



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي :

القسم : التدريب الرياضي

الرمز :

التخصص : التدريب الرياضي النخبوي

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (ل.م.د)

تأثير استخدام وحدات تدريبية على تنمية بعض القدرات البدنية لتحسين المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة

دراسة ميدانية بنادي القدس الرياضي (U-19) - الجلفة

إشراف الأستاذ :

إعداد الطالب الباحث :

أ.د بن عمر مراد

بن دنيدينة إسحاق

المشرف المساعد :

د. العيد يعقوب

السنة الجامعية : 2024/2023



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي :

القسم : التدريب الرياضي

الرمز :

التخصص : التدريب الرياضي النخبوي

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (ل.م.د)

تأثير استخدام وحدات تدريبية على تنمية بعض القدرات البدنية لتحسين المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة

دراسة ميدانية بنادي القدس الرياضي (U-19) - الجلفة

من إعداد الطالب الباحث : بن دنيدينة إسحاق

أعضاء لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
بن عمر مراد	أستاذ التعليم العالي	المسيلة	مشرفا ومقررا
حريزي عبد الهادي	أستاذ التعليم العالي	المسيلة	رئيسا
يعقوب العيد	أستاذ محاضر (أ)	المسيلة	مشرف مساعد
شنافي ميلود	أستاذ محاضر (أ)	المسيلة	عضوا مناقشا
بن عبد الله عبد القادر	أستاذ التعليم العالي	الجلفة	عضوا مناقشا
قيال موراد	أستاذ التعليم العالي	الجلفة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية : 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا
يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ "

صدق الله العلي العظيم

سورة الزمر، الآية (9)

شكر

بسم الله الرحمن الرحيم، شكرا لله على إحسانه وتوفيقه وامتنانه ثم الصلاة والسلام على

سيد المرسلين وخاتم النبيين محمد صل الله عليه وسلم

أتقدم بالشكر والوفاء لكل من ساهم بتقديم خدمة أو كلمة أو مشورة أو عون عن قريب

أو بعيد لإتمام هذه الدراسة بصورتها النهائية، اشكر لكل من دعا لي في ظهر الغيب وتمنى

لي النجاح، تحياتي مع خالص ودي واحتراماتي لشخصكم الكريم

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله

الطيبين الطاهرين .

إهداء

إلى كل طالب علم

إلى كل باحث

إلى كل من بلغ وتصفح هذه الدراسة

أهديكم هذا العمل المتواضع

أفتخر وأعتز بكم

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
/	شكر
/	إهداء
/	قائمة الجداول
/	قائمة الأشكال
/	ملخص الدراسة
أ...د	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
06	1-1 إشكالية الدراسة
08	2-1 فروض الدراسة
09	3-1 أهداف الدراسة
09	4-1 أهمية الدراسة
09	5-1 أسباب اختيار الموضوع
10	6-1 تحديد المفاهيم والمصطلحات
13	7-1 الدراسات السابقة والمشابهة
الجانب النظري	
الفصل الثاني : المتطلبات البدنية في الكرة الطائرة	
تمهيد	
32	مدخل للتدريب الرياضي
32	مفهوم التدريب الرياضي
32	خصائص التدريب الرياضي العلمي الحديث
33	مجالات التدريب الرياضي
33	مصادر وأسس التدريب الرياضي العلمي
34	حمل التدريب
34	مفهوم حمل التدريب

35	أنواع حمل التدريب
36	مكونات الحمل التدريبي
38	درجات حمل التدريب الرئيسية
38	تقويم الحمل
39	مفهوم اللياقة البدنية
39	الفرق ما بين اللياقة البدنية والحركية
40	ماهية وأهمية اللياقة في الكرة الطائرة
41	مكونات اللياقة البدنية
42	اللياقة العامة في الكرة الطائرة
43	اللياقة الخاصة في الكرة الطائرة
45	مفهوم البرنامج التدريبي
45	كيفية تصميم البرنامج التدريبي
46	العناصر البدنية
46	القوة
48	علاقة القوة المميزة بالسرعة بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة
49	علاقة القوة الانفجارية بالمهارات الأساسية للكرة الطائرة
53	السرعة
54	علاقة سرعة رد الفعل بالمهارات الفنية
56	علاقة السرعة الانتقالية بالمهارات الفنية
57	التحمل
60	علاقة التحمل بالمهارات الفنية الأساسية
60	المرونة
63	علاقة المرونة بالمهارات الأساسية
64	الرشاقة
66	علاقة الجوانب المهارية بالمتطلبات الحركية والبدنية في الكرة الطائرة
خلاصة	
الفصل الثالث : خصائص الإعداد المهاري في الكرة الطائرة	

تمهيد	
72	مدخل للإعداد المهاري
72	مفهوم المهارة
73	مراحل الإعداد المهاري
74	العوامل التي تؤثر في الأداء المهاري
75	المتطلبات مهارية التخصصية في الكرة الطائرة
76	المهارات الفنية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة
78	تصنيف المهارات الأساسية
80	الإرسال Serve
80	أهمية ومميزات الإرسال
80	أنواع الإرسال
81	الأخطاء الفنية لمهارة الإرسال
82	استقبال الإرسال Reception Serve
82	الأخطاء الفنية لمهارة استقبال الإرسال
83	التمرير Passing
83	أهمية التمرير
83	أنواع التمرير
87	الإعداد Set
87	أهمية ومميزات الإعداد
87	أنواع الإعداد
89	الأخطاء الفنية لمهارة الإعداد
89	الضرب الساحق Attack (مهارة الهجوم الساحق)
89	أهمية الضرب الساحق
91	أنواع الهجوم الساحق
93	الأخطاء الفنية لمهارة الضربة الساحقة
94	حائط الصد Blocking
94	أنواع حائط الصد

95	أشكال حائط الصد
96	الأخطاء الفنية لمهارة حائط الصد
97	الدفاع عن الملعب Dig
97	أنواع الدفاع عن الملعب
99	الأخطاء الفنية لمهارة الدفاع عن الملعب
99	الفرق ما بين مهارة الدفاع عن الملعب ومهارة الاستقبال
خلاصة	
الفصل الرابع : مبادئ وقواعد التخطيط في الكرة الطائرة	
تمهيد	
103	مدخل للتخطيط الرياضي
103	مفهوم تخطيط التدريب الرياضي
104	الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب
105	أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي
106	البرامج التدريبية الرياضية
108	أنواع خطط اللعب
109	العوامل الفنية لنجاح خطة التدريب
109	مراحل الإعداد الخططي
110	أشكال التخطيط
112	الدورات التدريبية
117	مستويات تخطيط التدريب الرياضي
118	أقسام الخطط في رياضة كرة الطائرة
119	الهجوم الفردي والدفاع الفردي
119	التحرك في الملعب
121	التكتيك الفردي لمهارة الدفاع عن الملعب
122	التمرير
125	التاكتيك الفردي في الإعداد
126	الإرسال

128	التاكتيك الفردي في مهارة (الإرسال . استقبال الإرسال)
131	الضربة الساحقة
132	التاكتيك الفردي لمهارة الضرب الساحق
134	حائط الصد
135	التكتيك الفردي لمهارة حائط الصد
137	الخطط الجماعية (طرق اللعب)
137	المهجوم
137	الطريقة الزوجية
137	طريقة العداء
138	الدفاع
138	الدفاع بدون حائط الصد
139	الدفاع بحائط صد
خلاصة	
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس : الإجراءات الميدانية للدراسة	
تمهيد	
146	1-5 الدراسة الاستطلاعية
147	2-5 منهج الدراسة
148	3-5 مجالات الدراسة
148	4-5 مجتمع وعينة الدراسة
149	5-5 متغيرات الدراسة
149	6-5 أساليب جمع البيانات
149	7-5 المصادر والمراجع
150	8-5 الاختبارات (الحركية، البدنية،المهارية)
151	9-5 الأسس العلمية للاختبارات
151	10-5 موضوعية الاختبار
151	11-5 ثبات الاختبار

152	12-5 صدق الاختبار
154	13-5 الاختبارات المستخدمة
166	14-5 المعالجة الإحصائية
167	15-5 البرنامج التدريبي
خلاصة	
الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
170	1-6 عرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات
182	2-6 مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج
182	3-6 الفرضية الجزئية الأولى
183	4-6 الفرضية الجزئية الثانية
184	5-6 الفرضية الجزئية الثالثة
185	6-6 الفرضية الجزئية الرابعة
186	7-6 الفرضية الجزئية الخامسة
الفصل السابع : الاستنتاجات والاقتراحات	
188	1-7 الاستنتاج العام
189	2-7 الاقتراحات
المصادر والمراجع	
الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم
33	مصادر ومبادئ وأسس التدريب الرياضي	01
66	العلاقة بين الحالة البدنية ومهارات الكرة الطائرة وفقا لرأي لارى كيش	02
67	المتطلبات البدنية لمهارات التمرير والإعداد والاستقبال (عام)	03
67	المتطلبات البدنية لمهارات التمرير والإعداد والاستقبال (خاص)	04
68	المتطلبات البدنية للهجوم وحائط الصد (عام)	05
68	المتطلبات البدنية للهجوم وحائط الصد (خاص)	06
78	تصنيف المهارات الأساسية	07
99	الفرق بين المهارتين (الدفاع عن الملعب/مهارة الاستقبال)	08
117	البناء التكويني لمستويات تخطيط التدريب	09
153	معامل الصدق والثبات للاختبارات المطبقة	10
170	النتائج الإحصائية لاختبار الوثب الطويل إلى الأمام (10ثا)	11
171	النتائج الإحصائية لاختبار التعلق على العمود الثابت (10ثا)	12
172	النتائج الإحصائية لاختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ)	13
173	النتائج الإحصائية لاختبار (سارجنت)	14
174	النتائج الإحصائية لاختبار قوة عضلات البطن (30ثا)	15
175	النتائج الإحصائية لاختبار رفع وخفض الذراعين	16
176	النتائج الإحصائية لاختبار قبض وبسط مفصل الفخذ	17
177	النتائج الإحصائية لاختبار الجري الارتدادي (4×10م)	18
178	النتائج الإحصائية لاختبار نيلسون (Nelson)	19
179	النتائج الإحصائية لاختبار بارو (Barrow Test)	20
180	النتائج الإحصائية لاختبار مهارة حائط الصد الدفاعي	21
181	النتائج الإحصائية لاختبار مهارة الدفاع عن الملعب	22

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم
35	أنواع حمل التدريب	01
37	مثلث مكونات حمل التدريب	02
51	أنواع تدريبات المقاومة المتحركة	03
61	تقسيمات المرونة	04
64	تقسيم مانيل للرشاقة	05
79	جميع المهارات الأساسية	06
79	النسب المئوية للمهارات الفنية الأساسية	07
115	دورة منافسات متوسطة	08
116	دورة تدريبية سنوية	09
121	مهارة الدفاع عن الملعب	10
125	مهارة الإعداد (التمرير)	11
129	مهارة استقبال الإرسال	12
130	مهارة الإرسال	13
133	مهارة الضرب الساحق	14
136	مهارة حائط الصد	15
140	الدفاع بحائط الصد من لاعبين	16
140	الدفاع بحائط الصد من لاعبين	17
141	الدفاع بحائط الصد من ثلاث لاعبين	18
154	اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة 10 ثا	19

155	اختبار من وضع التعلق على العمود الثابت	20
156	اختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ)	21
157	اختبار (سارجنت)	22
158	اختبار قوة عضلات البطن	23
159	اختبار رفع وخفض الذراعين	24
160	اختبار قبض وبسط مفصل الفخذ	25
161	اختبار الجري الارتدادي 10×4م	26
162	اختبار نيلسون (Nelson)	27
163	اختبار بارو (Barrow Test)	28
164	اختبار حائط الصد الدفاعي	29
165	اختبار الدفاع عن الملعب	30
170	نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل إلى الأمام (10ثا)	31
171	نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار التعلق على العمود الثابت (10ثا)	32
172	نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ)	33
173	نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار (سارجنت)	34
174	نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار قوة عضلات البطن (30ثا)	35
175	نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار رفع وخفض الذراعين	36
176	نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار قبض وبسط مفصل الفخذ	37
177	نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار الجري الارتدادي (10×4م)	38
178	نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار نيلسون (Nelson)	39
179	نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار بارو (Barrow Test)	40
180	نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار مهارة حائط الصد الدفاعي	41
181	نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار مهارة الدفاع عن الملعب	42

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات البدنية لتحسين المهارات الدفاعية لدى لاعبي رياضة الكرة الطائرة، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث خلال الدراسة المنهج التجريبي (تصميم المجموعة التجريبية الواحدة) حيث اشتملت عينة الدراسة على (07) لاعبين صنف أواسط (U-19) لنادي القدس الرياضي بالجلفة، حيث تم اختيارهم بطريقة عمدية قصدية، وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي والذي استغرق مدة (5) أسابيع (دورة تدريبية متوسطة) بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وبالتالي كان مجموعها (15) وحدة تدريبية.

قبل تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بقياسات قبلية للعينة وبعد تطبيق البرنامج تم إجراء قياسات بعدية بواسطة اختبارات بدنية وحركية ومهارية مقننة للمقارنة على أساسها، وبعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة بواسطة برنامج (SPSS) تم جمع نتائج الاختبارات وعرضها ومناقشتها وتحليلها بأسلوب علمي موضوعي، حيث توصلت الدراسة في الأخير إلى أن للوحدات التدريبية المقترحة اثر إيجابي على مستوى القدرات البدنية والمهارية وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي تعزى للبرنامج التدريبي.

الكلمات الأساسية :

الوحدات التدريبية - القدرات البدنية - المهارات الدفاعية - الكرة الطائرة

Abstract

the study aimed to identify the effect of using proposed training units to develop some physical abilities to improve the defensive skills of volleyball players. To achieve this, the researcher used during the study the experimental method (single experimental group design), where the study sample included (07) players of the same type. The middle (U-19) of the Al-Quds Sports Club in Djelfa, where they were selected intentionally, and the training program was implemented, which took a period of (5) weeks (training mesocycle) at (3) training units per week, and thus the total was (15) training units.

Before applying the training program, the researcher made pre-measurements of the sample, and after applying the program, post-measurements were made using standardized physical, motor, and skill tests for comparison. After performing the necessary statistical processing using the (SPSS) program, the results of the tests were collected, presented, discussed, and analyzed in an objective and scientific way. Finally, the study found that the proposed training units have a positive impact on the level of physical and skill abilities, with statistical significance between the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement attributable to the training program.

Keywords :

Training units - physical abilities - defensive skills - volleyball

Sommaire

L'étude visait à identifier l'effet de l'utilisation des unités d'entraînement proposées pour développer certaines capacités physiques afin d'améliorer les compétences défensives des joueurs de volley-ball. Pour y parvenir, le chercheur a utilisé au cours de l'étude la méthode expérimentale (conception de groupe expérimental unique), où l'échantillon de l'étude comprenait (07) joueurs du même type. Le milieu (U-19) du Club sportif Al-Quds à Djelfa, où ils ont été sélectionnés intentionnellement, et le programme de formation a été mis en œuvre, ce qui a duré une période de (5) semaines (mésocycle d'entraînement) à raison de (3) unités de formation par semaine, et donc le total était de (15) unités d'entraînement.

Avant d'appliquer le programme d'entraînement, le chercheur a effectué des pré-mesures de l'échantillon, et après avoir appliqué le programme, des post-mesures ont été effectuées à l'aide des tests physiques, moteurs et d'habiletés standardisés à des fins de comparaison. Après avoir effectué le traitement statistique nécessaire à l'aide du (SPSS) programme, les résultats des tests ont été collectés, présentés, discutés et analysés de manière objective et scientifique. Enfin, l'étude a conclu les unités d'entraînement proposées ont un impact positif sur le niveau des capacités physiques et habiletés, avec une signification statistique entre les pré- et post-mesures au profit de la post-mesure attribuable au programme d'entraînement.

Mots clés :

Unités d'entraînement - capacités physiques - compétences défensives - volley-ball

مقدمة

- مقدمة :

يتميز العصر الحديث الحالي بتقدم علمي وتطور تكنولوجي ليس كمثله من العصور السابقة حيث غزى جميع مجالات حياة الإنسان كل هذا لتطبيق أحدث الأساليب العلمية للتغلب على ما يعترض مسيرة التقدم، وفي المجال الرياضي نجد أن التربية البدنية والرياضية حازت على اهتمام كثير فقد أصبحت مرتبطة بعدة نواحي منها الاقتصادية والاجتماعية والثقافية وفي مختلف القطاعات وما صاحب ذلك من اعتمادات رصدتها الدولة للنهوض بالنواحي الرياضية بإنشاء وزارات خاصة تتكفل وتتولى أمر الإشراف على الرياضة ورعاية الشباب وذلك بإدراج أحدث الطرق والوسائل والنظريات العلمية المستمدة من مختلف العلوم الأخرى على سبيل المثال العلوم الطبيعية والاجتماعية والتي تعمل على محاولة الارتقاء بالرياضة، هذا من جهة ومن جهة أخرى نجد أن الرياضات بمختلف أشكالها وأنشطتها تنقسم إلى نوعين (فردية/جماعية) ومن الرياضات الفردية الجمباز والعباب القوى وغيرها والرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة اليد والكرة الطائرة، وهاته الأخيرة تعتبر من الرياضات التي تأثرت إيجابا وبشكل واضح وذلك بتطور النظريات المختلفة المرتبطة بالتدريب الرياضي الحديث لإعداد اللاعبين وتنميتهم وتطوير مستواهم البدني والمهاري للوصول إلى أعلى المستويات ومن أجل تحقيق البطولات خلال المنافسات.

وقد شهدت رياضة الكرة الطائرة انتشارا واسعا في جميع أنحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي أظهره اللاعبون في المنافسات والبطولات الدولية والإقليمية والمحلية لما يملكونه من قدرات بدنية ومهارية وخطية إنجذب لها أغلب المتابعين والمهتمين باللعبة، "ولقد تطورت لعبة الكرة الطائرة تطورا كبيرا خاصة خلال الحقبة الأخيرة من هذا القرن، حيث اتسع نطاق انتشارها ليشمل بلادا عديدة في جميع أنحاء العالم بطريقة جعلت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الأداء مع الإثارة، وذلك بسبب تعدد خطط اللعب وكذا ما يتمتع به ممارسها من متطلبات نفسية ومعنوية عالية جدا" (حسن، 1998، صفحة 9)، ومازالت رياضة الكرة الطائرة كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة اهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانات اللاعبين حيث أن تطوير المستوى الرياضي والتقدم به لبلوغ المستويات المتقدمة العالية لا يأتي اعتباطا وليس وليد الصدفة وإنما يحتاج إلى مميزات بدنية ومهارية ونفسية جيدة حتى يتسنى الوصول إلى تلك المستويات العالية وهذا لا يتم إلا من خلال الدراسات الدقيقة التي تعتمد على التحليل السليم لأي مهارة رياضية من المهارات المتعددة في مختلف الفعاليات الرياضية.

تعتبر الجوانب البدنية والمهارية والخططية من أهم متطلبات الأداء في رياضة الكرة الطائرة بمفهومها الحديث، حيث تعتبر هذه الجوانب العامل الفاصل ما بين الفرق خلال المسابقات والمباريات خاصة عند تقارب مستويات الفرق، فالجانب الخططي يعتمد على الأداء المهاري وهذا الأخير لا يمكن إتقانه إلا إذا سبقه إعداد بدني بشكله العام والخاص ولذلك يشير الباحث أن الإعداد البدني يعتبر اللبنة الأولى والدعامة الأساسية التي يرتكز عليها كل من الإعداد المهاري والخططي، ويهدف الإعداد البدني في الكرة الطائرة إلى إكساب الرياضي الصفات البدنية الأساسية في فترة الإعداد العام وإلى الصفات البدنية الضرورية في فترة الإعداد الخاص والعمل على تطويرها وتحسينها بشكل متواصل، ويشير محمد حسن علاوي انه "في غضون فترة الإعداد البدني الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية، إذ لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي" (علاوي، 1994، صفحة 80) .

يعد الإعداد البدني الخاص القاعدة الأساسية التي يبني عليها الإعداد المهاري الذي يهدف إلى تعليم الفرد الرياضي المهارات الحركية والأساسية في الرياضة والإتقان التام لها والتي يمكن استخدامها في المنافسات الفعلية، وفي لعبة الكرة الطائرة نجد أن المهارات تنقسم إلى نوعين (الهجومية) والتي تعمل على إحراز وكسب النقاط وتتمثل في الإرسال والإعداد والضرب والصد و(الدفاعية) التي تعمل على إحباط وصد محاولات الفريق الأخر وتتمثل في استقبال الإرسال والصد والدفاع عن الملعب، هذا من جهة ومن جهة أخرى يأتي الإعداد الخططي مباشرة بعد الإعداد المهاري حيث يهدف الإعداد الخططي إلى تعليم وإكساب الرياضي القدرات الخططية المتمثلة في التعليمات والمعارف والتحركات ومختلف المواقف المتعددة والمتباينة والمتغيرة أثناء مجريات المنافسة، ويتأسس الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني والمهاري إذ يحظى بأهمية بالغة على مستوى الرياضات الجماعية وفي الكرة الطائرة على وجه الخصوص، وتشير ناهده عبد زيد الدليمي وآخرون "تعد المتطلبات البدنية الخاصة إحدى أهم الجوانب الضرورية لإتقان المهارات الحركية للوصول إلى الأداء الفني المطلوب ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات الحركية للاعب فالإعداد للجانب البدني الخاص يساعد على تطوير القدرات البدنية والوظيفية الخاصة للاعب لتعويد جسمه بالتكيف على الجهد البدني العالي وظروف اللعب، وأن المتطلبات البدنية للكرة الطائرة كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها عند اللاعب وبمستوى عال فطبيعة الأداء المهاري يتطلب فيه التحكم

الدقيق في جميع حركاته الاستعداد والركضة التقريبية والقفز والضرب وتغيير الاتجاه والقوة واستعمالها بمقادير مختلفة ومتباينة التي يحتاجها اللاعب في أداء المهارات والواجبات الحركية المختلفة، وان كل مهارات الكرة الطائرة لها جوانب خاصة من القدرات البدنية ولتطوير هذه القدرات قواعد مهمة في تحسين الأداء" (الدليمي، خزعل، و مشنت، 2015، صفحة 21)، ومنه نستنتج أن القدرات البدنية الخاصة لها الأثر الكبير في تطور الأداء المهاري إذ أن المهارة الحركية لا يمكن أداءها وإتقانها حتى يتمكن الرياضي من تطوير القدرة الخاصة بها.

إن العلاقة بين المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية المختلفة العامة والخاصة هي علاقة وثيقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد اللاعبين، وان لا يكون هناك انفصال بين الاعدادين المهاري والبدني بل على العكس يجب تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة، فالمكون البدني يعتبر احد أركان التدريب الذي يعتمد عليه في تنمية اللاعب وهو من الأسس الهامة الذي يشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب، فالمتطلبات البدنية العامة والخاصة في الكرة الطائرة لها علاقة وثيقة بينها وبين المهارات الأساسية وجب أن توضع في عين الاعتبار في فترات الإعداد الخاص، فوجب تنمية القدرات البدنية بشكل خاص مما يتفق مع متطلبات المهارات الأساسية للارتقاء بمستوى اللاعبين، ويمكن تحديد هذه القدرات البدنية حيث يشير عيسى وصبحي احمد أن "المكونات البدنية الخاصة الواجب توافرها في لاعب الكرة الطائرة ويتفق العديد من العلماء على أن المكونات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة تتمثل في التحمل بشقيه الدوري التنفسي والتحمل العضلي والقوة العضلية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) والسرعة المتمثلة في (السرعة الانتقالية والسرعة الحركية سرعة رد الفعل) إضافة الرشاقة والمرونة والتوافق والدقة". (البوريني و صبحي، 2011، صفحة 14) .

تعد المكونات البدنية السابقة من أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية التي يجب أن تتوفر لدى لاعبي الكرة الطائرة باعتبارها عناصر مركبة مهمة لمعظم فعاليات الرياضة مثل الهجوم والدفاع فالرياضي يحتاج إلى سرعة رد فعل قوية أثناء المباراة كما أنه يحتاج للقوة لمواجهة عدد من العوامل التي تفرضها طبيعة المنافسة وأن يكون اللاعب قادرا على التحرك في مساحة الملعب مستعدا للدفاع ومهيئا نفسه للهجوم، إضافة إلى أن سرعة وكثافة التحركات المنافسين قد ازدادت بسبب تعدد المهام وتنوع

أساليب لهاته الرياضة وتطور مستويات الحالة التدريبية، الأمر الذي يشترط وجود مستوى عالي للياقة البدنية والحركية والمهارية وتعتبر المكونات السابقة أيضا القاعدة الأساسية التي تبنى عليها المهارات الهجومية المتمثلة في مهارة الإرسال والإعداد من فوق والأعلى والضرب الساحق وحائط الصد الهجومي والمهارات الدفاعية المتمثلة في مهارة استقبال الإرسال وحائط الصد الدفاعي والدفاع عن الملعب حيث تساهم بدرجة كبيرة في تطويرها بالدرجة الأولى .

فمن خلال ملاحظة الباحث لبعض المنافسات والبطولات الوطنية والجهوية والولائية وبعد متابعته للرياضة استطاع ملاحظة العديد من المهارات بالرياضة والكشف عن ما تتطلبه وما تحتاجه من قدرات بدنية والتي لها علاقة بالجوانب المهارية الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة والتي تكمن في العناصر السابقة حيث هذه النقطة كانت بمثابة الشعور بالمشكلة، لذا قام الباحث باقتراح برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية لتحسين المهارات الدفاعية بإتباع طريقة مدروسة مبنية على أسس علمية ومقننة في مجال التدريب الرياضي الحديث حيث اشتملت الدراسة على :

- **جانب تمهيدي :** احتوى على إشكالية وفرضيات وأهداف وأهمية الدراسة مع شرح لكل مصطلحاتها ودراسات سابقة ومشابهة ثم التعليق عليها
- **جانب نظري :** تم تقسيمه إلى ثلاث فصول، الفصل الأول (المتطلبات البدنية في الكرة الطائرة) والفصل الثاني (خصائص الإعداد المهاري في الكرة الطائرة) والفصل الثالث (مبادئ وقواعد التخطيط في الكرة الطائرة)
- **جانب تطبيقي :** اشتمل على فصلين الفصل الأول احتوى على كل ما يتعلق بالإجراءات الميدانية (الدراسة الاستطلاعية المنهج المتبع، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات وطرق الدراسة، الأساليب الإحصائية، البرنامج التدريبي) والفصل الثاني تمثل فيه عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية ومناقشتها وتحليلها ومقابلتها بفرضيات الدراسة مع استنتاج وخلاصة عامة حول البحث واقتراحات في الأخير.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

❖ الإشكالية

❖ الفرضيات

❖ الأهداف

❖ الأهمية

❖ أسباب اختيار الموضوع

❖ تحديد المفاهيم والمصطلحات

❖ الدراسات السابقة والمشابهة

❖ التعليق على الدراسات

1 - إشكالية الدراسة :

أضحت الرياضات الجماعية التنافسية تتميز بشعبية كبيرة وبزيادة اهتمام علماء التدريب الرياضي نجد أيضا أن مستوى الأداء الرياضي قد تحسن وتطور كل هذا جاء كنتيجة للتغيرات التي طرأت وغيرت في اتجاهات ومفاهيم ونظريات علم التدريب الرياضي الحديث من خلال الاهتمام المتزايد للرياضة وفي جميع أنحاء دول العالم حيث لاحظنا في الآونة الأخيرة نتائج ممتازة حققها أبطال الرياضة وهذا راجع إلى تطور اللاعب في مستواه البدني الوظيفي والمهاري التقني وهذا الأخير يعزى إلى الإعداد بمختلف أنواعه البدني والمهاري والتكتيكي والنفسي وفي شكله العام والخاص فهو من أهم مقومات النجاح والدعامة التي يركز عليها في جميع الرياضات، ويعتبر الخطوة الأولى التي يخطوها المدرب واللاعب لتحقيق المستويات الرياضية والتفوق في مختلف المنافسات لحصد الألقاب لكن هذا الإعداد يختلف وذلك على حسب نوع الرياضة جماعية كانت أو فردية حيث الرياضة الجماعية تعتمد على مجموعة من اللاعبين يعملون ضمن فريق من أجل تحقيق هدف مشترك.

للعبة الكرة الطائرة مواقف وحالات كثيرة ومتغيرة حيث يتم الانتقال من الهجوم إلى الدفاع والعكس بسرعة عالية مما يتطلب إعداد بدني ومهاري وخططي يمكن اللاعبين من السيطرة في الملعب والتصرف بالشكل الصحيح والأمثل، " إن طبيعة الأداء في لعبة الكرة الطائرة يتميز بالإيقاع السريع والمباغته فضلا عن مهاراتها المتتالية والمتسلسلة التي تتطلب مستوى عال من الدقة في الأداء وهذا ما يفرض على اللاعبين التكيف والاستعداد لتلك المواقف ومنها امتلاك قدرات بدنية ومهارية وعقلية تتناسب مع المتغيرات التي تشهدها المباريات" (حسانين وحمدي، 1997، صفحة 149)، حيث تتطلب لعبة الكرة الطائرة من اللاعب اكتساب قدرات بدنية وحركية تعمل على مساعدته في الأداء الجيد على مستوى المهارات الهجومية والدفاعية وهذه الأخيرة التي تتمثل في مهارة استقبال الإرسال وحائط الصد والدفاع عن الملعب ولذلك يجب توفر متطلبات بدنية عند اللاعب من صفات بدنية وحركية تتطلبها طبيعة المهارة وهي متعددة ومتباينة مثل الركض والاستعداد والوثب وتغيير اتجاهات الجسم في الأرض أو في الهواء.

إن المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة تحتاج عند أداءها إلى تكامل في القدرات البدنية والحركية ومركباتها، وقد تم تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية التي يحتاجها لاعبي الكرة الطائرة، حيث "يوجد ترابط بين المتطلبات البدنية العامة والخاصة باللعبة الرياضية التخصصية لان أداء المهارات الأساسية

يؤثر بشكل مباشر في الأداء البدني لكل مهارة والتي يتم تطويرها من خلال التدريب في فترة الإعداد الخاص، إذ يتفق العديد من العلماء والباحثين في مجال الكرة الطائرة والتدريب أن المتطلبات البدنية بلعبة الكرة الطائرة هي (القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية والحركية ورد الفعل، التحمل) ومتطلبات حركية (المرونة، الرشاقة، الدقة، التوافق، التوازن) (الدليمي، خزعل، و مشتت، 2015، صفحة 22) وهي مكونات أساسية وهامة في تعلم المهارات الدفاعية وإتقانها وتنفيذها بشكل جيد، حيث تظهر أهميتها عند أداء المهارات الأساسية، ولتوضيح ذلك أكثر نجد انه في مهارات الإرسال والتمرير والصد يحتاج اللاعب عند أداءها إلى قوة مميزة بالسرعة، إلى جانب ذلك قوة انفجارية مما تساعد اللاعب على الارتقاء بشكل جيد (القفز العمودي) وذلك لأداء مهارة حائط الصد والإرسال، وتلعب السرعة دورا هاما بمختلف مكوناتها الانتقالية والحركية ورد الفعل وذلك عند الانتقال من الوضعية الدفاعية إلى الهجومية أو العكس يتطلب سرعة عالية من الوصول إلى الكرة قبل سقوطها والدفاع عن الملعب والقيام بحائط الصد في نفس الوقت، وتعد المرونة مكون هام في عمل المفاصل والعضلات والأربطة والأوتار فهي تساعد في إظهار أعلى مستوى للحركة وبالتالي المهارة، وفي بعض المهارات نلاحظ انه هناك تداخل ما بين الأطراف الجانبية والعلوية والسفلية الأمر الذي يحتاج إلى صفة التوافق الحركي لأداء الواجب الحركي والمهاري بانسيابية وفي توقيت صحيح وبشكل سليم، وتعتبر الدقة الحركية عنصر مهم في المباراة في توجيه الحركات والضربات وإرسال الكرة والاستحواذ عليها مع استغلال الفراغات في الملعب المنافس.

ومما تم ذكره سابقا يرى الباحث في هذا الصدد أن البرامج التدريبية للعبة الكرة الطائرة الخاصة بالقدرات البدنية والمهارات الدفاعية خلال مرحلة الإعداد الخاص لم ترقى إلى المستوى المطلوب فهي تقليدية إذا ما تم مقارنتها بالبرامج الحديثة لكبريات الأندية هذا الأمر الذي اثر على مستوى ومردود الفرق المحلية خلال المنافسات، ولهذا قام الباحث بتسليط الضوء على البرامج التدريبية المستخدمة لدى الفرق لحل المشاكل البدنية والمهارية وذلك باقتراح برنامج تدريبي خلال فترة الإعداد البدني الخاص لتنمية بعض القدرات البدنية لتحسين المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة وعلى ضوء هذه الدراسة ومن خلال المعطيات التي تم سردها سابقا تم طرح التساؤل التالي :

✓ هل للوحدات التدريبية اثر على مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة

الطائرة ؟

2- التساؤلات الجزئية :

- ✓ هل للوحدات التدريبية اثر على مستوى العنصر البدني "القوة" لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟
- ✓ هل للوحدات التدريبية اثر على مستوى العنصر البدني "السرعة" لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟
- ✓ هل للوحدات التدريبية اثر على مستوى العنصر الحركي "الرشاقة" لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟
- ✓ هل للوحدات التدريبية اثر على مستوى مهارة "حائط الصد الدفاعي" لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟
- ✓ هل للوحدات التدريبية اثر على مستوى مهارة "الدفاع عن الملعب" لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟

3- فروض الدراسة :

3-1- الفرضية العامة :

- ✓ للوحدات التدريبية اثر على مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة

3-2- الفرضيات الجزئية :

- ✓ للوحدات التدريبية اثر على مستوى العنصر البدني "القوة" لدى لاعبي الكرة الطائرة
- ✓ للوحدات التدريبية اثر على مستوى العنصر البدني "السرعة" لدى لاعبي الكرة الطائرة
- ✓ للوحدات التدريبية اثر على مستوى العنصر الحركي "الرشاقة" لدى لاعبي الكرة الطائرة
- ✓ للوحدات التدريبية اثر على مستوى مهارة "حائط الصد الدفاعي" لدى لاعبي الكرة الطائرة
- ✓ للوحدات التدريبية اثر على مستوى مهارة "الدفاع عن الملعب" لدى لاعبي الكرة الطائرة

4- أهداف الدراسة :

من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة، فإن هذا البحث سوف يكشف عن ما يلي :

- تصميم برنامج تدريبي لتنمية وتحسين مستوى بعض العناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة
- التعرف على اثر البرنامج التدريبي في تحسين وتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري
- التعرف على نسبة التطور الحادث على مستوى الجانب البدني والمهاري والذي يعزى للبرنامج التدريبي
- معرفة مدى أهمية القدرات البدنية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة

5- أهمية الدراسة :

جاءت أهمية الدراسة لتحقيق ما يلي :

تهيئة لاعبي الكرة الطائرة بدنيا ومهاريا وذلك باقتراح برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية لتحسين المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة مع التأكيد على أهمية الإعداد البدني الخاص للوصول إلى أعلى المستويات، كذلك صقل القدرات البدنية وتطويرها ولأهميتها في تحسين الجانب المهاري على أسس ومبادئ علمية تدريبية مقننة وحث المدربين للقيام بجهد علمي ومدروس في التخطيط والتدريب وبشكل ينسجم مع الفئة العمرية المستهدفة وباستخدام الأجهزة التدريبية الممكنة واستغلالها حتى ولو كانت بسيطة إلى جانب ذلك إبراز أهمية البرنامج المقترح في تنمية بعض القدرات البدنية لتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة مع تسليط الضوء والكشف عن مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ومدى أثرها الايجابي على الجانب المهاري.

6- أسباب اختيار الموضوع :

- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية
- ضعف الجانب البدني والمهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة
- محاولة تقديم برنامج تدريبي مقترح مقنن لتنمية الجوانب البدنية والمهارية
- اقتراح حلول لتجنب بعض المشاكل التي تواجه المدربين خلال مرحلة الإعداد الخاص

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

7-1- البرنامج التدريبي :

7-1-1- لغة :

- البرنامج : كلمة فارسية تعني خطة يختطها المرء لعمل ما يريد، ورقة حساب، منهاج.

(معلوف، 2010، صفحة 36)

- التدريب : درب فلانا بالشئ، وعليه عوده ومرنه وهذبه.

(انس، منتصر، الصوالحي، و محمد، 2004، صفحة 47)

7-1-2- اصطلاحا :

- الوحدة التدريبية :

أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي. (علاوي، 1994، صفحة 324)

- البرنامج التدريبي :

احد عناصر التخطيط الرياضي الجيد، حيث يعتبر المجال التنفيذي لعملية التخطيط في التدريب التي تكون محددة بإطار زمني محدد. (عبدالخالق، 1999، صفحة 100)

7-1-3- إجرائيا :

الحمل التدريبي المقتن الواقع على أجهزة الجسم المختلفة لتطوير ولتنمية ولتحسين الصفات البدنية أو المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة من خلال تمارين وأنشطة تم وضعها في شكل خطة بعد تحديد الأهداف وذلك خلال دورة تدريبية.

7-2- القدرات البدنية :

7-2-1- اصطلاحا : تعد اللياقة البدنية واللياقة الحركية وجهان لشيء واحد ألا وهو القدرات البدنية ويمكننا القول بان اللياقة الحركية هي ذلك الجانب الذي يستهدف الأداء الدقيق المتقن لجسم الإنسان في المحيط الذي يوجد فيه، أما اللياقة البدنية فتتصب وترتكز على الارتقاء بعناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة. (السرهدي و عثمان، 1990، صفحة 159)

7-2-2- إجرائيا :

مقدرة الفرد على أداء ومزاولة أنشطته اليومية بكفاءة وقدرة عالية دون الشعور بالتعب أو إجهاد المبكر وهي سلامة أعضاء جسم الفرد الوظيفية خاصة منها الجهاز العضلي والتنفسي والدوري، وهي مجموع الصفات البدنية والحركية التي تتمثل في (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، التوافق، الرشاقة، الدقة، التوازن).

7-3- المهارات الدفاعية :

7-3-1- اصطلاحا :

- المهارة الدفاعية : الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج ايجابية والاقتصاد في المجهود البدني وتأخر ظهور حالة التعب على اللاعبين لذلك يجب إتقانها اتقاناً تاماً ويجب على جميع اللاعبين أن يؤدوا المهارات الأساسية جميعها بمستوى متكافئ لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب، ولعبة الكرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الأساسية وتنقسم إلى مجموعتين مهارات هجومية ومهارات دفاعية تتمثل في (استقبال، حائط الصد، الدفاع عن الملعب). (الجميل، 2002، صفحة 29)

7-3-2- إجرائيا :

وهي واجبات أساسية حركية فنية تتمثل في ثلاث مهارات (مهارة استقبال الإرسال، مهارة حائط الصد مهارة الدفاع عن الملعب)، وبعد إتقانها بشكل جيد يقوم بتطبيقها اللاعبين خلال المباراة بشكل جماعي والهدف منها التصدي لمحاولات الفريق الخصم الهجومية وإحباطها والاستعداد والتحضير لأداء المهارات الهجومية في نفس الوقت.

7-4-4- الكرة الطائرة :

7-4-4-1 اصطلاحاً : هي أكثر الرياضات العالمية شعبية، يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح، تعتبر هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل ومعظم دول أوروبا. (الزهراني، 2015، صفحة 98)

7-4-4-2 إجرائياً : الكرة الطائرة "volleyball" رياضة من الرياضات الجماعية مكونة من فريقين كل فريق مكون من (6) لاعبين، يفصل بين الفريقين شبكة في المنتصف، يقوم اللاعبون بتسديد الكرة عن طريق استخدام الأيدي لتعبر الكرة من فوق الشبكة للفريق الآخر وتصويبها نحو أرضية ملعب الفريق المنافس، ويحاول كلا الفريقين تسديد الكرة داخل منطقة المنافس وعلى الفريق الآخر صد الكرة وإرجاعها وإذا فشل في صد الكرة تحسب عليه نقطة، تعد من الرياضات التي نادراً ما نجد بها احتكاكات أو إصابات بعكس الرياضات الجماعية الأخرى، تتميز بشعبية كبيرة وهي رياضة متاحة للجميع على اختلاف مستوياتهم وأجناسهم وجنسياتهم.

7-5-5 الفئة العمرية أوسط (U-19) :

7-5-5-1 اصطلاحاً :

مصطلح المراهقة يشتق من اللاتينية (Adolescentia) والفعل معناه " كبر " وهي مرحلة ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد بحسب معجم (Littre)، أي أن المراهقة هي الانتقال من الاتكالية إلى مرحلة الاعتماد على الذات. (سليم، 2002، صفحة 375)

7-5-5-2 إجرائياً :

مرحلة حاسمة في حياة الفرد، تتزامن مع فترة المراهقة الوسطى لممتدة ما بين (17- 19 سنة)، حيث يكون النمو الجسمي في هذه المرحلة بطيء مقارنة بالمرحلة السابقة من حيث التغيرات الجسمية والفيزيولوجية، وفي الكرة الطائرة تحتاج هذه الفئة عناية خاصة من طرف المدرب فلا بد أن تتاح الفرصة الكافية للمراهق للتعبير ولإثبات نفسه واستخدام كل إمكانياته وقدراته البدنية والمهارية والنفسية.

8- الدراسات السابقة والمثابفة :

قبل انجاز الدراسة لجأ واستعان الباحث بدراسات سابقة ومثابفة بحيث تمكنه في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي أحاطت به مع الاستفادة أيضا في ضبط المتغيرات وفي التوجيه والتخطيط وأخيرا مناقشة نتائج الدراسة.

تعتبر الدراسات السابقة والمثابفة أو المرتبطة من أهم الركائز والقاعدة الأولى التي يستعين بها الباحث خلال جميع مجريات دراسته، "فالدراسات المثابفة تعتبر بمثابة الموجه للباحث في بحثه ولهذا يجب عل الباحث أن يعمل كل ما في وسعه من اجل الحصول على هذه الدراسات والبحوث السابقة ويوظف كل الوسائل للحصول عليها" (عبداليمين، وآخرون، 2009 صفحة 152)، حيث تكون متوفرة على مستوى المكتبات أو على مستوى الشبكة بالمجلات العلمية المحكمة، يستعين بها الباحث وعلى ما تحتويه من خبرات سابقة ونتائج لدراسات تتشابه مع دراسته الحالية، ويقوم الباحث باستعراضها للقراءة النظرية وبشكل مختصر وواضح.

"إن الدراسات السابقة تؤدي إلى إثراء فكر الباحث واستثارتته، فهو يطلع ويتعلم ما توصل إليه الباحثون السابقون في ميدان بحثه أو في الميادين المقاربة لاختصاصه ثم انه سيقف على الثغرات والنواقص التي لازالت دون بحث ويتعرف على النتائج المتضاربة أو المتناقضة فضلا عن ذلك يستفيد من اطلاعه على تلك الأدبيات في مجالات اختصاصه وعلى الطرائق التي اتبعها الباحثون للتصدي للمشكلات" (الجبوري، 2014 صفحة 114)، وبهذا لابد على الباحث أن يلم على اكبر قدر من الدراسات السابقة التي لها علاقة ببحثه لاختصار الوقت واقتصاد في الجهد وتوفيرا للتكلفة، وقد تم تقسيم الدراسات على حسب علاقتها بالمتغيرين المستقل والتابع وترتيبها من الأحدث إلى الأقدم.

- الدراسات ذات العلاقة بالمتغير المستقل :

- الدراسة (01): مهدي محمدي وحمزة معلم (2021)

العنوان: أثر وحدات تدريبية بطريقة تمرينات البليومتريك في تطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة في مهارة السحق للاعبين لكرة الطائرة - أشبال 19 سنة

هدف الدراسة :

- ✓ معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء المهاري لمهارة السحق
- ✓ معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والأداء المهاري لمهارة السحق
- ✓ معرفة مدى نجاعة وتأثير تمرينات المقترحة في تطوير القوة الانفجارية

المنهج المستخدم : تم استخدام المنهج التجريبي

مجتمع وعينة الدراسة :

لاعبين كرة الطائرة أشبال لنادي رياضي بباتنة الذين يمارسون الكرة الطائرة موسم 2018/2017 والتمثلين في 12 لاعب

أدوات الدراسة :

الاختبارات البدنية (القوة) - الاختبارات المهارية (الضرب الساحق)

الوسائل الإحصائية :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار T.test - معامل الارتباط بيرسون

برنامج الحزم الإحصائية spss

النتائج المتوصل إليها :

- ✓ وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية
- ✓ حققت الوحدات التدريبية تطورا في القوة الانفجارية ومهارة الضرب الساحق

- الدراسة (02): علاء الدين حمودي وهشام لوح ومحمد زمالي (2020)

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال

هدف الدراسة :

- ✓ توضيح مدى أهمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد
- ✓ التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة المميزة بالسرعة والارتقاء لحائط الصد
- ✓ الكشف عن مدى أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة في المرحلة العمرية (أشبال)

المنهج المستخدم : تم استخدام المنهج التجريبي

مجتمع وعينة الدراسة :

تم اختبار العينة بطريقة قصدية (ضابطة وتجريبية 7 ضابطة، 7 تجريبية) تضمنت 14 لاعب من فريق اولمبيك سبدو بولاية تلمسان

أدوات الدراسة :

الاختبارات البدنية (القوة المميزة بالسرعة) - الاختبارات المهارية (مهارة حائط الصد)

الوسائل الإحصائية :

اختبار Student (T) - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - برنامج الحزم الإحصائية spss
المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار T - معامل الالتواء - معامل الاختلاف - نسبة التطور

النتائج المتوصل إليها :

- ✓ وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة
- ✓ وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في اختبار مهارة حائط الصد
- ✓ للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة حائط الصد

- الدراسة (03): بومعزة محمد نزييم (2019/2018)

العنوان: اثر البرامج التدريبية المطبقة على تنمية الارتقاء عند لاعبي كرة الطائرة "أشبال" (14-17 سنة)

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر البرامج التدريبية وكيفية تطبيقها ومدى استخدامها لتنمية الارتقاء عند لاعبي الكرة الطائرة

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي تماشياً مع طبيعة الدراسة

مجتمع وعينة الدراسة : اشتمل مجتمع الدراسة لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال ولاية باتنة البالغ عددهم 8 فرق ما يقارب 72 لاعب أما عينة الدراسة فقد تكونت من 40 لاعب مقسمة على 6 فرق وقد تم اختيارها بطريقة قصدية

أدوات الدراسة :

✓ استبيان : تم توزيعه على مدربي النوادي الرياضية لضبط متغيرات البحث

✓ اختبار counter mouvement jump (cmj)

✓ اختبار squat jump (sj)

✓ اختبار saut réactivité (sr)

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - اختبار الفروق (ت) ستودينت - مستوى الدلالة

النتائج المتوصل إليها :

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لاختبار (sr)

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار القوة الانفجارية والاختبارين (cmj) و (sj)

✓ وقد أوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها العمل من طرف المدربين على بناء برامج تدريبية مناسبة للفئة العمرية (الأشبال) والقيام بتقييم دوري للارتقاء أثناء الموسم الواحد مع تنظيم دورات تدريبية لفائدة المدربين للتعرف على الوسائل العلمية الحديثة لقياس واختبار مختلف القدرات البدنية والمهارية وإعادة تشكيل برامج تدريبية حديثة مبنية على نتائج دراسات علمية حديثة لتجنب العشوائية في التدريب.

- الدراسة (04): مقاق كمال وغلاب حكيم (2018)

العنوان: اثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة ومهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة اقل من 17 سنة

هدف الدراسة :

- ✓ تصميم برنامج تدريبي مقترح للتدريب المدمج في تنمية المرونة ومهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة اقل من 17 سنة
- ✓ معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة

المنهج المستخدم : استخدم الباحثان المنهج التجريبي على مجموعتين (تجريبية وشاهدة) ضمت كل مجموعة 12 لاعب

مجتمع وعينة الدراسة : تمثل مجتمع البحث فرق الكرة الطائرة لولاية المسيلة صنف أشبال بينما العينة فقد تم اختيارها من فريق النجم الرياضي المسيلي وفريق انتليك المسيلة للكرة الطائرة حيث تكونت عينة الدراسة من 24 لاعب تم اختيارهم بطريقة قصدية

أدوات الدراسة :

- ✓ الاختبارات البدنية (اختبارات مرونة الجذع)
- ✓ الملاحظة المباشرة (شبكة ملاحظة للفريقين)

الوسائل الإحصائية : استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

النتائج المتوصل إليها :

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار والملاحظة القبليين والبعديين للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار والملاحظة البعديين لصالح المجموعة التجريبية
- ✓ البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير مهارة الاستقبال

- الدراسة (05): عارف محسن الكرمدى (2016)

العنوان: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتريك على تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبى الكرة الطائرة

هدف الدراسة: يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتريك للاعبى الكرة الطائرة ودراسة تأثيره على :

- ✓ المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والانفجارية) لعضلات الرجلين
- ✓ تحسين مستوى الأداء المهاري (الضرب الساحق - الإرسال الهجومي)

المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج التجريبي

مجتمع وعينة الدراسة:

لاعبى الدرجة الأولى للنادي الأهلي بمحافظة الحديدة باليمن وكان قوامهم 12 لاعب

أدوات الدراسة: الاختبارات البدنية (القوة) - الاختبارات مهارية (الضرب الساحق، الإرسال الهجومي)

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار T.test - معامل الالتواء برنامج الحزم الإحصائية spss

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار T - معامل الالتواء - معامل الاختلاف - نسبة التطور

النتائج المتوصل إليها:

✓ وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية للقوة الانفجارية لعضلات الرجلين لصالح القياس البعدي

✓ وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي الناتج من استخدام تمارين البليومتريك في تدريب لاعبي الكرة الطائرة على رمي الكرة الطبية (3كغم)

✓ وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي الناتج من استخدام تمارين البليومتريك في تدريب لاعبي الكرة الطائرة على سرعة الركض (30م)

- الدراسة (06): بونشادة ياسين (2014)

العنوان: تأثير برنامج تدريبي بليومتري في تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية عند لاعبي الكرة الطائرة

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى الكشف على اثر برنامج تدريبي بليومتري على القوة الانفجارية وعلى بعض المهارات الأساسية عند أواسط لاعبي الكرة الطائرة

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة

مجتمع وعينة الدراسة : وقد اشتمل مجتمع الدراسة على عينة تم اختيارها بطريقة مقصودة حيث كان حجم العينة (16) لاعب من فئة الأواسط بنادي اتحاد الأمل بالجلفة وتم تقسيمها إلى عينتين (8) شاهدة و(8) تجريبية

أدوات الدراسة :

✓ اختبار قياس القوة الانفجارية

✓ اختبار سرعة التنفيذ

✓ اختبار الارتقاء

الوسائل الإحصائية :

النسبة المئوية - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار **t.test** - معامل الثبات كرونباخ

النتائج المتوصل إليها :

✓ التدريب البليومتري له دور في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مستوى القوة

الانفجارية والمهارات الأساسية

✓ أوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها ضرورة استخدام البرنامج التدريبي البليومتري لتنمية القوة

الانفجارية ولتحسين المهارات الأساسية مع ضرورة إتباع مدربي الكرة الطائرة الأسلوب العلمي خلال

بناء البرامج التدريبية.

- الدراسات ذات العلاقة بالمتغير التابع :

- الدراسة (01): إيمان فائق صالح (2020)

العنوان: اثر تمارينات الجهد البدني على وفق أسس ديناميكية الحمل والراحة في تطوير القوة السريعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة شباب

هدف الدراسة :

- ✓ إعداد تمارينات الجهد البدني على وفق أسس ديناميكية الحمل والراحة في تطوير القوة السريعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة شباب
- ✓ التعرف على تمارينات الجهد البدني على وفق أسس ديناميكية الحمل والراحة في تطوير القوة السريعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة شباب

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

مجتمع وعينة الدراسة : تم تحديد مجتمع البحث لاعبي مسابقة الكرة الطائرة في نادي الصليخ الرياضي للموسم 2020 أما عينة البحث فقد شملت 18 لاعب حيث تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (9) لاعبين في كل مجموعة

أدوات الدراسة : الاختبارات البدنية والمهارية, الملاحظة

- ✓ اختبار دفع بار حديدي (20) كلغ لمدة (10) ثا
- ✓ اختبار القفز على المسطبة السويدية (10) ثا
- ✓ اختبار الإعداد من الأعلى بالأصابع
- ✓ اختبار مهارة الاستقبال
- ✓ اختبار الإرسال المواجه من الأعلى (التنس)

الوسائل الإحصائية : الحقيبة الإحصائية لمعالجة البيانات spss

النتائج المتوصل إليها :

- ✓ أن تمارينات الجهد البدني المستخدمة في البرنامج التدريبي على وفق أسس ديناميكية الحمل والراحة ظهور تطور المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي
- ✓ ظهور تطور معنوي في مستوى أداء المهارات الأساسية لكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية

- الدراسة (02): مؤيد محمد عزيز وسيف علي محمد (2017)

العنوان: تأثير تمرينات البلايومترك بطريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومهارة حائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة

هدف الدراسة :

- ✓ التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تمرينات بلايومترك لطريقة التدريب التكراري
- ✓ التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تمرينات بلايومترك لطريقة التدريب الفتري

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

مجتمع وعينة الدراسة : حدد الباحثان مجتمع البحث من لاعبي منتخب جامعة سامراء, أما العينة فتكونت من (12) لاعب تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبيتين بواقع (6) لاعبين في كل مجموعة

أدوات الدراسة : الاختبارات البدنية والمهارية والمقابلات الشخصية

- ✓ الوثب العمودي
- ✓ الوثب الطويل إلى الأمام لمدة 10 ثا
- ✓ اختبار تكرار حائط الصد

الوسائل الإحصائية : الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- اختبار التوزيع الطبيعي- اختبار t للعينات المستقلة- اختبار t للعينات المرتبطة

النتائج المتوصل إليها :

- ✓ احدث المنهجان التدربيان لتمرينات البلايومترك بطريقة التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة تقدما معنويا في جميع متغيرات البحث (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومهارة حائط الصد)
- ✓ أظهرت طريقة التدريب التكراري تطورا ملحوظا في صفة القوة الانفجارية في الاختبار البعدي
- ✓ على الرغم من التقدم المعنوي الذي حدث لمجموعتي البحث في صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة حائط الصد لم تظهر نتائج البحث فروق معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي ولكن أثبتت نسبة التطور أن مجموعة التدريب التكراري أظهرت تفوقا نسبيا على مجموعة التدريب الفتري مرتفع الشدة في هاتين الصفتين.

- الدراسة (03): لبوخ توفيق وبوحاج مزيان (2017)

العنوان: اثر ترمينات تصحيحية وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية على دقة أداء مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة

هدف الدراسة :

- ✓ التعرف على قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية لمهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة
- ✓ اكتشاف الأخطاء الميكانيكية التي لها تأثير على دقة أداء مهارة الاستقبال
- ✓ التعرف على نسبة مساهمة بعض المتغيرات البيوكينماتيكية في نتيجة مهارة استقبال الإرسال

المنهج المستخدم : تم استخدام المنهج التجريبي

مجتمع وعينة الدراسة : تمثل مجتمع البحث في أندية الكرة الطائرة الناشطة بالقسم الوطني الثاني الجهوي (nahd) (nrhb) (asjk) وتم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية عمدية تمثلت في (30) لاعب مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة

أدوات الدراسة :

- ✓ الملاحظة الميدانية لأداء مهارة الاستقبال ومدى تطبيق الترمينات التصحيحية
- ✓ القياسات : الكتلة, الطول, طول الذراعين والرجلين, طول الجذع, ارتفاع مركز ثقل الجسم
- ✓ البرامج المعلوماتية لاستخراج بعض المتغيرات البيوكينماتيكية
- ✓ التصوير بالفيديو لأداء الاختبار

الوسائل الإحصائية : برنامج الحزم الإحصائية spss

المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- اختبار T - معامل الالتواء-معامل الاختلاف- نسبة التطور

النتائج المتوصل إليها :

- ✓ الترمينات التصحيحية المبرمجة لها فاعلية كبيرة في تطوير وتحسين أداء اللاعبين في مهارة استقبال الإرسال وهذا بدلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين
- ✓ التحليل البيوكينماتيكي يساعد في بناء الترمينات التصحيحية اللازمة لتعديل أخطاء لاعبي الكرة الطائرة في مهارة استقبال الإرسال

- الدراسة (04): بوحاج مزيان ورشام جمال الدين (2016)

العنوان: اثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة (فئة أشبال إناث)

هدف الدراسة :

- ✓ الكشف على اثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على صفة القوة الانفجارية ومهارة الصد
- ✓ الكشف على مدى أهمية استخدام طريقة التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري لتطوير بعض المهارات الحركية

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

مجتمع وعينة الدراسة : تمثل مجتمع البحث في فرق الكرة الطائرة التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة فئة أشبال, أما عينة الدراسة فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة اشتملت على 10 لاعبات لفريق **MBB** لكرة الطائرة بالبويرة

أدوات الدراسة : الاختبارات البدنية والمهارية

- ✓ اختبار القفز العمودي من الثبات
- ✓ اختبار رمي الكرة الطبية 3كلغ
- ✓ اختبار صد الضرب الساحق
- ✓ اختبار حائط الصد من المركز (3) والمركز (4)
- ✓ اختبار دقة مهارة الصد من المركز (2)

الوسائل الإحصائية :

النسبة المئوية-المتوسط الحسابي-معامل الارتباط بيرسون-اختبار T ستيودنت-الانحراف المعياري

النتائج المتوصل إليها :

- ✓ فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية للقوة الانفجارية
- ✓ فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة الصد

- الدراسة (05): مسعودي خالد وآخرون (2016)

العنوان: اثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة (14-15 سنة)

هدف الدراسة :

- ✓ اقتراح برنامج تدريبي لتحسين القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة
- ✓ تحسين الأداء المهاري لحائط الصد لدى الفرق المحلية

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

مجتمع وعينة الدراسة : تم اختيار العينة بشكل مقصود تمثلت في 6 لاعبين بنادي آفاق البيض

أدوات الدراسة : الاختبارات البدنية والمهارية تمثلت في :

- اختبار سارجنت - اختبار السرعة 35م - اختبار الرشاقة - اختبار سرعة رد الفعل - اختبار النهوض من وضع الانبطاح المائل - اختبار النهوض من وضع الرقود - اختبار رمي الكرة الطبية من وضع الجلوس - اختبار حائط الصد

الوسائل الإحصائية :

تمت معالجة النتائج عن طريق استخدام البرنامج الإحصائي (spss)

النتائج المتوصل إليها :

- ✓ تؤثر الحصص التدريبية للبرنامج المقترح ايجابيا على القدرات البدنية (القوة-الرشاقة-سرعة رد الفعل-السرعة الانتقالية)
- ✓ تنمية القدرات البدنية أدت إلى تحسن الأداء المهاري لحائط الصد لدى المجموعة التجريبية
- ✓ وقد أوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها على المدربين خلال عملية التخطيط ووضع البرامج التدريبية أن تكون متكاملة من كل النواحي البدنية والتقنية والتكتيكية وعدم إهمال بعض القدرات البدنية خلال التدريبات لأهميتها الكبيرة في تحسين الأداء المهاري مع ضرورة تنظيم دورات تكوينية للمدربين الهواة لتفادي الوقوع في الأخطاء التدريبية والتقليل من الإصابات والحث على استعمال الوسائل الحديثة في التدريب.

- الدراسة (06): ايدير حسان (2013/2012)

العنوان: التوافق العصبي العضلي وعلاقته بأساليب أداء المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة لدى الناشئين (15-17 سنة)

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق العصبي العضلي بأداء المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية

مجتمع وعينة الدراسة : اشتمل مجتمع الدراسة على عينة اختيرت من لاعبي البطولة الولائية للكرة الطائرة أشبال مدينة قسنطينة بطريقة عمدية حيث بلغ عدد العينة (9) لاعبين

أدوات الدراسة :

- ✓ اختبارات التوافق العصبي العضلي
- ✓ اختبار استقبال الإرسال
- ✓ اختبار استقبال الضرب الساحق
- ✓ اختبار صد الضرب الساحق

الوسائل الإحصائية : النسبة المئوية - الوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط بيرسون

النتائج المتوصل إليها :

- ✓ أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن صفة التوافق العصبي العضلي من العوامل المهمة بالنسبة لأداء اللاعب خاصة في المهارات المركبة مثل مهارة الصد عند فئة الناشئين والتي تتطلب مدة طويلة من التدريبات لكي يصل اللاعب إلى مرحلة الإتقان والآلية ولذا فان التطور في التوافق يرافقه تطور في مستوى الأداء المهاري.
- ✓ وقد أوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها التركيز على برمجة تمارين التوافق العصبي العضلي في الوحدات التدريبية خاصة عند الفئات الصغرى مع ضرورة تدريب اللاعبين على جميع أنواع المهارات بصورة متكافئة ليعزز ذلك من تنمية التوافق العصبي العضلي

- الدراسة (07): ايدير حسان (2012)

العنوان: العلاقة بين القدرات البدنية الأساسية (السرعة، القوة) والأداء المهاري في الكرة الطائرة لدى لاعبي المنتخبات المدرسية للشرق (15-17 سنة)

هدف الدراسة :

- ✓ قياس مستوى القدرات البدنية عند لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية
- ✓ قياس مستوى الأداء المهاري عند لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية
- ✓ التعرف على العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية والأداء المهاري

المنهج المستخدم : تم استخدام المنهج الوصفي

مجتمع وعينة الدراسة : تم اختيارها بطريقة عمدية شملت المنتخبات المدرسية الولائية للكرة الطائرة لولايات الشرق الجزائري (باتنة.سطيف.قسنطينة.أم البواقي) البالغ عددهم 90 لاعب 52ذكور و38 إناث والذين تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة

أدوات الدراسة :

الاختبارات البدنية (القوة، السرعة) - الاختبارات المهارية (حائط الصد، دقة الضرب الساحق)

الوسائل الإحصائية :

الانحراف المعياري - المتوسط الحسابي - معامل الارتباط - برنامج الحزم الإحصائية spss

المتوسط الحسابي-الانحراف المعياري-اختبار T - معامل الالتواء- معامل الاختلاف- نسبة التطور

النتائج المتوصل إليها :

- ✓ هناك علاقة ارتباطية جزئية بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري في الكرة الطائرة اقتصرت على الصد والوثب
- ✓ هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري في الكرة الطائرة اقتصرت على الصد والوثب

- الدراسة (08): ولهان حميد هادي وآخرون (2005)

العنوان: سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة

هدف الدراسة :

التعرف على العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة

المنهج المستخدم : تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية

مجتمع وعينة الدراسة :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة

ديالى للعام الدراسي 2004-2005 والبالغ عددهم (30) طالب

أدوات الدراسة : الاختبارات المهارية

✓ اختبار استقبال الإرسال

✓ اختبار الدفاع عن الملعب من المركز

✓ اختبار حائط الصد من المركز

الوسائل الإحصائية :

الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- النسبة المئوية- معامل الالتواء- معامل الارتباط (بيرسون)

النتائج المتوصل إليها :

✓ ظهور علاقة ارتباط غير معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة استقبال الإرسال

✓ ظهور علاقة ارتباط غير معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة الدفاع عن الملعب

✓ ظهور علاقة ارتباط غير معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة حائط الصد الدفاعي

8-1 - التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة :

من خلال اطلاع وتحليل الباحث للدراسات السابقة يتضح أنها قد اتفقت مع الدراسة الحالية في أوجه وبالمقابل اختلفت في نواحي أخرى وذلك في احد المتغيرات.

8-2 - أوجه التشابه والاختلاف :

بداية استخدمت غالبية الدراسات المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسات كما أنها أشارت إلى أهمية استخدام برامج تدريبية وقد هدفت معظم الدراسات التعرف على تأثير البرامج التدريبية المقترحة لعناصر اللياقة البدنية لتحسين المهارات الفنية الأساسية، إلى جانب ذلك اتفقت جميع الدراسات تطبيق البرنامج في فترة الإعداد البدني الخاص، أما مجتمع وعينات الدراسات فقد كانت متباينة ما بين فئة ناشئين وأكابر وأشبال وهنا يكمن الاختلاف، وقد اتفقت أيضا الدراسات في اغلب الاختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية كذلك مع استخدام وسائل وأساليب إحصائية متشابهة .

8-3 - نتائج الدراسات السابقة :

نتائج هذه الدراسات بعد مقارنتها كلها توصلت في القياس البعدي إلى أن البرامج التدريبية المقترحة لها تأثير ايجابي حيث أكدت تفوق المجموعات التجريبية على المجموعات الضابطة على مستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارية فيمكن تنمية هذه العناصر وتطويرها خلال فترة الإعداد البدني الخاص وذلك على حسب كل اختصاص .

8-4 - مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابفة :

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة استفاد الباحث من هذه الدراسات ما يلي :

- تحديد المشكلة والفروض والخطوات المناسبة والواجب إتباعها في إجراءات الدراسة الحالية
- طريقة تحديد المجتمع واختيار العينة وحجمها بما يتناسب مع الدراسة الحالية
- تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة المناسبة لاختبارات القدرات البدنية والمهارية
- استخدام أساليب ومعالجات إحصائية مناسبة
- طريقة عرض الجداول وطريقة تفسيرها وتحليلها ومناقشتها على ضوء الفرضيات

الجانب النظري

الفصل الثاني

المتطلبات البدنية في الكرة الطائرة

الفصل الثالث

خصائص الإعداد المهاري في الكرة الطائرة

الفصل الرابع

مبادئ وقواعد التخطيط في الكرة الطائرة

الفصل الثاني

المتطلبات البدنية في الكرة الطائرة

تمهيد :

يعتبر المتطلب البدني الدعامة الأساسية والركيزة لأداء متطلبات أخرى الخطئية أو مهارية، وتشمل هذه المتطلبات قدرات من صفات بدنية وحركية العامة منها والخاصة، فهي أهم الجوانب لإتقان المهارات وللوصول إلى الأداء الفني المطلوب، فالإعداد البدني بشكله العام والخاص يساعد على تنمية قدرات الرياضي "البدنية والوظيفية" وذلك للتكيف مع متطلبات وظروف الاختصاص الرياضي .

وفي رياضة الكرة الطائرة نجد متطلبات بدنية متنوعة وجب أن تتوفر عند اللاعب وبمستوى عالي لأداء الجانب المهاري والخطئي بشكل صحيح في كثير من الحركات الركض والقفز والوثب والضرب مع تغيير اتجاهات الجسم، فكلما تحسنت قدرات الرياضي البدنية كلما اثر إيجابا على أداءه المهاري والخطئي خلال المباريات والمنافسات الفعلية وأداءها بأفضل صورة ممكنة.

1- مدخل للتدريب الرياضي :

- مفهوم التدريب الرياضي :

يعرفه مفتي إبراهيم " هو جميع العمليات التربوية التعليمية والتموية يهدف إلى إعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية وتنشئتهم من خلال التخطيط والقيادة الميدانية لتحقيق أعلى المستويات والنتائج الممكنة في الرياضة التخصصية مع الحفاظ عليها لأطول فترة " . (حماد، 2008، صفحة 21)

ويعرفه ليمان " المجهدات والأحمال البدنية التي تؤدي إلى التكيف الوظيفي أو التكويني وإلى التغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع في مستوى الرياضي ويعرفه ماتيف إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكا تكتيكا عقليا نفسيا خلقيا من خلال التمرينات البدنية وحمل التدريب، وهو عملية تربوية تعليمية هادفة ذات التخطيط العلمي لإعداد اللاعب بمختلف المستويات (بدنيا نفسيا ومهاريا) للوصول إلى أعلى المستويات " . (البسطوي، 1999، صفحة 24)

2- خصائص التدريب الرياضي العلمي الحديث :

- الاعتماد على الأسس والقواعد التربوية
- تخضع كافة عملياته للأسس و المبادئ العلمية
- التأثير على الشخصية و فلسفة و قيم المدرب/المدرية
- تواصل عملياته وعدم انقطاعها
- تكامل عملياته
- اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته
- تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته
- اتساع دائرة الفردية
- عدم إهمال دور الخبرة فيه
- إتباع اللاعب/اللاعبة لنمط الحياة الرياضية (حماد، 2008، صفحة 25)

3- مجالات التدريب الرياضي :

لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجال المستويات الرياضية العالية (قطاع البطولة) فقط سواء مجال الناشئين أو المتقدمين، بل تتعدى تلك المجالات إلى قطاعات أخرى كثيرة في المجتمع، هي في أشد الحاجة، كونه عملية تربوية هادفة لإعداد اللاعبين من جميع النواحي الخلقية والنفسية والمهارية والبدنية :

- الرياضة المدرسية
- الرياضة الجماهيرية
- الرياضة العلاجية
- رياضة المعاقين
- رياضة المستويات العالية (البسطويسي، 1999، صفحة 25)

4- مصادر وأسس التدريب الرياضي العلمي :

الجدول (01) يوضح مصادر ومبادئ وأسس التدريب الرياضي

وظائف أعضاء الجهد	الترشيح الوظيفي	بيولوجيا الرياضة	الإدارة الرياضية	تعلم حركي
نمو وتطور الجسمي والحركي	علم النفس الرياضي	علم الاجتماع الرياضي	علم تغذية الرياضيين	علم الإسعافات الأولية وعلاج الإصابات
علم التربية	تحليل حركي	علم الاستشفاء من الجهد البدني	علم التقويم الرياضي	علم تخطيط الأحمال
علوم التربية الصحية	علم الانتقاء	علم الإعداد المهاري والخططي	علم الإعداد البدني	علم الإحصاء الرياضي
← مزج + ربط + تكامل				
← عمليات التدريب الرياضي				

يستمد جزءا كبيرا من نظرياته وأساسه ومبادئه والتي يتم الاعتماد عليها في تنفيذ العمليات من خلال عدة علوم تتضمن جوانب نظرية وتطبيقية كما هي مبينة في الجدول.

(حماد، 2008، صفحة 29)

5- حمل التدريب :

5-1 مفهوم حمل التدريب :

أ- المدرسة الألمانية :

➤ يعرفه هاره Hara بالمجهود البدني والعصبي الواقع على كاهل الرياضي في كل وحدة تدريبية .

➤ يعرفه شولسن Scholich عبء وجهد بدني مقنن من حيث الحجم والشدة والراحة ليس فقط في

كل وحدة تدريبية ولكن على مدار السنوات التدريبية .

ب- المدرسة الروسية :

➤ إينافيسكي فيعرفه : (بمقدار تأثير التدريبات البدنية والمهارية ونظام أدائها على الناحية الوظيفية

الحيوية للاعب) .

ج- المدرسة الأمريكية :

➤ عرفه كونسلمان Councelman حجم المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدة التدريبية

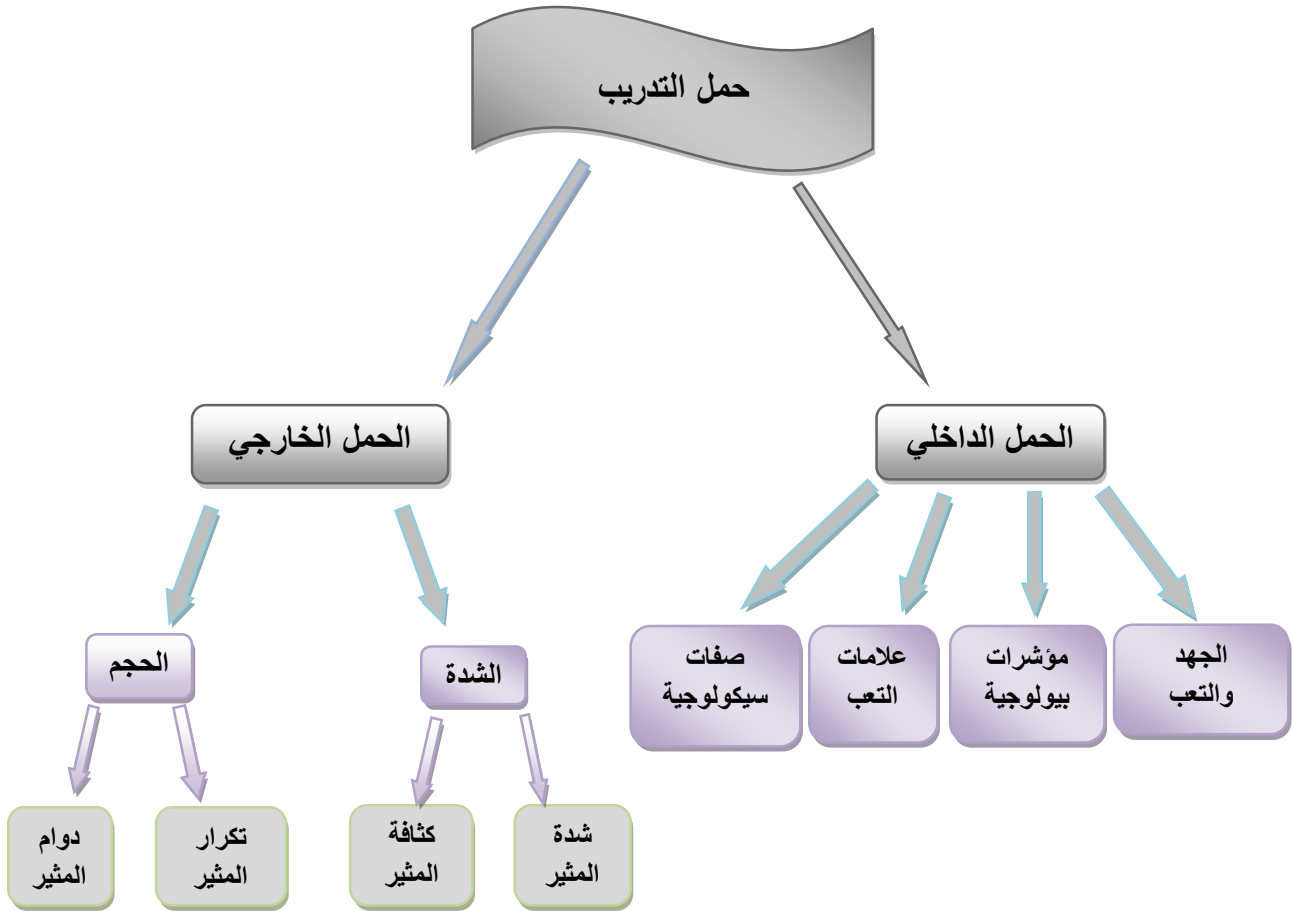
للرياضي المقنن من حيث الحجم والراحة والشدة.

مما تقدم نجد عدم وجود اختلاف في معنى ومفهوم الحمل، وذلك من خلال تعريف كل مدرسة سواء

الروسية أو الألمانية أو الأمريكية . (البسطويسي، 1999، صفحة 60)

2-5 أنواع حمل التدريب :

يقسم ماتيفيف Matweef حمل التدريب إلى قسمين رئيسيين : الحمل الخارجي والداخلي وعلى ذلك يقصد ماتيفيف بالحمل الخارجي حجم وشدة التمرينات وكذلك الراحة بين تلك التمرينات في كل وحدة تدريبية، أما الحمل الداخلي فيظهر من خلال تغيرات (فسيولوجيا، بيوكيميائيا) الخاصة بالأجهزة الوظيفية للاعب وبذلك يتأثر الداخلي بالحمل الخارجي، فكلما زاد الخارجي من شدة وحجم (تأثر بذلك الحمل الداخلي والذي يؤثر بدوره على مستوى وكفاءة الجسم والمتمثل في درجة إنجاز القدرة البدنية والمهارة الحركية العامة والخاصة) . (البسطويسي، 1999، صفحة 60)



الشكل (01) : يوضح أنواع حمل التدريب

(البسطويسي، 1999، صفحة 61)

3-5 مكونات الحمل التدريبي :

تتمثل المكونات الأساسية في مايلي :

- 1 - الشدة (شدة الحمل)
- 2 - الحجم (حجم الحمل)
- 3 - الكثافة (كثافة الحمل) (علاوي، 1994، صفحة 51)

1-3-5 الشدة (شدة الحمل) :

هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء, ووحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة هي :

أ- درجة السرعة : وتقاس بالثانية أو الدقيقة كما في الجري أو السباحة أو التجديف

ب- درجة قوة المقاومة : وتقاس بالكيلوجرام كما في رياضة رفع الأثقال

ج- مقدار مسافة الأداء : وتقاس بالسنتيمتر أو بالمتري كما في الوثبات أو الرميات في ألعاب القوى

د- توقيت الأداء (سرعة أو بطء اللعب) : كما في الألعاب الرياضية (كرة القدم والسلة والطائرة واليد) أو في المنافسات الفردية مثل (الملاكمة والمصارعة).

2-3-5 الحجم (حجم الحمل) ويتكون من :

أ- فترة دوام التمرين الواحد: وقصد بها فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم الفرد, مثل الجري 100 م , أو السباحة 400م أو رفع ثقل زنته 50 كجم لمرة واحدة مثلا

ب- عدد مرات تكرار التمرين الواحد: مثل تكرار الجري لمسافة 100 م أربع مرات، أو السباحة لمسافة 400 م خمس مرات، أو رفع ثقل زنته كجم والتكرار 10مرات . (علاوي، 1994، صفحة 52)

3-3-5 الكثافة (كثافة الحمل) :

هي العلاقة الزمنية بين فترة الجهد والراحة خلال الوحدة التدريبية، كذلك تعني العلاقة الصحيحة بين العمل والراحة وتعتبر من الأسس الهامة والضرورية لضمان استعادة الرياضي وعودته لحالته الطبيعية

نسبياً (استعادة الشفاء)، وبالتالي ضمان قدرة الرياضي على العمل والأداء وتقبل المزيد من الأحمال التدريبية الجديدة.

يتم تحديد مدة الراحة طبقاً لحجم وشدة الحمل، وكمبدأ ضروري وجب أن يصل الرياضي في نهاية فترة الراحة إلى مستوى يسمح له القدرة على أداء وتكرار التمرين التالي بصورة حسنة، ويشير العلماء أن مدة الراحة (راحة بينية) المناسبة والتي تصل فيها نبضات القلب حوالي 120 ن/د

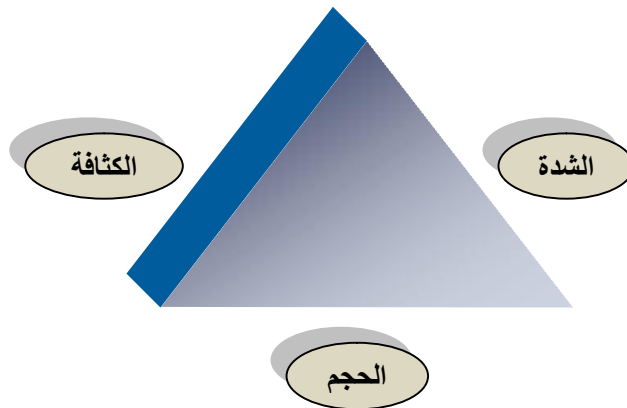
وتنقسم فترة الراحة إلى نوعين رئيسيين هما :

أ- راحة سلبية :

وهي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد، الرياضي تماماً ولا يقوم فيها بأداء أي نشاط بدني مقصود مثل الوقوف أو الجلوس أو الرقود عقب أداء التمرين البدني مباشرة .

ب- راحة ايجابية (نشطة) :

وهي عبارة عن راحة من خلال العمل أو الأداء، أو عبارة عن مزيج من الحمل والراحة، إذ يقوم فيها الفرد الرياضي بممارسة بعض أنواع من الأنشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في استعادته القدرة على العمل ولا تؤدي إلى زيادة إحساسه بالتعب، مثل أداء بعض تمرينات المرونة والاسترخاء عقب تمرينات التقوية العنيفة، أو الجري الخفيف بعد العدو السريع . (علاوي، 1994، صفحة 53)



الشكل (02) : مثلث مكونات حمل التدريب

(حماد، 2008، صفحة 64)

5-4 درجات حمل التدريب الرئيسية :

جميع درجات حمل التدريب تستخدم في تطوير مستوى اللاعب خلال كافة الدورات الحملية إذ أن التغيير في درجات الحمل المقدم طبقا لاعتبارات محددة يعتبر أمرا ضروريا حيث أن لكل منها دورها الهام والفعال في رفع مستوى اللاعب . (حماد، 2008، صفحة 73)

أ- **الحمل الأقصى** : هو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة التعب لا يستطيع معها الاستمرار في الأداء

ب- **الحمل الأقل من الأقصى** : هو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى

ج- **الحمل المتوسط** : يتميز بدرجة متوسطة من حيث الجهد الواقع على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب

د- **الحمل الخفيف (أقل من المتوسط)** : هو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط

هـ- **الراحة الايجابية** : هو اقل درجات الأحمال التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب / لاعبة

5-5 تقويم الحمل :

إن عملية التقويم وتحديد درجة الحمل أمرا هاما في تخطيط التدريب وتنفيذه ويمكن للمدرب (المخطط) القيام بها خلال تقديم الحمل للفرد الرياضي وذلك من خلال طريقتين أساسيتين هما الأسلوب الموضوعي و التقديري .

أ- **الأسلوب الموضوعي** : نعني به قياس درجة الحمل باستخدام الأجهزة العلمية وهو الأكثر دقة إذ يتم من خلال الفحوصات والتحليلات العملية والميدانية المختلفة .

ب- **الأسلوب التقديري** : هناك صورتان لاستخدام الأسلوب التقديري لتقويم الحمل كما يلي :

-**تقدير درجة الحمل المقترح قبل تنفيذه** : وهي الصورة أكثر شيوعا في تخطيط برامج التدريب ويساعد في إخراجها بصورة جيدة (خبرة المدرب - دراسة قدرات اللاعبين اللاعبات وتحليلها - الاستعانة بسجلات التدريب التراكمية - مقارنة الأحمال المقترحة مع شبيبتها في المراجع والبرامج العلمية المشابهة)

-تقدير درجة الحمل خلال وبعد تقديمه للاعب واللاعب : يستخدم لذلك الملاحظة الموضوعية من جانب المدرب وتقرير اللاعب واللاعب لتأثير الحمل عليه وعليها والملاحظة الموضوعية من جانب المدرب لتقدير درجة الحمل . (حماد، 2008، صفحة 91)

6- مفهوم اللياقة البدنية :

هي مقدرة الجسم لأداء وظائفه بفعالية وتأثير وهي تتكون من احد عشر مكونا على الأقل وترتبط بمقدرة الرياضي على العمل بفعالية والتمتع بوقته، حيث يكون سليم من الجانب الصحي ومقاوم للأمراض (القلة الحركية hypokinetic diseases) . (عبدالفتاح، 2003، صفحة 608)

يرى بسطويسي وعباس في مفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فنجد صفات حركية أو صفات جسمية كذلك قدرات فسيولوجية الأساسية للرياضي، والتي لها تأثير في حياته ونموه واتزانها والتي تتكون من (القوة. السرعة. التحمل. الرشاقة. المرونة) أما المدرسة الأمريكية فتسمى بعناصر اللياقة البدنية. (بسطويسي و صالح، 1984، صفحة 241)

7- الفرق ما بين اللياقة البدنية والحركية :

تعد اللياقة الحركية والبدنية وجهان لشيء واحد ألا وهو القدرات البدنية ويمكننا القول بان اللياقة الحركية هي ذلك الجانب الذي يستهدف الأداء الدقيق المتقن لجسم الإنسان في المحيط الذي يوجد فيه أما اللياقة البدنية فتتصب وترتكز على الارتقاء بالعناصر (التحمل. السرعة. القوة. المرونة) بهدف القيام بالمهام الحركية المطلوبة منه بكفاءة . (السرهدي و عثمان، 1990، صفحة 159)

إذ إن كلمة اللياقة تتضمن استعداد الفرد للقيام بعمل ما أو تمتعه بخصائص ومميزات مناسبة تميزه عن الأفراد الآخرين، ويعرفها صبحي حسانين بأنها خلو الفرد من الأمراض المختلفة وقيام أجهزة الجسم بوظائفها على أحسن وجه، مع قدرة الفرد للسيطرة على بدنه، ومدى قدرته على مواجهة مختلف الأعمال لفترة طويلة دون الشعور بالتعب. (حسانين، 2004، صفحة 03)

أما بالنسبة للكفاءة البدنية فتعرف بأنها مقدرة الجسم على العمل ولقد عرفت المقدرة على العمل الجسماني بأنها مماثلة للمستوى الأقصى لعملية التمثيل الغذائي الذي يكون الفرد قادرا عليه، وتقاس مقدرة الجسم على العمل بوسائل موضوعية دقيقة (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) والطرق الثابتة والأكثر بساطة

يمكن الحصول عليها للتنبؤ بمقدرة الجسم على العمل من تأثير حمل مستوى الأقل من المستوى الأقصى على معدل النبض، وأن المقدرة للعمل الجسماني هي معيار ثابت للكفاءة الوظيفية للقلب والدورة الدموية لأنها تعتمد على كمية الأوكسجين المزودة للعضلات العاملة، ولأن قدرة الفرد لأداء أي تمرين تحدد بالمقدرة الوظيفية للدورة الدموية والقلب. (روفائيل، 1998، صفحة 31)

8- ماهية وأهمية اللياقة في الكرة الطائرة :

يعتبر جانب اللياقة البدنية من أهم المتطلبات في الكرة الطائرة الحديثة حيث يرجع هذا إلى كون اللياقة العامل الحاسم في كسب والفوز بالمباريات خاصة عندما تتساوى أو تتقارب المستويات المهارية لدى الفرق، وتتعاظم هذه الأهمية بصفه خاصة بالنسبة للناشئين وذلك لكون اللياقة البدنية الدعامة والركيزة الأساسية في أداء جل المهارات وذلك بصورة مناسبة، ومن ثم كان لزاما أن يخصص لقياس وتقويم اللياقة البدنية حجما مناسباً من خطة تقويم الفريق حيث يشير الخبراء إلى أن أهمية اللياقة البدنية بالنسبة للمدرب ترجع إلى أنها تستهدف اتجاهين أساسيين هما :

➤ التقييم Evaluation

➤ الانتقاء Selection

وتتمية وقياس اللياقة (البدنية.الحركية) يتطلب التعامل مع جميع القدرات البدنية (الجلد.السرعة.المرونة.القوة.التوافق.الرشاقة.الدقة) وهي قدرات عديدة ومتنوعة وهامه والحاجة إليها كبيرة لتكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العليا

ويشير سليمان سليماكير **slymaker** و برون **brown** إلى انه يلزم القيام بمحاولات جادة لتحديد المتطلبات الحركية والاتجاهات الطبيعية لها التي تتطلبها طبيعة اللعبة حيث يساعد هذا على توفير عناصر التقويم واختبار الفريق

كما يشير صبحي وحمدى إلى انه لتحديد مقدار التقدم **progress** والحصيلة **outcome** يلزم قياس وتقويم القدرات البدنية خلال مراحل التدريب. (عبدالمنعم و صبحي، 2008، صفحة 19)

9- مكونات اللياقة البدنية :

أ- حسب آراء علماء الغرب:

نرى اختلاف كبير في تحديد مكونات اللياقة بين علماء الولايات المتحدة حيث حددها كلارك في ثلاث مكونات : (الجلد الدوري والعضلي والقوة)

كما أنه ذهب إلى أبرز مكونات اللياقة الحركية التي اعتبرها أوسع وأشمل من اللياقة البدنية في ضمنها ما يلي : (القدرة العضلية - الرشاقة - المرونة - السرعة)، كما أنه أضاف إلى جميع هذه المكونات في اعتبارها إحدى المكونات الأساسية للقدرة الحركية العامة من حيث شموليتها لكل من اللياقة الحركية البدنية وكانت كالتالي (توافق القدم و العينين و توافق الذراعين و العينين).

كما أنه أشار بيوتسر أن لارسون ويوكم قد قاما بعملية مسح شاملة للبحوث الفيزيولوجية و وضعا قائمة جديدة لمكونات اللياقة الحركية والبدنية لأنه في نظرهما يمكن إدماجهما (الحركية والبدنية) في مفهوم واحد و قد تضمن هذا التقسيم العناصر التالية (القدرة العضلية والجلد العضلي ، القدرة العضلية وهي مركبة من السرعة والقوة، الجلد الدوري، المرونة، السرعة ، الدقة، التوافق، الرشاقة) .

ب- حسب آراء علماء الشرق:

في ألمانيا الشرقية (سابقا) يوجد شبه اتفاق على المكونات التي حددها العالم الكبير HARRE في مؤلفه علم التدريب حيث حددها في خمس مكونات أساسية فقط هي :

(المرونة، السرعة، التحمل، القوة، الرشاقة) .

أما في الإتحاد السوفيتي سابقا فيرى علماءه أمثال زاتسورسكي أن مكونات الصفات البدنية هي :

(القوة ، السرعة ، التحمل ، المهارة ، المرونة) . (نصرالدين و ابوعلاء، 2003، صفحة 17)

10- اللياقة العامة في الكرة الطائرة :

الممارس للكرة الطائرة يعلم جيدا مقدار حاجته إلى اللياقة البدنية رغم صغر ملعب الكرة الطائرة مقارنة مع ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى (قدم، سلة، يد، هوكي... الخ) حيث يعتبر أصغرها على الإطلاق إلا أن المتطلبات البدنية في لعبة الكرة الطائرة تعتبر كثيرة ومختلفة ووجب توافرها لمستوى عالي حيث يتطلب الأمر التحكم السريع من اللاعب في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري وتغيير الاتجاه وبذل القوة (بنماذجها الثلاثة الحركية والمتفجرة والثابتة) بمقادير متباينة وتلبيه دقيقه وسريعة وغير ذلك من المتطلبات.

فمثلا سرعة رد الفعل **speed of reaction and movement** متطلب ضروري للعبة فالأداء سريع وخاطف ولقد نجح زاتسيورسكي عام 1970م في قياس سرعه الكرة وحددها بمقدار 30م/ثا ومن ثم فان محاولة اللاعب المدافع للحاق بالكرة بعد مغادرتها ليد الضارب وقبل ملامسة هذه الأرض يجب أن تكون فترة زمنية تراوح ما بين 0.10 إلى 0.12 من الثانية.

وعن أهمية القوة **strenght** يقول ((ماتسيودايرا)) أن القوة كانت إحدى عقبات التقدم بالنسبة للفريق الياباني على الفريق مما جعله يحقق الفوز ويكتسح جميع فرق دول العالم في دوره ميونيخ الأولمبية ويفوز بالميدالية الذهبية كما يشير ((نورماند جيونيت **normand gionet**)) إلى أن القوة متطلب ضروري للأصابع والرسغ في الكرة الطائرة فالقدرة **power** القوة المتفجرة **explosive strength** سواء كانت للوثب أو الضرب من القدرات البدنية الهامة في لعبة الكرة الطائرة، وهي العامل الحاسم والفاصل في الفوز بالمباريات وفي هذا الخصوص يقوم نورماند جيونيت أن القدرة لها خمسة استخدامات أساسية في الكرة الطائرة هي الإرسال والتمرير والاستقبال والهجوم والصد.

والجلد الدوري التنفسي **cardiovascular enduranc** متطلب ضروري في الكرة الطائرة أيضا خاصة إذا عرفنا أن المباريات تستمر في بعض الأحيان إلى أكثر من ساعتين ونصف وفي هذا الخصوص يقول نورماند جيونيت أن مباراة الكرة الطائرة ليست محددة بوقت **no time limit** لذلك متطلباتها عالية من الجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي كما أكد (إيش) عام 1979م على أهمية التوافق العضلي العصبي ومجرد ضيق مساحه ملعب الكرة الطائرة يفرض بالضرورة مكون آخر كالرشاقة **agility** وسرعة تغيير الاتجاه كما أن احراز النقاط يبرز أهمية مكون الدقة **accuracy** في الإرسال والإعداد والضرب والأداء

يتطلب المرونة **flexibility** لإنجاز المهارات إلى أقصى مدى لها وهذا الأمر مع باقي مكونات اللياقة البدنية مثل التحكم الحركي **sensori-motorcontrol** والقابلية للتعلم الحركي **motor educability** والتوازن **balance** . (عبدالمنعم و صبحي، 2008، صفحة 20)

11- اللياقة الخاصة في الكرة الطائرة :

بالرغم مما سبق فإن الوصول إلى المستويات العالية يستوجب التركيز على قدرات بدنيه بعينها دون غيرها وذلك في مراحل معينه من التدريب وهذه القدرات يرجع لها الفضل الأساسي في كسب المباريات ويطلق عليها اللياقة الخاصة للعبة.

يقول رادا **radda** وفرونر **frohner** وسورير **saure** أن اللياقة البدنية الخاصة في الكرة الطائرة تعني مقدرة جسم الرياضي على التكيف مع التدريبات الخاصة ذات الكثافة والشدة العالية مع العودة بسرعة إلى الحالة الطبيعية وهي هامة في تطور ونمو مستوى لاعب الكرة الطائرة وتعمل على تحسين مستوى الجانب المهاري والخططي كما تساعد على تعلم وإتقان المهارات الجديدة بسرعة فعلى سبيل المثال فإن اللاعب المعد إعدادا جيدا (بدني، مهاري) يكون في حاله جيدة لأداء وتنفيذ الضربات الساحقة والصد والدفاع عن الملعب والإعداد من الوثب... الخ

ويتأخر ظهور التعب ولا تتأثر كفاءة اللاعب البدنية بكثرة التكرار لأداء المهارات المختلفة فمن غير الممكن أداء مهارة حائط الصد من لاعب لا يتوافر لديه القدرة على الوثب العمودي لأقصى ارتفاع وبتوقيت سليم لمحاوله إيقاف هجوم المنافس ولا يستطيع لاعبو الدفاع حماية الأجزاء الخلفية من الملعب وتغطية حائط الصد من لاعب لا يتميز بسرعة التحرك وسرعه رد الفعل وقوه عضلات الرجلين.

(عبدالمنعم و صبحي، 2008، صفحة 21)

12- شروط عند اختيار تمارين الإعداد البدني الخاص :

- يجب أن تتشابه التمارين في تكوينها الحركي مع حركات ومتطلبات المهارة الخاصة باللعبة
- عمل العضلات المشترك يجب أن يكون بنفس طريقة عمل العضلات خلال أداء المهارات المختلفة للعبة

- ضرورة تشكيل التمارين أجزاء من المواقف التي يمكن أن تحدث خلال المنافسة
- اختيار تمارين تهدف إلى تحسين مهارات وخطط التي تتميز بها خصائص اللعبة
- ضرورة تنفيذ التمارين داخل الملعب المخصص للعبة

وفي ضوء ما سبق يعرف المؤلفان اللياقة الخاصة في لعبة الكرة الطائرة بكونها (كفاءة البدن في مواجهات المتطلبات الخطئية والبدنية والمهارية والنفسية والعضوية).

يشير سليماكير slymaker وبرون brown في هذا الصدد إلى :

انه بالرغم من أن هناك قدرات كثيرة يجب أن تختبر في الكرة الطائرة وذلك لإجراء المقارنة بين اللاعبين سواء كان ذلك على مستوى مباريات الجامعات أو مستوى مباريات الدورات الأولمبية إلا أن هناك عددا قليلا من هذه القدرات تعد ذات أهمية كبيرة في تحديد هذه الفروق وهذه المقارنات.

(عبدالمنعم و صبحي، 2008، صفحة 23)

13- مفهوم البرنامج التدريبي :

البرنامج بصورة عامة، عبارة عن العمليات المطلوبة تنفيذها بحيث يراعى ميعاد لبدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح، والبرنامج بصفة خاصة، أحد عناصر عملية التخطيط لتحقيق هدف الخطة الموضوعية، ولكي نفهم البرنامج بصورة أوضح لابد أن نشير إلى العلاقة بين الخطة والبرنامج والتخطيط في المجال الرياضي، وقبل أن نوضح هذه العلاقة لابد أن نفهم كل جزئية من هذه العلاقة على حده، فالخطة كما يعرفها " عبد الحميد شرف " بأنها إطار عام يحدد المعالم الرئيسية لأي مشروع حيث تمثل الركيزة الأساسية له بحيث يتضح منها المطلوب تنفيذه على أن يكون لها أهداف واضحة المعالم، أما عبد الكريم درويش فيرى أن الخطة تعنى "مجموعة القرارات التي تحدد الإطار العام لمشروع معين مصحوبة بأهداف محددة، وأسلوب تنفيذي مناسب، وإطار زمني عام".

(الحاوي، 2002، صفحة 101)

14 - كيفية تصميم البرنامج التدريبي :

إن تصميم أي برنامج تدريبي له أساسياته التي يجب ألا يغفل عنها المصمم "المدرّب"، لذا فإن البرنامج التدريبي الناجح له سماته التي تميزه أهمها ما يلي :

- أن يراعى احتياجات واهتمامات الأفراد الذي سينفذ عليهم (ناشئين، متقدمين، مستوى عال)
- يعتبر البرنامج جزء مكمل للعمليات التربوية والتي تهدف إليه المؤسسة أو المنشأة الرياضية
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير القدرات اللاعبين
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة
- يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة
- يحافظ على الأهداف التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرّب ، ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة.

(الحاوي، 2002، صفحة 105)

15- العناصر البدنية :

15-1 القوة : تعريف ماتيف Matweew هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة حيث

تمثل المقاومات في نظر ماتيف ما يلي :

- التغلب على ثقل خارجي، عند لاعبي الأثقال... الخ
- التغلب على وزن الجسم، عند لاعبي الوثب والجمباز... الخ
- التغلب على منافس، عند لاعبي المصارعة والملاكمة... الخ
- أثناء الاحتكاك، عند لاعبي الدراجات والسباحة والتجديف... الخ. (البسطويسي، 1999، صفحة 113)

15-1-1 تصنيفات القوة :

أ- **القوة العامة:** والتي تختص لكل الأنظمة وتعتبر أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولي أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب .

ب- **القوة الخاصة:** يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعينة في النشاط (المشتركة في الأداء) وترتبط بالتخصص في الأداء التي ترتبط بنوع الرياضة وبطبيعة النشاط .فإن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص. (الجبالي، 2001، صفحة 359)

15-1-2 أنواع وأشكال القوة العضلية :

تختلف أنواع الانقباضات العضلية على حسب طبيعة متطلبات الأداء لكل تخصص رياضي ويمكن تقسيمها إلى ثلاثة أنواع رئيسية :

أ- **القوة العضلية القصوى (العظمى) :** هي أقصى قوة يمكن أن تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية وذلك خلال انقباض إرادي حيث يكون الانقباض الحادث ناتج عن أكبر عدد من الألياف العضلية المستتارة في المجموعة العضلية أو سرعة الانقباض العضلي الذي يتسم بالبطء الشديد و الثبات مع استمرار الانقباض ما بين 15/1 ثا

أمثلة تطبيقية: (رفع الأثقال . كمال الأجسام . المصارعة . التجديف). (حماد، 2008، صفحة 169)

ب- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) : تعتبر مكون أساسي ومركب في الأداء على مستوى معظم الرياضات الفردية والجماعية، ومن خصائصها الانقباض الحادث يكون ناتج عن عدد كبير من الألياف العضلية بحيث يقل عن عدد الذي ينقبض عادة في القوة القصوى، وسرعة الانقباض خلالها يتميز بزيادة مفرطة حيث تنقبض المجموعات العضلية بأقصى سرعة لها ويتراوح زمن الانقباض ما بين أجزاء من الثانية ويصل إلى حتى ثانية واحدة.

أمثلة تطبيقية: (الوثب العالي و الطويل . دفع الجلة . إطاحة المطرقة . الغطس، والعديد من المهارات الجماعية والعديد من مهارات الجمباز) . (حماد، 2008، صفحة 169)

ويعرفها هاره Harre مقدرة وكفاءة المجموعة العضلية أو العضلة الواحدة البلوغ بالحركة إلى أقصى تردد لها وذلك في أقل زمن ممكن . (البسطويسي، 1999، صفحة 115)

وتعرف أيضا بالقدرة العضلية نسبة العمل المؤدى (أو قوة ضاعفت بالسرعة). حيث أن القوة تشير إلى أقصى قوة أنتجت، والقدرة يمكن أيضا أن توصف بأنها قوة تضاعفت بالسرعة، لذا فإنها حركة قوية أو متفجرة واحدة تتضمن أعمال سريعة وعنيفة نسبيا حيث : أن القدرة = القوة X السرعة . (علي، 2009، صفحة 157)

تعتبر صفة مركبة من (القوة.السرعة) مثل القوة الانفجارية إلا أنها تختلف في كونها ذات استمرارية بتكرارات متعددة في حين ان القوة الانفجارية تعتبر أقصى قوة سريعة لمرة واحدة فقط، ويرى الخبراء حول القوة المميزة بالسرعة والانفجارية انه من يرى القوة الانفجارية تظهر عند أداء العضلات في حالة التسليط على المقاومة، بينما القوة المميزة بالسرعة تظهر خلال العمل العضلي في حالتها التسليط والمقاومة . (نصيف و حسن، 1986، صفحة 84)

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعبين الرياضات الجماعية ذات الاحتكاك المباشر كما أنها تجمع بين صفتي السرعة والقوة وينظر إليها على أنها محصلة ارتباط السرعة X القوة وقد عرفها (harra) كونها مقدرة الرياضي في التغلب على المقاومات المختلفة باستخدام سرعات حركية عالية وهي عنصر مركب من (القوة.السرعة) . (قاسم و سعيد، 1979، صفحة 120)

ويمكننا التفريق بين القوة المميزة بالسرعة والانفجارية كون إن القوة المميزة بالسرعة (القدرة) إمكانية المجموعات العضلية في التغلب على مقاومات أقل من القصوى لمدة زمنية محددة، إذ نجدها متطلباً من متطلبات كثير من الفعاليات، والألعاب الرياضية على نحو ما في الكاراتيه والملاكمة والسباحة وألعاب القوى عامة، حيث يبذل فيها الرياضي قوة عضلية أقل من القصوى بتردد عال جداً لمدة قصيرة أما القوة الانفجارية مقدرة المجموعات العضلية في إنتاج وتفجير أقصى قوة في أقصر زمن ممكن وعلى ذلك تعتبر عن قوة قصوى متفجرة لحظية في لحظة معينة خلال أداء مهاري حركي على نحوها مثل (لحظة الانطلاق عند العداء. لحظة الارتقاء عند الوثب أو لحظة الرمي عند الرماة في ألعاب القوى أو في مسكات الرمي (الخطف)، أو لحظة الضربة الساحقة (الكبس) في الكرة الطائرة، أو لحظة التصويب على الهدف في كرة القدم، أو كرة اليد ... وغيرها من الألعاب الرياضية.

وقد عرفها مفتي إبراهيم "هي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج السرعة والقوة معا في حركة واحدة"، وقد عرفها عبد الغني عثمان بأنها "مقدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً وذلك عند استخدام انقباضات عضلية سريعة"، إلى جانب ذلك عرفها صبحي على أنها "القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت". (الحكيم، 2004، صفحة 200)

- علاقة القوة المميزة بالسرعة بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

يجب أن يتوافر لدى لاعب الكرة الطائرة القوة المميزة بالسرعة بشكل خاص، إذ أنها مزيج من عنصرين مهمين هما السرعة والقوة، وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة عند أداء المهارات الفنية الأساسية في الكرة الطائرة مثل (الضرب الساحق.الإرسال.التمرير من أعلى مع الوثب.الصد). (الدليمي، خزعل، و مشتت، 2014، صفحة 23)

ج- القوة الانفجارية :

تعرف بأنها أقصى قوة ديناميكية يمكن للمجموعة العضلية أن تنتجها لمرة واحدة، من ذلك التعريف يمكن التفريق بينها وبين القوة المميزة بالسرعة، وعلى ذلك نلاحظ في بعض المراجع العربية أنهم لا يفرقون بين القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة على أنها (قدرة) صحيح بأنها قدرة أي (قوة * سرعة).

وهي أقصى قوة يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي خلال انقباض إرادي مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة ولكن القوة الانفجارية تظهر ويمكن التعرف عليها من

خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة لمرة واحدة، وبالتالي فهي أقصى قوة لحظية سريعة. (طرفة، 2001، صفحة 441)

ويعرفها هتجر (**hettinger**) بأنها القوة التي تستطيع المجموعة العضلية أو العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي . (عبدالمقصود، 1997، صفحة 98)

اختلف الخبراء والباحثون في صفة القوة الانفجارية والسبب في هذا الاختلاف هو إن هذه الصفة مركبة تشترك فيها القوة والسرعة بنسب غير متساوية، لذلك تباينت الآراء بشأنها فمنهم من يعتقد بأرجحية نسبة القوة في هذه الصفة في حين يعتقد الآخرون بأرجحية نسبة السرعة. (اسماعيل، 1996، صفحة 11)

وقد عرفها المندلاوي بأنها : "مقدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة كبيرة وعالية من سرعة انقباضات عضلية . (قاسم و سعيد، 1979، صفحة 45)

أما بشأن ما تتطلبه صفة القوة الانفجارية فقد حدد (عادل عبد البصير) هذه المتطلبات بالشكل الآتي :

- مستوى عال من القوة
- مستوى عال من السرعة
- القدرة على دمج القوة مع السرعة بشكل انفجاري

ويعرفها (عادل عبد البصير) بأنها : " إظهار أقصى مستوى للقوة لمرة واحدة للتغلب على مقاومة خارجية خلال أقصر زمن ممكن ". (عبدالبصير، 1999، صفحة 98)

- علاقة القوة الانفجارية بالمهارات الأساسية للكرة الطائرة :

تعد القدرة العضلية للرجلين والذراعين والجذع والبطن من المتطلبات الرئيسية الأساسية للاعب الكرة الطائرة إذ تؤدي القدرة على القفز دورا كبيرا ومؤثرا لأنه يستعمل في أكثر مواقف المباريات مثل مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق لأنهما يحتاجان إلى القفز العمودي للوصول للمسافة الممكنة تمهيدا لأدائها وهذا يتوقف على القدرة الانفجارية للرجلين، فضلا عن حركة ضرب الكرة في هاتين المهارتين تتطلبان القدرة الانفجارية للذراعين وذلك لأداء ضرب قوي ومؤثر كما يحتاج لاعب الكرة الطائرة للقدرة الانفجارية في أداء حائط الصد لأن هذه المهارة تحتاج إلى القفز للأعلى وهذا يتطلب القدرة الانفجارية للرجلين وللذراعين عند صد الكرة . (الليمي، خزعل، و مشتت، 2014، صفحة 25)

ع- تحمل القوة (القوة المستمرة) :

القدرة على الاستمرار في إخراج (القوة) أمام مقاومات لفترة طويلة ومن خصائصها نجد أن الانقباضات العضلية الحادثة تكون ناتجة عن عدد قليل من الألياف العضلية ويقبل عن ذلك العدد منقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسرعة أما سرعة الانقباض العضلي تتسم بالتوسط ويكون مستمر ولزمن يتراوح ما بين 45 ثانية إلى عدد أكبر .

أمثلة: (الجري . السباحة . التجديف . الدراجات لمسافات متوسطة وطويلة . الألعاب الجماعية)

(حماد، 2008، صفحة 170)

ويقصد به مقدرة المجموعات العضلية على الاستمرار ضد التعب الحادث أثناء الانقباضات العضلية المتكررة والوقوف ضد المقاومات الخارجية لفترات زمنية طويلة، بحيث يستخدم اللاعب وزن جسمه أو أثقال تتراوح ما بين 40 إلى 70 من أقصى مقاومة للمجموعات العضلية المختلفة .

(البيك، 2008، صفحة 99)

وتعرف أيضا بالتحمل أو الجلد العضلي وبمفهوم آخر مقدرة الرياضي في بذل جهد بدني يتميز بالاستمرار أثناء وجود مقاومات على العضلة أو المجموعة العضلية المعينة لفترة زمنية طويلة.

(الوشاحي، 1994، صفحة 68)

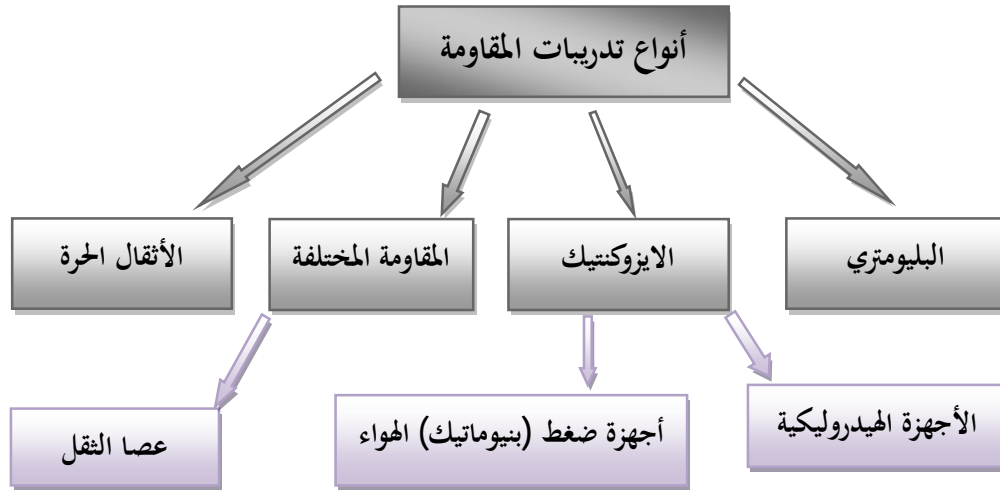
هـ - القوة العضلية المطلقة والقوة العضلية النسبية :

القوة العضلية المطلقة هي القوة التي يمكن أن يخرجها الفرد الرياضي بصرف النظر عن وزن جسمه أما النسبية هي القوة التي يمكن أن يخرجها الفرد الرياضي نسبة إلى وزن جسمه .

القوة العضلية النسبية = القوة العضلية المطلقة / وزن الجسم . (حماد، 2008، صفحة 172)

15-1-3 برامج تدريب القوة :

بالاعتماد على البرامج المقننة خلال تنمية كفاءة الجهاز العضلي من الناحية الوظيفية قصد تحسين القوة والسرعة والتحمل يستخدم أنواع مختلفة من المقاومات تتمثل في مقاومة ثقل الجسم كما تستخدم أدوات وأجهزة كثيرة متنوعة وإدماجها خلال البرامج التدريبية المختلفة بحيث تؤدي إلى إحداث تغييرات وظيفية مورفولوجية مع استخدام طرق وأنواع أساليب تدريب متنوعة نجد خلالها انقباضات عضلية متحركة وثابتة ويتم ذلك في ضوء تحليل احتياجات الحركة وتصميم البرامج الخاصة بذلك وسوف نعرضها في الشكل التالي :



الشكل (03) : يبين أنواع تدريبات المقاومة المتحركة (عبدالفتاح، 2003، صفحة 236)

15-1-4 أهداف تنمية القوة العضلية بشكل عام :

- زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة و تحسين كفاءة الأداء
- زيادة قوة الأربطة **ligaments**
- زيادة قوة الأوتار **tendons**
- تحسين كفاءة البناء الجسمي و تركيبه
- زيادة قوة العظام

(حماد، 2008، صفحة 181)

15-1-5 أهمية القوة :

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما إن القوة تزيد من ادخار الطاقة مثل (كرياتين. الفوسفات. الغليكوجين)، كما أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى، وتعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة، وهي أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية من بين الصفات البدنية الأخرى . (علي ج.، 2004، صفحة 29)، ومن أهميتها المساهمة في انجاز أي نوع من أنواع الأداء والجهد البدني في معظم الرياضات بحيث تتفاوت نسبة المساهمة طبقاً لنوع الأداء كما تعمل في تقدير العناصر البدنية الأخرى مثل (الرشاقة. التحمل. السرعة)، ولذلك فهي تشغل حيزاً كبيراً في بناء وتصميم البرامج التدريبية، كذلك تعتبر محدداً هاماً في تحقيق التفوق والانجاز الرياضي في معظم الرياضات، ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة . (حماد، 2008، صفحة 167)، ويؤكد محمد صبحي حسانين كون القدرة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية، إذ يتوقف الانجاز الحركي الكامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب والمنافسات التنافسية . (سلامة، 1994، صفحة 236)

15-1-6 العوامل المؤثرة في إنتاج القوة :

- كم الألياف المثار
- المقطع العضلي المشارك في الأداء
- نوع الألياف المشاركة في الأداء
- زاوية إنتاج القوة
- طول و حالة العضلة قبل انقباضها
- طول وفترة الانقباض
- درجة التوافق بين العضلات المشاركة
- الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل و خلال إنتاج القوة العضلية. (حماد، 2008، صفحة 177)

15-2 السرعة :

تعد السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى أعلى المستويات، فصفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية . (عبدالصير، 1999، صفحة 104)

وتعرف السرعة مقدرة الرياضي على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن حيث تتأثر السرعة بكفاءة الجهازين العصبي والعضلي . (حماد، 2008، صفحة 203)

و يرى حمدي احمد في السرعة هي المسافة المقطوعة مقسمة على الوقت الذي أخذ لاجتيازها لذلك كلما قل الوقت اللازم لتخطي المسافة كلما زادت السرعة . (علي ح.، 2009، صفحة 154)

15-2-1 أنواع وأشكال السرعة :

أ- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة / سرعة زمن الرجوع) :

تعد سرعة رد الفعل الحركي من المؤشرات التي تعكس القدرة الحركية للاعب وتحدد إلى حد كبير إمكانية وصولهم إلى مستوى البطولة .

فسرعة رد الفعل تلعب دورا كبيرا ومهما للارتقاء بمستوى اللاعب وتفوقه في بعض الألعاب والمنافسات الرياضية إذ أن لكل فعالية رياضية رد فعلها الخاص بها سواء كان المثير سمعيا أو حسيا أو بصريا، وهو ضروري في الألعاب التي تتطلب الاستجابة السريعة، وهناك عدة تعاريف لسرعة رد الفعل منها:

➤ زمن رد الفعل هو الفترة الزمنية التي تظهر بين استخدام الإشارة المرئية السمعية أما زمن

الاستجابة هو القدرة على الاستجابة لمثير معين في اقصر زمن ممكن . (الربيعي و المولى، 1988،

صفحة 344)

➤ تعني الفترة والمدة الزمنية بين بداية ظهور المثير إلى غاية بداية الاستجابة. (علي ح.، 2009،

صفحة 156)

- أنواع سرعة رد الفعل:

إن لسرعة رد الفعل أنواع عديدة نذكر منها:

أ- سرعة رد الفعل البسيط : هو الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد ومعروف من قبل وبين لحظة الاستجابة له

ب- سرعة رد الفعل المركب : هو الزمن المحصور بين ظهور مثيرات متعددة في معرفة والتمييز بينها ثم الاستجابة لواحدة فقط .

ج- سرعة رد الفعل المنعكس : هو المدة المحصورة بين بداية ظهور والاستجابة للمثير وذلك بعزل التفكير مع اتخاذ القرارات المناسبة في الفعل . (عبدالسلام، 1980)

فسرعة الاستجابة تعني المقدرة على الاستجابة للمثير المحدد في اقل زمن، وقد أكد العديد من العلماء والباحثين على وجود فترة زمنية قبل ظهور الاستجابة المطلوبة وهذه المدة تختلف من فرد لآخر إذ تعد سرعة الاستجابة من القدرات المهمة للاعب الكرة الطائرة.

هذا وتتوقف سرعة ودقة الاستجابة على العوامل التالية :

- المقدرة على الدقة والتوجيه (المكاني.الزمني)
- الدقة في الإدراك (السمعي.البصري.الحسي) والمقدرة على التوقع
- مستويات الأداء الفني المهاري
- السرعة الحركية (التصويب، الرمي، اللكمات، اللمسات). (عبدالخالق، 1999، صفحة 139)

- علاقة سرعة رد الفعل بالمهارات الفنية :

لرد الفعل أهمية بالغة على مستوى معظم المهارات، لاسيما في مهارة الدفاع عن الملعب لان هذه المهارة تتميز بسرعة في الأداء والمفاجأة، كما أن سرعة الكرة والتي تصل إلى 30م / ث، تحتم على اللاعب المدافع أن يتمتع برد فعل عال، إذ يستغرق زمن وصول الكرة إلى الأرض مدة زمنية تتراوح ما بين (10- 12%) وقد ينجح بعض اللاعبين في التصدي لمثل هذه الكرات، غير أن هذا يتم على حساب توقع مسبق لطيران الكرة . (الدليمي، خزعل، و مشتت، 2014، صفحة 30)

- طرق تنمية سرعة رد الفعل :

- تكرار رد الفعل بصور متشابهة : للتغذية الراجعة دور مهم، حيث يتم في هذا النوع الاستجابة للمثير بأسلوب منفرد غير مغاير

- تكرار رد الفعل بصور غير متشابهة : الاستجابة للمثيرات تتميز بالتغيير في اتجاه الاستجابات ومن ناحية ترتيبه

- تحليل عناصر الاستجابة : وذلك بتحليل ردود الفعل إلى مكونات بسيطة ومتجزئة والتدريب عليها، وعلى سبيل المثال يمكن تدريب العداء من خلال وضع (العدو الطبيعي) بعد الاستماع للإشارة ثم التدريب أيضا من نفس الوضع بغياب الإشارة ثم التدريب من الوضع (المنخفض)

- تطوير وتنمية الإحساس : تعتمد وترتكز على العلاقة بين (رد الفعل السريع) و(القدرة على التفريق) خلال مدة زمنية قصيرة (01:1 ث)

ب- السرعة الحركية (الوحيدة) :

وتعني انجاز مهارة واحدة أو حركة في اقصر زمن ومن مظاهرها دفع الجلة والتصويب والبدا في السباحة والوثب ومن الملاحظ أنها كلها حركات مغلقة .

ج- السرعة الحركية (المركبة) :

تعرف بأنها عمل وانجاز عدة مهارات حركية في اقصر مدة لمرة واحدة وعمل سبيل المثال (الضربة الساحقة في الكرة الطائرة. الاستلام مع التمرير في كرة اليد والسلة والقدم).

د- سرعة تكرار الحركات المتشابهة :

تعرف بأنها انجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن ومن مظاهرها العدو والجري والتجديف والدراجات والسباحة والمشي . (حماد، 2008، صفحة 203)

هـ - السرعة الانتقالية: هي السرعة ذات الاتجاه الثابت الذي يقطع فيها الجسم مسافات متساوية في أزمنة متساوية مهما صغرت مقادير هذه الأزمنة حيث :

ع = ف / ن	ع = السرعة / ف = المسافة / ن = الزمن	السرعة = المسافة / الزمن
-----------	--------------------------------------	--------------------------

(البسطويسي، 1999، صفحة 157)

- علاقة السرعة الانتقالية بالمهارات الفنية :

ليتغلب اللاعب القائم بالضرب الساحق على اللاعب القائم بحائط الصد يجب عليه الوصول إلى الكرة بسرعة حتى يتم الضرب الساحق قبل اتخاذ الفريق المنافس للطرق الدفاعية ويظهر هذا في الضربة الساحقة السريعة، وكذلك هي مهمة للاعب القائم بالصد عند محاولة وصوله للكرة بسرعة والقيام بحائط صد مناسب، ومن جهة أخرى نظرا لقوة الضرب الساحق نتيجة لسرعة الأداء وقوته فاللاعب القائم بالدفاع عن الملعب لا بد إن تتوافر لديه السرعة الانتقالية لمحاولته الوصول إلى الكرة قبل سقوطها.

(الدليمي، خزعل، و مشتت، 2014، صفحة 27)

15-2-2 ارتباط السرعة بمختلف القدرات البدنية :

ترتبط السرعة بمستوى القوة ارتباطا كبيرا، حيث لا يمكن أن تظهر السرعة بغياب القوة، ويظهر ذلك واضحا في مجال تدريب العدائين، فلا يوجد عداء سريع دون تمتعه بقوة عضلية كبيرة، هذا الارتباط يظهر فسيولوجيا من خلال النسبة الكبيرة لعدد الألياف السريعة خصوصا في عضلات الحركة، كعضلات الأطراف (الرجلين والذراعين)، ولما تتميز به تلك الألياف من سرعة في انقباضها، حيث يذكر أو العلا عبد الفتاح 1997 بأن سرعة انقباض تلك الألياف يصل أقصى توتر لها في أقل من 3 ث بينما يصل توتر الألياف البطيئة 8-9 ث، هذا بالإضافة إلى زيادة تصل إلى الضعف في نسبة الإنزيمات اللاهوائية للألياف السريعة عنها في البطيئة . (البسطويسي، 1999، صفحة 149)

15-2-3 أهمية السرعة خلال الأنشطة الرياضية المختلفة :

تعتبر عنصر هام للكثير من جوانب الأداء البدني في مختلف الرياضات وتعتبر احد العوامل لنجاح العديد من المهارات. (حماد، 2008، صفحة 203)، فالسرعة عنصر من مكونات اللياقة في الإنجاز الرياضي ولمختلف الأنشطة. (الطالب و السامرائي، 1981، صفحة 206)، إذ تزداد أهمية السرعة في الفعاليات التي تتطلب وقتا قصيرا في الأداء فالسرعة كما أشار لها كل من (Barrow) و (McGee) هي إحدى عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الرياضية .

(حسانين ص.، 1987، صفحة 406)

ويؤكد الباحث بأن السرعة هي احد أهم الصفات البدنية والتي يجب توافرها لدى لاعب الكرة الطائرة بمختلف أنواعها فمن خلالها يستطيع اللاعب تغيير اتجاهه وأوضاع جسمه سواء كان على الهواء أو على الأرض استعدادا لأي موقف مفاجئ .

15-2-4 العوامل التي تؤثر في السرعة :

توجد عوامل عديدة لها علاقة بالسرعة وبالتالي تؤثر في تميمتها :

(العامل الوراثي للألياف والخصائص الميكانيكية، القوة، التوافق العصبي العضلي، مطاطية العضلات، الاستخدام الإيجابي لقوانين الحركة، مرونة الجهاز العصبي، القوة السريعة، المرونة والمطاطية القابلية على ارتخاء العضلات، التوعية العالية للتكنيك، قوة الإرادة) . (عبدالعلي، 1976، صفحة 197)

15-3 التحمل :

"المقدرة على أداء الأعمال والمجهودات الآلية دون هبوط في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة" . (عباس، 2005، صفحة 89)

وتعتبر المطاولة من الصفات الأساسية التي تستخدم خلال جميع الألعاب والفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة، فالمطاولة تعبر عن قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة دون الهبوط في المستوى الوظيفي والبدني، فهي من العناصر اللازمة والأساسية في عدد كبير من الأنشطة المختلفة وخاصة التي يتم فيها تحديد المستويات من خلال كفاءة الجهاز القلبي والريثيين والدورة الدموية . (اللامي، 2004، صفحة 91)

ويرى البسطيني أن التحمل هو مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين باعتباره مؤشرا لقدرة جسم الرياضي على إنتاج أكبر كمية وقدرة من الطاقة الهوائية، (البسطيني، 1999، صفحة 176) كما يشير مفتي حماد أن التحمل هام للعديد من الرياضات بحيث يعمل على إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى. (حماد، 2008، صفحة 148)

15-3-1 أنواع وأشكال التحمل :

أ- **تحمل عام** : هو مقدرة الرياضي على الاستمرار في أداء المجهود البدني العام بفعالية الذي له علاقة بالأداء (الخاص) في الرياضة التخصصية يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في إكساب الفرد الرياضي التحمل الخاص .

ب- **تحمل خاص** : يعني الاستمرار في أداء الأحمال والمجهودات التخصصية بفعالية من دون ظهور أي انخفاض في المستوى وينقسم من حيث أنواعه إلى :

- تحمل (السرعة.القوة)

- **مطاولة استمرارية الأداء** : يقصد بها تكرار الأداء الحركي بطريقة مستمرة لمدة طويلة كما في أداء الأنشطة الفردية مثل (الملاكمة) والجماعية (كرة الطائرة) .

- **مطاولة الانقباض العضلي** : ويقصد بها مقدرة الرياضي على المطاولة عند انقباضات عضلية لمدة طويلة، كما في أنشطة (الأتقال.الرماية) حيث تتطلب الثبات . (خريبط، 2000، صفحة 82)

ومن جهة أخرى يمكن تقسيم التحمل إلى ثلاثة أقسام مرتبطة بالزمن :

أ- قدرة التحمل القصير الزمن:

✓ أن يكون حجم التدريب منخفضا

✓ أن تكون شدة التدريب مشابهة لمتطلبات المباراة

إن تدريب قدرة التحمل القصير مفيد وبخاصة لرفع المستوى الوظيفي للجهاز العصبي ولتنمية القدرة اللاهوائية بصورة مثلى، وبالتالي تتطور قدرة الرياضي على تعديل فضلات الأيض الحامضية مثل حامض اللبنيك ويستخدم لتنمية قدرة التحمل القصير الزمن .

(السيد، 1992، صفحة 222)

ب- قدرة التحمل متوسط الزمن :

✓ أن يكون حجم التدريب متوسطا

✓ أن تكون شدة التدريب مشابهة لمتطلبات المباراة، وتمكن الرياضي من خلال هذا التدريب من

تأدية واجباته الحركية اعتمادا على القدرة الهوائية والقدرة اللاهوائية معا.

وتستخدم لتنمية قدرة التحمل المتوسط الزمن طرق المجهود المتواصل والطرائق الفترية والطرائق التكرارية .

(ريسان، 1997، صفحة 434)

ج- قدرة التحمل الطويل الزمن :

يشابه تدريب قدرة التحمل الطويل الزمن والخاص بمتطلبات مسابقة معينة تدريب قدرة التحمل الأساسية

إلا إن شدة التدريب يجب أن تتناسب مع المتطلبات كي يتمكن اللاعب في حالات خطئية تكتيكية معينة

للانتقال من الطرائق الهوائية إلى الطرائق اللاهوائية لتوليد الطاقة حيث تستخدم لتنمية قدرة تحمل طويل

الزمن وطريقة التدريب الفترية منخفض الشدة . (ريسان، 1997، صفحة 434)

15-3-2 تنمية قدرة التحمل الخاص :

يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد عندما يصل معدل النبض حوالي 120 - 130 نبضة في الدقيقة،

ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140-165 ن/ق الراحة 45ثا أما الحمل العالي يصل معدل

النبض 165-190 ن/ق الراحة 60 ثا وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض أكثر من 190 ن/

ق الراحة 90 ثا إلى 2 دقيقة .

(الوقاد، 2003، صفحة 125)

تعتبر طريقة التدريب (الدائري.الفترية) من أهم الطرق لتطوير التحمل الخاص وتستخدم هذه الطرق في

تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى

من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير

فيها والتعديل حسب إمكانيات وقدرات اللاعبين، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء .

أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترية وذلك بالعدو لمسافات مختلفة 10 - 20 -

30 - 50 م وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعى تقصير فترات الراحة بين

كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر . (لطي، 2002، صفحة 95)

15-3-3 علاقة التحمل بالمهارات الفنية الأساسية :

يعتبر التحمل متطلب بدني مهم لكافة الألعاب والفعاليات المختلفة بشكل عام والكرة الطائرة بشكل خاص لأنه يتطلب الاستمرار ببذل الجهد مع المحافظة على مستوى الأداء لأطول مدة ممكنة، أي بمعنى دافع اكتساب لياقة صحية ووظيفية . (الدليمي، خزعل، و مشتت، 2014، صفحة 33)

15-4 المرونة :

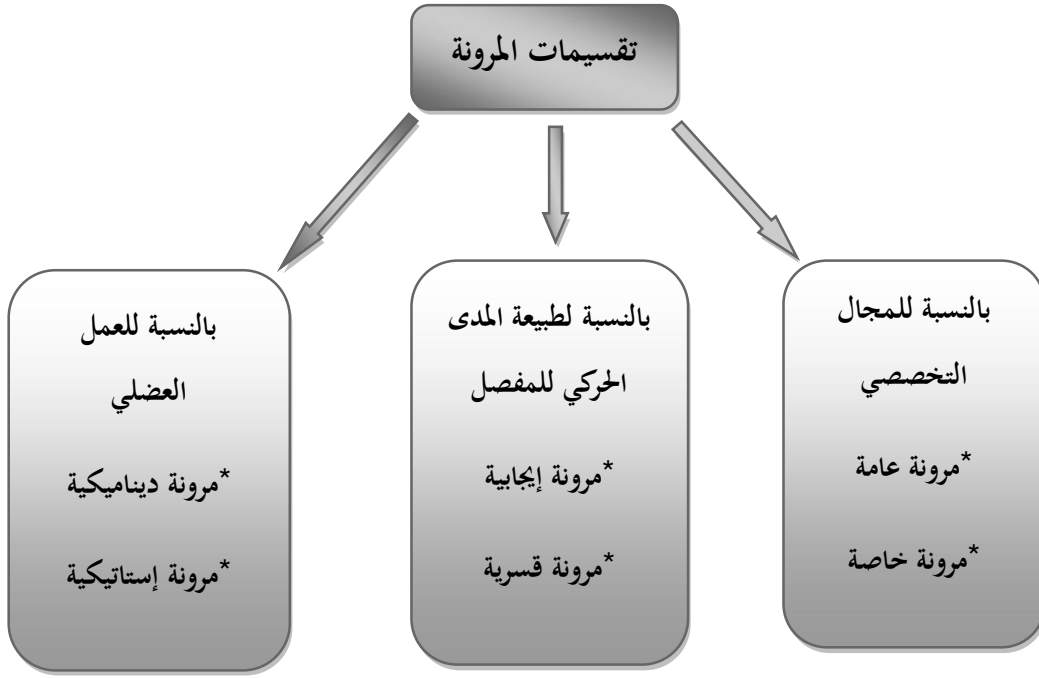
ينظر يوسف الشيخ إلى المرونة نظرة شاملة ويعرفها على أنها خاصية المادة التي باستطاعتها استرجاع تغير حادث في شكلها أو حجمها أو حالتها الأصلية إذا مازال المؤثر الذي أحدث فيها هذا التغير بينما الإطالة هي إحدى عناصر المرونة، فربما يكون الجسم الذي يتمتع بالإطالة مرناً، ولكن لا بد للجسم المرن أن يكون لديه إطالة. (البسطوي، 1999، صفحة 222)

ويعرفها زاتسورسكي (Zaciorskij) بأنها مقدرة الفرد على أداء الحركة بعمق و اتساع كبيرين وهي تعني قابلية المفاصل والعضلات على استغلال أقصى مدى حركي أثناء أداء الواجبات الحركية، (كماش، 2002، صفحة 133)، ويرى مفتي حماد إلى المرونة هي مقدرة العضلات والأوتار والأربطة وأغشية المفاصل على الاستطالة. (حماد، 2008، صفحة 194)

15-4-1 تقسيمات المرونة :

مهما تعددت تقسيمات المرونة حسب اتجاهات مختلفة، إلا أنها لا تتعدى ما هو مبين كالتالي :

- نوع المفصل المشارك في أداء الحركة
- أنواع الحركة (متكررة.وحيدة.مركبة)
- المتطلبات الحركية من الانقباضات العضلية



الشكل (04) : تقسيمات المرونة

(البسطويسي، 1999، صفحة 222)

15-4-2 أنواع المرونة :

أ- الخاصة والعامة :

➤ مرونة خاصة : وصول المفاصل المشاركة فقط عند أداء الحركة

➤ مرونة عامة : وصول مفاصل الجسم في الحركة جميعا

ب- السلبية والايجابية :

➤ مرونة سلبية : حركة المفصل يكون سببها قوة خارجية

➤ مرونة ايجابية : وصول المفصل في الحركة الناتج عن عمل العضلات

ج- ديناميكية وإستاتيكية :

➤ مرونة متحركة ديناميكية : المدى الحركي للمفصل المتحرك والذي يتسم بالسرعة

➤ مرونة ثابتة إستاتيكية : الثبات في المدى الذي يصل إليه المفصل خلال الحركة

(حماد، 2008، صفحة 195)

15-4-3 مبادئ وطرق تنمية المرونة :

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الإطالة ومن أهم المبادئ والطرق التي يجب احترامها أثناء التدريب على صفة المرونة مايلي :

ضرورة التنسيق بين تدريبات القوة والمرونة حيث أن القوة تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي بالمرونة اللازمة، ولا بد أن يؤخذ في الاعتبار ربط بين تمارين زيادة معدل قوة تنمية المرونة ولقد أوضح " هلين براندت Hellen Brondt" في أبحاثه أن زيادة سعة أنسجة العضلات لا تتأثر في حالة كثافة البرنامج التدريبي (الخاص بزيادة معدل القوة) حيث أنه لا بد أن تكون المرونة محدودة الأداء (حد معين) فقط وبطريقة آمنة ويرجع ذلك لقوة العضلات ويرى ريان Allen .J.Ryan وفريد Fred.L أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل (عضلات تؤدي إلى ثني المفصل وأخرى تؤدي إلى مد المفصل) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، وبالإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة للمفاصل. (كمال و محمد، 1998، صفحة 156)

15-4-4 علاقة المرونة والإطالة بالارتباط مع العناصر البدنية الأخرى :

➤ إدراج تمارين الإطالة مباشرة بعد تمارين القوة بهدف استتالة العضلة مما يؤدي إلى تطوير

القوة العضلية بصورة أفضل والإسهام في سرعة استعادة الشفاء

➤ تؤثر تدريبات القوة بطريقة سلبية على (الإطالة.المرونة)

➤ الزيادة المفرطة في المرونة والإطالة تؤثر بالسالب على القوة العضلية

➤ يؤدي ربط المرونة والإطالة بالتحمل العضلي إلى تحسين كفاءة بعض أنواع الأداء البدني مثل

الألعاب الجماعية. (حماد، 2008، صفحة 198)

15-4-5 العوامل المؤثرة في درجة المرونة :

- ✓ السن
- ✓ الجنس
- ✓ الإحماء
- ✓ التوقيت اليومي
- ✓ التعب البدني والذهني

(حماد، 2008، صفحة 195)

15-4-6 أهمية المرونة والمطاطية :

- ✓ المساهمة في إكساب الرياضي مختلف المهارات والأداء الخططي
- ✓ تساعد في الاقتصاد من الجهد والطاقة وتقصير زمن الأداء
- ✓ تسهم في إظهار جمالية الحركة وبشكل انسيابي وفعال
- ✓ تعمل على تأخير التعب والتقليل من إصابات التقلصات العضلية
- ✓ تزيد من قدرة العضلات على استعادة الشفاء
- ✓ التقليل والخفض من الآلام العضلية

(حماد، 2008، صفحة 194)

15-4-7 علاقة المرونة بالمهارات الأساسية :

للمرونة أهمية بالغة وذلك عند أداء مختلف الحركات المركبة والمعقدة، ولهذا دائما يحتاج اللاعب إلى مطاطية في العضلات والأربطة والمفاصل لاسيما عندما ينتهي أداء المهارة وسرعان ما يعود لحالته الطبيعية بعد الانتهاء من أدائها لذا تعد المرونة متطلب حركي مهم كونها أساس إتقان الأداء الفني بالكرة الطائرة.

(الدليمي، خزعل، و مشتت، 2014، صفحة 35)

15-5 الرشاقة : يمكن تعريف الرشاقة بأنها قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه كذلك الاتجاهات والسرعات سواء في الهواء أو على الأرض بشكل انسيابي مع التوقيت الصحيح .

ويمكن ملاحظة الرشاقة وبوضوح عند أداء الحركات المركبة والمتنوعة تتميز بالصعوبة وسرعة التنفيذ .

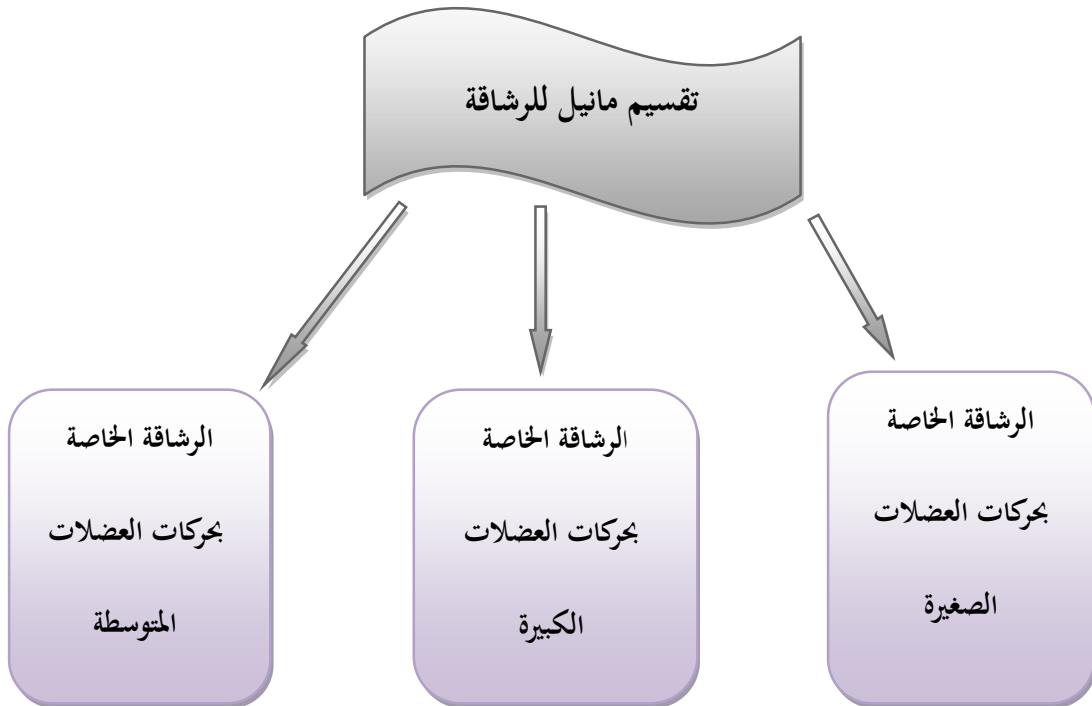
(حماد، 2008، صفحة 199)

1-5-15 أنواع الرشاقة :

أ- الخاصة : قدرة الرياضي على أداء الواجب الحركي والذي يتطابق مع الحركات التي يمكن استخدامها في المنافسة من حيث (التكوين.التركيب.الخصائص)

ب- العامة : قدرة اللاعب على أداء الحركات وواجباتها تنصف بالتعدد والتنوع والاختلاف بشكل دقيق وانسيابي . (حماد، 2008، صفحة 200)

ويقسم مانيل Meinel الرشاقة من الناحية المورفولوجية كما يلي :



الشكل (05) : يبين تقسيم مانيل للرشاقة (البسطويسي، 1999، صفحة 259)

15-5-2 أساليب تنمية الرشاقة :

أ- زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد و تنوع الأداء : يراعى إكساب اللاعب/اللاعبة لعدد متزايد من المهارات ويراعى أيضا عامل التدرج في مكونات الرشاقة .

ب- التغيير المتعدد: ويتضمن ذلك التغيير في كافة متعلقات الأداء الحركي كما يلي :

✓ سرعة وتوقيت أداء أجزاء الحركة

✓ مواصفات الأداء الحركي

✓ الظروف المحيطة بالأداء

✓ وضع بدء الجملة الحركية

ج- تقصير زمن الأداء : نعني بتقصير زمن الأداء الحركي زيادة سرعته، و يجب عند استخدام هذا الأسلوب ألا تكون زيادة سرعة الأداء الحركي على حساب الدقة و الانسيابية والتوقيت الصحيح له .

د- التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة : ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل مع التوجيه والتوافق والتنسيق والربط وفاعلية التوتر العضلي والاسترخاء كل على حدة .

15-5-3 العوامل التي تؤثر في الرشاقة :

✓ السن

✓ الجنس

✓ النمط الجسمي

✓ التعب والإجهاد

✓ الوزن

16- علاقة الجوانب المهارية بالمتطلبات الحركية والبدنية في الكرة الطائرة :

الجدول (02) : العلاقة بين الحالة البدنية ومهارات الكرة الطائرة وفقا لرأي لارى كيش

المكونات البدنية	المكونات الفنية	المهارات
القوة بصفة عامة	الوقوفة والشكل	
التحكم.سرعة الحركة	حركات القدمين	
التوقيت - التحكم رد الفعل الكي للجسم	الوثب	الهجوم / الصد
قوة الأطراف العليا قوة عضلات البطن	الأداء	
الرشاقة سرعة رد الفعل التوقيت - التحكم	التغطية	
الارتخاء التحكم	الشكل والوقوفة	الإرسال
التوقيت التحكم	القفز toss	
قوة الأطراف العلوية وعضلات البطن التوقيت	المرجحة swing	
قوة الجسم بصفة عامة الارتخاء والتحكم الكلي للجسم	الشكل والوقوفة	التمرير الإعداد استقبال الهجوم
اتخاذ القرار - التنبؤ	الإدراك	
السرعة الحركية (سرعة الحركة) الارتخاء-التوقيت والتركيز	رد الفعل	
السرعة الجلد العضلي تغيير الاتجاه	الحركة	
التناسق الكلي للجسم التوقيت التوازن القوة العضلية لأطراف العليا	التحكم في الكرة	

(عبدالمنعم و صبحي، 2008، صفحة 35)

الجدول (03) : المتطلبات البدنية لمهارات التمرير والإعداد والاستقبال (عام) :

المكونات البدنية	الأساس الفني	المهارة
قوة الرجلين، قوة قبض مفصل الفخذ، قوة عضلات الظهر والبطن، الجلد العضلي	شكل وقفة الاستقبال	إرسال - إعداد واستقبال

الجدول (04) : المتطلبات البدنية لمهارات التمرير والإعداد والاستقبال (خاص) :

الرشاقة الجلد العضلي خاصة في حركات الوضع المنخفض	قدرات رد الفعل حركات القدمين	1- التمرير pass -إرسال أمامي -إرسال جانبي -إرسال بذراع واحدة -الإرسال الخلفي -التمرير من أسفل باليدين
حركة ارتداد متفجر للرسغين والأصابع وعضلات الظهر والرجلين والبطن	التحكم في الكرة	2- الإعداد set-up إعداد أمامي -إعداد خلفي -إعداد قصير -إعداد عالي هجوم بالتمرير
الرشاقة . التوافق	المتابعة من خلال الحركة	3- الاستقبال reception -باليدين -الغطس والدرجة مع الاستقبال بيد واحدة وباليدين -التمرير من أسفل

الجدول (05) : المتطلبات البدنية للهجوم وحائط الصد (عام) :

المكونات البدنية	الأساس الفني	المهارة
قوة عضلات الرجلين والأرداف والظهر والبطن (الجلد العضلي)	شكل الوقفة	الهجوم - الصد

الجدول (06) : المتطلبات البدنية للهجوم وحائط الصد (خاص) :

<p>زمن رد الفعل</p> <p>السرعة الحركية</p> <p>الرشاقة</p> <p>حركة الوثب المتفجر للرجلين</p> <p>القوة العضلية</p>	<p>حركات القدمين للجري</p> <p>الوثب العمودي</p>	<p>1- الهجوم spike</p> <p>-الضرب الخفيف</p> <p>-توقف سرعة الهجوم</p> <p>-تنوع الهجوم</p> <p>-الإعداد</p> <p>-الهجوم الخطافي</p> <p>-هجوم التنس</p>
<p>قوة وقدرة الأطراف العليا وقوة</p> <p>وقدرة عضلات البطن</p> <p>سرعة الحركة (الرشاقة)</p> <p>زمن رد الفعل</p> <p>التوقيت (القدرة على التحكم والتوافق)</p>	<p>الشكل (الهجوم والصد)</p> <p>الهبوط والمتابعة البينية</p>	<p>2- الصد block</p> <p>-صد هجومي</p> <p>-الصد البسيط</p> <p>-الصد بلاعب أو لاعبين</p> <p>-الصد بذراع أو بذراعيين</p>

(عبدالمنعم و صبحي، 2008، صفحة 40)

خلاصة :

نستنتج من هذا الفصل أن المتطلبات البدنية بشتى أشكالها المختلفة العامة منها والخاصة لها علاقة بالجانب المهاري والخططي للرياضي، فهي علاقة وثيقة ومؤثرة عند إعداد اللاعب، فيجب تطوير المتطلب البدني للرياضي بما يتناسب مع المتطلب المهاري والخططي.

وقد اتفق العديد من العلماء والباحثين حول التدريب الرياضي وفي اختصاص لعبة الكرة الطائرة انه يوجد ترابط بين ماهو مهاري وخططي وبدني وهذا الأخير يؤثر بشكل مباشر وواضح في أداء الرياضي خلال فترة الإعداد الخاص.

الفصل الثالث

خصائص الإعداد المهاري في الكرة

الطائرة

تمهيد :

يهدف الإعداد المهاري إلى تعليم وإكساب الرياضي جميع المهارات المركبة منها والبسيطة التي يحتاجها خلال المنافسات ومحاولة تكرارها بصورة مستمرة وتثبيتها وإتقانها للوصول إلى الأداء اللاإرادي الأوتوماتيكي بدقة وانسيابية لتحقيق أعلى الدرجات والمستويات.

وفي كرة الطائرة من الأهمية أن يتمتع اللاعب بمستوى متوازن في جميع مهارات الرياضة فالإعداد المهاري يعتبر قاعدة أساسية وحلقة وصل ما بين الإعداد البدني والخططي، ولعبة الكرة الطائرة تختلف عن الألعاب الأخرى الجماعية من حيث الأداء المهاري ومن حيث سرعة اللعب خلال عمليات الدفاع والهجوم المتكررة دون توقف خلال مجريات المباراة، ولذلك يعتبر الإعداد المهاري المتقن والصحيح للاعبين هو الأساس الذي يبني عليه الإعداد الخططي.

1- مدخل للإعداد المهاري :

- مفهوم المهارة :

المهارة SKILL تدل على (مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين)، وتعني المهارة أيضا (مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن).

وتعرف المهارة الرياضية (ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس)، والمهارة الرياضية هي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وانجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني. (حماد، 2008، صفحة 104)

ويعتبر الإعداد المهاري احد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير ايجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت الأداءات المهارية، وتتمر عملية اكتساب الأداء المهاري بمراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدريبات مختلفة وهي :

أ - التوافق الأولي للمهارة

ب- التوافق الجيد للمهارة

ت- إتقان ورسوخ المهارة

إن تنمية الحالة المهارية يكون من خلال التمرينات المختلفة ويطلق عليها البعض تمرينات المنافسة وتأخذ فيها صيغ وأشكال عدة منها :

✓ المهارية فقط

✓ البدنية والمهارية معا

✓ المهارية والخططية

✓ المهارية والخططية والبدنية

✓ المنافسات التدريبية (البساطي، 1998، صفحة 26)

2- مراحل الإعداد المهاري :

تمر عملية الإعداد المهاري بمراحل أساسية ثلاث ترتبط فيما بينها :

أ- التوافق الأولي :

تعد هذه المرحلة الأساس الأول لتعليم المهارات وإتقانها ويشير مصطلح قوس (التوافق الأولي للمهارة) إلى أن المهارة الجديدة تكتسب في صورتها الأولى من دون وضع اعتبارات أخرى من حيث مستوى وجودة الأداء :

➤ تقديم المهارة الحركية : التقديم السمعي، التقديم المرئي، ربط التقديم السمعي بالتقديم المرئي

➤ استقبال المهارة

ب- التوافق الجيد :

تبدأ عندما يستطيع الفرد الرياضي أداء وتكرار المهارة بشكل بدائي (توافق أولي) أي في حالة عدم وضع أي اعتبارات بالنسبة لنوع الجودة ودرجة المستوى.

وفي هذه المرحلة يتحدد عمل المدرب الرياضي في توجيه انتباه الفرد الرياضي للنواحي الهامة في الأداء ومساعدته على اكتساب خفايا وأسرار المهارة الحركية.

ويستخدم المدرب الرياضي في غضون هذه المرحلة الطرق المختلفة للتعليم والتدريب مثل (الطريقة الجزئية والكلية)، كما يقوم بإصلاح الأخطاء التي تحدث أثناء الأداء.

أما الفرد الرياضي فيقوم بتكرار الأداء بالطريقة الصحيحة طبقاً لتوجيهات وإرشادات المدرب الرياضي وتعتبر هذه المرحلة بالنسبة للفرد الرياضي عملية ممارسة واكتشاف لكل خصائص المهارة الحركية

وفي مايلي نعرض خطوات التوافق الجيد للمهارة :

أ- الطريقة الكلية

ب- الطريقة الجزئية

ت- الطريقة الكلية الجزئية

ث- إصلاح الأخطاء

ج- الإتقان والتثبيت :

يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة من خلال مولاة التدريب وإصلاح الأخطاء وسط الظروف المتنوعة والمتعددة

ويشير بعض الباحثين استخدام المراحل التالية في غضون العمليات التدريبية لمحاولة العمل على إتقان الفرد الرياضي للمهارة الحركية وتثبيتها :

✓ إتقان المهارة تحت الظروف البسيطة الثابتة

✓ تثبيت المهارة الحركية باستخدام الزيادة المتدرجة لتوقيت الحركة واستخدام القوة

✓ تثبيت المهارة مع التغيير في العوامل الخارجية

✓ تثبيت المهارة في ظروف تتميز بالصعوبة

✓ اختبار الأداء المهاري في المنافسات (علاوي، 1994، صفحة 259)

3- العوامل التي تؤثر في الأداء المهاري :

أ- عوامل وظيفية وتشريحية لجسم اللاعب/اللاعبة :

- إذا ما كان اللاعب/اللاعبة يندرج تحت المعدلات الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريحية فانه يمكن أن يتعلم المهارات الحركية، لكن لن يستطيع الوصول إلى المستويات العالية من كفاءة الأداء المهاري ما لم تكن كافة الوظائف الحيوية بالجسم والقياسات المورفولوجية له تتوافق مع المعدلات النموذجية للأداء المهاري في الرياضة التخصصية.

- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية بالجسم لأقصى درجة كي تتناسب مع متطلبات الأداء المهاري خطوة أساسية .

ب-عوامل الصفات البدنية :

- من الضروري تحقيق توازن امثل بين مستويات العناصر البدنية الأساسية للرياضة التخصصية يسمح بخروج أفضل وأدق مستوى للأداء المهاري
- درجة الاستجابة الايجابية لتحسين الصفات البدنية تسهم ايجابيا في تطوير مستويات الأداء المهاري
- من المطلوب الوصول لأفضل تناسق للانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء.

ج-العوامل النفسية :

- من الأهمية العمل على تحسين كفاءة العمليات العقلية مثل التذكر والانتباه والإدراك وتكامل أدوارهما
- يجب الوصول إلى أفضل استثارة انفعالية خلال الأداء
- يجب الوصول لأفضل درجة ممكنة من الدافعية

هـ-الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية :

مثال : يؤدي توافر قدرات ميكانيكية حيوية اللاعب/اللاعبة خلال المد والثني لمفصل الحوض والعمود الفقري إلى تطوير الأداء المهاري في الوثب العالي وعدو الحواجز والوثب الطويل والجمباز والتمرينات الفنية والغطس.

و-مدى توافر خبرات حركية متنوعة :

يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلف في شدة الأداء. (حماد، 2008، صفحة 136)

4- المتطلبات المهارية التخصصية في الكرة الطائرة :

تتميز رياضة الكرة الطائرة بالتنوع من حيث مهاراتها المتعددة والمختلفة فضلا عن الترابط بين المهارات (الدفاعية والهجومية)، " فالمهارات الأساسية الفنية هي الحركات التي يتحتم على اللاعب تطبيقها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول إلى أفضل النتائج، والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة متكاملة لا نستطيع أن نفصل مهارة عن الأخرى، بل إن جل المهارات تكون متداخلة بحيث تكمل كل منها

الأخرى فإذا أهملنا أي من تلك المهارات لا يمكن إتقان فن اللعب أو تطبيق أسهل أنواع خطته، فإذا ما تمكن اللاعب من اكتساب الأساسيات والمبادئ للعبة بطريقة علمية يمكنه ذلك بالاستمرار في أدائها والوصول إلى المستوى الجيد".

(الدليمي، خزعل، و مشتت، 2014، صفحة 49)

5- المهارات الفنية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة :

هي جميع الحركات التي وجب على اللاعب تنفيذها وتطبيقها حسب الظروف التي تتطلبها رياضة الكرة الطائرة من أجل الوصول إلى النتائج المراد تحقيقها مع الاقتصاد في المجهودات البدنية وتأخير التعب على اللاعب، وبذلك يجب إتقان هذه المهارات اتقاناً تاماً .

يجب على أي لاعب أن يؤدي المهارات جميعها بمستوى يكون متكافئ بحيث يمكن اللاعب من تنفيذ واجباته أثناء المباراة، لذلك يتم تحليل وتجزئة المهارات لعدة مراحل لتسهيل عملية تعلمها بشكل دقيق وصحيح وحسب قانون اللعبة، فالمهارات من الظاهر تبدو سهلة عند أدائها إلا أنها تستوجب لياقة بدنية عالية وجهد كبير لإتقانها طبقاً لما تفرضه قوانين اللعبة مثل : (فترة لمس الكرة.تحديد لمس الكرة بأطراف الأصابع.سرعة طيران الكرة.حجم الملعب) .

وفيما يلي سنعرض جميع الحركات المستخدمة في لعبة الكرة الطائرة والتي يطلق عليها بالمهارات الفنية الأساسية :

➤ المهارات الهجومية :

الهجوم الساحق - الإعداد - حائط الصد (الهجومي) - الإرسال

➤ المهارات الدفاعية :

الدفاع عن الملعب - الاستقبال - حائط الصد (الدفاعي)

وهناك تقسيم آخر للمهارات الفنية الأساسية على حسب الأداء كالتالي :

-مهارات تؤدي بيد واحدة :

- الصد
- الإرسال
- الضرب الساحق
- الإعداد
- الدفاع عن الملعب
- الدرجة الجانبية (ديفينج)

-مهارات تؤدي باليدين :

- استقبال الإرسال
- الدفاع عن الملعب باليدين من أسفل
- الإعداد
- حائط الصد
- الدرجة الخلفية

-مهارات تؤدي من الثبات :

- الإرسال
- الإعداد
- الاستقبال

-مهارات تؤدي من الوثب :

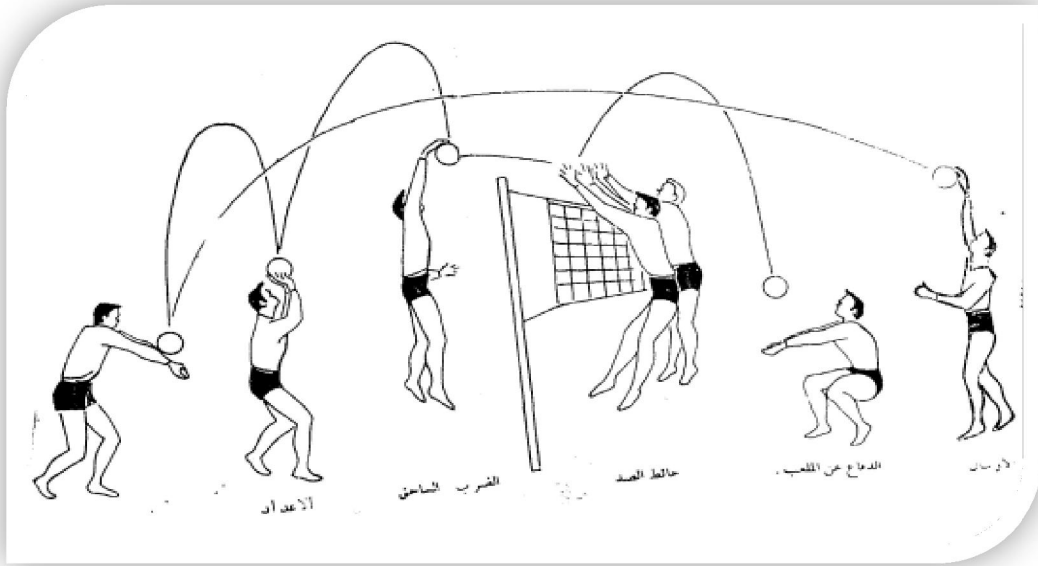
- الإعداد
- الضرب الساحق
- الإرسال
- حائط الصد (الوشاحي، 2008، صفحة 102)

6- تصنيف المهارات الأساسية :

الجدول (07) : يبين تصنيف المهارات الأساسية

دفاعية	(أ) النوع	هجومية
- الاستقبال - الصد - دفاع عن الملعب		- ضرب ساحق - الصد
باليدين	(ب) الأداء	بيد واحدة
- إعداد - صد - استقبال - دفاع من الوقوف والدرجة الخلفية والغطس		- إرسال - إعداد - هجوم - دفاع من الوقوف والدرجة الجانبية والغطس
من الحركة	(ج) وضع الجسم	من الثبات
- استقبال- هجوم - صد - الإعداد		- استقبال -الإعداد - إرسال
(نهائية حاسمة)	(د) الهدف	وسيطرة
- إرسال - هجوم - صد (هجومية)		- إعداد - صد (دفاعي) - دفاع عن الملعب
بعيدة من الشبكة	(هـ) المسافة	قريبة من الشبكة
- الإعداد- الدفاع عن الملعب - الإرسال- الضرب الساحق		- الإعداد - حائط الصد - الضرب الساحق
خارج حدود الملعب	(و) المكان	داخل حدود الملعب
- الإرسال- الإعداد - الدفاع عن الملعب - ضرب ساحق		- الإعداد- الدفاع عن الملعب - الصد - ضرب ساحق

من خلال الجدول يمكن الاستفادة في توضيح خصائص وصفات المهارات الأساسية من حيث نوعها هجومية أو دفاعية، وطريقة الأداء سواء بيد واحدة أو باليدين، ونوع الحركة من الثبات أو من الوثب وكذا الهدف من حيث كون المهارة بسيطة لاستمرار تداول الكرة بين الفريقين أم أنها نهائية حاسمة للحصول على نقطة. (عبد، 2006، صفحة 46)



الشكل (06) : يوضح جميع المهارات الأساسية



الشكل (07) : النسب المئوية للمهارات الفنية الأساسية (الجميل، 2002، صفحة 30)

6-1 الإرسال Serve :

يعد من المهارات ذات الطابع الهجومي في الكرة الطائرة لما له اثر ايجابي للفريق المرسل واثر سلبي للفريق المنافس وذلك إذا ما تم تطبيقه بالطريقة الصحيحة . (الجميلي، 2002، صفحة 31)

وخلال بدء المباراة يقوم اللاعب الذي يشغل المركز (1) ومن الخط الخلفي للملعب بإرسال الكرة بذراع واحدة حيث تكون أصابع اليد مضمومة أو مفتوحة إلى ملعب الفريق المنافس، ويعد الإرسال أولى المهارات التي ينطلق منها اللاعب

6-1-1 أهمية ومميزات الإرسال :

للإرسال أهمية كبيرة لدى الفريق ومميزات عدة خلال سير المباراة :

- ✓ اكتساب نقاط بدون إجهاد الفريق كاملاً
- ✓ منح فرصة راحة بينية للفريق
- ✓ إعطاء الثقة لزملاء الفريق من الناحية النفسية
- ✓ عند نجاح الإرسال يجهد الفريق الخصم (بدنياً. نفسياً)

6-1-2 أنواع الإرسال :

أ - الإرسال من أسفل المواجهه :

يعد هذا النوع من الإرسال سهل الاستخدام والتطبيق من قبل الرياضي المبتدئ كذلك الآنسات ويعود هذا لسهولة تنفيذه حيث لا يحتاج إلى قوة كبيرة نسبياً عند تأديته، ويعد نقطة ضعف للفريق لان الفريق المنافس يسهل عليه استقبال هذا الإرسال والدفاع عنه .

ب - الإرسال من أعلى المواجهه (التنس) :

يعتبر هذا النوع الأكثر انتشاراً واستخداماً في المباريات وبين اللاعبين المتقدمين حيث يستطيع اللاعب الذي يجيد التنس السليم من التوجه والتحكم بدقه في ملعب الفريق المنافس حيث أن المنحنى الذي تسير فيه الكرة يكون نسبياً منخفض وتكون حركة الكرة سريعة مما يسبب الارتباك للفريق المنافس ويصعب استقباله ويتشابه هذا النوع من الإرسال مع الضربة الساحقة ينصح بتعليمه وإتقانه للاعبين (طه، 2008، صفحة 60)

ج- الإرسال من أعلى المتموج :

يطلق على هذا الإرسال الأمريكي هذا الاسم بسبب أصل نشأته وبداية استخدامه يشبه هذا النوع إرسال (التنس) من حيث وضعية الجسم أما الاختلاف يكون في خط سير الكرة يكون متموجا (طه، 2008، صفحة 62)

3-1-6 الأخطاء الفنية لمهارة الإرسال :

- قصر أو طول المسافة بين القدمين
- عدم استخدام أمشاط القدمين في دفع الجسم أثناء ضرب الكرة
- القلة أو زيادة درجة الانثناء في الركبتين
- المبالغة في ارتكاز الجسم على إحدى الرجلين أو كليهما وذلك حسب نوع كل إرسال
- المبالغة في درجة ميل أو انثناء الجسم وذلك حسب نوع كل إرسال
- المبالغة في مرجحة الجذع أماما أو خلفا يمينا أو يسارا وذلك حسب نوع كل إرسال
- مسك الكرة بالذراع أو بالذراعين بصورة خاطئة
- الخطأ في مد أو ثني الذراع أو الذراعين
- مسافة بعد أو قرب الكرة من الجسم
- مسافة ارتفاع أو انخفاض الكرة من الجسم

(بولص، 2006، صفحة 59)

6-2 استقبال الإرسال Reception Serve :

تعتبر من المهارات ذات الطابع الدفاعي، والاستقبال يعني الدفاع عن الإرسال من الفريق الخصم ويسمى أيضا التميرير من الأسفل لتهيئة الكرة للمعد (متصاص قوة وسرعة الإرسال بالساعدين من الأسفل) فحالة الاستقبال الصحيح يمنح الفريق فرصة القيام بهجوم ضد الفريق المنافس .

وظهرت طريقة الاستقبال في السنوات الأخير بلاعبين متخصصين في كل فريق هذه المهمة لأنها صعبة ومهمة على ضوء المستويات العالية الفنية للفرق المتقدمة في أداء الإرسالات المتنوعة، وتحتمل مهارة الاستقبال فيه (12%) بالنسبة لبقية مهارات الكرة الطائرة. (الجميل، 2002، صفحة 53)

6-2-1 الأخطاء الفنية لمهارة استقبال الإرسال :

- استقبال الكرة والذراعان مرفوعتان أماما عاليا
- استقبال الكرة باليدين (الكفين)
- ثني الذراعين أثناء الاستقبال
- سحب الجسم خلفا أثناء استقبال الكرة
- عدم مد الرجلين أثناء التنفيذ بواسطة الأمشاط والركبتان باتجاه التميريرة
- استقبال الكرة والذراعان منخفضتان أماما أسفل
- عدم استخدام الكتفين
- استقبال الكرة بجانب الجسم
- عدم استقرار الجسم بوضع الاستعداد لاستقبال الكرة
- عدم مد جميع مفاصل الجسم أثناء التنفيذ
- عدم ثني راسغ اليدين إلى الأسفل (الجميل، 2002، صفحة 58)

3-6 التمرير Passing :

يعني استلام واستقبال الكرة بيد واحدة أو باليدين ويكون من الأعلى أو من الأسفل لتغيير اتجاه الكرة من دون أن تستقر على اليدين

1-3-6 أهمية التمرير:

هو المهارة الأهم بالنسبة للخطط الدفاعية والهجومية التي يستخدمها الفريق في اللعب فهو يرتبط بالمهارات الأخرى للعبة كالاستقبال والإعداد في الضرب الساحق وذلك من خلال إتقان الفريق أداء التمريرات بمهارة ودقة وكفاءة يستطيع مباحته المنافس بأداء كل أنواع الضرب الساحق وتنفيذ خطط اللاعب الموضوعه من قبل المدرب بنجاح ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء آخر من الجسم ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكره في طريق محدود. (طه، 2008، صفحة 76)

2-3-6 أنواع التمرير :

للمتمرير أنواع متعددة ويمكن تقسيمها من حيث (استخدام اليدين) ومن حيث طريقة أدائها :

أ- التمرير من أعلى Over Head Passing :

عند أداء مهارة التمرير من أعلى على اللاعب أن يتخذ وقفة الاستعداد المناسبة لاستلام الكرة التي سيقوم بتمريرها وعلى اللاعبين أن يتعودوا على أداء وقفة الاستعداد بطريقه صحيحة والاحتمالات المختلفة لمكان وارتفاع الكرة بالنسبة للاعب ولقد ذكر سالفا طريقة أداء وقفة الاستعداد الصحيحة. وبما أن الكرة خلال اللعب لا تأتي إلى مكان اللاعب لذا يجب على اللاعب أن يتحرك لها وبسرعة حتى يتمكن من اخذ وضع الاستعداد تحت الكرة قبل أن يمررها والتحرك للكرة في الوقت المناسب يساعد اللاعب على توجيهه الكرة إلى كل الاتجاهات بدقه وفعالية وفي حالة تكون الكرة بعيدة وأمام اللاعب يقوم اللاعب بالتحرك للأمام حتى الوصول إلى وضع الاستعداد تحت الكرة فيبدأ الحركة بمد الجسم بالركبتين والجزء العلوي من الجذع ثم ذراعين وتمرير الكرة.

أما إذا كانت الكرة خلف اللاعب عليه اخذ خطوات قصيرة وسريعة للخلف للوصول لوضع تكون الكرة أمامه وفي حالة تكون فيها الكرة بعيدة للجانب الأيمن أو الجانب الأيسر يجب أن يتحرك بالقدم القريبة لاتجاه الكرة وبسرعة للوصول للكرة أمامه أو بجانبه أو قريبة منه والأداء يكون من وقفه استعداد المناسبة. (طه، 2008، صفحة 77)

- أنواع التمرير من أعلى :

1- التمرير من أعلى للأمام :

من أكثر أنواع التمرير استخداما وذلك لسهولة الأداء ويعتبر أساس لجميع التمريرات حيث يتوقف أداء اغلب التمريرات على إتقان أداء هذا النوع من التمرير لذلك وجب على المدرب من البداية تعليمه وإتقانه للاعبين حتى يساعد على تعلم باقي أنواع التمرير فيعطي المدرب وقتا كافيا في كل تمرين لمحاولة إصلاح الأخطاء التي يرتكبها اللاعبون أثناء الأداء وهنا يجب على اللاعبين إتقان التمرير من أعلى من حيث : (الاتجاه، الارتفاع، البعد) .

2- التمرير من أعلى للخلف :

يستخدم هذا النوع من التمرير أثناء اللعب لخدمة الأغراض الخطئية لخداع المنافس تقاديا لعملية الصدر فيؤدى قريبا من الشبكة للتهيئة للضربات الهجومية فهو يساعد على تغيير اتجاه الهجوم وزيادة تشكيلات اللعب ويؤدى في الغالب من اللمسة الثانية وعندما تكون الكرة في مستوى ارتفاع (فوق الرأس) ويؤدى من الوثب ومن الثبات .

3- تمرير من أعلى للجانب:

يستخدم في الإعداد مما يتيح إخفاء اتجاه الكرة عن طريق الفريق المنافس وخاصة في حالات الصد ويؤدى عندما يكون اللاعب مواجه للشبكة أو ظهره للشبكة وفي المنطقة الأمامية قريبا للشبكة وهذا التمرير قليل الاستعمال فلا يستخدم إلا من قبل اللاعبين ذوي المستوى المتقدم .

4- التمرير من أعلى مع الدرجة :

تستخدم في حالة التأكد من اخذ وضع صحيح لاستلام الكرة بأصابع اليدين ويستخدم في حالات الكرات المنخفضة القريبة من الشبكة أو البعيدة عن اللاعب حيث يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة بأخذ خطوة كبيرة حتى يصل إلى وضع أسفل الكرة حيث يتمكن من أداء التمريرة المنخفضة ويمكن أداء هذا النوع من التمرير مع الدرجة للجانب أو الدرجة للخلف فهذه المهارة تتميز بصعوبتها فيجب تقادي عامل الخوف وخصوصا لدى اللاعب الناشئ .

5- التمرير من أعلى مع الوثب :

يستعمل للكرات العالية وفي حالة الخداع وتمويه المنافس وذلك بتمرير الكرة أو إعدادها قبل أن يستعد المنافس للدفاع حيث تؤدى بأخف خطوة أو خطوتين للأمام أو من نفس مكان اللاعب ثم الوثب عاليا

على القدم فهذا النوع من التمرير يتطلب من اللاعب الدقة والرشاقة بعملية الوثب والتمرير في وقت واحد ويتطلب مهارة فائقة وقدره عاليه على التحكم في حركه الأصابع أثناء التمرير

ب - التمرير من الأسفل Under Hand Passes :

يؤدى عندما تكون الكرة في مستوى منخفض بالنسبة للكتف وهو عملية دفاعية بعكس التمرير من أعلى الذي يعتبر خطوة أولية للهجوم ويفضل استخدامه في اللعب وخصوصا في استقبال الإرسال كالدفاع عن الإرسال والضربات القوية كالدفاع عن الملعب والكرات المرتدة من الشبكة من اللمسة الأولى أو الثانية وعندما تكون الكرة مرسله من زميل خارج حدود الملعب ويؤدى تمرير من أسفل غالبا بالساعدين معا مع التصاق الإبهامين ببعضهما للحصول على مسطح كبير بامتصاص قوة الضربة وتوجيهها في الاتجاه الصحيح وقد يستخدم بيد واحدة في حالة الكرات المنخفضة. (طه، 2008، صفحة 89)

- أنواع التمرير من أسفل :

1- التمرير من أسفل باليدين :

يعتبر من أكثر أنواع التمرير استخداما بحيث يستخدم في الدفاع عن الإرسال والملعب والضربات المباغته القوية

- طريقه الأداء:

يتخذ اللاعب وقفه الاستعداد العادية القدمين متباعدتين باتساع الحوض قدم تسبق الأخرى أو متوازيتين وثاني قليل بالركبتين ميل الجذع قليلا للأمام والذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل بوسع الصدر والكفان مضمومتان والرأس يكون عمودي على الكتفين أما النظر يكون في اتجاه خط سير الكرة وعند ضرب الكرة يتخذ اللاعب وضع تحت الكرة وذلك حسب المسافة المراد تمرير الكرة إليه وقوة الكرة القادمة لامتناس قوته ويقوم اللاعب بضرب الكرة بمنطقه الساعدين مع مد الركبتين والوصول إلى وضع الوقوف على الأمشاط والذراعان تصل بمحاذاة الصدر. (طه، 2008، صفحة 90)

2- التمرير من أسفل بيده (للجانب) :

يستخدم للتخلص من المواقف الصعبة خصوصا في المواقف التي لا تسمح باستخدام اليدين معا وفي الكرات التي تأتي إلى الجانب الأيمن أو الجانب الأيسر وعلى مسافات قصيرة

- طريقه الأداء :

من وضع الاستعداد يقوم اللاعب في الاتجاه الذي تصل إليه الكرة أي الميل جانبا مع ثني الركبة القريبة منى الكرة إلى أقصى حد وفرد الرجل الأخرى مع الميل بالجذع كله وفرد الذراع للجانب في اتجاه وصول

الكرة إليه وتلمس الكرة إما بالرسغ أو باليد مقفلة أو سطح الساعد الداخلي أو بأطراف الأصابع ثم يقوم اللاعب بعمل درجته جانبيه لامتصاص الصدمة وذلك بالجلوس على المقعدة وعمل درجته على عضلات الظهر الكبيرة والوصول إلى وضع الاستعداد (طه، 2008، صفحة 91)

3- التمرير من أسفل باليدين مع السقوط (الطيران):

يستخدم عندما يكون وصول الكرة إلى مكان قريب من اللاعب ولا يستطيع تمريرها بالطريقة العادية فيعمل على إنفاذها بالسقوط على الأرض أو الانبطاح أماما من وضع الوقوف أو من الوثب بحيث تلامس يديه أو يده الكرة قبل وصولها إلى الأرض ويعتبر هذا النوع من أخطر أنواع التمرير ومن المهارات المتقدمة

- الحالات التي يستخدم فيها هذا التمرير:

- ✓ إنقاذ الكرات الساقطة في مكان يصعب تغطيه
- ✓ تمريرة خاطئة من الزميل
- ✓ إنقاذ الكرة المرتدة والبعيدة من حائط الصد
- ✓ تأجيل وخطأ في توقيت البدء بالتحرك أسفل الكرة في التغطية سواء في الاستقبال أو الدفاع عن الملعب .

- طريقته الأداء :

من وقفه الاستعداد أو بعد خطوه أو خطوتين يقوم اللاعب بدفع الأرض بالقدمين سواء من الثبات أو الحركة ويقوم اللاعب بدفع جسمه من الأرض بقدم واحدة أو الاثنتين مما ينتج عن ذلك طيران الجسم للأمام في الهواء وعلى اللاعب متابعة الكرة بالنظر إليها حتى يستطيع مواجهتها ومقابلتها أمام جسمه وقريبا من الأرض وضربها للأعلى والذراعان ممدودتان ثم الهبوط عقب نهاية الحركة بوضع الكفين على الأرض وبانتشاء بطن من مفصل المرفقين لتحمل ثقل الجسم عليها ونزول الصدر على الأرض ثم البطن فالفخذين فالرجلين فيكون أعلى الجذع والرأس للخلف وثنى الركبتين قليلا من هذا الوضع تدفع اليدين الأرض بجانب الجسم لامتصاص تأثير السقوط وللمساعدة على انزلاق الجسم للأمام وبأخذ الجسم شكل نصف دائرة (طه، 2008، صفحة 93)

6-4 الإعداد Set :

يعتبر الإعداد من المهارات المهمة والأساسية واللاعب الذي يقوم بالإعداد لا بد أن يمتلك ويتميز بمواصفات خاصة فهذه المهارة تعتبر المحرك للفريق وفي غالب الأحيان ما يكون المعد رئيس الفريق وموجها لهم، والإعداد يأخذ نسبة 20% من مجموع المهارات في اللعبة وتعد أول مهارة في تعلم اللعبة.

6-4-1 أهمية ومميزات الإعداد:

تعتبر من المهارات الهامة وهي بمثابة خطوة يركز عليها (مهاجم) لكسب النقاط خلال سير المباراة وتعتمد هذه المهارة كلياً على التمرير (من أعلى) فالتمريرات العلوية تساعد على أداء الإعداد الصحيح ففي الماضي كانت الطريقة التي يلعب بها الفريق وهو تخصص بعض اللاعبين للإعداد إلا أنه في الوقت الحاضر لا بد من تدريب كافة اللاعبين لإتقان مهارة الإعداد ظروف المباراة الذي يشغل مركز المهاجم عليه الإعداد واللاعب الذي يشغل مركز الموعد للكرة أداء الضربة الهجومية ولد يجب على المدربين تهيئته لاعبيهم على إجابة جميع أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة (طه، 2008، صفحة 99)

6-4-2 أنواع الإعداد:

أ- الإعداد الأمامي : هو أكثر أنواع الإعداد وهو أساس لجميع أنواع الإعداد الأخرى وعلى هذا يلزم البدء في تعليمه وإتقانه حتى يساعد على أداء الأنواع الأخرى من الإعداد ويجب مراعاة إتقان الإعداد من حيث الارتفاع والاتجاه والبعد ليستطيع اللاعب التكيف مع مواقف اللعب المختلفة

- طريقه الأداء:

يؤدي الإعداد الأمامي من وقفه الاستعداد مع ملاحظه عمليه امتداد الذراعين والرجلين معا وتكون حركه الذراعين أثناء أداء الإعداد مساوية أو أقوى من حركة الرجلين وتكون حركه الذراعين أثناء أداء الإعداد مساوية أو أقوى من حركه الرجلين وفي نهاية الحركة تمد الرجلين والجذع والذراعين لمتابعه الإعداد مدا كاملا مع الحفاظ على توازن الجسم .

ب- الإعداد الخلفي من فوق الرأس :

يستعمل في الأغراض الخطئية ويتطلب درجة عاليه من الإحساس بالحركة حيث أن اللاعب لا يرى الهدف المراد توجيه الكرة إليه لحظه أداء الإعداد وهو يشبه الإعداد الأمامي في طريقه الأداء إلا أنه يختلف عنه في ما يلي :

- ✓ عند ملامسة الكرة على اللاعب أن يكون أسفلها
- ✓ مراعاة عدم فرد الذراعين للخلف مما يجعل قوس الكره منبسطة
- ✓ يكون امتداد الذراعين للأعلى وللخلف وللجهة المراد إعداد الكرة لها كعمليه لمتابعة الكرة
- ✓ أثناء أداء الإعداد وجب الوقوف على الأمشاط

ج- الإعداد بالدرجة خلفا :

- طريقه الأداء :

يستخدم هذا النوع من الإعداد في حالة الكرات المنخفضة القريبة من الأرض والكرات الساقطة خلف حائط وهو يشابه الإعداد للأمام في الجري السريع للكرة في الوقت المناسب وفي حركة الأصابع واليدين على الكرة.

على اللاعب أثناء مرحله الإعداد أن يجعل جسمه كاملا تحت الكره حتى يستطيع أن يرفع الكرة المنخفضة القريبة من الأرض للأعلى ليعدها للمهاجم لضربها وبعد إعداد الكرة تأتي عملية السقوط ثم الدرجة للخلف فيسقط اللاعب على المقعدة وعلى عضلات الظهر الكبيرة وفي نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في أقصى امتدادها إلى اتجاه الإعداد. (طه، 2008، صفحة 104)

ع- الإعداد الجانبي:

- طريقه الأداء:

يستخدم هذا الإعداد عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة ولا يوجد مكان كافي ولا وقت كافي للدوران ويستعمل عند الرغبة في الخداع حيث يقف اللاعب وقفه الاستعداد جانبا لاتجاه الإعدادات لذا يصعب عليه دقه التوجيه الكره وتتحمل الذراعين واليدين الحمل الأكبر في هذا النوع من الإعداد مقارنة مع ما تتحمله في الإعداد الأمامي ففي حالة توجيه الكرة جهة اليسار فإن (اليد اليسار) تكون اقل مستوى من اليد اليمنى التي تقوم اكبر على الكرة مما يجعلها تتجه يسارا ويكون ساعد اليد اليسرى محاذية للكتف تقريبا والذراع اليمنى عرضه فوق الرأس تقريبا وبالنسبة للكرة تكون فوق مستوى الكتف الأيسر تقريبا عند تمريره

هـ - الإعداد بالوثب :

- طريقة الأداء :

يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية وفي عمليات الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع بحيث لا يكون هناك أهمية لاستخدام الرجلين نتيجة الوثب لحظة الإعداد وعلى اللاعب ملاقات الكرة في الوقت المناسب . (طه، 2008، صفحة 105)

6-4-3 الأخطاء الفنية لمهارة الإعداد :

- كبر أو قصر المسافة الموجودة بين القدمين عن مستوى مسافة عرض الأكتاف مما يؤدي إلى عدم اتزان الجسم أثناء تنفيذ التمريرة

- عدم الانتشاء في مفاصل الجسم

- تنفيذ التمريرة والكرة بعيدة أو قريبة من الجسم وتكون على الأغلب خاطئة

- تنفيذ التمريرة براحة الكفين مما يؤدي إلى حمل الكرة

- تنفيذ الكرة والأصابع والرسغ في حالة شد مما يؤدي إلى حمل الكرة

- عدم وضع الكرة أمام الجبهة تقريبا لملاقاة الكرة

- عدم وضع اليدين بشكل مقعر لاتخاذ شكل الكرة

- تمرير الكرة من وضع (الجري) وإحدى القدمين في الهواء (بولص، 2006، صفحة 77)

6-5 الضرب الساحق Attack (مهارة الهجوم الساحق) :

الهجوم الساحق أو الضربة الساحقة تعني ضرب الكرة بإحدى اليدين (يمين.شمال) من فوق الشبكة نحو ملعب المنافس، وتعتبر هذه المهارة السلاح الأول في تحقيق النقاط للفريق ويحتل نسبة 12% من باقي مهارات اللعبة . (الجميلي، 2002، صفحة 72)

6-5-1 أهمية الضرب الساحق :

تتميز مهارة الضرب الساحق أنها ذات طابع هجومي والهدف من هذه المهارة كسب النقاط للفوز أو الحصول على الإرسال، حيث تتطلب نوعية معينة من لاعب يتميز بسرعة البديهة وحسن التعرف مع

الثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين بالإضافة إلى سرعة حركية ورشاقة خاصة وتوافق عصبي عضلي إلى جانب ذلك قوة انفجارية عالية لأداء الوثب والدقة في الضرب في توجيه الكرة في نقطة معينة مع هبوط صحيح في مكان سليم بغية الاستعداد للدفاع .

6-5-2 طريقه الأداء :

إن طريقة الأداء الحركي لهذه المهارة تقسم إلى عدة مراحل :

أ- الاستعداد :

أول مرحلة لأداء المهارة والتي تتطلب مستوى عال من القدرات البدنية حيث تعتمد على (قوة عضلات الرجلين والظهر والبطن والورك) :

✓ القدمان تكونان متوازيتان أو تقديم إحدهما عن الأخرى

✓ الذراعان تكونان ممدودة

✓ الجذع يكون مائل قليلا للأمام

✓ اخذ نظرة شاملة على ملعب الفريق الخصم

ب- حركة القدمين :

في هذه المرحلة تتحكم ظروف وحالات الكرة بالمسافة المعينة للمهاجم :

➤ **خطوة واحدة** : يتم استخدامها عندما تكون المسافة قصيرة (1م) بتقديم الرجل اليسرى

➤ **خطوتين** : يتم استخدامها عندما تكون المسافة متوسطة (2م) تبدأ بتقديم الرجل اليسرى

➤ **ثلاث خطوات** : تستعمل في حالة عندما تكون المسافة (3م) بتقديم الرجل اليسرى ثم اليمنى

➤ **أربع خطوات** : تستعمل في حالة المسافة الطويلة (4م) تبدأ بتقديم رجل اليد الضاربة

ج- القفز :

بعد الانتهاء من المرحلة الثانية في وضع مرجحة الذراعين خلفا أسفل ثم استمرار المرجحة أماما عاليا يكون بعدها الوثب بقوة للأعلى (عموديا) في نفس الوقت تثنى الذراع الضاربة مع لف الكتف ورفع الذراع الأخرى عاليا

د - التنفيذ :

قبل لمس اليد الضاربة للكرة يجب أن تكون من الزاوية العليا، أما بالنسبة للأصابع فتكون ممدودة ومتلاصقة وأصبع الإبهام مؤشرا إلى الخارج وفي بعض الحالات تكون أصابع اليد متباعدة قليلا ومجوفة على حسب حجم الكرة، وأخيرا ترك اليد الضاربة للكرة للتهيؤ للهبوط .

هـ - الهبوط :

تبدأ هذه المرحلة بمحاولة سحب الذراعين للأسفل مع تجنب اللاعب لمس الشبكة عن طريق سحب المرفقين للخارج مع ميول الجذع قليلا نحو الأمام ثم الهبوط على أمشاط القدمين بشكل متوازي ومتناسق مع عرض الكتفين بارتخاء دون شد عضلي لتجنب الإصابات مع أخذ وضعية مناسبة للدفاع عن الملعب .

(بولص، 2006، صفحة 80)

3-5-6 أنواع الهجوم الساحق :

أ - المواجهة :

مقارنة بالأنواع الأخرى هذا النوع أكثر تكرارا في الملعب خلال سير المباراة ويؤدي في الغالب من المركزين (4) و(2) في اتجاه الخطوط الجانبية، ويتم ضرب الكرة على السطح العلوي بحيث اليد تغطي الكرة تنتج عنها حركة دورانية ويكون اتجاه الضرب في اتجاه الركضة التقريبية إضافة إلى ذلك الزاوية تكون قائمة بين العضد والساعد لإعطاء أكبر قوة .

ب - المواجهة بالدوران :

عند أداء الضربة المواجهة بالدوران تتماثل خطوات الاقتراب والوثب ثم الهبوط كما في جميع أنواع الضرب الساحق إلا أنها تختلف فقط في لحظة الضرب وفي هذه المهارة يقوم اللاعب بلف بسيط لكتف

اليد الضاربة أثناء الاستعداد لأداء الضربة ثم يلي الذراع الضاربة حركة التتابع في اتجاه الدوران بعد لف الجزء العلوي للجسم بحيث يصبح مواجهه للشبكة.

ج- الجانبية (الخطافية) :

في هذا النوع من الضرب الساحق يكون الاقتراب مائلا على الشبكة أو موازيا لها ويكون جانب جسم اللاعب مواجهه للشبكة لحظة الارتقاء والوثب والارتقاء بقدم واحدة أو بالقدمين وتكون حركة الذراع الضاربة بمرجحتها جانبا في حركة دائرية من أسفل وجانبا لأعلى لتقابل الكرة فوق الرأس كما في الإرسال الخطافي ويستخدم هذا النوع عندما يكون إعداد الكرة بعيدا عن الشبكة وكذلك في حاله وجود الضارب نفسه قريبا جدا من الشبكة وإعداد الكرة تكون خلفه وأثناء لحظه أداء الضربة يقوم اللاعب بلف جسمه وفي معظم الحالات يكون الهبوط مواجهها للشبكة.

ع- السريعة (الصاعدة) :

تستخدم هذه الضربة عندما يكون الإعداد منخفضة أو قطري حيث لا يتيح الفرصة للفريق المنافس القيام بعملية الصد ولتفادي قيام الفريق المنافس بالصد بلاعبين أو ثلاث لاعبين فيضطر الفريق المدافع إلى القيام بالصد بلاعب واحد وتؤدي هذه المهارة بخطوات قصيرة وسريعة ويقوم المهاجم بالوثب فورا قبل ترك الكرة يد المعد وتعتبر هذه المهارة من الضربات اليابانية وذلك لاستخدام اليابانيين لها بكثرة وبكفاءة خلال المباريات أو الضربة الصاعدة وذلك لأنها تضرب قبل أن تصل إلى أعلى ارتفاع لها .

هـ- الضرب الساحق بالرسغ :

تتشابه مراحل أداء هذه المهارة مع الهجوم الساحق الأمامي المواجه والأمامي بالدوران وتؤدي في الحالة التي يكون فيها اللاعب على استعداد كامل لأداء الضربة الساحقة وذلك بمفاجأة الفريق المنافس وبإيقاف حركة اليد والذراع الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة وفي هذه اللحظة تكون الذراع عمودية تقريبا وتضرب الكرة بأطراف أصابع اليد وذلك بفرد الرسغ قليلا للأعلى وللأمام وبسرعة وعلى اللاعب أن يخفي هذه الحركة وذلك لتوجيه الكرة في مكان يصعب على الفريق المنافس التحرك إليه ولاعب الكرة.

- حالات استخدام الضربة الساحقة بالرسغ:

✓ وجود حائط صد قوي للفريق المنافس

✓ عدم الاتزان الجيد للاعب الضارب في الهواء

✓ وجود ضعف معين في خط الدفاع للفريق المنافس

و- الضرب الساحق بالخداع :

يستخدم هذا النوع للأغراض الخطئية ويتميز عن الضربة الساقطة بقدرة أكبر على التمويه والخداع ويتشابه في الأداء الحركي للضرب الساحق المواجه إلا انه عند فرد الذراع لضرب الكرة يتوقف الضرب ثم توجه الكرة باستعمال أصابع اليد الضاربة بلمسها من أسفل بخفه في الاتجاه المطلوب في اللحظة المفاجئة دون أن يكتشفه المنافس ويستطيع الضارب توجيه الكرة إلى الخلف أو اليمين أو اليسار حسب وجود الثغرات التي يتركها المنافس أثناء عمل حائط الصد والتغطية.

(طه، 2008، صفحة 123)

6-5-4 الأخطاء الفنية لمهارة الضربة الساحقة :

- عدم ارتخاء الجسم في مرحلة التهيؤ مما يؤدي إلى الشد العصبي العضلي وفقدان التركيز في التفكير
- الاقتراب في الاتجاه الغير صحيح والغير ثابت وحركة القدمين الغير صحيحة
- اخذ خطوات تختلف من حيث المسافة في الخطوات الأربعة
- عدم تقديم الرجل الواجب تقديمها وحسب عدد الخطوات
- عدم مرجحة الذراعين في الخطوة الأخيرة أماما أسفل خلفا
- عدم مرجحة الذراعين خلفا أسفل أثناء القفز
- الوثب للأمام بدل الوثب للأعلى
- الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ والاقتراب في لحظة ترك الكرة يدي اللاعب المعد
- عدم الربط بين الاقتراب والارتقاء
- عدم انتقال القوة المميزة بالسرعة من الأفقية إلى العمودية

(بولص، 2006، صفحة 91)

6-6 حائط الصد Blocking :

ما يميز هذه المهارة عن باقي المهارات أنها تتميز بطابعين (الهجومي.الدفاعي)، كان في بداية الأمر يستخدم في مهارة حائط الصد لاعب واحد ويمرور الزمن تطورت حيث يستخدم حاليا لاعبين إلى ثلاث لاعبين، وتمثل هذه المهارة لبقية المهارات الأخرى نسبة 20%

(الجميلي، 2002، صفحة 80)

في المنطقة الأمامية المواجهة للشبكة وقريبا منها، المراكز (4.3.2) يقوم لاعب إلى ثلاثة لاعبين بالوثب للأعلى وذلك بمد الذراعين بغية اعتراض الكرة الساحقة من قبل الفريق المنافس (الحافة العليا للشبكة) .

6-6-1 أنواع حائط الصد :

أ- الهجومي :

أثناء أداء الصد الهجومي يجب أن تكون الأيدي قريبة من الشبكة وبشكل متوازي مع انثناء باتجاه المعاكس خلال عملية الصد لتوجيه الكرة نحو الفريق الخصم .

ب- الدفاعي :

خلال أداء حائط الصد الدفاعي يلزم أن تكون اليدين والذراعان ثابتة مع ثني الرسغ نحو الخلف أي باتجاه ملعب الفريق، وبعد عملية الصد تسقط الكرة في نفس الملعب حيث تكون قد فقدت قوتها وسرعتها وبإمكان الفريق أن يستغلها في إعداد ضربة هجومية ساحقة معاكسة .

(طه، 2008، صفحة 137)

6-6-2 طريقه أداء الصد :

أ- الاستعداد :

- ✓ يقف اللاعب بالقرب من الشبكة مسافة (1-1/2م)
- ✓ تكون القدمان تشير للأمام ويعرض الأكتاف
- ✓ وضع الرجلين يكون منثني (120-130د)
- ✓ وضعية الجذع تكون عمودية على مستوى الفخذين ومائل للأمام قليلا
- ✓ الذراعان تكون منثنيان أما المرفقين على مستوى الصدر والأكتاف

ب - الوثب:

- ✓ القفز بشكل عمودي (شاقولي) على الأمشاط
- ✓ مرجحة الذراعين أماما أسفل ثم العكس خلفا أماما عاليا (فوق الشبكة)
- ✓ في حالة القفز من الجري تكون مرجحة الذراعين أسفل خلفا وبجانِب الجسم ثم العكس خلفا أسفل أماما عاليا لأداء عملية طيران لعمل حائط صد

ج - الصد:

- ✓ تكون الذراعان ممدودة فوق الشبكة أو عبرها في ساحة المنافس
- ✓ اتجاه اليدين أثناء لمس الكرة يكون للأمام مع ثني الرسغ إلى الأسفل اتجاه أرضية الفريق المنافس
- ✓ وضع الأصابع يكون مجوف ومنتشر مع الكفان متقاربتان حيث لا يوجد فراغ يسمح بمرور الكرة
- ✓ الجسم يكون مائل للأمام قليلا من مفصل الفخذ للمحافظة على الالتزام

د - الهبوط:

- ✓ سحب الذراعين على جانبي الرأس فوق الجسم
- ✓ خفض المرفقين بحيث تكونان بجانب الجسم لتجنب لمس الشبكة
- ✓ وضع الهبوط يكون على أمشاط القدمين
- ✓ ثني الرجلين معا بعمق لامتصاص صدمة الهبوط
- ✓ يجب على اللاعب أن يتابع الكرة للاستعداد لأداء هجوم مضاد

6-6-3 أشكال حائط الصد :

أ - الصد بلاعب واحد:

يتميز هذا النوع في إعطاء الفرصة لباقي اللاعبين بإمكانية تغطية الملعب و مكان اللاعب القائم بالصد ويعطي فرصه لباقي اللاعبين في استقبال الكرة في حالة فشل اللاعب في الصد و عيبيها أن يدي لاعب الصد لا تغطي إلا جزءا قليلا أمام الكرة، واستخدم هذا النوع من الصد قبل الفريق المدافع عندما يكون الفريق المهاجم سريعا فلا يعطي فرصه للفريق المدافع للقيام بلاعبين أو ثلاثة لاعبين ويستخدم أيضا في حاله وجود لاعب صد يتقن التوقيت الصحيح وحسن التصرف وعندما تتوفر الرغبة للفريق المدافع بالقيام بالهجوم المنافس وكذلك عندما يكون الفريق المهاجم ضعيفا في الضربات الهجومية وأيضا في حاله أن الفريق المدافع ضعيف المستوى في كيفية تشكيل حالات الصدق بلاعبين أو ثلاث لاعبين.

ب- الصد بلاعبين :

يعتبر الصد بلاعبين من أفضل طرق الصد وتستخدمه الفرق القوية في الوقت الحاضر، وهذه الطريقة لا تسمح بمرور الكرة بين أيدي القائمين بعملية الصد لأنها تغطي جزءا كبيرا أمام الكرة، وعلى اللاعب القائم بعملية الصد التوافق والتوقيت والإتقان وتساوي الارتفاع وضبط الوقت لديه .

ج- الصد بثلاث لاعبين :

يستخدم الصد بثلاث لاعبين لتشكيل حائط صد قوي أمام الهجمات القوية للفريق المنافس إلا أن الصد بثلاث لاعبين يترك فراغ واسعا ومساحة كبيرة في ملعب الفريق المدافع وينتج الفرصة للفريق المهاجم بالقيام بعمليات الخداع وإسقاط الكرات بدلا من أداء الضرب الساحق وفي اغلب الأحيان نفذ طريقة الصد هذه من مركز (3) لاشتراك لاعبي (2-4) في عملية الصد وهناك عدة أوضاع تتخذها الأيدي أثناء عملية الصد بثلاث لاعبين فمن الممكن أن يبقى خط مستقيم للصف أو تشكيل القوس يطوق خط اتجاه الكرة أو تشكيل نصف دائرة مغلقة مقابل اتجاه الكرة .

(طه، 2008، صفحة 142)

6-6-4 الأخطاء الفنية لمهارة حائط الصد :

- الوقوف قريبا من الشبكة أو بعيدا
- شد الجسم وعدم ارتخاؤه أثناء التهيؤ والاستعداد
- الشد العضلي مما يؤدي إلى عدم التركيز في الأداء
- القفز باتجاه منحرف عن سير طيران اتجاه الكرة
- القفز بعيدا من الشبكة - القفز قريبا من الشبكة
- عدم المرجحة إلى الأعلى
- عدم التوقيت في القفز كالقفز قبل ضربة المهاجم أو بعدها
- عدم توقيت حركة اليدين مع ضربة المهاجم
- عدم نشر الأصابع بصورة مفتوحة وممدودة بشكل حجم الكرة
- بعد المسافة بين لاعبي حائط الصد الزوجي والثلاثي مما يسمح بمرور الكرة من بينهم
- عدم أخذ الوضع الصحيح للذراعين أثناء عملية الصد
- ارتخاء عضلات يدي لاعبي حائط الصد أثناء لمسهم للكرة

- عدم سحب الذراعين فوق الجسم أثناء الهبوط
- عدم استخدام الرجلين أثناء الطيران لموازنة الجسم
- عدم الهبوط على مشطي القدمين
- عدم انثناء الرجلين أثناء الهبوط

(بولص، 2006، صفحة 106)

6-7 الدفاع عن الملعب Dig :

يقصد بالدفاع عن الملعب التغطية وإنقاذ الكرة القادمة من قبل الفريق الخصم حيث تكون مرتدة من حائط الصد .

وتعد هذه المهارة من المهارات الدفاعية لصد الهجمات الساحقة المرتدة خلف حائط الصد وتسمى في بعض الأحيان (التغطية)، ويمكن تنفيذ هذه المهارة بنسبة 14% ومع إهمال هذه المهارة يؤدي إلى حالة الفشل بنسبة 41% وهذا من صالح الفريق المنافس في اكتساب نقاط غير متوقعة حيث يكسب نقاط تعادل نسبة 23% من مجموع النقاط .

هذه المهارة تتطلب مستوى عال من (سرعة رد فعل. الرشاقة. القوة. التحمل) كذلك تتطلب مهارات مثل (الدرجة. الغطس. الانزلاق. الطيران) . (الجميلي، 2002، صفحة 87)

6-7-1 أنواع الدفاع عن الملعب :

أ- باليدين من الوقوف :

إن عملية الأداء الحركي وواجباتها في هذا النوع من المهارة يتشابه بدرجة كبيرة مع مهارة استقبال الإرسال كذلك الإعداد .

- طريقة الأداء :

بعد أن يتخذ اللاعب (وقفة الدفاع) يجب أن تكون القدمين متباعدة مع الحفاظ على التوازي والمسافة التي بينهما إلى جانب ذلك يجب أن تكونان باتساع الحوض، أما مفاصل الركبة فتكون منثنية مع وضع زاوية قائمة للفخذين والساقين، ويكون الجذع مائل قليلاً للأمام وبشكل عمودي على مستوى الفخذين وبهذا يكون ثقل جسم اللاعب منتشر وموزع بالتساوي على القدمين .

ب- بيد واحدة من الوقوف :

يستخدم هذا النوع من الدفاع ضد الكرات التي تضرب بقوة من المنافس وتصل إلى مسافة قريبة بجانب اللاعب ويصعب عليه ضربها باليدين

ج- بيد واحدة أو باليدين بالسقوط المتدرج :

تستخدم هذه المهارة لسد الكرات التي تبعد مسافة متوسطة (حوالي 1-2م) عن متناول يد اللاعب والى الجانبين والسرعة وانخفاض مسار الكرة فاللاعب لا يستطيع التحرك بكامل جسمه ليصبح خلف الكرة فيضطر إلى تحريك ذراعيه أو ذراع واحدة للجانب لصد الكرة ويتشابه الدفاع باليدين بالسقوط في حركه الذراعين واليدين مع الدفاع باليدين من الوقوف وتتشابه حركة الذراع واليد في الدفاع بيد واحدة بالسقوط مع الدفاع بيد واحدة من الوقوف.

وفيها يأخذ اللاعب وقفة دفاع عميقة حيث تكون زوايا اليربتين والفخذين حادة مع فرد الظهر لأعلى لحظتها الضرب ويميل الجسم للأمام أو للجانب ويأخذ اللاعب خطوه الطعن عميقة للجانب أو بدون اخذ خطوة ويتم السقوط المتدرج على الجزء الخارجي للرجل والفخذ والمقعد والظهر على التوالي بعد لمس الكرة مباشرة ويجب أن تبقى الذقن للداخل على الصدر لحماية الرأس من الاصطدام بأرض الملعب ثم الدرجة على الظهر والوقوف بسرعة للمتابعة واستكمال اللعب.

د- باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس :

يستعمل اللاعب هذه المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه أماما أو جانبا أو في حالة الكرات التي تكون ساقطة بانحدار شديد لأسفل فلا يتمكن اللاعب من لعب الكرة بالطرق السابقة مما يضطره إلى الميل للأمام ولاعب الكرة بيد واحدة أو باليدين معا قبل سقوطها على الأرض لجعل الكرة في الهواء ليقوم زميل آخر بتمريرها.

- طريقة الأداء:

يتخذ اللاعب وقفة الدفاع المناسبة ثم يقوم بعملية الوثب والطيران للأعلى وللأمام في وضع يتشابه مع (الغطس) ويكون النظر متجها نحو الكرة وتضرب الكرة قبل سقوطها على الأرض بيد واحدة وتكون الذراع ممتدة وتلمس الكرة باليد المقفلة أو بظهر اليد أو باليدين مضمومتين من أسفل (بجر) ويجب أن تكون اليد أسفل الكرة حتى يمكن رفعها للأعلى وبعد ضرب الكرة يهبط اللاعب بوضع اليدين على الأرض و بنتنا بطيء لم يفصل المرفقين لتخفيف حدة الهبوط على الأرض مع أمين الرأس خلفا أو جانبا ويكون الظهر منقوسا والرجلان مثنيتين خلفا والعقبان في مستوى فوق المقعدة فهذا الوضع يساعد اللاعب على هبوط صدره ويمنع حدوث اصطدام ركبتيه بالأرض ثم تبدأ أجزاء الجسم بالهبوط على أسفل العضلات الصدر

والبطن ثم ينتهي بوصول الفخذين إلى الأرض وبعد الهبوط يجب على اللاعب أن يقوم بسرعة عن الأرض ويتم ذلك بدفع اليدين للأرض بقوة حتى يرتفع الصدر عن الأرض وفي نفس الوقت تسحب الركبتان للأمام لتصبح القدمان بين الركبتين فهذا يستطيع اللاعب الوقوف من متابعة اللعب.

(طه، 2008، صفحة 153)

6-7-2 الأخطاء الفنية لمهارة الدفاع عن الملعب :

- استقبال اللاعب للكرة وعدم اتخاذ وقفة الدفاع العميقة بثني الساقين
- ضرب اللاعب للكرة القادمة بالذراعين بشكل فعال بدل امتصاص قوة الضرب
- ثقل الجسم على الساق الممدودة للجانب وفوق قاعدة أصابع القدم
- الذراعان متباعدتان عن بعض ولا تشكل مسطح مناسب لاستقبال الكرة
- استقبال الكرة والذراعان منثنيتان من مفصل الساعدين
- التركيز على الدرجة وعدم الانتباه لضرب الكرة في المكان الغير مناسب

(عقيل، الربيعي، و العبيدي، 1987، صفحة 105)

7- الفرق ما بين مهارة الدفاع عن الملعب ومهارة الاستقبال :

الجدول (08) : يوضح الفرق بين المهارتين (الدفاع عن الملعب/مهارة الاستقبال)

استقبال الإرسال	الدفاع عن الملعب
تكون وقفة الاستعداد متوسطة العمق	تكون وقفة الاستعداد أكثر عمقا
القدمان متوازيتان أو واحدة تسبق الأخرى كما في المشي	القدمان متباعدتان وتتناسبان مع العمق المطلوب للقفّة
تكون الركبتان منثنيتين للأسفل	مرحلة تمهيدية، لحركة بسيطة
المرحلة الرئيسية تكون فيها حركة الجسم غير واضحة جدا	المرحلة الرئيسية تكون حركة الجسم غير ملحوظة جيدا أما حركة الذراعين فتكون أكثر وضوحا وخصوصا في التمير لمسافة طويلة
المرحلة الختامية يفرد فيها أجزاء الجسم المثبتة بوضوح	المرحلة الختامية يفرد فيها الجسم ببطء

(طه، 2008، صفحة 156)

خلاصة :

ومما سبق يتبين لنا مدى ضرورة التركيز على الإعداد المهاري لما له أهمية بالغة في عمليات الإعداد وتعد هذه الرياضة من الرياضات التي تتميز بالاختلاف وبتنوع المهارات إلى جانب ذلك الترابط الوثيق فيما بينها، ولهذا وجب اختبار الأداء المهاري لمعرفة مدى تطور وتقدم اللاعب في مهارات هذه الرياضة والوصول إلى أفضل أداء ممكن وهذا يرجع إلى كيفية تعلم وإتقان المهارات الأساسية، ومن خلال هذا الفصل يمكن القول أن جل المهارات في الكرة الطائرة مزيج وذلك عند الأداء بالذراع الواحدة أو بالذراعين من الثبات ومن الحركة ومن إرسال واستقبال وصد وهجوم، كذلك وجب على كل لاعب أن يلم بكامل المهارات الأساسية للرياضة إذ لا توجد مهارة أهم من مهارة أخرى وهذا راجع إلى تغيير مراكز اللعب بصورة مستمرة مما يتيح لجميع اللاعبين إظهار كافة مهاراتهم المختلفة.

الفصل الرابع

مبادئ وقواعد التخطيط في الكرة

الطائرة

تمهيد :

يعد التخطيط الرياضي من بين الأسس المهمة والضرورية في إعداد الفرق الرياضية وهو عملية إستراتيجية تنظيمية مستمرة تستغرق مدة طويلة، وبالمقابل يعد الإعداد الخططي جانب فعال في إظهار كل من قدرات البدنية والمهارية للرياضيين خلال فترات المنافسة، حيث يعتمد الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني والمهاري والنفسي والمعرفي، ويقصد به تلك التعليمات والتحركات التي يمكن أن يستخدمها الفريق خلال مجريات المسابقة الفعلية وذلك طبقا لطبيعة متطلبات الرياضة من اجل تحقيق الأهداف دون الخروج عن القوانين والقواعد الموضوعة.

ويتطلب الإعداد الخططي في الكرة الطائرة ضرورة إكساب اللاعبين المعارف والمعلومات والقدرات الخططية والتدريب عليها بشكل مستمر وفي ظروف متغير ومتباينة ومتدرجة حتى يتم إتقانها في مواقف اللعب المتغيرة والمتنوعة خلال المنافسات الغير رسمية حيث يسهم هذا في الوصول إلى أعلى مستويات الرياضي.

1- مدخل للتخطيط الرياضي :

- مفهوم تخطيط التدريب الرياضي :

- يعرفه هارا harre عملية إستراتيجية في مجال التدريب طويلة المدى يعتمد على مبادئ عامة وخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في إطار الدراسة العملية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى الهدف.

- يعرفه بسطويسي عملية تنظيمية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى اللاعبين دورا رئيسيا على مواسم السنة التدريبية، كما يمثل فيها اتخاذ القرار المبني على الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف . (البسطويسي، 1999، صفحة 370)

ويعرف شتيلر مصطلح الخطة (Tactic) في الألعاب الرياضية بأنها فن التحركات أثناء المباراة، كما يعرفها البعض الآخر بأنها فن إدارة أو قيادة المباراة الرياضية. (البورني و قبلان، 2012، صفحة 112)

كما يعرف مفتي إبراهيم هو التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها .

ويضيف أن تخطيط التدريب الرياضي هو اقصر الطرق وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة لتحقيق أعلى المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة.

(حماد، 2008، صفحة 253)

كما تعرف الخطة على أنها عمل جماعي يظهر فيه تعاون الفريق وروح الجماعة ومدى الارتباط والتفاهم بين جميع اللاعبين اللاعب الواحد لا يمكنه أن يصل إلى أقصى إمكانياته وقدراته وأحسن نتائجه إلا بتعاونه مع جماعة وتعاون الجماعة معه. (فهمي، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 08)

ويمكن تعريف التخطيط بأنه تحديد الأنشطة والأعمال والموارد واختيار أفضل الطرق الناجعة واستخدامها من أجل تحقيق هدف معين، وبذلك فإن التخطيط عملية تتميز بالاستمرار طويلة المدى ومستقبلية تهدف إلى الإعداد المتكامل بغية الوصول إلى النتائج والانجازات المنشودة. (البيك و عباس، 2003، صفحة 73)

2- الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب :

يذكر كل من حسن معرض وسيد شلتوت بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب على المخطط سواء كان مدرباً أو إدارياً أن يراعيها قبل وضع الخطة سواء كانت الخطة طويلة المدى أو قصيرة المدى، والتي يمكن إيجازها فيما يلي :

- ✓ يجب أن يبنى التخطيط على أساس من الحقائق الصحيحة والتفكير الموضوعي
- ✓ أن يقوم التخطيط على رعاية وخدمة المشتركين في العملية التدريبية
- ✓ يجب الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير
- ✓ يجب إشراك جميع المعنيين واخذ آرائهم عند وضع الخطة
- ✓ الابتعاد عن التخمين ما أمكن والاعتماد على التفكير العلمي السليم
- ✓ يجب أن لا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ، على أساليب مختلفة من التنفيذ والتي تتكيف وتتشكل حسب الظروف الجديدة.

وفيما يلي نعرض الأسس الخاصة بالتخطيط :

- ✓ رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعمليات التدريبية
- ✓ تحدي الهدف الخاص بكل مرحلة تدريبية سواء دائرة أو موسم
- ✓ دراسة كل الإمكانيات وجمع الحقائق والمعلومات المتعلقة بالتدريب
- ✓ وضع ميزانية خاصة وتبويبها بما يخص اللاعبين والإداريين والعاملين في العملية التدريبية
- ✓ تقنين الأحمال التدريبية وتوزيعها على مدار السنوات والسنة ومواسم ووحدات التدريب مع ملاءمته مع مستوى قدرات وإمكانيات اللاعبين والمرحلة السنية لهم
- ✓ صياغة الفروض ووضع التساؤلات لإمكانية تحقيق الهدف المنشود
- ✓ وضع الخطط البديلة لتكون جاهزة عندما لا تحقق الخطط الموضوعية أغراضها وأهدافها .

(البسطويسي، 1999، صفحة 371)

3- أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي :

أ-تحقيق الهدف :

- يجب أن تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب إلى تحقيق أهدافه
- يجب أن تتبثق أهداف العمليات من أهداف الخطط، وان تتبثق أهداف الخطط من أهداف الخطة العامة وهكذا وصولاً إلى أهداف التنمية البشرية في الدولة

ب-العلمية :

ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب

ج-الشمول :

- من الأهمية أن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد

- يجب أن ينطلق من التخطيط العام إلى الخاص

د-البيانات والمعلومات الصحيحة :

حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضللاً يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة

هـ-الواقعية :

يجب أن ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات (البشرية.المادية) على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة

و-التدرج :

ويقصد به التدرج في تحقيق الأهداف، والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني امثل

ز - المرونة :

بما أن التخطيط يتعامل مع المستقبل بما ينطوي عليه من عوامل عدم التأكد والتغيير، لهذا السبب فإن المخططين يجب أن يضعوا الفروض طبقاً للظروف المتوقعة والتي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها، فإذا لم تتحقق الفروض فإن الأمر يتطلب إعادة النظر في ضوء ما يجد من مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الأصلي

ح- الاستغلال الأمثل للإمكانات :

يجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تدويره من موارد

ط- التنسيق :

يجب أن ينسق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ ضماناً لنجاح التخطيط

ك- المشاركة الجماعية :

يجب أن يشارك في التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة المستويات.

ل- الاقتصادية :

توفير الجهد والمال والوقت مبدأً أساسياً في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي

(حماد، 2008، صفحة 256)

4- البرامج التدريبية الرياضية :

4-1 مفهوم البرنامج التدريبي :

هو احد عناصر الخطة ومكوناتها، والبرنامج هو بمثابة الخطوة التنفيذية في شكل نشاط او أنشطة مفصلة ومجزئة على المدرب القيام بها لتحقيق الأهداف المرجوة.

4-2 أنواع البرامج : تعد البرامج التطبيقية التدريبية بمختلف أشكالها موجهة لتحقيق أهداف وغايات منشودة ولا يكون ذلك إلا من خلال طرق وأساليب تدريبية مقننة تعتمد في جوهرها على أنواع التدريب (الهوائي واللاهوائي)، وعليه يمكن تقسيم برامج التدريب على حسب الهدف مايلي :

- تنمية القدرات البدنية
- تحسين الأداء المهاري
- تطوير الجوانب الخطئية

4-3 الأسس العلمية الموضوعية قبل وضع البرامج :

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين
- تنظيم وتنويع استمرارية التدريب
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي
- تناسب درجات الحمل من حيث المكونات (الكثافة.الحجم.الشدة)
- الزيادة المتدرجة في قيم الحمل والتقدم المناسب للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية
- زيادة الدافعية
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة
- التكيف. (البيك و عباس، 2003، صفحة 102)

5- أنواع خطط اللعب :

يمكن تقسيم خطط اللعب في كثير من أنواع الأنشطة إلى مايلي :

أ-الخطط الهجومية :

هي نوع من أنواع خطط اللعب المستخدمة في غضون المنافسات في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية والتي تتميز بعنصر (المبادأة Initiative) التي تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية.

كما يدخل تحت هذا المجال أيضا تلك الخطط التي تمهد لإجبار المنافس على البدء بالهجوم ثم محاولة القيام بهجوم مضاد يتميز بعامل المفاجئة لضمان عدم إعطاء المنافس فرصة الاستعداد للدفاع ودك خطر الهجوم.

وفي الألعاب الرياضية مثل (كرة القدم، كرة السلة) يقصد بالخطط الهجومية هي جميع التحركات التي يقوم بها الفريق كاملا وذلك خلال حيازته للكرة.

ب-الخطط الدفاعية :

وهي خطط اللعب التي يركن فيها الفرد أو الفريق للدفاع ويترك زمام المبادأة وأمر إدارة وقيادة المباراة للمنافس، وتستخدم مثل هذه الخطط في حالة تفوق الفريق المنافس أو عند محاولة تجميد نتيجة المباراة أو عند محاولة الإقلال من درجة الهزيمة مثلا، ويرى البعض أن الخطط الدفاعية لا يشترط فيها الاتجاه للدفاع فقط، بل أحيانا نجد الفريق يتحين فرصة سانحة لخطأ المنافس حتى ينتهزها للقيام بهجوم مضاد.

ج-خطط تسجيل الأرقام :

ويقصد بها مختلف الأساليب التي يمكن استخدامها لمحاولة تسجيل رقم أو مستوى معين والتي تخضع للكثير من المعطيات التي تحددها طبيعة ظروف المنافسة.

وتستخدم مثل هذه الخطط في العاب القوى (الجري والوثب والرمي) والسباحة ورفع الأثقال

(علاوي، 1994، صفحة 275)

وهناك تقسيم آخر للتخطيط الهجومية والدفاعية :

أ- **خطط فردية** : تتمثل في اختيار واستخدام مختلف المهارات الحركية الأساسية

ب- **خطط جماعية** :

➤ خطط مجموعة محددة من لاعبي الفريق

➤ خطط الفريق بأكمله

وغالبا ما ترتبط الخطط الجماعية في الألعاب الرياضية بما يسمى (طريقة اللعب) ويقصد بها اتخاذ الفريق لمراكز أو أوضاع معينة مع تحديد مهام ووظيفة كل لاعب. (البورني و قبلان، 2012، صفحة 113)

6- العوامل الفنية لنجاح خطة التدريب :

تلعب العوامل الفنية دور فعال في إنجاز عملية التخطيط، حيث تعتبر العمود الفقري في تحقيق الأغراض والأهداف الموضوعية والتي نعرضها فيما يلي :

أ - البحث والدراسة

ب- دور الخبراء

ت- دراسة مجتمع اللاعبين

ث- مراعاة الفروق بين الفعاليات الرياضية

ج- مراعاة حمل التدريب

ح- التقويم والقياس (البسطويسي، 1999، صفحة 372)

7- مراحل الإعداد الخططي :

يشمل الإعداد الخططي على المراحل الأساسية التالية والتي ترتبط مع بعض مكونة وحدة واحدة وهذه المراحل هي :

➤ مرحلة اكتساب معلومات ومعارف الخطط

➤ مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي

➤ مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة (علاوي، 1994، صفحة 276)

8- أشكال التخطيط :

تختلف أشكال التخطيط تبعاً لأهداف ومتغيرات التدريب المختلفة، فإذا كان الهدف من التخطيط إعداد اللاعبين للتمثيل الأولمبي، فهذا يحتاج إلى تخطيط طويل المدى حيث يتوقف هذا المدى على أعمار اللاعبين ومواهبهم، وعلاقة ذلك بالفعاليات الخاصة بكل منهم .

أ - التخطيط طويل المدى :

يسمى أيضاً بالتخطيط الأولمبي، حيث توضع الخطط لغرض إعداد اللاعبين لأربع سنوات للإعداد للدورة الأولمبية، وقد تطول فترة الإعداد لثمانى سنوات أو أكثر، حيث يقوم المدربون باختيار وانتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة لفعاليتهم، وذلك عن طريق الاختبارات والقياس الخاص بذلك حتى يستطيعون التمثيل الأولمبي في العمر المناسب، وبذلك يتعهدونهم بالتدريب المقنن عن طريق وضع الخطط طويلة المدى والتي تحتوي مراحل تدريبية لكل منها هدف خاص وواضح، وقد تكون تلك المراحل على شكل تخطيط قصير المدى وبذلك وفي مثل تلك الحالات قد يعتبر التخطيطين طويل وقصير المدى مكملين لعملية التدريب، وبذلك فهما وجهين لعملية واحدة .

وعلى ذلك تقع أهمية التخطيط طويل المدى فيما يلي :

- إعطاء فرصة كافية للمدرب لتقنين برامجه وتعديل وتوجيه مسارها والوقوف على مدى نجاح خطته وذلك من مرحلة تدريبية لأخرى

- إتاحة فرصة كافية للاعب تمام تطوير مستواه عن طريق قدراته وتحسين مهاراته حيث لا يتم ذلك في سنة واحدة لجميع اللاعبين

- إيجاد الوقت الكافي لإمكانية علاج وحل المشاكل المتوقعة قبل أن يستفحل حجمها وذلك في كل مرحلة تدريبية

- إتاحة الفرصة للوصول إلى الأغراض القريبة كوسيلة لتحقيق الأهداف وذلك من مرحلة تدريبية لأخرى

- تعتبر مجالاً كافياً ومناسباً للتقويم الموضوعي للحالة التدريبية للاعبين عن طريق القياس والاختبارات

المقننة . (البسطويسي، 1999، صفحة 377)

ب - التخطيط قصير المدى :

ينظر إلى التخطيط قصير المدى كمرحلة محددة من مراحل التخطيط طويل المدى، فقد يكون هذا التخطيط خاصا بموسم تدريبي كامل ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسة في موسم المسابقات مع تحديد البطولات الهامة والتي يبني عليها التخطيط للوصول باللاعب إلى أعلى فورمة ممكنة.

وقد يكون التخطيط لبطولة مفاجئة لم تكن في الحسبان حيث يضطر المدرب إلى استخدام التدريب الفسفوري السريع والذي يتميز بزيادة سريعة في شدة مثير التدريب مع ثبات الحجم أو زيادة قليلة في كل من الشدة والحجم .

وقد يكون التخطيط للتدريب لإجراء بحوث قصيرة المدى في حدود (7-8 أسابيع)، حيث يضطر المدرب إلى اللجوء إلى التدريب المكثف وبذلك يعتمد الباحث في تلك الحالة إلى تغيير في ديناميكية حمل التدريب حسب الفترة الزمنية المتاحة من ناحية ومستوى عينة الدراسة، ومن ناحية أخرى هذا بالإضافة إلى الظروف الخاصة بإجراء مثل تلك البحوث والإمكانات المتاحة لها فإدا كان التخطيط للتدريب لموسم كامل سنوي أو لموسمين في السنة احدها شتوي والآخر صيفي أو حتى إلى ثلاث إلى خمس مواسم تدريبية .
(البسطويسي، 1999، صفحة 382)

ج - التخطيط المفاجئ السريع (المكثف) :

التدريب المكثف والذي يلجأ إليه المدرب مضطرا فيتحدد على الأسس التالية :

- مستوى الأفراد المشاركين
- المجال الزمني للتدريب
- الطرق والأساليب المناسبة
- أسلوب التدرج بحمل التدريب

(البسطويسي، 1999، صفحة 383)

9- الدورات التدريبية :

1-9 الدورة التدريبية الصغرى - Micro cycle :

يقصد بالدورة التدريبية اصغر تكوين لدورة الحمل، ومهما اختلفت أو تشابهت محتويات هذه الوحدات في مقادير الأحمال والتكرار فهي موجهة لتحقيق غرض أو هدف محدد أثناء سير العمليات التدريبية خلال فترة معينة في المواسم التدريبية وهي بذلك تعتبر اصغر وأول مقطع تدريبي مركب في العملية التدريبية .

وتتراوح عدد أيام الدورة التدريبية الصغيرة ما بين يومين إلى عشرة أيام ويتوقف تحديد عدد الأيام على الواجبات المراد تنفيذها، ولسهولة تخطيط وتشكيل الحمل التدريبي وطبيعة العمليات البايولوجية مع زيادة فاعلية التدريب فقد أجمعت آراء معظم العلماء على أن سبعة أيام هي انسب مدة لدورة الحمل الصغيرة وأكثرها استخداما (Matveyve) . (Dick) ولهذا يطلق عليها البعض دورة الحمل الأسبوعية، وهذا لا يعني أن عدد مرات التدريب (جلسات) في الأسبوع تساوي عدد أيام الدورة التدريبية فقد تتكون الدورة الصغيرة من ستة أيام تدريب ويوم راحة وقد يشمل اليوم التدريبي ثلاث جلسات تدريبية أو اقل وهنا يصبح عدد الجلسات الأسبوعية من 6 - 18 جلسة. (البساطي، 1998، صفحة 137)

- أنواع الدورات التدريبية الصغرى :

تقسم إلى عدة أشكال متنوعة، يتم تنظيمها في تكوين معين عند تشكيل إطار الدورة التدريبية المتوسطة أو الكبيرة طبقا للهدف المراد تحقيقه وحالة اللاعب التدريبية، وطبقا لرأي (ماتيفيف) تكون أنواع الدورات الصغيرة كالتالي :

أ - الدورة الإعدادية (عامة - خاصة) :

وتستخدم الدورات الإعدادية العامة بصفة أساسية في أول فترة من فترات الإعداد وفي بداية أي دورة متوسطة أخرى مرتبطة بزيادة نسبة الإعداد البدني العام وتكون موجهة لتأهيل أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية، بينما تستخدم الدورة الإعدادية الخاصة في مرحلة الإعداد الخاص والإعداد للمباريات .

وتتنوع أشكال الدورات الإعدادية طبقاً للهدف وتأخذ شكلين :

➤ الدورة العادية أو المعتدلة Ordinary

➤ الدورة التصادمية Shock

ب- الدورة المدخلية الموصلة - Introductory Microcycles :

وتستخدم تشكيل هذه الدورات عند الإعداد المباشر لدخول المباريات ويتوقف تشكيل عناصرها على نظام وبرنامج المسابقات حيث التوزيع الأمثل للحمل والراحة بما يتناسب وتوزيع الحمل والراحة خلال المنافسات لتحقيق التكيف المناسب بالتدريب على نظام المنافسة ولذا يجب مراعاة خصائص اللاعب النفسية والوظيفية .

ج- دورة المنافسة - Competitive Microcycles :

ويتم تركيب هذه الدورات طبقاً لنظام برنامج المسابقات وطبيعتها أي الشكل الحقيقي لأسبوع المنافسة .

د- دورة تكميلية - Rehabilitating Microcycles :

ويطلق عليها دورة استعادة الاستشفاء أو استجماع القوى يستخدم هذا النوع من الدورات في نهاية الدورة المتوسطة، وغالبا بعد الدورات التصادمية التي تتميز بقيم حمل عادية ويتميز هذا النوع من الدورات بتخفيف قيم حمل التدريب وزيادة عدد أيام الراحة النشطة بضمان حدوث عملية استعادة الاستشفاء (راحة الأجهزة) وعدم هبوط المستوى. (البساطي، 1998، صفحة 143)

9-2 الدورة التدريبية المتوسطة - Mescocycles :

يقصد بها دورة الحمل الفترية وهي عبارة عن تكوين يتمثل من عدة دورات تدريبية صغيرة المتضمنة لمرحلة تدريبية متكاملة من الإعداد نسبياً داخل تخطيط الموسم التدريبي .

وتتنوع درجات الحمل خلالها طبقاً لتتابع تشكيل الدورات الصغيرة بما يتناسب وخصائص الفترة التدريبية والهدف منها، وفي جميع الحالات يرى الخبراء ضرورة انتهاء الدورة التدريبية المتوسطة بدورة حمل صغيرة لاستعادة الشفاء تتضمن انخفاض مستوى الحمل وخاصة للمستويات العالية، وبصفة عامة عند تكيف التدريب .

اختلفت الآراء حول تحديد مدة الدورة، حيث يعتبر أقل تكوين من 3-4 أسابيع (دورة صغيرة)، واكبر تكوين لها يصل من 6-8 أسابيع ويتفق غالبية الخبراء على انسب مدة لتكوين الدورة التدريبية المتوسطة من 4-6 أسابيع (دورة تدريبية صغيرة). (البساطي، 1998، صفحة 150)

- أنواع الدورات التدريبية المتوسطة :

للدورة التدريبية المتوسطة أشكال تختلف في التسلسل للدورات الصغيرة المكونة لها وكذا تشكيل الحمل خلالها طبقاً للهدف منها خلال مراحل وفترات التدريب .

أ- الدورة التدريبية الشاملة - التمهيدية :

وهي دورة متوسطة تبدأ بها فترات الإعداد في بداية الدورات التدريبية الكبيرة، وتشتمل على دورتين إلى ثلاث دورات تدريبية صغيرة عادية وتنتهي بدورة صغيرة أخرى لاستعادة الاستشفاء (ماتيف 1981م)

ب- الدورة التدريبية الأساسية - Base :

تعتمد فترات الإعداد بصفة رئيسية على هذا النوع من الدورات، حيث يكون العمل موجه نحو المتطلبات الأساسية، وتستخدم التدريبات الموجهة نحو تطوير الإمكانيات الوظيفية من خلال الدورات الموجهة للإعداد العام والخاص، وتتميز هذه الدورات بقيم عالية لمكونات الحمل خلال الجرعات التدريبية المكونة للدورات الصغيرة .

ج- دورة مراقبة الإعداد - Control Preparatory :

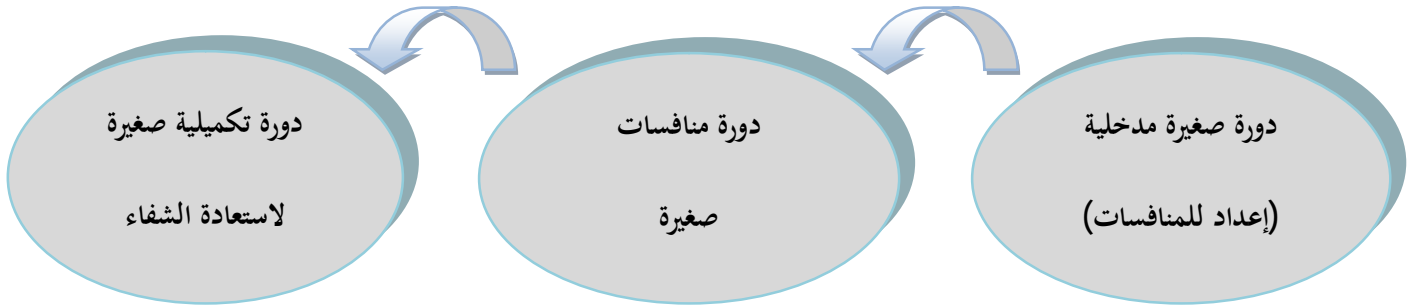
ويشكل هذا النوع من الدورات في الغالب طبقاً لنظام البطولة واتجاهاتها، وتستخدم بعد بلوغ الإمكانيات الخاصة بالرياضة مستوى مناسب من خلال عملية الإعداد في الدورات السابقة، حيث يتحدد الهدف هنا من هذه الدورة في الإعداد للمنافسة الرئيسية ومن ثم تشكيل الدورة التدريبية بحيث يسمح ذلك بالاشتراك في المنافسات القريبة من شكل ونظام البطولة ومتابعة أو مراقبة المستوى خلال تلك الفترة، ومن خلال ذلك يتم توجيه محتويات الإعداد فيمكنان توجه نحو الارتقاء بالجوانب الضعيفة التي أوضحتها عملية المتابعة للمستوى خلال تلك المنافسات مثل تدعيم القدرات الخاصة أو تدعيم الجوانب التدريبية الأخرى (المهارية - الخطئية) بناء على نتائج المتابعة كما يمكن أن يكون اتجاه الدورة نحو خفض مستوى الحمل وخاصة بعد استخدام الحمل العالي في الدورات السابقة .

د - دورة ما قبل المنافسات - Pre-Competitive :

وتعد هذه الدورات احد أشكال الدورات المتوسطة الهامة جدا في مرحلة الإعداد المباشر للمنافسات وتشكل محتوياتها بنظام المسابقة وظروفها إلى حد كبير لإمكانية تحقيق التكيف مع نظام المنافسة وظروفها بغية تحقيق مستويات عالية من الانجاز في المنافسة والإسراع في إتمام استعادة الشفاء.

و - دورة المنافسات - Competitive Misocycle :

وتعتبر هذه الدورات هي النوع الرئيسي المستخدم خلال مرحلة المسابقات، ويوجد أشكال متنوعة لبناء هذه الدورات يرجع تنوعها إلى توزيع أيام المسابقة خلال مرحلة المسابقات ومستوى الحالة التدريبية للاعب وابتسار صورة لهذا النوع من الدورات المتوسطة تحتوي على ثلاث دورات صغيرة كما في الشكل :



الشكل (08) : دورة منافسات متوسطة

(البساطي، 1998، صفحة 156)

9-3 الدورة التدريبية الكبرى - Macrocycle :

وهي عبارة عن دورة تدريبية شاملة لعدد كبير نسبيا من الدورات المتوسطة وقل تكوين لها يدوم لمدة ستة أشهر تقريبا وحتى أكثر من العام ويتوقف تكوينها الداخلي على خصائص الرياضي والرياضة والهدف العام خلال المرحلة التدريبية، وهي بذلك تحتوي على جميع أنواع الدورات المتوسطة والصغيرة كل في مكانه المخطط له خلال الموسم التدريبي، حيث تتميز كل مرحلة تدريبية خلال فترات التدريب بواجبات مختلفة يتم وضع التشكيل والتسلسل المناسب للدورات الصغيرة بما يحقق هذه الواجبات .

حيث تشتمل الدورة (السنوية) على ثلاث فترات هي :



الشكل (09) : دورة تدريبية سنوية

(البساطي، 1998، صفحة 157)

10- مستويات تخطيط التدريب الرياضي : (حماد، 2008، صفحة 259)

الجدول (09) : البناء التكويني لمستويات تخطيط التدريب

خطة المحافظة على قمة المستوى	خطة قمة المستوى	خطة الإعداد الخاص	خطة الإعداد الشامل	خطة الممارسة والاستقطاب	التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي (8-15 سنة)
خطة التدريب للبطولة 2-4 سنوات					تخطيط للبطولات الرياضية (2-4 سنوات)
خطة تدريب سنوية					تخطيط التدريب السنوي (عدد من الفترات)
خطط تدريب فترية					تخطيط التدريب الفتري (عدد من المراحل)
خطط تدريب مرحلية					تخطيط التدريب المرحلي (عدد من الأسابيع)
خطط تدريب يومية (جرعات تدريبية)					خطط تدريب يومية (جرعات تدريبية)

إن تحديد الفرق بشكل واضح بين المهارات الأساسية للكرة الطائرة وخطط اللعب يعتبر من أصعب الأمور نظرا للارتباط الوثيق والاتصال الدائم بينهما وتداخلهما معا لدرجة كبيرة.

إذا قام لاعب بأداء ضربه ساحقه قويه هل نعتبر هذه مهارة فردية أو طريقة هجوم فردي للإجابة على هذا السؤال لابد لنا من تحليل هذه الحركة وغرض اللاعب منها وكذلك تأثيرها على الفريق الآخر وعادة يقصد من المهارات الأساسية التدريبات الفردي بالنسبة لكل رياضي دون الحاجة إلى عمل زوجي أو شمالي ويجب أن يكون مفهوما لجميع اللاعبين أن كل مهارة أساسية وكل حركة فنية يمكن أن يعتبر طريقه هجوم أو دفاع فردي نستخدمها خلال اللعب وان المهارة هي التكوين الأساسي للخطة التي تقود إلى الفوز والمقصود من الخطة هو استغلال المهارات الفردية وتنسيقها في عمل جماعي لأقصى ما يمكن من الكفاية حتى يقود الفريق إلى أحسن النتائج.

وكل ما كانت الخطة مرنة بحيث يمكن التصرف فيها بأكثر من احتمال كلما زادت فرصه نجاحها بعكس الخطط الصعبة والمركبة التي لا يمكن أن تحقق النتائج إلا بالتدريب الفني العالي لهذا يرجع عدم توفيق خطط بعض الفرق إلى استخدامها طريقه متقدمه في اللعب تتطلب مستوى عالي من المهارة لم يصل إليه لاعبوها بعد.

(فهيمى، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 08)

11- أقسام الخطط في رياضة كرة الطائرة :

وتنقسم الخطط في لعبة كرة الطائرة إلى قسمين هما:

1- الهجوم الفردي والدفاع الفردي

2- الخطط الجماعية (طرق اللعب)

1-11 الهجوم الفردي والدفاع الفردي :

يعتمد الهجوم الفردي في اغلب الحالات على استغلال المهارات الأساسية للعبة كوسيلة للهجوم أو الدفاع الفردي تبعاً للموقف الموجود فيه اللاعب، ويمكن ملاحظته الهجوم الفردي في مهارات التمير والإرسال والضربات الساحقة والدفاع الفردي في حائط الصد وبعض أنواع التمير.

(فهيمى، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 10)

1-1-11 التحرك في الملعب:

هناك مبادئ ومهارات لا بد للاعب أن يتقنها ويداوم التدريب عليها حتى يمكن بواسطتها الدفاع عن الملعب والمشاركة الجدية في جميع ظروف المباراة دون إجهاد أو كل وأهم هذه المبادئ والمهارات ما يلي:

أ - وقفه الاستعداد:

الوقفة الصحيحة للاستعداد هي التي تتيح للاعب سرعة الحركة وسهولتها في جميع الاتجاهات مع الحفاظ على الاتزان وبالرغم من أهمية هذه الوقفة للاعب المبتدئ والمتقدم على سواء إلا أننا كثيراً ما نلاحظ عدم الدقة والتكاسل في اتخاذ هذه الوقفة طوال سير المباراة ويرجع هذا إما إلى عدم معرفه المبتدئين كيفية أدائها أو إلى تكاسل وإهمال المتقدمين

هناك ثلاث مستويات لوقفه الاستعداد تبعاً للمسافة بين القدمين ومتى انثناء مفاصل الجسم خاصة مفصل الركبة وهذه المستويات هي:

✓ وقفه الاستعداد المتوسطة

✓ وقفه الاستعداد المرتفعة

✓ وقفه الاستعداد العميقة

ب- التحرك في الملعب:

يختلف التحرك في هذه اللعبة عن الألعاب الأخرى في أن اللاعب لا يحتاج للتحرك مسافات طويلة لانحصار تحركاته في اغلب الحالات في حدود من 3 إلى 4 أمتار قد تزيد إلى 7 أمتار ونادراً ما تتعدى هذا الحد وعلى ذلك لا بد للاعب من التدريب على سرعه التلبية ورد الفعل حتى يمكنه اخذ المكان الصحيح.

إن التحرك مع الوقفة الصحيحة للاستعداد تتيح للاعب أن يستقبل الكرات من الفريق الآخر بسهولة تامة مهما كانت قوتها وبالعكس فان اللاعب الذي يتكاسل في حركته ولا يأخذ المكان الصحيح في الوقت

المناسب يضطر إلى استخدام طرق صعبه في استقبال الكرة مثل التمرير من أسفل أو التمرير مع الطيران مما يصعب على زملائه مهمتهم بالإضافة إلى أنها قد تسبب له بعض الإصابات على الأرض أو عدم اتزان حركته.

ويحسن بلاعبيه مركزي (1-2) في إثاء الاستعداد لاستقبال الكرة أن تكون القدم اليمنى هي المتقدمة حتى يسهل عليهما التحرك وتوجيه الكرة لداخل الملعب ولنفس السبب يحسن أن تكون القدم اليسرى هي المتقدمة للاعبى المركزيين (4-5) إما بالنسبة للاعبى المركزيين (3-6) فلا مانع من وضع أي من القدمين أماما لان ذلك يتوقف إلى حد كبير على طريقه وقوف الفريق وفقا للخطة التي يلعب بها وحسب الراحة الفردية لكل لاعب كما وقد تكون القدمان متوازيتين.

ج-الوثب:

يختلف الوثب في هذه اللعبة عنه في العاب القوى حيث أن الغرض بالنسبة للاعب الكرة الطائرة هو الارتفاع بجسمه للوصول يديه إلى أقصى ارتفاع ممكن حتى يستفيد بذلك خلال أداء الضربات الساحقة أو إقامة حائط الصد في حين أن الغرض منه للاعب العاب القوى وهو رفع مركز ثقل الجسم لعبور العارضة.

وكذلك الحال بالنسبة للهبوط فلاعب الكرة الطائرة يجب أن يسترد توازنه في أسرع وقت ممكن حتى يتمكن من المشاركة فورا في اللعب مرة أخرى في حين أن اللاعب في العاب القوى لا يحتاج إلى ذلك والوثب من الثبات أسهل من الوثب بعد الاقتراب إلا أن ارتفاع الجسم يكون اقل وبالرغم من ذلك لابد من التدريب على هذا النوع من الوثب لاضطرارنا إلى استخدامه في بعض حالات الضربات الساحقة وخلال إقامة حائط الصد وبعض أنواع التمرير.

د-السقوط (الدرجة والطيران):

يعتبر السقوط من أهم مظاهر اللعبة الحديثة خاصة وانه يعطي صوره مشوقه للجمهور وحركات السقوط أثناء الدرجات المختلفة وكذلك طيران الجسم لتمرير بعض الكرات الصعبة التي تبين قوه الفريق ومدى تضحية أفراده في سبيل النصر ولهذا يعتبر من أهم العوامل التي تؤثر في نفسيه الفريقين والجمهور أيضا.

لهذا يجب تعليم الطرق السليمة لأداء الدرجة والطيران حتى نمي في جميع اللاعبين الجرأة والشجاعة لاستخدام التمرير مع الطيران والدرجة.

- التكتيك الفردي لمهارة الدفاع عن الملعب :

يجب معرفة أن الدفاع عن الملعب هو الشرط الأساسي لعمل هجوم معاكس وليس الحد من نقاط الفريق الآخر فقط، كذلك له علاقة بالتوقع الجيد لهجوم الفريق الخصم مع معرفة الاتجاهات وكذلك معرفته مقدرة حائط صد فريقه لأخذ المواقع الدفاعية الجيدة بعد ذلك

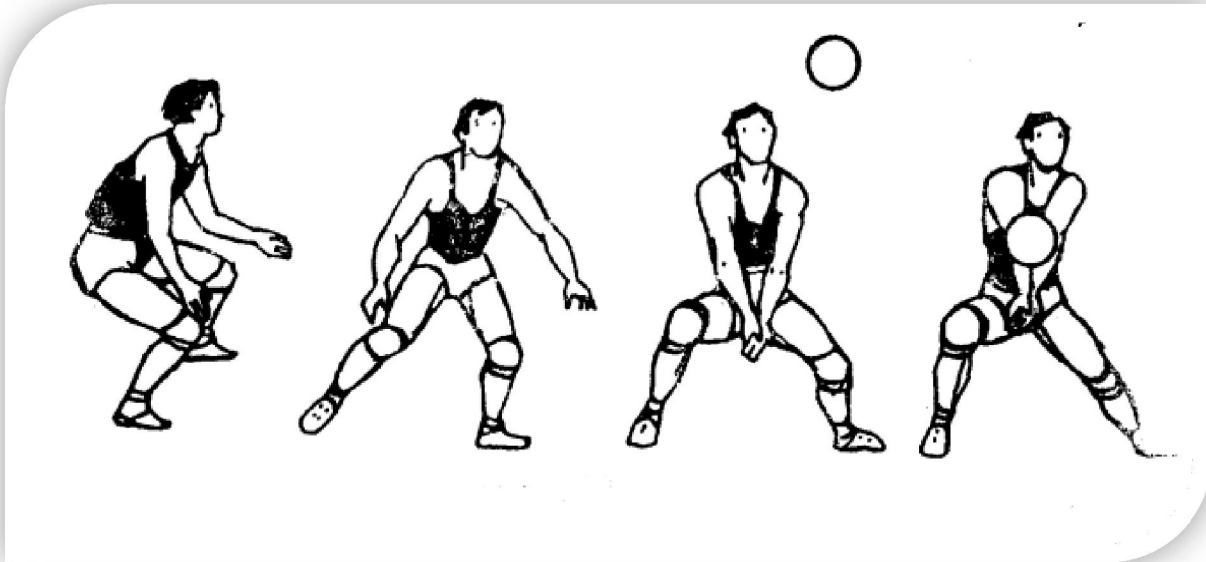
ولأجل نجاح تكتيكي فردي في هذه المهارة ملاحظه ما يلي :

- قم بمراقبة جيدة لحركة هجوم الخصم والى أي اتجاه سوف يكون الضرب الساحق وخذ وقفه تتلاءم مع الخطة الجماعية التي تم الاتفاق عليها مسبقا

- لاحظ أن هجوم الخصم سوف لا يضرب الكرة بشده في المنطقة الأمامية إذا كانت بعيدة عن الشبكة والعكس صحيح

- راقب تحليق الكرة إلى مهاجم الخصم وإمكانيات حائط الصد

- لاحظ بان عملية الخداع من قبل المهاجم ممكن معرفتها وعليك مراقبه حركه ذراعه واخذ المكان المناسب (عقيل، الربيعي، و العبيدي، 1987، صفحة 116)



الشكل (10) : مهارة الدفاع عن الملعب

11-1-2 التمرير :

من بين أهم المهارات الفنية وأكثرها استخداما خلال مجريات اللعب وهي المهارة التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع

ويتوقف استخدام التمرير على مستوى الفريق لأنه كل ما ارتفع مستوى الفريق كلما استغل التمرير كأحد طرق الهجوم المباشر أو غير المباشر في حين أن الفرق الضعيفة تستغل التمرير كوسيلة دفاعية في اغلب الحالات

- اللمسة الأولى :

هي الأساس في بناء عمليه الهجوم ولذا يجب على الفريق العناية والتدريب على استقبال الكرة بطريقة صحيحة ومريحة ويقدر كفاءة الفريق في إتقان هذه اللمسة تكون قدرته على بناء هجومه وتنفيذ خطته أ-الطريقة الدفاعية :

عند اللمسة الأولى يكون الغرض المباشر هو الحيلولة دون وقوع الكرة على الأرض داخل الملعب نفس الفريق بصرف النظر عن توجيهها إلى لاعب أو مكان معين وفي هذه الحالة تعتبر هذه اللمسة دفاعية بحته

ب- الهجوم غير المباشر :

بالإضافة إلى الغرض السابق يكون هناك غرض آخر هو توجيه الكرة بإحدى الطريقتين الآتيتين:

✓ أما إلى لاعب آخر كما يحدث في طريقه الهجوم الزوجية مثلا

✓ أو إلى مكان معين المفروض أن يصل إليه احد اللاعبين كما يحدث في طريقه العداء

أما إذا كان مستوى الفريق مرتفعا ويستعمل الهجوم بالضرب بعد اللمسة الأولى فلا بد للاعب من أن يستغل اللمسة الأولى كإعداد لأحد المهاجمين أي أن اللمسة الأولى تكون استقبالا وفي نفس الوقت تكون إعدادا لإحدى ضربات الهجوم

ج- الهجوم المباشر :

يكون الغرض أساسا أن تعود الكرة في هذه الحالة بأسرع ما يمكن إلى ملعب الفريق الآخر وذلك لاستغلال بعض المواقف الخاطئة مثل:

- توجيه الكرة إلى المركز (1) في حالة تأخر اللاعب المرسل عن الدخول إلى مكانه عقب الإرسال

- توجيه الكرة إلى المساحة المكشوفة في الملعب كما في حاله تكتل اللاعبين بين الشبكة ومنتصف الملعب فيكون التوجيه إذا نهاية الملعب

- توجيه الكرة إلى لاعب أو أكثر في حالة اضطراب

- توجيه الكرة إلى لاعب سقط على الأرض

- وفي ابسط الحالات توجه الكرة إلى اللاعب الضعيف الذي لا يجيد الاستقبال

والواقع أن مستوى الفريق يتضح بجلاء من كيفية استقباله للكرة خلال اللمسة الأولى لأنها الأساس الذي

يبنى عليه هجومه وهذا يظهر بوضوح في حالات الفرق ضعيفة المستوى أو المبتدئين الذين يؤدون هذه

اللمسة بطريقة دفاعية فقط بعكس الفرق المتقدمة التي تستغل هذه اللمسة بطريقة هجومية والاتجاه

الحديث في طرق اللعب هو الاستقبال باليدين من أسفل كضمان لعدم ارتكاب أخطاء قانونية

(فهيمى، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 17)

- اللمسة الثانية :

تستخدم هذه اللمسة في أكثر الحالات كوسيلة هجوم مباشر أو غير مباشر وهي لا تعتبر دفاعية إلا في

بعض الحالات القليلة نتيجة لصعوبة وصول اللمسة الأولى من الزميل أو خطأ في التوقيت من اللاعب

الثاني

أ- الهجوم غير المباشر (الإعداد) :

يقوم بأدائها اللاعب المعد سواء كان من لاعبي المنطقة الأمامية كما في الطريقة الزوجية أم من احد

لاعبي المنطقة الخلفية كما في طريقه العدا ومن أهم العوامل التي يجب مراعاتها في الإعداد ما يأتي :

-قوس التمريرة :

هناك ثلاث مستويات لقوس الكرة في الإعداد وهي

- قوس مرتفع يستعمل في حاله الهجوم بعد اللمسة الأولى وفي بعض حالات الهجوم بطريقه العدا

- قوس متوسط ويستعمل في أكثر حالات اللعب

-قوس منخفض ويستعمل في حالات خاصة مثل الإعداد للضارب السريع أو في حاله الضرب مع

الدفع بقدم واحدة

-التوقيت :

إن ضبط التوقيت خلال الإعداد يؤثر بشكل حاسم في نجاح الضربة الساحقة وهذه الدقة تتوقف إلى حد

كبير على طريقه أداء الضربة الساحقة ولهذا يتطلب الأمر مواصلة التدريب المشترك بين اللاعب الموعد

وباقى الضاربين حتى تزداد معرفته للفروق الفردية بينهم

- الدقة :

تتطلب الدقة في الإعداد أن يتحكم الموعد في توجيه الكرة إلى المكان المناسب بالقوس المضبوط وبحيث تصل إلى الزميل الضارب دون تعقد وبتوقيت مريح والطريقة معروفة ومتوقعة لكل منهما حتى يمكن استغلالها دون تسرع

- الفروق الفردية :

إن الاختلافات الموجودة بين لاعبي الفريق الواحد لا يمكن تجاهلها خاصة بالنسبة لإعداد الكرة للمهاجم فهناك ضارب يستريح إذا كان الإعداد عاليا وآخر يناسب الإعداد المنخفض وثالث يأخذ خطوات اقتراب أكثر من زملائه وغيره يقوم بالدفع بقدم واحده وهكذا ولا بد للمواد من معرفه هذه الفروق حتى يمكنه أداء عملية الإعداد بطريقة مناسبة ولهذا كان من الأهمية بمكان ربط الإعداد بالضرب وضرورة التدريب لزيادة التعاون بين الموعد والضارب حتى يمكن التغلب على وسائل دفاع الخصم

- استخدام الخداع :

إن اللمسة الثانية من انسب الأوقات لأداء حركات الخداع المختلفة فمثلا:

- يقوم اللاعب الموعد بإسقاط الكرة في ملعب الخصم بدلا من عمليه الإعداد

- في حاله إتباع الفريق طريقه الهجوم بالضرب بعد اللمسة الأولى يقوم الضارب بالإعداد مع الوثب بدلا من الضرب إلى ملعب الخصم مباشرة

- الإعداد للزميل الخلفي من فوق الرأس بدلا من الإعداد للضرب المواجهة

ب- الهجوم المباشر :

كما في الأمثلة الموضحة في استعمال اللمسة الأولى كوسيلة هجوم مباشر بالإضافة إلى أن اللاعب

يكون لديه فرصه لاستخدام الطرق المختلفة للتمرير مثل التمرير مع الوثب ولخلف من فوق الرأس

والتمرير الجانبي. (فهمي، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 20)

- اللمسة الثالثة :

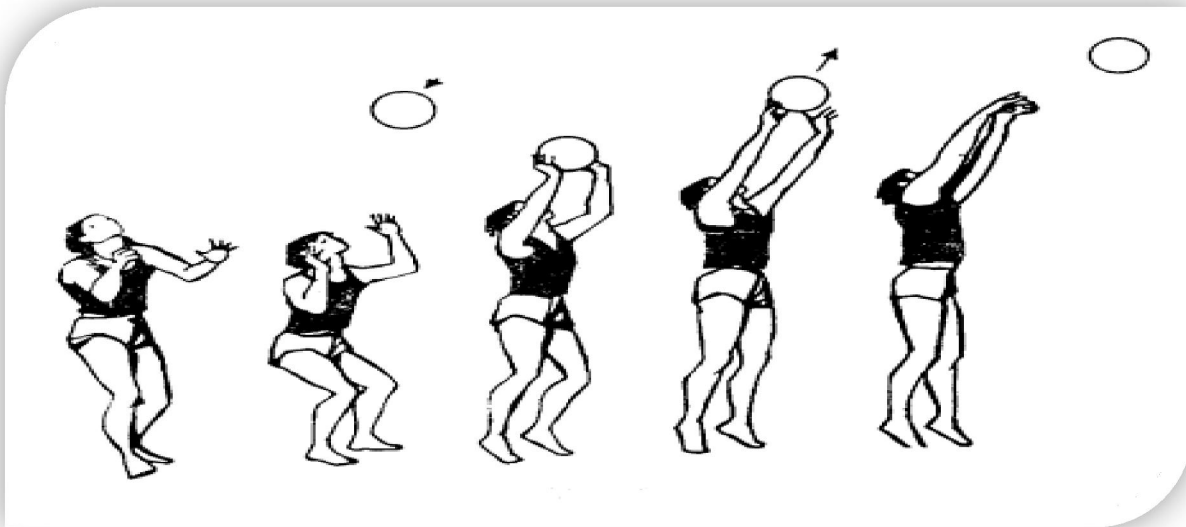
لا تستخدم بطريقة التمرير إلا في المستويات الضعيفة وفي بعض الحالات الاضطرارية التي يصادفها الفريق مثل عدم الدقة في الإعداد أو عدم الاستعداد من الضارب وفي هذه الحالة لا بد أن تعبر الكرة

لملعب الفريق الآخر. (فهمي، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 20)

- **التاكتيك الفردي في الإعداد** : إن مقدرة اللاعب المعد على تنفيذ المهارات الخطئية الفردية تعتبر من أصعب الأمور حيث يجب أن يضع في عينه اعتبارات ونقاط كثيرة ولما كانت هذه النقاط والاعتبارات متشعبة ومتفرقة نستطيع أن نذكر بعضا منها وهي :

- ✓ ملاحظة النجاحات التي يحققها أعضاء الفريق الخصم وحركتهم داخل الملعب وكل ملاحظة أي من أعضاء فريقه في ذلك اليوم بمستوى جيد
- ✓ الإعداد بكل دقة حتى ولو كان التوصيل إلى اللاعب المعد بصورة غير جيدة ومحاولة خلق إعداد ناجح بالرغم من صعوبة قدوم الكرة
- ✓ عدم استعمال نوع واحد بكثرة الإعداد العالي أو التحيز للاعب واحد
- ✓ محاولة استعمال الشبكة بكاملها بمختلف أنواع الإعداد ليكون تأثير الهجوم فعالا ضد دفاع الخصم ولا ينحصر في جهة واحدة من الشبكة
- ✓ استغلال قوة اللاعب المهاجم من نفس الفريق وتمكينه من القيام بالسحق
- ✓ ملاحظة الاستقبال في الإرسال من قبل فريقه أو أثناء اللعب وعمل تقدير جيد لتحليق وطيوان الكرة القادمة له والتحرك في وقت مناسب لها واستعمال الإعداد اللازم للمهاجم
- ✓ يجب أن يعرف اللاعب المعد ا ناي خطأ في الإعداد معناه أن إمكانية نجاح الهجوم تكون قليلة

(عقيل، الربيعي، و العبيدي، 1987، صفحة 38)



الشكل (11) : يوضح مهارة الإعداد (التمرير)

11-1-3 الإرسال :

يعد الإرسال من المهارات الهجومية التي تؤدي بطريقة مباشرة حيث يستعملها اللاعب خلال المباراة حيث تعد هذه المهارة من بين المهارات التي طرا عليها تغيير وقد تطورت بشكل كبير مع ظهور أنواع جديدة وكلها تهدف إلى تحقيق احد الغرضين الأساسيين هما :

✓ اكتساب نقطه سريعة مباشرة

✓ تصعب عمليه القيام بهجوم من الفريق الآخر

وعليه فان عملية استقبال الكرة تعتبر الخطوة الأولى في تشكيل الهجوم ولذلك فان من أهم أغراض الإرسال عدم إتاحة الفرصة للفريق الآخر لاستقبال الكرة أو على الأقل تصعيب ذلك عليه بحيث لا يتمكن من تكمله الهجمة بطريقه منتجه. (فهيمى، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 21)

- وهناك عدة عوامل يجب مراعاتها عند أداء الإرسال :

أ- القدرة الفنية للمرسل :

لابد لكل لاعب أن يتقنه بدرجة عالية نوعين مختلفين من الإرسال على الأقل إحدهما إرسال قوي والآخر مواجه هذا بالإضافة إلى ضرورة إيجاد الطريقة سهلة للإرسال من أسفل تكون نسبه تحكمه في توجيه الكره منها.

ب-العوامل الخارجية :

كثيرا ما تتوقف نتيجة المباراة على مدى استغلال الفريق للعوامل المحيطة به مثل الشمس والرياح والمطر وخلافه خاصة إذا أقيمت المباراة خارج الصالة المغلقة ففي حاله الشمس أو الضوء الكهربائي القوي نستعمل الطريقة المعكوسة أو أي طريقه تكون نتيجتها ارتفاع قوس الكره ثم سقوطها من مركز الضوء وفي حاله قوه الريح نستعمل الإرسال القوي إذا كان المرسل ضد اتجاه الريح والإرسال البطيء إذا كان في نفس الاتجاه وفي حاله المطر يحسن استخدام الإرسال القوي بصرف النظر عن عامل التوجيه.

ج- استغلال نقط الضعف :

- **نقط الضعف الفردية :** إذا ظهر ضعف احد اللاعبين في استقبال نوع معين من الإرسال فيجب أن يركز توجيه هذا النوع من الإرسال إلى نفس اللاعب الضعيف

- **نقط الضعف الخاصة بالفريق :** مثل توجيه الكره إلى أماكن مكشوفة عند تكتل اللاعبين في احد مناطق الملعب أو توجيه الكرة إلى بعض اللاعبين خلال مناقشاتهم وعدم استعدادهم لاستقبال الإرسال

- كسر طريقة هجوم الفريق المنافس : يمكن كسر طريقه هجوم الفريق الآخر إذا أمكن التحكم في توجيه الإرسال إلى اللاعب المعد سواء في الطريقة الزوجية أو بالعداء وبذلك لا يتمكن من تنفيذ الخطة الموضوعية

كذلك يمكن استغلال بعض المناطق الحساسة في الملعب لكسر طريقه الهجوم المضاد أو تصعيبها كما في الحالات الآتية :

- التوجيه للجانب الأيسر من الملعب قريبا من خط الطول لصعوبة الاستقبال باليد اليسرى بالنسبة لمعظم اللاعبين

- منتصف نهاية الملعب بغرض كسر الهجوم بعد اللمسة الأولى

- الركن الخلفي الأيمن أمام منطقه الإرسال وذلك لكسر طريقه العداء من مركز (1)

د- التعرف على قوة الفريق المنافس :

إذا لم يكن معروفا قوة الفريق الآخر ونواحي الضعف الفردية يمكن استخدام الإرسال لكشف المستوى للاعبين ومدى قدراتهم خاصة في الشوط الأول من المباراة ولتحقيق ذلك نتبع الآتي :

- استخدام جميع أنواع الإرسال الممكنة لمعرفة مدى تأثيرها

- توجيه الإرسال إلى كافة لاعبي الفريق المنافس وتسجيل الفروق الفردية لقدره كل منهم في الاستقبال ليسهل اكتشاف ضعاف المستقبلين منهم ويمكن عن طريق الخطوتين السابقتين تحديد انصب أنواع

الإرسال التي تستخدم مع هذا الفريق بالإضافة إلى معرفه اضعف المستقبلين حتى يوجه الإرسال إليه

و- استخدام الخداع :

ينبغي استخدام الطرق المختلفة للخداع كعامل مساعد للاستفادة من الإرسال واهم هذه الطرق :

- تغيير قوة الضربة :

وهو عامل لم يستقر رأي الإجماع على الأخذ به إلا في حاله سهوله ضد نوع معين من الإرسال فمن الواجب تغيير هذا النوع كذلك يمكن مفاجأة المستقبلين بتغيير قوة الإرسال

-تغيير التوجيه :

إن الأساس في التوجيه يكون إلى اللاعب الضعيف أو المكان المكشوف واستمرار التوجيه إلى لاعب معين أو مكان محدد لا يمكن أن يأتي نتيجة مرضيه على طول الخط ذلك لان الفريق المدافع لا بد له

من تغيير مواقفه الدفاعية لتغطيه هذا الضعف وهنا تأتي فرصه تغيير توجيه الإرسال إلى لاعب أو مكان آخر لخلخلة تكوين دفاع الفريق. (فهيمى، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 23)

- التكتيك الفردي في مهارة استقبال الإرسال :

إن هذه المهارة مرتبطة بنوعية إرسال فريق الخصم وعلى هذا الأساس يكيف اللاعب نفسه لهذا النوع من الإرسال أولاً ثم يركز بعد ذلك على نوع الهجوم الذي سوف يقوم به ضد الخصم حيث يختار المنطقة أو اللاعب الذي سوف يوجه الكرة له بدقة وهذا أيضاً متعلق بالنواحي الخطئية التي يقوم الفريق بتنفيذها ولكن توجد حالات لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالتكتيك الفردي بصورة صحيحة عندما تكون الكرة قادمة بشكل خطر أو سقوطها كان بعيداً عنه ففي هذه الحالة يرك اللاعب على إنقاذ الكرة ويترك النواحي التكتيكية هذا من جهة ومن جهة أخرى يجب أن يلاحظ النقاط التالية :

- يجب أن يأخذ اللاعب مكانه بعد خسارة الإرسال بسرعة وخاذ التشكيلة المناسبة لاستقبال الإرسال

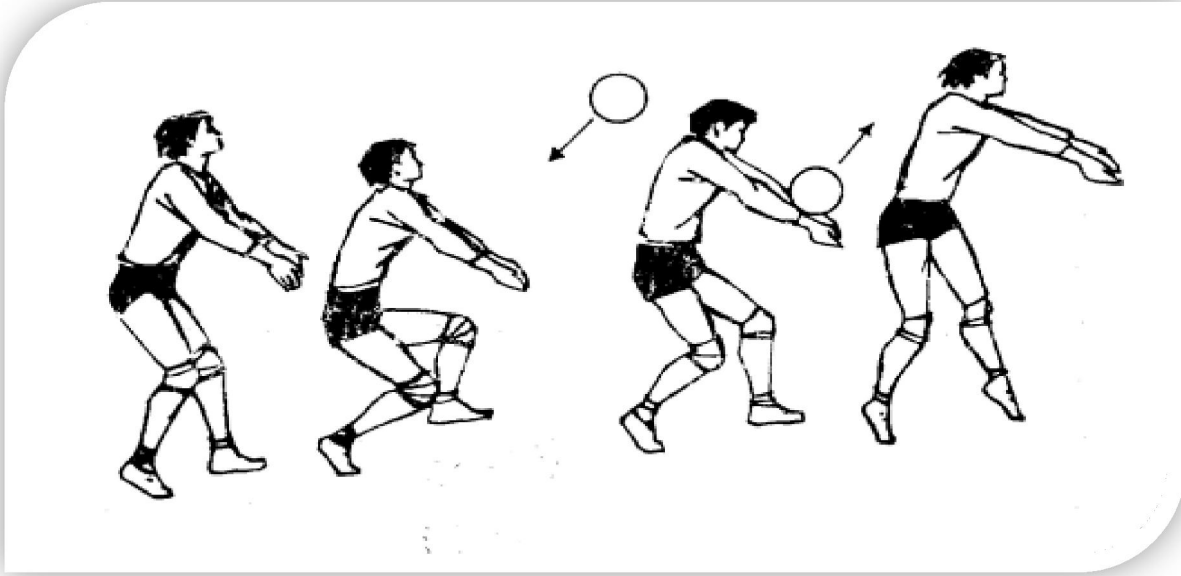
- يأخذ اللاعب نظرة شاملة للشبكة لمعرفة من هو المعد وأي طريقة سوف يستعمل الفريق في هذه المرة ليكن على علم إلى أين سيستقبل الكرة وإلى أي من اللاعبين وهل هو اللاعب العداء أو اللاعب الأمامي

- وضعية في الاستقبال تساعدك على الحركة بسرعة ولا تأخذ الوضعية العميقة عند الاستقبال لأنها لا تساعدك على الحركة

- يجب أن يعرف اللاعب بأنه يستطيع التقدم للإمام أسرع من الرجوع للخلف لذلك يحبذ الوقوف إلى الخلف لمراقبة الكرة

- اللاعب يكون مسؤولاً عن رد فعله فإذا تحرك فيجب أن يستقبل الكرة لأن اللاعب الآخر سيعتقد بأنه سوف يستقبلها ويحبذ استعمال كلمات التنبيه في حالة الاستقبال حتى يفسح المجال للاعبين الآخرين استقبال الكرة دون عائق.

(عقيل، الربيعي، و العبيدي، 1987، صفحة 50)



الشكل (12) : يوضح مهارة استقبال الإرسال

- التكتيك الفردي في مهارة الإرسال :

كما ذكرنا سابقا أن مهارة الإرسال مهارة هجومية يستطيع اللاعب الحصول على نقطة مباشرة دون عناء ويجب أن يكون تركيز اللاعب على ذلك وان لم يستطيع فعلى الأقل ضرب الإرسال بحيث لا يكون سهل الأداء والذي يمكن للخصم بناء هجوم فعال مضاد وهذا الهدف يجب أن يضعه كضارب إرسال أمامه :

- اعتبار الإرسال سلاحا هجوميا مؤثرا والمحاولة قدر الإمكان بالتأثير على دفاع الخصم

- يجب على اللاعب دائما ضرب الإرسال الذي يجيده فقط ويضع نصب عينيه أي الأمام في الأداء ضروري جدا قبل المجازفة

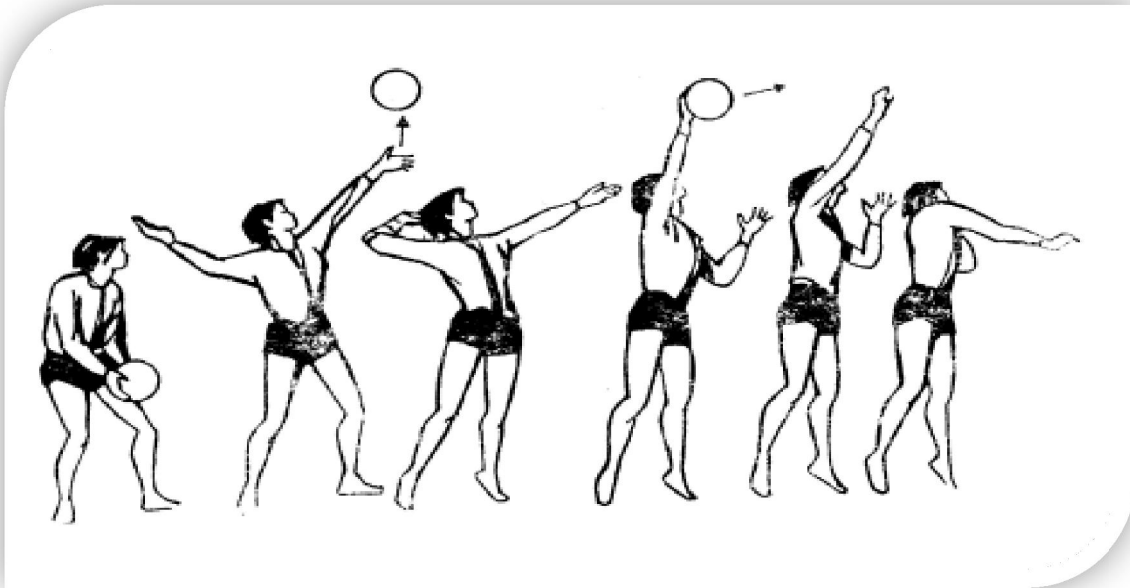
- التأكيد على صحة رمي الكرة للأعلى لان صحة الرمي تتيح للاعب أداء تكتيكيا وتاكتيكيا جيدا لمهارة الإرسال

- حاول أن تغير من نوعية الإرسال بعد نجاح عدة ضربات (تغيير السرعة أو الاتجاه أو نوعية تحليق وتموج الكرة)

- راقب الخصم بسرعة وبدقة وحاول توجيه الكرات إلى مناطق الضعف أو المناطق التي يحدث فيها تغيير مواقع اللاعبين

- اضرب الكرة دائما بين لاعبين لان سوء الفهم يكون في هذه المناطق اكبر
- اضرب الكرة إلى اللاعب الذي لا يجيد مهارة استقبال الإرسال من خلال لمرافبتك للخصم ومعرفة قوة وضعف كل لاعب منهم
- اضرب الكرة إلى اللاعب الذي دخل الملعب فورا من الخصم
- اضرب الكرة إلى اللاعب المجهد أو اللاعب الذي يقوم بأداء جهد أكثر من غيره في الفريق المقابل من اجل إجهاده بشكل أكثر
- اضرب الكرة باتجاه اللاعب المعد من اجل التأثير فيه وبذلك لا يستطيع من الإعداد وعمل مركبات لعب متنوعة قرب الشبكة
- يجب اختيار التاكتيك الذي تروم القيام به بسرعة واختيار قوة ضرب مناسبة من اجل تحقيق نقطة مباشرة

(عقيل، الربيعي، و العبيدي، 1987، صفحة 74)



الشكل (13) : يوضح مهارة الإرسال

11-1-4 الضربة الساحقة :

الضربة الساحقة ومع أنواعها المختلفة قد أظهرت بوضوح قيمة عنصر القوة في الضربات الهجومية بل أن كثيرا ما تقاس قوة ومستوى الفريق في الهجوم بقوة ضرباته الساحقة وهي أيضا التي أعطت للعبة مظهرا جذابا وأضفت عليها قوة وجمالا وإثارة مما شجع الشباب على ممارستها واجتذاب الجمهور إليه. ولذلك فقط اخذ المهتمون باللعبة وخاصة المدربون يركزون على هذه المهارة بدرجة كبيرة أثرت في بعض الأحيان على باقي المهارات الأخرى وكان نتيجة لذلك أن ظهر في كثير من الفرق الناشئة بعض اللاعبين الذين يجيدون أداء الضربات الساحقة فقط ولا يتناسب مستوى أدائهم لباقي المهارات مع مستوى أدائهم لضربات الساحقة وهذا بلا شك اتجاه خاطئ في إعداد لاعب الكرة الطائرة ومما يزيد في خطورة هذا الاتجاه الخاطئ أن الجمهور أيضا كثيرا ما يشجع هذه الضربات ويستحسنها من اللاعبين مما يجعلهم يندفعون في هذا الاتجاه و يركزون اهتمامهم عليها فقط ويكون ذلك قطعا على حساب باقي المهارات وبالتالي على حساب المستوى الفني العام للفريق.

ولذلك فنحن ننصح بتأخير البدء في تعليم هذه المهارة بعض الوقت إلى أن يكون اللاعب قد تمكن من المهارات الأساسية الأخرى مثل التمير والإرسال إلى حد ما حتى لا يجتذبه إغراء الضرب الساحقة في يهمل باقي المهارات أو لا يعطيها الاهتمام الواجب.

إن استخدام الضربات الساحقة غالبا ما يكون في اللمسة الثالثة خلال اللعب وفي بعض الحالات تستعمل في اللمسة الثانية خاصة إذا كان مستوى الفريق مرتفعا ويمكنه اللعب بطريقة الضرب بعد اللمسة الأولى ولكن نادرا ما تتم هذه الضربات من اللمسة الأولى إذ لا يحدث ذلك إلا في حاله سوء تقدير في توجيه الكرة من الفريق المنافس بحيث تصل الكرة بطريقة مناسبة أمام احد المهاجمين فلا يجد صعوبة في ضربها بطريقة ساحقه تحقق لفريقه هجوما خاطفا على الفريق الآخر.

ويؤثر في هذه الضربات عاملان هما القوة والتوجيه وعامل القوة هو الغالب على عامل التوجيه في أكثر الضربات ولا خطورة في التركيز عليه خاصة إذا كان الفريق الآخر لا يقيم حائط الصد بطريقة فعالة وإنما الخطورة تكون في التصميم على التركيز على عامل القوة ضد الفرق التي تجيد استخدام حائط الصد فتكون النتيجة شبه حتمية لذلك ارتداد الكرة بقوة لمعب الفريق المهاجم الذي يخسر النقطة بدلا من الفوز بها وعلى كل حال يجب البدء في التركيز على عامل القوة في الضربة ثم يلي ذلك إدخال

عامل التوجيه. (فهمي، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 26)

- العوامل التي تساعد على إتقان ضربات الهجوم :

- ✓ تحكم الفني في الضرب من جميع المراكز خاصة من المراكز الأمامية
- ✓ التحكم في الضرب من جميع اللمسات (الأولى والثانية والثالثة)
- ✓ التحكم في الضرب تبعا للطريقة والتي أعدت بها الكرة
- ✓ استخدام الخداع أثناء الضرب
- ✓ استخدام اليدين بقدر الإمكان

ويجب أن يؤدي كل ضارب الضربات الساحقة المستقيمة بطريقه مضمونه وقويه بكل من يديه بدرجه متقاربة من جميع المراكز الأمامية كما يجب التحكم في الضرب بالطريقة (الخطافية) مركز (4) وباليد اليسرى من مركز (2)

✓ تجنب حائط الصد بكل الطرق

✓ استخدام حائط الصد للفريق الآخر

✓ الضرب من كلا الجانبين أكثر من الضرب بالمنتصف إذ أن فرصة الدفاع تكون اكبر في هذا المركز

✓ إتقان أداء الضربات المختلفة مع مراعاة التنوع في استخدامه في الهجوم وعدم الاقتصار على طريقه واحده

(فهيمى، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 28)

- التاكتيك الفردي لمهارة الضرب الساحق :

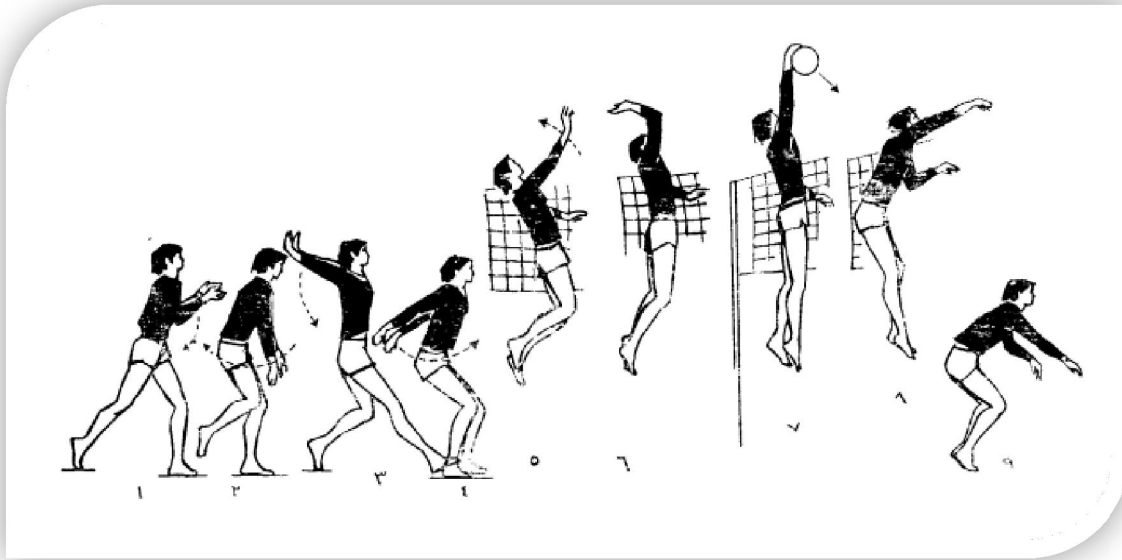
يجب معرفة أن الضرب الساحق لا يتعلق فقط باستعمال القوه والشدة لإنجاحه وإنما أيضا من إجادة الأداء المهاري والمعرفة التي تساعد على بناء الثقة وبالتالي السيطرة الكاملة في الأداء ولا ننسى أيضا مراقبة حائط الصد الخصم ودفاعه داخل الملعب والطريقة التي يتبعها في الملعب

أما أهم النقاط التي يجب مراعاتها في التكتيك الفردي فهي :

- راقب بدقة قدوم الكرة أثناء الإرسال وخط تحليقها ومدى تموجها لأخذ الوقفة المناسبة لاستقبالها كذلك راقب الكرات المرتدة في الدفاع عن الملعب والكرات القادمة من المعد لمعرفة نوع الإعداد الذي سيقوم به المعد

- افتح نفسك من الشبكة بعد عمل حائط الصد أو من تشكيله الاستقبال للتحضير بوقت مبكر للضرب الساحق واخذ ركضه تقريبه مناسبة وكاملة

- انتبه لإشارة المعد لمعرفة ماذا يريد وأي نوع من الإعدادات سوف يقوم به ذلك
 - اخذ الركضات التقريبية لدى اللاعب السريع للشبكة بسرعة وهيئ نفسك أيضا للإعدادات غير الصحيح أيضا
 - اعرف طريقه لعب الخصم وبأي لاعب يقوم بالتغطية (أي لاعب السادس متأخر أو متقدم)
 - حاول أن تغير من اتجاه الضرب الساحق في كل مره من أمام حائط الصد لان الرقابة في الأداء تسهل مهمة الخصم في الصد
 - في حالة وجود حائط الصد ثنائي القوي يستحسن رمي الكرة إلى الخلف حيث تكون في اغلب الأحيان غير محمية
 - لاحظ الكرات القادمة من الخصم وتأكد من كونك قادرا على عمل الضرب الساحق منها لأنها تكون دائما صعبه وليست مثل الكرة القادمة إليك من المعد
 - ادفع الكرة إلى ملعب الخصم في حالة قدوم الكرة إليك بشكل إعداد غير جيد ولا داعي لعمل خاطئ واستعد للدفاع وعمل حائط صد بعد دفع الكرة للملعب المقابل
 - يجب على اللاعب المهاجم أن يتقن أنواع الضرب الساحق
- (عقيل، الربيعي، و العبيدي، 1987، صفحة 91)



الشكل (14) : يوضح مهارة الضرب الساحق

11-1-5 حائط الصد :

هو احدث ما وصلت إليه فنون اللعبة من ناحية هجوم الفريق الآخر بطريقه فعاله وبعد ما كان الضارب حرا في توجيه الضربات الساحقة في مختلف الأماكن، فقد أضحي نفس الضارب بعد استحداث حائط الصد عليه أن يفكر ويغير ويخادع من اتجاهات الضربات من اجل التغلب على الحائط، وقد أصبح تكتيك اللعب كله يتعثر بهذه المهارة تأثيرا مباشرا في خطط الهجوم ولذلك يعتبر حائط الصد أهم المهارات الأساسية في الدفاع.

- العوامل التي تؤثر في نجاح حائط الصد :

- إن دقه التوقيت والوثب الصحيح يؤديان للوضع الجيد لليدين أثناء إقامة حائط الصد
- لما كان قانون اللعبة يسمح لجميع لاعبي الخط الأمامي بالقيام بعملية الصد لذلك أصبح من الممكن أن يكون هذا الحائط من لاعب أو اثنين أو ثلاث لاعبين
- إن أهمية تكوين حائط الصد بأكثر من لاعب هي زيادة المسطح الذي تشغله أيدي اللاعبين فتكون فرصه صد الكره اكبر
- يراع عدم المبالغة في استخدام حائط الصد بأكثر من لاعب خاصة حائط الصد بثلاثة لاعبين لان في ذلك تقليل ونقص لعدد اللاعبين اللازمين لتغطيه باقي الملعب
- يحسن أن يقوم بعملية حائط الصد العدد المناسب لمهارة الضرب وبذلك مستوى الفريق المدافع
- أغراض حائط الصد:
- الغرض الشائع والأساسي من تكوين حائط الصد هو سحب الكرة المضروبة من الخصم حتى تفقد قوتها وتنعدم خطورتها
- إجبار الضارب على توجيه الكره في مكان معين بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في تشكيل خطته الهجومية لهذا لا يعتبر حائط الصد السليم مجرد عمليه دفاع فحسب بل هو أيضا بداية لعملية الهجوم
- رد الضربة بسرعة للفريق الآخر
- تشتيت الانتباه للاعب القائم بضربات السحق
- التأثير النفسي على اللاعب المؤدي للضربات
- تضيق المساحة التي يمكن التصويب اتجاهها
- ويراعى عند تكوين حائط الصد الاهتمام بزاوية رسغ اليد واتجاه الأصابع لأنها هي التي تفرق بين حائط الصد الدفاعي وحائط الصد الهجومي

- حائط الصد المفتوح والمغلق :

حائط الصد المفتوح هو الذي تكون فيه أيدي اللاعبين موازية للشبكة وعلى استقامة واحدة تقريبا أي تكون الزاوية حوالي 180 درجة ونقطه الضعف في هذا التكوين انه يتيح للمهاجم ضرب الكرة إلى داخل وخارج الحائط خاصة إذا كان الحائط عند طرفين الشبكة.

أما حائط الصد المغلق فتكون فيه زاوية بين الأيدي اقل من 180 درجة ويكون ذلك عن طريق لف اليدين قليلا من جهة الأصبع الصغير في اتجاه الشبكة فإذا كان هذا اللف من جانب واحد سمي نصف مغلق أو نصف مفتوح والحائط المغلق يتم عاده في منطقة منتصف الملعب خاصة إذا كان الحائط مكونا من ثلاثة لاعبين، أما النصف مغلق إذا كان في منطقة وسط الشبكة فتتوقف يد القفل على خط سير الكرة التي أعدت للضرب ويتم القفل من الجانب الذي أعدت منه هذه الكرة، وكلما كان القيام بالحائط قريبا من جانبي الملعب كلما وجب الاحتراس في زاوية قفل الحائط تقاديا لاستغلال المهاجم لذلك.

(فهيمى، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 32)

ولكي يحقق حائط الصد الأغراض المطلوبة لابد لنا من مراعاة العوامل الآتية :

- دراسة هجوم الفريق الآخر
- اختيار مكان إقامة حائط الصد تبعا لذلك
- مراقبة التميرر والإعداد في الفريق الآخر
- التكيف تبعا للكرة
- اختيار حائط الصد المناسب للتكيف معا تبعا لهجوم الفريق الآخر

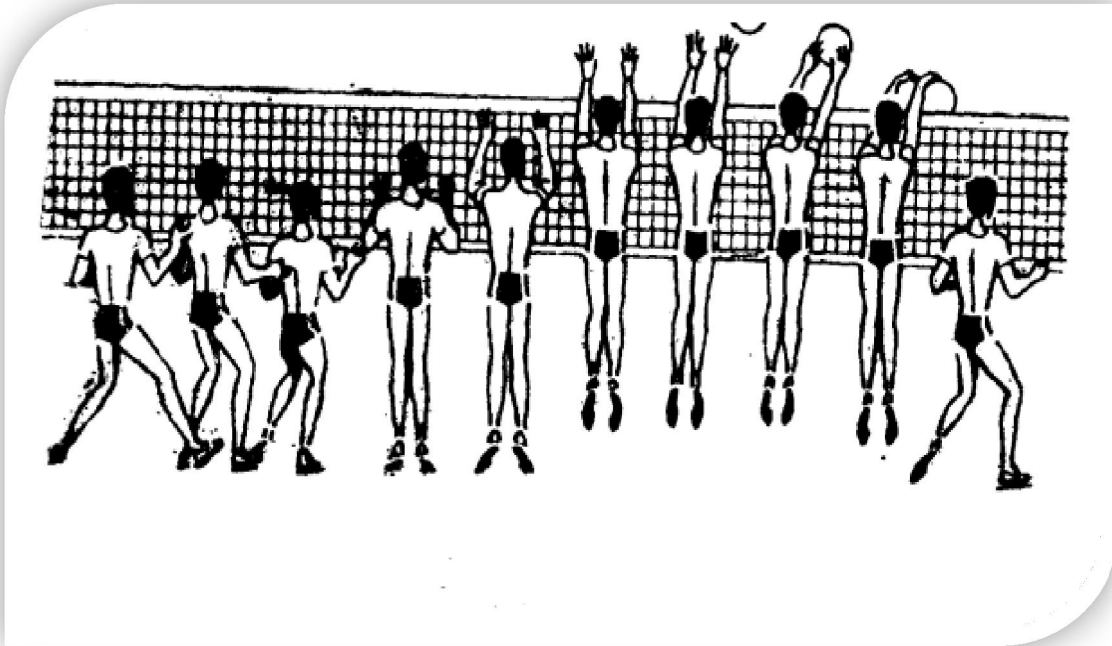
- التكتيك الفردي لمهارة حائط الصد :

إن أهمية حائط الصد من جهة هو الحصول على أحقيه ضرب الإرسال بعد ذلك وهنا يجب التأكيد على عدم عمل أي خطأ لأن أي خطأ يعني خسارة الفريق نقطة محققة أما إذا كان الإرسال لدى الفريق الذي يقوم بحائط الصد فيعني ذلك زيادة رصيد من النقاط والاقتراب حديثا للحصول على الشوط لذلك فان أهمية هذه المهارة كبيرة جدا في رياضة الكرة الطائرة الحديثة.

ويمكن إرشاد اللاعبين مايلي :

- حاول الرجوع للخلف بسرعة عندما تعلم بان الخصم قد استقبل الكرة بشكل غير جيد وسوف لا يقوم بعمل الضرب الساحق وإنما سيمررها إلى الخلف أو الفراغ
- في حالة مركبات اللعب السريع يجب أن يقفز كل لاعب ضد اللاعب المهاجم وغير ذلك لا يمكن مجارات سرعه اللعب (رجل ضد رجل)
- في حالة النهوض فرديا ضد المهاجم يجب التأكيد على تحديد الكرة بالكامل
- في حالة النهوض الزوجي من قبل اللاعب الخارجي مركز 2 و 4 يجب التحويط على اللاعب المهاجم من الخارج وصد الكرة بحيث لا تذهب إلى خارج الملعب وإنما إدخالها ملعب الخصم والحصول على نقطة أو الإرسال
- في حالة كونك في مراكز ثلاثة تحرك إلى اللاعب الخارجي غطي على الفراغ بين الأيدي حتى لا يستغلها الخصم ويضرب الكرة من خلال هذه الفتحة إلى الملعب
- تافه في كل مره لتصل للكره مع تعديه يديك من فوق الشبكة وسط الكرة وبذلك تحد من شدة هجوم الخصم
- الوصول إلى الكرة وصدها ثم عمل حركة رسغ فعاله لدفع الكرة عموديا إلى أرض ملعب الخصم وعدم ترك مجال لدفاع الخصم من إنقاذ الكرة أبدا.

(عقيل، الربيعي، و العبيدي، 1987، صفحة 104)



الشكل (15) : يوضح مهارة حائط الصد

11-2 الخطط الجماعية (طرق اللعب) :

تنقسم الخطط الجماعية إلى قسمين وهما خطط الهجوم وخطط الدفاع وقبل شرح كل عنصر بالتفصيل لابد من أن ننوه إلى أن الهجوم والدفاع يرتبطان ارتباطا وثيقا ويتصلان اتصالا مباشرا بحيث لا يمكن فصل احدهما عن الآخر بطريقه دائما لان كل خطه دفاع تعتبر في نفس الوقت تمهيدا وإعدادا لخطه هجوم والعكس صحيح.

11-2-1 الهجوم :

أ- الطريقة الزوجية :

يتبعها الفريق عند إعداد الكرة من احد لاعبي المنطقة الأمامية (المعد) للضارب في جميع أوقات المباراة أي انه لابد من وجود مهاجم على الأقل يجيد الضربة الساحقة في منطقه الهجوم باستمرار . (فهيمى، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 58)

- مميزات الطريقة :

- ✓ وجود احد الضاربين باستمرار على الشبكة مما يتيح للفريق القيام بالضربات الساحقة من المنطقة الأمامية طوال فترة المباراة
- ✓ سهوله تنفيذ الطريقة دون تعقيد
- ✓ تحديد المسؤولية بالنسبة للمعد والضرب
- ✓ تغطيه الملعب في الدفاع بطريقه محكمه بخمسه لاعبين فقط
- ✓ استغلال قانون اللعبة وذلك باستخدام الهجوم بعد اللمس الثالثه
- ✓ استغلال الكفاءات الفردية في الفريق إلى أقصى حد
- ✓ كثره التنوع في تطبيقها تبعا لقوة الفريق

ب- طريقة العداء :

تعتبر طريقه متقدمه عن الطريقة الزوجية في الهجوم وتحتاج من الفريق إلى مستوى مرتفع في الإعداد والضرب وتغطيه الملعب وهدف هذه الطريقة هو جعل الفريق المنافس غير قادر على تركيز مجهود دفاعه على احد اللاعبين دون سواء لاستمرار وجود ثلاثة ضاربين على الشبكة ولا ينصح بهذه الطريقة إلا مع الفرق المتقدمة جدا وبعد التدريب عليها لفترة طويلة لان أي إخلال أو أي ضعف في تطبيقها يضر الفريق لدرجة كبيرة. (فهيمى، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 70)

- الغرض منها :

- ✓ إتاحة الفرصة للاعبين من منطقة الهجوم الثلاثة للقيام بعملية الضرب في اغلب أوقات المباراة خاصة عقب استقبال الإرسال من الفريق المنافس
- ✓ التغلب بقدر الإمكان على حائط الصد
- ✓ الاستفادة بالقيام بحركات الخداع المختلفة

11-2-2 الدفاع :

تعتبر طريقه وقوف اللاعبين استعدادا للدفاع خلال هجوم الفريق المنافس من أهم أسباب نجاح دفاع الفريق وهناك عدة طرق يمكن للفريق أن يتبعه لاتخاذ موقف الاستعداد الدفاعي أهمها ثلاثة طرق تتوقف كل منها على موقف لاعب المركز (6) :

- وقوف الفريق مع تقدم لاعب المركز (6) أماما
- وقوف الفريق مع تأخر لاعب المركز (6) خلفا
- الربط أو المزج بين الطريقتين السابقتين

وبالإضافة إلى اختيار طريقة الدفاع المناسبة للفريق لابد لكل لاعب أن يتقن المهارات الأساسية للعبة بدرجة كبيرة ف كثيرا ما يخيل إلينا أثناء مشاهدة المباريات أن الكرات الصعبة تصل مباشرة إلى يدي اللاعب الممتاز بعكس اللاعب الضعيف الذي يبذل مجهودا كبيرا للدفاع عن الكرات التي يستقبلها من الفريق المنافس ويرجع ذلك إلى حسن استعداد وتصرف اللاعب الممتاز الذي يختار المكان المناسب قبل أن تصل الكرة من الفريق المنافس إليه وذلك عن طريق تركيز تنبئه لحركة الكرة وتوقعه لوصوله إلى مكان محدد بحيث يعد نفسه للدفاع عن هذا المكان دون أن يفاجئ .

(فهيمى، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 107)

أ- الدفاع بدون حائط صد :

في هذه الحالة لا داعي لان يقوم الفريق بعمل حائط الصد أثناء عملية الدفاع نظرا لعدم استخدام الضربة الساحقة في هجوم الفريق الآخر ويقتصر دفاع الفريق على تكوين ثلاثة خطوط أو أقواس دفاعية أولها يتكون من احد لاعبي المنطقة الأمامية وهو اللاعب القريب من الشبكة والمواجه للكرة إذا كان الفريق يتبع طريقه وقوف ثلاثة لاعبين أمام الشبكة وفي بعض الحالات يقوم بهذه العملية لاعب مركز (3) إذا كان الفريق يعتمد على وقوف هذا اللاعب فقط في المنطقة الأمامية قريبا من الشبكة وفي اغلب الحالات

يكون هذا اللاعب هو المعد وهذا يتطلب منه سرعة الحركة ودقة ملاحظة الكرة في الفريق الآخر ولتوضيح ذلك نأخذ مثالا يكون فيه دفاع الفريق من مركز (2) فيتكون دفاع الفريق بالطريقة الآتية :

- الحالة الأولى :

تكون الخط الأول للدفاع من لاعب مركز (3) فقط ويتكون الخط الثاني بقوس من ثلاثة لاعبين هم لاعبي مراكز (6.3.4) في حاله تقدم لاعب مركز (6) أو من لاعبي مراكز (1.2.4) في حالة تأخر لاعب مركز (6) للخلف

والخط الثالث يتكون بقوس من اللاعبين الباقين وتتجه جميع أقواس الدفاع إلى اتجاه هجوم الفريق الآخر

- الحالة الثانية :

يتكون الخط الأول من لاعب مركز (3) الذي يتحرك يمينا لمركز (2) والخط الثاني يتكون من اللاعبين (2.6.4) والخط الثالث يتكون من اللاعبين الآخرين مركز (1.5) وهما يغطيان المنطقة الخلفية وتتجه جميع الأقواس كما في الحالة السابقة أي جهة هجوم الفريق الآخر

ب- الدفاع بحائط الصد :

يقوم الفريق باستخدام حائط الصد في الدفاع إذا كان الفريق الآخر يهاجم باستخدام الضربات الساحقة ويتم ذلك إما بحائط صد بلاعب واحد أو بلاعبين أو بثلاثة لاعبين تبعا للموقف

أولا- الدفاع بحائط الصد من لاعب واحد :

وهناك طريقتان لوقوف الفريق عند استعمال حائط الصد بلاعب واحد

أ- مع تحديد لاعب حائط الصد :

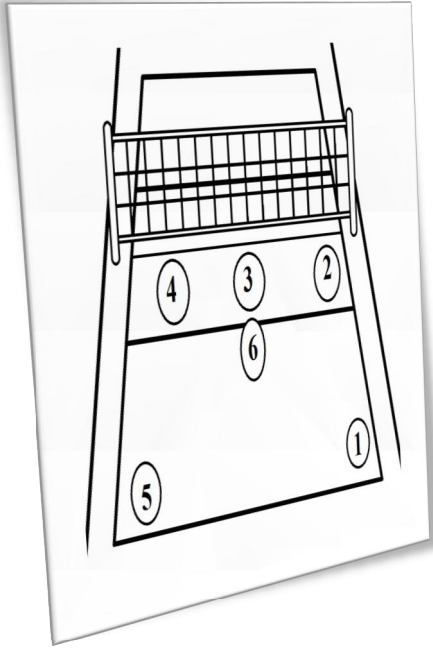
يمكن تحديد أي لاعب من المنطقة الأمامية للقيام بحائط الصد ويحسن أن يقف بعد إتمام الإرسال في

المركز (3) حتى يسهل القيام بحائط في جميع الاتجاهات

ب- مع عدم تحديد لاعب حائط الصد :

وهذه الطريقة يتبعها الفريق المتقدم ويقف لاعب المنطقة الأمامية خلف الشبكة قبل قيام الفريق الآخر بالهجوم الساحق وتكون مهمة اللاعب المواجه للضارب القيام بحائط الصد وذلك خلاف الطريقة التي تم ذكرها سابقا والتي تحدد اللاعب في المركز (3) فقط للقيام بحائط الصد وذلك بالتحرك إلى جميع المراكز الأمامية واللعبان الباقيان يكونان بالاشتراك مع احد لاعبي المنطقة الخلفية القوس الثاني للدفاع والقوس الثالث يتكون من اللاعبين الباقين .

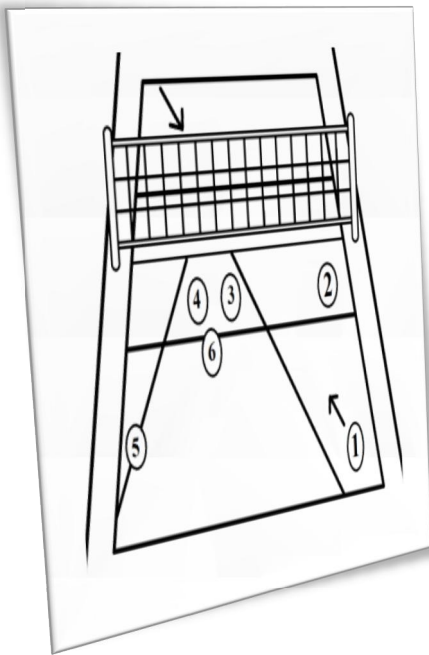
ثانيا - الدفاع بحائط الصد من لاعبين :



وذلك باستخدام الطريقة الزوجية عندما يتحرك الفريق ليقف في وضع الاستعداد للدفاع يجب على اللاعبين (2.4) أن يقف قريبا من الشبكة أي أن الثلاث لاعبين (2.3.4) تحت الشبكة، (6) في الوسط تقريبا من خط الهجوم واللاعبين (1.5) في المنطقة الخلفية.

الشكل (16)

وفيه يأتي الهجوم من الجهة اليمنى من نصف الملعب الآخر أي من مركز (2) كما يشير السهم ولكي



نعمل حائط الصد بلاعبين يجب على اللاعب رقم (3) أن يتحرك ليشارك مع اللاعب رقم (3) في عملية الصد واللاعب رقم (2) يتحرك إلى الخلف وجهة المنتصف واللاعب رقم (6) يتحرك ليقف على خط الهجوم وجهة اليسار ملامسا لخط ظل الأيسر ويكون اقرب لاعب للتغطية خلف حائط الصد ويتحرك اللاعب (1) بخط مائل إلى الأمام والداخل جهة اليمين ليأخذ مكانه كما يشير السهم وكذلك يجري اللاعب رقم (5) للأمام جهة اليسار.

الشكل (17)

(فهيمى، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 117)

ثالثاً- الدفاع بحائط الصد من ثلاث لاعبين :

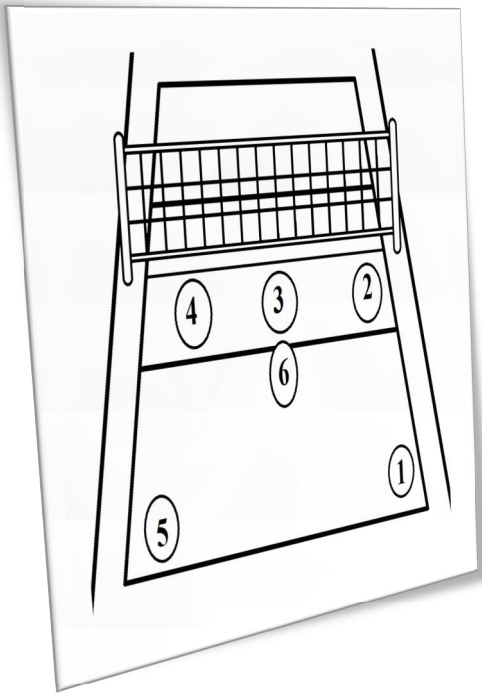
نادرا ما يستخدم حائط الصد المكون من ثلاثة لاعبين ولا يلجا إليه الفريق إلا إذا كان هناك لاعب ممتاز في الفريق الآخر يمكنه القيام بنجاح بالضربة الساحقة ضد حائط الصد المكون من لاعبين.

ويرجع عدم استخدام هذه الطريقة إلى أنها تتسبب في إيجاد فراغ كبير بالملعب نتيجة لاشتراك ثلاثة لاعبين فيها وترك عبء تغطيه مساحة الملعب للثلاثة لاعبين الباقين فقط وهذا يعطي الفريق المنافس فرصة كبيرة لتوجيه الكرة سهله إلى الأماكن المكشوفة من الملعب ويلاحظ أن هذه الطريقة لا تؤدي إلا

من المركز (3) ويوجد طريقتان لتغطيه الملعب وهما :

✓ في حالة تقدم اللاعب (6) أي يقف خلف حائط الصد

✓ في حالة تأخر اللاعب (6) أن يقف قريبا من خط القاعدة



مواقف اللاعبين للدفاع عن وجود الكرة مع الفريق المنافس

- لاعب (6) متقدم

- اللاعبون (2.3.4) على الشبكة

- اللاعب (6) على خط الهجوم خلف (3)

- اللاعبان (1.5) في ركني الملعب قريبين من خط

القاعدة

الشكل (18)

(فهيمى، اسكندر، عبدالمعطي، و بطرس، 1990، صفحة 132)

خلاصة :

يتضح لنا من خلال هذا الفصل انه للإعداد الخططي أهمية بالغة في مجال التدريب على وجه العموم وفي الرياضات الجماعية على وجه الخصوص، بحيث يساعد المدرب في تحديد الأهداف المرجوة وتحقيق الفوز وكسب النقاط بطريقة وحيل احترافية دون الخروج عن قوانين اللعبة، فهو بمثابة الوعاء الذي تمزج فيه جميع وكافة أنواع الإعداد (البدني،المهاري،النفسي،العقلي،المعرفي).

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

الإجراءات الميدانية للدراسة

- تمهيد

- ❖ الدراسة الاستطلاعية
- ❖ المنهج المتبع
- ❖ مجالات الدراسة
- ❖ مجتمع وعينة الدراسة
- ❖ متغيرات الدراسة
- ❖ أساليب جمع البيانات
- ❖ الأسس العلمية للاختبارات
- ❖ الاختبارات المستخدمة
- ❖ البرنامج التدريبي

- خلاصة

تمهيد :

تعد الإجراءات الميدانية للدراسة مرحلة هامة وخطوة ضرورية حيث يشرح فيها الباحث جميع خطوات الدراسة التطبيقية الميدانية، فطبيعة المشكل الذي تطرحه الدراسة يستوجب من الباحث التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمها في بداية البحث، فبعد الدراسة النظرية يشترط تأكيدها ميدانيا إذا كانت قابلة للدراسة، ومهما كان نوع البحث فهو بحاجة إلى منهجية علمية بغية الوصول إلى نتائج دقيقة مع تحقيق الأهداف المراد بلوغها وذلك بإتباع خطوات منظمة إجرائية ميدانية لتجنب الأخطاء واختصارا للوقت والجهد .

1- الدراسة الاستطلاعية :

وهي من أهم الإجراءات الميدانية التي يقوم الباحث بتطبيقها لتجنب وقوعه في الأخطاء أو الصعوبات أو المشاكل أثناء التجربة الرئيسية، إذ يتم بواسطتها التأكد من صلاحية الأدوات التي ستستخدم خلال الدراسة، فهي أساس الجانب التطبيقي الذي يعطي مصداقية للمشكلة المطروحة، وهي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث بهدف معرفة مدى صلاحية هذه الاختبارات المراد استعمالها في الدراسة الأساسية ومعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات للوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة ومضمونة أثناء تطبيق الاختبارات وهذا بعد اختيار أساليبه وأدواته اللازمة لإتمام الدراسة.

وتطبيقا للطرق العلمية المتبعة في الدراسة، ومن أجل الوصول إلى النتائج المضبوطة والدقيقة، تم تطبيق الاختبارات (مهارة.حركية.بدنية) على مجموعة مكونة من (05) لاعبين وهذا لإجراء الاختبار وإعادة الاختبار أي بعد أسبوع من تطبيق الاختبار الأول وفي نفس اليوم والتوقيت، وهو نفس توقيت إجراء الاختبارات حيث تم مراعاة مايلي :

➤ مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات العينة

➤ سلامة وكفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة

➤ مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات

➤ معرفة مختلف الصعوبات أثناء أداء الاختبارات.

وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية خلال حصتين تدريبيتين :

❖ الاختبار القبلي : الحصة الأولى 2023/06/03 على الساعة 17 : 00

❖ الاختبار البعدي : الحصة الثانية 2023/06/10 على الساعة 17 : 00

2 - طريقة إجراء الاختبارات :

تم تطبيق الاختبارات على العينة الغير رئيسية من مجتمع البحث بالقاعة متعددة الرياضات وفي مواعيد محددة مع فريق العمل المساعد :

➤ إجراء اختبارات على العينة في 2023/06/03

➤ ثم قاما بإعادة الاختبارات لهاته العينة وذلك بعد أسبوع من إجراء الاختبارات الأولية

➤ أجريت الاختبارات في الفترة المسائية على الساعة 17:00 مع شرح وعرض جميع مفردات

الاختبار من قبل الباحث قبل تنفيذها من طرف العينة

➤ إعطاء فرصة كافية للاعبين لإجراء الإحماء الكامل

➤ إعطاء فترات راحة كاملة للاعبين بين اختبار وآخر

➤ هياً الباحث استمارات خاصة لغرض تسجيل القياسات لكل مجموعة

➤ تسجيل النتائج وفقاً للمواصفات المحددة ولشروط كل اختبار

3 - منهج الدراسة :

" لكل بحث منهج خاص ينتهجه الباحث بغية الوصول إلى حقائق علمية لدراسة طبيعة الظاهرة وهي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم وهذا الأخير يعتبر طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة " (جواد، 1986، صفحة 19)، وقد استخدم الباحث (المنهج التجريبي) باستخدام تصميم (مجموعة تجريبية واحدة) مع قياسين قبلي وبعدي، واستخدم هذا المنهج لمناسبه وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية، حيث يؤكد "محمد حسن علاوي" و"كمال راتب" أن "المنهج التجريبي يعد الاختبار الحقيقي للكشف عن العلاقة بالسبب أو الأثر وبعد الأكثر صدقا وموضوعية لحل العديد من المشاكل بصورة علمية" (راتب و علاوي، 1999، صفحة 21)

4- مجالات الدراسة :

أ -المجال البشري :

تمت التجربة علي عينة من لاعبي الكرة الطائرة صنف أوسط (u-19) من نادي القدس الرياضي دائرة عين وسارة بولاية الجلفة حيث بلغ عدد العينة المختارة (07) لاعبين ينشطون في هذه الرياضة .

ب -المجال المكاني :

جرت هذه الدراسة بالمركب الجواربي التابع للنادي (قاعة متعددة الرياضات) بدائرة عين وسارة ولاية الجلفة

ج -المجال الزمني :

بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث في شهر (نوفمبر) مع انطلاق الموسم الرياضي (2024/2023)

الاختبار القبلي	السبت : 2023/11/11
تطبيق البرنامج التدريبي	من 2023/11/14 إلى 2023/12/09
الاختبار البعدي	الثلاثاء : 2023-12-12

5- مجتمع وعينة الدراسة :

" يقصد بمجتمع الدراسة المجموعة الكبيرة والأصلية والتي تؤخذ منها العينة وقد يكون المجتمع (المدارس.السكان.الفرق) وغيرها من الوحدات الأخرى " (محمد نصرالدين، 2003، صفحة 14)، وقد تمثل مجتمع الدراسة في جميع لاعبي الكرة الطائرة (u-19) لولاية الجلفة المنخرطين خلال الموسم 2024/2023

" أما بالنسبة لعينة الدراسة فهي جزء صغير من المجتمع وهي جزء من الكل بشرط أن يمثل هذا الجزء الكل تمثيلا صادقا وموضوعيا " (زرواتي، 2002، صفحة 334)، وتعرف العينة بأنها " جزء من المجتمع الأصلي حيث يختارها الباحث بأسلوب وطريقة خاصة وتضم عددا من الأفراد في المجتمع الأصلي " (عبيدات، عدس، و كايد، 1987، صفحة 110).

وقد تم انتقاء العينة في هذه الدراسة بصورة غير احتمالية وبشكل قصدي عمدي من لاعبي الكرة الطائرة صنف أوسط (u-19) والبالغ عددهم (07) لاعبين من نادي القدس الرياضي ولاية الجلفة.

6- متغيرات الدراسة :

أ- المتغير المستقل : الوحدات التدريبية

ب- المتغير التابع : القدرات البدنية - المهارات الدفاعية

ج- المتغير العشوائي : وهي متعددة وقد تم ضبط ما يلي :

- وقت إجراء الاختبارات للمجموعة التجريبية يتم في نفس وقت إجراء الحصص التدريبية السابقة وفي ظروف مناخية متقاربة.
- تم إبعاد كل لاعب انقطع عن التدريب وهذا من أجل احترام مبدأ الاستمرارية والتطور بالنسبة لجميع النواحي.

7- أساليب جمع البيانات :

للوصول إلى النتائج العلمية الدقيقة ومن أجل التحقق من صحة الفروض وجب تحديد الأدوات المناسبة لطبيعة الدراسة حيث "تعد مرحلة جمع المعلومات والبيانات من المراحل الأساسية عند إجراء البحث العلمي ولا بد أن يختار الباحث المعلومات والبيانات المطلوبة لانجاز بحثه ولا بد أن يختار الأدوات المناسبة لجمع المعلومات الأولية منها والثانوية بما يناسب طبيعة بحثه" (الجبوري، 2014، صفحة 143)

وهي من الأمور المهمة التي تساعد في انجاز وإتمام التجربة وتهيئة وتنظيم وترتيب جل الأدوات المستخدمة والتنسيق في ما بينها حتى يتسنى استغلالها في أفضل صورة ممكنة لأداء العمل بكفاءة وبدقة مع أقل بذل مجهود واقتصادا للوقت وتوفيرا للمال، وقد استخدم الباحث مجموعة من الأدوات المناسبة لانجاز هذه الدراسة من أجل تحقيق الأهداف المرجوة تمثلت في :

7-1 المصادر والمراجع:

وهي معلومات تم جمعها حول اختصاص علم التدريب الرياضي بصفة عامة وفي لعبة الكرة الطائرة بصفة خاصة من مختلف الكتب والمجلات والبحوث العلمية كذلك شبكة الانترنت إضافة إلى دراسات سابقة ومثابهة للاستفادة منها.

2-7 الاختبارات (حركية.بدنية.مهارية) :

اعتمد الباحث على اختبارات ميدانية مقننة ومحكمة من قبل مختصين في رياضة الكرة الطائرة، بحيث كانت مناسبة للعينة (صنف أوسط - 19. u)، وتم مناقشتها مع المختصين في هذا المجال .

3-7 الوسائل البيداغوجية :

- كرة طبية
- شريط قياس
- ميقاتي
- حلقات
- أقماع
- حواجز
- حبل وثب
- عمود ثابت
- طباشير
- كرات
- استمارات

كذلك قام الباحث باستخدام حاسوب محمول بعد تثبيت عليه برنامج (spss) "الرمز الإحصائية للعلوم الاجتماعية"، قصد تفريغ البيانات عليه لمعالجتها إحصائيا اقتصادا للجهد واختصارا للوقت .

8- الأسس العلمية للاختبارات :

قبل تطبيق الاختبارات واستخدامها لا بد من مراعاة شروط وأسس علمية للتأكد من صلاحيتها خلال مجريات الدراسة تمثلت في :

8-1 موضوعية الاختبارات :

إن الموضوعية هي التجرد والنزاهة وتجنب كل حكم من أحكام القيمة، فيجب أن يدرك رجل العلم العالم إدراكاً غير متأثر بمصالحه الشخصية أو بمتطلباته وآراءه المسبقة ورغباته وميوله وأهوائه وتحيزاته وان يعكس في علمه العالم كما يعكسه الآخرون إذا نظروا إليه بمنظاره، لا كما يحب أن يكون . (مروان، 2001، صفحة 30)

ويشير الباحث أن موضوعية الاختبارات تعني عدم التأثر بالأحكام الذاتية والشخصية من قبل المختبر ودون تحيز أو تدخل ذاتي، وبما أن تعليمات وشروط الاختبارات واضحة تستلزم وسائل قياس بسيطة ومتوفرة والقائمين على التسجيل (فريق العمل) لجميع المختبرين لمجموع أفراد العينة هم على دراية كاملة بهذه الشروط والتعليمات مع الكفاءة المتوفرة لديهم (حكام ومدربين) كذلك الخبرات الميدانية التي يتميز بها الباحث، كل هذا يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للاختبارات كافة .

8-2 ثبات الاختبار :

ويعني ثبات الاختبار " أن يمنح الاختبار المطبق نفس النتائج إذا ما تم تكراره على نفس العينة مع نفس الظروف، والمقصود بالثبات (درجة الثقة) أي الاختبار لا تتغير نتائجه (قيمة ثابتة) عند إعادته وتكراره، بمعنى آخر إذا تم تكرار التجربة على نفس المجموعة تكون النتائج ثابتة " (فرحات، 2005، صفحة 143) " ويعني في مدلوله الاستقرار، أي أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيئاً من الاستقرار " (عبداليمين و احمد، 2009، صفحة 106) .

كذلك يعني أيضاً ثبات الاختبار مدى دقة أو استقرار نتائج الظاهرة إذا ما تم تطبيقها على عينة من الأفراد في أوقات مختلفة مع نفس الظروف، " ويعتبر صفة تتميز بها أداة القياس الدقيقة ويعني أيضاً أن علامات الاختبار والنقاط المتحصل عليها تكون متسقة ومتشابهة في أوقات مختلفة " (الفرطوسي و آخرون، 2015، صفحة 217).

ويعتبر الأسلوب أو الطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار / **Test-Retest**) من الطرق ذات الصلاحية لإيجاد معامل الثبات خاصة عندما تكون الاختبارات مهارية أو بدنية .

وقد تم حساب معامل الثبات بعد الحصول على نتائج الاختبارات (القبلية والبعديّة) للدراسة الاستطلاعية وقد تم تفرغها في برنامج (spss) لحساب معامل الارتباط "Pearson" ويسمى أيضا بمعامل الاستقرار أي مدى استقرار وثبات النتائج، وتم التوصل إلى أن معامل ثبات الاختبارات المتحصل عليه مرتفع كما هو مبين في الجدول (10) وبهذا إمكانية اعتماد هذه الأداة.

3-8 صدق الاختبار:

" وهو من أهم شروط الاختبارات الجيدة الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار للهدف المطلوب والذي وضع من أجله، ويعني صدق الاختبار مدى صلاحيته في قياس لما وضع له " (مقدم، 1993، صفحة 146)

"يعني مقدرة الأداة على قياس ما أعدت لقياسه ولا تقيس شيئا آخر بدلا منه، أي أن الاختبار يقيس ما وضع لقياسه " (الجبوري، 2014، صفحة 168) .

ويعتبر "صدق المحكمين" من قبل المختصين في اختصاص التدريب الرياضي بمثابة الموجه الأول لتحديد نقاط القوة والضعف، وعليه فقد تم عرض الاختبارات والبرنامج التدريبي على مجموعة من أساتذة محكمين ومدربين في الاختصاص من اجل التصحيح والتعديل والترتيب.

كما اعتمد الباحث على "الصدق الذاتي" كما هو موضح في الجدول (10) وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والذي يعني صدق الدرجات التجريبية للاختبارات بالنسبة للدرجات الحقيقية والتي خلصت من أخطاء القياس، وعليه تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك أو الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار.

ومن خلال النتائج المدونة في الجدول (10) يتبين أن قيم معامل الثبات كانت محصورة بين (0.74-0.89) وقيم معامل الصدق بين (0.86-0.94) ويعني هذا انه يوجد ارتباط معنوي طردي قوي بين درجات الاختبارات المستخدمة حيث تتمتع بدرجات ثبات وصدق عالية.

الجدول (10) : يوضح قيم معامل الارتباط لصدق وثبات الاختبارات المطبقة

معامل الصدق	معامل الثبات	حجم العينة	الاختبارات
0.919	0.845	05	اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة 10 ثا
0.934	0.873		اختبار من وضع التعلق على العمود الثابت
0.937	0.878		اختبار دفع الكرة الطبية (3كلغ) باليدين
0.924	0.854		اختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات
0.925	0.857		اختبار قوة عضلات البطن
0.946	0.896		اختبار رفع وخفض الذراعين
0.889	0.791		اختبار قبض وبسط مفصل الفخذ
0.932	0.869		اختبار الجري الارتدادي 10×4م
0.874	0.764		اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية
0.863	0.745		اختبار بارو (Barrow Test)
0.926	0.859		اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي
0.886	0.786		اختبار مهارة الدفاع عن الملعب

9- الاختبارات المستخدمة :

1- اختبار الوثب الطويل إلى الأمام (10 ثا) :

- غرض الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

- الأدوات اللازمة :

ساعة إيقاف - صافرة - شريط للقياس

- وصف الأداء :

وقوف المختبر عند خط البداية وبعد سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات إلى الأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10ثا) مع عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض ما عدا القدمين

-التسجيل:

تسجل للمختبر اكبر مسافة قطعها خلال 3 محاولات (الجبار، بسطويسي، و ناجي، 1987، صفحة 346)



الشكل (19): يوضح اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة 10 ثا

2- اختبار من وضع التعلق على العمود الثابت (مد مع الثني للذراعين 10 ثا) :

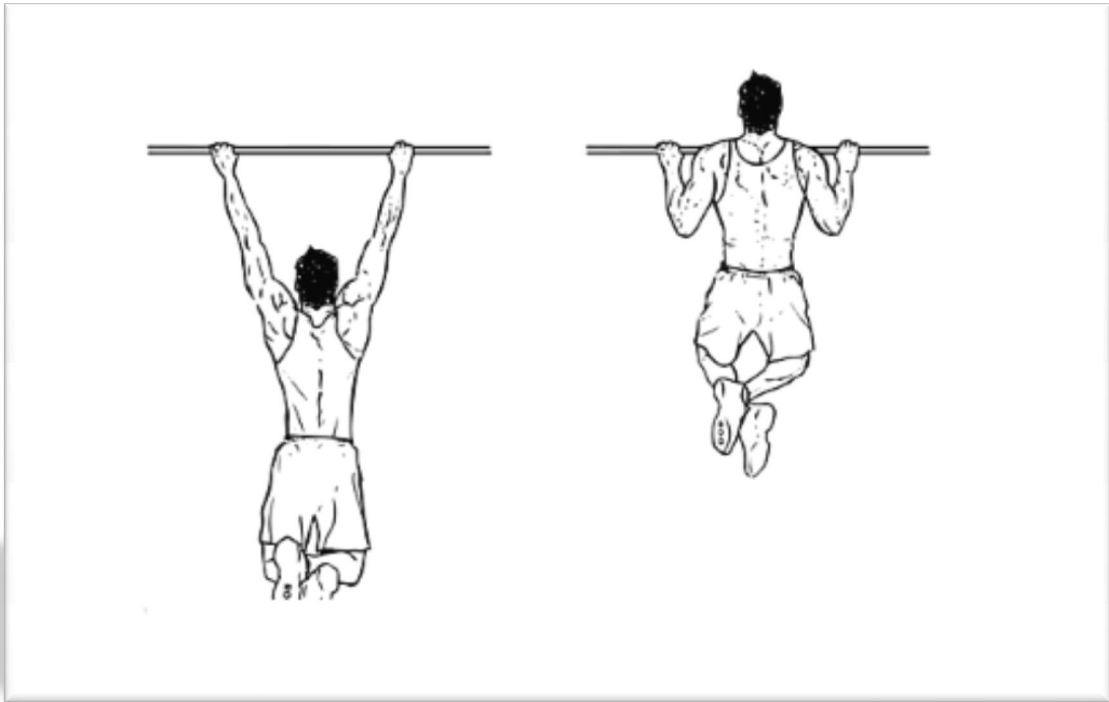
-غرض الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا (الذراعين و الكتفين)

-الأدوات اللازمة : العمود الثابت - مقياتي - صافرة

-وصف الأداء :

يقوم المختبر بالتعلق على العقلة ويبدأ بالصعود والهبوط مع ثني الذراعان لأعلى وللأسفل بدون لمس الرجل على الأرض وأن تصل منطقة أسفل الذقن على مستوى العمود الثابت

-التسجيل: حساب المحاولات الصحيحة بالعد عدد التكرارات خلال 10 ثانية (شحاتة و بريقع، 2006،
صفحة 91)



الشكل (20): يوضح اختبار من وضع التعلق على العمود الثابت

3- اختبار دفع الكرة الطبية (3كلغ):

- غرض الاختبار : قياس القوة الانفجارية للكتفين والذراعين

- الأدوات اللازمة : كرة طبية (3 كلغم) و شريط قياس المسافة و طباشير لتسجيل العلامة

- وصف الأداء :

بعد جلوس المختبر على الكرسي يمسك الكرة الطبية وتكون أمام صدره وتحت مستوى الذقن ووجب أن يكون الجذع ملاصقا للكرسي ومن جهة أخرى يتم وضع حبل على صدر المختبر وإمساكه من الخلف وذلك لمحاولة تثبيت المختبر للأمام أثناء دفع الكرة

- التسجيل : يمنح للمختبر 3 محاولات متتالية و تسجل أفضلها (البيك، عباس، و خليل، 2008، صفحة

(105



الشكل (21) : يوضح اختبار دفع الكرة الطبية (3كلغ)

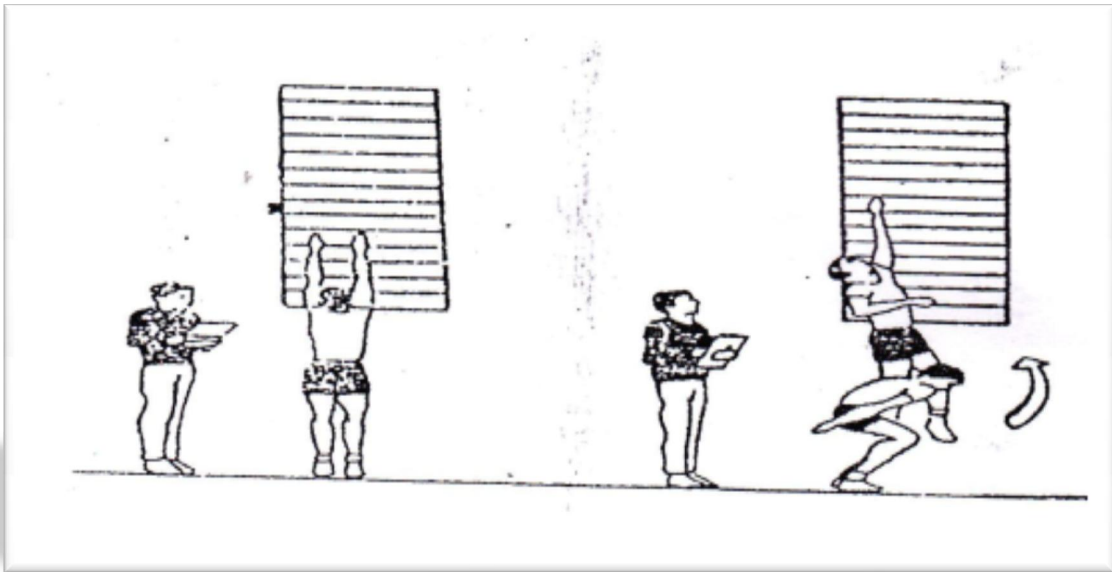
4- اختبار (سارجنت) :

-غرض الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين

-الأدوات اللازمة : لوحة مدرجة (سم) ملصقة بالحائط على شكل عمودي و قطع صغيرة من الطباشير مع ممحاة لمسح العلامات السابقة أما بالنسبة للحائط فيكون أملس ذو ارتفاع 3.6 م على الأقل

-وصف الأداء : يقف اللاعب باستقامة مواجهًا للوحة المدرجة الملصقة بالحائط، بحيث تكون القدمان ملتصقتين بالأرض وتكون الذراعان ممدودتين عاليًا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على اللوحة بقطعة طباشير، مع ملاحظة عدم رفع العقبين، يستدير اللاعب إلى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تمامًا يقوم اللاعب بثني الساقين كاملًا ثم يقفز عاليًا ويلمس اللوحة في أعلى نقطة ممكنة، وبعد ثني الجذع للأمام ومرجحة الذراعين للأسفل مع ثني الركبتين (زاوية قائمة) يقوم المختبر بالدفع بالقدمين لعمل قفزة عمودية والوصول إلى أعلى ارتفاع ممكن في نفس الوقت يقوم بوضع علامة بالطباشير على الحائط أو اللوح .

-التسجيل : للمختبر ثلاث محاولات و تحسب أحسن محاولة (البيك، عباس، و خليل، 2008، صفحة 95)



الشكل (22): يوضح اختبار (سارجنت)

5- اختبار قوة عضلات البطن (استلقاء جلوس) خلال 30 ثا :

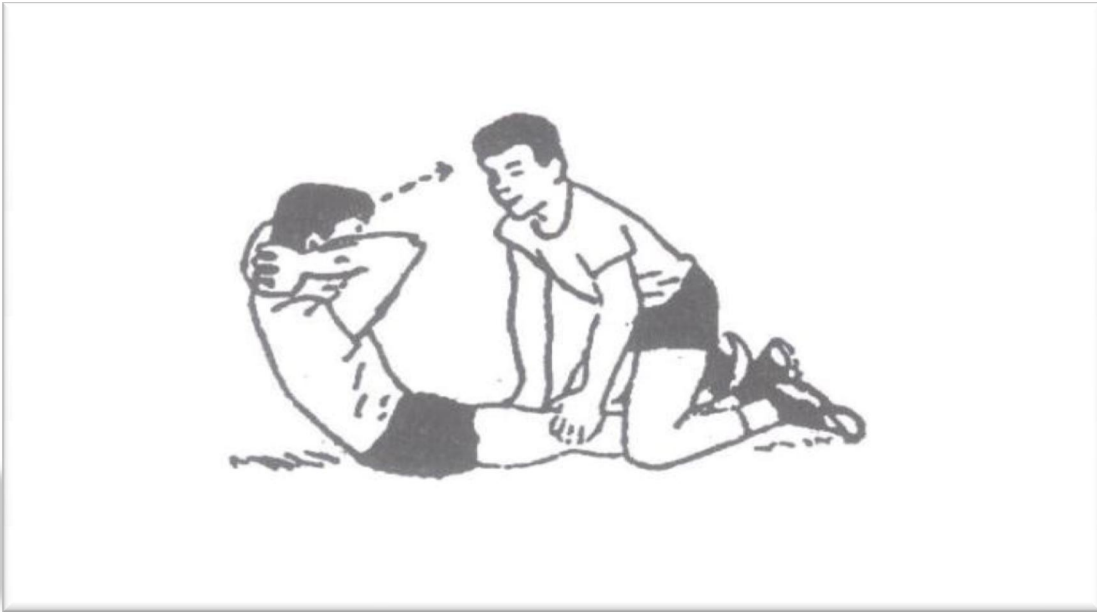
-غرض الاختبار : قوة عضلة البطن

-الأدوات اللازمة : ميقاتي - صافرة

-وصف الأداء :

من وضعية الرقود، الذراعان خلف الرأس، ثني ومد الجذع بزاوية قائمة أماما لاتخاذ وضع الجلوس مع الاحتفاظ بثني الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي

-التسجيل : حساب عدد المحاولات الصحيحة (تكرار لمدة 30 ثا) (فرحات، 2005، صفحة 189)



الشكل (23): يوضح اختبار قوة عضلات البطن

6- اختبار رفع وخفض الذراعين :

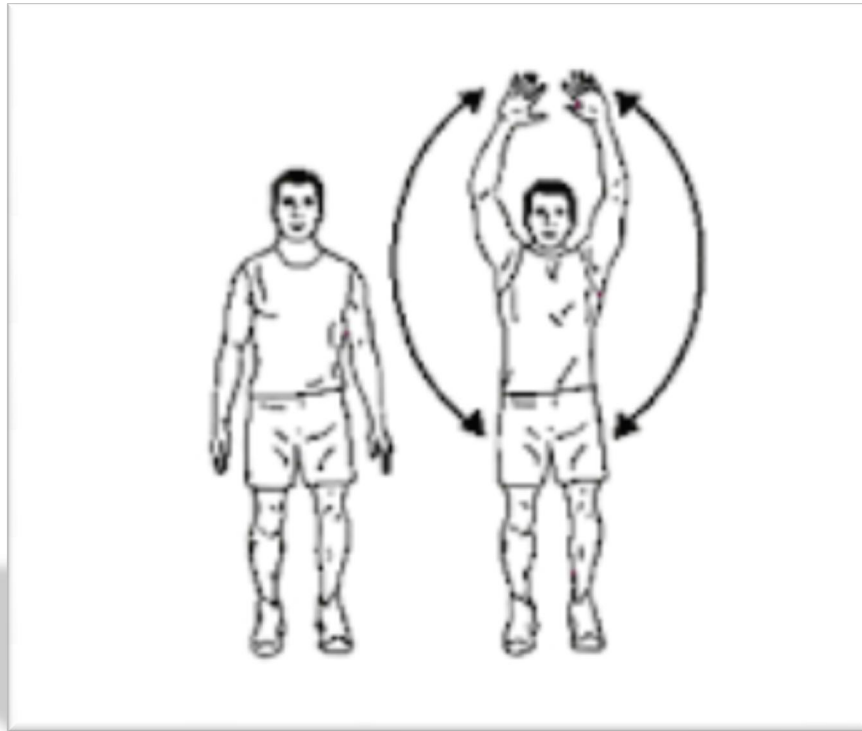
-الغرض من الاختبار : السرعة الحركية للذراعين

-الأدوات : صفارة.ساعة إيقاف

-طريقة الأداء :

يقف اللاعب في وضع الوقوف مع الثبات وعند إعطاء الإيعاز يقوم اللاعب برفع الذراعين عاليا للتصفيق ثم مدهما أسفل للمس الفخذين ويكرر هذا الفعل

-التسجيل : تعطى محاولة واحدة والأداء لمدة 20 ثا (درويش و مرسى، 2002، صفحة 233)



الشكل (24): يوضح اختبار رفع وخفض الذراعين

7- اختبار قبض وبسط مفصل الفخذ :

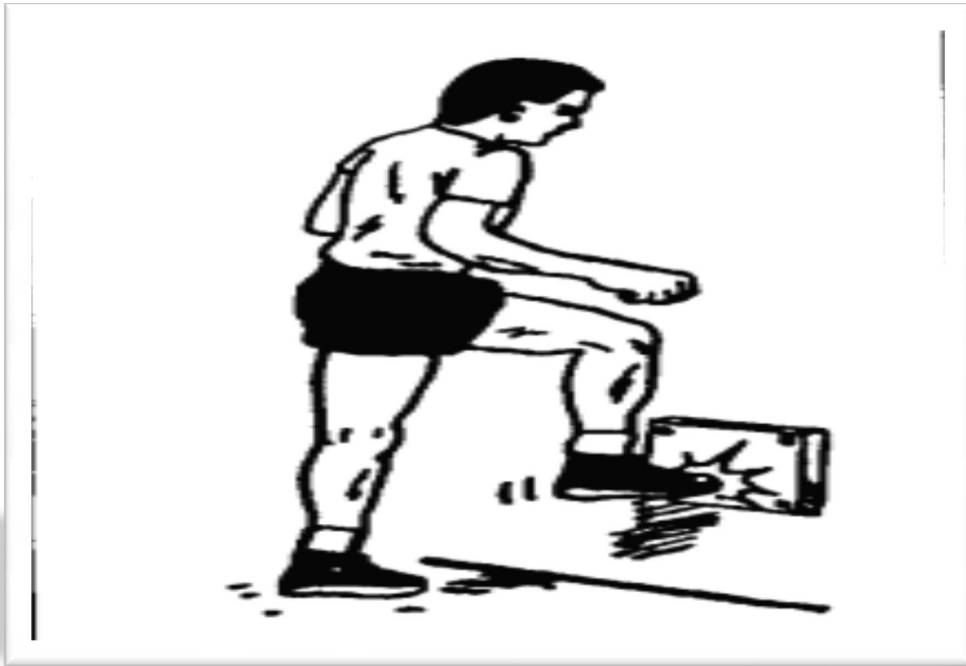
-الغرض من الاختبار : السرعة الحركية للرجلين

-الأدوات : لوحة خشبية مبطنة بالجلد - صافرة - ساعة للإيقاف

-طريقة الأداء :

أمام اللوحة الخشبية يقف المختبر بجانبها وعند سماع الإشارة يقوم بلمس اللوحة بالقدم اليمنى مرتين متتاليتين ثم يكرر العمل بالرجل اليسرى لأكبر عدد ممكن من المرات في خمس عشرة ثانية

-التسجيل : يسجل للمختبر عدد الدورات (لمس اللوحة) لمدة (15ثا) (حسانين، 2001، صفحة 296)



الشكل (25): يوضح اختبار قبض وبسط مفصل الفخذ

8- اختبار الجري الارتدادي 10×4 م :

-غرض الاختبار: السرعة الانتقالية

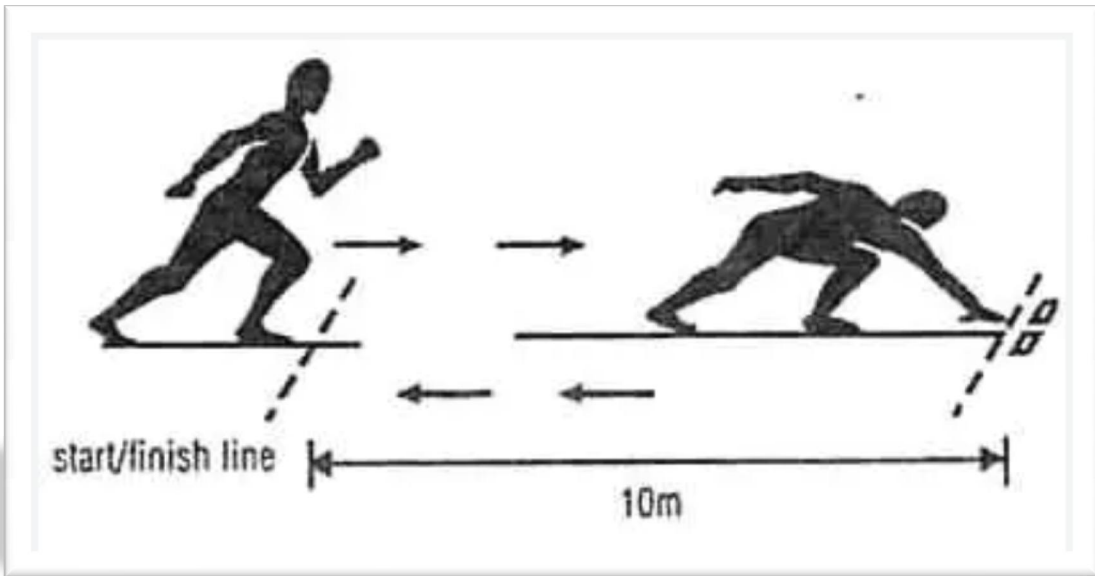
-الأدوات اللازمة :

ساعة- شريط- خطين متوازيين 10م - مكعبين خشب

-وصف الأداء :

بعد أن يقف المختبر عند خط البداية يقوم بالعدو فور سماع الإشارة متجها إلى المكعبين ليأخذ احدهما ويعود لوضعه إلى خط البداية ثم يقوم بالعدو مرة أخرى ليعود بالمكعب الثاني، ويستحسن أداء مختبرين في نفس الوقت لعامل المنافسة.

-التسجيل : حساب الزمن من لحظة الانطلاق حتى وضع المكعب الثاني (البيك، عباس، و خليل، 2008، صفحة 112)



الشكل (26): يوضح اختبار الجري الارتدادي 10×4م

9- اختبار نيلسون (Nelson) :

-الغرض من الاختبار: سرعة الاستجابة الحركية

-الأدوات: مساحة لعب فارغة (طول 20م) و(عرض 2م)، كرونومتر، شريط للقياس

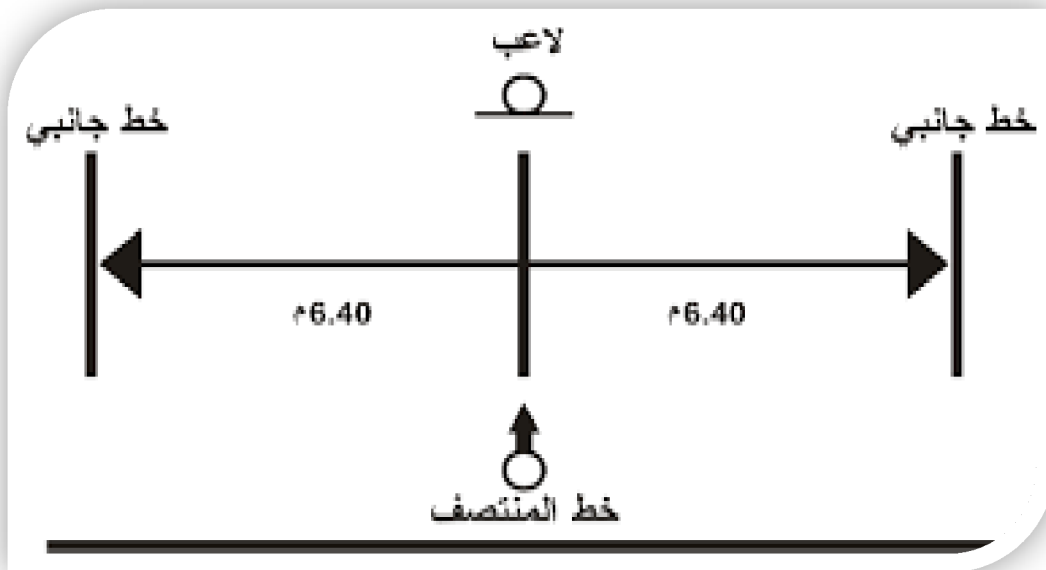
-الإجراءات: رسم الخطوط الثلاث كل خط (1متر) مابين المنتصف والطرف (6.40 متر) كما هو موضح في الرسم

-مواصفات الأداء:

- ✓ يقف اللاعب عند نهاية خط المنتصف يقابله مباشرة الحكم في وضع الاستعداد
- ✓ يقوم الحكم برفع أحد ذراعيه ممسكا ساعة الإيقاف حيث يقوم بتحريك الذراع إلى جهة اليمين أو اليسار مع تشغيل الساعة
- ✓ يحاول اللاعب الاستجابة لإشارة البداية ويقوم بالركض بأقصى سرعة وذلك في الاتجاه الذي قام بتحديدته الحكم بذراعه وبعد أن يصل اللاعب إلى الخط الجانبي يتم إيقاف الساعة
- ✓ يمنح للاعب (10محاولات) مابين المحاولتين (20ثا) كراحة بينية

-التسجيل :

حساب المدة الزمنية لكل محاولة و ثم حساب متوسط كل المحاولات . (علاوي و رضوان، 1979، صفحة 254)



الشكل (27) : يوضح اختبار نيلسون (Nelson)

10- اختبار بارو (Barrow Test) :

-الغرض من الاختبار : الرشاقة

-الأدوات : 5 قوائم وثب عالي - ساعة إيقاف - مستطيل (16×10)

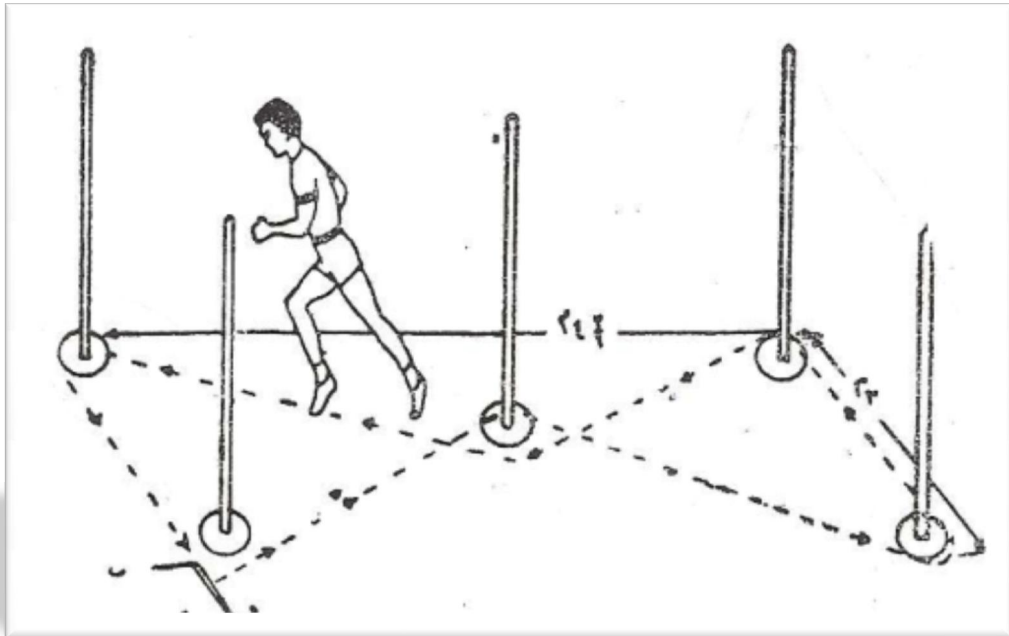
-مواصفات الأداء :

عند خط البداية وبعد سماع الإشارة يقوم المختبر بالجري الزكزاكي على شكل رقم (8) بأقصى سرعة ممكنة

-توجيهات :

- ✓ أثناء الجري لا بد من تجنب القوائم وعدم لمسها
- ✓ بعد تحديد خط السير والجري وجب على المختبر إتباعه

-التسجيل : تسجيل المدة الزمنية من بداية الانطلاق حتى النهاية ويمنح للمختبر (3محاولات). (حسانين، 2001، صفحة 282)



الشكل (28): يوضح اختبار بارو (Barrow Test)

11- اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي :

- الغرض من الاختبار :

اختبار القدرة على أداء حائط الصد

- الأدوات :

ملعب كرة طائرة قانوني-30كرة طائرة-منضدة-
هدف (طوق خشب)

- طريقة الأداء :

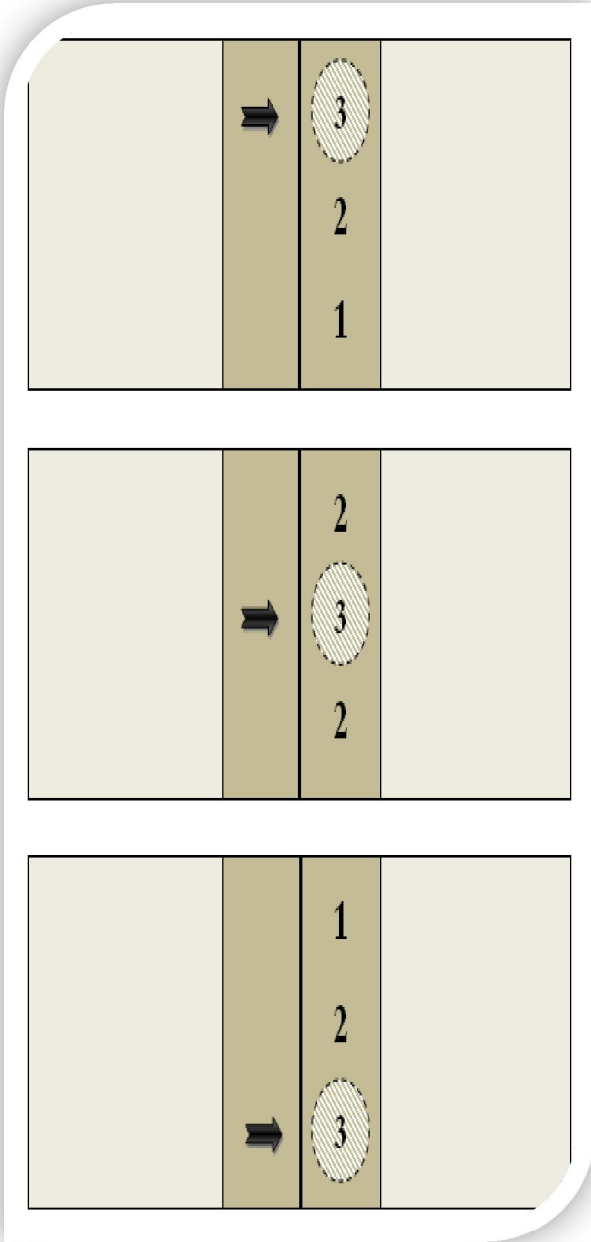
يقوم المدرب بإعداد الكرة للاعب وعلى اللاعب
أداء مهارة حائط الصد الدفاعي من المراكز
الثلاثة في اتجاه الهدف (طوق الخشب)

- الشروط :

منح كل لاعب (5محاولات) وذلك من المراكز
(3.4.2)

- التسجيل :

إعطاء اللاعب درجة ونقطة على حسب المنطقة
التي تسقط بها الكرة في الملعب الآخر ويحسب
المجموع الكلي للمراكز الثلاث. (طه، 2008،
صفحة 187)



الشكل (29): رسم تخطيطي لاختبار حائط الصد الدفاعي

12- اختبار مهارة الدفاع عن الملعب :

- الغرض من الاختبار :

القدرة على أداء (الدفاع عن الملعب)

- الأدوات :

ملعب قانوني للكرة الطائرة -30 كرة - منضدة

- طريقة الأداء :

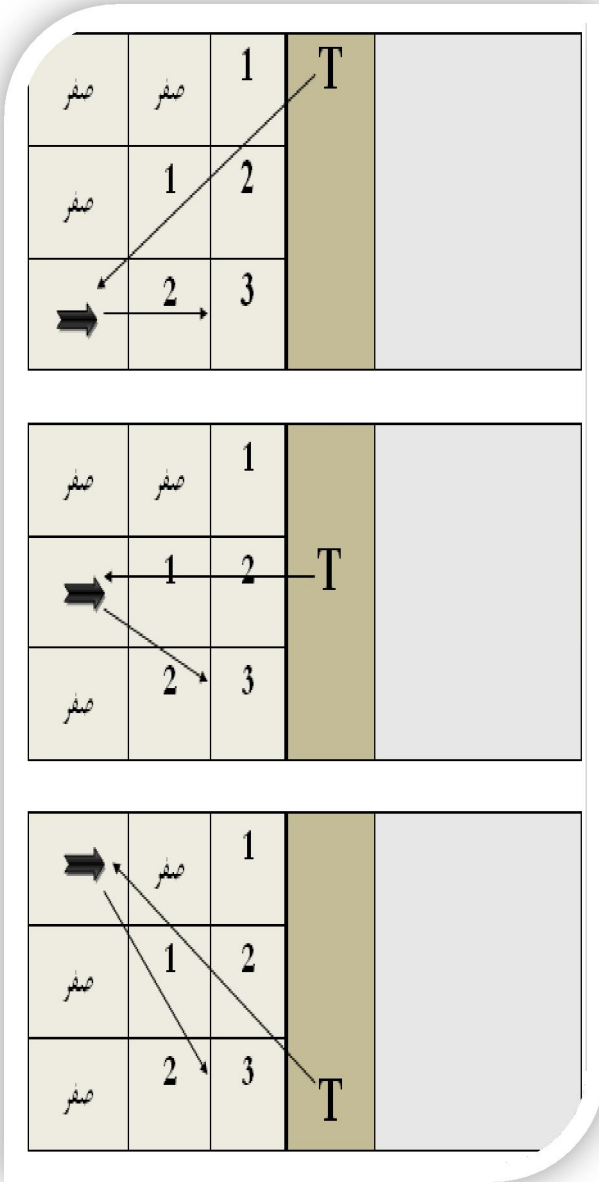
يقف اللاعب في المنطقة الخلفية للملعب، يقوم المدرب بسحق الكرة وتوجيهها نحو المراكز (6.1.5) إلى اللاعب وهذا الأخير يقوم بالدفاع وتوجيه الكرة ناحية المركز (2)

- الشروط :

يعطى لكل مختبر (5 محاولات)

- التسجيل :

يحتسب للمختبر درجة كل منطقة سقطت بها الكرة ثم حساب المجموع الكلي لجميع المراكز. (طه، 2008، صفحة 188)



الشكل (30): رسم تخطيطي لاختبار الدفاع عن الملعب

10 - المعالجة الإحصائية :

لكل بحث وسائل وأساليب إحصائية خاصة به، بحيث تكون مناسبة مع نوع المشكلة المطروحة وخصائصها وفروضها، وفي دراستنا الحالية تم استخدام مايلي :

أ- اختبار ستيودنت لمجموعتين مترابطتين . T-Test :

$$T_0 = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum SD}{n(n-1)}}}$$

ب - المتوسط الحسابي . Arithmetic average :

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

ج - الانحراف المعياري . Standard deviation :

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x-\bar{x})^2}{n}}$$

د - حجم الأثر . Effect Size -Cohen's D :

$$d = \frac{M_1 - M_2}{SD}$$

و - معامل الارتباط بيرسون . Pearson coefficient :

$$r = \frac{n \sum (x.y) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

11- البرنامج التدريبي :

بعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة والتي تناولت موضوع " أثر البرامج التدريبية " ومن المصادر والمقالات العلمية، تم اقتراح ووضع برنامج تدريبي وفق أسس علمية مع تحديد الأهداف والواجبات كذلك الوسائل والأدوات والتي بواسطتها يمكن تنفيذ المحاور الرئيسية للبرنامج، حيث استغرقت المدة الزمنية لتطبيق البرنامج (5 أسابيع) بواقع (15) وحدة تدريبية وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع حيث كان زمن الوحدة التدريبية (15) (1سا) كما هو موضح في المخطط التالي :

دورة تدريبية متوسطة تأسيسية (قاعدية)				
محتوى وهدف الوحدة التدريبية	طريقة التدريب	حمل التدريب		
الوحدة (1)	الوحدة (2)	الوحدة (3)	الأسبوع الأول	الفتري
القوة المميزة بالسرعة السرعة الانتقالية حائط الصد	القوة الانفجارية رد الفعل الدفاع عن الملعب	الرشاقة السرعة الحركية حائط الصد		
الوحدة (4)	الوحدة (5)	الوحدة (6)	الأسبوع الثاني	الدائري
السرعة انتقالية القوة المميزة بالسرعة الدفاع عن الملعب	رد الفعل القوة الانفجارية حائط الصد	السرعة الحركية الرشاقة الدفاع عن الملعب		
الوحدة (7)	الوحدة (8)	الوحدة (9)	الأسبوع الثالث	الفتري
القوة المميزة بالسرعة السرعة الانتقالية حائط الصد	القوة الانفجارية رد الفعل الدفاع عن الملعب	الرشاقة السرعة الحركية حائط الصد		
الوحدة (10)	الوحدة (11)	الوحدة (12)	الأسبوع الرابع	التكراري
السرعة انتقالية القوة المميزة بالسرعة الدفاع عن الملعب	رد الفعل القوة الانفجارية حائط الصد	السرعة الحركية الرشاقة الدفاع عن الملعب		
الوحدة (13)	الوحدة (14)	الوحدة (15)	الأسبوع الخامس	الدائري التكراري
القوة المميزة بالسرعة السرعة الانتقالية حائط الصد	القوة الانفجارية رد الفعل الدفاع عن الملعب	الرشاقة السرعة الحركية حائط الصد		

خلاصة :

احتوى فصل الإجراءات الميدانية للدراسة على تجربة استطلاعية للعمل الميداني إضافة إلى ذلك أجزاء أخرى تمثلت في منهج الدراسة والمجتمع والعينة مع الاختبارات الميدانية وأخيرا الأساليب والوسائل الإحصائية المناسبة، حيث تعد هذه الإجراءات الأسلوب المنهجي في أي دراسة تسعى إلى أن تكون دراسة علمية تركز عليها الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث في تحليل النتائج المتوصل إليها هذا من جانب ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل دراسة علمية .

الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة نتائج

الدراسة

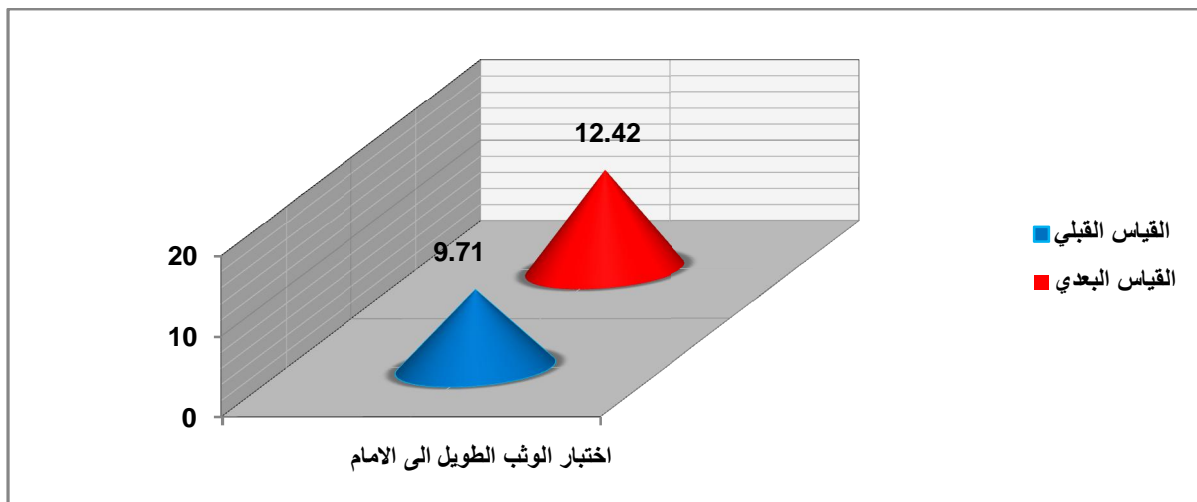
1 - عرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات :

1-1 اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة 10 ثا :

الجدول (11): يوضح النتائج الإحصائية لاختبار الوثب الطويل إلى الأمام (10ثا)

الدالة الإحصائية (SIG)	حجم الأثر (E.S)	القيمة (T)		القيمة الاحتمالية (P-V)	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (D.F)	الانحراف المعياري (S)	المتوسط الحسابي (X)	
		المجدولة	المحسوبة						
دال	2.85	1.943	7.550	0.001	0.05	06	2.92	9.71	الاختبار القبلي
							2.43	12.42	الاختبار البعدي

من خلال الجدول (11) والتمثيل البياني (31) وكما هو موضح حصلت العينة على متوسط حسابي قدره (9.71) وانحراف معياري (2.92) في الاختبار القبلي، بينما حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (12.42) وانحراف معياري (2.43) عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.550) وهي اكبر من قيمة (T) المجدولة (1.943) عند درجة حرية (06)، كما بلغت قيمة (P) الاحتمالية (0.001) وهي اقل من قيمة (α)، ومن خلال المعطيات نستنتج انه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين، ويدل ذلك على أن هناك تأثير ايجابي حققه البرنامج التدريبي على مستوى القوة المميزة بالسرعة للرجلين حيث قدر حجم هذا الأثر وفق معامل (E.S) ب (2.85) وهو أثر كبير جدا.



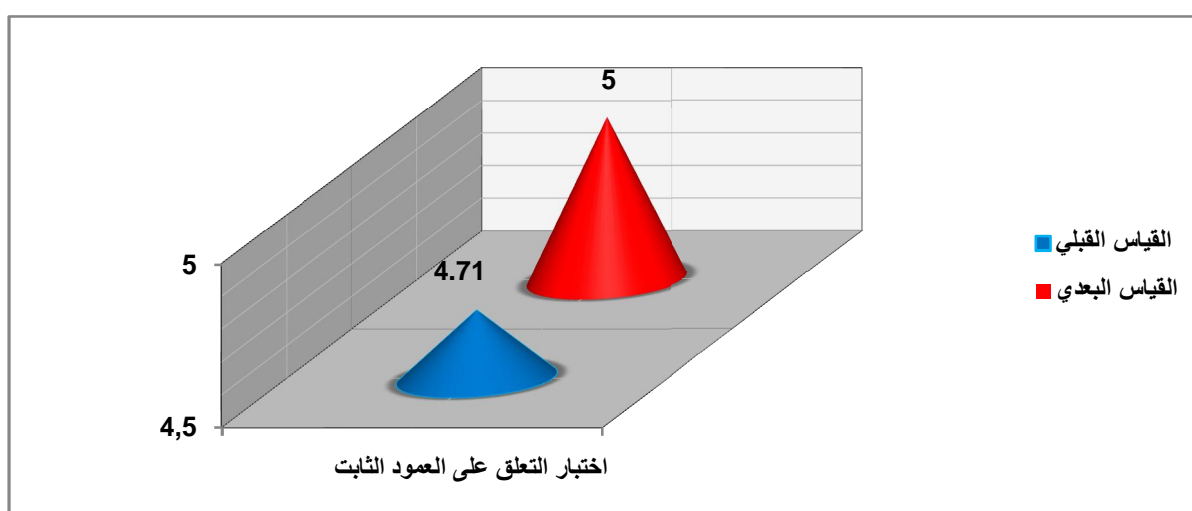
الشكل البياني (31) : يمثل نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل إلى الأمام (10ثا)

2-1 اختبار من وضع التعلق على العمود الثابت (ثني ومد الذراعين في 10 ثا) :

الجدول (12): يوضح النتائج الإحصائية لاختبار التعلق على العمود الثابت (10ثا)

الدالة الإحصائية (SIG)	حجم الأثر (E.S)	القيمة (T)		القيمة الاحتمالية (P-V)	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (D.F)	الانحراف المعياري (S)	المتوسط الحسابي (X)	
		المجدولة	المحسوبة						
غير دال	0.58	1.943	1.549	0.172	0.05	06	0.75	4.71	الاختبار القبلي
							0.57	5	الاختبار البعدي

من خلال الجدول (12) والتمثيل البياني (32) وكما هو موضح حصلت العينة على متوسط حسابي قدره (4.71) وانحراف معياري (0.75) في الاختبار القبلي، بينما حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (5) وانحراف معياري (0.57) عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (1.549) وهي اصغر من قيمة (T) المجدولة (1.943) عند درجة حرية (06)، كما بلغت قيمة (P) الاحتمالية (0.172) وهي اكبر من قيمة (α)، ومن خلال المعطيات نستنتج انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين، وبالرغم من عدم وجود الدلالة الإحصائية إلا أن للبرنامج التدريبي أثر على مستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتفين حيث قدر حجم هذا الأثر وفق معامل (E.S) ب (0.58) وهو أثر متوسط.



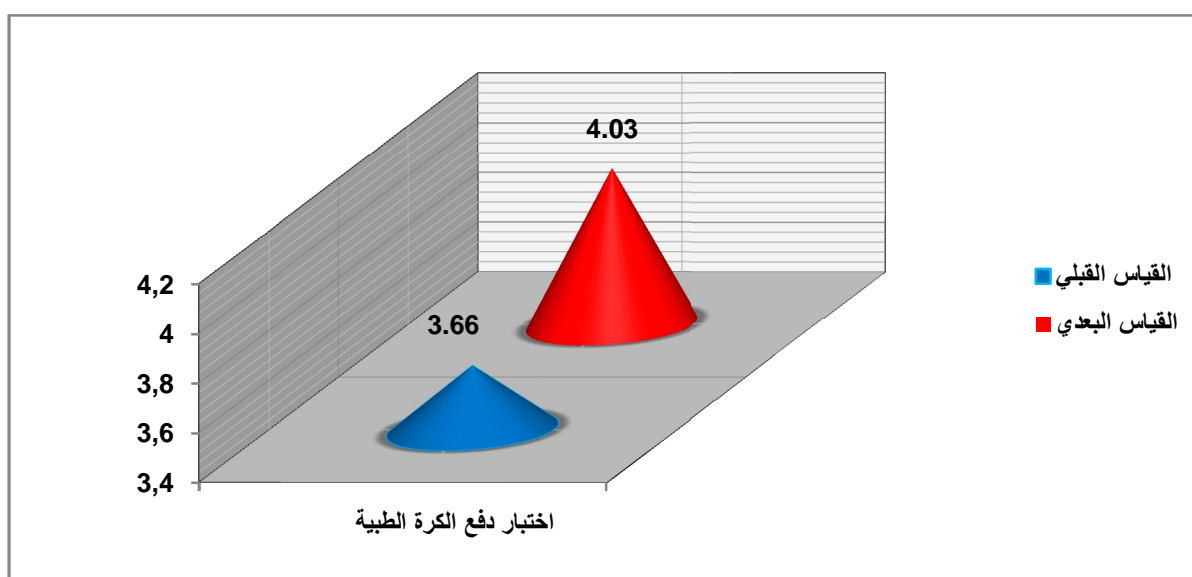
الشكل البياني (32) : يمثل نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار التعلق على العمود الثابت (10ثا)

1-3 اختبار دفع الكرة الطبية (3كلغ) باليدين من أمام الصدر :

الجدول (13): يوضح النتائج الإحصائية لاختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ)

الدلالة الإحصائية (SIG)	حجم الأثر (E.S)	القيمة (T)		القيمة الاحتمالية (P-V)	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (D.F)	الانحراف المعياري (S)	المتوسط الحسابي (X)	
		المجدولة	المحسوبة						
دال	2.96	1.943	7.787	0.001	0.05	06	0.26	3.66	الاختبار القبلي
							0.15	4.03	الاختبار البعدي

من خلال الجدول (13) والتمثيل البياني (33) وكما هو موضح حصلت العينة على متوسط حسابي قدره (3.66) وانحراف معياري (0.26) في الاختبار القبلي، بينما حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (4.03) وانحراف معياري (0.15) عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.787) وهي اكبر من قيمة (T) المجدولة (1.943) عند درجة حرية (06)، كما بلغت قيمة (P) الاحتمالية (0.001) وهي اقل من قيمة (α)، ومن خلال المعطيات نستنتج انه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين، ويدل ذلك على أن هناك تأثير ايجابي حققه البرنامج التدريبي على مستوى القوة الانفجارية للكتفين والذراعين حيث قدر حجم هذا الأثر وفق معامل (E.S) ب(2.96) وهو أثر كبير جدا.



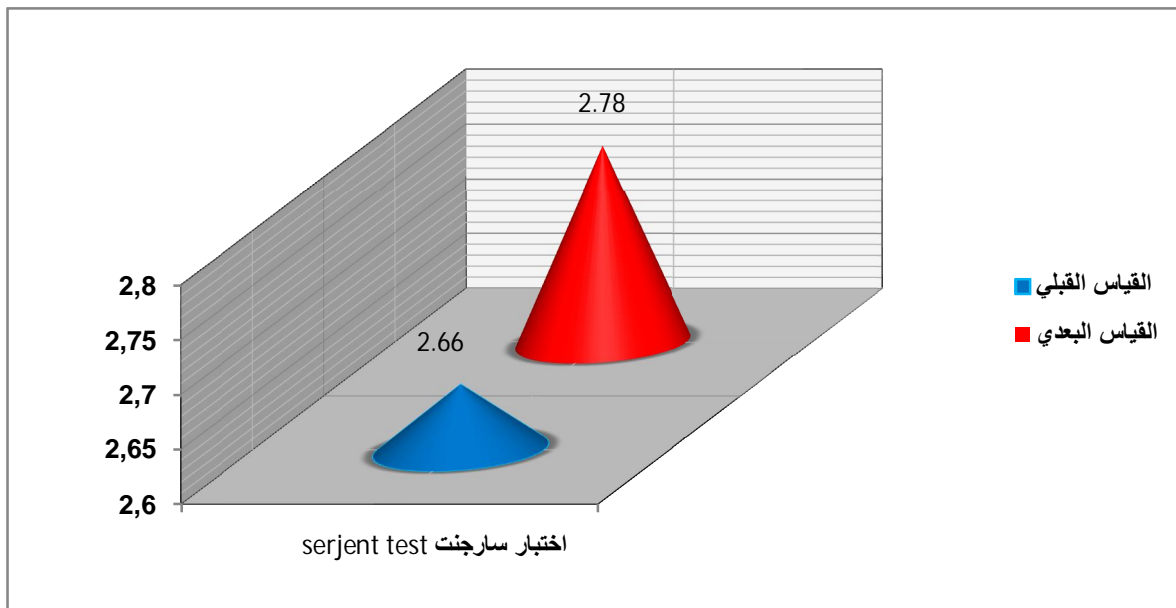
الشكل البياني (33) : يمثل نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ)

1-4 اختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات :

الجدول (14): يوضح النتائج الإحصائية لاختبار (سارجنت)

الدالة الإحصائية (SIG)	حجم الأثر (E.S)	القيمة (T)		القيمة الاحتمالية (P-V)	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (D.F)	الانحراف المعياري (S)	المتوسط الحسابي (X)	
		المجدولة	المحسوبة						
دال	2.97	1.943	7.747	0.001	0.05	06	0.09	2.66	الاختبار القبلي
							0.12	2.78	الاختبار البعدي

من خلال الجدول (14) والتمثيل البياني (34) وكما هو موضح حصلت العينة على متوسط حسابي قدره (2.66) وانحراف معياري (0.09) في الاختبار القبلي، بينما حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (2.78) وانحراف معياري (0.12) عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.747) وهي اكبر من قيمة (T) المجدولة (1.943) عند درجة حرية (06)، كما بلغت قيمة (P) الاحتمالية (0.001) وهي اقل من قيمة (α)، ومن خلال المعطيات نستنتج انه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين، ويدل ذلك على أن هناك تأثير ايجابي حققه البرنامج التدريبي على مستوى القوة الانفجارية للرجلين حيث قدر حجم هذا الأثر وفق معامل (E.S) ب (2.97) وهو أثر كبير جدا.



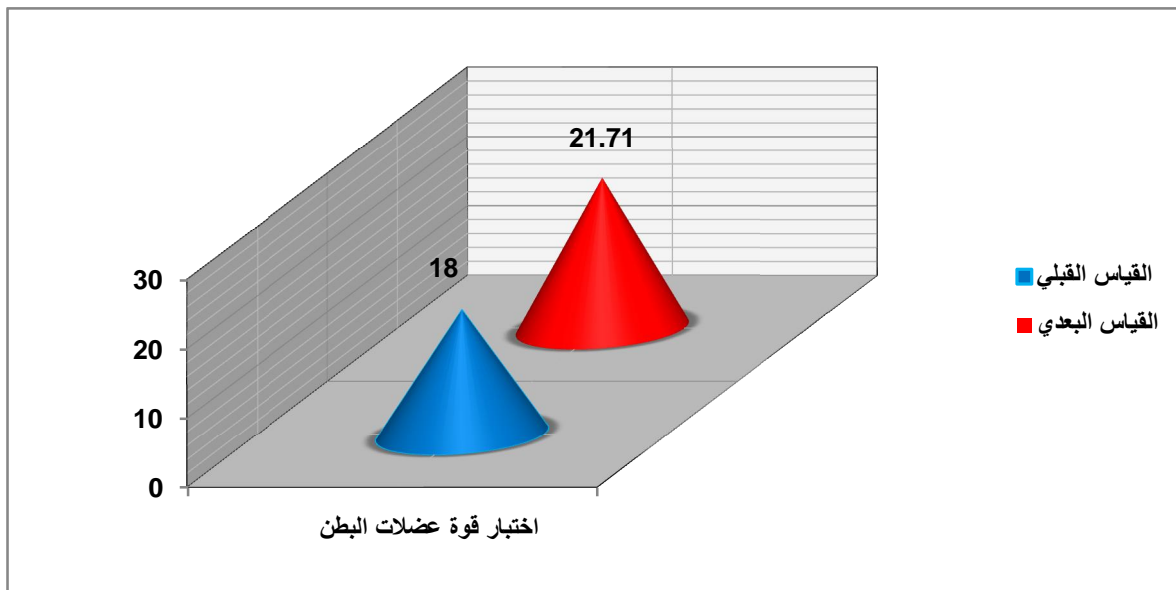
الشكل البياني (34) : يمثل نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار (سارجنت)

1-5 اختبار قوة عضلات البطن (استلقاء جلوس) خلال 30 ثا :

الجدول (15): يوضح النتائج الإحصائية لاختبار قوة عضلات البطن (30ثا)

الدلالة الإحصائية (SIG)	حجم الأثر (E.S)	القيمة (T)		القيمة الاحتمالية (P-V)	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (D.F)	الانحراف المعياري (S)	المتوسط الحسابي (X)	
		المجدولة	المحسوبة						
دال	2.31	1.943	6.128	0.001	0.05	06	3.41	18	الاختبار القبلي
							2.56	21.71	الاختبار البعدي

من خلال الجدول (15) والتمثيل البياني (35) وكما هو موضح حصلت العينة على متوسط حسابي قدره (18) وانحراف معياري (3.41) في الاختبار القبلي، بينما حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (21.71) وانحراف معياري (2.56) عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.128) وهي اكبر من قيمة (T) المجدولة (1.943) عند درجة حرية (06)، كما بلغت قيمة (P) الاحتمالية (0.001) وهي اقل من قيمة (α)، ومن خلال المعطيات نستنتج انه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين، ويدل ذلك على أن هناك تأثير ايجابي حققه البرنامج التدريبي على مستوى قوة عضلات البطن حيث قدر حجم هذا الأثر وفق معامل (E.S) ب (2.31) وهو أثر كبير جدا.



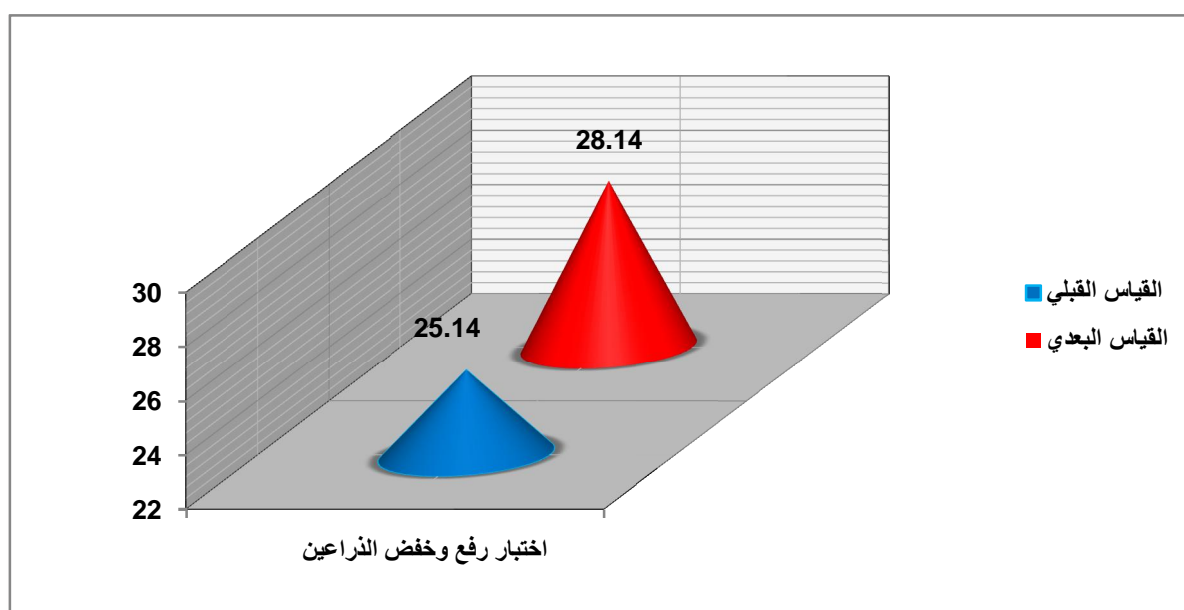
الشكل البياني (35) : يمثل نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار قوة عضلات البطن (30ثا)

6-1 اختبار رفع وخفض الذراعين :

الجدول (16): يوضح النتائج الإحصائية لاختبار رفع وخفض الذراعين

الدالة الإحصائية (SIG)	حجم الأثر (E.S)	القيمة (T)		القيمة الاحتمالية (P-V)	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (D.F)	الانحراف المعياري (S)	المتوسط الحسابي (X)	
		المجدولة	المحسوبة						
دال	3.67	1.943	9.721	0.001	0.05	06	3.43	25.14	الاختبار القبلي
							3.33	28.14	الاختبار البعدي

من خلال الجدول (16) والتمثيل البياني (36) وكما هو موضح حصلت العينة على متوسط حسابي قدره (25.14) وانحراف معياري (3.43) في الاختبار القبلي، بينما حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (28.14) وانحراف معياري (3.33) عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (9.721) وهي اكبر من قيمة (T) المجدولة (1.943) عند درجة حرية (06)، كما بلغت قيمة (P) الاحتمالية (0.001) وهي اقل من قيمة (α)، ومن خلال المعطيات نستنتج انه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين، ويدل ذلك على أن هناك تأثير ايجابي حققه البرنامج التدريبي على مستوى السرعة الحركية للذراعين حيث قدر حجم هذا الأثر وفق معامل (E.S) ب (3.67) وهو أثر كبير جدا.



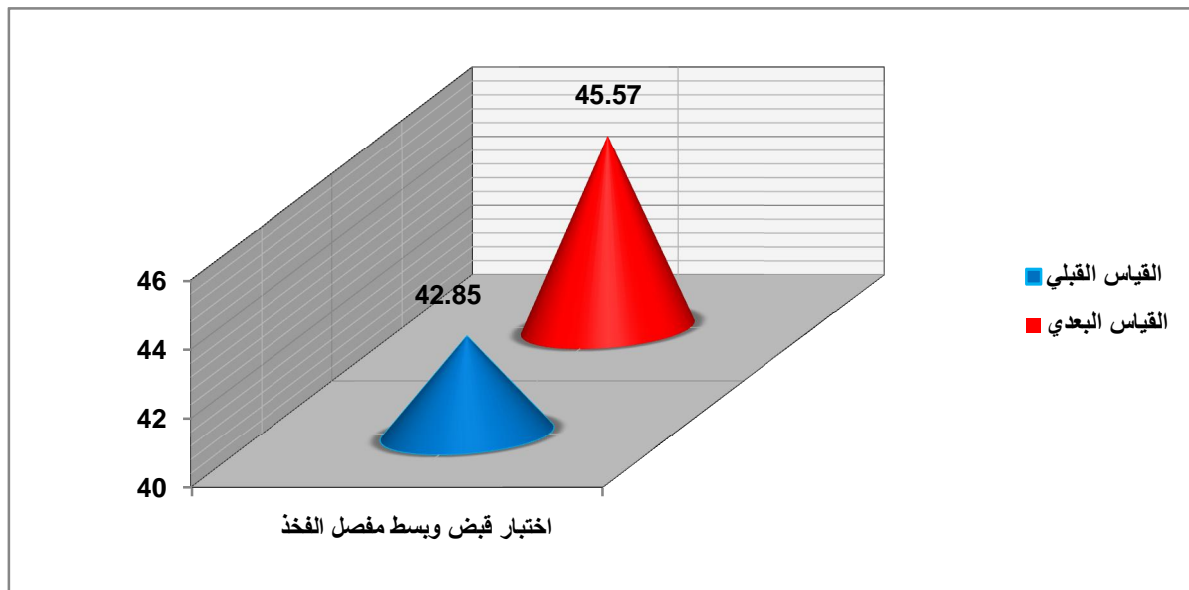
الشكل البياني (36) : يمثل نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار رفع وخفض الذراعين

7-1 اختبار قبض وبسط مفصل الفخذ :

الجدول (17): يوضح النتائج الإحصائية لاختبار قبض وبسط مفصل الفخذ

الدالة الإحصائية (SIG)	حجم الأثر (E.S)	القيمة (T)		القيمة الاحتمالية (P-V)	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (D.F)	الانحراف المعياري (S)	المتوسط الحسابي (X)	
		المجدولة	المحسوبة						
دال	1.96	1.943	5.203	0.002	0.05	06	6.36	42.85	الاختبار القبلي
							6.67	45.57	الاختبار البعدي

من خلال الجدول (17) والتمثيل البياني (37) وكما هو موضح حصلت العينة على متوسط حسابي قدره (42.85) وانحراف معياري (6.36) في الاختبار القبلي، بينما حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (45.57) وانحراف معياري (6.67) عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.203) وهي اكبر من قيمة (T) المجدولة (1.943) عند درجة حرية (06)، كما بلغت قيمة (P) الاحتمالية (0.002) وهي اقل من قيمة (α)، ومن خلال المعطيات نستنتج انه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين، ويدل ذلك على أن هناك تأثير ايجابي حققه البرنامج التدريبي على مستوى السرعة الحركية للرجلين حيث قدر حجم هذا الأثر وفق معامل (E.S) ب (1.96) وهو أثر كبير جدا.



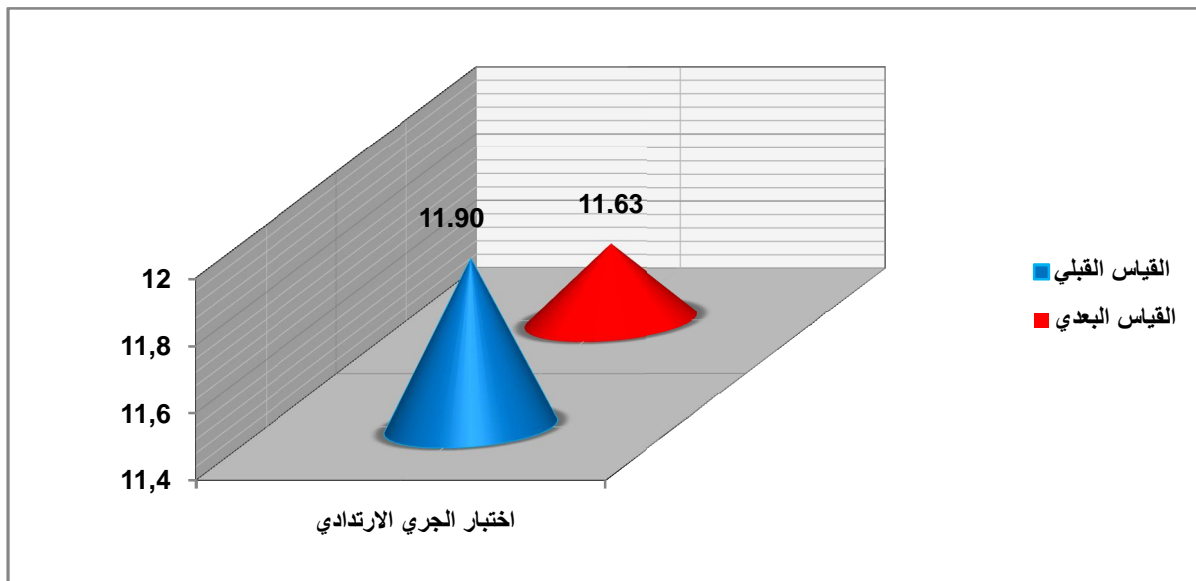
الشكل البياني (37) : يمثل نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار قبض وبسط مفصل الفخذ

1-8 اختبار الجري الارتدادي 10×4 م :

الجدول (18): يوضح النتائج الإحصائية لاختبار الجري الارتدادي (10×4م)

الدالة الإحصائية (SIG)	حجم الأثر (E.S)	القيمة (T)		القيمة الاحتمالية (P-V)	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (D.F)	الانحراف المعياري (S)	المتوسط الحسابي (X)	
		المجدولة	المحسوبة						
دال	1.81	1.943	4.806	0.003	0.05	06	0.74	11.90	الاختبار القبلي
							0.67	11.63	الاختبار البعدي

من خلال الجدول (18) والتمثيل البياني (38) وكما هو موضح حصلت العينة على متوسط حسابي قدره (11.90) وانحراف معياري (0.74) في الاختبار القبلي، بينما حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (11.63) وانحراف معياري (0.67) عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.806) وهي اكبر من قيمة (T) المجدولة (1.943) عند درجة حرية (06)، كما بلغت قيمة (P) الاحتمالية (0.003) وهي اقل من قيمة (α)، ومن خلال المعطيات نستنتج انه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين، ويدل ذلك على أن هناك تأثير ايجابي حققه البرنامج التدريبي على مستوى السرعة الانتقالية حيث قدر حجم هذا الأثر وفق معامل (E.S) ب (1.81) وهو أثر كبير جدا.



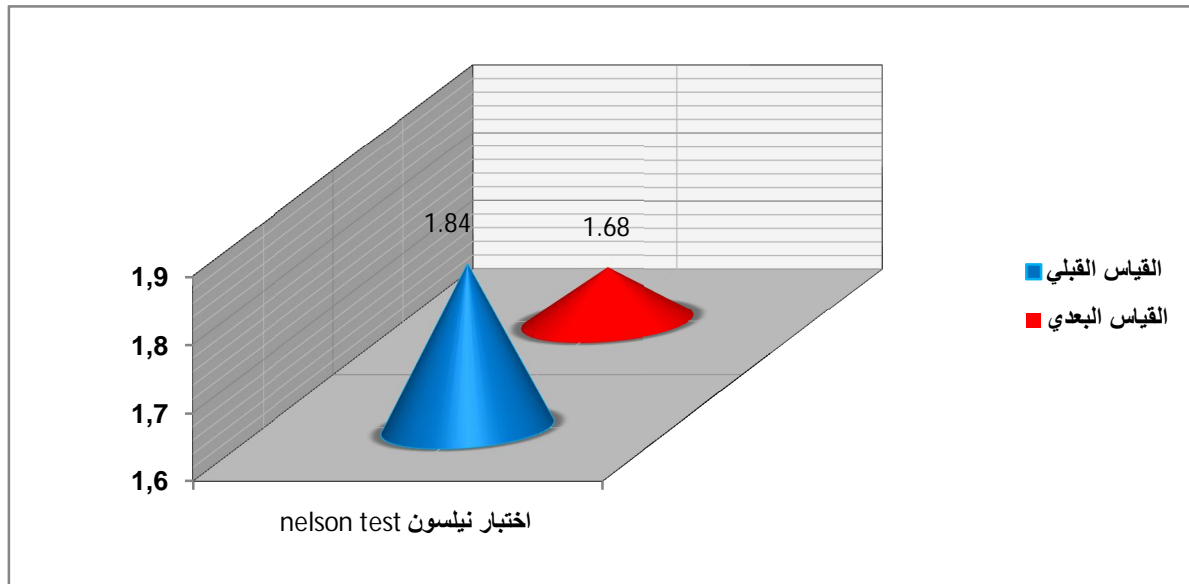
الشكل البياني (38) : يمثل نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار الجري الارتدادي (10×4م)

1-9 اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية :

الجدول (19): يوضح النتائج الإحصائية لاختبار نيلسون

الدالة الإحصائية (SIG)	حجم الأثر (E.S)	القيمة (T)		القيمة الاحتمالية (P-V)	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (D.F)	الانحراف المعياري (S)	المتوسط الحسابي (X)	
		المجدولة	المحسوبة						
دال	2.06	1.943	5.404	0.002	0.05	06	0.25	1.84	الاختبار القبلي
							0.24	1.68	الاختبار البعدي

من خلال الجدول (19) والتمثيل البياني (39) وكما هو موضح حصلت العينة على متوسط حسابي قدره (1.84) وانحراف معياري (0.25) في الاختبار القبلي، بينما حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1.68) وانحراف معياري (0.24) عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.404) وهي اكبر من قيمة (T) المجدولة (1.943) عند درجة حرية (06)، كما بلغت قيمة (P) الاحتمالية (0.002) وهي اقل من قيمة (α)، ومن خلال المعطيات نستنتج انه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين، ويدل ذلك على أن هناك تأثير ايجابي حققه البرنامج التدريبي على مستوى الاستجابة الحركية حيث قدر حجم هذا الأثر وفق معامل (E.S) ب (2.06) وهو أثر كبير جدا.



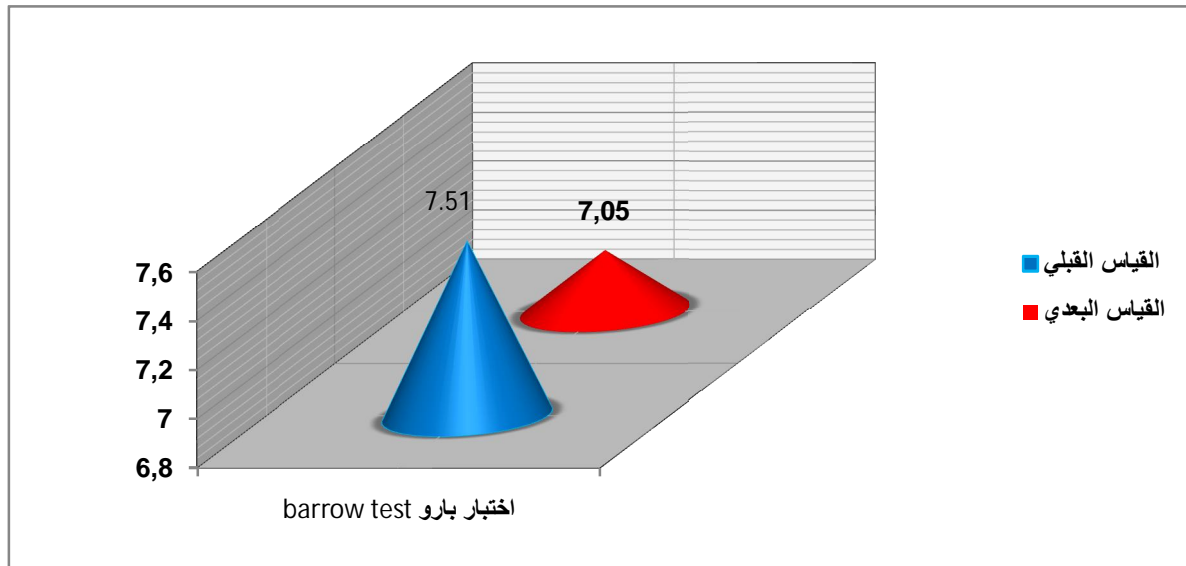
الشكل البياني (39) : يمثل نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار نيلسون

10-1 اختبار بارو (Barrow Test) :

الجدول (20): يوضح النتائج الإحصائية لاختبار بارو (Barrow Test)

الدالة الإحصائية (SIG)	حجم الأثر (E.S)	القيمة (T)		القيمة الاحتمالية (P-V)	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (D.F)	الانحراف المعياري (S)	المتوسط الحسابي (X)	
		المجدولة	المحسوبة						
دال	4.17	1.943	10.987	0.001	0.05	06	0.92	7.51	الاختبار القبلي
							0.89	7.05	الاختبار البعدي

من خلال الجدول (20) والتمثيل البياني (40) وكما هو موضح حصلت العينة على متوسط حسابي قدره (7.51) وانحراف معياري (0.92) في الاختبار القبلي، بينما حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (7.05) وانحراف معياري (0.89) عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (10.987) وهي اكبر من قيمة (T) المجدولة (1.943) عند درجة حرية (06)، كما بلغت قيمة (P) الاحتمالية (0.001) وهي اقل من قيمة (α)، ومن خلال المعطيات نستنتج انه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين، وبدل ذلك على أن هناك تأثير ايجابي حققه البرنامج التدريبي على مستوى عنصر الرشاقة حيث قدر حجم هذا الأثر وفق معامل (E.S) ب (4.17) وهو أثر كبير جدا.



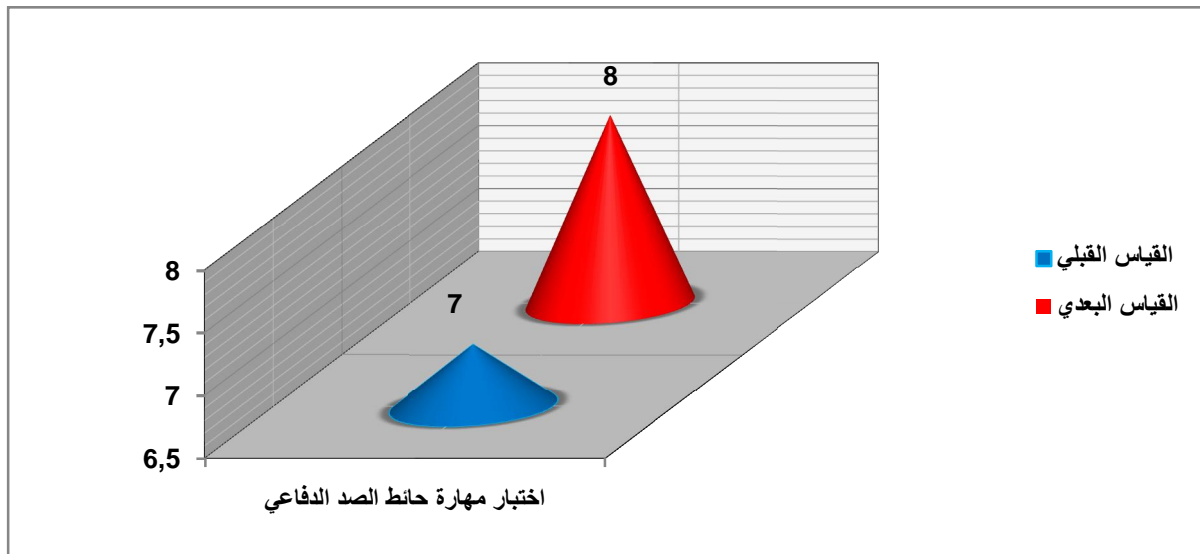
الشكل البياني (40) : يمثل نتائج الفروق القبلي والبعدى لاختبار بارو (Barrow Test)

11-1 اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي :

الجدول (21): يوضح النتائج الإحصائية لاختبار مهارة حائط الصد الدفاعي

الدالة الإحصائية (SIG)	حجم الأثر (E.S)	القيمة (T)		القيمة الاحتمالية (P-V)	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (D.F)	الانحراف المعياري (S)	المتوسط الحسابي (X)	
		المجدولة	المحسوبة						
دال	1.73	1.943	4.583	0.004	0.05	06	0.81	7	الاختبار القبلي
							0.57	8	الاختبار البعدى

من خلال الجدول (21) والتمثيل البياني (41) وكما هو موضح حصلت العينة على متوسط حسابي قدره (7) وانحراف معياري (0.81) في الاختبار القبلي، بينما حققت في الاختبار البعدى متوسط حسابي قدره (8) وانحراف معياري (0.57) عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.583) وهي اكبر من قيمة (T) المجدولة (1.943) عند درجة حرية (06)، كما بلغت قيمة (P) الاحتمالية (0.004) وهي اقل من قيمة (α)، ومن خلال المعطيات نستنتج انه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين، ويدل ذلك على أن هناك تأثير ايجابي حققه البرنامج التدريبي على مستوى مهارة حائط الصد الدفاعي حيث قدر حجم هذا الأثر وفق معامل (E.S) ب (1.73) وهو أثر كبير جدا.



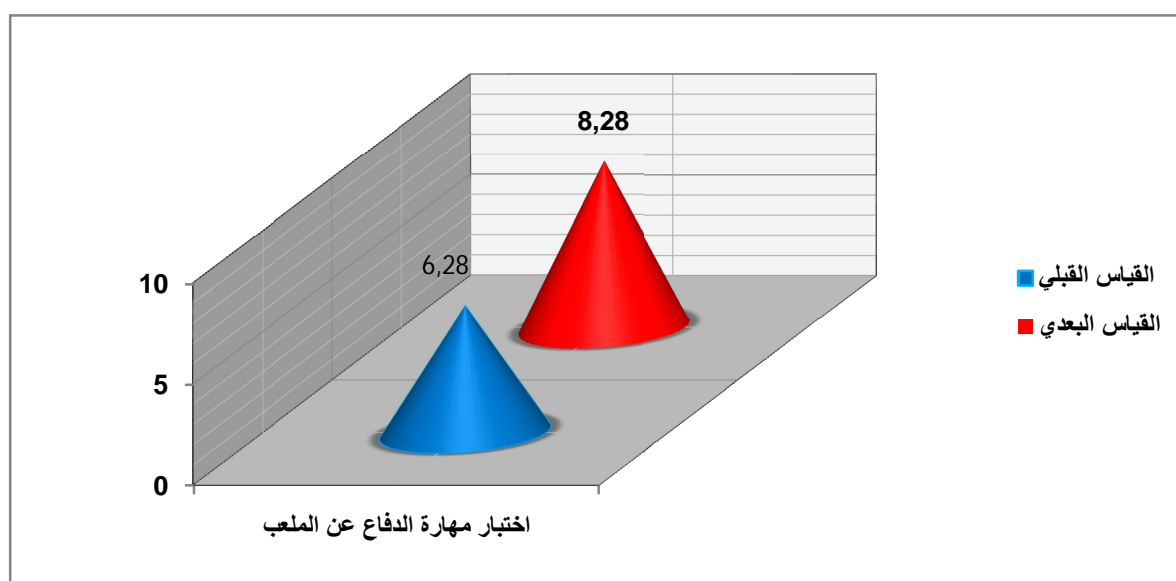
الشكل البياني (41) : يمثل نتائج الفروق القبلي والبعدى لاختبار مهارة حائط الصد الدفاعي

1-12 اختبار مهارة الدفاع عن الملعب :

الجدول (22): يوضح النتائج الإحصائية لاختبار مهارة الدفاع عن الملعب

الدلالة الإحصائية (SIG)	حجم الأثر (E.S)	القيمة (T)		القيمة الاحتمالية (P-V)	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (D.F)	الانحراف المعياري (S)	المتوسط الحسابي (X)	
		المجدولة	المحسوبة						
دال	2.45	1.943	6.481	0.001	0.05	06	0.95	6.28	الاختبار القبلي
							0.75	8.28	الاختبار البعدي

من خلال الجدول (22) والتمثيل البياني (42) وكما هو موضح حصلت العينة على متوسط حسابي قدره (6.28) وانحراف معياري (0.95) في الاختبار القبلي، بينما حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (8.28) وانحراف معياري (0.75) عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.481) وهي اكبر من قيمة (T) المجدولة (1.943) عند درجة حرية (06)، كما بلغت قيمة (P) الاحتمالية (0.001) وهي اقل من قيمة (α)، ومن خلال المعطيات نستنتج انه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين، ويدل ذلك على أن هناك تأثير ايجابي حققه البرنامج التدريبي على مستوى مهارة الدفاع عن الملعب حيث قدر حجم هذا الأثر وفق معامل (E.S) ب (2.45) وهو أثر كبير جدا.



الشكل البياني (42) : يمثل نتائج الفروق القبلي والبعدي لاختبار مهارة الدفاع عن الملعب

2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج :

من خلال تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها قام الباحث بمقارنتها مع فرضيات الدراسة حيث توصل في الأخير إلى مايلي :

1-2 الفرضية الجزئية الأولى :

من خلال نتائج الاختبارات القبيلة والاختبارات البعدية التي تم عرضها في الجداول والأشكال البيانية ومن التحليل للنتائج المعروضة سابقا نستنتج انه للوحدات التدريبية الخاصة بتنمية عنصر (القوة) أدت إلى تنمية كل من (القوة الانفجارية) و(القوة المميزة بالسرعة) وذلك على مستوى الأطراف العلوية والسفلية وعضلات البطن، ويرى الباحث انه لتمارين البلايومترك أدت إلى تحسين وتطوير القوة العضلية بشكلها (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) إضافة إلى تمارينات (الوثب الطويل والعميق والمفتوح الوثب من وضع القرفصاء الخطوات الطائرة الواسعة، الاستناد الأمامي المضخة، سكوات Squat، دفع الكرة الطبية) هي تمارينات من شأنها إحداث تغييرات داخلية (مورفولوجية، أنثروبومترية، بيوكيميائية عصبية) على مستوى العضلة وخارجية تتمثل في المقطع الطولي والعرضي للعضلة، حيث يشير كل من أبو العلا عبد الفتاح واحمد سيد انه "هناك عدة تأثيرات فسيولوجية تحدث كنتيجة لتدريبات القوة العضلية منها ما هو مؤقت ومنها ما هو مستمر، والتأثيرات المؤقتة هي تلك الاستجابات الفسيولوجية المباشرة التي تنتج عن أداء تدريبات القوة العضلية والتي سرعان ما تختفي، كالزيادة المؤقتة في حجم الدم المدفوع من القلب وتغير سرعة سريان الدم، أما بالنسبة للتأثيرات الفسيولوجية المستمرة فالمقصود بها هو ما يطلق عليه مصطلح التكيف **Adaptition** التي تحدث غالبا في الجهاز العصبي وفي العضلة" (عبدالفتاح و نصرالدين، 2003، صفحة 86)، إلى جانب ذلك تمارين الانقباض العضلي المتنوعة تمثلت في الانقباض الايرومترى الثابت والايرومترى المتحرك والايروكينييتيك المشابه لخصائص المهارة وهذا ما يؤكد البسطويسي "يرى كل من هولمان، هيتنجر، مولر أن التنوع في الانقباض العضلي يعمل على تطوير القوة العضلية بنسبة اكبر، ويمثل التدريب الخاص بنمو القوة العضلية باستخدام الانقباض المتحرك والثابت معا مع الناشئين أكثر فاعلية مقارنة باستخدام احدهما بمفرده" (البسطويسي، 1999، صفحة 126) وبالتالي يمكن القول أن كل ما تم ذكره سابقا ساهم بطريقة فعالة في تنمية عنصر (القوة) ويأتي هذا متفقا مع دراسة كل من: (الدراسة 02-محمد نزيه) و(الدراسة 03-بونشادة ياسين) و(الدراسة 06-مؤيد عزيز وسيف) و(الدراسة 07-إيمان صالح) و(الدراسة 09-بوحاج مزيان ورشام)، وعلى حسب الفرضية الأولى التي تنص انه (للوحدات التدريبية اثر على مستوى العنصر البدني "القوة" لدى لاعبي الكرة الطائرة) وعلى حسب المعطيات والنتائج يمكن القول أن الفرضية الأولى محققة.

2-2 الفرضية الجزئية الثانية :

من خلال نتائج الاختبارات القبيلة والاختبارات البعدية التي تم عرضها في الجداول والأشكال البيانية ومن تحليل النتائج المعروضة سابقا نستنتج انه للوحدات التدريبية الخاصة بتنمية عنصر (السرعة) أدت إلى تنمية كل من (الاستجابة الحركية) و(السرعة الانتقالية) و(السرعة الحركية) على مستوى الأطراف العلوية والسفلية، ويرى الباحث أن تمارين (العدو السريع لمسافات قصيرة، الجري الارتدادي والزرزاعي والجانبى والدائري حول الاقمعة و تمارين الوثب إلى الأعلى والأمام من أوضاع مختلفة وما بين الحلقات، وغيرها) حسنت وطورت كل من السرعة الحركية والانتقالية حيث كانت هذه التمرينات تتشابه مع طبيعة الأداء الحركي المهاري الذي يستخدم خلال المنافسة، وهذا ما أشار إليه كل من أبو العلا عبد الفتاح واحمد حول أسس تدريب السرعة الانتقالية والحركية حيث يجب أن تأخذ التمرينات المستخدمة لتنمية السرعة الشكل الطبيعي لها عند أداء المهارة الفنية التخصصية، "يتم استخدام نفس تدريبات العدو وفي حالة الرمي أو الوثب تؤدي الحركات بنفس الشكل الذي تؤدي عليه في المهارة الأصلية حيث أن تدريب السرعة أساسا هو تدريب للجهاز العضلي والألياف العضلية السريعة، ولا يمكن أن يتم التكيف الفسيولوجي إلا إذا وضعت هذه الأجهزة الفسيولوجية في نفس الشكل الذي تؤدي به الحركة" (عبدالفتاح و نصرالدين، 2003، صفحة 173) إضافة لذلك تمرينات (رد الفعل البسيط والمركب عن طريق الرؤية باستخدام بطاقات الألوان وعن طريق السمع "الإيعاز الصوتي"، ألعاب شبه رياضية تنافسية، وغيرها من التمارين الأخرى المتنوعة بمكونات حمل متباينة) أدت إلى تحسين وتطوير عنصر السرعة بشكل واضح ومباشر، ويشير الباحث أن هذه التمرينات مكنت من الوصول إلى أقصى قوة في اقل فترة زمنية ممكنة فمن الناحية الفسيولوجية يحدث تغير واضح في خصائص المكونات الانقباضية للعضلات ويرجع ذلك إلى استطالة العضلات والتي سيؤدي عملها إلى حدوث رد فعل مطي ليساهم بدوره في إنتاج وإخراج أكبر سرعة عند انقباض هذه العضلات انقباضا تقصيريا مباشرا، ويرى أبو العلا واحمد السيد "أن أهم جزء من رد الفعل على الهدف المتحرك هو القدرة على رؤية الهدف بسرعة عالية، وهذه الصفة قابلة للتدريب ويمكن تنميتها، لذا يجب الاهتمام بذلك التدريب حيث يمكن استخدام تمرينات تتطلب رد فعل على أهداف متحركة ثم تتم زيادة سرعة الأهداف تدريجيا عن طريق زيادة السرعة وتقليل المسافة وتغيير أحجام الأهداف المتحركة" (عبدالفتاح و نصرالدين، 2003، صفحة 171)، وبالتالي يمكن القول أن كل ما تم ذكره ساهم بطريقة فعالة في تنمية عنصر (السرعة) ويأتي هذا متفقا مع نتائج دراسة كل من: شيماء احمد(دراسة تطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في مستوى الأداء) ودراسة نادر عبد السلام(زمن رد الفعل البسيط وبعض الدلائل الأولية المختلفة للاعبين الكرة الطائرة) وعلى حسب الفرضية الثانية والتي تنص على انه (للوحدات التدريبية اثر على مستوى العنصر البدني "السرعة" لدى لاعبي الكرة الطائرة) وعلى حسب المعطيات والنتائج يمكن القول أن الفرضية الثانية محققة.

2-3 الفرضية الجزئية الثالثة :

من خلال نتائج الاختبارات القبيلة والاختبارات البعدية التي تم عرضها في الجداول والأشكال البيانية ومن تحليل النتائج المعروضة سابقا نستنتج انه للوحدات التدريبية الخاصة بتنمية عنصر (الرشاقة) أدت إلى تنمية وتحسين هذه الصفة الحركية.

ويرى الباحث انه لتمارين (الجري الزكزاكي والمتعرج، القفز الأمامي، الخلفي، الجانبي، بالرجل الواحدة والرجلين معا ضمن حلقات أو مع استخدام الأقماع والسلم الأرضي، القفزات الجانبية والأمامية البليومترية، الدمج ما بين الواجبات الحركية مع المتطلبات المهارية) قد ساهمت في تنمية عنصر (الرشاقة)، وكما يشير حسن علاوي أن " تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على إكساب الفرد الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وكذلك قيام الفرد بأداء المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة فالعمل على زيادة رصيد الفرد من مختلف المهارات الحركية يسهم بقدر وافر بالنسبة للإمكانيات العديدة للقدرة على التوافق بين مختلف هذه المهارات الحركية " (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1994، صفحة 202)، ويرى الباحث أن إدماج تمارين الرشاقة مع المتطلبات الفنية التخصصية في الكرة الطائرة خلال الوحدات التدريبية يسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء اللاعب المهاري وهذا ما يسمى بتمارين الرشاقة الخاصة، وهذا ما يؤكد بسطويسي احمد "حيث انه من خلال أداء التمارين الخاصة المركبة والتي تأخذ شكلا أو إحدى أشكال المهارة حيث يعمل ذلك على تنمية الرشاقة الخاصة وبذلك تمثل (تمارين الرشاقة الخاصة) دورا ايجابيا في التقدم بمستوى المهارات الرياضية والمواقف اللعبة المتخصصة المختلفة التي تتمثل في الألعاب والمهارات الكبيرة ككرة القدم والسلة والطائرة والعب القوى والسباحة، وبذلك كان لزاما على المدرب وضعها ضمن البرنامج التدريبي العام" (البسطويسي، 1999، صفحة 264) .

وعلى حسب الفرضية الثالثة والتي تنص على انه (للوحدات التدريبية اثر على مستوى العنصر الحركي "الرشاقة" لدى لاعبي الكرة الطائرة) ومن المعطيات ومن النتائج المتوصل إليها يمكن القول أن الفرضية الثالثة محققة.

2-4 الفرضية الجزئية الرابعة :

من خلال نتائج الاختبارات القبيلة والاختبارات البعدية التي تم عرضها في الجداول والأشكال البيانية ومن تحليل النتائج المعروضة سابقا نستنتج انه للوحدات التدريبية الخاصة أدت إلى تنمية وتحسين المهارة الدفاعية (حائط الصد الدفاعي)، ويرى الباحث انه لتمريبات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية كذلك سرعة رد الفعل (البسيط) في بعض المواقف، كان لها الأثر الفعال في تحسين مهارة (حائط الصد الدفاعي) لما لها علاقة ايجابية، فالعلاقة بين القوة الانفجارية وحائط الصد من حيث الأداء تتمثل في القيام بوثبة عالية عمودية "أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة" (البسطويسي، 1999، صفحة 116) وذلك خلال صد الكرة في مهارة الضرب الساحق والتي تتطلب التحرك قرب الشبكة ثم الارتقاء بشكل أفقي لمرة واحدة فهذه المهارة تتطلب انقباض عضلي قوي متفجر في اقل زمن ممكن، ويشير الدليمي وآخرون انه "يحتاج لاعب الكرة الطائرة للقدرة الانفجارية في أدائه لحائط الصد لان هذه المهارة في أدائها تحتاج إلى القفز للأعلى وهذا ما يتطلب القدرة الانفجارية للرجلين وللذراعين عند صد الكرة (الدليمي، خزعل، و مشتت، 2014، صفحة 25)، ومن جانب آخر يرى الباحث انه يمكن للاعب الكرة الطائرة في بعض المواقف أن يقوم بتكرار هذه المهارة خلال المنافسة مما يتطلب ويستدعي انقباضات عضلية قوية متشابهة ومتكررة مما يعني القوة المميزة بالسرعة " مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في اقل زمن ممكن (البسطويسي، 1999، صفحة 115)، حيث تكمن هنا علاقة القوة المميزة بالسرعة بمهارة حائط الصد حيث يؤكد كل من الدليمي وخزعل ومشتت أن "يتوافر للاعب الكرة الطائرة القوة المميزة بالسرعة بشكل خاص، إذ أنها مزيج من عنصرين مهمين هما القوة والسرعة، وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة عند أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة مثل الضرب الساحق والإرسال والتمرير من أعلى مع الوثب والصد" (الدليمي، خزعل، و مشتت، 2014، صفحة 24)، وبالتالي يمكن القول أن كل ما تم ذكره ساهم بطريقة فعالة في تنمية مهارة (حائط الصد الدفاعي) ويأتي هذا متفقا مع نتائج دراسة كل من: (الدراسة05-مسعودي خالد وآخرون) و(الدراسة06-مؤيد عزيز وسيف) و(الدراسة08-ولهان حميد وآخرون) و(الدراسة09-بوحاج مزيان ورشام)، وعلى حسب الفرضية الرابعة والتي تنص على انه (للوحدات التدريبية اثر على مستوى مهارة "حائط الصد الدفاعي" لدى لاعبي الكرة الطائرة) ومن المعطيات ومن النتائج المتوصل إليها يمكن القول أن الفرضية الرابعة محققة.

2-5 الفرضية الجزئية الخامسة :

من خلال نتائج الاختبارات القبيلة والاختبارات البعدية التي تم عرضها في الجداول والأشكال البيانية ومن تحليل النتائج المعروضة سابقا نستنتج انه للوحدات التدريبية أدت إلى تنمية مهارة (الدفاع عن الملعب) ويرى الباحث انه لتمرينات القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية والحركية ورد الفعل إضافة إلى الرشاقة كان لها الأثر الايجابي والفاعلية الكبيرة في تحسين المهارة، حيث أن الاستخدام الأقصى للصفات البدنية القوة والسرعة تمكن اللاعب من الانتقال في مساحة الملعب بشكل قوي وسريع لأداء كل المتطلبات الهجومية منها والدفاعية، حيث يؤكد هذا كل من البوريني وصبحي أن "الكرة الطائرة تتميز بضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية والعكس صحيح لذا يجب توافر صفة السرعة الانتقالية" (البوريني و احمد، 2011، صفحة 50)، والسرعة الانتقالية على وجه الخصوص مكون بدني خاص وضروري لها أهمية كبيرة جدا لدى لاعب الكرة الطائرة ويلاحظ ذلك عند انتقال اللاعب من مركز لآخر للدفاع عن الملعب، "فاللاعب القائم بالدفاع عن الملعب لا بد أن يتوفر لديه السرعة الانتقالية نظرا لمحاولته الوصول إلى الكرة قبل سقوطها" (البوريني و احمد، 2011، صفحة 16)، ومع تكرار بعض المهارات خلال المنافسة يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى أداء عدة واجبات ومهارات حركية قصيرة المدة بالتالي هو بحاجة إلى تنمية وتحسين العنصر الخاص "السرعة الحركية" ويؤكد هذا الدليمي وآخرون أن "سرعة أداء الحركة عند المهارة أي بمعنى الانقباض للمجموعات العضلية التي تشترك في أداء المهارة الحركية والتي تشمل الحركات التي يقوم بها اللاعب لغرض اخذ المكان الصحيح والتهيؤ لأداء الواجب الملقي عليه سواء بالتحرك للضرب الساحق بكل أشكاله أو الدفاع عن الشبكة (حائط الصد) بكل أشكاله أو الدفاع عن الملعب" (الدليمي، خزعل، و مشنت، 2014، صفحة 28) ومن جهة أخرى يرى الباحث أن سرعة رد الفعل المركب طورت من مهارة الدفاع عن الملعب "لرد الفعل أهمية كبيرة في لعبة الكرة الطائرة، لا سيما في مهارة الدفاع عن الملعب لان هذه المهارة تتميز بسرعة في الأداء والمفاجئة" (الدليمي، خزعل، و مشنت، 2014، صفحة 30) ومع صغر مساحة الملعب كذلك سرعة تغيير المراكز وسرعة الإيقاع لا بد للاعب عند أداء مهارة الدفاع عن الملعب يحتاج إلى مستوى عال من الرشاقة فهو ملزم بتغيير أوضاعه باستمرار خلال المباراة "من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض" (حماد، 2008، صفحة 200) فغياب هذا العنصر المهم يؤدي إلى إضاعة الكثير من الفرص لإنقاذ الكرات في الدفاع عن الملعب، وبالتالي يمكن القول أن كل ما تم ذكره ساهم بطريقة فعالة في تنمية مهارة (الدفاع عن الملعب) ويأتي هذا متفقا مع نتائج دراسة كل من: (الدراسة-07-إيمان صالح) (الدراسة-08-ولهان حميد وآخرون)، وعلى حسب الفرضية الخامسة والتي تنص على انه (للوحدات التدريبية اثر على مستوى مهارة "الدفاع عن الملعب" لدى لاعبي الكرة الطائرة) ومن المعطيات ومن النتائج المتوصل إليها يمكن القول أن الفرضية الخامسة محققة.

الفصل السابع

الاستنتاجات والاقتراحات

- الاستنتاج عام :

من خلال الدراسة المنجزة التي قام بها الباحث والتي تناولت " تأثير استخدام وحدات تدريبية على تنمية بعض القدرات البدنية لتحسين المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة " ومن خلال النتائج المتحصل عليها وبعد معالجتها بطرق وأساليب إحصائية علمية وعلى ضوء أهداف الدراسة، توصل الباحث إلى أن الفرضيات الجزئية تحققت وبالتالي تحقيق الفرضية العامة التي تنص على انه "للوحدات التدريبية اثر ايجابي على مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة" حيث كانت النتائج واضحة مع فروق ذات دلالة معنوية على مستوى جميع اختبارات القدرات البدنية والمهارية ويعزى هذا إلى الأثر الايجابي الذي حققه البرنامج التدريبي.

وقد انطلقت الدراسة في البداية إلى طرح إشكال وافترض فروض مع تحديد الأهداف لمعرفة أثر استخدام الوحدات التدريبية المقترحة وصولاً إلى النتائج التي أسفرت على انه للوحدات التدريبية كان لها الأثر الايجابي في تنمية بعض القدرات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة) والتي حسنت من الأداء المهاري الدفاعي (حائط الصد، الدفاع عن الملعب) للفئة العمرية الأواسط لدى لاعبي الكرة الطائرة، فمن خلال النتائج السابقة نستنتج أن لعناصر القدرات البدنية المدروسة والمحددة ذات أهمية كبيرة على مستوى المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة، حيث بعد تنمية وتطوير هذه المكونات أدى ذلك إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري ويمكن القول أن الأداء المهاري الفني الأساسي الجيد يشترط أن يكون مرتكزا على مستوى عال من قدرات بدنية وجب توافرها لدى اللاعب، فالعلاقة هنا طردية ما بين الجوانب البدنية والنواحي المهارية خلال فترات الإعداد العام والخاص، إلى جانب ذلك يمكن للباحثين مواصلة هذه البحوث وإعادة دراستها من جوانب ومن زوايا أخرى لم يتطرق إليها الباحث خاصة في البرامج التدريبية المطبقة من حيث نوعية التمارين المستخدمة وطرق وأساليب التدريب المختلفة إضافة إلى مكونات الحمل التدريبي وعلى فئات سنية مختلفة في لعبة الكرة الطائرة.

وفي الختام يمكن القول أن كل مجريات الدراسة والنتائج المتحصل عليها والعمل المبذول من قبل الباحث يعتبر محاولة من بين المحاولات العديدة السابقة، وبالتالي يحتاج هذا النوع من البحوث التجريبية إلى دراسة أكثر ووسائل وأدوات أكثر حداثة تواكب كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي، ونأمل أن تكون هذه الدراسة قد مهدت الطريق لبحوث ودراسات أخرى باعتبارها دراسة سابقة أو مشابهة أو مرتبطة في الرياضات الجماعية وفي رياضة الكرة الطائرة على وجه الخصوص في اختصاص التدريب الرياضي الحديث.

- الاقتراحات :

- ضرورة إتباع المدربين للرياضات الجماعية على أساليب علمية عند التخطيط للبرامج التدريبية خلال فترات الإعداد الخاص على مستوى جميع الجوانب (البدنية، المهارية، الخطئية) .
- استخدام بطارية اختبارات محكمة من قبل مختصين لتقييم القدرات البدنية والجوانب المهارية بشكل دوري لمساعدة المدرب على وضع برنامج موضوعي وسليم .
- تصميم برامج تدريبية بطرق تدريبية مختلفة ومتنوعة في تطوير القدرات البدنية خلال فترة الإعداد الخاص .
- إعادة تشكيل برامج تدريبية تكون حديثة من حيث مكونات الحمل ونوع التمارين والوسائل المستخدمة خلال الوحدات التدريبية للعناصر البدنية والحركية لتحسين المهارات الهجومية والدفاعية على غرار البرامج التقليدية .
- الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية التي يتمتع بها بعض اللاعبين خلال الوحدات التدريبية.
- الاهتمام بالفئات الشبانية خاصة فئة الأواسط وتوفير كل الإمكانيات التي تحتاجها هذه الفئة.
- تنظيم دورات في مجال التحضير البدني لفائدة المدربين وتمكينهم أكاديميا ونظريا وتأهيلهم علميا.
- إجراء دراسات تتشابه مع الدراسة الحالية في رياضات جماعية أخرى وفي مستويات عمرية مختلفة .

قائمة المصادر والمراجع

- القرآن الكريم : الجزء الثالث والعشرون، سورة الزمر الآية (09)، رواية حفص عن عاصم

1. إبراهيم أنيس، عبد الحليم منتصر، عطية الصوالحي، محمد خلف الله (2004) : المعجم الوسيط،

مكتبة الشروق الدولية، القاهرة

2. أبو العلا عبد الفتاح (2003) : فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي القاهرة

3. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (2003) : فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي،

القاهرة

4. احمد عبد الرحمن السرهدي، فريدة عثمان (1990) : الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها

لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، دار القلم، الكويت

5. احمد عيسى البوريني، صبحي احمد (2011) : كرة الطائرة (مهارات/تدريبات/إصابات)، مكتبة

المجتمع العربي، عمان

6. أمر الله احمد البساطي (1998) : قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية

7. ايمن عبده محمد (2006) : أساسيات الكرة الطائرة (الأسس النظرية والتطبيقية)، دار الوثائق

القومية للنشر، أسيوط

8. بسطويسي احمد (1999) : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة

9. بسطويسي أحمد، عباس أحمد صالح (1984) : طرق التدريب في مجال التربية الرياضية، كلية

التربية الرياضية جامعة بغداد

10. بهاء الدين سلامة (1994) : فسيولوجيا الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة

11. بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد (2009) : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية

والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون الجزائر

12. حسين محمد جواد الجبوري (2014): منهجية البحث العلمي، مدخل لبناء المهارات البحثية، دار صفاء للنشر، عمان
13. حمدي احمد علي (2009) : (التدريب الرياضي أفضل مدرب (أسس، نظريات، مفاهيم، آراء، أفكار)، دار المنهل، مصر
14. ذوقان عبيدات، عبد الرحمن عدس، كايد عبد الحق (1987) : البحث العلمي (مفهومه، أدواته، أساليبه)، دار الفكر للنشر، عمان
15. رشيد زرواتي (2002): تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة، الجزائر
16. ريسان خريبط (1997) : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق، عمان
17. ريسان خريبط (2000) : ألعاب الحركة، دار الشروق، عمان
18. زكي محمد حسن (1998): الكرة الطائرة (استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم)، منشأة المعارف، الإسكندرية
19. زكي محمد حسن (2012) : تطور التدريس والتدريب في الكرة الطائرة، دار الكتاب الحديث، القاهرة
20. زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي، بطرس رزق الله، (1990) : الكرة الطائرة، دار المعارف، القاهرة
21. ساهره حنا بولص (2006) : الاتصال الرياضي في لعبة الكرة الطائرة، دار مجدلاوي، عمان
22. سعد حماد الجميلي (2002) : الكرة الطائرة (تعليم وتدريب وتحكيم)، دار زهران، الأردن
23. السيد عبد المقصود (1992) : تدريب وفسيولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر، الإسكندرية
24. السيد عبد المقصود (1997) : نظريات التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

25. عادل عبد البصير (1999) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، دار الفكر

العربي، القاهرة

26. عباس عماد الدين (2005) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفرق الألعاب الجماعية

(نظريات، تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية

27. عبد الجبار، بسطويسي احمد، قيس ناجي، (1987) : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال

الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد

28. عبد الله حسين اللامي (2004) : الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطيف للطباعة، العراق

29. عبد علي نصيف و قاسم حسن (1986) : علم التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة

والنشر، الموصل

30. عبدالرحمان بن مساعد الزهراني (2015) : فنون تحكيم الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة

31. عصام الوشاحي (1994) : التدريب بالانتقال القوة والبطولة، دار الجهاد للنشر والتوزيع، مصر

32. عصام عبد الخالق (1999) : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، القاهرة

33. علي البيك (2008) : أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية

34. علي الفرطوسي، صادق جعفر، علي مطير (2015): القياس والاختبار والتقويم في المجال

الرياضي، مطبعة المهيمن، بغداد

35. علي جلال الدين (2004) : فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، المركز العربي

للنشر، القاهرة

36. علي سلوم جواد الحكيم (2004) : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف

للطباعة، بغداد

37. علي فهمي البيك، عماد الدين عباس (2003): المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة

المعارف، الإسكندرية

38. علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، احمد عبده خليل (2008) : طرق قياس القدرات

اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، الإسكندرية

39. علي مصطفى طه (2008) : الكرة الطائرة (تاريخ-تعليم-تدريب-تحليل-قانون)، دار الفكر

العربي، القاهرة

40. عويس الجبالي (2001) : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار الطباعة للنشر، القاهرة

41. عياد حياة روفائيل (1998) : الإصابات الرياضية (وقاية-إسعاف-علاج طبيعي)، منشأة

المعارف، الإسكندرية

42. كاظم الربيعي، موفق المولى (1988) : الإعداد البدني لكرة القدم، بيت الحكمة للنشر، بغداد

43. كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدرى سيد مرسى (2002) : القياس والتقويم وتحليل المباراة

في كرة اليد (نظريات.تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

44. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين (1998): اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، مطابع

الدجوي، القاهرة

45. لويس معلوف (2010): المنجد في اللغة، المطبعة الكاثوليكية، بيروت

46. ليلي السيد فرحات (2005): القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

47. محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع (2006) : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء

الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية

48. محمد بوعلاق (2012) : الموجه في الاحصاء الوصفي والاستدلالي، دار الامل، تيزي وزو

49. محمد حسن علاوي (1994) : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة

50. محمد حسن علاوي, أسامة كامل راتب (1999) : البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة
51. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (2008): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي, ط2, دار الفكر العربي, القاهرة
52. محمد رضا الوقاد (2003) : التخطيط الحديث في كرة القدم, دار الفكر العربي, القاهرة
53. محمد صبحي حسانين (2001) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية, دار الفكر العربي, القاهرة
54. محمد صبحي حسانين, حمدي عبدالمنعم (2008) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس (بدني.مهاري.معرفي.نفسى.تحليلي), مركز الكتاب للنشر, القاهرة
55. محمد عصام الدين الوشاحي (2008) : ماذا تعرف عن الكرة الطائرة, هبة النيل العربية, مصر
56. محمد نصرالدين رضوان (2003) : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية, دار الفكر العربي, القاهرة
57. مراد إبراهيم طرفة (2001) : الجودو بين النظرية والتطبيق, دار الفكر العربي, القاهرة
58. مروان عبد المجيد (2001) : البحث العلمي في التربية الرياضية, دار الوراق للنشر والتوزيع, عمان الأردن
59. مريم سليم (2002) : علم نفس النمو, دار النهضة العربية, بيروت, لبنان
60. مفتي إبراهيم حماد (2008): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة), دار الفكر العربي, القاهرة
61. مقدم عبد الحفيظ (1993) : الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات, ديوان المطبوعات الجامعية, الجزائر

62. ناهده عبد زيد الدليمي، عادل مجيد خزل، رائد محمد مشنت (2014) : الكرة الطائرة الحديثة
ومتطلباتها التخصصية، دار الكتب العلمية، بيروت
63. هاره (1990) : أصول التدريب، ترجمة: عبد علي نصيف، مطبعة أوفست التحرير، بغداد
64. وجدي مصطفى محمد لطفي (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار
الهدى للنشر، المنيا
65. يحي السيد إسماعيل الحاوي (2002) : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية
الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، القاهرة
66. يوسف لازم كماش (2002) : اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة

- الاطاريح/الرسائل/المقالات/الملتقيات :

1. بوحاج مزيان ورشام جمال الدين (2016) : اثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة (فئة أشبال إناث), الملتقى الدولي الثامن "علوم الأنشطة البدنية والرياضية وتحديات الألفية الثالثة, محور: علوم التدريب الرياضي واللياقة البدنية"
2. بومعزة محمد نزييم (2019) : اثر البرامج التدريبية المطبقة على تنمية الارتقاء عند لاعبي كرة الطائرة "أشبال" (14-17سنة), أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (ل م د) تخصص تدريب رياضي نخبوي, جامعة محمد خيضر بسكرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
3. بونشادة ياسين (2014) : تأثير برنامج تدريبي بليومتري في تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية عند لاعبي الكرة الطائرة, مجلة المحترف, معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/الجلفة, العدد (06)
4. سعد محسن إسماعيل (1996) : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد, أطروحة دكتوراه, جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية, العراق
5. شيماء احمد (1987) : تطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في مستوى الأداء, رسالة ماجستير, جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية, العراق
6. محمد الشريف وفتح عبدلي وعيسى هدوش (2020) : استخدام حجم الأثر في اختبارات (t) وفق المنهج التجريبي ضمن بحوث علوم الرياضة "حو تكامل بين الدالتين الإحصائية والعملية", مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية, المجلد 12 العدد 02
7. مؤيد محمد عزيز و سيف علي محمد (2017) : تأثير تمارين البلايومترك بطريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومهارة حائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة, جامعة سامراء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/العراق
8. ناذر عبد السلام (1980) : زمن رد الفعل البسيط وبعض الدلائل الأولية المختلفة للاعبين الكرة الطائرة, بحث منشور, المؤتمر العلمي للدراسات وبحوث التربية الرياضية, جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية
9. ولهان حميد هادي وآخرون (2005) : سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة, مجلة علوم الرياضة/العراق, العدد (01)

الملاحق

قائمة الملاحق

العنوان	
تسهيل المهام وتبسيط الإجراءات	01
الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول الاختبارات المطبقة والبرنامج التدريبي	02
قائمة فريق العمل المساعد	03
صورة جماعية لفريق العمل	04
صورة لعينة البحث	05
نموذج استمارة تسجيل نتائج الاختبار	06
المخطط العام للبرنامج التدريبي	07
نموذج لوحدة تدريبية	08
النتائج الإحصائية للاختبارات برنامج "spss"	09

تسهيل المهام وتبسيط الإجراءات



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Institute of Science and Techniques of Physical
and Sports Activities
Assistant Director of charge of post-graduation and
researchScientific and external relations
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج والبحث
العلمي والعلاقات الخارجية
+213 35 33 23 72Tel / Fax :

06 نونبر 2023

المسيلة في

الرقم: 271/2023

إلى السيد: رئيس نادي القدس الرياضي
بعين وسارة ولاية الجلفة

تسهيل مهمة إجراء بحث ميداني

يسعدني أن أهدي إليكم أرقى تحياتي وتحيات أعضاء هيئة التدريس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.
نتشرف ان نلتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطالب: بن نديينة اسحاق المسجل بالسنة: الثالثة دكتوراه تخصص: تدريب رياضي نخبوي للقيام بدراسة ميدانية في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه بعنوان: تأثير وحدات تدريبية على تنمية بعض القدرات البدنية لتحسين المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط (U19) وذلك يتطلب تطبيق: (مقياس / اسكيبان / تجربة ميدانية) على مستوى مؤسستكم المحترمة علما ان جمع البيانات المحصل عليها لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي. لذا نرجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب الباحث، ونشكركم مسبقا على حسن تعاونكم معنا .
تفضلوا بقبول اسمى معاني التقدير والاحترام.

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج
والبحوثالعلمي و العلاقات الخارجية

توقيع الأستاذ المشرف

محمد بن عبد الله فريد

موافقة الهيئة المعنية



أ.و.ابن عمر مراد

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول الاختبارات المطبقة والبرنامج التدريبي

تحية طيبة و بعد :

يقوم الباحث بدراسة عنوان " تأثير استخدام وحدات تدريبية على تنمية بعض القدرات البدنية لتحسين المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة "

وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة " الدكتوراه " تخصص تدريب رياضي نخبوي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف - المسيلة، وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم الاختبارات البدنية والمهارية والبرنامج التدريبي المقترح لما عهدنا منك خبرة ومعرفة في هذا المجال، فنرجو من حضرتك التكرم بالاطلاع على الاختبارات المطبقة وبقراءة البرنامج التدريبي المقترح بعناية وإبداء ملاحظاتك حول التمرينات المستخدمة وطرق التدريب ومكونات الحمل ودرجاته وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي .

مع كامل الاحترام والتقدير

الرقم	اللقب والاسم	الرتبة العلمية	الجامعة
1	بن عبد الله عبد القادر	أستاذ التعليم العالي	زيان عاشور-الجلفة
2	بونشادة ياسين	أستاذ التعليم العالي	زيان عاشور-الجلفة
3	رقيق سعد	أستاذ التعليم العالي	زيان عاشور-الجلفة
4	حميدة خالد	أستاذ التعليم العالي	زيان عاشور-الجلفة
5	فيرم الطيب	أستاذ التعليم العالي	زيان عاشور-الجلفة
6	قيال مراد	أستاذ التعليم العالي	زيان عاشور-الجلفة
7	حسايني أيوب	أستاذ محاضر - أ -	جامعة الجزائر - 3 -
8	مفتي عبد المنعم	أستاذ محاضر - أ -	جامعة سطيف - 2 -
9	شنافي ميلود	أستاذ محاضر - أ -	محمد بوضياف-المسيلة

قائمة فريق العمل المساعد

المؤهلات	اللقب والاسم
رئيس النادي	غزال عبد الرزاق
مدرب كرة الطائرة - حكم فدرالي	قرزو حسين
مدرب كرة الطائرة - مستشار رياضي	طمار يوسف
مدرب كمال الأجسام	تينة عبد الرؤوف
مدرب فنون قتالية	حبية داود
أستاذ تربية بدنية - ماستر 2	بن دنيدينة عبد الله
أستاذ تربية بدنية - ماستر 2	قديم أبو بكر
أستاذ تربية بدنية - ماستر 2	بن قيدة عبد القادر

صورة جماعية لفريق العمل



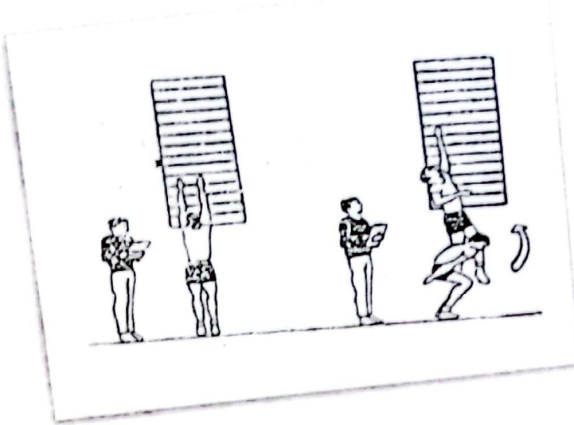
صورة لعينة البحث



نموذج استمارة تسجيل نتائج الاختبار

استمارة الاختبار القبلي

4- اختبار (سارجنت) :



- غرض الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين

- الأدوات اللازمة : لوحة مدرجة (سم) ملصقة بالحائط على شكل عمودي و قطع صغيرة من الطباشير مع ممحاة لمسح العلامات السابقة أما بالنسبة للحائط فيكون أملس ذو ارتفاع 3.6 م

- وصف الأداء : يقف اللاعب باستقامة مواجهًا للوحة المدرجة الملصقة بالحائط، بحيث تكون القدمان ملتصقتين بالأرض وتكون الذراعان

ممدودتين عاليًا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على اللوحة بقطعة طباشير، مع ملاحظة عدم رفع العقبين، يستدير اللاعب إلى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تمامًا يقوم اللاعب بتثني الساقين كاملاً ثم يقفز عاليًا ويلمس اللوحة في أعلى نقطة ممكنة، وبعد ثني الجذع للأمام ومرجة الذراعين للأسفل مع ثني الركبتين (زاوية قائمة) يقوم المختبر بالدفع بالقدمين لعمل قفزة عمودية والوصول إلى أعلى ارتفاع ممكن في نفس الوقت يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوح .

- التسجيل : للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة (البيك، عباس، و خليل، 2008، صفحة 95)

نتيجة الاختبار			الاسم واللقب	
2.67	2.58	2.65	عطاء الله سالم	1
2.59	2.65	2.65	لعيداوي محمد	2
2.53	2.48	2.50	عطاء الله محمد	3
2.69	2.72	2.68	ربوزي أيوب	4
2.66	2.57	2.64	غزال زكرياء	5
2.80	2.85	2.81	شواف عبد الحفيظ	6
2.62	2.60	2.63	طويري مصطفى	7

(Handwritten signature)

المخطط العام للبرنامج التدريبي

دورة تدريبية متوسطة تأسيسية (قاعدية)				
محتوى وهدف الوحدة التدريبية	طريقة التدريب	حمل التدريب		
الوحدة (1)	الفترة	الشدة : 70 إلى 75 % الحجم : 10 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3د	الوحدة (2)	الأسبوع الأول
القوة المميزة بالسرعة السرعة الانتقالية حائط الصد			القوة الانفجارية رد الفعل الدفاع عن الملعب	
الوحدة (3)	الفترة	الشدة : 70 إلى 75 % الحجم : 10 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3د	الوحدة (4)	الأسبوع الثاني
الرشاقة السرعة الحركية حائط الصد			السرعة الانتقالية القوة المميزة بالسرعة الدفاع عن الملعب	
الوحدة (5)	الدائري	الشدة : 75 إلى 80 % الحجم : 8 - 10 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3د	الوحدة (6)	الأسبوع الثالث
السرعة الحركية الرشاقة الدفاع عن الملعب			السرعة الانتقالية القوة المميزة بالسرعة الدفاع عن الملعب	
الوحدة (7)	الفترة	الشدة : 80 % الحجم : 12 - 16 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3د	الوحدة (8)	الأسبوع الرابع
القوة المميزة بالسرعة السرعة الانتقالية حائط الصد			القوة الانفجارية رد الفعل الدفاع عن الملعب	
الوحدة (9)	الفترة	الشدة : 80 إلى 90 % الحجم : 16 - 20 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3د	الوحدة (10)	الأسبوع الخامس
القوة المميزة بالسرعة السرعة الانتقالية حائط الصد			القوة الانفجارية رد الفعل الدفاع عن الملعب	
الوحدة (11)	التكراري	الشدة : 80 إلى 90 % الحجم : 16 - 20 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3د	الوحدة (12)	الأسبوع الخامس
السرعة الحركية الرشاقة الدفاع عن الملعب			السرعة الانتقالية القوة المميزة بالسرعة الدفاع عن الملعب	
الوحدة (13)	الدائري التكراري	الشدة : 90 % الحجم : 16 - 30 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3د	الوحدة (14)	الأسبوع الخامس
القوة المميزة بالسرعة السرعة الانتقالية حائط الصد			القوة الانفجارية رد الفعل الدفاع عن الملعب	
الوحدة (15)	الدائري التكراري	الشدة : 90 % الحجم : 16 - 30 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3د	الوحدة (16)	الأسبوع الخامس
السرعة الحركية الرشاقة حائط الصد			القوة الانفجارية رد الفعل الدفاع عن الملعب	

نموذج لوحدة تدريبية

الأسبوع : 02	الحصة : 06	زمن الوحدة : 1سا
طريقة التدريب : الدائري	الهدف : السرعة الحركية + الرشاقة + الدفاع عن الملعب	نوع الراحة : الاجابية 30 ثا إلى 3 د

مكونات الحمل التدريبي				محتوى الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية	
الراحة	المجموعة	التكرار	الشدة			
			%60	- المناداة وتسجيل الغياب ومراقبة المندام - شرح هدف الحصة - جري لمدة 10د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات - تسخين خاص للعضلات المستهدفة	المرحلة التحضيرية	1
د1	3	1	%75	تمرنات خاصة بالسرعة الحركية	المرحلة الرئيسية	2
د1	3	3	%75	تمرنات خاصة بالرشاقة		
د90	3	8	%75	تمرنات خاصة بمهارة الدفاع عن الملعب		
			%30	- جري خفيف "هرولة" - أداء تمارين الإطالة والتمديد - مناقشة هدف الحصة	المرحلة الختامية	3

النتائج الإحصائية للاختبارات برنامج "spss"

T-TEST PAIRS=الزوجي WITH الجعدي (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

[Jeu_de_données0]

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اختبار الوقت الطويل إلى الأمام	9,7143	7	2,92770	1,10657
	اختبار الوقت الطويل إلى الأمام	12,4286	7	2,43975	,92214

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	اختبار الوقت الطويل إلى الأمام & اختبار الوقت الطويل إلى الأمام	7	,953	,001

Test des échantillons appariés

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	اختبار الوقت الطويل إلى الأمام - اختبار الوقت الطويل إلى الأمام	-2,71429	,95119	,35952	-3,59399	-1,83458	-7,550	6	,000

/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اختبار من وضع الخطى على العمود الثابت	4,7143	7	,75593	,28571
	اختبار من وضع الخطى على العمود الثابت	5,0000	7	,57735	,21822

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	اختبار من وضع الخطى على العمود الثابت & اختبار من وضع الخطى على العمود الثابت	7	,764	,046

Test des échantillons appariés

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	اختبار من وضع الخطى على العمود الثابت - اختبار من وضع الخطى على العمود الثابت	-,28571	,48795	,18443	-,73699	,16556	-1,549	6	,172

T-TEST PAIRS=القياسي WITH اليعدي (PAIRED)
 /CRITERIA=CI(.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

→ Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اختبار دفع الكرة الطبية	3,6629	7	,26531	,10028
	اختبار دفع الكرة الطبية	4,0386	7	,15952	,06029

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	اختبار دفع الكرة الطبية & اختبار دفع الكرة الطبية	7	,940	,002

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	اختبار دفع الكرة الطبية - اختبار دفع الكرة الطبية	-,37571	,12765	,04825	-,49377	-,25766	-7,787	6	,000

T-TEST PAIRS=القياسي WITH اليعدي (PAIRED)
 /CRITERIA=CI(.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

→ Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اختبار (سارحنت) - اختبار (سارحنت)	2,6643	7	,09998	,03779
	اختبار (سارحنت)	2,7800	7	,12936	,04889

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	اختبار (سارحنت) & اختبار (سارحنت)	7	,973	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	اختبار (سارحنت) - اختبار (سارحنت)	-,11571	,03952	,01494	-,15227	-,07916	-7,747	6	,000

T-TEST PAIRS=البيعي WITH اليعدي (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

→ Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اختبار قوة عضلات البطن	18,0000	7	3,41565	1,29099
	اختبار قوة عضلات البطن	21,7143	7	2,56348	,96890

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	اختبار قوة عضلات البطن & اختبار قوة عضلات البطن	7	,895	,007

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	اختبار قوة عضلات البطن - اختبار قوة عضلات البطن	-3,71429	1,60357	,60609	-5,19734	-2,23123	-6,128	6	,001

T-TEST PAIRS=البيعي WITH اليعدي (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

→ Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اختبار رفع وعضن الأراسين	25,1429	7	3,43650	1,29887
	اختبار رفع وعضن الأراسين	28,1429	7	3,33809	1,26168

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	اختبار رفع وعضن الأراسين & اختبار رفع وعضن الأراسين	7	,971	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	اختبار رفع وعضن الأراسين - اختبار رفع وعضن الأراسين	-3,00000	,81650	,30861	-3,75513	-2,24487	-9,721	6	,000

T-TEST PAIRS=القياسي WITH اليعدي (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

→ Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اختبار قصن وسط مفصل الفند	42,8571	7	6,36209	2,40464
	اختبار قصن وسط مفصل الفند	45,5714	7	6,67975	2,52471

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	اختبار قصن وسط مفصل الفند & اختبار قصن وسط مفصل الفند	7	,979	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	اختبار قصن وسط مفصل الفند - اختبار قصن وسط مفصل الفند	-2,71429	1,38013	,52164	-3,99069	-1,43788	-5,203	6	,002

T-TEST PAIRS=القياسي WITH اليعدي (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

→ Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اختبار الجري الازديادي	11,9029	7	,74509	,28162
	اختبار الجري الازديادي	11,6371	7	,67131	,25373

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	اختبار الجري الازديادي & اختبار الجري الازديادي	7	,984	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	اختبار الجري الازديادي - اختبار الجري الازديادي	,26571	,14627	,05529	,13044	,40099	4,806	6	,003

T-TEST PAIRS=القياسي WITH اليعدي (PAIRED)
 /CRITERIA=CI(.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

→ Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اختبار بطون	7	,24939	,09426
	اختبار نبطون	7	,24438	,09237

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 اختبار نبطون & اختبار بطون	7	,948	,001

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
			Inférieur	Supérieur			
Paire 1 اختبار نبطون - اختبار بطون	,16286	,07973	,03014	,08912	5,404	6	,002

T-TEST PAIRS=القياسي WITH اليعدي (PAIRED)
 /CRITERIA=CI(.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

→ Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اختبار بارو	7	,92090	,34807
	اختبار نارو	7	,89172	,33704

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 اختبار نارو & اختبار بارو	7	,993	,000

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
			Inférieur	Supérieur			
Paire 1 اختبار نارو - اختبار بارو	,46286	,11146	,04213	,35977	10,987	6	,000

T-TEST PAIRS=القياسي WITH اليعدي (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

→ Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 اختبار مهارة حائذ السند الدفاعي	7,0000	7	,81650	,30861
اختبار مهارة حائذ السند الدفاعي	8,0000	7	,57735	,21822

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 اختبار مهارة حائذ السند الدفاعي & اختبار مهارة حائذ السند الدفاعي	7	,707	,076

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 اختبار مهارة حائذ السند الدفاعي - اختبار مهارة حائذ السند الدفاعي	-1,00000	,57735	,21822	-1,53396	-,46604	-4,583	6	,004

T-TEST PAIRS=القياسي WITH اليعدي (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

→ Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 اختبار مهارة الدفاع عن الملب	6,2857	7	,95119	,35952
اختبار مهارة الدفاع عن الملب	8,2857	7	,75593	,28571

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 اختبار مهارة الدفاع عن الملب & اختبار مهارة الدفاع عن الملب	7	,563	,188

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 اختبار مهارة الدفاع عن الملب - اختبار مهارة الدفاع عن الملب	-2,00000	,81650	,30861	-2,75513	-,124487	-6,481	6	,001

ملخص الدراسة

- العنوان :

تأثير استخدام وحدات تدريبية على تنمية بعض القدرات البدنية لتحسين المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة (U-19)

- أهداف الدراسة :

- تصميم برنامج تدريبي لتنمية وتحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة
- التعرف على اثر البرنامج التدريبي في تحسين وتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري
- معرفة مدى أهمية القدرات البدنية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة

- منهج الدراسة : المنهج التجريبي (تصميم المجموعة التجريبية الواحدة)

- مجتمع وعينة الدراسة : وقد تمثل مجتمع الدراسة في جميع لاعبي الكرة الطائرة لولاية الجلفة المنخرطين خلال الموسم 2024/2023، وقد تم انتقاء العينة بصورة غير احتمالية وبشكل قصدي عمدي من لاعبي الكرة الطائرة (U-19) والبالغ عددهم (07) لاعبين من نادي القدس الرياضي بعين وسارة ولاية الجلفة.

- أساليب جمع البيانات :

- المصادر والمراجع العلمية
- الاختبارات (البدنية - الحركية - المهارية)

- نتائج الدراسة :

توصل الباحث في الأخير إلى أن الفرضيات الجزئية تحققت وبالتالي تحقيق الفرضية العامة التي تنص على انه "للوحدات التدريبية اثر على مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة" حيث كانت النتائج واضحة مع فروق ذات دلالة معنوية على مستوى جميع اختبارات القدرات البدنية والمهارية ويعزى هذا إلى الأثر الايجابي الذي حققه البرنامج التدريبي.

- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

- ضرورة إتباع المدربين لأساليب علمية عند التخطيط للبرامج التدريبية خلال فترات الإعداد الخاص على مستوى جميع الجوانب (البدنية، المهارية، الخططية) .
- استخدام بطارية اختبارات محكمة من قبل مختصين لتقييم القدرات البدنية والجوانب المهارية بشكل دوري لمساعدة المدرب على وضع برنامج موضوعي وسليم .
- إجراء دراسات تشابه مع الدراسة الحالية في رياضات جماعية أخرى وفي مستويات عمرية مختلفة .