

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة : التدريب الرياضي

التخصص : تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تحت عنوان :

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة سرعة رد الفعل في

تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة

دراسة ميدانية لفريق رائد شباب المسيلة (براعم)

اعداد الطالبة :

العقون امنه

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة:

الصفة	الجامعة	الأستاذ
رئيس اللجنة	جامعة المسيلة	بن عمر مراد
مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة	سالم العياشي
عضوا مناقشا	جامعة المسيلة	شنافي ميلود

السنة الجامعية

2019/2020



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:  
الرمز:

القسم : التدريب الرياضي  
الشعبة : التدريب الرياضي  
التخصص : تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تحت عنوان :

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة سرعة رد الفعل في  
تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة  
دراسة ميدانية لفريق رائد شباب المسيلة (براعم)

اعداد الطالبة :

العقون امنه

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة:

الصفة	الجامعة	الأستاذ
رئيس اللجنة	جامعة المسيلة	بن عمر مراد
مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة	سالم العياشي
عضوا مناقشا	جامعة المسيلة	شنافي ميلود

السنة الجامعية

2019/2020

# شكر و عرفان

إن كان الشكر... فالشكر لله... على ما وفقنا إليه... ويسر لنا طريقنا....

نحمد الله حمدا كثيرا ونشكره شكرا جزيلًا الذي كان له الفضل و كان عطاؤه كريما بحمده لأنه سهل لي المبتغى و أعانني على إتمام هذا العمل الذي نسأله أن يكون خالصا لوجهه الكريم.

كما نتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى كل أساتذة و موظفي معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة المسيلة على كل ما قدموه لنا من مساعدات طوال مشوارنا الدراسي.

و نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل الدكتور " سالم العياشي " الذي لم ييخل علينا بتوجيهاته و إرشاداته و نصائحه القيمة و التي ساهمت بكثير في إنجاز هذا العمل المتواضع.

كما لانسى أن نشكر جزيل الشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل كما أتقدم بجزيل الشكر لطلبة دفعة 2020 و أخص بالذكر طلبة " الفوج: "01" على ما قدموه إلي من مساعدة في إنجاز هذا البحث.

[وفقكم الله]

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أولاً أحمد الله وأشكره على كل النعم التي غمرنا بها عز وجل للوصول لهذه الدرجات من طلب العلم

أما بعد :

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْنِيمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ (الآية – 42

سورة الإسراء)

إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي الى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي

طريقي إلى أُمي الغالية "نعيمه" أطال الله في عمرها

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى إلى أبي العزيز "عبد

الكريم" أطال الله في عمره

إلى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل علي بنصائحه إلى الدكتور : " سالم العياشي

إلى كل من شاركوني الحياة بلذتها وألامها وكانوا سندي وقت الضيق اخوتي "نجاهة" و"عبد

الغفور" حفظهم الله ورعاهم وشرح صدورهم وأطال أعمارهم

إلى أصدقائي وزملاء الدراسة مع من تقاسمت أجمل اللحظات وأصعبها عشنا ذكريات لا تنسى أتمنى

لهم النجاح جميعاً

## قائمة المحتويات

	شكر
	اهداء
	قائمة المحتويات
	الملخص بالعربية
	الملخص بالإنجليزية
	مقدمة
	<b>الجانب المنهجي</b>
الصفحة	<b>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</b>
14	اشكالية الدراسة
15	فرضيات الدراسة
16	اهمية الدراسة
16	اهداف الدراسة
16	تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
18	الدراسات السابقة
21	مميزات الدراسة الحالية
	<b>الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الثاني : "برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة سرعة رد الفعل"</b>
23	تمهيد

23	مفهوم التدريب
24	الأهداف العامة للتدريب الرياضي
24	خصائص التدريب الرياضي
25	واجبات التدريب الرياضي
27	طرق التدريب الرياضي
30	أهمية التدريب الرياضي
31	سرعة رد الفعل
	تمهيد
31	مفهوم السرعة
31	تعريفات السرعة
32	انواع السرعة
34	العوامل الفسيولوجية المؤثرة على سرعة رد الفعل
34	شروط سرعة رد الفعل
35	عوامل ذات علاقة بسرعة رد الفعل
36	خلاصة
	<b>الفصل الثالث : "مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة"</b>
37	تعريف الكرة الطائرة
37	المهارات الأساسية في كرة الطائرة
	<b>الجانب التطبيقي</b>

	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
42	الدراسة الاستطلاعية
42	منهج الدراسة
42	متغيرات الدراسة
43	مجتمع وعينة الدراسة
44	أساليب جمع البيانات
45	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
47	مناقشة نتائج المتوقعة
48	مناقشة نتائج الطالب "فيلاي محمد"

## الملخص:

**عنوان الدراسة:** اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة سرعة رد الفعل في تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة – دراسة ميدانية لفريق رائد شباب المسيلة للكرة الطائرة –

**هدف الدراسة:** اقتراح برنامج تدريبي معتمد على اسس علمية لتطوير سرعة رد الفعل وذلك لمعرفة نوع العلاقة والتأثير الذي تحدثه صفة سرعة رد الفعل على مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة.

**مشكلة الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة سرعة رد الفعل اثر في تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

**الفرضية العامة:** للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية صفة سرعة رد الفعل لتحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة.

### الفرضيات الجزئية:

❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة سرعة رد الفعل على أداء مهارة الاستقبال عند المجموعة الشاهدة

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة سرعة رد الفعل على أداء مهارة الاستقبال عند المجموعة التجريبية

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي في سرعة رد الفعل على أداء مهارة الاستقبال

**عينة الدراسة:** تم اختيار عينة موضوع الدراسة بالطريقة القصدية، حيث تكونت من 12 لاعبا من فريق رائد شباب المسيلة للكرة الطائرة، 06 لاعبين شكلوا المجموعة التجريبية و 06 لاعبين شكلوا المجموعة الشاهدة.

**المنهج المتبع :** تم اعتماد المنهج التجريبي لاعتباره الأنسب والملائم لموضوع الدراسة  
**ادوات الدراسة :** اختبارات بدنية (اختبار نلسون لقياس القدرة على الاستجابة، اختبار العملة والفتجان)

### النتائج:

البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية سرعة رد الفعل لأداء مهارة الاستقبال عند لاعبي الكرة الطائرة.

-يمكن القول ان العلاقة بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة الاستقبال علاقة موجبة قوية، حيث انه كلما زادت سرعة رد الفعل التي يتمتع بها اللاعبون زاد عندهم التحسن في تنفيذ مهارة الاستقبال

#### الاقتراحات:

-زيادة الاهتمام بتطوير صفة سرعة رد الفعل من أجل تحسين مهارة الاستقبال  
-الاعتماد على الأسس العلمية والتخطيط المنهجي الجيد لتنمية صفة سرعة رد الفعل ب صفة خاصة  
والصفات البدنية بصفة عامة الذي يسهم بدوره في تحسين كمهارة الاستقبال في الكرة الطائرة.

Study title: The effect of a proposed training program to develop the characteristic of rapid reaction on improving the reception skill of volleyball players - a field study of the pioneering youth team of Al-M'sila volleyball team.

The aim of the study: To propose a training program based on scientific foundations to develop the speed of reaction in order to know the type of relationship and the effect that the characteristic of reaction speed has on the reception skill of volleyball players.

Study problem: Does the proposed training program in developing the characteristic of rapid reaction have an effect on improving the reception skill of volleyball players?

General hypothesis: The proposed training program has the effect of developing the characteristic of reaction speed to improve the reception skill of volleyball players.

Partial hypotheses:

- There are no statistically significant differences between the pre and post test in developing the characteristic of the speed of reaction to the performance of the reception skill of the control group.
- There are statistically significant differences between the pre and post test in the development of the characteristic of the speed of reaction to the performance of the reception skill in the experimental group

□ There are statistically significant differences between the experimental group and the control group in the post-test in the speed of reaction to the performance of the reception skill

Study sample: The sample of the study subject was chosen by the intentional method, which consisted of 12 players from the pioneering youth team of Al-M'sila volleyball team, 06 players who formed the experimental group and 06 players who formed the control group.

Approach: The experimental approach was adopted to be considered the most appropriate and appropriate to the subject of the study

Study tools: Physical tests (Nelson Response Test, coin and cup test)

Results:

The proposed training program has an effect on the development of reaction speed to the performance of the reception skill of volleyball players.

- It can be said that the relationship between the characteristic of reaction speed and reception skill is a strong positive relationship, as the greater the reaction speed enjoyed by the players, the greater their improvement in the implementation of the reception skill

Suggestions:

- Increased interest in developing the characteristic of the speed of reaction in order to improve reception skill

- Relying on the scientific foundations and good systematic planning to develop the characteristic of the speed of reaction in a special characteristic and the physical characteristics in general, which in turn contributes to improving the reception capacity in volleyball.

# المقدمة

المقدمة :

يشهد العالم تطوراً كبيراً في الإنجازات الرياضية نتيجة للجهود المتواصلة من قبل العلماء عن طريق تفاعل علوم التربية الرياضية مع علوم الفيزياء و الفسيولوجيا والتشريح وعلم النفس وغيرها من العلوم من أجل الارتقاء بمستوى هذا الإنجاز وقد احتلت لعبة الكرة الطائرة حيزاً كبيراً في هذا المجال.

حيث وما لا شك فيه ان الكرة الطائرة من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وشعبيتها لا تنحصر في عدد ممارسيها فحسب بل تتعدى الى محبيها ومناصريه، ومن المؤكد ان الكرة الطائرة قطعت اشواطاً كبيرة في مختلف مراحلها من بدايتها عام 1895 م الى حد الان وشهدت مختلف جوانبها التكتيكية والتقنية وخاصة فيما يتعلق بمناهج وطرق التدريب باعتباره قد تطور خلال السنوات الاخيرة تطوراً مذهلاً وابتعد شيئاً ما على تلك الاساليب الكلاسيكية التي تعودنا عليها منذ سنوات، وبذلك دخل التدريب عصر التطور والسرعة واصبح له نظرياته الخاصة واسسه العلمية.

كما ان هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس وتنمية الصفات البدنية كما ان ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية كالقوة والسرعة بالاشتراك مع الكثير من المهارات الاساسية كالضرب الساحق. وتعد المهارات الاساسية قاعدة رئيسية للنجاح في اي لعبة رياضية وخاصة في الالعاب الجماعية ومنها الكرة الطائرة وبدونها لا يمكن لاي لاعب او فريق ان يؤدي الواجبات المطلوبة منه، لذلك ينداد التركيز عليها من قبل المدربين عند تدريب المبتدئين والناشئين

وبحكم ان رياضة الكرة الطائرة كغيرها من الرياضات الجماعية الاخرى التي تهدف الى صناعة الابطال الرياضيين والذي لا يتم الا بالاكتشاف المبكر للمواهب ورعايتها وتوجيه عملية تدريبها الرياضي نحو مفردات

التفوق في الفرد الرياضي (علي مصطفى طه، 1999، ص 293).

ان التدريب الرياضي عملية تربية تستهدف تحقيق البناء الجماعي الامثل للدولة، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقاً للتطور المتناسق للشخصية في الفرد، ويتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التربوية فالتدريب الرياضي هو ميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين، ويعد هذا طموحاً نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدرة على الإنجاز والكمال، ويتطلب ذلك مزيداً من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج لها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيمياً وكفاحاً

(عادل عبد البصير علي، 1999، ص 31).

ولهذا تمحورت دراستنا حول ابراز اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة سرعة رد الفعل لتحسين مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة للفئات الصغرى، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي بأسلوب تمارين بدنية

## المقدمة

ومهارية، وبالتالي الوقوف على احدى الجوانب التجريبية الاساسية والمهمة ومالها من دور على وضع اللاعب اثناء المباراة التي تتميز باداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات والحالات الخطئية التي يتطلب اداؤها تكيفات بدنية ومهارية ووظيفية طبقا لتأثير البرنامج التدريبي المقترح ومعرفة ماتسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات اعداد اللاعبين الشباب وفق الاساليب العلمية السليمة.

ومن خلال بحثنا هذا تطرقنا الى دراسة جانبين وهما الجانب المنهجي وويتكون من:

الفصل الاول: الإطار العام للدراسة.

و اما الجانب النظري الذي يتكون من فصلين هما:

الفصل الثاني : التدريب

الفصل الثالث : كرة الطائرة

الفصل الرابع : الاجراءات الميدانية للدراسة

الجانب المنهجي

### الإشكالية:

تعتبر لعبة كرة الطائرة احد أكثر الألعاب شعبية في العالم لما تحققه من إثارة وتشويق و متعة و ما تسمح به من فرص للممارسة والمنافسة والترويح ، ولقد تطورت هذه اللعبة تطورا ملحوظا بعد دخولها للألعاب الاولمبية سنة 1964 خاصة في السنوات الأخيرة ويتضح ذلك من خلال زيادة عدد الأعضاء المشاركة في الاتحاد الدولي وكثرة اللاعبين الممارسين بالإضافة إلى الكم الهائل والكبير من البطولات والدورات الدولية والعالمية .

ولعل التطور الحاصل في كرة الطائرة ناتج بالضرورة عن التطور الواضح والسريع في علم التدريب حيث اتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في الكرة الطائرة من طرق لعب وأداء فني و مهاري لقدرات بدنية عالية ، وفي ظل انتشار هذه الرياضة حول العالم أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها ، ومن اجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة وجب تدريب اللاعبين ببرامج عصرية وحديثة تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة.

تعتبر سرعة رد الفعل واحدة من بين أهم متطلبات هاته اللعبة الواجب توفرها في اللاعب ليصل إلى المستوى العالي والأمثل للأداء حيث يعرفها (حنفي مخطار,ص89) قدرة الجهاز العصبي والعضلي على انجاز رد فعل لتنبه معطى في اقصر وقت ممكن كالجواب بحركة الاشارة مسبقا سواء كانت اشارة سمعية بصرية او لمسية, وسرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر وهي لحد ما صفة خلقية وطبيعة في الفرد دون ارادة منه

حيث تمثل مكانة متميزة في تنفيذ الأداء المهاري للمهارات الدفاعية بالكرة الطائرة نتيجة التعديلات والتغيرات في القواعد القانونية لها وما صاحبها من تغير في إيقاع اللعب الذي اتسم بالسرعة ، إذ أن التغير في اتجاه الضرب الساحق للتخلص من حائط الصد أو لحاق حائط الصد بالضرب الساحق وإيقافه والدفاع عن الملعب يبين مدى الحاجة الضرورية لهذه القدرة الحركية والتركيز عليها في لعبة الكرة الطائرة ، إذ تعد من أهم القدرات التي تسمح للاعب بالتقدم في المستوى.

من هنا ومن كل ما سبق توجب علينا طرح السؤال العام التالي :

هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة سرعة رد الفعل اثر في تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي

كرة الطائرة ؟

ومنه نطرح التساؤلات الجزئية التالية :

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة سرعة رد

الفعل على أداء مهارة الاستقبال لدى المجموعة الشاهدة؟

## الجانب المنهجي

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة سرعة رد الفعل على أداء مهارة الاستقبال لدى المجموعة التجريبية ؟

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي في سرعة رد الفعل على أداء مهارة الاستقبال ؟

**فرضيات الدراسة:**

**الفرضية العامة :**

للبرنامج التدريبي المقترح اثر لتنمية صفة سرعة رد الفعل لتحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة.

**الفرضيات الجزئية :**

❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة سرعة رد الفعل على أداء مهارة الاستقبال لدى المجموعة الشاهدة

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة سرعة رد الفعل على أداء مهارة الاستقبال لدى المجموعة التجريبية

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي في سرعة رد الفعل على أداء مهارة الاستقبال ,

**اهمية الدراسة:**

تكمن أهمية الدراسة في محاولة جادة للارتقاء بالرياضي من مستوى ادني إلى اعلي المستويات وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق النتائج الايجابية، و إلقاء الضوء على أهمية صفة سرعة رد الفعل لتحسين مهارة الاستقبال ,

اقترح وحدات تدريبية لتنمية سرعة رد الفعل لتحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة

## الجانب المنهجي

تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة الطائرة

### اهداف الدراسة:

من خلال التدرج في المعالجة الموضوعية للدراسة وكذا تصور طبيعة المشكلة البحثية تحدد أهداف دراستنا هذه فيما يأتي :

- وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة سرعة رد الفعل.
- كشف فاعلية البرنامج المقترح لصفة سرعة رد الفعل لتحسين مهارة الاستقبال في كرة الطائرة..
- تطوير مستوى اللاعبين من الناحية المهارية.

### تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

إن لمفاهيم ومصطلحات الدراسة دور هام في تعريف و تحديد ما يجب تناوله و التطرق إليه خلال البحث إذ أنها تحصر الدراسة الخاصة بعنوان البحث ، و تجنب الباحث الخروج أو الدوران حول عنوان البحث ، فالمصطلحات تعتبر مفتاح البحث لأن القارئ عند قراءته له، و من خلال التعرف عليها تكون له نظرة عن الموضوع المدروس ، و في بحثنا هذا سوف نعرف و نشرح المصطلحات الآتية و التي لها كل البعد في دراستنا و هي:

البرنامج التدريبي ، سرعة رد الفعل ، مهارة الاستقبال، الفئة العمرية (11-8 سنة)  
1- البرنامج التدريبي :

### اولا : التدريب :

❖ اصطلاحا : هو جميع العمليات تشتمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية ، و تعلم التكنيك المهارات الأساسية و تكنيك المهارات الخطئية و تطوير القابلية العقلية ضمن تخطيط علمي مبرمج و هادف ، خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات. (عبد العالي ناصيف و قاسم حسن حسنين ، 1988 ، ص 15 )

### ثالثا:البرنامج التدريبي

❖ التعريف الإجرائي :

## الجانب المنهجي

هو مجموعة البرامج والمناهج و الطرق التي تخضع لأسس علمية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى

المستويات في كرة الطائرة

ثانيا : سرعة رد الفعل :

السرعة:

❖ اصطلاحا : يعرفها هارة على انها القدرة على التحرك الى الامام باسرع مايمكن ويقول عنها

علاوي بانها القدرة على الانتقال او التحرك من مكان الى اخر باقصى سرعة ممكنة

(عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، 2001، ص246)

❖ التعريف الاجرائي : القدرة على اداء حركات معينة في اقل زمن ممكن في كرة الطائرة

رد الفعل :

❖ اصطلاحا : قدرة الجهاز العصبي العضلي على انجاز رد الفعل لتتبيه معطى في اقصر وقت

كالجواب بحركة الاشارة مسبقة سواء كانت اشارة سمعية بصرية او لمسية،

وسرعة رد الفعل تختلف من لاعب الى اخر وهي لحد ما صفة خلقية، وطبيعية في الفرد دون ارادة منه

(حنفي مختار، ص89)

❖ التعريف الاجرائي : هي سرعة الاستجابة لمثير ما في اقصر زمن ممكن

ثالثا : مهارة الاستقبال :

المهارة :

❖ اصطلاحا : المهارة الحركية الرياضية هي المكونات الاساسية التي تتركب منها صورة النشاط

الرياضي وتشكل من عناصرها المنافسة، وتعرف المهارة بانها السلوك المكتسب الذي يعمل على تقليل

التضارب بين الانتباه والاداء (علي بن هادية، بالحسن البليش، الجلاي بن الحاج يحيى، 1991، ص71)

❖ التعريف الاجرائي : الشيء الذي يتعلمه الفرد ويقوم بادائه بسهولة ودقة

الاستقبال :

❖ اصطلاحا : هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى

اللاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك لامتصاص سرعتها و قوتها وتميرها من الأسفل إلى الأعلى

## الجانب المنهجي

بالمساعدين، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعيتها اللّاعب المستقبل.  
(<https://www.sport.ta4a.us/>)

❖ **التعريف الاجرائي** : استقبال الكرة المرسلّة من اللّاعب المرسل من الفريق المنافس في كرة الطائرة  
- الفئة العمرية (11-8 سنة) الطفولة :

❖ **اصطلاحا**: هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا من مرحلة الطفولة ثم البلوغ ثم الرشد فالرجولة .

❖ **التعريف الاجرائي** : أولى مراحل حياة الإنسان، هي المرحلة من الميلاد الى البلوغ

### الدراسات السابقة :

ان الدراسات السابقة والمشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يستفيد منها حيث تكمن أهميتها في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة في التوجيه وضبط المتغيرات ومناقشة نتائج البحث لذا ارتأينا

أن نعرض بعض الدراسات التي تحصلنا عليها - في حدود مقدرتنا- ويمكن تلخيص نتائجها كما يلي :

### الدراسة الاولى:

"إقتراح برنامج دوري لتدريب سرعة ردوا الفعل عند تلاميذ المرحلة الثانوية. "

مذكرة لنيل شهادة ماجستير

الباحث :بو عبد الله فيصل

إشراف :الدكتور شرفي علي.

جامعة الجزائر - معهد التربية البدنية والرياضية

سنة : 2002-2003

إشكالية البحث : ما مدى تأثير البرنامج الدوري لتدريب سرعة رد الفعل عند تلاميذ الطور الثانوي؟

الاستنتاجات

- عدد حصص البرنامج المقترح غير كافي ليكون مدة إستجابة أغلبية التلاميذ لم تتحسن والسبب

الرئيسي هو تباعد الحصص التدريبية بمعدل حصة واحدة في الأسبوع لمدة تقدر ب 12دقيقة.

## الجانب المنهجي

-تخصيص ساعتين في الأسبوع لمادة التربية البدنية والرياضية غير كافي ولا يساعد التلاميذ على إكتساب وتعلم المهارات الحركية بصورة جيدة.

-الصفات المرفولوجية:الجنس ، الطول ، الوزن لها تأثير كبير على تدريب سرعة رد الفعل عند التلاميذ.

### الدراسة الثانية :

"تأثير سرعة رد الفعل على إتقان المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة"

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

الباحثان : زعفري إسحاق ، رويدي مهدي

جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي سنة: 2011-2012

مشكلة البحث : إرتأى الباحثان إلى معرفة إذا كانت سرعة رد الفعل تؤثر على إتقان المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

الإجراءات الميدانية :استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته مع البحث ، وقد إشتملت العينة 27 لاعب للكرة الطائرة.

### الاستنتاجات :

-من خلال النتائج المحصل عليها من إجراء إختبارات الإستقبال (1) و (5) على الفرق الثلاثة لاحظنا وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين سرعة رد الفعل وإستقبال الإرسال.

-عدم وجود علاقة إرتباط ذات دلالة معنوية بين سرعة رد الفعل ومهارة الدفاع عن الملعب.

-وجود علاقة إرتباط ذات دلالة معنوية بين سرعة رد الفعل ومهارة حائط الصد

### الدراسة الثالثة :

"اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية سرعة رد الفعل على اداء مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة"

دراسة ميدانية لنادي اتحاد مسيلة لكرة السلة (صنف اكابر) " مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

من اعداد الطالب : فالي محمد

السنة: 2015/2014

## الجانب المنهجي

وقد شملت اختبارات قبلية و بعدية التي أجريت على العينتين الشاهدة والتجريبية عدد كل عينة 9 لاعبين

### اهداف الدراسة :

توضيح اهمية سرعة رد الفعل على اداء تقنية مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة اكابر

التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة المرتدات

### الاستنتاجات :

تعتبر صفة سرعة رد الفعل من اهم العوامل المساعدة في اداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا، والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لانها من اهم العناصر المؤثرة على اداء اللاعب والتغلب على التعب والارهاق خلال المنافسات واتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الاثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبيا.

### اقتراحات وتوصيات :

ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة سرعة رد الفعل ومهارة اداء المرتدات في كرة السلة

استعمال الطرق المناسبة لتنمية صفة سرعة رد الفعل

الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة اثناء اعداد البرامج التدريبية

### مميزات الدراسة الحالية :

إن الدراسات السابقة تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث، هذا بالإضافة إلى مقارنة أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد الباحث في تفسير نتائجه، ويتضح مما سبق ومن خلال ما تم عرضه من الدراسات السابقة أنها تناولت أشكالاً متعددة في التصميم والتجريب، وأنواعاً وفئات مختلفة من العينات، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص والأساليب الإحصائية بالإضافة إلى التباين في النتائج والاستنتاجات

حيث اتفقت معظم الدراسات التي تناولناها على دراسة المنهج التجريبي لانه يتلائم مع هذا النوع من

الدراسات باستثناء دراسة الباحثان : زعفري إسحاق ، رويدي مهدي "تأثير سرعة رد الفعل على إتقان المهارات

## الجانب المنهجي

الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة "التي اعتمدت على المنهج الوصفي ، ولقد افادتنا الدراسات السابقة التي تناولناها وتنوعت استفادتنا منها في الجانب النظري من خلال المعارف والمعلومات،

ومن خلال استعراضنا لهذه الدراسات لم نجد بحثا حاول دراسة العلاقة بين سرعة رد الفعل ومهارة الاستقبال في كرة الطائرة بصفة مباشرة.

# الجانب النظري

## اولا : التدريب الرياضي:

تمهيد :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي ، لاعداد اللاعبين او الرياضي بمختلف مستوياتهم (براعم، اصاغر...) وحسب قدراتهم، اعدادا متعدد الجوانب اي بدنيا ومهاريا وخطيا و نفسيا واجتماعيا، للوصول لاعلى مستوى باستخدام افضل الطرق والوسائل لتنمية هذه الجوانب بمختلف الاساليب .

## مفهوم التدريب:

إن كلمة تدريب استعملت بمعاني كثيرة فالفسيولوجيين يقصدون بها جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا وتعمل على توليد انسجام حركي خارجي في أعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى رفع قابلية الجسم، وبهذا معنى يمكن أن يكون العمل البدني له صفات التدريب ويؤدي إلى انسجام الأجهزة الداخلية. (علي محمد زكي، 1998، ص15)

إن تحسن التوافق العصبي العضلي يعني تعلم أو تحسن سير الحركات وينظر إليه من وجهة نظر هؤلاء الفسيولوجيين على أنه تمرين وأنه زيادة قابلية الإنتاج عند الشخص وعموما فإن إصلاح التمرين في الوقت الحاضر يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكتيكي للإنسان.

وفي موضوع الرياضة حين نتكلم على التدريب الرياضي نقصد به تصوره عامة تحضير الرياضيين للوصول إلى أعلى مستوى ويستعمل الآن هذا الاصطلاح بمفهومه الضيق والشامل، ويرى " ماتيف " هذا الاصطلاح بمفهومه الضيق يعني التحضير الجسمي التكتيكي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية وذلك عن طريق الجهد، ونقصد باصطلاح التدريب الرياضي في معناه الشامل كل من المراحل المنظمة للتهيئة للوصول به إلى المستويات العالمية. (تشارلز بيوكر، 1964، ص32) .

يرى البعض أن كلمة التدريب Training " مشتقة من الكلمة اللاتينية "Trahere" وتعني يسحب أو يجذب وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديما، سحب أو جذب الجواد من مريط الجياد ( إسطل الخيل ) لإعداده للاشتراك في السباقات.

وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح التدريب Training في المجال الرياضي واعتري مفهومه ومعناه القديم كثير من التعديل والتهذيب.

وفي لغتنا العربية يقال درب فلانا بالشيء، وعليه، وفيه، عوده ومرنه ويقال درب البعير، أدبه وعلمه السير في الدروب. ( المعجم البسيط، 1960 ، ص276).

وقد قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم وتجربتهم وما يؤمنون به من اتجاهات ومذاهب وفلسفات، وهكذا اختلف مفهوم التدريب الرياضي لدى كل منهم وبالتالي اختلف تعريفهم له.

ولن نحاول في هذا المجال أن نعدد أو نناقش مختلف الآراء التي تناولت التدريب الرياضي بالتعريف، بل سنكتفي بتقديم التعريف التالي الذي يتميز من وجهة نظرنا بقدر كبير من الصلاحية.

التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية . وفي ضوء هذا التعريف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ( كعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء الفسيولوجي، وعلم الميكانيكا ... الخ، والعلوم الإنسانية كعلم النفس وعلم التربية .. الخ ) ، وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوعه النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته . ( محمد حسن علاوي ، 1992 ، ص 35 ) .

### الاهداف العامة للتدريب الرياضي :

- الارتقاء بمستوى عمل الاجهزة الوظيفية للانسان، من خلال التغيرات الايجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق اعلى فترة ثبات لمستوى الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية والاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على ان الصفات النفسية والاسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الاخر والارتقاء بمستوى الانجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي ايضا. (امر الله احمد البساطي، 1998، ص 54)

### خصائص التدريب الرياضي :

يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد، كدرس التربية الرياضية بالمدرسة، أو نشاط وقت الفراغ، أو النشاط الترويحي ... الخ . (قاسم حسن حسين، 1998، ص 16)

ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي ما يلي :

من أبرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية، فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع الرياضي ... الخ.

ذلك من المعارف والمعلومات التي ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضي ولقد كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينات والأربعينات تلعب دورا كبيرا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية، أما الآن فإن إمكانية وصول الموهبة إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث قد أصبح أمرا مستبعدا.

إن التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس . فعلى سبيل المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية، الذي يختلف بالتالي عن تدريب

اللاعب الدولي، كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات في نواحي متعددة، حتى في الفريق الجماعي الواحد كفريق الكرة الطائرة لكل لاعب طبقاً لمركزه في الفريق، وما يتطلبه هذا المركز من مهارات وقدرات وصفات بدنية أو نفسية معينة.

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضي، إذ يقع على كاهل المدرب الرياضي العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تسهم في تربية الفرد الرياضي تربية شاملة، متزنة وتتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

ويتطلب الأمر اتصاله المباشر بالعديد من المؤسسات التربوية التي ترعى اللاعب كالأسرة وغيرها وضرورة إيجاد العلاقات التعاونية الإيجابية معها . ولكي يكفل الدور القيادي للمدرب بالنجاح لا بد أن يرتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة فيها من جانب اللاعب إذ أن عملية التدريب الرياضي عملية تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب. (محمد حسن علاوي، ص 42)

### واجبات التدريب الرياضي

إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة ، وتتلخص أهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي :

1. **الواجبات التعليمية:** تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي، وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:
  - التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل ... الخ، والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.
  - التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.
  - تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.
  - تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.
  - اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخطئية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية ... الخ.

2. **الواجبات التربوية:** تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية، وتشمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.

- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية ... الخ.

- تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة الشجاعة والجرأة وسمة التصميم ... الخ. ( محمد حسن علاوي، ص126-127 )

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى عدة عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين، وهذه العمليات هي:

أ. **الإعداد - البدني:** يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة المرونة والرشاقة.

ب. **الإعداد - المهاري والخططي:** يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها ، والإعداد المهاري والخططي يكونان وحدة واحدة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، هذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساسا لوجهة النظر الخططية

ت. **الإعداد المعرفي ( النظري ) :** يهدف الإعداد المعرفي أو الإعداد النظري إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يسهم بصورة إيجابية في تنمية مستواه الرياضي.

ث. **الإعداد التربوي النفسي:** يهدف الإعداد التربوي - النفسي إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية وال نفسية . ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة، لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي، ولذا ينبغي الاهتمام بها جميعا حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.

ج. **تهيئة الناحية العقلية:**

كلما ارتفع المستوى ارتفعت المتطلبات العقلية اللازمة لتلك اللعبة ومن ثمة يطلب من الرياضي الاعتماد على النفس في التدريب إلى حد بعيد وعليه تطبيق خطته التكتيكية في المباراة والعمل على تطوير التكتيك الرياضي بالنظر إلى منهجية

التدريب الخاص كل هذا يتطلب منه معلومات غزيرة في جميع نواحي التدريب لكي يكون قادرا على استعمالها في التدريب والمنافسات ( محمد حسن علاوي، ص126-127 )  
**طرق التدريب الرياضي :**

تعتبر طرق التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد، بسلوك يؤدي الى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياضي المنظمة.

وقد اختلف مفهوم طرق التدريب الرياضي من باحث لآخر فهو " وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية وتطوير الصفات البدنية والحالات التدريبية للفرد وهو سلوك يؤدي الى تحقيق الغرض المطلوب " (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص321) وهو " نظام الاتصل المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية" (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص26)

وتعرف انها ايضا بانها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوى العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الاعداد الخاص سواء كان بدني او مهاري او خططي او معرفي او نفسي، ويعني ذلك ان نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات الاساسية التالية :

**الحالة البدنية : يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية**

الحالة المهارية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.

الحالة الخططية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية.

الحالة المعرفية: وتعني درجة إلهام اللاعب بتعليمات وإرشادات القانون الدولي للنشاط

**(امر الله البساطي، ص26)**

الرياضي

وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض، وعلى الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات ال تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب، ومما يلي سنتطرق إلى أنواع طرق التدريب الرياضي:

**التدريب المستمر:**

ويشير 'مفتي ابراهيم حماد' بأن هذه الطريقة لها تأثير فسيولوجي من حيث الحد الأقصى للقدرة الهوائية 'VO2 max' وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأوكسجين وبشكل عام تعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي، أما من حيث الناحية النفسية فتتمى الصفات الإرادية المستمرة لفترة طويلة مثل الكفاح والتصميم وقوة الإرادة والعزيمة. يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد لاعبي المسافات الطويلة كألعاب القوى والماراتون والألعاب الأخرى التي تحتاج إلى التحمل كرة القدم وكرة اليد التي تحتاج هي الأخرى إلى الاستمرارية في متابعة الكرة على مدار الشوطين خلال المنافسة أو خلال التدريبات.

## (مفتي ابراهيم حماد، ص226)

## التدريب التكراري:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية، وما ينبثق عنها كقوة السرعة وتحمل القوة، وتستخدم هذه الطريقة لإعداد لاعب ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والحواجز ولاعبي الوثب والرمي بأشكاله إضافة إلى رفع الأثقال والعينة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف الأجهزة وأعضاء الجسم.

## (الربضي كمال جليل، 2004، ص223)

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبية بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة لمسافات متوسطة وقصيرة (remoto.m1998. P: 46.)

وتعتمد أيضاً هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حملاً مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة منخفضة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا

(Domhorff Martinbabil, 1993, P: 74.)

## التدريب بالأثقال:

التدريب بالأثقال هو طريقة من طرق إعداد وتنمية اللاعب باستخدام معلومات متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها وهدفه تطوير القوة القصوى.

كما يعرفه طلحة حسام الدين بأن التدريب بالأثقال يشتمل على الأشكال المختلفة من تمارين المقاومة المتغيرة والتي تطبق بالأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال ومازالت الدراسات تجرى لتقنين استخدامه في برامج الأنشطة المختلفة. (فاضل

كامل مذکور، 2011، ص140)

## التدريب الفتري:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة والعمل، ولهذا سميت بالتدريب الفترتي بحيث يعرفها محمد علي أحمد بأنه تكرارات متتالية لفترات التدريب بالتبادل مع فترات الراحة التي تتشكل من تدريبات خفيفة

### (محمد علي محمد القط، 1998، ص178)

وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة (نوعها ومدتها) طبقا لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياض من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات وكذلك تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن حيث القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة، وينقسم الى قسمين هما:

-تدريب فترتي منخفض الشدة: لتنمية القوة العضلية.

-تدريب فترتي مرتفع الشدة: لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتنمية القوة القصوى (كمال جمال الرضي، 2005، ص72)

### التدريب البليومتري (تدريب القوة):

يعرف التدريب البليومتري على أنه نظام لتمرينات صممت من أجل تنمية قوته المطاطية للعضلة، فتبدأ المجموعات العضلية العاملة أولا في الاستطالة تحت تأثير حمل معين قبل أن تبدأ في الانقباض بأقصى قدر مستطاع، وهو يهدف إلى تنمية الجسم ككل، وزيادة على ذلك تطوير القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة (عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، 2009، ص85)

### التدريب الدائري:

ويعرف بأنه نظام تدريبي حديث ترتب فيه التمارين المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياجات اللاعب من لياقة بدنية يتناسب مع موسم التدريب، وغالبا ما يستخدم هذا الشكل من التدريب في الموسم الإعدادي، وهي طريقة جيدة في تعليم المبادئ الأساسية في العملية التدريبية، وهو يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والمركبة (كمال جمال الرضي، ص75)

### تدريب الفارتلك:

الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة ويصنف غالبية الخبراء هذه الطريقة من طرق الحمل المستمر والفترتي وتهدف إلى تنمية قدرتي التحمل الهوائي واللاهوائي، ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغيير شدة

الحمل من وقت لأخر لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب **(كمال ع الحميد، 2001، ص97)**

**اهمية التدريب الرياضي :**

غاية التدريب الرياضي بصورة عامة هو الوصول الى المستوى العالي للرياضي وتحقيق أعلى درجات الانجاز وهو الامر الذي يتأتى من خلال رفع القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضي ، ومن خلالها ينعكس ذلك على الاداء المهاري والخططي بالاضافة الى القوام والشكل العام وتطور الاجهزة الوظيفية الداخلية مثل زيادة حجم القلب وزيادة حجم الدم المدفوع في الضربة القلبية الواحدة وزيادة نسبة الهيموكلوبين وتغيرات في الجهاز العضلي وغيرها (<https://internationalhandballcenter.com/>)

**خلاصة:**

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالتدريب الرياضي من تعريف وأهمية وأهداف وخصائصه وواجباته وطرقه الا أن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات أو رياضة البطولات أي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة.

**ثانيا : صفة سرعة رد الفعل :**

**تمهيد:**

تعتبر السرعة أحد أهم مكونات اللياقة البدنية فهي من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر و مستمر على نتيجة المنافسات الرياضية (الفردية او الجماعية)

ويدخل تحت نطاق السرعة ما يسمى بـ " سرعة رد الفعل " و هي عبارة عن الفترة الواقعة بين المؤثر والرد ، و تعتبر السرعة التي يستغرقها رد الفعل عاملا هاما في الرياضة عموما تساعد على تجنب استخدام العضلات التي لا حاجة لعملها في أداء حركة ما . كما أنها تدل على مدى التوافق العضلي العصبي عند الرياضي

**مفهوم السرعة:**

هو مصطلح عام يستخدم في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالتها الانقباض و الإرتخاء العضلي.

و يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي، تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء

الحركي في أقل زمن، و ترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي و من جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية. و يهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي و العضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى (أبو العلا احمد عبد الفتاح، ص178)

أما عن مفهوم المدرسة العربية بالنسبة للسرعة فإنه يعني قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن كالعدو في ألعاب القوى و الدراجات و السباحة و التجديف

(كمال عبد الحميد، 1997، ص77)

تعريفات السرعة:

كلارك Clarke " هي سرعة عمل حركات من نوع واحد بسرعة متتابعة".  
-لارسون ،Larson، يوكم yocom و يتفق معهما بيوتشر Bucher و هي "قدرة الفرد على أداء حركات

متتابعة. من نوع واحد في أقصر مدة، هي الحركات في الوحدة الزمنية".  
-و كذلك تعرف سرعة الرياض ي على أنها عبارة عن قدرته على تأدية حركاته في أقصر وقت ممكن.

-كما يرى آخرون أنها أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن (ابراهيم شعلان، ص128)

انواع السرعة:

للسرعة ثلاث انواع تتمثل فيما يلي:

السرعة الانتقالية

السرعة الحركية (سرعة الاداء)

سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة)

ماهو زمن رد الفعل :

المقصود بزمن رد الفعل هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير و بداية الإستجابة الحركية لهذا المثير ، و يعرف المثير بكونه ذلك المنبه الذي تنفعل به حاسة من الحواس المستقبلية لهذه التنبهات أو المثيرات.

كما يعرف زمن رد الفعل من طرف اندروز ANDREWS و آخرون أنه "الزمن الذي ينقضي بين إطلاق المنبه و بدء حركة الإستجابة" (محمد صبحي حسانين، 1987، ص463)

**العوامل المؤثرة في سرعة رد الفعل: (محمد صبحي حسانين، ص466)**

**الحاسة المستخدمة :**

من المعروف علميا أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المثير ضوئيا تكون الإستجابة أسرع مما لو كان صوتيا.

**نوع المثير :**

إذا كان المثير بسيطا كان زمن رد الفعل أقل . أما إذا كان زمن رد الفعل مركبا كان زمن رد الفعل أطول و يتناسب زمن رد الفعل تناسبا طرديا مع مقدار تعقد المثير .

**شدة المثير :**

المثير ذو الشدة العالية ينتج الفرصة لحدوث الإستجابة في زمن قصير و العكس صحيح أيضا . فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتا أطول من الصوت المرتفع ، والضوء الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتا أطول من الضوء القوي و هكذا.

**الحالة التدريبية :**

إذا كان الفرد مدربا من قبل على الإستجابة للمثير الحادث فإن إستجابة عادة تكون سريعة نسبيا ، إذا قورن ذلك بزمن رد الفعل لقرينة غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير .

**الإجهاد :**

يؤثر الإجهاد تأثيرا بالغا على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة الإجهاد و زمن رد الفعل .

**التركيز :**

الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من قريبة الذي لا يتمتع بهذه الخاصية

**الحالة النفسية :**

يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد، فالخوف و الملل و الكراهية و الحب و غير ذلك من السمات الشخصية تؤثر تأثيرا واضحا على زمن رد الفعل .

**التوقع :**

كثير من الأفراد لديهم فراسة في توقع نوع المثير الحادث و شدته ( في حالة الإستجابة المركبة ) و هؤلاء يحققون درجات عالية في إختبارات زمن رد الفعل في حالة صدق توقعهم .

**درجة الحرارة :**

أثبتت بعض الدراسات تأثر زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو

الحالة الصحية :

إصابة الفرد بالأمراض يؤثر على زمن رد الفعل ، خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي (محمد صبحي حسانين، ص466)

انواع سرعة رد الفعل:

هناك نوعان من سرعة رد الفعل و هما:

**سرعة رد الفعل البسيط :**

وهي الإستجابة لمنبه معين و ثابت بفعل حركي ثابت ، مثلا انطلاق السباح في سباق 100م سباحة حرة وهي تقاس بزمن رد الفعل البسيط و الذي يتمثل في الزمن المحصور بين لحظة ظهور منير واحد ومعروف ( طلاقة البدء ، لحظة الإستجابة لهذا المنير)

كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المنير معروفا للرياضي و هو يعلم أيضا أسلوب الإستجابة لهذا المنير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة (ابو العلا احمد عبد الفتاح، 1993، ص183-181)

**سرعة رد الفعل المركب :**

وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة و متعددة و تقاس بزمن رد الفعل المركب "التمييزي" . الذي يمكن تقسيمه إلى مايلي:  
-بداية حدوث المنير .

-لحظة اختيار الإستجابة الحركية المناسبة للمنير .

-اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المنيرات من أعضاء الحس ، فمثلا (الأذن ، العين .... إلخ.

-لحظة تميز المنير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت ، هذا يعني التعرف عليه و تتضمنه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد.

-اللحظة الحركية و تسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للإستجابة الحركية

**العوامل الفسيولوجية المؤثرة على سرعة رد الفعل:** (عادل عبد البصير علي، 1999، ص107-106)

يرى بعض العلماء أن هناك بعض العوامل الفسيولوجية التي يتأسس عليها تنمية و تطوير صفة السرعة و من أهم هذه العوامل مايلي:

• الخصائص التكوينية للألياف العضلية.

• النمط العصبي.

• القوة المميزة بالسرعة

القدرة على الإسترخاء العضلي.

قابلية العضلة للإمتطاط.

قوة الإرادة

### شروط سرعة رد الفعل:

يتعلق مستوى تطور أنواع السرعة بشروط معينة هي الشروط الوظيفية و الشروط البدنية و الشروط التكنيكية و التوافقية و الشروط النفسية ، للشروط الوظيفية أهمية حاسمة ، خاصة الأعضاء و الأجهزة التي تحدد قدرتها الوظيفية مستوى الأداء العالي للسرعة مثل الجهاز العصبي و الجهاز العضلي (ريسان خريبط مجيد،ص536-535) كما تتعلق سرعة الأداء إلى حد كبير بسرعة العمليات و التفاعلات في العضلات و تركيب العضلات و أهمهذه العمليات و التفاعلات هي:

· عملية انتقال الإشارات العصبية إلى العضلة.

· تفاعلات توليد الطاقة في العضلة.

· عملية الإستجابة العضلية.

إن الشروط البدنية ذات العلاقة بالسرعة هي القوة المميزة بالسرعة و قدرة التحمل الأساس ي و قدرة تحمل السرعة. إن قدرة التحمل الأساس ي أساس سرعة الأداء في المباراة . و تتحى قدرة التحمل الأساس ي خاصة أثناء مرحلة تدريب الناشئين لتكييف القلب و الدورة الدموي]،مع متطلبات الأداء العالي للسرعة. على سبيل المثال تتوسع شبكة الشعيرات الدموية في العضلات من خلال تنمية قدرة التحمل الأساس ي و تتحسن سرعة استعادة الحالة الوظيفية الطبيعية يعد القيام بمجهودات عالية الشدة (ريسان خريبط مجيد،ص536-535)

وعلى أساس قدرة التحمل الأساسي تنمى قدرة تحمل السرعة باستخدام الطريقة التكرارية و متطلبات مشابهة أو مطابقة لمتطلبات المباراة.

أما الشروط النفسية تتلخص في قوة الإرادة التي تشترط الإستفادة منها اتقان التكنيك بشكل جيد و قدرة التركيز التي لها أهمية خاصة في مرحلة البدء و القدرة على التعبئة الذاتية التي هي مطلوبة عند قيام الرياضي بمجهود كبير في زمن قصير أو بمجهودات كبيرة متكررة. (ريسان خريبط مجيد،ص537)

### عوامل ذات علاقة بسرعة رد الفعل :

هناك عدد من العوامل التي لها علاقة بالسرعة ، و بالتالي فإنها تؤثر في تنميتها كما يلي:

العامل الوراثي للألياف العضلية و الخصائص الميكانيكية الحيوية

السرعة جزء منها موروث و جزء آخر مكتسب.

القوة العضلية :

كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة.

التوافق العضلي العصبي :

كلما كان التوافق بين انقباض العضلات و ارتخائها متوافقا (و هو ما ينتج عن الإشارات العصبية ) أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة.

المرونة و المطاطية :

كلما زادت مرونة المفصل و مطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة.

الإستخدام الإيجابي لقوانين الحركة :

الإستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن أن يؤدي إلى تحسين السرعة (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص205-204)

**خلاصة:**

بعد تطرقنا الى اهم الجوانب الخاصة بصفة سرعة رد الفعل نستنتج انها عنصر مهم في اي نشاط بدني وتعتبر من اهم مكونات عناصر اللياقة البدنية .

## الفصل الثالث

## الكرة الطائرة:

## : تعريف الكرة الطائرة

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م وعرضه 9 م ويقسم بشبكة إلى جزأين متساويين، وارتفاع الشبكة هو 2.43 م عند الرجال و 2.23 م عند السيدات، والهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم و نقادي سقوطها في الجزء الخاص به، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم، وهو ما يسمى بالإرسال، ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون احتساب لمسة الصد إن وجدت.

تحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة، وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات، وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولاً على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم، وفي حالة التعادل أي مثلاً 24 - 24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية تحقيق نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط. (علي مصطفى طه، ص11)

الفريق الذي يسجل 25 نقطة وبفارق نقطتين عن خصمه يفوز بالشوط ويفوز باللقاء عند فوزه بثلاثة أشواط، في حالة التعادل يلعب شوط خامس والفريق الذي يسجل 15 نقطة وبفارق نقطتين عن خصمه يفوز بهذا الشوط وهذا ما ينص عليه القانون الدولي الجديد ابتداء من الفاتح جانفي 1999 (القانون الدولي لكرة الطائرة الصادر عن الاتحادية العالمية للكرة الطائرة، 2001 ، 2004 م )

## المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

ان الألعاب الرياضية يتميز بعضها عن بعض بانواع المهارات الأساسية الخاصة بها، لذلك كان على كل لاعب يمارس اية فعالية رياضية ان يتعرف على مهاراتها وان يتقنها بدرجة عالية حتى تمكنه من معرفة خطط اللعب والتعاون مع افراد الفريق بشكل يمكنه من تنفيذ النواحي الهجومية او الدفاعية والتي تسهل على الفريق احراز الفوز والتقدم ، ان إتقان المهارات يعني الحصول على افضل النتائج مع الاقتصاد في بذل الجهد وان الافتقار في إتقانها يعني افتقار الفريق الى عملية توظيف هذه المهارات من اجل تحقيق نتائج ايجابية ، كما ذكر سابقاً ان لكل فعالية مهارات خاصة بها فالكرة الطائرة هي احدى الفعاليات الرياضية التي تتميز بالعديد من المهارات، يمكن تقسيم المهارات الأساسية إلى:

**المهارات الهجومية:** تتكون من الإرسال، الصد، الضرب الساحق، الإعداد.

**المهارات الدفاعية:** الدفاع عن الإرسال، الدفاع عن الملعب، الصد.

ومن أنواع المهارات ما يلي:

- مهارة تؤدي بيد واحدة ( الإرسال، الإعداد، الضرب الساحق، الدفاع عن الملعب بالدرجة الجانبية. )

- مهارة تؤدي باليدين ( الاستقبال، الإعداد، الصد، الدفاع عن الملعب باليدين من أسفل والدرجة الخلفية والغطس. )
- مهارات تؤدي من الثبات ( الإرسال، الاستقبال، الإعداد. )
- مهارات تؤدي من الحركة ( الإرسال الساحق، الصد، الضرب الساحق. )  
(محمد صبحي حسنين، 1997 ، ص157 )

1-1-1-2 الإرسال:

الإرسال هو " محاولة وضع الكرة في حالة اللعب ويعرف الإرسال أيضا على انه (عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الايمن في الفريق والذي يضرب الكرة بواسطة اليد المفتوحة او المقفلة او بواسطة أي جزء من الذراع ، الهدف هو ارسال الكرة الى ملعب الفريق المنافس) يعد الإرسال من المهارات ذات الاهمية الخاصة وهو ذو سلاح هجومي وان اتقانه يعد ذا أهمية بالنسبة لخطط اللعب ، إذ بدون ضربة الارسال لا يمكن ان يبدأ اللعب وأيضا من خلاله يستطيع اللاعب ان يحصل على نقطة بدون ان يبذل فريقه أي مجهود.

ان هذه المهارة تحتاج في ادائها الى التوجيه والدقة عند الاداء ، إذ تحتاج الى تركيز التفكير في تنفيذه بالصورة الصحيحة وفي المكان المناسب من ساحة الفريق المنافس (1). ان مهارة الارسال تحتاج الى فرص اكبر لتطويرها اذ تعد المهارة الخطرة في الوقت الراهن ولها اهمية تفوق السنوات الخمس عشرة الماضية. فضلاً عن ذلك فقد ازدادت اهمية الارسال خلال هذه السنوات وخاصة بعد التعديلات الجديدة للارسال وخاصة تعديل عام 1999 / 2000 الذي ينص على ان الارسال يعد ناجحاً في حالة مس الشبكة بعدما كان يعد فاشلاً ويخسر الفريق حصة الارسال في حالة مس الشبكة.

استقبال الإرسال: (لمياء الديوان،المهارات الاساسية في كرة الطائرة،<https://lamya.yoo7.com>،السبت مارس24،2012،10:09 pm)

إن الأداء المهاري لهذه المهارة تطور نتيجة تنوع الارسال وزيادة فاعليته فمنذ ان نشأت الكرة الطائرة وحتى الوقت الحاضر تنوعت وتتابع الطرائق المستخدمة في استقبال الكرة سواء بالكفين او بالذراعين بعد ان كانت تؤدي من اعلى ، واصبحت تؤدي باستخدام السطح الداخلي للمساعدين وذلك لضمان تسلم الكرة بطريقة جيدة وسميت هذه الطريقة (Begger)

تعد مهارة استقبال الارسال من المهارات الدفاعية لاستقبال الكرة من الفريق المنافس ويعد الاساس في بناء الهجوم فكلما كانت عملية الاستقبال ناجحة وبشكل دقيق كانت امكانية نجاح اللاعب المعد من اعداد الكرة او كبسها احياناً ، لذلك نلاحظ ان غالبية الفرق المتقدمة وبالتالي معظم فرق الناشئين يفقدون كثيراً من النقاط بسبب ضعف هذه المهارة لذلك نجد ان هذه المهارة هي من المهارات المهمة في الكرة الطائرة

"إن الدفاع عن الارسال هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او للزميل

في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من اسفل لاعلى بالساعدين " ان مهارة الاستقبال تتطلب صفات بدنية وخطوية ومهارية ونفسية متنوعة كغيرها من المهارات الاساسية الاخرى ، اذ يجب ان يتمتع اللاعب المستقبل بالقوة وسرعة رد الفعل والدقة في توصيل الكرة للاعب المحدد ، فضلاً عن قابلية اللاعب على التركيز اذ ان " قابليات التركيز ورد الفعل والتوازن من العوامل التي تؤدي دوراً مهماً في عملية الاستعداد لاستقبال الارسال "

#### الإعداد:

تعد مهارة الاعداد من المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة من ناحية استعمالها وتكرارها من اللاعبين خلال مجريات اللعب تمهيداً لايقال الكرة الى المكان المناسب لاداء عملية الهجوم.

ان مهارة الإعداد هي عملية تمرير الكرة للاعلى والى المكان المناسب بعد استقبالها من ارسال او دفاعها عن ضربة ساحقة او تمريرة وتغير اتجاهها لتصل الى اللاعب المهاجم الذي يقوم بوضعها بضربة ساحقة في ملعب الفريق المنافس يعد الإعداد عند علماء الكرة الطائرة في ( روسيا ) الاتحاد السوفيتي سابقاً روح الهجوم لان نجاح عملية الضرب الساحق تتوقف على الاعداد الذي يتميز بالدقة والتنوع في المسافة وكذلك ارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة ان اللاعب (المعد) او الرافع يجب ان يتميز بدرجة عالية من الذكاء والتركيز والدقة وذلك لملاحظة الكثير من الاشياء وما يدور في الملعب عند قيامه بالاعداد ، كذلك يجب ان تتوفر لدى اللاعب المعد القدرة والكفاءة العالية على امكانية اداء جميع انواع الاعداد وتوصيلها الى اللاعب الكابس الضارب بدقة ليتمكن من حسم الهجوم لصالح فريقه.

#### الضرب الساحق:

ان الضرب الساحق يعني ضرب الكرة بطرائق مختلفة من فوق الشبكة الى ملعب المنافس بواسطة احدى الذراعين ، إن هذه المهارة تتطلب من لاعبيها ان يتميزوا بسرعة البديهة وحسن التصرف وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والتوافق العضلي العصبي والى الدقة في الاداء ، كذلك تعتمد هذه المهارة وبشكل اساسي على اداء مهارة الاعداد وبشكل جيد لذلك نلاحظ ان هذه المهارة لا يستطيع جميع اللاعبين من ادائها نظراً لاختلافهم من حيث التكوين الجسمي والقدرات الحركية ، لذلك كان لا بد من تدريب جميع افراد الفريق لاداء مثل هذه المهارات ، ان هذه المهارة لها اثر بالغ في اثاره حماس المشاهدين لانها مليئة بالاثارة والحماس في كسب النقاط اذا كان الضرب الساحق صحيحاً وفي الوقت نفسه لها اثار عكسية اذا لم يستطع اللاعب إتقانها

#### حائط الصد:

تعد هذه المهارة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة ، كذلك يعد خط الدفاع الاول من الفريق ضد هجوم

المنافس ، ان هذه المهارة تؤدي اما بلاعب واحد او لاعبين او ثلاثة مع مراعاة قانون اللعبة في شروط اداء الصد ويمكن ان يعرف الصد " هو حركة ديناميكية تتزايد مع تدريبات القوة "

ان مهارة حائط الصد تعمل على توفير الوقت الكافي من اجل تهيئة اللاعبين الباقين لاتخاذ المواقع الدفاعية الصحيحة في الملعب نتيجة قيام اللاعب الموجود في المنطقة الامامية بعملية الصد تبعاً لاتجاه الضرب الساحق ووضع ايدي لاعبي الصد فوق الشبكة مما يعطي مساحة مناسبة من الملعب تسمى منطقة الظل ( ظل البلوك )

ان تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع الرئيس من حيث الاستخدام في الكرة الطائرة ثم يأتي بعدة بلاعب واحد ، اما بثلاثة لاعبين فهي قليلة الاستخدام

ويفضل استخدامه مع الفرق المتقدمة جداً بالمستوى . (المياء الديوان،المهارات الاساسية في كرة الطائرة،  
<https://lamya.yoo7.com>،السبت مارس24،2012،10:09 pm)

# الجانب التطبيقي

### الاجراءات الميدانية للدراسة:

مقارنة نتائج المذكرة تحت عنوان "اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية سرعة رد الفعل على اداء مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة دراسة ميدانية لنادي اتحاد المسيلة لكرة السلة (صنف اكابر) من اعداد الطالب "فيلالي محمد" مع نتائج المتوقعة:

في دراستي ساتطرق الى :

**الدراسة الاستطلاعية:** تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية لذلك فان أول خطوة ساقوم بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث و قبل الشروع في الدراسة الميدانية ما قبل تحديد مشكلة البحث ، حيث ستكون باطلاعي على مختلف المراجع من الكتب و المنشورات و المجالات من اجل توسيع قاعدة معرفتي حول الموضوع و التأكد من أهمية البحث، ساقوم بزيارة إلى نادي راند شباب المسيلة للكرة الطائرة ذكور (RCM) و اتحاور مع القائمين عليه من طاقم تدريبي و فني و تسييري لأخذ فكرة مجملة حول الموضوع قبل بدء الاختبارات ،وبالضبط الاتصال المباشر مع المدربين ومحاورتهم قصد الحصول على آرائهم و انطباعاتهم حول هذه الاختبارات و كذلك التعاون مع اللاعبين لتسهيل عملية الاختبار حيث ساقوم بالاتفاق مع المدرب على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات و الحصص التدريبية التي ستجرى في القاعة .

**المجال المكاني:** قاعة متعددة الرياضات معيوف سالم

**المجال الزمني :** وهي الفترة التي يتم فيها اجراء البحث وتطبيق الاختبارات. (لم تجرى بسبب توقف النشاط الرياضي نتيجة ازمة الكورونا)

**منهج البحث :** تجريبي

**ضبط متغيرات الدراسة :**

**المتغير المستقل :** هو " الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة"

**تحديد المتغير المستقل :** البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة سرعة رد الفعل.

**المتغير التابع :** ومعنى ذلك ان " الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع " (وجيه محجوب،1988،ص135)

**تحديد المتغير التابع :** مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة

**مجتمع وعينة الدراسة :**

تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي الجيد اذ يتطلب من الباحث البحث عن العينة التي يتلاءم و المشكلة المطروحة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل المجتمع الأصلي للبحث تمثيلاً صادقاً. ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، تلاميذ، او كتبا او سكانا ، او اي وحدات أخرى ، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العالم و يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك خصائص او سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة ،هذه الخصائص قابلة للملاحظة و القياس والتحليل الإحصائي

اما تعريف العينة فهو: "إجراء يستهدف تمثيل للمجتمع الأصلي بحصة او مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات او البيانات المتعلقة بالدراسة او البحث ،وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوب منه العينة (محمد نصر الدين رضوان 2003،ص 14)

كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث مجمل و المحور عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان ،ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود (العينة الغير عشوائية القصدية )،و ذلك لأنها تسمح بأجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة ،و تمثلت عينة البحث في فريق لاعبي رائد شباب المسيلة للكرة الطائرة (RCM) حيث تم تشكيل المجموعة التجريبية و الشاهدة كالتالي :

**المجموعة التجريبية :**

وهي المجموعة التي يتم تطبيق البرنامج التجريبي عليها اي هي التي تتعرض للمتغير التجريبي او المتغير المستقل لمعرفة تأثيره عليها و تضم 6 لاعبين من نادي رائد شباب المسيلة ذكور للكرة الطائرة

### المجموعة الشاهدة :

وهي المجموعة التي لا يطبق عليها للبرنامج التدريبي اي لا تتعرض للمتغير المستقل و تبقى في الظروف الطبيعية العادية و ذلك لمعرفة الفروق بين المجموعتين و تضم 6 لاعبين من نفس الفريق.

ادوات جمع البيانات والمعلومات: الاختبارات، الوحدات التدريبية

اولا : الاختبارات :

اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل : (ريسان خريبط،1988،ص99)

الهدف منه : قياس القدرة على الاستجابة

الوسائل المستعملة : منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20م وعرض 2م، ساعة توقيت، شريط قياس، شريط لاصق

طريقة أداء الاختبار : يقف المختبر عند زاويتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند زاوية الطرف الآخر للخط، يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين بحيث ينحني بجسمه إلى الأمام قليلا للخط ، يمسك المحكم بساعة التوقيت بأحد يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما من ناحية اليسار او من ناحية اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة، يستجيب المختبر لاشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجاب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6,40م وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بايقاف الساعة .

الشروط :

- يعطى للمختبر عدد من المحاولات للتعرف على إجراءات الاختبار

- يجب عدم معرفة المختبر بالاتجاه وذلك بالنتبه عليه بان المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة بالتساوي

اختبار العملة والفنجان : (احمد علي خليفة،2001،ص84)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة رد الفعل

الأدوات والتنظيم : ثلاث فناجين مختلفة الالوان (احمر،ازرق،ابيض) موضوعة، يرسم ثلاث خطوط متوازية، المسافة بين الخط الاول (البداية) والخط الثاني (خط التوجيه) قدرها (2,4م) والمسافة بين الخط الثاني والثالث

(موضوع عليه الفناجين الثلاثة) (سم360) مع ملاحظة وضع الفناجين على وسط وطرفي الخط الثالث، ساعة إيقاف.

مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية وظهره مواجه للفناجين، وفي يده قطعة عملة معدنية، عند سماع إشارة البدء يلف ليواجه جهة الفناجين ويجري تجاهها إلى أن يتخطى خط التوجيه (الثاني) وعند عبوره هذا الخط يقوم المحكم بتعيين لونا من الألوان الثلاثة (احمر، ابيض، ازرق) ، فيتابع المختبر الجري ليضع العملة في الفنجان ذي اللون الذي حدده المحكم

يكرر الاختبار أربع مرات ويشير حسن معوض فيما يتعلق بهذا الاختبار أنه عند اختبار عدد من اللاعبين يحسن اختبار كل منهم دون حضور الآخرين، وفي هذه الحالة للمحكم ان يعين اللون بنفس ترتيب كل حالة، وذلك توحيدا لظروف الاختبار على جميع المختبرين.

التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر منذ صدور إشارة البدء وحتى سماع صوت ارتطام القطعة المعدنية في الفنجان ،وحيث أن شروط الاختبار تتطلب إجراء أربع محاولات على الاختبار فإن الزمن الكلي للاختبار هو متوسط الازمنة الاربعة التي سجلها المختبر في المحاولات الاربع المقررة للاختبار.

**الخصائص السيكومترية للأداء (الشروط العلمية للأداة):**

**معامل الثبات (ثبات الاختبار):**

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ انه " مدى دقة او استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص52).

سيقوم الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار سرعة رد الفعل باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث سيتم إجراء تطبيق الاختبار وبعد 15 يوم سيتم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وذلك على 06 أفراد من مجموع مجتمع البحث والذين تم اعتبارهم كعينة استطلاعية تم عزلها عن تطبيق إجراءات البحث، وعند حصولنا على النتائج باستخدام الطريقة الإحصائية المتمثلة في استخدام معامل الارتباط "سبيرمان" لمعرفة ثبات الاختبار فنفرض ان النتائج المتحصل عليها هي كالاتي :

نتائج ثبات اختبار نيلسون تساوي 0,97

نتائج ثبات اختبار العملة والفتجان تساوي 0,98

**معامل الصدق:**

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو ما يتعلق أساساً بنتائج الاختبار. (علاوي وغضين، 1996، ص321).

للحصول على صدق الاختبار سنقوم بحساب معامل الصدق

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

و نفرض ان النتائج المحصل عليها كالآتي:

نتائج صدق اختبار نيلسون تساوي 0,97

نتائج صدق اختبار العملة والفتجان تساوي 0,98

**الصدق الظاهري:** سيعرض هذا البرنامج التدريبي على مجموعة من الاساتذة المحكمين والمتخصصين في التدريب الرياضي في كرة الطائرة

**الموضوعية:**

يعني التحرر من التحيز او التعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية للمختبر (ابراهيم، ص145)

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية في قياس اختبار نيلسون بالإضافة الى اختبار العملة والفتجان فان هذه الاختبارات لا تحتاج الى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فان موضوعية الاختبار تساوي واحد

**(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص52)**

**الاساليب الاحصائية :**

Spss (برنامج التحليل الاحصائي للعلوم الاجتماعية)

المتوسط الحسابي : يعتبر احد الطرق الاحصائية الاكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الاحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات او قيم في المجموعة التي اجري عليها القياس : س1،س2،س3،....،سن، على عدد هذه القيم (ن) ويصطلح عليه عادة س. (على لصيف،محمود السامرائي،1973،ص75)

الانحراف المعياري: هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز 'ع' تكتب في حالة ما تكون العينة اقل من 30 لاعب. (نزار الطالب،محمود السامرائي،1975،ص55)

(ت) ستودنت : هي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى اخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الاقل من 30 لاعب. (نزار الطالب،محمود السامرائي،1975،ص55)

### مناقشة نتائج المتوقعة :

في ضوء النتائج التي ساتوصل إليها ،ومن خلال اختبار الفرض الأول سيتبين لنا انه :  
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة سرعة رد الفعل على أداء مهارة الاستقبال لدى المجموعة الشاهدة ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه : (دراسة قام بها زعفري إسحاق ، رويدي مهدي (2011-2012)

في ضوء النتائج التي ساتوصل إليها ،ومن خلال اختبار الفرض الثاني سيتبين لنا انه :  
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة سرعة رد الفعل على أداء مهارة الاستقبال لدى المجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه : (دراسة قام بها فلالي محمد 2014-2015)

في ضوء النتائج التي ساتوصل إليها ،ومن خلال اختبار الفرض الثالث سيتبين لنا انه :  
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي في سرعة رد الفعل على أداء مهارة الاستقبال ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه (دراسة قام بها فلالي محمد 2014-2015).

ان هذه النتائج المحصل عليها والتي تثبت إلى حد ما وجود ترابط بين سرعة رد الفعل ومهارة الاستقبال في كرة الطائرة واثر البرنامج التدريبي رغم وجود بعض العوامل التي تؤثر على هذه النتائج فغياب سرعة رد الفعل يؤثر على اداء مهارة الاستقبال لهذا فهذه النتائج يمكن اعتبارها بداية الطريق لدراسات اشمل اين يمكن ان نتطرق الى كل العوامل التي تساهم في تحسين مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة الطائرة .

ومنه فهذه النتائج تبين اثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة سرعة رد الفعل على تحسين اداء مهارة الاستقبال للاعبين كرة الطائرة وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة التي قمنا بصياغتها على ان : " للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية صفة سرعة رد الفعل لتحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة".

**مناقشة نتائج الطالب "فيلاي محمد" :**

**مناقشة فرضيات البحث :**

اولا :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الأول، يتبين لنا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة سرعة رد الفعل لدى العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه (دراسة قام بها الطلبة بوعبد الله فيصل و بن سماعيل نصر الدين ودراسة احمد صالح 2011 ودراسة وجيه احمد شبندي 1993)

ثانيا :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الثاني، يتبين انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة سرعة رد الفعل لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي وهذا ما توصلت اليه نتائج (الدراسة من اعداد الطلبة تامة اسماعيل - زروق كمال - قصيد ناجي سنة 2004 )

ثالثا :

## الجانب التطبيقي

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الثالث، يتبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية صفة سرعة رد الفعل وهذا مايتفق مع نتائج (الدراسة من اعداد الطلبة جديدة رابح- بعضي براهيم- فطيمي لخضر)

ان هذه النتائج المحصل عليها والتي تثبت إلى حد ما وجود ترابط بين سرعة رد الفعل ومهارة المرتدات واثر البرنامج التدريبي رغم وجود بعض العوامل التي تؤثر على هذه النتائج فغياب سرعة رد الفعل يؤثر على اداء مهارة المرتدات لهذا فهذه النتائج يمكن اعتبارها بداية الطريق لدراسات اشمل اين يمكن ان نتطرق الى كل العوامل التي تساهم في تحسين مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة.

ومنه فهذه النتائج تبين اثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة سرعة رد الفعل على تحسين اداء مهارة المرتدات للاعبي كرة السلة وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة التي قمنا بصياغتها على ان : " للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تنمية صفة سرعة رد الفعل على تحسين اداء مهارة المرتدات للاعبي كرة السلة"

# قائمة المراجع

قائمة المراجع :

العربية :

أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية ، دار الفكر العربي، ط1  
أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2012، : التدريب الرياض ي المعاصر، دار الفكر العربي، ط  
1، القاهرة

أبو العلا أحمد عبد الفتاح وآخرون، 1993 : فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر  
العربي، ط1

إبراهيم شعلان وآخرون : الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي ط ، 1  
أكرم خطابية ، 1996، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1، عمان ، دار الفكر .

أمر الله احمد البساطي، 1998 أسس وقواعد التدريب الرياض ي، منشأة المعارف،  
ط، 1، الإسكندرية، ،

أمر الله أحمد البساطي، 2001، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم ، دار الفكر الجامعة الجديدة  
للنشر .

حنفي محمود مختار، 1980، الاسس العلمية في التدريب، مطبعة دار الفكر، القاهرة

حنفي محمود مختار، 1994، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، سهيل  
ادريس، المنهل، مشورات دار الاداب، ط1،

حمدي عبد لمنعم ، 1984 ، لكرة الطائرة مهارات خطط قانون ، القاهرة ، مؤسسة كيلوباترا

علي مصطفى طه، 1999، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.  
علي بن هادية، بالحسن البليش، الجلاي بن الحاج يحيى، 1991، القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة  
الوطنية للكتاب، ط1، الجزائر

كمال عبد الحميد وآخرون 1997 : اللياقة البدنية و مكوناتها، دار الفكر العربي ، القاهرة  
ط ، 1

مرشد الطلاب، قاموس عربي، معجم المترادفات والاضداد

## قائمة المصادر والمراجع

مؤنس رشاد الدين، 1997، الكلمن في الكلام والمعاني، دار الراتب الجامعية، ط1، بيروت،  
مروان عبد المجيد ، 2000، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، الأردن ، مؤسسة الورق للطباعة والنشر  
، ص47.

وجدي مصطفى الفاتح وآخرون ، 2002، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب  
والمدرّب، دارالهدى للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة

يوسف شكري فرحات، اميل بديع يعقوب، 1996، معجم الطلاب، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1

### الاجنبية:

- Domhorff Martinbabil: L' éducation physique et sportif OPU, ALGER , 1993, P: 74
- Frehmer : J.ackermenm/blonnt:"volley-ball entainment par jeu"edition vigot,annee,1990
- OULD AMMR/AEK ":Historique et Evolution de Jeu en Volley Ball" Cours de spécialité V B.3eme année.1998/1999.
- Qvie seligner m j a Ackermen Blount : " power volley- ball" , edition Vigot , paris , année.1992.
- remoto.m. lesbase de l'entraînement sportif. Traduit de l'etalien par pierre carrzr vigot. Parais. 1998. P: 46

### المواقع الالكترونية:

<https://internationalhandballcenter.com/>

(لمياء الديوان،المهارات الاساسية في كرة الطائرة،<https://lamya.yoo7.com>،السبت،  
مارس24،2012،10:09 pm)

الملاحق

رقم الحصة: 01

الميدان :قاعة متعددة الرياضات معيوف سالم .

الوسائل : ميقاتي، اقمعه، صحن، دوائر، صافرة، كرات.

الطالبة: العقون امنة .

المدة: ساعتين.

الصف: براعم.

**هدف الحصة:** تطوير بعض الصفات البدنية(السرعة، سرعة رد الفعل، التوافق الحركي) وربطها مع بعض المهارات الاساسية (التمرير، الاستقبال)

مراحل التعلم	التمارين	التشكيلات	التكرار	المدة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	المراقبة الصحية للاعبين. التسخينات . التسخينات بالكرة.			20د	التسخين الجيد

<p>التركيز والسرعة للوصول للمكان المتبادل. سرعة رد الفعل لاخذ مكان لاعب اخر.</p>	<p>10د</p>			<p><b>التمرين الاول:</b> لعبة شبه رياضية) تركز اللاعبين في الصحن مع وجود لاعبين في الوسط ومحاولة تبادل الاماكن واخذها من اللاعب الاخر.</p>	<p><b>المرحلة الرئيسية</b></p>
<p>القفز بشكل صحيح مع عدم تفويت اي دائرة. العودة بسرعة لترك المجال للزميل القادم.</p>	<p>10د</p>			<p><b>التمرين الثاني:</b> القفز على الدوائر تبادلا بالرجلين (مشط القدم) بسرعة والعودة بسرعة لنقطة البداية.</p>	
<p>التنسيق بين الاطراف العلوية و الاطراف السفلية. رفع الركبتين على حسب الدوائر مع التركيز في الدرجات.</p>	<p>10د</p>			<p><b>التمرين الثالث:</b> القفز حسب الدوائر مع التنسيق بين الاطراف العلوية والسفلية.</p>	
<p>الاستقبال بشكل جيد وصحيح.</p>	<p>15د</p>			<p><b>التمرين الرابع:</b> رفع الركبتين في الدوائر مع ان تكون الرجل التي داخل الدائرة بزاوية 45 درجة اما خارج الدائرة بزاوية 90 درجة مع استعمال الذراعين.</p>	
<p>الاستقبال الصحيح مع التوازن .</p>	<p>15د</p>			<p><b>التمرين الخامس:</b> التمرير والاستقبال بالكرة بشرط ان يكون الممر واقفا و المستقبل</p>	

				<p>جالسا على ركبتيه.</p> <p>التمرين السادس: نفس التمرين ولكن المستقبل يقوم بالجلوس على الارض مع وضع ساق امامية وخلفية والتبديل بينهما في كل مرة.</p>	
	30د			مقابلة تطبيقية	المرحلة الختامية

الوسائل : ميقاتي، اقمع، صافرة، دوائر، كرات.

الطالبة:العقون امنة .

المدة:ساعتين.

الصف: براعم.

هدف الحصة: تطوير صفتي السرعة و سرعة رد الفعل وربطها بمهارتي التمير والاستقبال

مراحل التعلم	التمارين	التشكيلات	التكرار	المدة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	المراقبة الصحية للاعبين. التسخينات . التسخينات بالكرة.			30د	التسخين الجيد والتركيز على الاطراف.

<p>الانطلاق بسرعة عند الصافرة مع التركيز على الجري ذهابا وايابا على حسب القمع.</p>	<p>10د</p>			<p><b>التمرين الاول:</b> تقسيم الفريق الى قسمين والانطلاق يكون عند سماع الصافرة والجري ذهابا للقمع وايابا على حسب عدد الاقمعة.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
	<p>10د</p>				
<p>الدوران بشكل صحيح على القمع مع محاولة عدم السقوط.</p>	<p>10د</p>			<p><b>التمرين الثاني:</b> نفس التمرين لكن مع خفض السرعة و مقابلة زميلين عند كل انطلاقا و ثني الركبتين قليلا.</p>	
<p>عدم الخروج من الدائرة و توصيل الكرة للزميل عند التمرير.</p>	<p>15د</p>			<p><b>التمرين الثالث:</b> الجري بسرعة عند سماع الصافرة والقيام بدورة على القمع مع اكمال الجري بسرعة لنقطة البداية.</p>	
	<p>15د</p>			<p><b>التمرين الرابع:</b> وضع دوائر قريبة</p>	

				<p>من الشبكة و يكون اللاعب مع عدم داخلها الخروج منها و مقابلا لزميله ويقومان بالتمرير بكلتا اليدين.</p> <p><b>التمرير</b> <b>الخامس: نفس</b> التمرير ولكن تبديل التمرير باليدين الى الساعدين.</p>	
	20د			مقابلة تطبيقية	المرحلة الختامية

الميدان :قاعة متعددة الرياضات معيوف سالم .

رقم الحصة:03.

الوسائل: ميقاتي ، صافرة، كراسي، كرات.

الطالبة:العقون امنة .

المدة:ساعتين.

الصف:براعم.

هدف الحصة:تحسين بعض المهارات (الارسال،التمرير،الاستقبال)

مراحل التعلم	التمارين	التشكيلات	التكرار	المدة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	المراقبة الصحية للاعبين. التسخينات . التسخينات بالكرة.			د20	التسخين الجيد

<p>محاولة عدم اسقاط الكرة.</p>	<p>د15</p>			<p><b>التمرين الاول:</b> تقسيم اللاعبين بجيث كل لاعب يحمل كرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبين بالمشي من الشبكة للخط الاخير للملعب .manchette ثم Touche de ball بالقيام ب مهارة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>الاستقبال بشكل جيد وعدم السقوط.</p>	<p>د20</p>				
	<p>د10</p>			<p><b>التمرين الثاني:</b> تقسيم الفريق كل لاعبين في كرسي واحد بجيث الرامي للكرة يكون بيعد مترين او ثلاثة عن زميله اما المستقبل فيجلس على الكرسي مع رفع اللاعبين قليلا عن الارض وعند الاستقبال يقف اللاعب المستقبل.</p>	
	<p>د10</p>			<p><b>التمرين الثالث:</b> تقسيم الفريق كل لاعب مقابل لزميله كل منهما يقومان بارسال من الاسفل ولكن</p>	

				<p>بيد مفتوحة ويقومون بالابتعاد عن الشبكة في كل مرة.</p> <p>التمرين الرابع: نفس التقسيم مع القيام بالارسال من اعلى.</p>	
	د30			مقابلة تطبيقية	المرحلة الختامية

رقم الحصة 04

الميدان :قاعة متعددة الرياضات معيوف سالم .

الوسائل:مقياتي،دوائر،صافرة،كرات.

الطالبة:العقون امنة.المدة:ساعتين.

الصف: براعم

هدفالحصة:تطوير مهارة الاستقبال

مراحل التعلم	التمارين	التشكيلات	التكرار	المدة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	المراقبة الصحية للاعبين. التسخينات . التسخينات بالكرة.			20د	التسخينالجيد

<p>محاولة التركيز على الكرة بعدم اسقاطها.</p>	<p>-10</p>			<p><b>التمرين الاول:</b> تقسيم اللاعبين كل لاعب في كرة ثم القيام ب على الحائط Touche de ball</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>محاولة عدم اسقاط الكرة.</p>	<p>-10</p>			<p><b>التمرين الثاني:</b> اعادة تقسيم اللاعبين كل 3 في كرة من تمرير واستقبال وسحق .</p>	
<p>محاولة القيام ب تمريرتين ثم الهجوم.</p>	<p>-20</p>				
	<p>-15</p>			<p><b>التمرين الثالث:</b> تقسيم اللاعبين بحيث 6 يقومون بالاستقبال، و الباقي يقومون بالارسال مع تبديل اللاعبين في كل مرة.</p>	
	<p>-15</p>			<p><b>التمرين الرابع:</b> تقسيم اللاعبين كل لاعبين في كرة و في دائرة ، يقوم اللاعب الاول برمي الكرة</p>	

				<p>بحيث يقوم اللاعب الثاني بوضع رجليه خارج الدائرة وثني ركبتيه قليلا و يكون في استعداد للاستقبال.</p> <p><b>التمرين الخامس:</b> نفس التمرين باستعمال يد واحدة للاستقبال.</p>	
	-30			مقابلة تطبيقية	المرحلة الختامية

الميدان :قاعة متعددة الرياضات معيوف سالم .

رقم الحصة:05

الوسائل : ميقاتي ،اقمعه ،حواجز ،دوائر ،صافرة ،كرات

طبية، كرات.

الطالبة:العقون امنة .

المدة: ساعتين.

الصف: براعم

### هدف الحصة: تحسين المهارات الاساسية

مراحل التعلم	التمارين	التشكيلات	التكرار	المدة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	المراقبة الصحية للاعبين. التسخينات . التسخينات بالكرة.			30د	التسخين الجيد

<p>محاولة عدم اسقاط الكرة.</p>	<p>د20</p>			<p><b>التمرين الاول:</b> تقسيم اللاعبين كل اثنين في كرة ثم القيام بالتمرير والاستقبال على الشبكة.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>الاستقبال حسب اتجاه الكرة .</p>	<p>د15</p>			<p><b>التمرين الثاني:</b> تقسيم اللاعبين على الكرات الطيبة الكبيرة حيث كل اثنين في كرة مع الكرات الخاصة بالكرة الطائرة ثم يقومون بالتمرير والاستقبال مع تبادل الاماكن في كل مرة.</p>	
<p>رمي الكرة من اعلى الشبكة لتصل للارض داخل الملعب.</p>	<p>د10</p>			<p><b>التمرين الثالث:</b> تقسيم اللاعبين الى فريقين بحيث يقوم اللاعبون بالقفز على 3 دوائر ثم حاجز واحد واداء مهارة السحق برمي كرة اليد من اعلى الشبكة.</p>	
	<p>د20</p>			<p><b>التمرين الرابع:</b> تقسيم اللاعبين كل اربع لاعبين في كرة متقابلين على الشبكة مع التمرير و الاستقبال (مقابلة).</p>	

	10د			مقابلة تطبيقية	المرحلة الختامية
--	-----	--	--	----------------	------------------

الوسائل : ميقاتي، كرات السلة، كرات الطائرة، صافرة.

الطالبة:العقون امنة .

المدة:ساعتين.

الصف: براعم.

## هدف الحصة:تطوير المهارات الاساسية.

مراحل التعلم	التمارين	التشكيلات	التكرار	المدة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	المراقبة الصحية للاعبين. التسخينات . التسخينات بالكرة.			30د	التسخين الجيد
المرحلة الرئيسية	استعمال طريقة التدريب الدائري التمرين الاول: تقسيم اللاعبين على كل تمرين، القيام بمهارة الاعداد باستعمال كرة السلة.			10د	القيام بالمهارة بالشكل الصحيح مع التحكم في الكرة.
	التمرين الثاني: الاستقبال والتمرير بين اللاعبين.			10د	الاعداد بشكل يسمح للاعب نفسه بالسحق بالطريقة الصحيحة.

<p>محاولة التركيز للتوقيت الجيد بين الضربة والكرة.</p>	<p>10د</p> <p>15د</p>			<p><b>التمرين الثالث:</b> القيام بمهارة السحق باعداد الكرة من قبل اللاعب نفسه.</p> <p><b>التمرين الرابع:</b> القيام بمهارة السحق والاعداد يكون من قبل المدرب.</p> <p><b>التمرين الخامس:</b> تقسيم اللاعبين 6 للاستقبال و الباقي للهجوم والاعداد يكون من طرف المدرب مع القيام بتغيير اللاعبين في كل مرة.</p>	
	<p>30د</p>			<p>مقابلة تطبيقية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

ثم خمد الله