى حسب المد باليمنى أو اليسرى ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس الذي يسمى بإرسال التنس وينقسم الإرسال من الأعلى إلى ما يلي:

<sup>9</sup> - محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرب، مرجع سابق، ص59.

<sup>10</sup> - عصام الوشاح، المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، مرجع سابق، ص141.

## أ-الإرسال المتأرجح:

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

## ب- الإرسال المتموج الطائف:

يتم بتنفيذ ضربة موجهة نحو الخصم مع تفادي التوازن العمودي للكرة وهذا لمنع دورانها حول نفسها.

## ج-إرسال السحق:

يتم بتنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى الأعلى "الارتقاء" الذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقق فكرة الإرسال وهو عبارة عن هجوم.<sup>11</sup>

**6-1-3-الإرسال من الأسفل:** هو الإرسال العادي البسيط ويعتبر من أسهل أنواع الإرسال ويتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى، بحيث أن اليد الضاربة تتجه من الأسفل إلى الأعلى، يستعمله المبتدئين لسهولة أدائه وعدم حاجته إلى قوة كبيرة فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح إلا أن من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه.

وهذه نقطة ضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الخالية في ملعب الفريق الخصم، ويتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف.<sup>12</sup> وينقسم الإرسال إلى ثلاثة أنواع هي من الأسفل إلى الأعلى كما يلي:

## أ-الإرسال القاعدي:

يكون تنفيذ ضربة الإرسال بعد تحريك أو إرجاع اليد المستعدة للإرسال إلى الخلف ثم إلى الأمام.<sup>13</sup>

**ب-الإرسال الجبهي من الأسفل:** يكون فيه الذراع الفعال مستقيم بحيث يؤدي حركة إلى الأمام، حيث اليد تضرب الكرة على مستوى الحزام.<sup>14</sup>

## ج-الإرسال الجانبي من الأسفل:

اللاعب المنفذ يوجه الكتفين بتعامد مع الشبكة، واليد المنفذة تؤدي حركة جانبية من الخلف إلى الأمام، ومن الأسفل إلى الأعلى.<sup>15</sup>

## 6-1-4-تدريب الإرسال:

الإرسال هو لعبة البداية أو وضع الكرة في اللعب، كما هو مفتاح النجاح في الكرة الطائرة وكلما نجح اللاعبون في تأدية هذه المهارة بنجاح أصبح للفريق المرسل صفة المبادرة وتسيير الملعب وبالتالي ربح المباراة.

11- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة تاريخ - تعليم-تدريب-تحليل-قانون، مرجع سابق، ص60.

12- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة تاريخ - تعليم-تدريب-تحليل-قانون، مرجع سابق، ص60-61.

13- حسن عبد الجواد، المبادئ للألعاب الإعدادية-القانون الدولي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1999، ص45.

14- علي مصطفى طه، المرجع السابق، ص61.

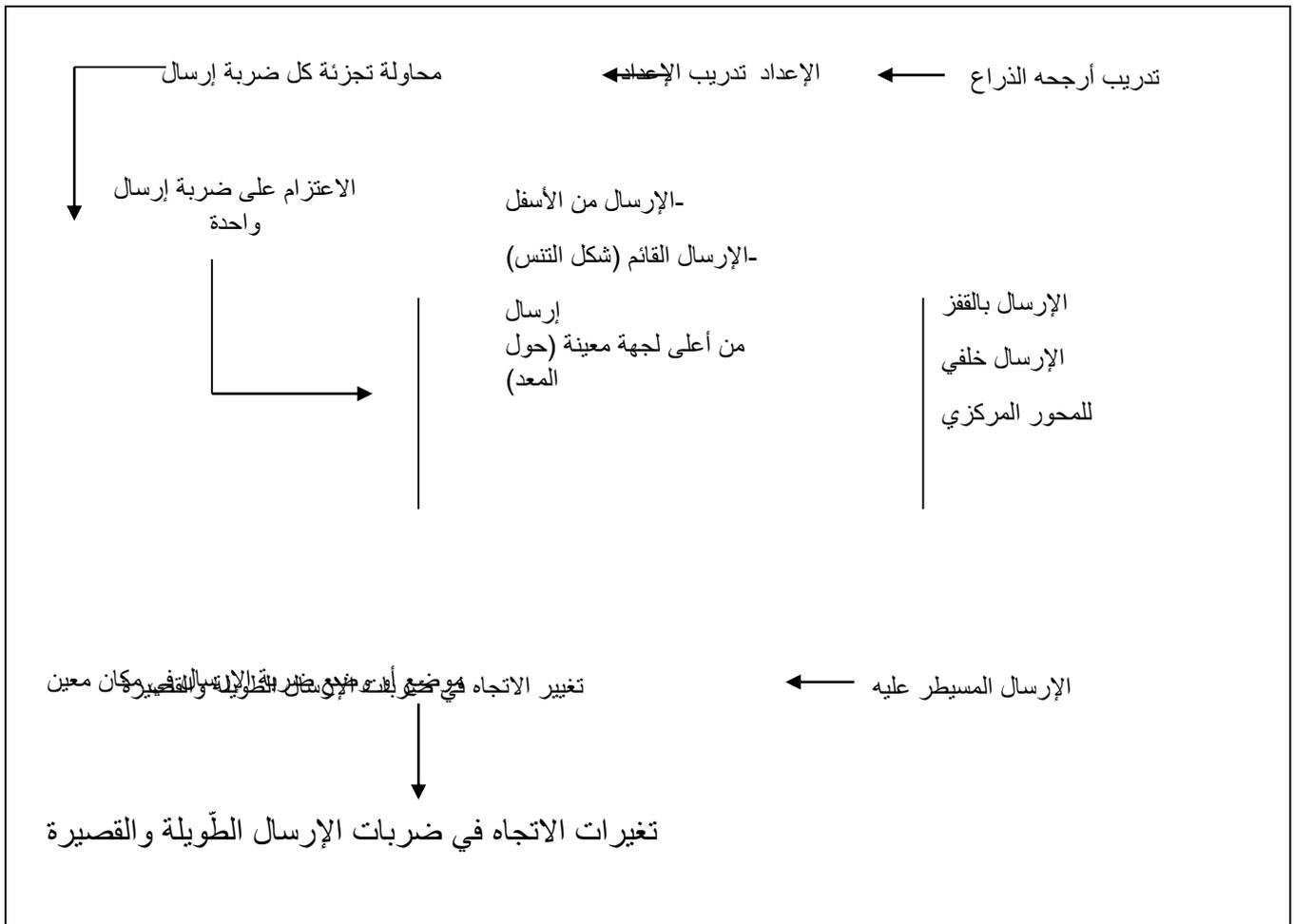
15- المرجع نفسه، ص62.

لابد من أن يأخذ كل لاعب من الفريق دوره في ضربات الإرسال و التأكيد على كل مرسل أن يؤدي إرسالاً جيداً و مؤثراً من بداية المباراة إلى نهايتها، و يتضح لنا من العامل الأول وجوب ممارسة الإرسال بانتظام لكل لاعب في الفريق، أما العامل الثاني فيشير إلى أن التدريب على الإرسال يجب أن يتم في بداية وأثناء و نهاية التدريب، فعند بداية اللعب لابد و أن يتعامل اللاعب المرسل مع الشد العصبي و قبل المنتصف يكون الاعتماد على شدة اللعب و التي تؤدي إلى زيادة التوتر<sup>16</sup>

يمثل الغرض من هذا التدريب تحسين مهارة الإرسال، وذلك من خلال تصحيح المدرب لأي خطأ يحدث في الأداء المهارى للإرسال، خاصة عندما ترسل الكرة أكبر عدد من المرات وتكون إرسالات فاشلة أو خارج الملعب أيضاً، ويتضمن الغرض تركيز المدرب على تصحيح أخطاء الإرسال والتي يمتاز بها كل لاعب بهدف منع اللاعبين من ارتكاب أو تكرير أي خطأ.<sup>17</sup>

أ-عملية تدريب ضربة الإرسال:<sup>18</sup>

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



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

17- زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة استراتيجيات الدفاع والهجوم، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1998، ص 125.

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

### 1-3- أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة يستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، ولاعب الإرسال يكون أداؤه مستقل وبدون التأثير من زملائه ولاعبي الخصم.<sup>19</sup>

### 1-4- الأخطاء الشائعة في الإرسال:

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- قذف الكرة بعيدا إلى الأمام حيث لا يستطيع اللاعب ضربها باليد كاملة.
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحية للخلف على القدم الخلفية، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.
- القذف المبكر قبل أرجحه الذراع خلفا.<sup>20</sup>
- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفه أو بجانبه مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد والسيطرة عليها.
- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.
- أرجحه الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروج الكرة خارج الملعب.
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.<sup>21</sup>

### 6-2- الإستقبال: (Réception)

هو استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك لامتناع سرعة وقوتها وتميرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعها للاعب المستقبل.<sup>22</sup>

### 6-2-1- أهمية الاستقبال:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها و حتى وقتنا الحاضر، تنوعت و تتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكتفين أو الذراعين، بعد أن كانت تؤدي من الأعلى

19- أحمد عبد الدايم الوزير وعلي مصطفى طه، دليل المدرب في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1999، ص35.

20- زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة أسس ومواهب وأداء، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، د، 1997، ج1، ص45.

21- المرجع نفسه، ص45.

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

أصبحت طريقة متبعة بالذراعين من الأسفل يطلق عليها "Begger" وتؤدي باستخدام الطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة و توصيلها لزميل و بدون حدوث أخطاء.<sup>23</sup>

#### 6-2-2-6- طريقة استقبال الإرسال:

يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لاستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تمام، ثم يبدأ في ميل الجذع قليل إلى الأمام بسرعة مساوية لسرعة اندفاع الكرة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض والركبتان مثنيتان قليلا، وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، الرأس يكون عموديا على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعين متباعدتين عن بعضهما بمسافة حوالي اتساع الكتفين وممدودتان للأمام ومائلتان إلى الأسفل.<sup>24</sup>

#### 6-2-3- أنواع الاستقبال:

##### أ- الاستقبال من الأسفل:

هو الأكثر استعمالا وتكون مساحة الاستعمال أو الإرجاع بمقدمة اليدين، ويكون اللاعب مقابل للكرة مع ضرورة استقامة اليدين.

##### ب- الاستقبال من الأعلى:

هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدمة اليدين، وهذا من وضعية عالية "فوق الرأس"<sup>25</sup>

##### ج- الاستقبال الجانبي:

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

##### د- الاستقبال مع الانبطاح:

يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين وهذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية مية، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتماء نحو الأرض.<sup>26</sup>

#### 6-2-4- الأخطاء الشائعة في الاستقبال:

- الأرجحية الزائدة للذراعين أماما، وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود الملعب .

- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة، مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.

- وضع الذراعين بمستوى عال جدا، مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة.

- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.

<sup>23</sup>- مختار سالم، حول الكرة الطائرة منشورات مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان، دط، 1996، ص 121.

<sup>24</sup>- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة تاريخ-تعليم-تدريب-قانون، مرجع سابق، ص 37.

<sup>25</sup> -DATTAX: Le Volley-ball Du smache ou match. p 84.

<sup>26</sup>- I bid, p 85 .

- عدم المحافظة على استقامة الظهر (بمعنى وضع منخفض على الركبتين لثني منطقة فوق الوسط).<sup>27</sup>
- ضرب الكرة باليد على سطح الساعدين، مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة.<sup>28</sup>

### 6-3- التميرير: (passe)

يعتبر التميرير من أهم العناصر الأساسية والرئيسية لتكتيك رياضة كرة الطائرة، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق نستطيع أن نقول إن التميرير هو قاعدة اللاعب بحيث يتطلب تنقل سريع وتمركز جيد بدون كرة وتحريك كبير للذراعين خاصة تحرك جيد للأصابع، فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب.<sup>29</sup>

### 6-3-1- أهمية التميرير:

التميرير هو الأساس في لعب الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة و التحكم وتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية خاصة تلك التي تمرر نحو المعد وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق اللعب يستخدم في مهارة التميرير أطراف الأصابع و الأيدي و الأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم و يمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن بأكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدودة في الهواء و مرتبطة بالضربة الهجومية.<sup>30</sup> والتميرير من الأعلى بالأصابع، هي اللمسة الهامة التي يجب أن تتقن إتقاننا تاما، الأمر الذي يؤدي لوصول الكرة إلى الزميل بطريقة تمكنه من إحراز نقطة أو كسب إرسال.<sup>31</sup>

### 6-3-2- أنواع التميرير:

لقد تنوع و تعدد التميرير في الكرة الطائرة، حيث يمكن أن نقسم التميرير من حيث طريقة أدائه إلى تميرير من الثبات وتميرير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تميرير من الأعلى وتميرير من الأسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تميرير باليدين أو تميرير باليد الواحدة، وعموما يمكننا أن نقسم التميرير إلى نوعين هما:<sup>32</sup>

### 6-3-3- التميرير العالي: ويشتمل على:

#### أ- التميرير إلى الأمام: (التميرير الصدري)

<sup>27</sup>- زكي محمد محمد حسن، التدريبات الموقفة (العلاجية) في الكرة الطائرة، مرجع سابق، ص316.

<sup>28</sup>- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ-تعليم-تدريب-تحليل-قانون، مرجع سابق، ص71.

<sup>29</sup>-SILLANY-ROBERT: Le ROBERT DE SPORT، Dictionnaire، 1990، P 416.

<sup>30</sup>- زينب فهمي وآخرون، الكرة الطائرة، دار المعارف، مصر، ط1، 1994، ص84.

<sup>31</sup>- محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب، مرجع سابق، ص69.

<sup>32</sup>- علي مصطفى طه، المرجع السابق، ص71.

التمريرة الصدرية هي الأكثر استعمالاً في اللعب للمسافات القصيرة والطويلة، فإتقانها هو الخطوة الأولى نحو التقدم والاندماج وذلك برفع اللاعب لذراعيه أمام الوجه في وضع التكور، وعند وصول الكرة إلى ارتفاع 15 إلى 20 سم تقريباً على مستوى الرأس، تتحرك اليدين إلى الأعلى لاستقبال الكرة وعندما تلامسها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيداً لدفعها إلى الاتجاه المرغوب فيه.<sup>33</sup>

#### ب- التمرير إلى الأمام بعد الدوران:

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

#### ج- التمرير إلى الأمام من وضع الطعن:

فيه تمتد الرجل الخلفية إلى أقصى مداها بينما تكون الساق مع الفخذ في الرجل الأمامية بزاوية قائمة، على اللاعب العودة بأقصى سرعة إلى وضع الاستقبال الأصلي.<sup>34</sup>

#### د- التمرير للجانبين:

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

#### هـ- التمرير مع الدرجة:

يستخدم هذا النوع عند استقبال كرة قوية وسريعة نتيجة ضربة هجومية والمقصود امتصاص قوتها يلزم اللاعب مرونة بحيث يؤديها دون أن يصاب بأذى، ويمكنه العودة إلى الوضع الأصلي بأقصى سرعة.<sup>35</sup>

#### و- التمرير مع الوثب:

عبارة عن عملية خداع لمواجهة عملية الصد التي يقوم بها الفريق المضاد بشكل يظهر وثبة اللاعب لأداء التمرير، كأن ينوي أداء ضربة هجومية فيقوم بإعدادها للزميل الآخر.<sup>36</sup>

### 6-3-4- التمرير من الأسفل:

يمكن أن نطلق على مهارة التمرير من الأسفل بالساعدين بأنها حركة إيجابية للرجلين باتجاه الهدف وذلك بمواجهة اللاعب للكرة متحركاً إليها بالسرعة المناسبة التي تتفق مع مسافة أو بعد الكرة، وكذلك في الاتجاه الذي ستلعب إليه الكرة دافعاً إياها بيديه بالقدر المناسب ويتوقف نجاح الفريق أو فشله إلى حد كبير على مهارته في تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين حيث أنها أمن<sup>37</sup> الطرق في جميع حالات ومواقف اللعب ويجب أن نميز بين ثلاثة أنواع من التمرير من الأسفل.

33- الموسوعة الرياضية، كرة السلة-الكرة الطائرة، دار الشمال للنشر والطباعة، ط1، 1996، ص28-ص39.

34- المرجع نفسه، ص40.

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

36- الموسوعة الرياضية، المرجع السابق، ص40.

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

#### أ-التمرير باليدين (يتم التنفيذ بطرق مختلفة):

- يجرى بتلاصق الكفين جنباً إلى جنب، ويتجهان إلى أعلى امتداد الأصابع فتلامس الكرة الجزء العرضي من مؤخرة اليدين قرب الرسغ.
- يتلاصق الكفين جنباً إلى جنب ويتجهان إلى الأسفل مع امتداد الأصابع فتلامس الكرة ظهر الكفين.
- يتلاصق الكفين وجها لوجه مع إثناء أصابع إحدى اليدين حول أصابع اليد الأخرى، فتلامس سطح الإبهامين والسبابتين.

#### ب-التمرير باليد الواحدة:

- تستعمل عادة للتخلص من موقف حرج، خاصة في الظروف التي لا تسمح باستخدامك اليدين معا.
  - ج-التمرير مع الانبطاح: يتم ذلك عند وصول الكرة إلى مكان قريب من اللعب بحيث يمررها اللاعب بالطريقة العادية فيندفع لإنقاذها من السقوط على الأرض، فيلامس الكرة قبل وصولها إلى الأرض فيرفعها قليلاً.<sup>38</sup>
- #### 6-4-السحق:

- يعتبر السحق روح الكرة الطائرة وروثها، والغرض من السحق هو ضرب الكرة أو إرسالها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية بحيث يفشل هذا الأخير في إعادتها.<sup>39</sup>
- السحق وهو توجيه قوي للكرة يؤديه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة وتكون حركته منسجمة.
- إن الضربات الساحقة هي أحد الوسائل الرئيسية الهامة في إحراز النقاط واستخدامها غالباً ما يكون من اللمسة الثالثة ويؤثر فيها عاملين هما: القوة والتوجيه.
- أو هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.

#### 6-4-1-أهمية السحق:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال 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 إلى نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح. و لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظراً لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم

38- الموسوعة الرياضية، كرة السلة-كرة الطائرة، مرجع سابق، ص41-40.

39- محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد، المرجع السابق، ص74.

الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أداؤها أثناء المباريات.<sup>40</sup>

#### 6-4-2- أنواع السحق: هناك أنواع عدة

##### أ- السحق الأمامي:

هو أسهل أنواع السحق و أهمهم، لذلك تجد المدربين يعطونه اهتماما كبيرا خاصة عند المبتدئين، ويكون توجيه الكرة عند أداؤها في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضارب<sup>41</sup>

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

##### ج السحق الخلفي:

يؤدي عندما يكون الظهر موجه للشبكة فيوثب اللاعب ويدور في الهواء حتى يواجه الشبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة وبسرعة في أعلى أجزائها، ويعتبر من أصعب أنواع السحق من حيث الأداء.<sup>42</sup>

#### 5-5-5- الصد:

يعتبر الصد النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة عند أداء السحق من قبل الخصم بمواجهة الشبكة أو قريب منها، وقد يقوم بعملية الصد لاعب أو لاعبين أو ثلاثة لاعبين شرط أن يكون في المنطقة الأمامية.<sup>43</sup>

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

#### 6-5-1- أهمية الصد:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة<sup>44</sup>

#### 6-5-2- أنواع الصد:

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

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

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

42- عقيل عبد الله، الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، بغداد، د، 1987، ص93.

43- حسن عبد الجواد، المرجع السابق، ص94.

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

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

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

1-الصد بلاعب واحد -2-الصد بلاعبين -3-الصد بثلاثة لاعبين<sup>45</sup>.

**6-6-الإعداد:**

ونعني به إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل. وفي الحقيقة فإنه معظم أنواع الإعداد التي تنفذ نجد أنها عادة ما تستخدم التمير من أعلى فوق الرأس Over Head Pas For Word أو من الأعلى للخلف Tobackword. ولكن هذا لا يمنع أنه في أحيانا أخرى قد نلجأ إلى استخدامه من الأسفل (بالساعدين) Forearm pass وذلك كله بهدف إعداد الكرة.<sup>46</sup>

**6-6-1-أهمية الإعداد:**

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة، ويعتمد الإعداد كليا على التمير من الأعلى فإجادة التميرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب الحساسة والمهمة حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه ولذا يجب على المدربين تهيئة لاعبيهم على إجادة أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة.<sup>47</sup>

**6-6-2-أنواع الإعداد:**

**أ-الإعداد الأمامي:**

هو أكثر الإعداد استعمالا لسهولة أدائه، وهو أساس لجميع أنواع الإعداد الأخرى، ويؤدى من وقفة الاستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذراعين والرجلين، مع المحافظة على توازن الجسم في نهاية الحركة

**ب-الإعداد الخلفي من فوق الرأس:**

يستعمل في الأغراض الخطئية ويتطلب درجة عالية من الإحساس بالحركة، حيث أن اللاعب لا يرى الهدف المراد توجيهه إليه لحظة أداء الإعداد وهو يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء.<sup>48</sup>

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

<sup>45</sup>- المرجع نفسه، ص137.

<sup>46</sup>- زكي محمد محمد حسن، صانع الألعاب في الكرة الطائرة-العقل المفكر للفريق، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، ط2004، ص3.

<sup>47</sup>- علي مصطفى طه، المرجع السابق، ص139.

<sup>48</sup>- الموسوعة الرياضية: كرة السلة-كرة الطائرة، مرجع سابق، ص46.

## د- الإعداد بالوثب:

يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية في عملية الخدع الهجومية، ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع ويستخدم فيه الوثب بالرجلين، وعلى اللاعب ملاقات الكرة في الوقت المناسب.<sup>49</sup>

## 7- الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع والإعداد:<sup>50</sup>

الجدول رقم (05): يبين الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع والإعداد.

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

## 8- تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:<sup>51</sup>

الجدول رقم (06): يبين تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

المهارة	الأخطاء الشائعة	النتائج المتوقعة	التصحيح
الإرسال الصحيح	الفشل في توجيه الكرة للمكان الصحيح	لمس الكرة للشبكة أو خروجها خارج الملعب	- لمس الكرة أسفل منتصفها قرب نهاية مرجحة الذراع أماما، مرجحة الذراع خلفا جيدا قبل المرجحة الأمامية مع إعطاء القوة للكرة.
الإرسال من الأعلى	- الفشل في رفع الكرة من اليد - قذف غير مناسب للكرة من حيث الارتفاع - قذف الكرة بعيدا عن الجسم - رد الذراع عند مرجعته خلفا أثناء التمهييد للحركة - مرجحة الذراع للخارج - ملاقات الكرة من أسفل عند ضربها	- خطأ قانوني يفقد الإرسال - ضرب الكرة في مستوى منخفض وملاستها للشبكة - ضرب الكرة للأسفل وعدم إمكان عبورها للشبكة - طيران ضعيف للكرة - طيران الكرة خارج الحدود - طيران الكرة للأعلى وعبورها الشبكة	- ترفع الكرة في لهواء قبل ضربها باليد الضاربة - اقذف الكرة في اتجاه فوق كتف الذراع الضاربة - اقذف الكرة أمام الجسم مباشرة لأعلى بحيث يكون اتجاه طرفيها فوق كتف الذراع الضاربة - اثني المرفق قبل الضرب بحيث تكون حافة الإبهام عند الأذن تقريبا - تمرجح الذراع بجوار الجسم - تصاحب اليد الكرة أسفل خالفا لأعلى أماما أثناء ضربها

49- المرجع نفسه، ص46.

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

51- إيلين وديع فرج، خبرات في الألعاب للكيبار والصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ط2، 2002، ص419-420.

الإعداد أو التمرير من أعلى الأولى	- الفشل في ملامسة الكرة بأطراف الأصابع - حمل الكرة لحظة إعادة الكرة للمنافس من اللمسة الأولى	- فقد التحكم في الكرة - خطأ مسك الكرة و فقد الإرسال أو فقد نقطة - فقد فرصة ضربة ساحقة بالكرة	- لمس الكرة بأطراف الأصابع مع ثني أصابع اليدين قليلا - لمس الكرة لمسا سريعا حادا و تجنب سحب الكرة عند ملامستها بالأصابع - إرمي الكرة عاليا في الهواء و قربه من الشبكة
التمرير من أسفل	- الفشل في توجيه الكرة للمكان الصحيح	- لمس الكرة بالشبكة أو خروج الكرة خارج الملعب	- ثبت وضع زاوية الذراعين بالنسبة للجسم لحظة لعب الكرة - ثبت الأذرع مفرودة بدون إشتراك فعلي في الحركة مع فرد الجذع و الركبتين فقط راعي المرونة عند استلام الإرسال القوي
الضربة الساحقة أماما	- الفشل في ضرب الكرة من قمتها - الإندفاع في خطوات الإقتراب - القدمان مضمومتان عند الإرتقاء للوثب	- وصول الكرة عالية للمنافس وضعف قوة الضربة الساحقة - لمس الشبكة أو تعدية خط المنتصف - عدم الإلتزان 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 عقبي القدمين - وضع القدمين يكون مفتوحا بإتساع الكتفين

## II - خصائص المرحلة العمرية (12-15 سنة):

### 1. تعريف مرحلة سن البلوغ:

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

وتنقسم إلى قسمين:

#### 1-1 - مرحلة ما قبل البلوغ:

تكون عند نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بزيادة معتبرة من الناحية الطولية، تتراوح بين 20 و 25 سم

ويزيادة في الوزن من 03 إلى 04 كلغ في العام.

#### 1-2 - مرحلة البلوغ:

تتميز ببلوغ جنسي وإنخفاض في سرعة النمو من الناحية الطولية وتطور عرضي للصدر والكتفين وتطور

عضلي وتكون ظاهرة جدا عند الذكور وكذلك زيادة عرضية للعظام الطولية.<sup>52</sup>

### 2. أهمية دراسة المرحلة العمرية:

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

<sup>52</sup> - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم الكتب، القاهرة، ط5، 1995، ص245.

- ✓ التعرف على مختلف الخصائص الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى تستطيع تهيئة أفضل الظروف.
- ✓ تساهم في زيادة قدرته على إعداد نواحي الأنشطة الحركية الملائمة والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل العمرية نظرا لن التلاميذ يميلون إلى أساليب خاصة في السلوك الحركي ويحتاجون إلى أنواع خاصة من النشاط الحركي تختلف عن غيرها من الأساليب من مرحلة إلى أخرى.
- ✓ تساعد المدرس أو المربي على أن يتوقع سلوك التلاميذ من مرحلة نمو معينة وعدم مطالبته بمستوى من السلوك والأداء يفوق قدرته.<sup>53</sup>

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

#### 3-1- النمو الطولي والوزن:

وهي مرحلة النمو السريع مقارنة بالمرحلة التي قبلها (مرحلة الطفولة) وهي تأتي عقب فترة من الكمون أو الثبات لبضع سنوات، وأنه يصاحبه عادة ظواهر نمو أخرى تغير الشخصية في مجموعها، ومهما يكون الأمر فإن فترة نمو البلوغ يلاحظها العام أنفسهم كما أن سن (14 إلى 15 سنة) هي في غالب الأحيان فترة أقصى سرعة عند الذكور ومن (12 إلى 13 سنة) فترة أقصى سرعة نمو عند الإناث، وحسب العالم "Shuttle worth" لاحظ بدأ الإنحراف عند الإناث عن الذكور في النمو في الطول من 12 سنة تقريبا إلا أنه لا يلبث الذكور من السن 14 سنة في المتوسط أن يدركوا الإناث فيلقتي هنا معدل النمو، ومنذ هذا السن فصاعدا يبدأ متوسط نمو الذكور في التفرق الظاهر والطول مع هذا ليس إلا مظهرا من مظاهر النمو ولعله يكون أبعدها من إعطاء صورة كاملة للنمو الجسمي أو النضج الجسمي، وهناك مظاهر أخرى أهمها وأكثرها إعتبارا خصوصا في علاقتها بالطول والوزن ففي مرحلة المراهقة الأولى فإن الإناث يصبحن أثقل وزنا من الذكور في نفس السن ثم يعود الذكور مرة أخرى إلى ما بعد النضج الجسمي الكامل للجنسين.<sup>54</sup>

#### 3-2- النمو الجسمي:

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

#### • الفروق بين الجنسين في النمو الجسمي:

<sup>53</sup>- عيسان أحمد فوج، مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، دت، ص58.

<sup>54</sup>- كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، دروس في علم النفس الإرتقائي، دار النهضة العربية، بيروت، دط، دت، ص749.

يكون الذكور أقوى جسما من الإناث حيث تنمو عضلاتهم نمو سريعا في حين أن الإناث تتراكم فيهم الشحوم في مناطق معينة من أجسامهم ويزداد الطول عند الجنسين ولكن يكون الذكور أكبر من الإناث. ويهتم المراهق بمظهرة الجسمي، قوة عضلاته ومهارته الحركية والرياضية والبدنية التي تساعد جسمه على النمو والقوة.<sup>55</sup>

### 3-3- النمو الحركي:

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

### 3-4- النمو العقلي:

- ✓ نمو الذكاء العام وزيادة القدرة على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم والإستنتاج والتعلم والتخيل.
- ✓ نمو القدرة العقلية الخاصة كالقدرة الرياضية (التعامل مع الأعداد) والقدرة اللغوية والدقة في التعبير والقدر الميكانيكية والفنية وتوضح الإبتكارات في هذه المرحلة كنتائج للنشاطات العقلية.
- ✓ نمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة ومفهوم الزمن ويتجه التخيل المحسوس إلى المجرد.
- ✓ نمو الميول والإهتمامات والإتجاهات القائمة على الإستدلال العقلي ويظهر إهتمام المراهق بمستقبله الدراسي والمهني.
- ✓ تزداد قدرة الإلتباه والتركيز بعد أن كانت محدودة في الطفولة.
- ✓ يميل المراهق إلى التركيز النقدي أي أنه يطلب الدليل على حقائق الأمور ولا يقبها قبولا اعمى مسلما به.
- ✓ تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات والتطلعات والحاجات حيث يلجأ لا شعوريا إلى إشباعها ويمكنه نموه العقلي من ذلك حيث يسمح له بالهروب بعيدا في عالم الخيال فمثلا يرى نفسه لاعبا مشهورا وبطلا كبيرا...<sup>56</sup>

### 3-5- النمو الانفعالي:

تتسم هذه المرحلة بأنها عنيفة في حدة الإنفعالات وإندفاعاتها وتجتاح المراهق ثورة من القلق والضيق فنجد ثائرا على الأوضاع ومتمردا على الكبار كثير النقد لهم ومن أهم الخصائص الإنفعالية في هذه المرحلة:

<sup>55</sup> - زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، دط، دت، ج1، ص62.  
<sup>56</sup> - علمي بن شهبول الشهوي، سطور في توجيه الأبناء، نشرة دورية تصدر عن وحدات الخدمات الإرشادية العام التابعة لقسم التوجيه والإرشاد بالإدارة العامة بالمنطقة الشهرية، 2002.

- ✓ إهتمام المراهق بذاته وما طرأ على جسمه من تغيرات وهو يحاول أن يتوافق مع جسمه الجديد ويتقبله.
- ✓ يزداد شعوره بالكآبة والضيق نتيجة لكثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع تحقيقها.
- ✓ تتسم إنفعالاته بالتهور والتسرع والتقلب وعدم الاستقرار.
- ✓ التمرد والثورة على الكبار وعلى المعايير والقيم الخلقية والتقاليد في المجتمع.
- ✓ مثال مرهف الحس شديد الحساسية يتأثر تأثيرا بالغا بنقد الآخرين.
- ✓ الحب عند المراهقين من أهم خصائص النمو الانفعالي.<sup>57</sup>

### 3-6- النمو الفسيولوجي:

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

أما غدة تحت المهاد "Hypothalamus" فإنها بدأت سابقا في إنتاج ما يسمى "Releasing-factor" الذي يثير الغدة النخامية، هذا ما يؤدي إلى إنتاج هرمون النمو (G.H) والهرمونات المؤثرة في الغدد التناسلية أثناء البلوغ بإفراز "Testostérone" هرمون مسؤول أيضا البروتين وعملية البناء.

أما "Métabolisme des protéines Anabolisme" فيتضاعف عشرات المرات مما يؤدي إلى زيادة الكتلة العضلية من (27% إلى 41.3%) في المتوسط، ومنه الزيادة في القوة العضلية.<sup>58</sup> ويلاحظ أن الغدة ذات الإفراز الداخلي بوجه عام تتضح هلال البلوغ ما عدا الغدة التيموبية التي تأتي على العكس منها في الضمور، ويحقق مجموع إفرازات مختلف الغدد إترانا مزاجيا جديدا فيؤثر بعضها على النمو الجسمي الخارجي والبعض الآخر على النمو الجنسي، وكذا يخضع طول الهيكل العظمي لتأثير الغدة الدرقية والغدة تحت المخية وهرمونات التناسل.<sup>59</sup>

يزداد حجم القلب في هذه الحالة ولكن بسرعة غير معتادة مع الشرايين ليختل توازن الجسم لذا يجب تجنب النشاط الرياضي العنيف.<sup>60</sup>

أما بالنسبة للنبض أثناء الراحة فيستمر في الإنخفاض مع زيادته بعد مجهود ذو شدة قصوى، وبالنسبة للضغط فإنه يقترب إلى النبض الطبيعي للبالغين.<sup>61</sup>

<sup>57</sup>- كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، مرجع سابق، ص 461.

<sup>58</sup>- Weineck,g, biologie du sport, paris, ed, vigot, 1996, P324-325.

<sup>59</sup>- عبد الفتاح دويرار، بسيكولوجية النمو والإرتقاء، دار المعرفة الجامعية، دط، 1999، ص 248.

<sup>60</sup>- محمد سعيد غريمي، تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1996، ص 38.

<sup>61</sup>- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، 1996، مرجع سابق، ص 178.

نستنتج مما سبق أن هذه المرحلة تتميز بنشاط غددي كبير وزيادة حجم القلب وإنخفاض في النبض، لذا يجب إعداد تمارين بعيدة عن النشاط الرياضي العنيف.<sup>62</sup>

### 3-7- النمو الاجتماعي النفسي:

- ✓ ظهور علامات البلوغ تعمل على بروز تغيرات فسيولوجية ونفسية ويصاحب ذلك اختلاف في عمل الغدد، مما يجعل الفرد سريع التأثير والانفعال قليل الصبر تنقصه المثابرة والانتزان، فصبح الفرد سريع الغضب والرضا والحزن والفرح ويبحث عن المثل العليا والقيم الاجتماعية يهتم بجسمه وأناقته وملابسه.
- ✓ عند سن (13-14 سنة) حب النشاط البدني يسرع عملية الإدماج الاجتماعي وعند سن 13 سنة يأخذ الأصدقاء مكانة هامة، والبالغون يجندون كذلك فكرة الفوج أو الفريق.
- ✓ نستنتج مما سبق أن هناك تغيرات نفسية والاضطرابات في أعمال الغدد مما يسهل إثارة وانفعال وغضب البالغ، وتعتبر المنافسة عامل هام في التخفيف من حدة هذه الاضطرابات.<sup>63</sup>

<sup>62</sup>- محمد سعد غريمي، المرجع السابق، ص69.

<sup>63</sup>- Edgarthil et marniel de l'éducateur sportif, paris 10<sup>eme</sup> édition, vigot, 1999, P292.

## خلاصة:

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

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



## تمهيد:

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

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ولغرض إجراء هذه الدراسة قمنا بالاتصال ميدانيا بالجهة المسؤولة أي رئيس النادي الرياضي لبلدية بسكرة للكرة الطائرة بولاية بسكرة .  
أجرى الباحث تجربة استطلاعية على مجموعة من لاعبين النادي الرياضي usb للكرة الطائرة صنف أشبال وعددهم 20 لاعب وكان الغرض منها:

- الوقوف على النواحي التنظيمية وإدارة الاختبارات البدنية على أرض الواقع.
  - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
  - معرفة المعوقات التي قد تظهر وكذلك الأخطاء والتداخل في العمل.
- خطوات سير الدراسة الميدانية:

### - البرنامج التدريبي:

قام الباحث ببناء منهج تدريبي متكامل لمدة شهرين ونصف إذ يحتوي على تطوير دقة الارسال الساحق حيث تضمن المنهج 24 حصة تدريبية بمعدل حصتين أسبوعيا.

### - الاختبار القبلي:

ابتدأ تنفيذ الاختبار القبلي على عينة البحث قبل بدأ المنهج التدريبي في يوم 01 فيفري 2020 حيث:  
اليوم الأول: تم إجراء الاختبارات البدنية للاعبين والمتمثلة في الاختبارات التالية:

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

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

- اختبار دقة أداء حائط الصد.

### - تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي في يوم 03 فيفري 2020  
الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي مباشرة للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه المنهج في قيم المتغيرات البدنية والمهارية، وقد تم إجراء الاختبار البعدي بعد يومين أي في الحصة التدريبية الموالية، علما أنه قد تم إتباع الإجراءات نفسها في الاختبار القبلي وبترتيب المتغيرات نفسها والمدة الزمنية لغرض توحيد كافة الظروف. لكن مع تفشي فيروس كورونا تعذر علينا إجراء الاختبار البعدي بسبب التدابير الوقائية منه

## - الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح والخاص بتنمية الارسال الساحق على تحسين أداء الصد للنادي الرياضي usb للكرة الطائرة لدى صنف الأشبال:

❖ التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تناسب مع مستوى اللاعبين. وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة.

❖ اختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية المهارة المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.

❖ مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

❖ التركيز على طريقة التدريب التكراري لما لها من أثر كبير في تثبيت المهارات الرياضية.

❖ مراعاة تنمية الصفات البدنية الأخرى لما لها أثر في تحسين دقة الارسال الساحق خلال الحصص التدريبية الأخرى.

❖ التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتحسين أداء الصد بالنسبة للاعبين.

❖ التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتنمية القوة الانفجارية بالنسبة للاعبين.

## 2- منهج الدراسة:

يعتبر منهج الدراسة عن خطوات مدروسة بعناية للوصول الى الحقائق المرتبطة بموضوع البحث العلمي كما انها تعتبر مجموعة من الإجراءات والقواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وقوام هذا المنهج هو الاستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفرضيات والتحقق من صحتها وإجراء التجارب واستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات.

ولما كانت طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع وتعتمد على وصف الظاهرة والبيانات والمعلومات حولها وتحليل نتائج تلك البيانات والوصول إلى الحقائق وتقديم الاقتراحات التي نراها تخدم الموضوع، فقد اقتضى الأمر منا إتباع المنهج التجريبي الذي يمثل أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على علاقة المتغير المستقل والمتغير التابع والبحث التجريبي هو الطريقة الوحيدة للبحث الذي يستطيع الباحث عن طريقها اختبار الفروض التي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة<sup>1</sup> ومن كل ما سبق اخترنا المنهج التجريبي في دراستنا لهذا البحث.

## 3- أدوات الدراسة:

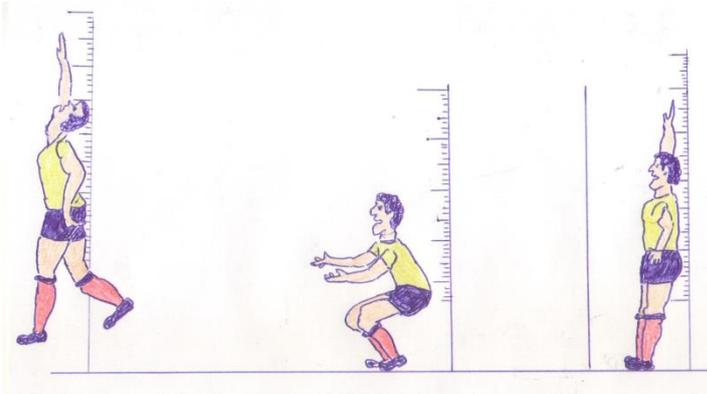
<sup>1</sup> - محمد شفيق زكي، البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الإسكندرية، دط، 2000، ص109.

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

### 3-1- إختبارات الصفات البدنية:

✓ الإختبار الأول: الوثب العمودي من الثبات<sup>2</sup>

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



الشكل رقم (04): يبين كيفية أداء اختبار الوثب العمودي من الثبات

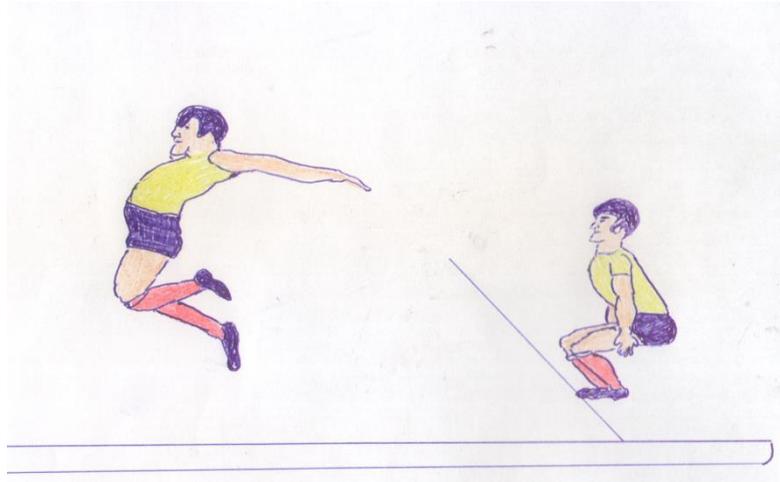
✓ الإختبار الثاني: اختبار الوثب العريض من الثبات<sup>3</sup>

- الغرض من الإختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

<sup>2</sup>- مصطفى السايح محمدمو صلاح انس محمد، الإختبار الأوربي للياقة البدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني، القاهرة، ط1، 2000، ص81.

<sup>3</sup>- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 2001، ص78.

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



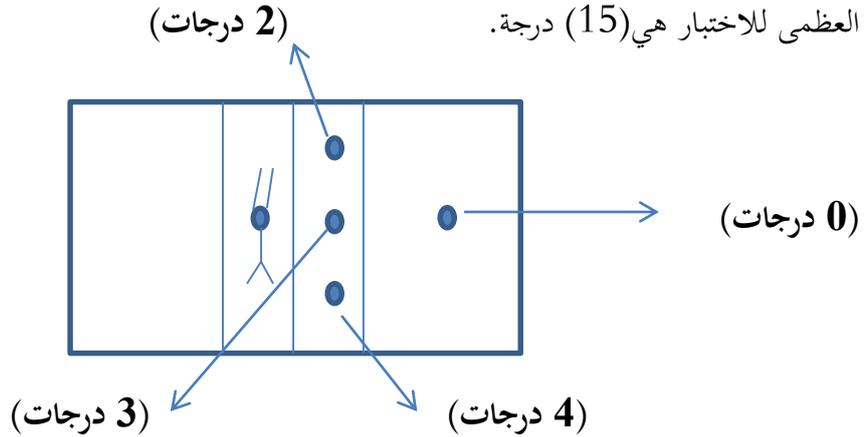
الشكل رقم (05): يبين كيفية أداء اختبار الوثب العريض من الثبات

### 3-2- الإختبارات المهارية:

- الاختبار الثالث: اختبار دقة أداء حائط الصد<sup>4</sup>.
- الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة.
- الأدوات المستعملة: ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد(5) وشريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل.
- مواصفات الأداء: يقف الطالب المختبر في مركز(3) أمام الشبكة وعلى بعد(50) سم من الشبكة وبوضع التهيؤ لعملية الصد إذ يقوم المدرس بأداء الضرب الساحق من الملعب المقابل ويقوم الطالب المختبر بأداء حائط الصد وحسب الطريقة المتفق عليها مسبقا.
- شروط الأداء:
- لكل طالب مختبر (5) محاولات متتالية.

<sup>4</sup>- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1997، ص153.

- يجب أن يكون الضرب الساحق جيدا في كل محاولة.
- تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي: -
- في مركز (2) درجتان.
- مركز (3) ثلاث درجات.
- مركز (4) درجات.
- خارج هذه المناطق (0) صفر من الدرجات.
- التسجيل: تحسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس علما أن الدرجة العظمى للاختبار هي (15) درجة.



الشكل رقم (06): يبين اختبار دقة أداء مهارة حائط الصد

#### الشروط العلمية للاختبارات:

-4

**4-1-الصدق:** تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار.

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

يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما.<sup>5</sup>

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

**4-3-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.

<sup>5</sup> - محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط3، 2000، ج1، ص183.

- وقد تم عرض البرنامج التدريبي على مدرب النادي الرياضي لبلدية ورماس "زيدان بوبكر" ومدربين لفرق أخرى وبعض أساتذة التخصص.

- جدول يبين المعايير العلمية للاختبارات:

جدول رقم (07): يبين المعايير العلمية للاختبارات البدنية والمهارية.

الاختبار	اختبار الوثب العمودي من الثبات	اختبار الوثب العريض من الثبات	اختبار دقة أداء حائط الصد
الصدق	0.92	0.93	0.96
الثبات	0.81	0.87	0.88

-5 مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية "هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى".<sup>6</sup> وهي كذلك "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي".  
ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.<sup>7</sup>  
فمجتمع دراستنا هم مجموعة أشبال فرق كرة الطائرة ذكور لولاية الوادي المنخرطين خلال الموسم الرياضي.

-6 عينة البحث:

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث يقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها بحيث ينطبق عليها جميع صفات المجتمع الأصلي، تختار وفق طريقة معينة من المجتمع الكلي، يحددها الباحث وفق ما تتاح له من إمكانيات، وظروف، وتصلح لخدمة الموضوع ولا تتنافى معه، يرجع إليها في جمع البيانات الميدانية عندما لا تتاح له الفرصة في المسح الاجتماعي.  
ومن أجل القيام بدراستنا هذه تم اختيار العينة القصدية لأنها أسهل طرق اختيار العينة لا تعمم نتائجها على باقي فرق كرة الطائرة والتي تتمثل في 10 لاعبين من أصل 12 لاعب لفريق النادي الرياضي usb صنف

<sup>6</sup>- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2003، ص14.

<sup>7</sup>- موريس آنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004، ص67.

أشبال بولاية بسكرة بحيث تم سحب لاعبين لعدم استمرارهم في التدريب ومن خصائص هذه العينة الاستمرار في التدريب.

ويعود اختيار هذا الفريق (عينة الدراسة الميدانية) بسبب الظروف المساعدة والمدرّب الذي يشرف على الفريق الذي سهل لنا المهام وكان عوناً لنا وكذلك لقرب المسافة من مقر النادي ولسهولة التنسيق في العمل وسرعة التنقل.

#### 6-1- ضبط متغيرات أفراد العينة:

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

#### 7- ضبط متغيرات الدراسة:

استناداً إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جلياً أن هناك متغيرين إثنين أحدهما مستقلاً والآخر تابع. **7-1 المتغير المستقل**: هو متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء الذي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

**تحديده**: يتمثل المتغير المستقل في كل من: البرنامج التدريبي.

**7-2 المتغير التابع**: هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. **تحديده**: يتمثل المتغير التابع في: القوة الانفجارية ومستوى أداء الصمد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

#### 8- مجالات الدراسة:

**8-1 المجال المكاني**: شملت دراستنا مقر التدريب والمنافسة لفريق النادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة صنف أشبال بولاية الوادي.

**8-2 المجال الزمني**: بالنسبة للجانب النظري من بداية جانفي إلى حدود أواخر شهر مارس.

امتدت الدراسة الميدانية من الاختبار القبلي إلى تنفيذ المنهج التدريبي إلى الاختبار البعدي ثلاثة أشهر من يوم 1 فيفري 2020.

#### 9- الأدوات الإحصائية المستعملة:

لقد استعملنا في دراستنا هذه مجموعة مختلفة من الوسائل الإحصائية وذلك باستعمال برنامج SPSS وبرنامج (Excel 2007) وهي كما يلي:

- المتوسط الحسابي: (MOYENNE)

- الانحراف المعياري: (ECARTYPE)
- اختبار ستودين: (TEST STUDENT)

# الخاتمة

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالن معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية والبدنية، والاجتماعية تمكنه من الانعكاس الإيجابي على الجانب الاقتصادي.

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

وتعد الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي أصبح يمارسها الجميع ويهتمون بها بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد كسبت هذه اللعبة شعبية كبيرة نتيجة سهولتها وقلة تكاليفها 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 اتحاديات وفدراليات كما أنشئت الاتحادية 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 اختيار التمارين المناسبة والوسائل الملائمة، ويجب أن تتوافق هذه التمارين مع الفئات العمرية للاعب.

ويندرج بحثنا في هذا السياق أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير دقة الارسال الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال وشملت عينة البحث 20 لاعبا من صنف أشبال للموسم الرياضي 2019-2020 مقسمين إلى مجموعتين الأولى هي المجموعة الضابطة وكان عددها 10 لاعبين والثانية هي المجموعة التجريبية وكان عددها 10 لاعبين، طبقت عليهم الاختبارات القبليّة لكشف مستوى دقة الارسال ومستوى أداء حائط الصد عند لاعب الكرة الطائرة ثم تم وضعهم تحت التجربة مدة أسبوعين حيث أجريت هذه الاختبارات في القاعة الرياضية الخاصة بالمؤسسة، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الاختبارات لمعرفة أثر البرنامج المقترح في تطوير دقة الارسال على تحسين أداء الصد .

ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالعينة التجريبية بأن هناك فروق واضحة حيث كان مستوى تطوير دقة الارسال ومستوى أداء حائط الصد لدى لاعب كرة الطائرة في الاختبار البعدي أفضل منه في الاختبار القبلي وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابا على المستوى البدني والمهاري عند لاعبي الأشبال، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة.

كما أثبتت النتائج أيضا أن مستوى العينة التجريبية في الاختبار البعدي أفضل من مستوى العينة الضابطة وبالتالي فإن البرنامج المقترح أفضل من البرنامج العادي فيما يخص تطوير دقة الارسال الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة.



من خلال ما طرأ عليه في هذه الدراسة من نتائج وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث

وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج نوصي بما يلي:

- استخدام محتوى البرنامج التدريبي المقترح ضمن برامج إعداد وتدريب النادي لما له فاعلية في تطوير دقة الارسال الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة.
- ضرورة تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق أخرى لما أثبتته هذه الدراسة من تحسن في مستوى الصفات البدنية والمهارية المدروسة.
- يجب على المدربين الاهتمام بالفروق الفردية وتحديد الحجم والشدة لكل تمرين ولكل لاعب على حدي مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي.
- العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريبات البليومترية وعدم إغفالها في برامج التدريب.
- توفير الدعم المادي لزيادة دافعية الإنجاز الرياضي والمنافسة في مستويات أعلى.
- إنشاء منشآت رياضية وقاعات تدريب لضمان ديمومة العملية التدريبية في ظل التقلبات المناخية.
- إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في رياضة الكرة الطائرة.
- تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تحسين الارسال الساحق.
- إدخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي في الرياضات التخصصية.
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على القوة الانفجارية وباقي الصفات والمهارات الأخرى.
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد.

# قائمة المصادر والمراجع

المصادر:

القرآن الكريم

الحديث الشريف

❖ المراجع باللغة العربية:

- (1) أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- (2) أبو العلاء احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998.
- (3) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة ط،2003.
- (4) أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة دار الفكر العربي القاهرة، ط1، 2003.
- (5) أبو العلا عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1985.
- (6) أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب في كرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط،1994.
- (7) أكرم زكي حطاييه: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر، ط1، مصر، 1996.
- (8) أحمد عبد الدايم الوزير وعلي مصطفى طه، دليل المدرب في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1999.

- (9) أمر الله الباسطي ومحمد كشك، أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة الطائرة منشأة المعارف بالإسكندرية، ط1، 2000.
- (10) أمر الله أحمد البسطي، التدريب الرياضي وتطبيقاته منشأة المعارف، الإسكندرية، ط، 1998.
- (11) إبراهيم شحاتة، التدريب بالأثقال،
- (12) إلين وديع فرج، خبرات في الألعاب للكبار والصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ط2، 2002.
- (13) بسيوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة ط1، 1999.
- (14) بسيوطي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996.
- (15) حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، ط1، 2001.
- (16) حسن عبد الجواد، المبادئ للألعاب الإعدادية-القانون الدولي دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1999.
- (17) حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر.
- (18) حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم الكتب، القاهرة، ط5، 1995.
- (19) زكي محمد حسن، صانع الألعاب في الكرة الطائرة-العقل المفكر للفريق، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، ط2، 2004.
- (20) زكي محمد حسن، مدرب كرة الطائرة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، ط2، الإسكندرية، 2004،
- (21) زكي محمد حسن، الكرة الطائرة أسس ومواهب وأداء، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ج1، 1997.
- (22) زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ج1

- (23) زينب فهمي وآخرون، الكرة الطائرة، دار المعارف، مصر، ط1، 1994.
- (24) السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسولوجيا القوة
- (25) طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط، 2003.
- (26) عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2.
- (27) عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب، الإعداد البدني وتدريب الأثقال للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط، 2000.
- (28) عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط، 2001.
- (29) عبد الفتاح دويرار، بسيكولوجية النمو والإرتقاء، دار المعرفة الجامعية، 1999.
- (30) علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1999.
- (31) علي جلال الدين، فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية.
- (32) عادل عبد البصير على التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق.
- (33) عصام الوشاح، الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994.
- (34) عقيل عبد الله، الكرة الطائرة التكتيك والتكنيك الفردي، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، بغداد، 1987.
- (35) عيسان أحمد فرج، مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة،

36) قاسم حسن حسين علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1997.

37) كمال درويش وعماد الدين عباس وسامي محمد علي الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة الطائرة مركز الكتاب للنشر، ط، 1998.

38) كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وسائل النشر، ط2، 2004.

39) كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، بيروت،

40) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1997.

41) محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.

42) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.

43) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي دار المعارف، القاهرة، ط3، 1992.

44) محمد سعيد غريمي، تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996.

45) محمد شفيق زكي، البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الإسكندرية، 2000.

46) محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط3، 2000،

ج1.

47) محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.

48) محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب.

49) مصطفى السايح محمّدو وصلاّح انس محمّد، الاختبار الأوربي للياقة البدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني، القاهرة، ط 1، 2000.

50) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 1، 1996.

51) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق القيادة.

52) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط 1، 2002.

53) محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم حماد، تخطيط برامج لإعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.

54) مختار سالم، حول الكرة الطائرة منشورات مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان، ط 1، 1996.

55) مهند حسين الشتوي وأحمد إبراهيم الحواج، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ط 1، 2005.

56) موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004.

57) الموسوعة الرياضية، كرة السلة-كرة الطائرة، دار الشمال للنشر والطباعة، ط 1، 1996.

58) ناهد رسن سكر علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية دار الثقافة للنشر والتوزيع الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن ط 1، 2002.

59) نبيلة أحمد عبد الرحمان وسلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.

60) يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد، الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة الطائرة، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006،

61) يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1.

#### المنشورات والمجلات:

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

63) الفيدرالية العالمية لكرة الطائرة، القواعد الرسمية لكرة الطائرة المعتمدة من الجمعية العمومية الثالثة والثلاثين للاتحاد الدولي لكرة الطائرة 2012، ترجمة عدي جاست حسن , 2013 , 2016،

64) ريان عبد الرازق الحسو، علاقة مطاولة القوة العضلية الأيزو ونية بمطاولة القوة العضلية الأيزو مترية باستخدام الشدة (50%)، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد الرابع، العدد الثامن، 1998.

65) محمد جابر عبد الحميد، تأثير بعض أنواع تدريبات دورة الإطالة، تقصير على القدرة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية، بحث منشور في المجلة العلمية: المؤتمر العلمي الدولي الرياضة والعولمة، المجلد الاول، أبريل 2001.

#### ❖ المراجع باللغة الأجنبية:

- 1) Gilles Commette, football et musculation, Edition action, Paris, 1993.
- 2) Revue Edit pour la fédération Algérienne de volley-ball, Smatch, 1988.

- 3) DATTAX : Le Volley-ball Du smache ou match
- 4) SILLANY-ROBERT : Le ROBERT DE SPORT, DICTIONNAIRE, 1990.
- 5) Weineck,g, biologie du sport, paris, éd., vigot, 1996.

# ملخص الدراسة

- ✚ عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي في تطوير دقة الارسال الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة "صنف أشبال".
- ✚ هدف الدراسة: الوقوف على أهمية برنامج التدريبي وتأثيرها على تطوير دقة الارسال الساحق في الكرة الطائرة.
- ✚ مشكلة الدراسة: هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير دقة الارسال الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟
- ✚ فرضيات الدراسة:
- ✓ الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تنمية وتطوير دقة الارسال الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.
- ✓ الفرضيات الجزئية:
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في قوة الذراعين.
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الارتقاء العمودي.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في دقة الارسال في المناطق المختلفة.
- ✚ إجراءات الدراسة الميدانية:
- اجراء الاختبارات البدنية للاعبين
- الوثب العمودي من الثبات
- الوثب العريض من الثبات
- الاختبارات المهارية للاعبين
- اختبار دقة لأداء حائط الصد
- ✚ العينة: 20 لاعب
- ✚ المجال الزمني: 3 /فيفري/2020
- ✚ المجال المكاني: ملعب سيدي عبدون
- ✚ المنهج المتبع: تطوير دقة الارسال الساحق
- ✚ الأدوات المستعملة في الدراسة: حائط أملس -لوحة خشبية -طباشير-مكان مستوي- شريط القياس الطباشيري- ملعب كرة طائرة- كرة- شريط لاسق
- ✚ اقتراحات وتوصيات:
- ✓ استخدام محتوى البرنامج التدريبي المقترح ضمن برامج إعداد وتدريب النادي لما له فاعلية في تطوير دقة الارسال.
- ✓ يجب على المدربين الاهتمام بالفروق الفردية وتحديد الحجم والشدة لكل تمرين ولكل لاعب على حدي مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي.
- ✓ إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في رياضة الكرة الطائرة.