الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم والعالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني

الرقم التسلسلي: .....

الرمز: ....

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الموضوع:

أثر تطبيق برنامج تدريبي مقترح باستعمال طريقة التدريب المدمج في تطوير مهارة التمرير من الأعلى عند لاعبي الكرة الطائرة فئة أقل من 15 سنة.

دراسة ميدانية أجريت على فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة – صنف أصاغر –

من إعداد الطلبة:

- ضيف الله مولود.

– سلطاني اسماعيل.

تحت إشراف:أ.د/ بن عمر مراد

السنة الجامعية 2021 2022

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

إلى درة الجواهر ولؤلؤة اللآلئ من سهرت على تربيتي أمي الغالية إلى من علمني بدايات الكلام وإلى من أخذ بيدي أبي الحنون

إلى نجوم السماء إخوتي وأخواتي

وإلى كافة أصدقائي

وإلى كل من كان له أثر في حياتي

وإلى كل من أحبهم قلبي ونسيهم قلمي

ضيف الله مولود

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة

والسلام على أشرف المرسلين

الي والدي الكريمين

الي رفيقة دربي زوجتي الغالية

الى بناتي: نسيبة، سارة، رفيدة

إلى إخوتي وأخواتي

الى كل الاهل والأصدقاء

الى زميل الدراسة مولود

إسماعيل سلطاني

شكر وتقدير

بسم الله وكفى والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى

قال تعالى : "والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئا وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون" (النحل ٨٩)

نشكر الله عز وجل الذي إنارة طريق الإنسان بالعلم وميزه بالعقل عن سائر المخلوقات ونرجو أن يمنحنا القدرة والفصاحة على تقديم العرفان والشكر إلى كل من ساعدنا على تقديم البحث وإتمامه .

ويدعونا واجب العرفان أن نتقدم بجزيل الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور المشرف "بن عمر مراد" على توجيهاته القيمة ونصائحه السديدة .

كما لا يفوتنا أن نتقدم بشكرنا إلى الدكتور غلاب عبد الحكيم والاستاذ مختاري محمد وكل من ساهم في إثراء هذا البحث من قريب أو بعيد.

و إلى جميع طلبة الدفعة

قائمة المحتويات

-البسملة

-إهداء ..... أ

-شكر وتقدير ..... د

-قائمة الجداول ..... هـ

-قائمة الأشكال ..... و

الإطار العام للدراسة

-مقدمة.....01

1.الإشكالية..... 03

2.فرضيات البحث.....04

3.أهمية الدراسة.....05

4.أهداف الدراسة.....05

5.أسباب اختيار الدراسة.....05

6.تحديد المفاهيم والمصطلحات 06

7.الدراسات السابقة.....10

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: طريقة التدريب المدمج

تمهيد.....16

1-1- تعريف البرنامج التدريبي 17

1-1-1- طريقة التدريب المستمر.....17

1-1-2- طريقة التدريب الفتري.....18

1-1-3- طريقة التدريب الدائري.....19

1-1-4- طريقة التدريب التكرارية.....20

1-1-5- طريقة التدريب الفارتلك.....21

1-1-6- طريقة التدريب بالمنافسة.....21

1-1-7- طريقة التدريب الالعاب الرياضية.....21

1-1-8- طريقة التدريب المدمج.....22

1-1-8-1- تاريخ التدريب المدمج.....22

1-1-8-2- تعريف التدريب المدمج.....23

3-8-1-1- أهمية التدريب المدمج.....24

4-8-1-1-أشكال وأنواع التدريبات المدمجة.....24

1-4-8-1-1- التدريبات البدنية المدمجة.....24

1-1-4-8-1-1- برنامج التدريبات البدنية المدمجة.....25

2-1-4-8-1-1- عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج.....25

2-4-8-1-1- التدريبات المهارية المدمجة.....27

3-4-8-1-1- التدريبات المهارية البدنية المدمجة.....27

1-1-8-4-4- التدريبات المهارية الخطيطة المدمجة.....28

1-1-8-4-5- التدريبات المهارية الخطيطة البدنية المدمجة.....28

-خاتمة.....29

الفصل الثاني: الكرة الطائرة

تمهيد.....31

2-1- تعريف الكرة الطائرة.....32

2-2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة.....32

2-2-1- الكرة الطائرة في العالم.....33

2-2-2- الكرة الطائرة في العالم العربي.....33

2-2-3- الكرة الطائرة في الجزائر.....33

2-3- مميزات وخصائص الكرة الطائرة.....35

2-4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.....37

2-4-1- الإرسال.....37

2-4-1-1- تعريفه.....37
2-4-1-2- أنواع الإرسال.....37
2-4-1-3- أهميته ومميزاته.....38
2-4-1-4- الأخطاء الشائعة.....38
2-4-2- الإستقبال.....39
2-4-2-1- تعريفه 39
2-4-2-2- أنواع الإستقبال.....39
2-4-2-3- أهميته ومميزاته.....39
2-4-2-4- الأخطاء الشائعة 40
2-4-3- حائط الصد 40
2-4-3-1- تعريفه.....40
2-4-3-2- أنواع حائط الصد.....40
2-4-3-3- أهميته ومميزاته.....41
2-4-3-4- الأخطاء الشائعة.....42
2-4-4- السحق.....42
2-4-4-1- تعريفه 42
2-4-4-2- أنواع السحق.....43
2-4-4-3- أهميته ومميزاته.....43

2-4-4-4- الأخطاء الشائعة.....43
2-4-5- التمرير.....44
2-4-5-1- تعريفه.....44
2-4-5-2- أنواع التمرير.....45
2-4-5-3- أهميته ومميزاته.....45
2-4-5-4- الأخطاء الشائعة.....46
2-4-5-5- الخطوات التعليمية والفنية لمهارة التمرير.....46
-خاتمة.....51

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية أقل من 15سنة

تمهيد 52
3-1-تعريف النمو.....53
3-1-1- التعريف الاجرائي للنمو.....53
3-2- خصائص النمو.....53
3-2-1- النمو التكويني.....53
3-2-2- النمو الوظيفي.....53
3-3- مكونات النمو.....54
3-3-1- المكون الجسمي.....54

3-3-2- المكون الانفعالي.....54
3-3-3- المكون العقلي.....54
3-3-4- المكون الاجتماعي.....54
3-4- العوامل المؤثرة في النمو.....54
3-4-1- العوامل الوراثية.....54
3-4-2- العوامل البيئية.....55
3-4-3- العوامل البيولوجية.....56
3-5- اهمية دراسة النمو للمربي الرياضي.....56
3-6- مفهوم البلوغ.....55
3-6-1- مراحل البلوغ.....57
3-6-2- عوامل بروز علامات البلوغ.....57
3-6-2-1- عوامل خارجية.....57
3-6-2-2- عوامل داخلية.....58
3-7- مفهوم المراهقة.....58
3-7-1- التعريف الإجرائي للمراهقة.....59
3-8- مراحل المراهقة.....59
3-8-1- بداية المراهقة.....59
3-8-2- المراهقة المبكرة.....59

3-8-3- المراهقة المتوسطة.....59
3-8-4- المراهقة المتأخرة.....59
3-9- مميزات مرحلة المراهقة.....59
3-10- خصائص المرحلة العمرية (15-12).....60
3-10-1- النمو الجسمي.....60
3-10-1-1- مظاهره.....60
3-10-1-2- الفروق الفردية.....60
3-10-1-3- العوامل المؤثرة فيه.....61
3-10-2- النمو الحركي.....61
3-10-2-1- مظاهره.....61
3_10-3- النمو العقلي.....61
3-10-3-1- مظاهره.....61
3-10-3-2- العوامل المؤثرة فيه.....62
3-10-4- النمو الإنفعالي.....63
3-10-4-1- مظاهره.....63
3-10-4-2- العوامل المؤثرة فيه.....63
3-10-5- النمو الإجتماعي.....63
3-10-5-1- مظاهره.....63

3-10-5-2- العوامل المؤثرة فيه.....64

3-10-6- النمو الجنسي.....65

3-10-6-1- مظاهره.....65

3-10-6-2- الفروق الفردية.....65

3-11-علاقة التربية البدنية والرياضية بالمراهق.....65

-خاتمة.....67

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد 70

1-الدراسة الاساسية.....71

1-1-منهج البحث.....71

1-2-مجتمع البحث.....71

1-3-الدراسة الإستطلاعية.....72

1-4-مجالات البحث.....74

1-5- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....74

1-6-أدوات البحث.....75

1-7-الإختبارات المستعملة.....76

1-8-نتائج الإختبارات القبلية والبعدية.....77

1-9-الدراسات الإحصائية.....78

1-10-صعوبات البحث.....80

خاتمة.....81

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

تمهيد.....83

2-1-عرض النتائج وتحليلها.....84

2-1-1- تحليل نتائج الفرضية الاولى.....84

2-1-2- تحليل نتائج الفرضية الثانية.....85

2-1-3- تحليل نتائج الفرضية الثالثة.....86

2-1-4- تحليل نتائج الفرضية الرابعة.....88

2-2-مقابلة النتائج بالفرضيات.....89

2-3-الإستنتاج العام 91

2-4-الخاتمة.....93

2-5-الإقتراحات والتوصيات.....94

-المصادر والمراجع.....96

-الملاحق.....103

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية	34
02	يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة **0.01** ودرجة الحرية **14**	72
03	يبين ثبات إختبار التمرير من الأعلى	73
04	يبين صدق إختبار التمرير من الأعلى	73
05	يمثل النتائج القبلية والبعدية للعينة الضابطة لقياس مهارة التمرير من الأعلى	77
06	يمثل النتائج القبلية والبعدية للعينة التجريبية لقياس مهارة التمرير من الأعلى	78
07	يبين المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وكذا(T) للإختبار القبلي للعينة الضابطة والعينة التجريبية	84
08	يبين المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وكذا(T) للإختبار القبلي للعينة الضابطة	85
09	يبين المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وكذا(t) للإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية	87
10	يبين المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وكذا(T) للإختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية	88

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين الخطوات التعليمية والفنية لمهارة التمرير من الأعلى.	46
02	يبين الخطوات التعليمية والفنية لمهارة التمرير من الأسفل.	48
03	يبين الخطوات التعليمية والفنية لمهارة الدفاع أو التمرير من أسفل بيد واحدة (للجانب).	49
04	يبين جدول الصفات البدنية ومدى تطويرها عند فآت عمرية مختلفة.	66
05	يبين اختبار قياس مهارة التمرير من الاعلى للمنطقة 04	76
06	يبين فروق المتوسطات لإختبار"التمرير من الأعلى" القبلي للعينة الضابطة والتجريبية	85
07	يبين فروق المتوسطات لإختبار "التمرير من الأعلى" القبلي و البعدي للعينة الضابطة	86
08	يبين فروق المتوسطات لإختبار"التمرير من الأعلى" القبلي والبعدي للعينة التجريبية	87
09	يبين فروق المتوسطات لإختبار"التمرير من الأعلى" البعدي للعينة الضابطة و التجريبية	89

الإطار العام

للدراسة

مقدمـــــــة :

لقد تأثر مجال التدريب في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية ، اذ إتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلا وتنظيما يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والطرق المستخدمة في عملية التدريب ، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى إختيار أفضل وأحدث الأساليب والطرق التي تتناسب مع النشاط التخصصي ، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للإرتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي ولخططي والنفسي والذهني.

تعد رياضة الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية التي جاء إختراعها نتيجة البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ ، فهي لعبة سهلة المنافسة لاتحتاج إلى معدات وهياكل كبرى ، بالمقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى ، خاصة وأنه يغيب فيها عنصر الإحتكاك البدني مع الخصم مما يجعلها رياضة تقل فيها الإصابات ويكثر الإقبال عليها من الجنسين وفي كل الفئات العمرية.

كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس ، كما أن ممارستها تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية بالإشتراك مع الكثير من المهارات الفنية.

لذلك من الخطأ أن ننظر إلى الرياضة ، على أنها تنمية للقدرات الجسمية للفرد فحسب ، وإنما تتعدى ذلك المجال ، فهي تلعب دورا كبيرا في تحسين القدرات النفسية والحركية للفرد ، خاصة في مرحلة الطفولة ، إذ أن الطفل بأمس الحاجة إليها فهذه المرحلة تعتبر الفترة الأهم التي يتم فيها وضع البذور للشخصية التي تتبلور وتظهر ملامحها في مستقبل حياة الطفل ، وفيها أيضا يكون الطفل فكرة واضحة وسليمة عن نفسه ، ومفهوما محددا لذاته النفسية والجسمية و الإجتماعية بما يساعده على الحياة في المجتمع ، ويمكنه من التكيف السليم مع ذاته،(اسماعيل 2011/2010، ص أ) .

لذلك تدرس الرياضة في مختلف المستويات و الأطوار التعليمية المختلفة ، وكذا في النوادي ودور الشباب ، وذلك لما لها من فضل كبير في إعداد الفرد بدنيا ، حركيا ، نفسيا ، عقليا واجتماعيا.

ومن خلال ما تقدم ارتأينا إجراء هذه الدراسة المتواضعة تحت عنوان "**أثر تطبيق برنامج تدريبي مقترح بإستعمال طريقة التدريب المدمج في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أقل من 15 سنة** " دراسة تجريبية على لاعبي الكرة الطائرة لنادي النجم الرياضي المسيلي لبلدية المسيلة ، وقد قسمنا هذه الدراسة إلى بابين خصص أولهما للدراسة النظرية ، والثاني للدراسة الميدانية.

حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة العلمية التي تدعم وتعزز موضوع البحث ، وقد قسمت إلى ثلاث فصول ، الفصل الأول يخص الكرة الطائرة والفصل الثاني يخص طريقة التدريب المدمج والفصل الثالث يخص خصائص المرحلة العمرية.

أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين ، الفصل الأول يتعلق بمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية ويظم ما يلي (منهج البحث ، عينة ومجتمع البحث ، الدراسة الإستطلاعية ، أدوات البحث ، الأسس العلمية للإختبارات ، مجالات البحث ، الدراسة الإحصائية ، صعوبات البحث) أما الفصل الثاني فيتعلق بعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها بالإضافة إلى الإستنتاجات والتوصيات والمراجع والملاحق.

الإشكالية :

تعد الكرة الطائرة من أبرز الرياضات الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية، وتجلب العديد من المتتبعين لأنها تتميز بخصائص عديدة مثلا لعدم إرتباطها بوقت محدد، ولكونها تتميز بلمسة جميلة من حيث تنقل اللاعبين على أرضية الميدان، وكذا طريقة لعب الكرة، وأيضا المستوى الرفيع للأداء المهاري والخططي الذي يؤديه اللاعبون بلمسة المدرب، ولجمال هذه اللعبة ونقائها وضعت في مكانة رفيعة أصبحت تنافس الألعاب الجماعية الأخرى في مختلف التظاهرات الرياضية سواء المحلية أو العالمية.

إن لعبة الكرة الطائرة، لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب آخر عبر الشبكة وذلك بإستعمال أيديهم، وهي واحدة من الرياضات المنتشرة في العالم، لذلك وجب أن تتوفر في اللاعبين بعض المهارات الأساسية مثل(التمرير) وهذا ما دفعنا كباحثين إلى التطرق لهذه المهارات بغرض الرفع من مستوى اللاعبين، عن طريق الإعتماد على طريقة **التدريب المدمج** التي تخدم هذه المهارات وعليه تم طرح **التساؤل التالي**:

- هل البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج يؤثر في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 15 سنة ؟

❖ **التساؤلات الفرعية:**

1 ـ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين العينتين الضابطة والتجريبية في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 15 سنة ؟

2 ـ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 15 سنة؟

3 ـ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 15 سنة؟

4 ـ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 15 سنة؟

فرضيات البحث:

❖ **الفرضية العامة:**

- **للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج له تأثير إيجابي في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 15 سنة ؟**

❖ **الفرضيات الجزئية:**

1 ـ لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائة في القياس القبلي للعينة الضابطة والتجريبية في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 15 سنة .

2 ـ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 15 سنة.

3 ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 15 سنة.

4 ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 15 سنة.

أهمية الدراسة:

– تكمن أهمية الدراسة في إعطائنا تعريف دقيق عن المستوى الذي وصلت إليه الكرة الطائرة، وهل يستطيع برنامج التدريب المدمج المساعدة في تطويرها والرقي بها، من حيث تأثيره على مهارة (التمرير)، ولذلك فإن اللاعب مالم يكن يملك هذه المهارة الأساسية المطلوبة، فإنه سيواجه صعوبات كبيرة قد تمنعه من الوصول إلى المستويات العليا لهذه الرياضة.

أهداف الدراسة:

وتهدف هذه الدراسة إلى :

من خلال معالجتنا للموضوع و تصورنا لطبيعة المشكل ارتأينا أن تحديد أهداف البحث فيما يلي :

1 ـ إبراز تأثير برنامج التدريب المقترح باستعمال طريقة التدريب المدمج في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 15 سنة.

2 ـ ابراز دور مهارة التمرير من الأعلى في الكرة الطائرة في تطوير آداء لاعبي الكرة الطائر أقل من 15 سنة.

3 ـ التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 15 سنة.

4ـ كيفية تصميم برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 15 سنة.

أسباب إختيار الدراسة:

1 ـ قلة المواضيع التي يتطرق إليها برنامج التدريب المدمج.

2 ـ محاولة إثراء عقولنا من حيث الإطلاع.

3 ـ الدور الهام الذي تلعبه مهارة التمرير من الأعلى في رياضة الكرة الطائرة أقل من 15 سنة..

تحديد المفاهيم المصطلحات :

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

البرنامج التدريبي :

-هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.(**ابوزيد بلا تاريخ، ص11-102**)

-البرنامج يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى ، ويكون لبضع أسابيع ، يوضع من أجل هدف معين إلى غاية الوصول إلى حالة مفضلة ، وتتفاوت برامج التدريب الرياضي في نوعيتها وتصميماتها حسب نوعية المستفيدين ونوعية المجال التي تقدم فيه هذا البرامج ويخدم البرنامج المتوسط العام لقدرات وإمكانيات واستعدادات وخصائص وميول الأفراد ، ولكن على طرفي هذا المتوسط يوجد أفراد موهوبون بقدرات ومهارات ذات مستوى طيب ومرتفع ، وأيضا يوجد على الطرف النقيض أفراد متخلفون أو معاقون من أصحاب العاهات أو ممن تقل قدراتهم البدنية والعقلية أو النفسية على الحدود الطبيعية ، ولذا فإن مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي في المرحلة التعليمية تتطلب دراسات للعديد من العوامل التي تؤثر في البرنامج .(**م. حماد 2001 ، 22_193**)

التعريف الإجرائي :

- هو البرنامج الذي طبق على عينة البحث الحالية لمدة شهر بواقع ثلاث حصص في الأسبوع إذ يحتوي البرنامج على تمرينات متنوعة لتحسين مهارة التمرير من الأعلى و بعض المهارات عند لاعبي الكرة الطائرة.

التدريب: هو جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية ، وتعلم التكنيك ،التكتيك ، وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة . (**سكر 2002، ص9**)

التدريب المدمـــج:

– التدريب المدمج يسمى مجمعا و أيضا مختلط أو تدريب المقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية الى التدريبات باستخدام الكرة (vitulli 2010)، و مثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبيه بالمهارة الممزوجة باللياقة و الذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (03 دقائق) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف (03 نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ) (الضرب الساحق المتصل على الشبكة) .(**الوشاحى 1994، ص505**)

التعريف الإجرائي:

هو التدريب بالدمج بين التمارين البدنية و المهارية و التكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

الكرة الطائـــرة:

-هي إحدى أكثر الرياضات شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم ، لكل فريق 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 .(**ربه ط1 2010 ، ص33–77**)

-الكرة الطائرة بالانجليزية volleyball هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم ، لكل فريق ثلاث 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.

-أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا عام 1900 تعتبر هذه الرياضة الآن أكثر الرياضات شعبية في البرازيل ، ومعظم دول أوربا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.(**طه 1999 ، ص6-44**)

التعريف الإجرائي :

-الكرة الطائرة هي لعبة جماعية يتم فيها فصل فريقين من 6 لاعبين بشبكة ، يحاول كل فريق تسجيل نقاط عن طريق وضع الكرة في ملعب الفريق الآخر وفقا لقواعد منظمة .

التمريـــــــــر :

- يعتبر التمرير 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 أن التمرير 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. (**sillany-robert بلا تاريخ**)

التعريف الإجرائي :

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

مفهوم المراهقة :

المراهقة لغة :

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه. (**الزعبلاوي .1998. 41**)

والمراهق ة ب اللغتين الفرنسية والإنجليزي ة "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني " Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والإكتمال.(**البهي.2000. 275**)

المراهقة اصطلاحا:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد.(**عبد المنعم.301.9199**)

ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات.

(**زيدان.13.1995**)

التعريف الإجرائي :

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 15 سنة من العمر.

(**الوافي.51.1999**)

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقائه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.

(**رمضان.1992. 353**.)

-الدراسات السابقة :

- تمكن أهمية الدراسات المشابهة في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الإستفادة المباشرة سواء في التوجيه أو التخطيط أو ضبط المتغيرات، أو مناقشة نتائج البحث، وبالرغم من أهمية الدراسات في معالجة مشكلة البحث باعتبارها أحد العوامل المعنية والمساعدة لحل هذه المشكلة إلا أننا لم نعثر على دراسات مشابها كثيرة لبحثنا هذا إلا على ثلاث دراسات متشابهة في بعض الجوانب، لذلك قام الباحثون بالتطرق إليها.

الدراسة الأولى :

- بويحي وليد و منصور محمد و وارث مراد لنيل شهادة الليسانس 2008-2007 **جامعة المسيلة تحت عنوان** "أثر الكرة الطائرة المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (إرسال-إستقبال-تمرير) لدى ناشئين الذكور (12-14 سنة).

ـ وهي عبارة عن دراسة تجريبية اجريت على (12 لاعب من فريق الكرة الطائرة للجمعية الرياضية لبلدية عموشة بولاية سطيف، حيث تم اختيار العينة عشوائيا وصنفت إلى مجموعتين عينة تجريبية وعينة شاهدة) وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة اثر طريقة الكرة الطائرة المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (إرسال-إستقبال-تمرير) لدى الناشئين ذكور (12-14) سنة، وقد خلصت هذه **الدراسة الى كون** :

- الكرة الطائرة المصغرة من أهم الطرق الحديثة والمساعدة على تعلم المهارات الأساسية (إرسال-إستقبال-تمرير).

وأوصت هذه الدراسة إلى :

- تسطير برنامج سنوي خاص لتعليم المهارات الأساسية.

- إدراج طريقة الكرة المصغرة كطريقة جد هامة لإنجاز الحصص التدريبية.

- يجب تعلم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة لأن الطفل في هذا السن تكون لديه القابلية و الفهم السريع .

- ضرورة الاهتمام بفئة الناشئين من خلال تحسين ظروف ووسائل تكوينها .

الدراسة الثانية :

– دراسة كاتب زين العابدين وبن عيسى بلال لنيل شهادة الماستر سنة 2013-2014م **جامعة أم البواقي تحت عنوان** "أثر برنامج تعليمي في تنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ (15-13 سنة) بمتوسطة مزياني الربيعي "عين البيضاء" .

ـ وهي عبارة عن دراسة تجريبية اجريت على(30 تلميذا يدرسون في عين البيضاء وطبقت في صورة وحدات تعليمية لكرة الطائرة ، كما صنفت العينات إلى عينتين متجانستين عينة تجريبية وعينة ضابطة) وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة أثر البرنامج التعليمي المقترح على تنمية مهارة الإرسال والتمرير، الاستقبال في الكرة الطائرة وقد خلصت هذه **الدراسة الى كون**

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند احتمال الخطأ 0.05 لجميع الاختبارات مما يدل على تحقيق العينة التجريبية لأفضل النتائج لهذه الإختبارات وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها العينة الضابطة (التي لم يطبق عليها البرنامج).

وأوصت الدراسة الى :

– الاهتمام الجيد والجاد وتهيئة كل الظروف والإمكانيات لتطوير المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

– الاهتمام بتلاميذ المدارس وذلك بتوفير وحدات تعليمية مدعمة بالتمارين الخاصة بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة

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

– التشخيص مقابل التقويم لإصدارالبرنامج الدوري.

الدراسة الثالثة :

– دراسة قادة ياسر وكرشي سيد احمد لنيل شهادة ليسانس سنة 2013-2014م **بالمركز الجامعي تيسمسيلت تحت عنوان " تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة (فئة 17 سنة)" بحث تجريبي أجري على فريق شبيبة تخمارت – صنف أشبال.**

ـ وهي عبارة عن دراسة تجريبية اجريت على(على فريق شبيبة تخمارت – صنف أشبال فئة اقل من 17 سنة) وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة تأثير طريقة التدريب المدمج إيجابا في تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف اشبال وقد خلصت هذه **الدراسة الى كون :**

ـ هناك فروق غير معنوية لنتائج الإختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات التيتم تقويمها، وهذايدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.

ـ المنهاج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤد إلى نتائجه المرجوة ،كونه غير منتظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية.

ـ حقق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا إيجابيا بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن التدريب المدمج يعتبر تدريب لما يحدث خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.

ـ حققت العينتين الضابطة والتجريبية تطورا إيجابيا بين الإختبارين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبية تطورا نسبيا واضحا والفرق بين المتوسطين يبين نسبة الاختلاف.

ـ حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا في نتائج الإختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية. وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي فيتطور مستوى بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث.

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

ـ من خلال كل ما تطرقنا إليه في هذه الدراسات وما وصلنا إليه من دراسات في بحثنا، تم إستنتاج أوجه تشابه وإختلافف بين الدراستين:

1ـ أوجه التشابه:

ـ إستعمال المنهج نفسه (**المنهج التجريبي**).

ـ كانت الغاية هي تطوير المهارات الأساسية بالدرجة الأولى .

ـ الإعتماد على عينتين أساسيتين (العينة الضابطة والعينة التجريبية).

ـ تقارب السن في الفئة العمرية التي اجريت عليها كل دراسة .

ـ إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج.

ـ كل الدراسات توصلت إلى نتائج إيجابية وحققت الغاية التي هدف إليها البرنامج .

2ـ أوجه الإختلاف:

ـ إختلفت دراستنا من حيث البرنامج المطبق مع دراستين وتوافقت مع واحدة .

ـ إختلفت دراستنا من حيث المجال المكاني مع دراستين وتوافقت مع واحدة .

ـ إختلاف عينة البحث فقد شملت (فرق ، تلاميذ متمدرسين).

ـ إختلاف الأدوات والوسائل المستعملة في البرنامج .

ـ الإختلاف في تسطير الأهداف حسب النتائج المتحصل عليها .

ـ الإختلاف في نوعية الظروف المحيطة بتطبيق البرنامج (الصعوبات والعراقيل وكذا التسهيلات ومختلف الإجراءات القانونية، الظروف المكانية والزمانية و المادية ، الأحوال المناخية .....الخ).

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

طريقة التدريب

المدمج

تمهيـد:

ـ لقد أصبح التدريب في الكرة الطائرة عملية معقدة تستدعي علما و ممارسة ميدانية و ليس أحدهما فقط كما ان الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير تلك الخبرة و العمل على نموها، بل سيحد منها و يجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية، حيث ان التدريب الرياضي بصفة عامة و تدريب الكرة الطائرة بصفة خاصة يقصد به إعداد لاعب الكرة إعدادا فسيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبذول و الأداء المطلوب خلال المباراة، و كذا إعداده مهاريا و خططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم من خلال هذا الموضوع سيتطرق الطلبة الباحثون في هذا الفصل إلى أهمية التمارين المندمجة بالكرة و أهم مميزات الإعداد للاعبي الكرة الطائرة.

1- التعريف بالبرنامج التدريبي :

-هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (**ابوزيد بلا تاريخ، ص11-102**)

-البرنامج يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى ، ويكون لبضع أسابيع ، يوضع من أجل هدف معين الى غاية الوصول الى حالة مفضلة ، وتتفاوت برامج التدريب الرياضي في نوعيتها وتصميماتها حسب نوعية المستفيدين ونوعية المجال التي تقدم فيه هذا البرامج ويخدم البرنامج المتوسط العام لقدرات وامكانيات واستعدادات وخصائص وميول الأفراد ، ولكن على طرفي هذا المتوسط يوجد أفراد موهوبون بقدرات ومهارات ذات مستوى طيب ومرتفع ، وأيضا يوجد على الطرف النقيض أفراد متخلفون أو معاقون من أصحاب العاهات أو ممن تقل قدراتهم البدنية والعقلية أو النفسية على الحدود الطبيعية ، ولذا فان مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي في المرحلة التعليمية تتطلب دراسات للعديد من العوامل التي تؤثر في البرنامج . (**م. حماد 2001 ، 22_193**)

- طرق التدريب :

1ـ 1ـ طريقة التدريب المستمر:

- و ذلك بإجراء مجموعة من التمارين المكيفة ذات شدة متدرجة . تحدث مجموعة من التغيرات البيولوجية و البدنية و المهارية . لتحقيق أحسن مستوى ممكن.(**كازورلا، 2014**)

- يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد وتأهيل لاعبي المسافات المتوسطة ، وهذا يعني ضرورة تطوير وتنمية التحمل العام ،التحمل الدوري التنفسي.

والتدريب المستمر هو الركض بسرعة بطيئة نسبيا ، ليصل معدل نبضات القلب مابين 140-150ضربة في الدقيقة الواحدة وبدون فترات الراحة ، ويؤدي التدريب المستمر إلى تغيرات فيزيولوجية منها:

- زيادة عدد كريات الدم الحمراء.

- زيادة في حجم الألياف العضلية للرياضي.

- زيادة درجة الإعداد النفسي و الإاردي.

- زيادة تفتح الشعيرات الدموية.

ـ وهذا يؤدي إلى زيادة كفاءة الأجهزة في الجسم الفسيولوجية وخاصة الجهاز الدوري التنفسي، و تتراوح شدة حمل التدريب الاستمراري ما بين 25و75 بالمئة ، من أقصى قدرة الرياضي .و اذا أهمل المدرب التشكيل الصحيح لحمل التدريب الممثل في الشدة ، والحجم والراحة ، يؤدي ذلك إلى زيادة ما يسمى بالدين الأكسجيني الذي يعني قيام العضلات بالعمل بغياب الأكسجين التي لا تعوض إلى في فترة الراحة.(**كمال جميل الريضي، 2004**)

1ـ 2 ـ طريقة التدريب الفتري :

ـ هو طريقة مبنية على تكرار التمارين بشدة عالية يفصل بين التمارين فترة راحة او تمارين ذات شدة معتدلة. (**فوكس و كوول ، 1973**)

ـ هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه ، أول من طبق هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي "ران ديل" ، وأول من استخدمها هو العداء الألماني"هاييج"وأشهر من استخدمها وطبقها عمليا واستطاع تحطيم عدة أرقام عالمية وأولمبية هو العداء التشيكي "راتوبيك إميل" عداء جري المسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية. (**رياض، 1987**)

و يقسم الى:

– التدريب الفتري منخفض الشدة:

ـ يتميز بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض شدته ويهدف المدرب عند استخدامه إلى تطوير عنصر التحمل وتحمل القوة ، وهذا يؤدي دون شك إلى تحسين عمل الجهاز التنفسي من خلال تحسين عمل القلب والسعة الحيوية للرئتين ، مما يؤدي إلى زيادة قدرة الدم على حمل كمية كبيرة من الأكسجين وهذا بدوره يؤدي إلى وصول اللاعب إلى حالة جديدة يسعى المدرب الوصول إليها ، وهي قدرة التكيف لحمل التدريب الواقع على الرياضي .

– يتصف هذا النوع من التدريب بشدة متوسطة تمتد من50 الى 60بالمئة وهذه الشدة تعطي مجالا للاعب لزيادة حجم التمرين أي زيادة تكرير التمرين عدة مرات و تتناسب مع قدرة الرياضي والبرمجة التي تمتد التكرارات من 10 إلى 30 مرة للتمرين الواحد وأحيانا يؤدى التمرين على شكل مجموعات.مثلا 5*3 اي 5 مرات ب 3 مجموعات

– أما فترة الراحة يجب أن تكون قصيرة وتمتد من 50إلى 90 ثانية . و أفضل طريقة لاستخدام الراحة هي العودة إلى دقات القلب ، والمعيار الحقيقي الذي يعتمد عليه لإعطاء الراحة. و افضل حل هو الوصول بالقلب من 100 إلى 120 ضربة في الدقيقة . (**الريضي 2004، ص212**)

– التدريب الفتري مرتفع الشدة:

ـ يتميز بزيادة حمل التدريب وقيمة حجمه نسبيا ، ويهدف المدرب من استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند الرياضي ، ممثلا في تحمل السرعة وتحمل القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة .

ـ كما يمتاز التدريب الفتري المرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الأكسجيني أي العمل بغياب الأكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب ، وتصل الشدة المستخدمة إلى90% من الحد الأقصى للرياضي ، أما حجم التمرين يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة .

ـ وبالنسبة للراحة أيضا لابد من العودة إلى ضربات القلب كمعيار حقيقي، حيث لا تزيد فترة الراحة عن160 ثانية عند وصول النبض إلى 100 حتى 120 نبضة في الدقيقة .يبدأ الرياضي بالتمرين الثاني و يجب الا تقل نبضات القلب عند هذا الحد خوفا من العودة للاستشفاء التام. (**سليمان علي حسن و اخون، 1983**)

1ـ 3 ـ طريقة التدريب الدائري:

– طريقة تشمل عددا من التمارين بدون راحة بينها أو مدة قليلة.

– تستعمل كامل التمارين بطريقة التكرارية و الإسترجاع حسب الهدف.

– يتكون من (12–6) تمرين غير صعب أو معقد .

– يمكن إعادة التمرين (المجموعة.)من 2–6 مرات. (**مورقان و انديرسون، 1953**)

أنواعه:

1– تدريب دائري متناوب:

– لكل ورشة مجموعة واحدة .

– تغيير الفريق

2- تدريب دائري متجمع:

- لكل ورشة عدد من المجموعات 2-4.

- القيام بدورة واحدة.

3- تدريب دائري مختلط:

- هو الجمع بين النوعين .

- التسخين بالنوع الاول و العمل بالنوع الثاني.

- العمل بالعكس

- هو عمل للتأقلم مع احمال ثقيلة.(**لوروكس، 2009**)

1ـ 4 ـ طريقة التدريب التكرارية:

ـ هي طريقة ترتكز على إعادة مسافة ما بعد الإسترجاع كاملة و بسرعة قصوى.كما للتدريب مداومة السرعة ، المداومة القصيرة ، المداومة المتوسطة ، و الطويلة و تعتمد الشدة العالية وعدد التكرارات.

ـ تستخدم هذه الطريقة لإعداد عدائي ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والحواجز،ولاعبي الوثب والرمي ، حيث تهدف هذه الطريقة إلى تطوير وتنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ، والصفة المميزة لهذه الطريقة هي التأثير على مختلف أجهزة جسم الرياضي ، ويتخلل التدريب إلى 100 دقة في الدقيقة الواحدة كحد أدنى،و إلى180 دقة في الدقيقة الواحدة كحد أدنى ، أما شدة التمارين المستخدمة في هذا الشكل من التدريب تكون ما بين 80-90 بالمئةمن أقصى مستوى الرياضي 100 % من أقصى مستوى الرياضي ، وأحيانا تصل إلى 100 بالمئة من قدرة الرياضي أما حجم التمارين فتتميز بقلة الحجم أي قلة عدد التكرارت.

- أنواع التدريب التكراري:

ـ عالي الشدة.

ـ منخفض الشدة. (**فاينبيك، 2003**)

1-5- طريقة التدريب الفارتلك:

ـ الفارتلك كلمة سويدية تعني سرعات مختلفة ، ويرجع الفضل في هذا الشكل من التدريب للمدرب السويدي جانسا هولمر ، الذي استخدم هذه الطريقة لتدريب عدائي المسافات المتوسطة الطويلة ، وامتدت هذه الطريقة إلى أن شملت معظم الدول الأوروبية، ومنها جميع دول العالم، وقد استخدمها بكثرة عدد كبير من المدربين لأهميتها في تنمية التحمل والسرعة، لذا تستخدم لتطوير مستوى عدائي المسافات الطويلة والمتوسطة ، والصفة المميزة لهذه الطريقة هي التدريبات بالركض بسرعات مختلفة ، بطيئة ، سريعة ، متوسطة ، صعود، نزول، اجتياز موانع، تجاوز حفر مياه ، هذه التمرينات تسمح للرياضي بتغيير سرعة النبض ، و بتغيير شدة الجهد المبذول لتتراوح من 130إلى 180 نبضة في الدقيقة.هذه التمرينات تتم جميعا دون توقف ودون حساب المسافة والزمن .

وهذه الطريقة سهلة يؤديها الرياضي بحرية مطلقة دون التقيد ببرامج محددة ، وهي من الطرق لاكتساب السرعة والتحمل وتحمل السرعة ، فضلا عن تحمل القوة ، ويمكن بغض النظر عن السن والجنس ،وتحدث هذه الطريقة تغيرات فيزيولوجية متنوعة عند الرياضي متمثلة في :

- تقوية الأربطة والأوتار العضمية.
- زيادة عدد كريات الدم .
- زيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم . (**الريضي.، 2004**)

1-6- طريقة التدريب بالمنافسة:

-تستخدم هذه الطريقة أثناء الإعداد لقمة الموسم .و لا يوجد لها هدف موحد ولكن يمكن توجيهها إلى تطوير أي من قدرات القوة كقدرات تحمل القوة الخاصة حيث تكون أعلى من فاعليتها في تطوير قدارت القوة الأخرى ، بالإضافة إلى أنها تساهم في اكتساب خبرة المنافسات وتحسين الأسلوب الخططي وكذا دارسة خطط المنافسة، حيث يتم أداء المنافسات كمحتويات تدريبية.(**كمال جميل الريضي، 1999**).

1-7- طريقة التدريب الألعاب الرياضية:

ـ هو مقابلة بين عدد من اللاعبين متكافئين في العدد او لا فليس شرط حيث يمكن تغيير قواعد اللعبة حسب المباراة. (**دلال، 2008**).

ـ تصنيفها:

1-اللعب الفردي (1-2.1-2).

2-اللعب المصغر (3-3 .4-4 .5-5)

3-اللعب بالمنافسة (6-6 . 10-10) (**تيكوكونتي، 2011**)

ـ سلبياته:

-لا يمكن التحكم في نشاط اللاعب. (**دلال، 2008**).

ـ من الصعب التحكم في شدته. (**كازورلا، 2014**).

-التحضير المدمج هو اللعب اي الحفاض على المداومة مما يقلل تطوير القوة و السرعة . (**إنسيان، 2008**).

1-8- طريقة التدريب المدمج :

1-8-1- تاريخ التدريب المدمج:

- يشير Ebben et al (2000) إلى ان بدايات استخدام مصطلح التدريب المدمج ترجع إلى Verkhoshansky (1966) و ذلك عندما وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الاثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي، و يرى naldchu (1996) إلى ان البدايات الفعلية للتدريب المدمج ترجع إلى أواخر الثمانينات و ذلك عندما قام Fleck et kontor (1986) عن ما كتبه Verkhoshansky (1966) في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي لاستخدام و تطبيق التدريب المدمج على الرياضيين السوفييت، و ذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الاعداد، و يضيف إلى قيام المدربين و علماء الرياضة الاوروبيين بتطوير التدريب المدمج بهدف الحصول على نتائج دمج تدريبات المقاومة (الاثقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات التصادم shocktraning التي تعرف باسم تدريبات البليومترك، و أصبح يستخدم على نطاق واسع في أوربا الغربية في عام 1995م .

(**http//forum.iraqacad.org.web.iraqacad:تم الإسترداد من 2010**)

ـ كما يضيف على ذلك توماس تات و خلال أواخر 1970 و أوائل 1980 كان هناك اتجاه في برنامج تدريب الكرة الطائرة بالاضافة إلى عدد من الالعاب الرياضية التنافسية الاخرى إلى فصل و تقسيم الاوجه المتعددة للبرنامج التدريبي (مهارات التعامل مع الكرة، التحمل التدريب، التدريب النفسي...الخ) كل وجه، كل يدرب كما لو كان غير متصل بالاخرين، و ذلك كان خطأ، إن لاعب الكرة إنسان كامل و متطلبات اللعبة تتطلب أن يكون اللاعب معدا كلما أمكن في جميع الاوجه الخاصة باللعبة مع بعضها و ليس بصورة منفصلة، لذلك فالدرجة الممكنة أن يدمج التدريب البدني / الفيسيولوجي مع التدريب المهاري و التدريب التكتيكي و التدريب النفسي...الخ (**عصام الوشاحي 1994**)

1-8-2- تعريف التدريب المدمج:

ـ تستخدم طريقة (2006) Brad McGregor المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة متباينة، و تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية، و يذكر(ebben et watt)(1998) هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترك في نفس المجموعة التدريبية كما أنها تتشابه بيوميكانيكيا ، إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع و تعرف تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب ان تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية و بدنية للاعب، و زيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية و التكتيكية للاعبين و النوادي، التي يكون تحت وصايتها، لكي يتحكم في التدريبات". (ALEXANDARE (((2008

ـ و يقول (bobby night) مثلا هناك الذي يشاهد التمرين و ينفذه و هو يختلف عن الذي يراه و يفهمه ثم يطبقه و أيضا هناك فرق بين سماع التعليمات أو الاصغاء إليها.

ـ إن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي يستفيد اللاعب منه بشكل كبير (**بوبي نايبت، 1983**)، إن للتمارين أهمية كبرى في الاعداد البدني العام و الخاص و في الاعداد المهاري و الاعداد الخططيإن كان للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا و تكتيكيا و بما يتناسب مع ذلك النشاط (**وجيه محجوب، 2000**).

ـ و مصطلح المدمج integration هو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة : المعرفة (العقلية)، الحركة (البدينة)، الوجدانية (الانفعالية) (**أمين أنور الخولي، 1994**)، التدريب المدمج يسمى مجمعا و أيضا مختلط أو تدريب المقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية الى التدريبات باستخدام الكرة (**م .فيتيلي، 2010**)، و مثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبيه بالمهارة الممزوجة باللياقة و الذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (03

دقائق) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف (03 نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ) (الضرب الساحق المتصل على الشبكة) (**الوشاحي (1994)**.

ـ يستخلص الطلبة الباحثين من خلال التعاريف السابقة الذكر أن التدريب المدمج هو خلط بين التمارين البدنية مع بعضها البعض أو هو دمج بين التمارين المهارية و ذلك من اجل تنمية صفة بدنية واحدة أو صفتين معا، أو هو دمج بين التمارين البدنية و المهارية و التكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

3-8-1- أهمية التدريب المدمج :

ـ يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسر لقاعدة و نمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكتيك ثم تمارين اللعب المصغر، و هو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس و الاكاديميات الكروية، و الذي يعتبر من أهم عناصر جذب اللاعبين و تخليهم من روتين التمارين المملة . (**MOLA 9h-11/12/2010**)

1-8-4- أشكال وأنواع التدريب المدمج:

- يعد هذا الاسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الاثر الهادف لرفع الناحية المهارية و البدينة او كليهما من الناحية الخططية، و يتوقف ذلك على محتواها و هدفها الاساسي و الفرعي الذي يضعه المدرب و تناسب ذلك مع مرحلة و فترة التدريب، و هذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الاحساس الحركي و رفع درجات تكيف اللاعب لمتطبات المباراة في أقل وقت متاح فضلا عن تحسين القدرات البدنية و الخططية الخاصة و ذلك بتنمية تقدير المسافات و سرعات العدو و توقف الدورات و ربطها بحركات الزملاء المنافسين و الخصوم، و زيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة و التوقعات التي تتميز بها طبيعة الالعاب الجماعية، و لذا فإن هذا الاسلوب يعتبر أكبر الأساليب فعالية للاعبين الكبار و ذوي المستوى العالي لرفع مستوى الاداء التنافسي، و ترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم و تصحيح الاخطاء، و تنمية القدرات الخططية و التفكير الابتكاري للاعب، و يتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الاغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المندمجة مهارية بدينة كذلك التدريبات المندمجة مهارية خططية، و المهاريةخططية بدنية (**امر الله احمد البساطي، 1998**) .

1-التدريبات البدنية المدمجة:

- طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية في هذا الشأن يقولFleck وkontor(1986) هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة.

- أما ebben و wat (1998) في تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترك في نفس المجموعة التدريبية على ان تتشابه بيوميكانيكيا، و يرى الباحثون بأنه أسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البليومترك بعد أداء تدريب الاثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية.

1-1-4-8-1- برنامج التدريبات البدنية المدمجة :

- يرى (2007) **dannyo'dell** إلى أن برنامج التدريب المدمج يمكن أن يؤدى من خلال ثلاثة أشكال تدريبية و هي :

1ـ الشكل التدريبي العام :

ـ و على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤدوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الاثقال بفترة استعادة استشفاء 60ث، و يتبعها 3 ق راحة قبل أداء تدريبات البليومترك مع فترة استعادة استشفاء.

2ـ الشكل التدريبي النوعي:

ـ وعلى جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤدو تدريبات البليومترك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم، و يؤدي اللاعب مجموعة أثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة بليومترك بفترة راحة 3 ق بين المجموعاتو مراعاة الحد الادنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الاثقال و البليومترك)، و يطلق على المجموعتين معا اسم السلسلة **(عمر صابر حمزة، 2010)** .

3 ـ الشكل التنافسي:

ـ وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع الغاء الحد الادنى للراحة نهائيا و زيادة فترة الراحة إلى 05ق بين السلاسل التدريبية (مجموعة أثقال + مجموعة بليومترك)، و يرى الباحثون ان الشكل التنافسي يصلح للاعبي المستوى العالي و لا يصلح تطبيقه مع الناشئين، و ذلك لتلاشي حدوث اصابات بين الناشئين قد تضر بمستقبلهم الرياضي.

1-2-1-4-8- عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج :

أ ـ التكرارات في التدريب البدني المندمج :

- يشير (**الخطيب عبد العزيز النمر و ناريمان، 1996**)الى ان عملية تحديد العدد الأمثل من المجموعات و التكرارات لكل تمرين نالت قدرا عظيما من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة إذ أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدرب و ان عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعا للهدف من التدريب بالاثقال و قد أجمع معظم مدربو القوة و الاعداد البدني عل ان الحد الادنى للتنمية المؤثر للقوة في مراحل الاعداد يتم باستخدام 3 إلى 06 مجموعات ب10 – 6 تكرارات و يذكر rogerearle (2000) أن المجموعات و التكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية ففي التضخم العضلي تكون المجموعات من 5 و التكرارات من 8-12 أما في مرحلة القوة 3 إلى 5 مجموعات و التكرارات ومن 5 إلى 06 تكرار أما في مرحلة

القدرة فتكون المجموعات من 3إلى 5 مجموعات و التكرارات من 2-5 تكرار، و يشير (2007) thomas أن أغلب الدراسات التي استخدمت التدريب المدمج استخدمت (5) تكرارات عند رفع الثقل بشدة 85% من الحد الاقصى للاعب، و يتبعها (5) تكرارات تدريب البليومترك، و بعض الدراسات أشارت إلى أن حمل تدريب المقاومة (5 تكرارات) يؤثر ايجابيا على اداء تدريب البليومترك. و بعض الدراسات أشارت إلى أن (5) تكرارات من الحد الاقصى، لا تؤثر بالايجاب على المتغيرات التابعة و المرتبطة بالتدرب البليومترك، و بالرغم من ذلك فالباحثين يروا أن (5) تكرارات إذا لم تؤثر بالايجاب فهي لا تؤثر بالسلب على أداء البليومترك شريطة ألا يؤدوا تدريب البليومترك مباشرة بعد تدريب الاثقال بدون فترة راحة، و توجد دراستان فقط استخدمتا تكرارات مختلفة عن (5) تكرارات، حيث استخدم (6) تكرارات بشدة 65 % من أقصى تكرار، و حدثت زيادة في ناتج القدرة العضلية مقدارها 4.5 %، و هذه الدراسة تعتبر هامة حيث استخدمت 65% فقط من الحد الاقصى للاعب و حققت نتائج رائعة، و لكنها أجريت على الطرف العلوي فقط.

ب ـ الشدة في التدريب البدني المندمج :

- يذكر(**الخطيب عبد العزيز النمر و ناريمان، 1996**)أن الشدة او المقاومة المؤثرة أو الحمل الزائد كلها مرادفات تعبر عن مقدار المقاومة (الوزن الثقيل) الذي يجب أن يتدرب به اللاعب و تعد الشدة واحدة من أكثر متغيرات تدريب القوة أهمية وتعرف الشدة في مجال تدريب الأثقال بأنها "أقصى ثقل يمكن رفعه لعدد محدد من المرات " و الشدة تزيد باستخدام أثقال أكثر وزنا أو بتحريك ثقل محدد بدرجة أسرع أو خفض فترات الراحة أو كل من هذه العوامل مجتمعة وعن تصميم برنامج لتدريب القوة فإنه يجب تحديد شدة كل تمرين أو مقدار المقاومة الذي يجب أن يتدرب به اللاعب و لقد نالت عملية تحديد وزن الثقل الذي يبدأ به اللاعب اهتمام العديد من العلماء و الباحثين في هذا المجال (**عمر صابر حمزة، 2010**)، و على الرياضي أن يتدرب بشدة عالية لكل من تدريبات الاثقال و تدريبات البليومترك، و هذا يعني أن الحجم يجب أن يكون منخفضا بما فيه الكفاية و ذلك لتجنب حدوث الاعياء، لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة، عن طريق تشابه التمرينات المستخدمة في الاثقال مع التمرينات المستخدمة في تدريبات البليومترك.

ج ـ الراحة في التدريب البدني المندمج :

- يشير محمد محمود عبد الدايم و آخرون إلى انه عندما يتم استثارة العضلة بمقدار يفوق قدرتها الطبيعية فالانسجة العضلية تحتاج إلى وقت مناسب لتستعيد شفائها و يحدث التكيف الفسيولوجي الايجابي، و لو كان الوقت المنقضي بين الواجبين الحركيين قصيرا جدا فإن العضلة لا تتمكن من استعادة الشفاء و تؤدي إلى التعب العضلي و إذا زادت فترة استعادة الشفاء

فسوف لا يحدث تقدم في مقدار القوة العضلية، و يشير 2006.comyns thomas أن العديد من الدراسات تناولت فترات الراحة المثالية بين تمرين المقاومة و تمرين البليومترك و هذه الفترة يشار إليها بفترة الراحة داخل التدريب المدمج.

د ـ الكثافة في التدريب البدني المندمج :

- يذكر(**الخطيب عبد العزيز النمر و ناريمان، 1996**) أن علماء التمرينات و المدربين الرياضيين يوصون بالتدريب ثلاث أيام في الاسبوع حيث يؤدي ذلك إلى أفضل استعادة ممكنة للشفاء و يسمح بزيادة فعالة في القوة و المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة. و يضيف (طلحة حسام الدين و اخرون، 1997)إن عدد مرات التدريب في الاسبوع تستخدم في تحديد الوقت المطلوب و الاهمية النسبية للرياضة المعنية و تحتاج معظم الرياضات في تدريبها إلى مرتين أو ثلاث مرات تدريب بالمقاومت في الاسبوع و تشير international association of athleticsfederations (2003) إلى ضرورة ان تؤدى التدريبات المدمجة من 1-3 مرات اسبوعيا مع فترة استعادة استشفاء تتراوح من 48-96 ساعة بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات لتقوية نفس المجموعات العضلية.(**عمر صابر حمزة، 2010**)

1-8-4-2- التدريبات المهارية المدمجة:

- طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة و المتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة و كثيرة للمهارات المختلفة منها(المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدى بتتال و يؤثر كل منها في الآخر تأثيرا متبادلا، ولذلك يستوجب على المدرب اعداد و تجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط و ظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة و اتقانه لها (تمرير،استلام و مراوغة...الخ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير _استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم مراوغة ثم تصويب الخ) ودقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة، وامتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقا للموقف اللعبي ومن ثم زيادة قدرته على المناورة و تنفيد الخطط. (**ق. احمد ،2014/2013**)

1-8-4-3- التدريبات المهارية البدنية المدمجة:

- يعتمد أداء الوحدات التعليمية و التدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الاهداف الأساسية و الفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري اساسي، بدني فرعي، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج و أسلوب اخراجها لتحقيق تلك الأهداف

وأخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة و المنتقاة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية و كيفية التنفيد بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء و شدته و فترات الراحة البينية.(**امر الله احمد البساطي، 1998**) و خلال التدريب على مهارات التمرير و الاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة، و يتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات و تؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير و التبديل في تحقيق الأهداف و نظام عمل اللاعبين و التوجيه و اعطاء المعلومات. ومانود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولا للأسس و القواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة – من حيث (حجم و شدة و فترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولاتصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانيا عدم اغفال شروط و قواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها.

1-8-4-4- التدريبات المهارية الخططية المدمجة:

– تتميز تلك النوعية من التدريبات بإحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها، و ضرورة ربط احتياج و واجبات مراكز و خطوط اللعب باختيار تلك التدريباتلتحقيق أهداف محددة و قد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين لاعبي من خط واحد(خط ظهر-خط وسط-خط هجوم) أو من خطين متتاليين أو أكثر(لاعب خط وسط مهاجم أو مع ظهير) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالملعب في الأمام أو الخلف(الثلث الهجومي – الثلث الدفاع). (**نفس المرجع السابق بلا تاريخ**)

1-8-4-5- التدريبات المهارية الخططية البدنية المدمجة:

– يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في اشكال خططية هادفة، وهذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق الا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة و التنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية و التي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت ضغط، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك و الأداء، وهي تتم في شكل جماعي (أكثر من لاعبين) لمراكز اللاعبين، و ينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب و زيادة ايقاع اللعب و اتقان المهارات وكذلك تحديد أزمنة و فترات الراحة البينية بما يحققالتنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعةبين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء و زيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقا لمتطلبات كل مباراة. (**نفس المرجع السابق بلا تاريخ**)

خاتمـــــة الفصل:

– على ذكر ما سبق يرى الطلبة الباحثين أن لعبة الكرة الطائرة هي لعبة جماعية، حيث يطغى عليها روح الجماعة و الكل يتعاون في الدفاع و الهجوم، كأننا نرى تماسكا أو كتلة جماعية تتحرك في آن واحد، حيث أثناء المبارة هناك مجهود بدني و مهاري و تكتيكي و نفسي و عقلي و حتى مجهود اجتماعي، و من هذا المنطلق يتبين للطلبة أن المقابلة هي مجموعة من التمارين التي يقوم بها اللاعبون، و التي تكون على شكل تمارين مندمجة بدنية مهارية تكتيكية، و هذا ما يبين أن هناك تمارين مندمجة يمكن أن يؤديها اللاعبون قبل المقابلة (التمارين المشابهة لظروف المقابلة) من أجل الوصول الى الهدف المنشود خلال المقابلة.

الفصل الثاني

الكرة الطائرة

تمهيـد :

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضات 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 والد فاع 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 يضفي 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 الكرة الطائرة في الجزائر ومميزات وخصائص اللعبة وكذا القوانين الخاصة بها وأهم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة .

1ـ تعريف الكرة الطائرة:

– لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب الى جانب آخر،من جانبي الملعب عبر الشبكة،وذلك بايديهم او سواعدهم،وهي واحدة من اكثر الالعاب الجماعية شعبية في العالم.

– يوجد نوعان رئيسيان من لعبة الكرة الطائرة، فهناك التي تلعب في الملاعب الداخلية،أي في الصالات المغلقة على ملعب مصنوع من الخشب،او مواد اخرى تستخدم داخل المباني، ويؤدي هذه اللعبة ستة لاعبين في كل فريق،وهناك نوع آخر، وهي اللعبة التي تؤدى في الميادين المكشوفة على ملاعب الرمل او العشب،ويؤديها لاعبان او ثلاثة او اربعة او ستة في كل فريق،وتشترك اللعبتان في القواعد والاحكام نفسها.

–الكرة في لعبة الكرة الطائرة مستديرة ومغطاة بالجلد،يبلغ قطرها نحو20 سم تزن270 غرام،وتلعب على ارضية الملعب ذات المقاسات"18متر طولا و09امتار عرضا،وهناك شبكة منصوبة في نصف الملعب،ويبلغ ارتفاع اعلى الشبكة 2,43 م لمباريات الذكور و2,24 م لمنافسات الاناث،وهناك 06 مراكز في لعبة الكرة الطائرة التي تمارس داخل المباني هي:ظهير ايمن، ظهير اوسط، ظهير ايسر، هجوم ايمن، هجوم ايسر،هجوم اوسط.

– حتى يتم ارسال الكرة، يجب على كل لاعب ان يكون في احد المراكز في الملعب وفقا للترتيب الذي يتم به الارسال،ويحكم اللعبة حكمان ورجلاخط.(**احمد 2004**)

2 ـ تاريخ ونشاة الكرة الطائرة:

– اختلفت أراء المؤرخين في تحديد بداية ظهور لعبة الكرة الطائرة،الا ان البعض حدد ظهورها في العصور الوسطى،في نهاية القرن التاسع عشر وهي لعبة معدلة عن لعبة ايطالية كانت تلعب في العصور الوسطى، ثم انتشرت حتى وصلت الى المانيا عام 1893م،وعرفت آنذاك باسم "فاوس بول"،وتم الاعتراف بها رسميا في عام 1895م،وقيل انها وصلت الى امريكا في العام نفسه،عن طريق مدرس التربية الرياضية"ويليام مورجان"المشرف الرياضي من جامعة "ماساشوستيس"بامريكا، وكان مدير جمعية الشباب آنذاك.(**زكي 1996، ص11**)

– لقد كانت هذه اللعبة ممزوجة بشكل كبير مع كرة السلة،حيث يسمح بسقوط الكرة على الارض ولكن يجب ان تدخل ملعب المنافس من فوق حبل وضع على ارتفاع من الارض،ولكن قام"الفريد هاستيل" بتعديل طريقة اللعب، وجعل الكرة تلعب في الهواء دون ان تلمس الارض،فسميت باسمها الحالي"الكرة الطائرة".(**اسعد 2007، ص2**)

ـ اخذت جمعية الشبان المسيحية، على عاتقها هذه اللعبة، وادرجتها ضمن برامجها في جميع انحاء امريكا الشمالية، وعممتها على فروعها في جميع انحاء العالم. (**2007ص2**) .

2-1 الكرة الطائرة في العالم:

- كانت كندا اول الدول الاجنبية التي تبنت هذه اللعبة عام1900م،وبعدها كوبا سنة 1905م،ثم انتقلت الى الصين سنة1906م،وبعدها انتشرت في عام1908م،باليابان وفي عام1913م اجريت اول دورة للكرة الطائرة بآسيا،ثم انتقلت الى فرنسا عام1918م، كما دخلت الى الاتحاد السوفييتي سابقا وجمهورية البلطيق وبولندا في عام1920م،وفي عام 1922م اجريت اول بطولة للكرة الطائرة في الولايات المتحدة الامريكية وكندا وكذا اول بطولة دولية للرجال بتشيكوسلوفاكيا.(**مصطفى بلا تاريخ، ص11**)

2-2 الكرة الطائرة في العالم العربي:

-اصبحت تمارس في الكثير من الدول العربية،وكان اول ظهور لها في مصر عام1930م،حيث كانت تابعة لاتحاد كرة السلة،الى ان تكون اول اتحاد مصري مستقل للكرة الطائرة عام1949م،وكانت مصر ضمن اول 14 دولة كونت اول اتحاد دولي للكرة الطائرة عام1964م،ثم دخلت الاردن عام 1963م،وتشكل الاتحاد الاردني للكرة الطائرة عام 1964م،واستضافت الاردن البطولة العربية الرابعة للكرة الطائرة في عمان عام1986م،حيث شاركت فيها تسع دول وفازت فيها مصر بالمركز الاول،كما دخلت ايضا في تونس عام 1939 م،ونظمت لها اول بطولة في عام 1941م،كما تم ممارستها في المملكة العربية السعودية،وتكون اول اتحاد لها عام1963م،تحت اسم الجمعية السعودية للكرة الطائرة، وتغير الاسم الى الاتحاد السعودي للكرة الطائرة عام1977م،واهتمت الكويت بالكرة الطائرة منذ بدء نشاطاتها ضمن نشاطات الاتحاد الرياضي الكويتي عام1951م،ثم ضمن نشاط الاتحاد الكويتي لكرة السلة والطائرة الذي تاسس عام1957م،حتى انشا الاتحاد الكويتي للكرة الطائرة في عام1965م.(**محمود 2013، ص48.49**)

2-3 الكرة الطائرة في الجزائر:

-قبل الاستقلال مارس المستوطنون الكرة الطائرة،ونادرا مايمارسها الجزائريون،وفي 1962م تم انشاء الفدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور"بوركايب"،وفي السنة نفسها تم انشاء المنتخب الوطني للذكور وسنتين بعد ذلك تم انشاء المنتخب الوطني للاناث،اما في السنوات الاخير فقد اصبحت تمارس في اغلبية التراب الوطني،وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية:

الجدول رقم(1) يبين بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية:

كاس العالم والالعاب الأولمبية	
العام	**المركز**
1991	09
1992	12

المحافل القارية	
1988	01
1989	02
1991	01
1993	01
1997	03

-سنة 1991م:اول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كاس العالم واحتل المركز التاسع وفي السنة نفسها كانت اول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتل الفريق المركز الثاني عشر.(**عصام 1994، ص58**)

-سنة 1992م: اول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الالعاب الاولمبية واحتل المركز الثاني عشر.

اما بالنسبة للمحافل القارية:

-سنة 1989م:احتلت الجزائر المركز الثاني "البلد المنظم ساحل العاج"

-سنة1991م:الجزائر تحتل المرتبة الاولى"البلد المنظم مصر"

-سنة 1993م:الجزائر تحتل المرتبة الاولى للمرة2 على التوالي"البلد المنظم الجزائر"

-سنة1997م:الجزائر تحتل المركز الثالث"البلد المنظم نيجيريا"

-سنة1988م:مولودية الجزائر تفوزبالبطولة الافريقية للاندية.

3- مميزات وخصائص الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة من الالعاب الرياضية الجماعية الشعبية،التي اخذت موقع الصدارة من حيث ممارستها وانتشارها في دول العالم، فضلاعن تطورها من لعبة لقضاء وقت الفراغ الى لعبة اولمبية، تتطلب اعلى درجات الاداء الفني والخططي وعناصراللياقة البدنية، والحركية والنواحي التربوية والنفسية.

- تختص لعبة الكرة الطائرة، بخصائص محددة تميزها عن باقي الالعاب الجماعية الاخرى،لانها غير محددة بزمن معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها، وانتقال اللاعب من الواجبات الهجومية الى الدفاعية والعكس، فضلا على احتوائها على مهارات فنية اساسية عديدة، وهي الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب الى ادائها باسرع وقت واقل مجهود ممكن ،بالاضافة الى كونها الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة،ثم ان وصول اللاعب والفريق الى النجاح والامتياز يتوقف على اتقان الاداء المهاري.

ومن اهم المميزات التي تمتاز بها لعبة الكرة الطائرة نذكر:

1-لعبة غير محددة بوقت.

2-مساحة ملعبها صغيرة مقارنة بمساحة ملاعب الالعاب الجماعية الاخرى،اذ تلعب الكرة الطائرة على ملعب خاص تبلغ مساحته "18م"طولا و"9م" عرضا،مقسم الى قسمين طول كل منهما"09م".

3-هي لعبة من دون احتكاك بين اللاعبين، اذ يوضع فاصل بين ملعبي الفريقين وهي الشبكة التي يبلغ ارتفاعها"02,43م" للرجال و"02,24م" للسيدات،وبطول"09,5 الى10م" وبعرض "01م".

طريقة احتساب النقاط وكيفية الحصول عليها:

– تبدا اللعبة بضربة الارسال،مما يجعلها تتميز عن باقي الالعاب الجماعية الاخرى، اذ يستطيع الفريق الحصول على نقاط مباشرة عند اجادة لاعبيه لضربات الارسال.

– عدم استطاعة اللاعب الاحتفاظ بالكرة،كما في لعبة كرة اليد وكرة السلة وكرة القدم،اذ يسمح له بلمس (ضرب) الكرة مرة واحدة وثلاث لمسات للفريق ككل عدا ضربة حائط الصد الامر الذي يؤدي الى زيادة صعوبة ممارستها.

–تحسب للفريق نقطة عندما تضرب الكرة ارضية الملعب للفريق المنافس،او اذا تم ارتكاب خطا او اذا اخفق لاعبو الفريق من صد الكرة وارجاعها بشكل صحيح.

– عدم السماح للاعبي الخط الخلفي باداء مهارات داخل الخط الامامي.

– تتطلب اللعبة صفات بدنية وحركية خاصة ،غالبا لاتكون متاحة للجميع.

–. لعبة تحتوي على مهارات اساسية وتقسم الى نوعين هما:

1–المهارات الهجومية:[الارسال، الاعداد،الضرب الساحق،حائط الصد الهجومي].

2–**المهارات الدفاعية:**[الاستقبال، الارسال،حائط الصد،الدفاع عن الملعب](**ناهده السبت 02 ابريل2011 6:37 Pm**)

– تمتاز هذه اللعبة بسرعة الحركة وقوة الضربات الساحقة والرشاقة للدفاع عن الملعب والارسال.

– تعتبر من الالعاب العلاجية، التي تعمل على علاج انحاء الظهر،الناتج عن الجلوس غير السليم اثناء الدراسة او العمل.

– تعتبر هذه اللعبة من الالعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي،وتنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي والقدرة الوظيفية لاعضاء الجسم المختلفة.

– يستطيع الصغار ممارسة هذه اللعبة، كما اشتقت لعبة الكرة الطائرة المصغرة[mini volley] لتلائم قدرات ومهارات الناشئين مابين 09 و12 سنة لكي لايحرم الصغير من ممارستها،واقيمت لها مسابقات عديدة. (**خ. زكي 1996، ص62**)

واليوم اصبحت هذه اللعبة ذات شغبية كبيرة في آسيا واوربا،كما اصبحت الكرة الطائرة رياضة رسمية من رياضات الالعاب الاولمبية منذ عام1964م،وتنتمي اكثر من 150 دولة للاتحاد الدولي للكرة الطائرة،الذي يرعى العديد من دورات الرجال والنساء. (**أحمد. سنة 2004**)

4–المهارات الاساسية في الكرة الطائرة:

بالرغم من ان المهارات تبدو سهلة الاداء الا انها تتطلب بذل جهد كبير في دقة اتقانها .وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر فترة لمس الكرة وتحديد لمسها باطراف الاصابع.... وصغر حجم الملعب، وسرعة طيران الكرة، وغيرها من النواحي القانونية الأخرى وان لعبة الكرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الأساسية أو المبادئ الأساسية وان أهمها:(**حماد، كرة الطائرة و ميداناتها التطبيقية، 2012**)

4-1الارسال:

4-1-1 تعريفه:

- و هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ،و يستأنف عقب انتهاء الشوط و بعد كل خطأ،وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن للفريق ، والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو أي جزء من الذراع ،بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

4-1-2أنواع الإرسال :

- نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال، تصنيفها الى نوعين رئيسيين هما الإرسال من الأسفل والإرسال من الأعلى وذلك لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب . (**زكي. بلا تاريخ، ص7**)

-الإرسال من الأسفل:

هو الإرسال العادي البسيط، ويعتبرمن أسهل أنواع الإرسال، ويتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الاخرى، بحيث أن اليد الضاربة تتجه من الأسفل إلى الأعلى، يستعملها المبتدئون لسهولة أداءه 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 الكرةباليد بارتفاع مستوى الكتف.

-الإرسال من الأعلى:

-يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى الأعلى، بحيث تقابل اليد الكرة وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون الرجل متقدّمة على الأخرى حسب المنفّذ باليمنى أو باليسرى، ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس الذي يسمى بإرسال التنس. (**طه. بلا تاريخ، ص60-61**)

4-1-3 اهميته ومميزاته:

– ترجع أهميته إلى أنه أحد المهارات الأساسية، ذات الطابع الهجومي، حيث أن الفريق لايستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعب الكرة الطائرة أن يدركو ان الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدو أداء الإرسال بطريقة متميزة ودقيقة، على أن يراعي فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد، وهذا مما يدفع لاعبي الخصم في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف الدفاع، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، خاصة أن لاعب الإرسال ليكون أداءه مستقلا وبدون تأثير من زملائه أو الفريق . (**خطايبة بلا تاريخ، ص75**)

4-1-4الأخطاء الشائعة:

1/ضرب الكرة بأصابع اليد.

2/عدم ضرب الكرة بالقوة اللاّزمة، مما يؤدي إلى عدم عبورها الشّبكة.

3/قذف الكرة بعيدا إلى الأمام، حيث لايستطيع اللاّعب ضربها باليد كاملة.

4/عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، وأثناء الضّرب على القدم الأمامية.

5/القذف المبكّرقبل أرجحة الذّراع خلفا.

6/قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفه أو بجانبهم مايؤدّي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد والسّيطرة عليها.

7/عدم امتداد الجسم والذّراع أثناء الضّرب.

8/عدم القدرة على التّوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضّرب.

9/أرجحة الذّراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروج الكرة خارج الملعب.

10/عدم الدّخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة. (**أالجميلي. 2010 ، ص19**)

4-2الإستقبال:

4-2-1تعريفه:

- هي إحدى المهارات الفنية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، وتعد المهارة الثانية، وتحتل نسبة12بالمئة تقريبا بالنسبة لبقية مهارات اللعبة، ففي حالة الاستقبال الجيد يتيح الفرصة لفريقه لإجراء تركيبات هجومية مختلفة، وهو دفاع ضد إرساليات الخصم وعدم السماح للكرة بالسقوط على ارض ملعبه.(**الجميلي 2012**)

4-2-2-أنواع الاستقبال:

-الاستقبال من الأسفل:

هو الأكثر استعملا وتكون مساحة الاستعمال أو الإرجاع بمقدّمة اليدين، ويكون اللاعب مقابلا للكرة من توجيهها مع ضرورة استقامة اليدين.

-الاستقبال من الأعلى:

-هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدّمة اليدين، وهذا من وضعية عالية "فوق الرّأس".

- الاستقبال الجانبي:

- يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين، وهذا عندما يكون اتّجاه الكرة على جانب الجسم

- الاستقبال مع الانبطاح:

. يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين وهذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية ميتة، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتماء نحوالأرض.

4-2-3-أهميته و مميزاته:

- يعتبر الدّفاع عن الإرسال من المهارات الدّفاعية، ذات أهمية كبيرة في الكرة الطّائرة، فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر تنوّعت و تتابعت طرق استقبال الكرة سواء بالكتفين أو الذّراعين، بعد أن كانت تؤدى من الأعلى أصبحت طريقة متبعة بالذّراعين ، من الأسفل يطلق عليها Begger" وتؤدى باستخدام السّطح الدّاخلي للسّاعدين، و ذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة و توصيلها لزميل و بدون حدوث أخطاء.

4-2-4-الأخطاء الشائعة:

- الأرجحة الزّائدة للذّراعين أماما، وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج الملعب.

- عدم تساوي السّطح الدّاخلي للسّاعدين عند ضرب الكرة، ممايؤدّي إلى طيرانها جانبا.

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

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

- عدم المحافظة على استقامة الظّهر (بمعنى وضع منخفض على الرّكبتين لثني منطقة فوق الوسط).

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

- عملية امتصاص قوة الكرة على السّاعدين كبيرة، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة. (**ثامر 22 يويلو2014**)

4-3- حائط الصد:

4-3-1 تعريفه:

- حائط صد أمام هجوم الفريق المنافس، لمنعه من الضربات الساحقة فوق الشبكة. تحتل مهارة حائط الصد نسبة 20 % لبقية مهارات اللعبة، وترجع أهميته إلى عمل جدار، وهوحركة اللاعبين القريبين من ألشبكه، في الخط الأمامي من الملعب، لاعتراض الكرة القادمة من المنافس، بالوصول إلى أعلى الحافة العليا للشبكة. (**الدليمي .الأربعاء 19مارس2008**)

4-3-2أنواع حائط الصد:

-هناك نوعان من حائط الصد في الكرة الطائرة الحديثة وهما:

- حائط الصد الفعال الأمامي:

-يمارس تقريبا من جميع الفرق في الوقت الحاضر، بحيث تكون الوقفة البدائية قرب الشبكة كماهومعمول بثلاث لاعبين يقف كل منهم على بعد2.5م عن الأخر، يتحرك لاعب اليمين أواليسار، أواللاعبين إلى جانب لاعب الوسط وحسب إعداد الكرة وبسرعة لعمل حائط الصد المناسب ضد المهاجم المقابل.

- حائط الصد الجانبي:

-استعمل هذا النوع الفريق الروسي والأمريكي في الثمانينات، وطريقته تعتمد على طول قامة لاعبي الصد و طول أيديهم ، مع ثني الجذع الجانبي الأيمن أو الأيسر لعمل حائط الصد مع الزميل دون الحركة إلى الجانب، وإنما من القفز وصد الفجوة من خلال قوة القفز وثني الجذع ومد الذراعين للجانبين، وتكون المسافة بين لاعب وأخر **2.5**م. (**سعد حماد الجميلي 2012**)

4-3-3-أهميته ومميزاته:

-إنَّ مهارة حائط الصد من المهارات الأساسية، ذات الأهمية الكبيرة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية الساحقة المختلفة فوق الشبكة، وهوالوسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الكرة المضروبة، بالإضافة إلى أن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي . لبقية اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية في المنطقة الخلفية والأمامية، وكذلك يستخدم بوصفه مهارةٌ هجومية ضد الفريق المنافس.

-إن الارتفاع الحاصل بمستويات الفرق الرياضية في لعبة الكرةالطائرة، وبالأخص في تكنيكات الدفاع الحديثة سببها التحسن الكبير في قدرات لاعبي حائط الصد في الدفاع عن الملعب، وانَّ الضربات الهجومية المختلفة فوق الشبكة، أصبحت الوسيلة الفعالة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة من فوق الشبكة (الصد الهجومي)، أو امتصاص قوة الضربة (الصدالدفاعي)، " لذا فان تشكيل حائط الصد المناسب والسليم، سيسمح لبقية أعضاء الفريق لاتخاذ مواقعهم الدفاعية المناسبة، التي تحول دون إيجاد ثغرات تتيح للحصول على نقاط بطريقة سهلة من قبل اللاعب الضارب وفي نفس الوقت استخدامها مهارة هجومية (الصدالهجومي) ضد الفريق المهاجم، اللاعب الحر،لدعم المهارات الدفاعية وتطويرها ومن ضمنها مهارة الدفاع عن الملعب ضد " بالإضافة إلى التعديل الذي ادخله الاتحاد الدولي على قانون اللعبة، والذي أطلق عليه نظام لاعب الضربة الساحقة، وهي ظاهرة ذات إثارة وامتياز جديد بالكرة الطائرة، إذ إن التطور في أي مهارة يقابله تطور في مهارات وفنون لعب أخرى من خلال التقدم والرقي بالقدرات الحركية كي يتمكن اللاعب من مجاراة طرائق اللعب الحديثة. (**د. ناهد الدليمي، 2008**)

4-3-4-الأخطاء الشائعة:

- التحرك بخطوات أمامية وليست جانبية.

– تعدية خط المنتصف بسبب الوقوف القريب من الشبكة، أوالوقوف بعيدا ثم الاندفاع أماما عند خطوات الاقتراب للوثب.

– لمس الشبكة بسبب الوقوف القريب جدا منها قبل الوثب، ومرجحة الذراعين أماما أثناء رفعها لأعلى.

– لمس الشبكة أثناء الهبوط بسبب انعدام التوازن اللاعب وهو في الهواء، وعدم سحب الذراعين خلفا أثناء اللعب لمتابعة الكرة أثناء الهبوط.

– عدم الوثب بقوة لملاقاة الكرة في ارتفاع مناسب، والارتقاء المتأخر لأعلى يؤدي إلى مرور الكرة المضروبة فوق حائط الصد.

– عدم وصول الأيدي فوق الشبكة والوثب بعيدا عن الشبكة، مما يؤدي إلى سقوط الكرة مابين الجسم والشبكة.

– عدم ضبط المسافة وترك ثغرة بين اليدين أو الأيدي المشكلة لحائط الصد، مما يعمل على مرور الكرة داخل حائط الصد.

– عدم التركيزعلى اللاعب القائم بالضربة الساحقة.

– عدم دقة التوقيت مع الوثب، وإغماض العينين لحظة صد الكرة.

– تصادم اللاعبين القائمين بعملية الصد. (**القدومي 5 اكتوبر 2013**)

4–السحق:

4–4–1– تعريفه:

–هوعبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة، لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، وهي مهارة يجب اتقانها، ويرى "ساندروفي "1996انها مهارة تتطلب مركب من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وانها أظهرت بوضوح قيمة 23 الميكانيكيات الصحيحة فان كل هذا يعد جهدا ضائعا (**الدليمي ن.، لأربعاء19 مارس 2008 11:04 pm**)ويعد عنصر القوة في الضربات الهجومية، بل إنه أكثر ما يقيس قوة ومستوى الفريق في الهجوم بقوة الضربة الساحقة (**آخرون 1990، ص2**)وهوضرب الكرة بطرق مختلفة من فوق حافة الشبكة نحو ملعب الخصم وبأحد الذراعين .

4–4–2أنواع السحق:

–ينفذ بعدة طرق مختلفة على امتداد الشبكة "خط الهجوم "ومن عمق "خط الدفاع كالأتي:

-الهجوم الساحق الموجه "الضربة الساحقة."

-الهجوم الساحق الخاطف "السريع".

-الهجوم الساحق بالرسغ.

-الهجوم الساحق بالدوران "الثلاثي".

-الهجوم الساحق بالخداع "اللولب"

-الهجوم الساحق الجانبي "الخاطفي". (**خطايبة بلا تاريخ، 139الى151**)

4-4-3أهميته ومميزاته:

- من خلال الإطلاع على العديد من المصادر العربية والأجنبية في لعبة الكرة الطائرة ،وجدنا أن الهدف من الضّرب السّاحق في لعبة الكرة الطّائرة، هو الحصول على نقاط المباراة أوالحصول على الإرسال، وتتطلّب هذه المهارة نوعية معيّنة من اللاّعبين يتميّزون بالسّرعة وحسن التّصرّف والثّقة بالنّفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرّجلين، والسّرعة الحركية الفائقة والرّشاقة والتّوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب، والضّرب والدّقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات إلى نقطة معيّنة، بالإضافة إلى الهبوط الصّحيح، ولهذا لايستطيع جميع اللاّعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات ، نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضّل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة ، ثم اختيار أفضل اللاّعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

4-4-4الأخطاء الشائعة:

- الاقتراب في الاتجاه غيرالصحيح، وغيرالثابت وحركة القدمين غير الصحيحة.

- المبالغة في اتساع الخطوة الأولى وتلاحق القدمين.

- عدم مرجحة الذراعين للخلف.

- الوثب للأمام بدلا من الوثب لأعلى.

- الارتقاء بقدم واحدة بسبب تأخراللاعب في أخذ خطوات الاقتراب.

- الارتقاء البطيء، وعدم الحصول على السرعة والقوة اللازمين، وذلك بسبب عدم الربط الصحيح بينها، والبدء في الارتقاء بثني كبيرجداً في مفصلي الرجلين .

- الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ والاقتراب في لحظة ترك الكرة يدي اللاعب المعد.

- عدم استخدام مفصلي القدمين والعقبين في الوثب.

- ضرب الكرة في الشبكة بسبب خطوات الاقتراب القصيرة، مما يجعل وصول اللاعب.

- ضرب الكرة متأخرة أثناء الهبوط بعيدا خلف الكرة.

- الوثب قريبا من الكرة بحيث يصبح ضربها من خلف الرأس.

- عدم ملاقاة الكرة لضربها بسبب الجري المبكر قبل ملاحظة الكرة، وعدم القدرة على ادراك التوقيت السليم.

- عدم ثنى اليد الضاربة من المرفق، وكذلك عدم ثنى الجذع للخلف أثناء الضرب.

- ضرب الكرة في غيرالمكان الصحيح.

- لمس الشبكة باليد الضاربة.

- عدم الهبوط في مكان الارتقاء.

- تعدية خط المنتصف أثناء الهبوط.

- عدم متابعة اللاعب للعب بعد الضربة الساحقة. **(خطابية)**

4-5- التمرير:

4-5-1- تعريفه:

- يُقصد بمهارة الإعداد عملية تمرير الكرة للأعلى، والى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس، أومن ضربة ساحقة أو تمرير، وغالبا مايكون من اللمسة الثانية ويعد الإعداد(التمرير) من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة الكرة الطائرة.، إذ إن الإعداد يغير مسار اللعب من الدفاع إلى الهجوم، ويتوقف نجاح الفريق على قدرة اللاعبين في السيطرة بتوجيه الكرة بالطريقة الصحيحة. (**الدليمي الاربعاء19مارس2008**)

4-5-2انواع التمرير:

- لقد تنوع و تعدد التمرير في الكرةالطّائرة، حيث يمكن أن نقسّم التّمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثّبات وتمرير من الحركة، ونقسّمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من الأعلى وتمرير من الأسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أواليدين إلى التمرير باليدين أو التمرير باليد الواحدة، وعموما يمكننا أن نقسّم التمرير إلى نوعين:

التمرير من الأعلى:

-التمرير من الأعلى إلى الأمام.

-التمرير من الأعلى للخلف.

-التمرير من الأعلى للجانب.

-التمرير من الأعلى مع الوثب.

-التمرير من الأعلى مع الدحرجة.

-التمرير من الأعلى بعد الدوران.

-التمرير من الأعلى من وضع الطعن أماما.

. التمريرمن الأعلى من مع السقوط.

-التمرير من الأسفل:

-التمريرمن الأسفل مع السقوط والطيران.

- التمرير من الأسفل بيد واحدة .

- التمرير من الأسفل باليدين.

4-5-3-أهميته و مميزاته :

التّمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطّائرة، حيث يتوقّف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتّحكم وتوجيه الكرة في كل الاتجاهات، بطريقة صحيحة وقانونية، خاصة تلك التي تمرر نحو المعد، وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدّفاع والهجوم التي يستخدمها فريق اللعب، يستخدم في مهارة التّمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن بأكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدودة في الهواء ومرتبطة بالضّربة الهجومية.

4-5-4-الأخطاء الشائعة:

- عدم اتخاذ وقفة الاستعداد للمسافة المناسبة للكرة.

- عدم وضع اليدين أمام الجبهة تقريبا لملاقاة الكرة.

- عدم ملاقاة الكرة بسلاميات الأصابع.

- عدم أخذ المكان الصحيح لتمرير الكرة.

- رفع الذراعين أعلى الرأس.

- عدم فرد الركبتين والوصول إلى الوقوف على الأمشاط.

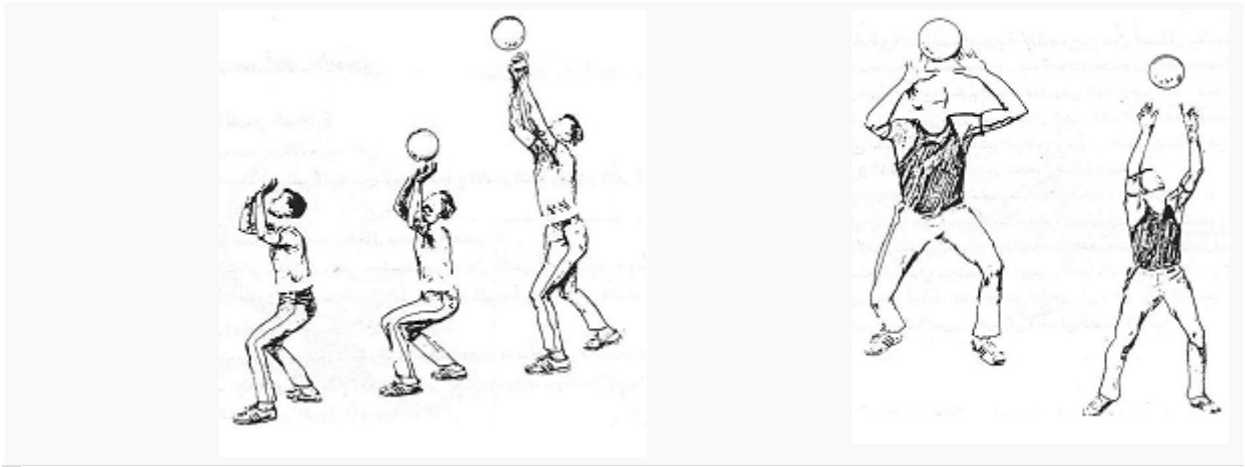
- عدم ضرب الكرة باليدين معا في منطقة الساعد.

- تمرير الكرة لأسفل وليس الأمام والأعلى.

- عدم ثني المرفقين ببطء في حالة السقوط للمساعدة على امتصاص الصدمة . (**خطابية د.، صفحة ص123**)

4-5-5- الخطوات التعليمية والفنية لمهارة التمرير :

الشكل رقم (1) يبين الخطوات التعليمية والفنية لمهارة التمرير من الأعلى.



- **التمرير من الأعلى- الأداء الفني للمهارة:**

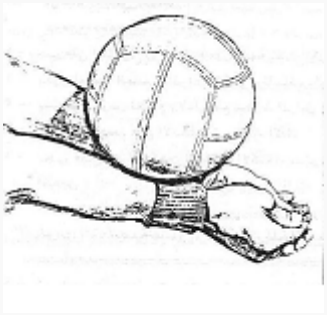
1. القدمان متباعدتان مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
2. مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريباً.
3. الركبتان منثنيتان قليلاً.

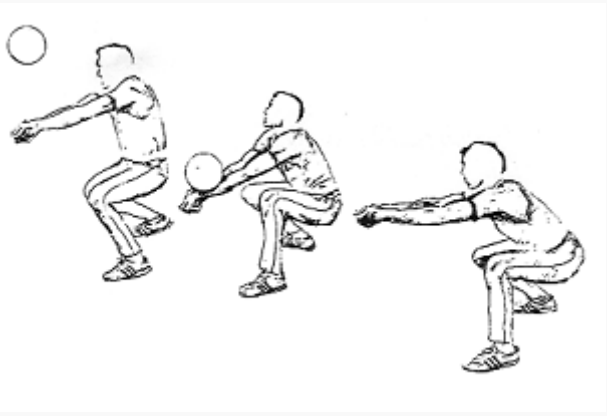
4. الجذع مائل قليلاً للأمام (استقامة الظهر نسبياً).
5. المرفقان قريبان من الجسم واليدان أمام الجبهة.
6. اليدان متجاوران والأصابع مفرودة ومتباعدة بحيث يكون الإبهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث.
7. راحتا اليدين بشكل مقعر بحيث تتناسبان مع استدارة الكرة.
8. الذراعان منثنيان ويشير المرفقان للأسفل وللخارج قليلاً.
9. لمس الكرة بأطراف الأصابع وأمام الجبهة تقريباً والإبهامان في مستوى أفقي تقريباً والأصابع متجهة للأعلى.
10. في أثناء ضرب الكرة للأمام ولأعلى يمد التلميذ الركبتين والذراعين باتجاه مسار الكرة.

الخطوات التعليمية للتمرير من أعلى:

1. عرض بعض الصور والنماذج التي توضح هذا النوع من التمرير فتوضع الكرة على الأرض وتوضع اليدان والأصابع مفتوحة على الكرة ويقوم التلميذ بوضع اليدين عليها ليحس بالأماكن التي تتلامس فيها الكرة مع يديه.
2. يتخذ التلميذ وضع الاستعداد بعد شرحها وأدائها كاملة من قبل المعلم.
3. يمسك التلميذ الكرة ثم يضعها على الأرض مع بقاء وضع اليدين والأصابع كما كانت في أثناء إمساكه بها.
4. تأدية مهارة التمرير بدون كرة.
5. يمسك التلميذ الكرة أمام وأعلى الوجه مع ملاحظة اتخاذه للأوضاع السابقة ثم القيام بحركة التمرير إلى الأمام ثم تأديتها إلى هدف معين أو زميل.
6. يقف تلميذان متقابلان يرمي أحدهما الكرة للآخر وعند وصولها إلى مستوى أعلى وأمام الوجه يقول له (أثن) متى يتخذ الوضع الصحيح ثم (مد) أثناء التمرير وبذلك يتعود التلميذ على التوقيت الصحيح.
7. زيادة المسافة ين التلميذين ومن ثم يتبادلان التمرير من فوق حبل أو فوق الشبكة.
8. تعطى تمرينات مساعدة لأداء المهارة.

الشكل رقم (2) يبين الخطوات التعليمية والفنية لمهارة التمرير من الأسفل.





- **التمرير من الأسفل – الأداء الفني للمهارة:**

1. الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
2. الذراعان ممدودان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
3. يوضع الكفان– اليدان على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدان الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج (يوضح بالصور) وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين.
4. مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الأكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للالتقاء بالكرة وتحمل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية.
5. تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

الخطوات التعليمية للتمرير من أسفل باليدين:

1. توضيح الوضع السليم للجسم قبل وفي أثناء وعند انتهاء عملية التمرير.
2. تأدية التمرير بدون استعمال الكرة لأخذ الإحساس بوقفة الاستعداد أي الاستقبال من حيث فتح الساقين وثني الركبتين قليلاً ووضع اليدين إحداهما فوق الأخرى للمساعدة على شدها بصورة ثابتة.
3. قيام التلاميذ كل في مجموعته بأداء المهارة بعمل تمريرات مستمرة بالكرة.
4. يقوم تلميذ (ذو مستوى جيد) بأداء التمرير وتصحيح الأخطاء إن وُجدت.
5. وقوف زميلين متقابلين وبينهما الشبكة ثم يتم تطبيق المهارة.
6. استقبال أنواع مختلفة من الإرسال تبدأ بالضعيف ثم يتدرج إلى القوة في أداء الإرسال يستقبل التلميذ الكرة ويعود إلى مكان معين أو زميل.
7. تتدرج عملية تمرير الكرة إلى المعد أي اللمسة الثانية.

الإعداد أو التمرير من أعلى للخلف من فوق الرأس– الأداء الفني للمهارة:

1. يجب على التلميذ أن يجعل كامل جسمه تحت الكرة عند ملامستها.
2. يكون امتداد الجسم والذراعين لأعلى وللخلف ولجهة تمرير الكرة.
3. يسحب الحوض للأمام ولأعلى مع سقوط الرأس للخلف قليلاً.
4. نقل ثقل الجسم على الأمشاط في أثناء الأداء.
5. يجب عدم فرد الذراعين للخلف والاكتفاء بنثر الكرة بمتابعة سلاميات اليدين.

الخطوات التعليمية للتمرير من أعلى للخلف من فوق الرأس:

1. أداء النموذج وشرح الحركة جميعها مع توضيح الغرض منها.
2. تحليل الحركة من وضع الاستعداد ثم حركة الجذع ثم التمرير خلفاً.
3. أداء الحركة بدون استخدام الكرة.
4. أداء الحركة مع الإمساك بالكرة على ارتفاع الرأس ثم قذفها خلفاً.
5. قذف الكرة عالياً من التلميذ نفسه ثم تمريرها للخلف.
6. قذف الكرة على التلميذ من بعد 3متر وتمريرها خلفاً إلى زميل أو هدف معي.
7. تمرير الكرة بعد التحرك خطوات للأمام أو لحد الجانبين أو الخلف.

الشكل رقم (3) يبين الخطوات التعليمية والفنية لمهارة الدفاع أو التمرير من أسفل بيد واحدة (للجانب).

- **الدفاع أو التمرير من أسفل بيد واحدة (للجانب)– الأداء الفني للمهارة:**

1. من وقفة الاستعداد الدفاعية المنخفضة.
2. يؤدي التلميذ عملية طعن جانبي باتجاه الكرة من عملية ثني الركبة القريبة من الكرة وفرد الرجل البعيدة.
3. تمد الذراع للجانب وتلمس الكرة إما بالرسغ أو قبضة اليد أو بمسطح الساعد الداخلي.

الخطوات التعليمية:

1. يؤدي التلميذ ضرب الكرة على الأرض تبعد متراً واحداً جانباً تقريباً.
2. يلقي المعلم الكرة من على مسافة 3متر لتسقط بجوار التلميذ على بُعد متر واحد من قدمه، يؤدي التلميذ الطعن جانباً لملامسة الكرة، يكرر للجانب الآخر.
3. يوجه المعلم الكرة لأحد الجانبين دون تحديد الجهة.(**htt**).

خاتمـــــة الفصل :

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

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

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية

أقل من 15 سنة

تمهيـد :

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

كما أن على المدرب أن يحدد العلاقة التي ستجمعهم بهذه الفئة حتى يسهل عليه العمل في مهنة التدريب ويسهل عليهم تعلم مختلف الأداءات المهارية .

1-تعريف النمو:

أ. لغة: هو النماء ويعني الزيادة ، نمى، ينمي، نميا ونميا ونماء :زاد وكثر وربما قالوا نموا، وأنميت الشيء ونميته جعلته ناميا.

ب-اصطلاحا :هو تغيير مطرد في الكائن الحي يتجه به نحو النضج.

-يقصد بالنمو تلك العمليات المتتابعة المنتظمة التي تحدث للفرد عبر حياته منذ لحظة الاخصاب حتى الممات والتي تحدث تغييرات سلوكية ونمائية ، والنمو ايضا عملية ارتقائية متتابعة في سلسلة من التغيرات التي تكشف عن امكانات الفرد بطريقة علمية. **(سليمان 1997، ص930)**

ويعرفه محمد حسن علاوي بانه تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التكوينية والوظيفية (الوظائف النفسية) منذ تكوين الخلية الواحدة الملقحة وتستمر باستمرار حية الفرد. **(علاويي 1994، ص91)**

1-1 التعريف الاجرائي للنمو:

هو التغيرات التي تحدث للانسان متجه به الى النضج الجسمي والعقلي والسلوك الانفعالي والعلاقات الاجتماعية وغيرها من الخصائص النمو الاخرى.

2- خصائص النمو:

2-1-النمو التكويني:

يتناول خصائص الطول والوزن والحجم أو المظهر الخارجي الذي يؤثر بالتالي على الأعضاء الداخلية، وهو ليس مجرد التغييرات التي تطرأ على الجسم وذلك بزيادة الوزن والطول، بل هو عملية متكاملة ناشئة عن تكامل تكوينات عديدة ووظائف عديدة.

2-2 النمو الوظيفي:

فهو تغير إيجابي أو تطور نوعي في السلوك والعمليات المعرفية والعمليات الانفعالية التي تحدث للفرد ويمر بها خلال دورة حياته. **(سليمان، مرجع سبق ذكره بلا تاريخ، ص930)**

3- مكونات النمو:

3-1-المكون الجسمي:

ويشمل التركيب الجسمي العضوي للإنسان وما يتصل به من وزن، وطول وحركة وحواس ووظائف هذه الحواس، والأعصاب ونشاطها، والجهاز الغددي ووظائفه.

3-2-المكون الانفعالي:

ويتضمن طبيعة الانفعال عند الانسان، والانفعالات الأولية له، ومظاهر السلوك التعبيري عن الانفعالات، ومراحل تكوينها، وطرق توجيه هذه الانفعالات، وطرق تصنيف الأفراد وفقا لحالاتهم الانفعالية ، وأساليب الاستجابة لمواقف الحياة الانفعالية.

3-3-المكون العقلي:

ويتضمن دراسة كافة العمليات العقلية المعرفية كالتذكر والنسيان والتفكير والتخيل، وكذلك دراسة مستويات الإدراك وما يرتبط بها من دراسة للذكاء وكل العمليات ذات الصلة بها.

3-4-المكون الاجتماعي:

ويتضمن دراسة مراحل النمو الاجتماعي، وتعدد العلاقات الاجتماعية وتعقدها من حيث الاتساع والعمق عبر مراحل النمو المختلفة، بالإضافة إلى دراسة الأزمات الاجتماعية وعملية التمثيل الاجتماعي، ومشكلات النمو الاجتماعي. (**ابوسيف 2011، ص24**)

4-العوامل المؤثرة في النمو:

4-1-العوامل الوراثية:

تعتبر الوراثة عاملا هاما يؤثر في النمو من حيث صفاته ومظاهره ونوعه ومداه وزيادته ونقائصه ونضجه أو قصوره، وهكذا يتوقف معدل النمو على وراثة خصائص النوع، وتنتقل الوراثة إلى الفرد من والديه وأجداده وسلالته.

تنتقل الخصائص الوراثية للفرد من والديه عن طريق المورثات (الجينات) التي تحملها الصبغيات التي تحتويها البويضة الأنثوية المخصبة من الحيوان المنوي الذكري بعد عملية الجماع تتأثر المورثات ذاتها بعدة عوامل منها تفاعلها وتؤثر بعضها بالبعض الآخر، وتفاعلها والمواد الداخلية للخلية وتفاعلها مع النتائج الكيميائية للمورثات الأخرى، وقد تؤدي هذه العمليات إلى تغير في أحد المورثات فتنشأ صفات وراثية جديدة.

تبين الوراثة أن الخصائص الجسمية للأطفال يمكن التنبؤ بها من الخصائص التي نعرفها في الوالدين، ولكن في الوقت ذاته نجد أن بعض الأطفال يختلفون عن والديهم اختلافا جوهريا بسبب وجود سمة وراثية متنحية من جيل سابق.

كما تختلف الصفات الوراثية باختلاف الجنس ذكرا أم أنثى أي أن بعض الصفات الوراثية ترتبط بجنس دون الأخر، فمن الملاحظ أن الصلع مثلا من الصفات الوراثية المرتبطة بالجنس والتي تظهر فقط في الذكور بعد البلوغ وتتنحى ولا تظهر لدى الاناث والأمر ذاته بالنسبة إلى عمى الألوان.

4-2-العوامل البيئية:

تتعدد وتتنوع البيئات التي يتم النمو فيها، إذ أن البيئة هي التي تقرر المدى الذي ستصله الخصائص الوراثية للكائن الحي أثناء نمائها في إطار الحد الأقصى لهذه الخصائص، إذ أن النمو الأساسي هو إيصال الفرد إلى هذا الحد الأقصى، ولكن العوامل البيئية قد تحول دون ذلك، فيتفاوت الأفراد من حيث درجة تحقق الإمكانيات الوراثية، فالبيئة الأسرية الغنية بالمثيرات ، لا شك في انها ستكون عونا في نمو مواليدها وبالعكس فإن اضطراب العلاقات الأسرية، وتخلي الوالدين أو أحدهما أو كلاهما عن أدوارهما التربوية، وتعرض الأسرة لحوادث أليمة كالوفاة أو الطلاق ستؤثر سلبا على نمو الأطفال والمراهقين وكذلك على الذين هم في سن الرشد وبشدة على من هم في طور الشيخوخة.

وتؤثر البيئة المدرسية بدورها، في نمو الأطفال من خلال ما توفر لهم من معارف وطرق في التفكير وطرق في حل المشكلات، وتفاعل اجتماعي وبناء صداقات وانتماء واكتساب مهارات حركية معقدة وتعلم الأدوار التي يفرضها متغير الجنس واتقان مهارات القراءة والكتابة والحساب واكتساب سلم القيم والضبط والحس الأخلاقي والاتجاهات نحو الجماعات الاجتماعية والمؤسسات الاجتماعية وتحقيق الاستقلالية الشخصية، فإن البيئة المدرسية الصحية التي توفر لتلاميذها المثيرات المطلوبة والمحيط الاجتماعي الذي يتصف بالتفاعل الإيجابي والود والفهم والقبول، والجو التدريسي الذي يتصف بالتشويق والاستثارة والحوار. **(سليم 2002، ص19-21)**

كما أن للبيئة الاجتماعية دور كبيرا في تكوين اتجاهات إيجابية نحو الجماعة والملكية العامة، وانتماء إلى الجميع واعتزاز به وبمؤسساته، فالبيئة الاجتماعية تساعد على اشباع حاجات الطفل النفسية مثل حاجاته إلى أن يحب ويحب وحاجته إلى الصحبة والانتماء واثبات الذات.

4-3-العوامل البيولوجية:

جهاز الغدد له أهمية كبيرة في تنظيم النمو ووظائف الجسم، وللغدد وإفرازاتها (الهرمونات)تأثير واضح في عملية النمو، والغدد نوعان :غدد قنوية وهي التي تطلق افرازاتها في قنوات في المواضع التي تستعمل فيها :مثل الغدد اللعابية والغدد الدهنية والغدد الدمعية ....إلخ، والغدد الصماء وهي التي تطلق افرازاتها في الدم مباشرة لتحكم وظائف الجسم وهي في عملها تؤثر إحداهما في الأخرى.

ولا تزال الدراسات في ميدان الغدد الصماء حديثة، وفي حدود ما كشفت عنه هذه الدراسات يمكن الإشارة إلى أن الهرمونات لها تأثيرها على كل أو معظم خلايا الجسم مثل هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية، وما أن يفرغ الهرمون من إنجاز وظيفته الفيزيولوجية حتى يبدأ معدل إفرازه بالتناقص.

إن دور الغدد الصماء في سواء أو عدم سواء النمو جوهري جدا، مثل هرمونات الغدة الدرقية التي تلعب دورا في النمو عند مستوى سبع أو ثماني سنوات، ففي حال استئصال الغدة الدرقية أو الولادة بدونها لا ينتقل هؤلاء الأفراد من الطفولة إلى المراهقة. **(سليم، مرجع سبق ذكره بلا تاريخ، ص22)**

5-اهمية دراسة النمو للمربي الرياضي:

لدراسة مراحل النمو أهمية بالغة بالنسبة للمنشغلين بكثير من ميادين العلم والمهن المختلفة، فمعرفة خصائص نمو الطفل والمراهق والراشد والشيخ الكبير تفيد الطبيب والأخصائي النفسي والأستاذ وخاصة أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يكون على اتصال مباشر مع التلاميذ أطفالا أم مراهقين أم راشدين، ذلك لأن معرفة طبيعة المرحلة التي يمر بها الفرد تساعد على توجيهه الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطنا صالحا متكيفا مع نفسه" كما تساعد أستاذ التربية البدنية والرياضية على معرفة لمختلف الخصائص الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، لكل مرحلة من مراحل النمو على نجاحه في تهيئة أفضل الظروف والفرص التي تسمح للنمو أن يبلغ غايته في سرعته الطبيعية دون أن نتعجله أو دون أن نقف في سبيل تقدمه."

ويمكن تلخيص أهمية دراسة النمو فيما يلي:

-إن معرفة خصائص النمو في كل مرحلة تساعد على توفير أنواع النشاط الجسمي والعقلي والاجتماعي التي تتناسب مع قدرات الفرد، وذلك نظرا لأن تلاميذ كل مرحلة يميلون إلى أساليب خاصة من النشاط الحركي عن غيرها من أساليب النشاط في المراحل الأخرى. **(علاوي بلا تاريخ، ص95-96)**

-مساعدة المربي الرياضي على أن يتوقع سلوك الفرد في مرحلة معينة وعدم مطالبته بمستوى من السلوك يفوق قدرته.

6- مفهوم البلوغ:

يعرف البلوغ بانه مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة وتحدد نشأته، فيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي، قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته. (**الجمالي بدون سنة نشر، ص75**)

تتميز مرحلة البلوغ بأنها المرحلة الثانية من حياة الفرد، التي تصل فيها سرعة النمو إلى أقصاها وتمتد من المرحلة الأولى قبل الميلاد إلى منتصف السنة الأولى بعد الميلاد. (**ف. السيد 1997، ص269**)

6-1- مراحل البلوغ:

تمر مرحلة البلوغ بثلاث مراحل جزئية نلخصها فيما يلي:

أولا: في البداية نلاحظ بعض المظاهر الثانوية للبلوغ مثل خشونة الصوت عند الذكور وبروز الثديين عند الاناث .

ثانيا: يحدث فيها افراز الغدد الجنسية على مستوى الأعضاء التناسلية، سواء عند الذكر أو الأنثى ويستمر أيضا، نمو المظاهر الثانوية للبلوغ التي بدأت في المرحلة السابقة.

ثالثا: عندما تصل المظاهر الثانوية إلى اكتمال نضجها وعندما تصل الأعضاء التناسلية إلى تمام وظيفتها، تصل هذه المرحلة (البلوغ)، الى نهايتها وتبدأ بذلك مرحلة المراهقة.

6-2- عوامل بروز علامات البلوغ:

6-2-1- عوامل خارجية:

مثل المناخ، المستوى الاقتصادي والاجتماعي والمثيرات الخارجية، لقد انتبه الملاحظون إلى أن المناخ البارد يؤخره، كما لوحظ أن ارتفاع المستوى الاقتصادي والاجتماعي، من شأنه أن يقدم فترة البلوغ عند الأفراد. (**ف. السيد، مرجع سبق ذكره بلا تاريخ، ص123**)

وعليه، فإن سوء التغذية ونقص العناية الصحية من شانهما أن يؤخرا نضج الوظائف البيولوجية عند الفرد، بصفة عامة والوظائف الجنسية بصفة خاصة.

6-2-2- عوامل داخلية:

يذهب بعض الباحثين إلى القول ،بأن العامل العرقي يؤثر في تقدم أو تأخر سن البلوغ، فقد لاحظ "لاسناي "وهو عالم أنثروبولوجي أمريكي، أن الأطفال اليابانيين والصينيين متأخرو البلوغ وذلك مهما كان المناخ الذي يعيشون فيه، بينما يمتاز الأطفال اليهود ببلوغ مبكر، خاصة عند الفتيات، مقارنة بالأطفال الأوروبيين والأمريكيين الذين يقطنون نفس البلد. (**شبشوب 1994، ص197**)

7- مفهوم المراهقة:

أ-لغة :إن كلمة مراهق "مشتقة من الفعل (راهق) الغلام :قارب الحلم، ويقال أيضا :راهق الغلام الحلم ." (**وآخرون بلا تاريخ، ص391**)

ب -اصطلاحا :هي الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة تصل إلى 9 سنوات. (**العيسوي 1987، ص113**)

يعني مصطلح المراهقة كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة (مرحلة الاعداد لمرحلة المراهقة) إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين (أي بين 11-21 سنة) ومن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها، ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي، بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة. (**العمرية 2011، ص189**)

يعرف (ستانلي هول) المراهقة بانها تلك الفترة الزمنية التي تسمو حتى سن الخامسة والعشرين والتي تقود الفرد لمرحلة الرشد. (**المليحي بدون سنة نشر، ص31**)

ويرى" مصطفى زيدان " أن المراهقة هي تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي في سن الرشد، وتستغرق حوالي 7إلى 8 سنوات من سن الثانية عشر إلى غاية سن العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في كثير من الحالات. (**زيدان بدون سنة نشر، ص31**)

7-1 التعريف الاجرائي للمراهقة:

هي مرحلة التي تلي مرحلة الطفولة، وقبل سن الرشد ويتم فيها كثير من التغيرات الجسمية والعقلية والاجتماعية ويكون الفرد فيها بأمس الحاجة للعناية والتوجيه الخلقي والديني .

8- مراحل المراهقة:

8-1- بداية المراهقة:

وتكون بين سن الحادية عشرة أو الثانية عشرة عند الفتيات، وسن الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة عند الفتيان. (**يوسف بلا تاريخ، ص306**)

8-2-المراهقة المبكرة:

وتكون بين سن الثانية عشرة والرابعة عشرة عند الفتيات، وسن الخامسة عشرة والسادسة عشرة عند الفتيان.

8-3- المراهقة المتوسطة:

وتكون بين سن الخامسة عشرة والسابعة عشرة عند الفتيات، وسن السابعة عشرة والثامنة عشرة عند الفتيان.

8-4- المراهقة المتأخرة:

وتكون بين سن الثامنة عشرة والعشرين عند الفتيات، وسن التاسعة عشر والحادية والعشرين عند الفتيان.

9- مميزات مرحلة المراهقة:

-النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.

-التقدم نحو النضج الجسمي (أقصى طول).

-التقدم نحو النضج الجنسي.

-التقدم نحو النضج العقلي حيث يتم تحقق الفرد واقعيا من قدراته وذلك من خلال الخبرات والمواقف.

-التقدم نحو النضج الانفعالي والاستقلال الانفعالي.

-التقدم نحو النضج الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤوليات وتكوين علاقات اجتماعية جديدة واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج.

-تحمل مسئولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته وامكانياته وتمكنه من التفكير.

-اتخاذ فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والحياة في الحاضر والتخطيط للمستقبل. (**العمرية، مرجع سبق ذكره بلا تاريخ، ص187-188**)

10- خصائص المرحلة العمرية(15-12سنة):

10-1- النمو الجسمي:

10-1-1- مظاهره:

-نلاحظ طفرة النمو وازدياد سرعته لمدة3 سنوات (14-10 عند البنات، 12-16 عند البنين) وذلك بعد فترة النمو الهادئ في المرحلة السابقة، على أن النمو يستمر إلى حوالي 18 سنة عند البنات وإلى 20 سنة عند البنين، وتصل أقصى سرعة للنمو الجسمي عند البنات في سن 12 سنة وعند البنين في سن 14 سنة.

-يزداد الطول زيادة سريعة، ويتسع الكتفان ومحيط الأرداف ويزداد طول الجذع، وطول الساقين مما يؤدي إلى زيادة الطول والقوة .

-يزداد نمو العضلات والقوة العضلية بصفة عامة.

-يزداد الوزن زيادة سريعة نتيجة لنمو العضلات والعظام (عند البنات بين 12-14 سنة، وعند البنين بين 14-16سنة).

10-1-2- الفروق الفردية:

توجد فروق فردية واسعة في الأبعاد المختلفة للنمو الجسمي في هذه المرحلة يبرزها ويضخمها طفرة النمو الجسمي، وهناك فروق بين الجنسين:

-توجد فروق واضحة في توقيت النمو، ويلاحظ تقدم مؤقت عند البنات و تأخر مؤقت عند البنين .

-يكون البنون أقوى جسميا نسبيا من البنات حيث تنمو عضلاتهم نموا اسرع، أما عند البنات فيتراكم الدهن في أماكن معينة، ويتزايد نمو النشاط العضلي عند البنات حتى سن 16 بينما تصل القوة العضلية أقصاها عند البنين في سن 15 سنة وتستمر في الزيادة حتى سن 18سنة.

-تنمو عظام الحوض عند الفتاة بشكل أوضح منه عند الفتى تمهيدا لوظيفة الحمل والولادة.

-يشاهد اتساع الكتفين أكثر عند الفتى منه عند الفتاة تمهيدا لعمله الشاق الذي يعتمد على القوة.

-تسبق الفتاة الفتى في النمو العظمي إذ يبلغ أقصى سرعته بين(5 -10-14سنة) عند البنات وتصل عظام الفتاة إلى اكتمال نضجها حوالي سن 17 سنة، ويبلغ أقصى سرعته بين (15-13-5سنة) عند البنين حيث يلحقون بالبنات في سن 14 ويفوقونهن.

- تهتم الفتاة أكثر من الفتى بالمظهر الشخصي من حيث الطول والوزن والمظهر العام وتسعى دائما لكي تبدو أكثر جمالا وجاذبية، وذلك نراها تقضي وقتا طويلا أمام المرآة.

10-1-3- العوامل المؤثرة فيه:

يتأثر النمو الجسمي بعوامل عديدة من أهمها المحددات الوراثية والجنس والتغذية وافرازات الغدد، ويلاحظ أن الغدة النخامية وإفراز هرمونات النمو دورا هاما في هذا. (**العمرية، مرجع سبق ذكره بلا تاريخ، ص205-207**)

10-2- النمو الحركي:

10-2-1- مظاهره:

تنمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة، وحتى سن 15 يلاحظ الميل نحو الخمول والكسل والتراخي، وتكون حركات المراهق غير دقيقة، ولذلك يطلق على هذه المرحلة" سن الارتباك"، فقد يكثر تعثر المراهق واصطدامه بالإناث وسقوط الأشياء من يده وشعوره بذاته، والسبب هو طفرة النمو في المراهقة التي تجعل النمو الجسمي يتصف بانعدام الاتساق واختلاف أبعاد الجسم وضرورة تعلم حسن استخدام أعضاء الجسم بأبعادها الجديدة، يضاف إلى هذا بعض العوامل الاجتماعية والنفسية حيث تؤدي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية إلى شعور المراهق بذاته وتغير صورة الجسم لديه وتوقع الكبار تحمله المسؤوليات الاجتماعية العديدة مما يزيد من الارتباك.

ويزداد طول وارتفاع القفز، وقد وجد في بعض البحوث أن المراهقين الأكبر سنا والأطول والأقل وزنا يكونون أقوى وأكفأ في النشاط الحركي من رفاقهم الأصغر سنا والأقصر والأخف وزنا.

10-3- النمو العقلي:

10-3-1- مظاهره:

-تتميز مرحلة المراهقة بأنها فترة تميز نضج في القدرات وفي النمو العقلي عموما ومن ثم فإن تعليم المراهق كله يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعده في نموه المتكامل.

-يكون الذكاء العام أكثر وضوحا من تمايز القدرات الخاصة ويوجد عدد لا بأس به من مقاييس الذكاء في هذه المرحلة.

-تصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية.

-تزداد سرعة التحصيل وإمكانياته، ويلاحظ ذلك مثلا في القراءة وإمكان تحصيل مواد مثل الهندسة والجبر.

-تنمو القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات ويلاحظ أن التعلم يصبح منطقيا لا أليا، ويبعد عن طريق المحاولة والخطأ.

-ينمو الادراك من المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي الذي يمتد عقليا نحو المستقبل القريب والبعيد.

-ينمو الانتباه في مدته ومداه ومستواه، فيستطيع المراهق استيعاب مشكلات طويلة معقدة في سهولة. (**العمرية، مرجع سبق ذكره بلا تاريخ، ص209-211**)

-ينمو التذكر معتمدا على الفهم واستنتاج العلاقات، وتنمو معه القدرة على الاستدعاء والتعرف.

-تزداد القدرة على التخيل المجرد المبني على الألفاظ، ويتجه من المحسوس إلى المجرد، ويتضح ذلك في الميل إلى الرسم والموسيقى ونظم الشعر والكتابات الادبية.

-ينمو التفكير المجرد وتزداد القدرة على التفكير والاستدلال والاستنتاج والحكم على الأشياء وحل المشكلات، وتنمو القدرة على التحليل والتركيب، وتزداد القدرة على فهم الأفكار دون أن تكون مرتبطة مباشرة بالمراهق شخصيا.

-تنمو المفاهيم المعنوية مثل الخير والفضيلة والعدالة ...إلخ، ويميل المراهق إلى رؤية الأشياء.

10-3-2- العوامل المؤثرة فيه:

-رأينا كيف تلعب الوراثة دورا في وجود فروق فردية في الذكاء والقدرات العقلية، وعرفنا أن القدرة الولادة تحدد الحد الأقصى الذي يمكن أن يصل إليه الفرد.

-تؤثر التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب في فرصة تنمية ودرجة استثمار القدرة الولادة إلى أقصى حد ممكن.

-كذلك يسير التوافق الانفعالي الوصول إلى الثقة ومفهوم الذات الموجب المطلوب لتحقيق النضج العقلي، وتؤثر العوامل الانفعالية مثل الخمول والتمرد في الأداء العقلي للفرد.

-ويؤثر مستوى وسرعة معدل النمو الجسمي في التحصيل المدرسي وشخصية المراهق بصفة عامة.

10-4- النمو الإنفعالي:

10-4-1- مظاهره:

-تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها ولا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها، ونلاحظ السيولة الانفعالية وعدم الثبات الإنفعالي.

-يظهر التذبذب الانفعالي في سطحية الإنفعال وفي تغلب سلوك المراهق بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار.

-وقد يلاحظ التناقص الانفعالي كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب والكره والشجاعة والخوف ....إلخ ، وحين يتذبذب المراهق بين الانشراح والاكتئاب وبين الحماس واللامبالاة.

-وقد يلاحظ الخجل والميول والتمركز حول الذات نتيجة للتغيرات الجسمية المفاجئة.

-وقد يلاحظ الإحساس بالذنب والخطيئة نتيجة المشاعر الجديدة خاصة ما يتعلق منها الجنس (**العمرية، مرجع سبق ذكره بلا تاريخ، ص212-215**).

-ويعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق، فهو يحب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين له، ولا جدال في أن إشباع الحاجة إلى الحب والمحبة من ألزم ما يكون لتحقيق الصحة النفسية للمراهق، والحب كانفعال مهم بالنسبة للحياة الانفعالية والاجتماعية للمراهق.

10-4-2- العوامل المؤثرة فيه:

يتأثر النمو الانفعالي هنا بالتغيرات الجسمية الداخلية و الخارجية ، والعمليات والقدرات العقلية، والتآلف الجسمي، ونمط التفاعل الاجتماعي، ومعايير الجماعة، والمعايير الاجتماعية العامة، والشعور الديني.

10-5- النمو الإجتماعي :

10-5-1- مظاهره :

-تستمر عملية التنشئة الاجتماعية والتطبيع الاجتماعي، حيث يستمر تعلم وإستدخال القيم والمعايير الاجتماعية من الأشخاص الهامين في حياة الفرد مثل الوالدين والمدرسين والقادة والمقربين من الرفاق والثقافة العامة التي يعيش فيها المراهق،

وتعتبر المراهقة بحق مرحلة التطبيع الاجتماعي، ويلاحظ زيادة تأثير الفروق في عملية التنشئة الاجتماعية والتطبيع الاجتماعي في سلوك المراهق.

-ويؤدي الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة الإعدادية إلى زيادة الثقة في النفس والشعور بالأهمية وتوسيع الأفق الاجتماعي في سلوك المراهق.

-ويتسع نطاق الاتصال الشخصي مع السنين خاصة في حالة الشخصية المنبسطة حيث يسعد المراهق بمشاركة الأخرين في الخبرات والمشاعر والاتجاهات والأفكار.

-ويظهر الاهتمام بالمظهر الشخصي، ويبدو ذلك واضحا في اختيار الملابس والاهتمام بالألوان الزاهية اللافتة للنظر والتفصيلات الحديثة.

-وتلاحظ النزعة إلى الاستقلال الاجتماعي والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، ويتضمن هذا تطلع المراهق إلى تحمل بعض المسؤوليات الاجتماعية والقيام بدوره الاجتماعي.

-ويشاهد الميل إلى الزعامة، ويتميز الزعيم هنا بقوة الشخصية، وتختلف درجات الشعبية بين المراهقين فيتدرجون بين نجوم وبين عاديين إلى أفراد معزولين أو مرفوضين.

-ويظهر التوحد مع شخصيات خارج نطاق البيئة المباشرة مثل شخصيات الأبطال.

-وينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية، ويشاهد التذبذب بين الانانية والاثارة.

-ويزداد الوعي بالمكانة الاجتماعية والطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها المراهق.

-وتعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة، ويمكن الاستفادة من هذا في توجيه نمو المراهق، فالمراهق تلقائيا يقارن نفسه دائما برفقائه ويحاول أن يلحق بهم ليكون مثلهم أو يتفوق عليهم.

10-5-2- العوامل المؤثرة فيه:

-هناك بعض العوامل المؤثرة في السلوك الاجتماعي للمراهق وهي الاستعداد واتجاهات الوالدين وتوقعاتهم، والأسرة ومستواها الاجتماعي الاقتصادي، ورأي الرفاق، ومفهوم الذات، والمدرسة ومطالبها، والنضج الجسمي والفسيولوجي، والمجتمع والثقافة العامة.

-ويتأثر السلوك الاجتماعي للمراهق إلى حد كبير باتجاهات أسرته وجنسه وشخصيته.

-وتؤثر الخبرات الاجتماعية الأولى في حياة المراهق في نموه الاجتماعي حيث يلاحظ أنه كلما كانت البيئة الاجتماعية ملائمة كلما ساعد ذلك على تكوين علاقات اجتماعية سوية في هذه المرحلة وما يليها.

-ويبرز في هذه المرحلة أثر الصحبة أو جماعة الرفاق والأقران في عملية التنشئة الاجتماعية والتطبيع الاجتماعي، حيث نجد أن المراهق يسعى سعيا لتكوين علاقات اجتماعية سليمة مع الأصدقاء والصحبة والقيام بالدور الاجتماعي السليم معهم ومع الكبار في البيئة. **(العمرية، مرجع سبق ذكره بلا تاريخ، ص220-223)**

10-6- النمو الجنسي:

10-6-1- مظاهره:

-في أوائل هذه المرحلة يشعر المراهق بالدافع الجنسي، ولكنه في أول الأمر يعبر عنه في شكل إخلاص وولاء وإعجاب وإعزاز وحب لشخص أكبر سنا من نفس الجنس غالبا كالمدرس والمدرسة، وتلاحظ الجنسية المثالية بمعنى أن يتوجه المراهق انفعاليا ويميل عاطفيا بدرجة تزيد عما هو مألوف نحو أفراد جنسه، وطبيعي أن أقصى درجات الجنسية المثالية تزداد في بعض المجتمعات والبيئات دون الأخر، ويعتقد أن زيادة الجنسية المثالية في المجتمع ترتبط بقلة فرص الاختلاط الاجتماعي البريء بين الجنسين.

-ثم يتحول الميل الجنسي تدريجيا إلى الجنس الأخر، فيتعلق الفتى بإحدى الجارات أو صديقات الأسرة أو إحدى المدرسات، وتفعل الفتاة مثل ذلك مع أفراد الجنس الأخر.

10-6-2- الفروق الفردية:

-توجد فروق فردية واسعة في سن البلوغ وشدة الدافع الجنسي لدى كل من المراهقين والمراهقات.

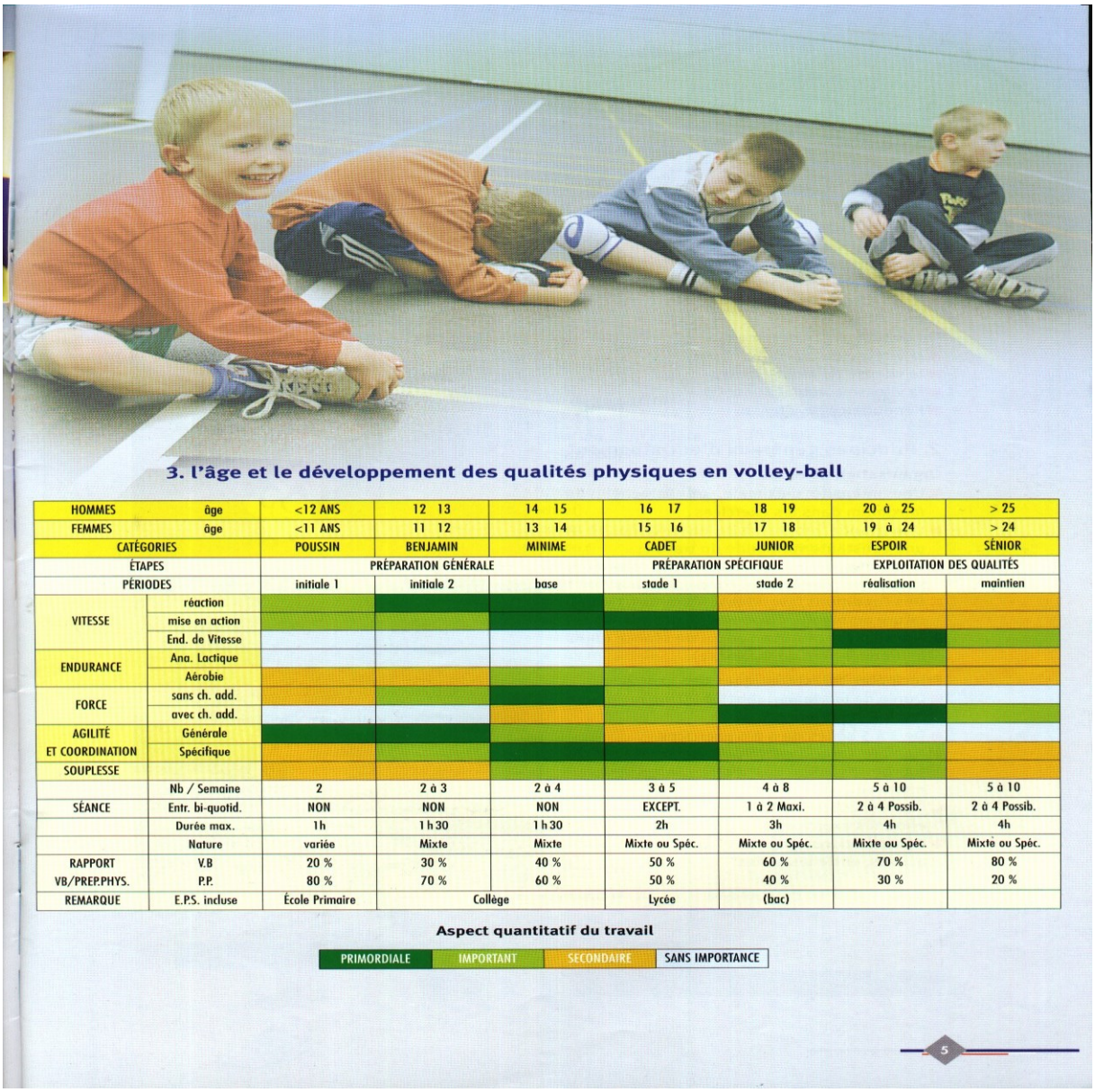
-والفروق بين الجنسين :يلاحظ شعور البنات بالخجل في جماعات البنين، واهتمامهن واستمتاعهن بالاتصال الجسمي في النشاط الاجتماعي المشترك (إذا وجد) . **(العمرية، مرجع سبق ذكره بلا تاريخ، ص227-229)**

11-علاقة التربية البدنية والرياضية بالمراهق:

-يتفق كل من" ريتشا رد أدلمان "و"فرويد"، أن اللعب والنشاط الرياضي، يخفض القلق والتوتر، الذي هو وليد الإحباط، فعن طرق اللعب، يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة مقبولة، بفضل اللعب والنشاط الرياضي، أيضا يتمكن المراهق من تقييم إمكاناته، الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار. **(الافندي 1985، ص216)**

-بفضل الرياضة، يخفف المراهق من الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي ويعبر عن مشاكله وطموحاته، كما تجعله يعطي صورة حسنة، لكينونته الشخصية وحضوره الجسدي، إلى غاية تحقيق رغبة التفوق. **(م. اسعد 1991، ص226)**

الشكل رقم (4) يبين جدول الصفات البدنية ومدى تطويرها عند فآت عمرية مختلفة.



3. l'âge et le développement des qualités physiques en volley-ball

HOMMES	âge	<12 ANS	12 13	14 15	16 17	18 19	20 à 25	> 25
FEMMES	âge	<11 ANS	11 12	13 14	15 16	17 18	19 à 24	> 24
CATÉGORIES		POUSSIN	BENJAMIN	MINIME	CADET	JUNIOR	ESPOIR	SÉNIOR
ÉTAPES		PRÉPARATION GÉNÉRALE			PRÉPARATION SPÉCIFIQUE		EXPLOITATION DES QUALITÉS	
PÉRIODES		initiale 1	initiale 2	base	stade 1	stade 2	réalisation	maintien
VITESSE	réaction							
	mise en action							
	End. de Vitesse							
ENDURANCE	Ana. Lactique							
	Aérobie							
FORCE	sans ch. add.							
	avec ch. add.							
AGILITÉ ET COORDINATION	Générale							
	Spécifique							
SOUPLESSE								
SÉANCE	Nb / Semaine	2	2 à 3	2 à 4	3 à 5	4 à 8	5 à 10	5 à 10
	Entr. bi-quotid.	NON	NON	NON	EXCEPT.	1 à 2 Maxi.	2 à 4 Possib.	2 à 4 Possib.
	Durée max.	1h	1 h 30	1 h 30	2h	3h	4h	4h
	Nature	variée	Mixte	Mixte	Mixte ou Spéc.	Mixte ou Spéc.	Mixte ou Spéc.	Mixte ou Spéc.
RAPPORT VB/PREP.PHYS.	V.B	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %
	P.P.	80 %	70 %	60 %	50 %	40 %	30 %	20 %
REMARQUE	E.P.S. incluse	École Primaire	Collège		Lycée	(bac)		

Aspect quantitatif du travail

PRIMORDIALE	IMPORTANT	SECONDAIRE	SANS IMPORTANCE

خاتمـــــة الفصل :

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

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

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الاول

منهج البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيـد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها الى التجريب العلمي بإستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلائم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الإختبارات على العينة ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول يمثل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية والتي تشمل الدراسة الإستطلاعية والمجال المكاني والزماني مع ضبط متغيرات البحث،كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات البحث بالإضافة إلى إجراءات الدراسة الأساسية.

-أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة بالإضافة إلى الخاتمة والمراجع والملاحق.

1- الدراسة الأساسية :

1-1- منهج البحث:

يرى"عمار بحوش" و "محمد ذنيبات"أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة ،واكتشاف الحقيقة. (**محمد 1995 ، ص 89**)

ومما هو متفق عليه، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اختار الطلبة الباحثين المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس تأثير برنامج تدريبي مقترح في الكرة الطائرة، بتطبيقه على عينة تجريبية.

1-2- مجتمع وعينة البحث:

-يقول"عبد العزيز فهمي هيكل "العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات .(ق. احمد ،2014/2013)

-تمثل مجتمع البحث في أصاغر الفوج (1) من بطولة لرابطة المسيلة للموسم الرياضي 2022/2021 والذين بلغ عددهم 70 لاعبا، وقد شملت عينة البحث 16 لاعب من فئة أقل من 15سنة ،وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، حيث طبق البرنامج على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي.

-كما قام الطلبة بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في مهارة التمرير من الاعلى ، حيث راعى الباحثون مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول والسن كما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول رقم(02) يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 14

المتغيرات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		T-test	T الجدولية	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
الطول	1,71	4,24	1,72	4,27	0,004		غير دال
الوزن	57,75	142,92	57,37	141,98	0,004		غير دال
السن	12,12	34,34	13,75	34,02	0,006	2,62	غير دال
ن = 8		درجة الحرية = 2ن-2 =14					

1-3-الدراسة الإستطلاعية:ترتكز الدراسة الإستطلاعية على الأسس العلمية الأتية :

- ثبات الإختبار :

يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الإختبار على أنه مدى الدقة واستقرار نتائجها فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (**النمكي 1998، ص20**)

وبمعنى هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الإختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف ، وقد قمنا بتطبيق الإختبارات على العينة المذكورة سابقا .

بعد ذلك تحصلنا على النتائج قمنا بإستخدام معامل الإرتباط البسيط الذي يعرف بإرتباط بيرسون وبعد الإطلاع على جدول الدلالة لمعامل الإرتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0,01 ودرجة الحرية 7 وجدنا أن القيمة المحسوبة (0,89) للإختبار أكبر من القيمة الجدولية (0,79) مما يؤكد أن الإختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول :

الجدول رقم (03) يبين ثبات إختبار التمرير من الأعلى .

الدراسة الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط برسون الجدولية	معامل الارتباط الاختبار
التمرير من الأعلى	8	7	0.01	0.79	0.89

ن = 8 درجة الحرية = ن–1 = 7

صدق الإختبار :

من أجل التأكد من صدق الإختبار استعمل الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للإختبار:

صدق الاختبار = √معامل الثبات

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (04)

الجدول رقم (04) يبين صدق إختبار التمرير من الأعلى .

الدراسة الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط برسون الجدولية	معامل الصدق
التمرير من الأعلى	8	7	0,01	0,79	0,94

ن = 8 درجة الحرية = ن–1 = 7

موضوعية الإختبار :

يعرفها "بارورمك جي" الموضوعية بكونها درجة الإتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة ، ويعبر عنه بمعامل الإرتباط . (**حسنين سنة 1987، ص85**)

ومنه فإن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي اذ أن الاختبارات ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل مختبرين عن تطبيقه.

1-4- مجالات البحث:

المجال الزمني:من 4 /أفريل/2022. الى 4/ماي/2022.

وقد قمنا بإجراء الإختبارات بالنسبة للعينة الإستطلاعية على النحو التالي:

-الإختبار القبلي يوم:4/أفريل/2022.

-الإختبار البعدي يوم:4/ماي / 2022.

المجال المكاني:القاعة الرياضية 108 مسكن (بلدية المسيلة).

المجال البشري:16 لاعب من النادي الرياضي (النجم الرياضي المسيلي فئة أقل من 15 سنة)

1-5- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

أ- المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو"طريقة التدريب المدمج".

ب- المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو"مهارة التمرير من الأعلى ".

ت- المتغيرات المشوشة:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها والتحكم فيها قام الطلبة بمجموعة من الإجراءات، والمتمثلة في :

- اختيار العينتين من نفس الجنس (ذكور)، والسن (15سنة)
- إشراف الطلبة نفسهم على إجراء التجربة الاستطلاعية و الرئيسية والاختبارات القبلية والبعدية على كلا العينتين، وذلك بمساعدة فريق عمل مكون من سواعد علمية مؤهلة .
- توحيد توقيت ومكان إجراء الاختبارات القبلية والبعدية لكلا العينتين.

1-6- أدوات البحث:

تعد أدوات البحث العلمي،وسائل أساسية لابد لأي باحث أن يعتمدها من أجل الوصول إلى النتائج المطلوبة لتحقيق الهدف أو أهداف البحث،فمن دونها يتعذر على أي باحث إكمال دراسة الظاهرة،لذا فتوخي الدقة في إختيار أدوات البحث المناسبة،خطوة مهمة من خطوات تنفيذ البحث لجمع البيانات والمعلومات المطلوبة.(. **2013 ، ص23** .)

ومن خلال هذه الدراسة نهدف إلى معرفة دور طريقة التدريب المدمج في تطوير مهارة التمرير من الأعلى،وذلك من خلال وضع برنامج يعمل على تطويرمهارة التمرير من الأعلى والذي تم عرضه على مجموعة من المحكمين، وهذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول الموضوع.

- **تم الإعتماد في دراستنا على:**

-إستعمال مجموعة من التمارين المدمجة.

-إستعمال مجموعة من الإختبارات.

-إستعمال مجموعة من المصادر والمراجع.

-إستعمال استمارات تحتوي على مجموعة من التمارين تخضع لرأي المحكمين.

-إستعمال الطرق والمعاملات الإحصائية.

-إستعمال عتاد الدراسة "كرات الطائرة-ملعب الكرة الطائرة-شواخص-صفارة-مقاتية-سلالم-كرات طبية .

1-7- الإختبارات المستعملة:

اختبار قياس مهارة التمرير من الاعلى للمنطقة 04:

*** الغرض من الاختبار:**

- قياس مهارة التمرير من الاعلى عند اللاعبين.

*** الادوات:**

- مربع 1م*1م. 10 كرات.

***مواصفات الاداء:**

- يرمي المدرب الكرة عاليا الواحدة تلوى الاخرى (10 كرات) نحو اللاعب في المنطقة 03 ليمررها من الاعلى هدفه ادخالها في المربع 1م*1م الموجود في المنطقة 04.

*** توجيهات:**

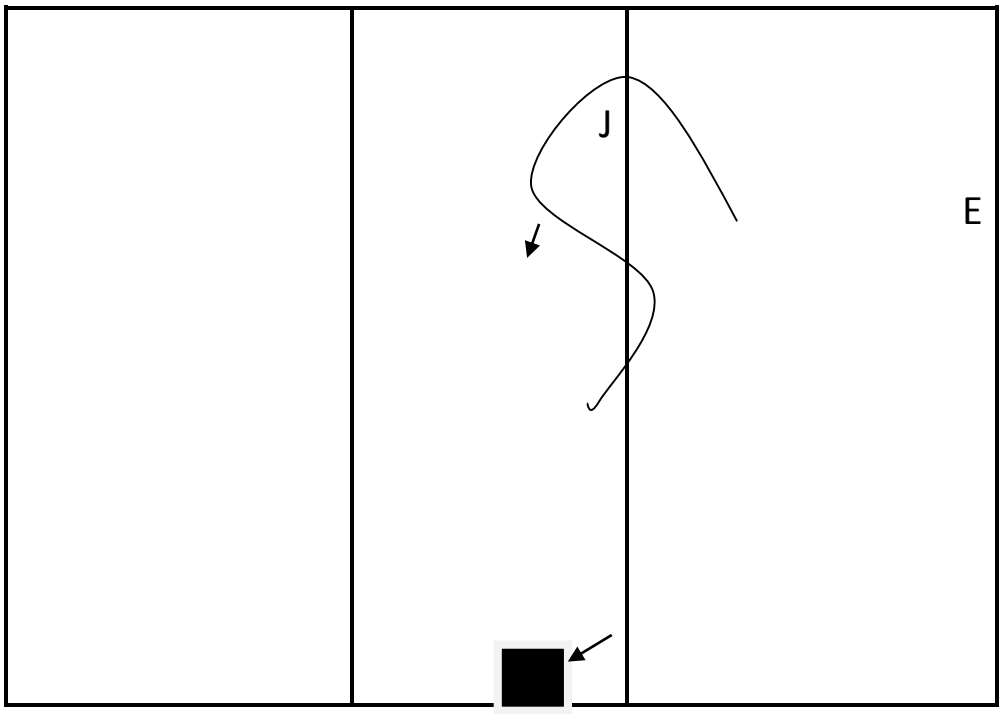
1-المدرب في المنطقة6

2- رمي الكرات عالية و منتظمة و في منطقة واحدة

3-تقنية التمرير يجب أن تكون صحيحة

4-على الكرة أن تعلو فوق الشبكة اكثر من 2 متر.

الشكل رقم (05) يبين اختبار قياس مهارة التمرير من الاعلى للمنطقة 04 (بلان 2010).



1-8- نتائج الإختبارات القبلية والبعدية:

- نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة "لقياس مهارة التمرير من الأعلى":

الجدول رقم (05) يمثل النتائج القبلية والبعدية للعينة الضابطة لقياس مهارة التمرير من الأعلى.

قياس مهارة التمرير من الأعلى / الرقم / للعينة الضابطة	قبلي	بعدي
-1-	4	2
-2-	2	4
-3-	5	6
-4-	3	2
-5-	3	3
-6-	8	6
-7-	10	8
-8-	1	0

- نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية "لقياس مهارة التمرير من الأعلى":

الجدول رقم(06)يمثل النتائج القبلية والبعدية للعينة التجريبية لقياس مهارة التمرير من الأعلى.

قياس مهارة التمرير من الأعلى / الرقم للعينة التجريبية	قبلي	بعدي
-'1 -	2	7
-'2 -	5	10
-'3 -	5	9
-'5 -	7	10
-'6 -	5	8
-'7 -	4	7
-'8 -	2	6
-'9 -	1	6

1-9-الدراسات الإحصائية:

وتتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للإختبارات التي قمنا بها لأجل هذا الغرض ،إستعملنا الوسائل الإحصائية التالية :

- **المتوسط الحسابي:**

$$\overline{س} = \frac{مج\ س}{ن}$$

-س : المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع الدرجات.

ن : عدد أفراد العينة.

* الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{مج\ ح^2}{ن-1}}$$

ح2 : مربعات الانحرافات عن المتوسط.

مج ح2 : مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط.

ن : عدد أفراد العينة.

-معامل الارتباط البسيط (برسون) :

$$ر = \frac{مج\ س \times ص - \frac{مج\ س \times مج\ ص}{ن}}{\left[مج\ س^2 - \frac{(مج\ س)^2}{ن}\right]\left[مج\ ص^2 - \frac{(مج\ ص)^2}{ن}\right]}$$

مج سXص : مجموع درجات س X درجات ص

مج س : مجموع درجات س

مج ص : مجموع درجات ص

مج س2 : مجموع مربع درجات س

مج ص2 : مجموع مربع درجات ص

- صـدق الاختبار:

صدق الاختبار = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

- اختبار تستيودنت:

- المعادلة الأولى : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لنفس العينة .

$$ت = \frac{م\ ف}{\sqrt{\frac{(مج\ ف)^2}{ن(ن-1)}}}$$

ت: اختبار ستيودنت.

م ف : متوسط الفروق.

ح ف = ف – م ف.

ف : الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي.

ن : عدد أفراد العينة.

– المعادلة الثانية : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتين.

$$ت = \frac{|س_1 - س_2|}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$

ت : اختبار ستيودنت.

س1: متوسط درجات العينة الأولى.

س2: متوسط درجات العينة الثانية .

ع : الانحراف المعياري للعينة الأولى.

ع : الانحراف المعياري للعينة الثانية.

ن : عدد أفراد العينة.

1-10-صعوبات البحث:

- نقص بعض العتاد الرياضي .
- نقص المراجع وندرتها في المكتبة الجامعية .
- صعوبة التنقل إلى النادي .
- صعوبة الحصول على الدراسات السابقة .

خاتمـــــة الفصل:

-قمنا في هذا الفصل بعرض منهجية البحث ومختلف إجراءاته الميدانية، حيث تم التطرق إلى المنهج المستعمل وسبب إختيار العينة المأخوذة والطريقة التي أخذنا بها مجالات البحث البشري المكاني والزماني، بالإضافة الى الأدوات المستعملة والتي من شأنها مساعدتنا، إضافة إلى العمل الاحصائي الذي إستعملناه بما يتناسب مع موضوع البحث، وفي الأخير تطرقنا إلى الصعوبات التي واجهتنا طيلة مدة البحث.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

تمهيـد :

إن ما يكسب البحث العلمي قيمة وتميزا عن الأعمال الأخرى هو المناقشة والتفسير وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة مناسبة لطبقة البحث، وقد تميز ذلك بتجميع النتائج في جداول واضحة ثم تحليلها موضوعيا يعتمد على المنطق والخيال العلمي، كما أنه تم تمثيل النتائج تمثيلا بيانيا.

1- عرض النتائج وتحليلها:

1-1 تحليل نتائج الفرضية الاولى:

الفرضية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي للعينة الضابطة والعينة التجريبية.

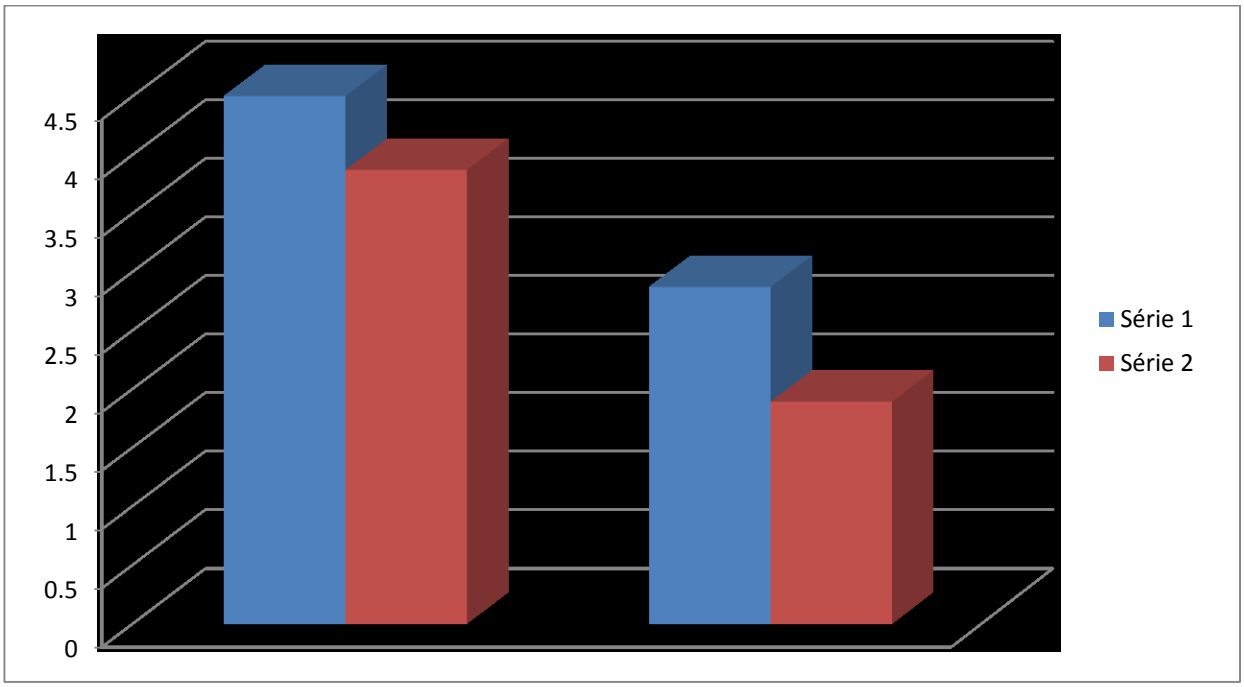
وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام(t-test) لدراسة الفروق وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم"07" يبين المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وكذا(T) للإختبار القبلي للعينة الضابطة والعينة التجريبية:

الإختبار القبلي / أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T- test	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العينة الضابطة	4,5	2,87	0,48	2,62	14	0,01 غير دال
العينة التجريبية	3,87	1,89				
ن =8		درجة الحرية= 2ن-2 =14				

أظهرت النتائج المدونة في الجدول"07"،أن الإنحراف المعياري للعينة الضابطة بلغ (2,87) والإنحراف المعياري للعينة التجريبية بلغ(1,89)،وبلغت قيمة (T) المحسوبة(0,48)،كما نلاحظ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة(4,5) أما العينة التجريبية (3,87) تحت مستوى الدلالة0,01 أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (2,62)،ومنه فالمتوسط الحسابي للعينة الضابطة أكبر من المتوسط الحسابي للعينة التجريبية وقيمة(T) المحسوبة أقل من الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في إختبار (التمرير من الأعلى).

الشكل رقم "06" يبين فروق المتوسطات لإختبار"التمرير من الأعلى" القبلي للعينة الضابطة والتجريبية.



1-2- تحليل نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية :توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام(t-test) لدراسة الفروق وكانت النتائج كالتالي:

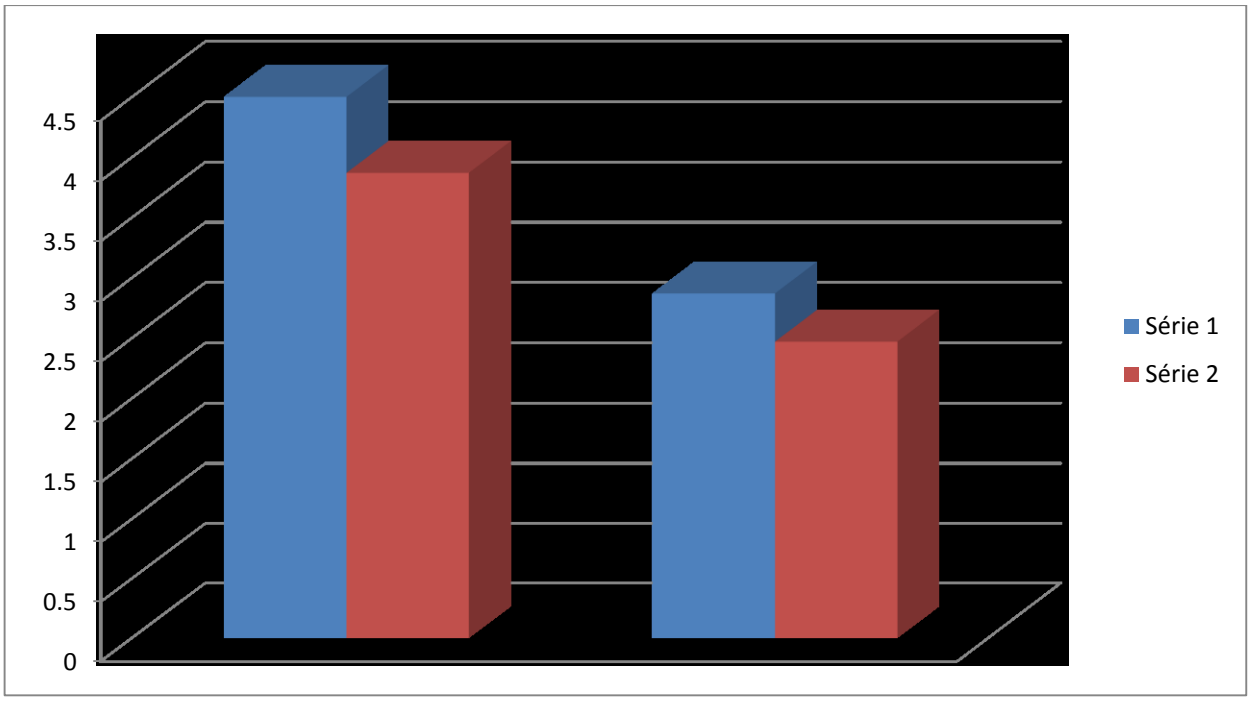
الجدول رقم"08" يبين المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وكذا(T) للإختبار القبلي للعينة الضابطة:

أفراد العينة الضابطة / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T-test	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإختبار القبلي	4,5	2,87	1,18	2,99	7	0,01 غير دال
الإختبار البعدي	3,87	2,47				
	ن =8	درجة الحرية = ن-1 =7				

أظهرت النتائج المدونة في الجدول"08" أن الإنحراف المعياري للإختبار القبلي بلغ(2,87) والإنحراف المعياري للإختبار البعدي (2,47) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1,18)،كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي(4.5) أما الإختبار البعدي (3,87) تحت مستوى الدلالة 0,01، أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت(2,99).

ومنه المتوسط الحسابي للإختبار القبلي أكبر من المتوسط الحسابي للإختبار البعدي وقيمة (T) المحسوبة أقل من الجدولية،مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي (لإختبار التمرير من الأعلى).ومنه لم تتحقق الفرضية .

الشكل رقم "07" يبين فروق المتوسطات لإختبار "التمرير من الأعلى" القبلي و البعدي للعينة الضابطة.



1-3-تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة :توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

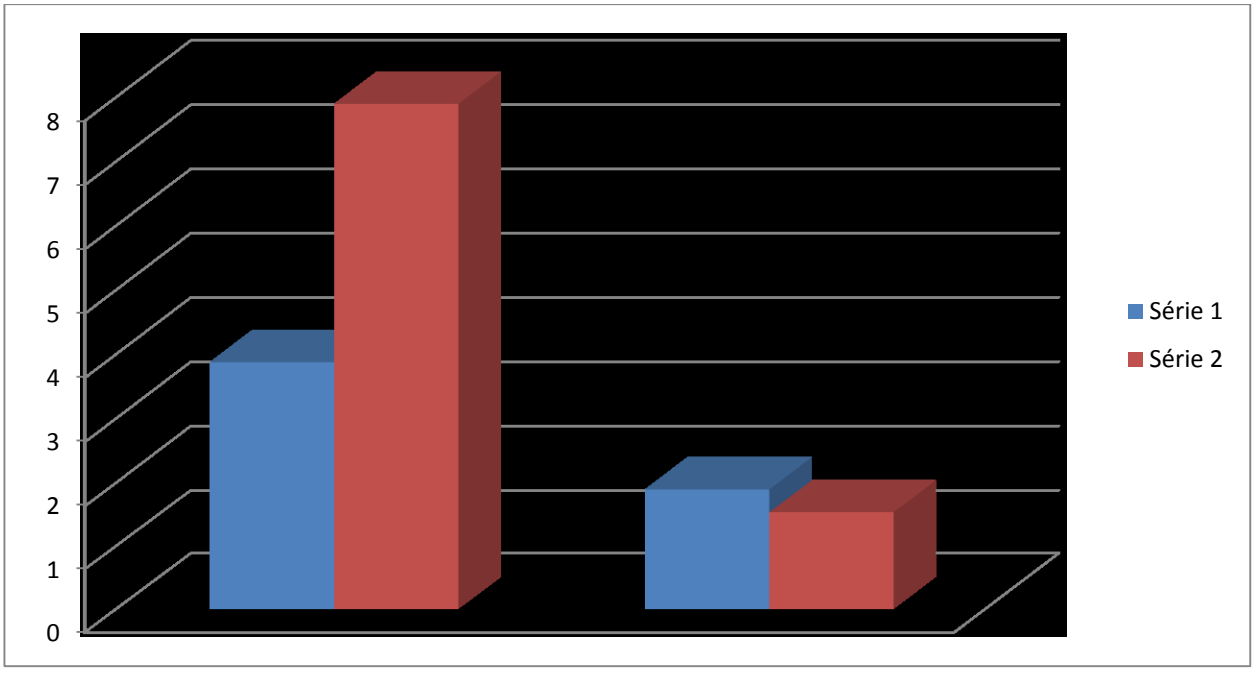
وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام (t-test) لدراسة الفروق وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم"09"يبين المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وكذا(t) للإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

أفراد العينة التجريبية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T- test	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإختبار القبلي	3,87	1,89	12.5	2,99	7	0,01 دال
الإختبار البعدي	7,87	1,53				
	ن =8	درجة الحرية = ن–1 =7				

أظهرت النتائج المدونة في الجدول"09" أن الإنحراف المعياري للإختبار القبلي بلغ (1,89) والإنحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ(1,53) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (12,5) كما نلاحظ المتوسط للإختبار القبلي (3,87) أما الإختبار البعدي (7,87) تحت مستوى الدلالة 0,01 أما فيما يخص قيمة(t) المجدولة فبلغت (2,99) ومنه المتوسط الحسابي للإختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للإختبار البعدي وقيمة (t) المحسوبة أكبر من الجدولية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبار القبلي والبعدي (لإختبار التمرير من الأعلى).لصالح الإختبار البعدي.

الشكل رقم"08" يبين فروق المتوسطات لإختبار"التمرير من الأعلى" القبلي والبعدي للعينة التجريبية.



1-4-تحليل نتائج الفرضية الرابعة:

الفرضية الرابعة :توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية .

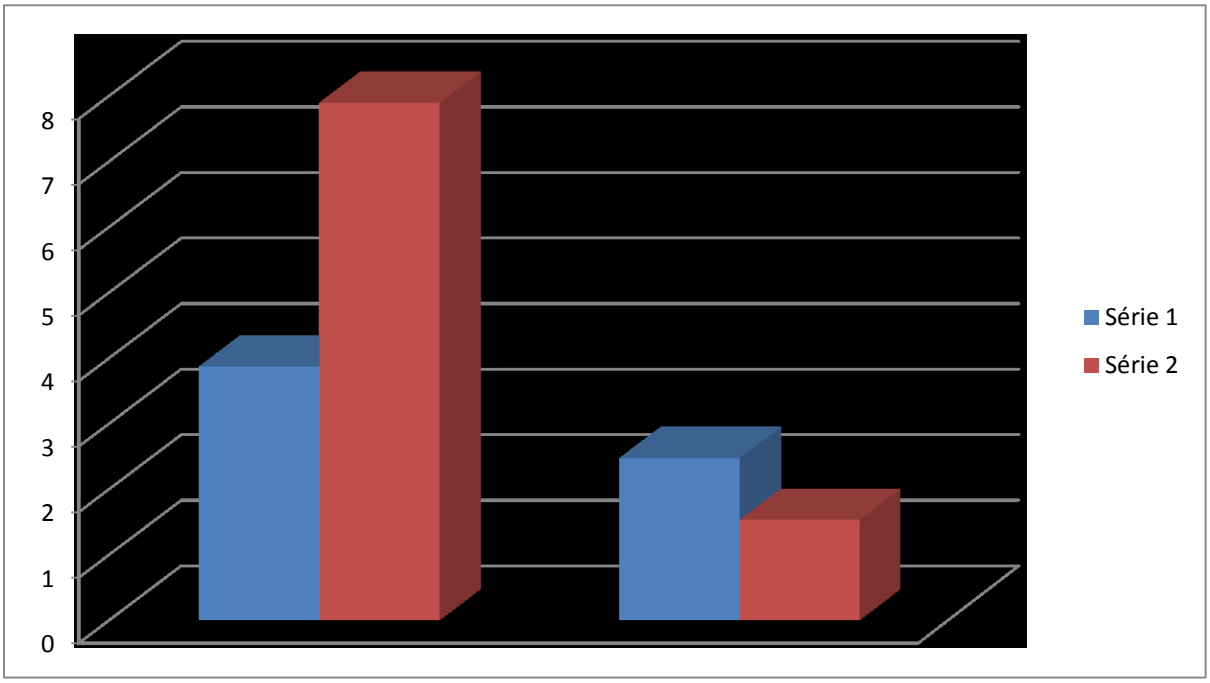
وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام (t-test) لدراسة الفروق وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم"10" يبين المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وكذا(T) للإختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية:

الإختبارالبعدي / أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T-test	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العينة الضابطة	3,87	2,47	3,66	2,62	14	0,01 دال
العينة التجريبية	7,87	1,53				
ن =8	درجة الحرية= 2ن-2 =14					

أظهرت النتائج المدونة في الجدول"10"،أن الإنحراف المعياري للعينة الضابطة بلغ (2,47) والانحراف المعياري للعينة التجريبية بلغ(1,53)،وبلغت قيمة (T) المحسوبة(3,66)،كما نلاحظ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة(3,87) أما العينة التجريبية (7,87) تحت مستوى الدلالة0,01 أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (2,62).ومنه فالمتوسط الحسابي للعينة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة وقيمة(T) المحسوبة أكبر من الجدولية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في إختبار (التمرير من الاعلى).

الشكل رقم "09" يبين فروق المتوسطات لإختبار"التمرير من الأعلى" البعدي للعينة الضابطة و التجريبية.



2- مقابلة النتائج بالفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا هذا والذي يتطرق إلى دراسة "أثر تطبيق برنامج تدريبي مقترح باستعمال طريقة التدريب المدمج في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أقل من 15 سنة" دراسة تجريبية أجريت على لاعبي الكرة الطائرة لنادي النجم الرياضي المسيلي لبلدية المسيلة ،ومن خلال النتائج المتحصل عليها من إجراء الإختبار الذي يشمل مهارة التمرير من الأعلى.

من هذا المنطلق سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها، على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي، في محاولة منا لإبراز بعض العوامل الرئيسية، التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يحيط بها.

من خلال نتائج الفرضية الاولى والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي للعينة الضابطة و التجريبية، فإنه من خلال الجدول"07" يتضح أنه لا يوجد تحسن في المستوى بالنسبة للعينة الضابطة والتجريبية في تلك المهارة المستهدفة وهي "التمرير من الأعلى" وهذا ماتؤكده الفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي للعينة الضابطة والتجريبية، ويرجع الباحثين هذه النتائج الى تجانس العينتين من حيث الطول والسن والوزن، ويعرف التجانس على انه تماثل خواص المكونات او اختلافها سواء في المواد أو الكائنات.

أما نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة، فإنه من خلال الجدول"08" يتضح أنه لا يوجد تحسن في المستوى لدى العينة الضابطة في تلك المهارة المستهدفة وهي "التمرير من الأعلى" ومنه لم تتحقق الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة. ويرجع الباحثين هذه النتائج الى عدم وصول برنامج المدرب الى نتائج ملحوظة.

ويعرف (**ابو زيد**) البرنامج التدريبي على انه احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (**ابوزيد بلا تاريخ، ص11-102**)

أما نتائج الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الإختبار البعدي، فإنه من خلال الجدول"09" يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية في المهارة المستهدفة وهي "التمرير من الأعلى" ويرجع الباحثين هذا التطور الى فعالية البرنامج المستخدم في هذه الدراسة.

ويعرف (**براد ماكريغور**) طريقة التدريب المدمج على انها طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة متباينة، و تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية.

كما يعرفها(ebben et watt) هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترك في نفس المجموعة التدريبية كما انها تتشابه بيوميكانيكيا.

وقد رأينا مدى شغف هؤلاء اللاعبين لهذا البرنامج والتأثر كان واضحا، ونرى ذلك من خلال النتائج المتحصل عليها، وهذا ما يثبت صحة الفرضية بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.

وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (**قادة ياسر وكرشي سيد احمد**)" **تحت عنوان** " **تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة (فئة 17 سنة)**"

أما فيما يخص الفرضية الرابعة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية، فإنه من خلال الجدول "10" يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة الضابطة والتجريبية في تلك المهارة المستهدفة وهي "التمرير من الأعلى" وقد أرجعنا ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة التدريب المدمج كانت لها نتائج إيجابية على العينة الضابطة والتجريبية ، وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور ، مما دفع

اللاعبين إلى حب العمل بجدية وبعزم كبيرين ، وهذا ما تثبته صحت الفرضية على أنها توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية.

كما تعرف مهارة التمرير على انها عملية تمرير الكرة للأعلى، والى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس، أومن ضربة ساحقة أو تمرير، وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية ويعد الإعداد(التمرير) من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة الكرة الطائرة.، إذ إن الإعداد يغير مسار اللعب من الدفاع إلى الهجوم، ويتوقف نجاح الفريق على قدرة اللاعبين في السيطرة بتوجيه الكرة بالطريقة الصحيحة. (**الدليمي الاربعاء19مارس2008**)

الإستنتاج العام:

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا ، وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن طريقة التدريب المدمج لها دور في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة ، ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت ، حيث وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح الإختبار البعدي ووجدنا أيضا أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للعينة الضابطة و التجريبية ، بحيث جميع قيم (t-test) المحسوبة أكبر من قيمة (t-test) المجدولة عند مستوى الدلالة (0,01) ومنه نستنتج أن طريقة التدريب المدمج تعمل على تطوير مهارة التمرير من الأعلى.

وهذا حسب الفرضية التي تنص على أن :

البرنامج التدريبي المقترح يساعد في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 15 سنة.

الخاتمة

الخـاتمة:

لتحقيق أحسن النتائج ، وبلوغ أعلى المستويات الرياضية ليس وليد الصدفة بل هو نتاج عمل متواصل مضبوط ودقيق ، وهذا يدفعنا دوما الى إيجاد طرق وحلول مناسبة وإكتشاف أساليب جديدة من شأنها تطوير المهارات الأساسية والصفات البدنية والخططية والنفسية والعقلية . والكرة الطائرة رياضة شعبية لها دور كبير في توطيد العلاقات بين الدول والجماهير، والمساهمة في رفع إقتصاد الدول ، ومن خلال الملاحظة والتجربة الخاصة في مجال هذه اللعبة لاحظ الباحثون وجود فروق على مستوى الأداء المهاري عند لاعبي الكرة الطائرة .

ومن هذا المنطلق كان الهدف من دراستنا لهذا الموضوع هو معرفة "أثر تطبيق برنامج تدريبي مقترح باستعمال طريقة التدريب المدمج في تطوير مهارة التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أقل من 15 سنة والتي كانت على الشكل التالي، حيث أنه توصلنا إلى:

أنه من خلال الدراسة التطبيقية التي قمنا بها تبين وجود علاقة بين طريقة التدريب المدمج ومهارة التمرير من الأعلى ، لأن هذه الأخيرة ضرورية على مستوى هذا الصنف لتطوير هذه المهارة ، والوصول بهم إلى أعلى المستويات في هذه الرياضة.

وفي الأخير نتمنى أن تكون دراستنا هي الإنطلاقة الأولى لدراسات أخرى في مجال التدريب المدمج ، وعلاقتها بالمهارات الأساسية لرياضة الكرة الطائرة.

الإقتراحات والتوصيات:

إن كل الدراسات ماهي إلا محاولة بسيطة من الباحثين ، وذلك لإعطاء رأس الخيط لدراسات أخرى في مجال الكرة الطائرة ، لذا ارتأينا نحن كطلبة باحثين تحت إشراف أستاذنا أنه من الضروري أن نعطي مجموعة من الإقتراحات ، حتى يتسنى لمدربي وكذا لاعبي الكرة الطائرة إكتساب التأهيل اللازم من أجل التأطير ، وإستعمال البرامج التدريبية المقترحة خاصة لدى الفئات الصغرى لما لها من أهمية كبيرة في تطوير بعض المهارات الأساسية ، والتي ترتبط بتعليم وتطوير هذه الأخيرة ، وفي ضوء دراستنا والنتائج المتحصل عليها بفضل إشراف أستاذنا ، توصلنا إلى عدة توصيات قد تساعد في رفع هذه الفئات إلى المستويات العليا وأهمها:

- ❖ القيام بالتنظيم المحكم والجيد لطريقة التدريب المدمج ، حتى تلبي رغبات اللاعبين وتحقيق الهدف من الحصة التدريبية.
- ❖ التأكيد على أهمية البرامج التدريبية التي تحوي طريقة التدريب المدمج.
- ❖ إقامة ندوات أو أيام دراسية للمدربين نبين فيها خصوصيات الفئة العمرية ، وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث.
- ❖ التأطير الجيد للمدربين للرفع من الكفاءة العلمية لديهم.
- ❖ محاولة توفير المنشآت والمراكز التدريبية وتوفير الوسائل الحديثة.
- ❖ محاولة إستعمال نتائج الدراسات لدعم بحوث أخرى في هذا المجال.
- ❖ محاولة إستعمال طريقة التدريب المدمج ودراسة أثره على تطوير المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.
- ❖ ضرورة إستخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما لها من أثر إيجابي على تطوير المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.
- ❖ ضرورة إهتمام المدربين بالربط بين النواحي المهارية والبدنية والخططية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج.

هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي إرتأينا أن نقدمها ، وذلك قصد لفت إنتباه المدربين إلى طريقة التدريب المدمج وأهميتها في مجال التدريب الحديث.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

-المصادر و المراجع العربية:

1- ابراهيم مصطفى مدكور وآخرون. المعجم الوسيط مجمع اللغة العربية. القاهرة: د.ت.

2- ابو نعيم محمود. (2013). الالعاب الرياضية. الاردن: دار اليازوري للنشر.

3- احمد شبشوب. (1994). تصورات التلاميذ المراهقين القانون المدرسي دراسة نفسية اجتماعية. تونس: الدار التونسية للنشر.

4- أسامة رياض. (1987). الطب الرياضي وألعاب القوى. الإتحاد العربي السعودي للطب الرياضي.

5- امر الله احمد البساطي. (1998). قواعد و الاسس التدريب الرياضي و تطبيقاته. الاسكندرية: منشأة المعارف.

6- أمين أنور الخولي. (1994). الرياضة و الحضارة الاسلامية. دار الفكر العربي.

7- إنسيان. (2008).

8- التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة 2001القاهرةدار الفكر العربي

9- الجميلي. (2012).

10-الخطيب عبد العزيز النمر و ناريمان. (1996). تدريب الأثقال ط1. مركز الكتاب للنشر.

11- الدليمي ناهدة. (لأربعاء19 مارس 2008 11:04 pm). مميزات لعبة الكرة الطائرة .

12- الدودي ثامر. (22 يويلو2014). المكتبة الرياضية الشاملة.قسم الألعاب الجماعية . مهارة الاستقبال.في الكرة الطائرة. .www.sport.ta4a.us

13- الشويخات، أحمد. (سنة 2004). الموسوعة العالمية العربية [الكترونية].

14- العرقان خالد اسعد. (2007). كتابات علمية للطائرة المدرسية.

15- المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية الإسكندريةمنشأة المعارف

16- وجيه محجوب. (2000). التعلم و جدولة التدريب. العراق: العادل للطباعة بغداد.

17- الموسوعة العالمية العربية [الالكترونية]2004

18- الوشاحي عصام. (1994). الكرة الطائرة الحديثة،مفتاح الوصول الى اعلى المستوى العالمي. مصر: دار الفكر العالمي.

19- بوبي نابيت. (1983). italy .w.a.b.c.fiba.

20- بوحوش عمار و دنيبات محمد. (1995). علم الإجتماع و المنهج العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

21- تحت اشراف رئيس المدربين فيليب بلان. (2010). اختبار مقنن من طرف الاتحادية الفرنسية للكرة الطائرة.

22- تيكوكونتي. (2011).

23- حافظ الجمالي. (بدون سنة نشر). ابحاث في علم النفس الطفل والمراهق. دمشق سوريا: مطبعة الجامعة دمشق.

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

25- حسام احمد محمد ابوسيف. (2011). علم النفس النمو. القاهرة: القاهرة.

26- حسان هشام ،. .مناهج البحث العلمي.

27- حسن القدومي. (5 اكتوبر 2013). .كرة الطائرة الفلسطينية .

28- حطابية احمد زكي. (1996). كتابة موسوعة الكرة الطائرة الحديثة. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

29- ناهد الدليمي. (الاربعاء19مارس2008). مميزات الكرة الطائرة.

30- حطاييبة احمد زكي. (1996). موسوعة كرة الطائرة الحديثة تاريخ مهارات خطط ط1. عمان: دار الفكر

31- د .ناهده الدليمي. (.الأربعاء 19مارس2008). مميزات الكرة الطائرة.

32- د. ناهده الدليمي. (2008). مميزات لعبة الكرة الطائرة. الاكاديمية الرياضية العراقية: .جامعة بابل .كلية التربية الرياضية منتدى الرياضي.

33- د.أكرم زكي خطايبة. موسوعة الكرة الطائرة الحديثة .

34 د.أكرم زكي خطايبة. موسوعة الكرة الطائرة الحديثة.

35- مميزات لعبة الكرة الطائرة .السبت 02ابريلPm 6:37 2011 جامعة بابل كلية التربية الرياضية العراق منتدى الرياضي

36- مورقان و انديرسون. (1953). بريطانيا.

37- د.سعد حماد ألجميلي. (2010). كرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الاستقبال الإرسال والإعداد.الجزء الأول.

38- دلال. (2008).

39- رعد محمد عبد ربه. (ط1 2010). الرياضات الكروية ،. عمان ، الأردن: الجنادرية للنشر والتوزيع .

40- زينب فهمي وجورج اسكندر و آخرون. (1990). الكرة الطائرة ط1.

41- سعد حماد الجميلي2012 الكرة الطائرة و تطبيقاتها الميدانية عمان دار الدجلة

42- سعدية محمد علين. في سيكولوجية المراهقة. دار البحوث العلمية.

43- سليمان علي حسن و اخون. (1983). التحميل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار . دار المعارف.

44- صلاح الدين العمرية. (2011). علم النفس النمو . عمان الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

45- محمد حسن علاوبي. (1994). علم النفس الرياضي الطبعة التاسعة. القاهرة: دار المعارف.

46- محمد صبحي حسنين. (سنة 1987). طرق بناء الإختبارات – ط:2. القاهرة: دار الفكر العربي.

47- محمد مصطفى زيدان. (بدون سنة نشر). علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

48- مخائيل ابراهيم اسعد. (1991). مشكلات الطفولة والمراهقة ط2. بيروت: دار الافاق الجديدة.

49- مريم سليم. (2002). علم النفس النمو. بيروت: دار النهضة العربية.

50- محمد الافندي. (1985). علم النفس الرياضي و الاسس النفسية للتربية البدنية. القاهرة: عالم الكتب.

51- طلحة حسام الدين و اخرون. (1997).

52- طه علي مصطفى. الكرة الطائرة تعليم،تدريب،تعديل،قانون. مصر: دار الفكر العربي.

53- عبد الرحمان سليمان. (1997). نمو الانسان من الطفولة الى المراهقة. الاسكندرية: مكتبة زهراء الشرق.

54- عصام الوشاحي. ((1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي. القاهرة: دار الفكر العربي.

55- عبد الرحمان سليمان. (1997). نمو الانسان من الطفولة الى المراهقة. الاسكندرية: مكتبة زهراء الشرق.

56- عبد الرحمان محمد العيسوي. (1987). سيكولوجية المراهق المسلم المعاصر. الكويت: دار الوثائق السالمية.

57- عبد المنعم المليحي حلمي المليحي. (بدون سنة نشر). النمو النفسي. بيروت: دار النهضة العربية.

58- عصام الوشاحى. (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي. القاهرة: دار الفكر العربي.

59- عصام الوشاحي. (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح للوصول للمستوى العالي. القاهرة: دار الفكر العربي.

60- علي مصطفى طه. (1999). الكرة الطائرة تاريخ ، تدريب ، تحليل قانون . القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.

61- علي مصطفى طه. الكرة الطائرة : تاريخ – تعليم –تدريب–تحليل –.

62- عمر صابر حمزة. (2010). العراق: الاكاديمية العراقية الرياضية.

63- عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي. (1998). تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم –ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

64- فاينبيك. (2003).

65- فؤاد البهي السيد. (1997). الاسس النفسية النمو. القاهرة: دار الفكر العربي.

66- محسن علي السعداوي . (2013). ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية b1. الاردن: مكتبة المجمع الاردن.

67- فؤاد بهاء السيد. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. دار الفكر العربي.

68- فيري و لوروكس. (2009).

69- قادة ياسر و كرشي سيد احمد. (،2014/2013). " تأثيرطريقة التدريب المدمج في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة أقل من 17 سنة ". بحث تجريبي أجري على فريق شبيبة تخمارت–صنف أصاغر: مذكرة ليسانس،معهد.ت.ب.ر.تيسمسيلت.

70- كازورلا. (2014).

71- كمال جميل الريضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، الطبعة الأولى.

72- كمال جميل الريضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، الطبعة الأولى.

73- كمال جميل الريضي. (1999). الجديد في العاب القوى الطبعة 2.

74- كمال جميل الريضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين الطبعة الاولى.

75- لدريسي اسماعيل. (2011/2010). اثر برنامج مقترح لتربية النفس الحركية في تطوير بعض القدرات الادراكية الحركية . بسكرة دراسة تجريبية على اطفال التعليم الابتدائي (7-6) سنوات .

المصادر و المراجع بالأبجدية:

76 - DELLAL ALEXANDARE .((2008)) .*de l'entrainement a la performance en footbal* . paris: Dépôt légale.

المصادر والمراجع الإلكترونية:

77- MOUWAFK MAJEED MOLA9) .h-11/12/2010 (*entreinement intégréde footbal* . bio.soccer@yahoo.com.

78-www.facebook.com/palestinianvolleyball Palestinian volleyball .

79-http//www.entrainementdefoot.com/vitulli.html préparation intégrée.récupéré sur web (2010) .فيتيلي .م .

80- http://www.bdnia.comمن الاسترداد تم .(بلا تاريخ)

الملاحق

ملحق رقم (1)

نتائج تجانس العينتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	العينة الضابطة		العينة التجريبية	
	س	ع	س	ع
الطول	1,71	4,24	1,72	4,27
الوزن	57,75	142,92	57,37	141,98
السن	12,12	34,34	13,75	34,02
ن = 8	درجة الحرية = 2ن–2 =14			

ملحق رقم(2)

نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة

قياس مهارة التمرير من الأعلى / الرقم / للعينة الضابطة	قبلي	بعدي
1 –	4	2
2 –	2	4
3 –	5	6
4 –	3	2
5 –	3	3
6 –	8	6
7 –	10	8
8 –	1	0

نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

قياس مهارة التمرير من الأعلى / الرقم للعينة التجريبية	قبلي	بعدي
1'-	2	7
2'-	5	10
3'-	5	9
5'-	7	10
6'-	5	8
7'-	4	7
8'-	2	6
9'-	1	6

ملحق رقم(4)

اختبار قياس مهارة التمرير من الاعلى للمنطقة 04:

*** الغرض من الاختبار:**

– قياس مهارة التمرير من الاعلى عند اللاعبين.

*** الادوات:**

– مربع 1م*1م. 10 كرات.

***مواصفات الاداء:**

– يرمي المدرب الكرة عاليا الواحدة تلوى الاخرى (10 كرات) نحو اللاعب في المنطقة 03 ليمررها من الاعلى هدفه ادخالها في المربع 1م*1م الموجود في المنطقة 04.

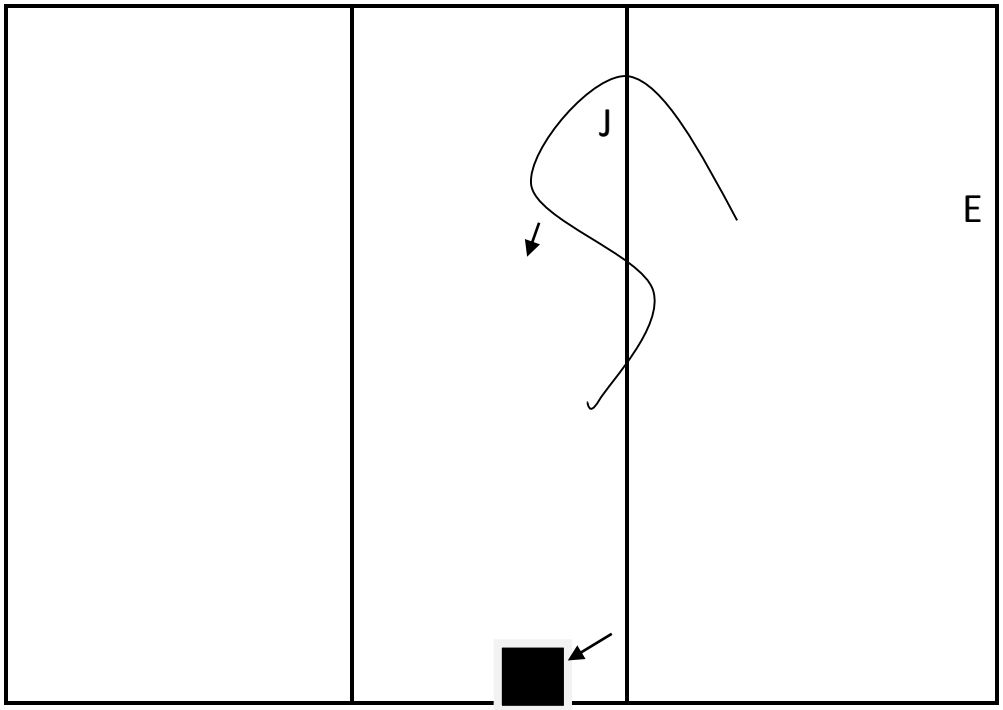
*** توجيهات:**

1-المدرب في المنطقة6

2- رمي الكرات عالية و منتظمة و في منطقة واحدة

3-تقنية التمرير يجب أن تكون صحيحة

4-على الكرة أن تعلو فوق الشبكة اكثر من 2 متر.


J
E