

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس  
الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
الشعبة: تدريب رياضي  
التخصص: تدريب رياضي تنافسي

تحت عنوان:

فعالية التحضير البدني في المرحلة التنافسية وعلاقتها بالأداء  
الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة ( فئة الناشئين )  
دراسة ميدانية علي بعض فرق الكرة الطائرة  
(ولاية جيجل - ولاية بجاية)

إشراف الأستاذة:

— قبائلي ليلية

من إعداد الطلبة :

— ياسر غدار

— هادي مانع

— نبيل بوشارب

السنة الجامعية: 2016/2017 م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس  
الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
الشعبة: تدريب رياضي  
التخصص: تدريب رياضي تنافسي

تحت عنوان:

فعالية التحضير البدني في المرحلة التنافسية وعلاقتها بالأداء  
الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة ( فئة الناشئين )  
دراسة ميدانية علي بعض فرق الكرة الطائرة  
(ولاية جيجل - ولاية بجاية)

إشراف الأستاذة:

— قبائلي ليلية

من إعداد الطلبة :

— ياسر غدار

— هادي مانع

— نبيل بوشارب

السنة الجامعية: 2016/2017 م



## شكر و عرفان :

قال تعالى : بسم الله الرحمن الرحيم

"رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والديّ و أن أعمل صالحًا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين" سورة النمل.

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، والشكر

على توفيقه وجمال إحسانه وله الحمد على مننه و جزيل عطائه، الحمد لله وكفى وصلى الله وسلم على نبيه المصطفى نبينا محمد عليه أفضل الصلوات وأزكى التسليم

ووقفا عند قوله عليه الصلاة والسلام : "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نتقدم بجزيل الشكر و العرفان للأستاذة الفاضلة "قبايلي ليلية" على تفضيلها بتوجيهنا في هذا البحث وعلى نصائحها وتوجيهاتها القيمة ، التي كان لها الأثر الكبير في إتمام هذا البحث ووصوله لهذه الصورة فلها عظيم الشكر و التقدير.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة الذين رافقونا منذ بداية المشوار الدراسي على نصائحهم وتوجيهاتهم القيمة ، التي كان لها الأثر الكبير في إنجاز مشوارنا الدراسي.

كما نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد وخاصة أصدقائنا وزملائنا في الدراسة .

وفي الأخير نتمنى من الله عز و جل أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل ، فإن أصبنا فمن الله وإن أخطأنا فمن أنفسنا والشيطان.

## الاهـداء

الي منبع الحب والصدق والحنان و روحياتي ، الي من لاتحلم الحياة الابها ، الي رمز التضحية والوفاء ، الي من منحها الله عزوجل الجنة تحت أقدامها الي التي تغمرني بحبها وحنانها الي التي كان لها الفضل الكبير بعد الله العلي القدير في وصولي الي هذه الدرجة الي التي فرحت لفرحتي و حزنت لحزني وباركتيني بدعواتها الي التي لا أوفيها حقها مهما قلت فيها " أمي العزيزة " .

الي أبي رمز الاخلاص والرعاية والعطاء ، ورمز الجد والعمل الي الذي زرع في نفسي بذرة العلم والعمل الي الذي كان قدوة لي كل شئ الي " أبي العزيز " .

الي من أرافقهم دفء العائلة اخواتي : عادل ، عماد ، مراد .

الي أخواتي : سناء ، سهام وأبنائنا .

الي جميع الأهل والأقارب .

الي من رافقواني طيلة هذا العمل : هادي ، نبيل .

الي كل الأصدقاء والزملاء .

الي كل أساتذتي مند بداية مشواري الدراسي .

الي كل من قرأ الاهداء ولم يجد اسمه .

أهدي هذا العمل المتواضع الي :

الوالدين الكريمين حفظهما الله ، الي جميع أفراد عائلتي كبيرا وصغيرا الي جميع الأصدقاء

والزملاء الي كل من ساهم في انجاز هذا العمل المتواضع من قريب أو من بعيد .

## الإهداء :

قال عز و جل : "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا" صدق الله العظيم.

إلى نور العيون .....و رمش الجفون و السر المكنون و الحب المجنون في القلب المفتون  
و العقل الموزون و الصدر الحنون إلى البلمس الشافي و القلب الدافئ و الحنان الكافي إلى  
التي أحاطتني بسياج حبها إلى أروع أم في الوجود ، أمي الحبيبة جميلة أطال الله في  
عمرها.إلى الذي تاهت الكلمات في وصفه و عجز اللسان في ذكر مآثره ، إلى سندي و  
عوني و قدوتي ، إلى مصدر فخري، إلى رائدي الأول في الحياة إلى من تعب من أجلي و  
شجعني إلى أبي العزيز دوادي أطال الله في عمره.

إلى من أرافقهم دفء العائلة إخوتي : مراد،علاء،أسامة ، إلى عمي العزيز رياض إلى  
جميع الأهل و الأقارب

إلى من رافقوني طيلة هذا العمل : ياسر و نبيل

إلى كل أساتذتي مند بداية مشواري الدراسي

إلى كل من وضع العلم نبراس يضيء له طريق الحياة

إلى كل من يحمل لقب مانع

إلى كل من عرف هادي

إلى كل من قرأ الإهداء ولم يجد اسمه.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

الوالدين الكريمين حفظهما الله ، إلى جميع أفراد عائليي كبيرا و صغيرا إلى جميع الأصدقاء  
و الزملاء إلى من أكن لها المودة و التقدير ، أساتذتي الفاضلة و المحترمة قبايلي ليلية.

هادي مانع

## الاهداء

الي منبع الحب والصدق والحنان و روحياتي ، الي من لاتطم الحياة الايها ، الي رمز التضحية والوفاء ، الي من منحها الله عزوجل الجنة تحت أقدامها الي التي تغمرني بحبها وحنانها الي التي كان لها الفضل الكبير بعد الله العلي القدير في وصولي الي هذه الدرجة الي التي فرحت لفرحتي و حزنت لحزني وباركتيني بدعواتها الي التي لا أوفيها حقها مهما

قلت فيها " أمي العزيزة " .

الي أبي رمز الاخلاص والرعاية والعطاء ،ورمز الجد والعمل الي الذي زرع في نفسي بذرة العلم والعمل الي الذي كان قدوة لي كل شئ الي " أبي العزيز " .

الي من أرافقهم دفء العائلة اخواتي: بلال، حمزة ، محفوظ، وليد، يحي.

الي جميع الأهل والأقارب .

الي من رافقوني طيلة هذا العمل : هادي ، ياسر.

الي كل الأصدقاء والزملاء .

الي كل أساتذتي منذ بداية مشواري الدراسي.

الي كل من قرأ الاهداء ولم يجد اسمه.

أهدي هذا العمل المتواضع الي :

الوالدين الكريمين حفظهما الله ، الي جميع أفراد عائلتي كبيرا وصغيرا الي جميع الأصدقاء

والزملاء الي كل من ساهم في انجاز هذا العمل المتواضع من قريب أو من بعيد .

## قائمة المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
أ	شكر و عرفان
ب	إهداء
ت	قائمة المحتويات
ث	قائمة الجدول
ج	قائمة الأشكال
ح	قائمة الملاحق
02	مقدمة
	الفصل التمهيدي: التعريف العام بالبحث
05	1 - الإشكالية
07	2- الفرضيات
07	3- أسباب اختيار الموضوع
08	4- أهداف الدراسة
08	5- أهمية الدراسة
09	6-تحديد المفاهيم والمصطلحات
10	7- الدراسات السابقة والمشابهة
12	8- التعلق علي الدراسات السابقة والمشابهة
	الباب الاول: الجانب النظري
	الفصل الأول: الكرة الطائرة
16	تمهيد
17	1-1 ماهية الكرة الطائرة
17	2-1 تاريخ ونشأة الكرة الطائرة في العالم
18	3-1 تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر
19	4-1 أهم قوانين الكرة الطائرة
19	1-4-1 الملعب
19	2-4-1 الشبكة
19	3-4-1 الكرة
19	4-4-1 الفرق
19	5-4-1 أدوات اللعب

## قائمة المحتويات

19	6-4-1 شكل اللعب
20	7-4-1 التوقيات
21	8-4-1 اللاعب الحر
21	9-4-1 سلوك المشاركين
22	10-4-1 الحاكم
22	<b>5-1 خصائص ومميزات الكرة الطائرة</b>
23	<b>6-1 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة</b>
23	1-6-1 الإرسال
23	2-6-1 الأستقبال
24	3-6-1 التمير
25	4-6-1 الضرب الساحق
25	5-6-1 الصد
25	6-6-1 الإعداد
27	خلاصة
<b>الفصل الثاني: التحضير البدني والأداء الرياضي</b>	
29	<b>تمهيد</b>
30	<b>1-2 ماهية اللياقة واللياقة البدنية</b>
30	<b>2-2 اللياقة البدنية للاعب الكرة الطائرة</b>
30	<b>3-2 الإعداد البدني في الكرة الطائرة</b>
30	1-3-2 مفهوم الإعداد البدني
32	<b>4-2 تدريبات الإعداد البدني في الكرة الطائرة</b>
32	1-4-2 تدريبات حرة لتقوية الوثب
32	2-4-2 تدريبات بالحبل لتقوية الوثب
33	3-4-2 تدريبات بالجلة لتقوية الذراعين وأصابع اليدين
33	4-4-2 تدريبات حرة لتقوية عضلات البطن والذراعين وأصابع اليدين
33	5-4-2 تدريبات بالكرة الطبية لتقوية الذراعين والبطن
34	6-4-2 تدريبات لتقوية السرعة وسرعة رد الفعل
34	7-4-2 تدريبات لمرونة الأصابع والرسغين وتقويتها
35	<b>5-2 عناصر اللياقة البدنية</b>
35	1-5-2 المداومة



## قائمة المحتويات

35	2-5-2 القوة العضلية
36	3-5-2 الرشاقة
36	4-5-2 السرعة
36	5-5-2 التوفيق
37	<b>6-2 الاصابات في الكرة الطائرة</b>
37	1-6-2 مفهوم الإصابات الرياضية
37	2-6-2 الاصابات الرياضية والعلوم الحديثة
37	3-6-2 أهم الاسباب التي تؤدي الي الاصابات
39	4-6-2 اصابة الجهاز العضلي
39	5-6-2 التشنج (التقلص العضلي )
39	6-6-2 الكدمات
40	7-6-2 الشد والتمزق
41	8-6-2 الالتواء أو الملخ
41	9-6-2 التواء مفصل الكاحل
42	<b>7-2 طرق التدريب في الكرة الطائرة</b>
42	1-7-2 طريقة التدريب المستمرة
42	2-7-2 طريقة التدريب الفتري
44	3-7-2 طريقة التدريب التكراري
44	4-7-2 طريقة الفارتلاك ( ألعاب السرعة)
44	5-7-2 طريقة التدريب الدائري
45	<b>8-2 الأداء الرياضي</b>
45	1-8-2 مفهوم الأداء
45	<b>9-2 دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي</b>
46	<b>10-2 أنواع الأداء</b>
46	1-10-2 اداء بموجهة
46	2-10-2 أداء دائري
46	3-10-2 أداء في مجموعات
46	4-10-2 أداء في المحطات
46	5-10-2 أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم
47	6-10-2 الأداء الرياضي والجهاز العصبي

## قائمة المحتويات

47	11-2 ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة
47	12-2 العوامل المؤثرة علي درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة
48	خلاصة
	الفصل الثالث: المراهقة
50	تمهيد
51	1-3 تعريف المراهقة
51	1-1-3 المعني اللغوي
51	2-1-3 المعني الاصطلاحي
51	3-1-3 تعريف المراهقة حسب بعض العلماء والمؤلفين
52	2-3 أنماط المراهقة وأشكالها
52	1-2-3 المراهقة التكيفية ( السوية)
52	2-2-3 المراهقة الانسحابية ( المنطوية )
52	3-2-3 المراهقة العدوانية(التمرد)
52	4-2-3 المراهقة المنحرفة
52	3-3 مراحل المراهقة
52	1-3-3 مرحلة المراهقة الثانية 15-18 سنة
53	4-3 خصائص تطوير الصفات البدنية لدي المراهقين 15-18 سنة
53	1-4-3 خصائص تطوير السرعة لدي المراهقين الذكور بين 15-18 سنة
54	2-4-3 خصائص تطوير القوة العضلية لدي الذكور بين 15-18 سنة
54	3-4-3 خصائص تطوير المطاولة لدي الذكور بين عمر 15-18 سنة
56	4-4-3 خصائص تطوير المرونة لدي الذكور بين عمر 15-18 سنة
56	5-3 أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين (15-18 سنة )
56	6-3 دوافع الرياضي للمراهقين (15-18 سنة)النشاط
57	1-6-3 الدوافع المباشرة لممارسة النشاط الرياضي
57	2-6-3 الدوافع الغير المباشرة لممارسة النشاط الرياضي
57	7-3 أهمية المراهقة في التطوير الحركي للرياضيين
59	خلاصة
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع : منهجية البحث واجراءاته الميدانية

## قائمة المحتويات

62	تمهيد
63	1-4 الدارسة الاستطلاعية
63	2-4 متغيرات البحث
64	3-4 منهج البحث
64	4-4 عينة البحث
65	5-4 الأداة المستعملة
65	6-4 مجالات البحث
65	7-4 الأداة الاحصائية
67	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة	
69	تمهيد
70	1-5 عرض وتحليل نتائج المحور الأول
84	2-5 عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
94	خلاصة
الفصل السادس: مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة	
96	تمهيد
97	1-6 مناقشة نتائج الفرضية الأولى
98	2-6 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
100	خلاصة
101	الاستنتاج العام
102	الفرضيات المستقبلية
104	خاتمة
خ	قائمة المصادر والمراجع
ض	الملاحق
	ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	يبين طرق التدريب التي يركز عليها المدرب في التحضير البدني	70
2	يبين الصفات البدنية التي يركز عليها المدربين أثناء التحضير البدني للاعبين	71
3	يبين أداء اللاعب للطريقة المختارة عند التحضير بطريقة متقنة	73
4	يبين التحضير الذي يبدأ به المدرب أولاً	74
5	يبين فعالية طرق التدريب المختارة وتأثيرها على أداء اللاعب أثناء المنافسة	75
6	يبين تنوع طرق التدريب التي لها تأثير فعال على أداء اللاعبين أثناء المنافسة	76
7	يبين طرق التدريب المنتهجة من طرف المدربين لتنمية وتطوير الصفات البدنية للاعبين	77
8	يبين إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية	78
9	يبين طرق التدريب المختارة في التحضير البدني في المرحلة التنافسية	79
10	يبين تشجيع اللاعبين الذين يقومون بالأداء الجيد لطرق التدريب	80
11	يبين طرق التدريب المختارة أثناء الإعداد البدني التي يعتمد عليها المدربون	81
12	يبين الصفات البدنية التي يعطى لها وقت أكبر خلال التحضير	84
13	يبين الحصص الإضافية للتحضير البدني قبل المنافسة	86
14	يبين المدة الزمنية المخصصة للتحضير البدني وتأثيره على أداء اللاعبين أثناء المنافسة	87



88	يبين ساعات التدريب المعتمدة	15
89	يبين قيام المدربين بتسجيل التدريب في كراس تدريب خاص	16
90	يبين العمل الخاص بكل تمرين عند تحديد الزمن الخاص بكل جزء	17
91	يبين العوامل المراعاة من طرف المدربين عند تحديد زمن الحصة الخاصة بالتحضير البدني	18
92	يبين العنصر الذي يعتمد عليه عند التخطيط لوحدة ساعات التدريب عند التخطيط	19

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الأشكال ( الدائرة النسبية )	رقم الشكل
70	يمثل طرق التدريب التي يركز عليها المدرب في التحضير	01
72	يمثل الصفات البدنية التي يركز عليها المدربين أثناء التحضير البدني للاعبين	02
73	يمثل أداء اللاعب لطريقة المختارة عند التحضير بطريقة متقنة	03
74	يمثل التحضير الذي يبده به المدرب أولاً	04
75	يمثل فعالية طرق التدريب المختارة وتأثيره علي أداء اللاعب أثناء المنافسة	05
76	يمثل تنوع طرق التدريب التي لها تأثير فعال علي أداء اللاعبين أثناء المنافسة	06
77	يمثل طرق التدريب المنتهجة من طرف المدربين لتنمية وتطوير الصفات البدنية للاعبين	07
78	يمثل اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية	08
80	يمثل طرق التدريب المختارة في التحضير البدني في المرحلة التنافسية	09
81	يمثل تشجيع اللاعبين الذين يقومون بالأداء الجيد لطرق التدريب	10
82	يمثل طرق التدريب المختارة أثناء الاعداد البدني التي يعتمدها المدربون	11
84	يمثل الصفات البدنية التي يعطي لها وقت أكبر خلال التحضير البدني	12
86	يمثل الحصص الاضافية لتحضير البدني قبل المنافسة	13
87	يمثل المدة الزمنية المخصصة للتحضير البدني وتأثيره علي أداء اللاعبين أثناء المنافسة	14
88	يمثل ساعات التدريب المعتمدة	15
89	يمثل قيام المدربين بتسجيل التدريب في كراس تدريب خاص	16
90	يمثل العمل الخاص بكل تمرين عند تحديد الزمن الخاص بكل جزء	17
91	يمثل العوامل المراعات من طرف المدربين عند تحديد زمن الحصة الخاصة بالتحضير البدني	18
92	يمثل العنصر الذي يعتمد عليه عند التخطيط لوحدة ساعات التدريب عند التخطيط	19

مقدمة

## مقدمة:

يسير التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتي المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية والفردية يسير متواكبا ، مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي والارتقاء لهذا المستوى .  
لم يكن يأتي من فراغ بل كان و أصبح و مازال العلم هو الأساس و من ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس و قواعد و مفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة البدنية ، و تعتبر الكرة الطائرة من الرياضات التي ألهمت فضول الكثير من العاملين في مجال التدريب الرياضي.

ولعل من أهم الجوانب التي تلفت الانتباه هو المستوى البدني ، حتى أصبح اللاعب بإمكانه إجراء ثلاث مباريات أسبوعيا وهذا نظرا لتكيف الجسم مع أعمال تدريبية كبيرة إذ يعتبر الإعداد البدني من بين أهم أنواع الإعداد المؤثرة في رياضة الكرة الطائرة .

يرى المختصين أن لتحضير البدني تأثير إيجابي على اللياقة البدنية حيث يعرفه أبو عبيدة حسين السيد " إنها عملية اكتساب الرياضي للياقة البدنية ، كما يعرفه كذلك بأنه عملية تطبيقية لرفع الحالات التدريبية للاعب باكتسابه اللياقة البدنية و الحركية التي تأهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري و خططي و الذهني و الإرادي.<sup>1</sup>

أين تبين لنا بأن طرق التدريب المختارة والمدة الزمنية المخصصة مرتبطة ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطور الصفات البدنية وفي كل هذا لا يجب أن نغفل علي الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد بمعنى ضرورة اختيار مدة الحمولة والشدة المرافقة لهذه القدرات الحركية البدنية المعروفة.

كما يقول كل من محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 " هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمولة البدنية والنشاط الرياضي ،ومراحل الراحة داخل إطار الدرس ، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها ، الذي يعتبر حسب الدراسات السابقة في هذا المجال أحد العناصر الأساسية للتحضير العام

<sup>1</sup> - أبو عبيدة حسين السيد. الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. ط1، مصر: دار الإشعاع، 2001، ص25.



والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية، وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة<sup>2</sup>.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على فعالية التحضير البدني في المرحلة التنافسية وعلاقتها بالأداء الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة، واقتصرنا دراستنا على فئة الناشئين كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في كون الناشئين تفتح إمكانية للاعب حتى يتحكم في الحركات والمهارات بكل سهولة وتعلمها بأسهل ما يمكن .

وقد اشتملت هذه الدراسة على جانبين:

### الجانب النظري: يحتوي على ثلاثة فصول

❖ **الفصل التمهيدي:** تناولنا فيه الخلفية النظرية لإشكالية البحث .

❖ **الفصل الأول:** الكرة الطائرة.

❖ **الفصل الثاني:** تطرقنا فيه إلى التحضير البدني و الأداء الرياضي في الكرة الطائرة.

❖ **الفصل الثالث:** تناولنا فيه فترة المراهقة.

### الجانب التطبيقي: ويحتوي على ثلاثة فصول :

❖ **الفصل الأول:** تناولنا فيه منهجية وأدوات البحث.

❖ **الفصل الثاني:** يتم فيه عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها .

❖ **الفصل الثالث:** وتم فيه مناقشة النتائج والتحقق من صحة الفرضيات.

<sup>2</sup> - فقاري هشام وبوهاوة ياسين. تأثير التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية. مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر 3 . 2015-2016 .

# الفصل التمهيدي

## 1- الإشكالية

الكرة الطائرة من الرياضات الأكثر شعبية في العالم، وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير ومن مختلف الأعمار، الجنس، ومختلف شرائح المجتمع.

ولقد تطورت الكرة الطائرة تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة، ويتضح ذلك من زيادة عدد دول الأعضاء المشتركة في الاتحاد الدولي، ومن كثرة عدد اللاعبين الذين يمارسونها، بالإضافة إلى المباريات الدولية العديدة التي تقام فيها كالدوريات الاولمبية والبطولات العالمية.

وأصبحت الآن بناء على انتشارها لعبة لا تقل شأنًا عن لعبة كرة القدم أو كرة السلة في شعبيتها ومشجعيها<sup>1</sup> ومن هذا فقد سبقت إدارات الفرق في جلب أحسن المدربين ذوي كفاءة وخبرة عالية وذلك من أجل إشباع متطلبات هذه الجماهير العريضة<sup>2</sup>.

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة أو ما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب، فالبعض يتحدث عن التنقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك)، والآخر يتحدث عن (الجو والرطوبة)، وعدم إظهار علاقة التحضير البدني وتأثيره على الأداء الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة وإعطاء صورة عن نقاط القوة ونقاط الضعف لديهم، خاصة في ظل كما هو معلوم في ألعاب رياضية فردية وأخرى جماعية وهذه الأخيرة تشمل أنواع مختلفة ككرة اليد، كرة السلة وكرة القدم<sup>3</sup>.

وبالنظر إلى التغيرات الحاصلة في مراحل المنافسة يصبح التحضير البدني دون وزن واضح في علاقة الأداء الرياضي للاعب، بالنظر إلى المتطلبات التي تميز هذه الرياضة، الشيء يتطلب من اللاعب أن يكون متوازنا بدنيا وحركيا ويلم بكل جوانب الأداء الرياضي (البدنية، النفسية، المهارية والخطية) ونفس علاقة الجانب البدني الذي يؤثر على الجوانب الخاصة في غياب التحضير البدني<sup>4</sup>.

يعد الإعداد البدني من أهم الدعائم التي يركز عليها المدرب للوصول بالفرد الرياضي إلى الأداء الأمثل للنشاط الرياضي، كما أنه يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية

<sup>1</sup> - إلين وديع، فرج. الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب. الإسكندرية: منشأة المعارف، 1990 م، ص 52.

<sup>2</sup> - إلين وديع، فرج. المرجع نفسه، ص 22.

<sup>3</sup> - محمد حسن، علاوي. علم التدريب الرياضي. ط 12، مصر: دار المعارف، 1994 م، ص 51.

والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية حتى يصل بالفرد للمستوى المطلوب أداءه في المنافسات لتحقيق الفوز بالمباراة.

ونظرا لأهمية هذا الجانب ارتأينا إلى الاهتمام بالجانب البدني والذي يعتبر عند محمد حسن علاوي الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد الرياضي ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم وخاصة الصفات البدنية والسمات الإرادية<sup>1</sup>، ومن هذا المنطلق ينبغي على المدرب الاهتمام بالجانب البدني، ومدة التحضير المخصص لذلك تعتبر حسب MATVIEVE كذلك أهم فترات المنهاج السنوية بأهدافها الخاصة والتي نحاول أن نحققها خلال فترة معينة<sup>2</sup>، وفي هذه المدة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية بالاعتماد على طرق تدريب معينة<sup>3</sup> وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب بغرض إحداث تكيفات وتطورات جديدة ايجابية فيه لأن هذه الزيادة تتطلب المساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص لعام للحالة الصحية واختبار درجة كفاءة ومهارة الأجهزة الداخلية للجسم<sup>4</sup>.

هذه الاختيارات تقوم على أساس معرفة مدى استعداد اللاعب لدخول المنافسة أو التحصل على النتائج الحسنة أو المرجوة (أي المسطرة لهذه المنافسة)، ولذلك ينبغي على المدرب الاهتمام بالتحضير البدني عند وضع خطة التدريب بحيث تسير متكاملة ومنظمة عند قيامه بمهمة بناء اللاعبين<sup>5</sup>، وفي هذا السياق ارتأينا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل طريقة برمجة التحضير البدني عند لاعبي الكرة الطائرة لها تأثير ايجابي على الأداء الرياضي في

المرحلة التنافسية؟

❖ التساؤلات الفرعية

- هل طرق التدريب المختارة من طرف مدربي الكرة الطائرة في مرحلة التحضير البدني لها تأثير ايجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية؟

<sup>1</sup> - محمد حسن، علاوي. مرجع سبق ذكره، ص 65.

<sup>2</sup> - أبو العلاء، عبد الفتاح. ابراهيم، شعلات. فزيولوجية التدريب في كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي، 1994 م، ص 367.

<sup>3</sup> - محمود مختار، جنفي. مدرب كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي، 1980 م، ص 45.

4-B.Leveque J. La preparation physique 1987 , page122.

<sup>5</sup> - إيلين وديع، فرج. مرجع سبق ذكره، ص 53.



- هل المدة الزمنية المخصصة من طرف مدربي الكرة الطائرة في إعداد اللاعبين بدنيا لها تأثير ايجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية؟

## 2- الفرضيات

### 2-1 الفرضية العامة:

- طريقة برمجة التحضير البدني عند لاعبي الكرة الطائرة لها تأثير ايجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية

### 2-1-1 الفرضيات الجزئية:

- طرق التدريب المختارة من طرف مدربي الكرة الطائرة في مرحلة التحضير البدني لها تأثير ايجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية.

- المدة الزمنية المخصصة من طرف مدربي الكرة الطائرة في إعداد اللاعبين بدنيا لها تأثير ايجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية.

## 3- أسباب اختيار الموضوع

- الميول والرغبة في إنجاز هذا الموضوع.

- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب اطلاعنا وتوفر ما لدينا من مادة علمية.

- وكذلك تتلخص لأسباب موضوعية وذاتية:

### 3-1 أسباب موضوعية:

- إثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال.

- أن لفاعلية التحضير البدني للاعبين أثناء المنافسة يكون له أثر ايجابي وفعال على أداء الفرق الرياضية.

## 3-2 أسباب ذاتية:

- كون هذا الموضوع جديد ولم يتطرق إليه ، ميلنا لهذا الموضوع للاطلاع على ما يزال يشوب هذا الموضوع من غموض.

- الرغبة بالنهوض برياضة الكرة الطائرة الوطنية من أجل تحقيق أفضل النتائج.

- الميول الشخصية لرياضة الكرة الطائرة.

## 4- أهداف الدراسة:

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين فعالية التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في مرحلة المنافسة.

- التعرف على مدى تأثير التحضير البدني على الأداء الرياضي للاعبين أثناء مرحلة المنافسة.

## 5- أهمية الدراسة:

يهتم موضوع دراستنا بفعالية التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المرحلة التنافسية عند فئة الناشئين لمعرفة:

- ماهية دور التحضير البدني في تطوير المستوى البدني للاعبين.

- إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي.

- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدرسين بصفة خاصة وكذلك نهدف إلى تحقيق نتائج جيدة باللاعب خلال مراحل المنافسة الرياضية.

- يسعى كذلك هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في كل التخصصات الرياضية للأهمية والرعاية والمحافظة على الجانب البدني بالنسبة للرياضيين.

**6- تحديد المفاهيم والمصطلحات**

وردت في دراستنا بعض المفاهيم والمصطلحات والتي ارتأينا إلى تحديدها وضبطها كي يتسنى لقارئ هذا الدراسة فهمها بكل وضوح، ومن بينها ما يلي:

**6-1- التحضير البدني:**

**6-1-1: لغة:** هو فن الأداء الحركي (التكتيك) والصفات الشخصية كالرغبة والإرادة والتحفيز<sup>1</sup>.

**6-1-2: اصطلاحاً:** يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العامة الموجهة نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات العامة والخاصة<sup>2</sup>.

**6-1-3: التعريف الإجرائي:** يقصد بالتحضير البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وتحسين جميع قدراته البدنية الأساسية.

**6-2: المقصود بالأداء الرياضي:****6-2-1: تعريف الأداء:**

**6-2-1-1: لغة:** أدى الشيء أي أوصله، والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه<sup>3</sup>.

**6-2-1-2: اصطلاحاً:** يعرفه عصام عبد الخالق أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاسه نتائج التعليم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا<sup>4</sup>.

**6-2-1-3: التعريف الإجرائي:** يقصد بالأداء الرياضي النتائج التي يحققها الفرد خلال الاختبارات في المهارات الرياضية والتي تكون قابلة لقياسها وتقويمها.

1-<http://www.iraqacad.org/lib/atheer6.htm>

<sup>2</sup>- الباسطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. مصر: دار الفكر، 1998، ص 21.

<sup>3</sup>- قاموس المجلد في اللغة والاعلام. لبنان، بيروت: دار الشروق، 1997. ص 06.

<sup>4</sup>- راتب. علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص 195.

6-3 الكرة الطائرة: هي إحدى الرياضات الجماعية التنافسية تتطلب تواجد 06 لاعبين على كل جانب من الملعب، تفصل بينهما شبكة تعمل على توافر الاحتكاك الجسماني المباشر بين اللاعبين، ويتم تشكيل الهجوم في هذه الأخيرة من ثلاث لمسات كحد أقصى كما أنه لكل لاعب الحق في لمس الكرة مرة واحدة فقط<sup>1</sup>.

#### 6-4 تعريف المراهقة:

6-4-1 المعنى اللغوي: هي راهق رهقا، ومراهق مراهقة، وهي تفيد الاقتراب أو الدنو إلى الحلم وكلمة مراهق تعني دني من الشيء فإذا هو الفرد يدنو من الحلم واكتمال النضج<sup>2</sup>.

6-4-2 المعنى الاصطلاحي: كلمة مراهقة (Adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolere) ومعناها التدرج نحو النضج البدني، الحسي، الفعلي والانفعالي<sup>3</sup>.

6-4-3 التعريف الإجرائي: هي ظهور بعض علامات البلوغ والقيام أو الاقتراب من بعض الأفعال الصعبة المنال القريبة من الخيال.

#### 7- الدراسات السابقة والمثابفة

ككل دراسة أو موضوع بحث علمي يحتاج أثناء مراحل إنجازها إلى التطرق أو الاطلاع على مواضيع ذات صلة مباشرة وغير مباشرة، ودراسات مشابهة أو مرتبطة بموضوع الدراسات أو البحث بهدف أخذ نظرة شاملة على متطلبات موضوع الدراسة التي تكون في متناول الباحث قصد تدعيم الأفكار للوصول والتحصيل على أفضل وأحسن النتائج ومقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة المشابهة لإثراء محتوى الموضوع المدروس من جهة، والتأكد من سلامة وصحة أفكار طريقة جمع المعلومات عند المقارنة وكل مل توصل إليه الباحث.

وبالتالي استعنا بدراسات مشابهة وهي:

دراسة الأولى بعنوان: أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة في الثانويات (15-18 سنة) تم إعدادها من قبل الطلبة عبد الباسط زيدي وبوخطيط علي وبلعباس محمد أمين، تحت إشراف الأستاذ قويدر العيد بن إبراهيم في إطار إنجاز مذكرة شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية 2012/2011 جامعة قاصدي مرباح بولاية ورقلة.

<sup>1</sup> المنشورات، اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمدة من طرف (FINB)، 2000، 2004.

<sup>2</sup> رايح تركي. أصول التربية والتعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1990، ص 24.

<sup>3</sup> صالح حسن أحمد الدايري. سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها. عمان: مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، 2012، ص 33.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه سمة الدافعية في التأثير على مردود لاعب كرة الطائرة في الثانوية، وقد استخدم فيه المنهج الوصفي، كأداة بحث تم الاستعانة بالاستبيان الذي يتضمن 29 سؤالاً وقد طبق على عينة الدراسة التي تتمثل في 30 تلميذاً، وكأداة إحصائية تم فيها استخدام قانون النسبة المئوية، توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن الهدف الحقيقي هو إعطاء أهمية بالغة للدافعية من طرف لاعبي الكرة الطائرة في الثانويات وضرورة خلق المدربين لجو عائلي داخل الفريق المدرسي للدفع باللاعبين لبذل أقصى مجهوداتهم.

**دراسة الثانية بعنوان:** تأثير التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، تم إعدادها من قبل الطالبين فقايري هشام و بوهراوة ياسين تحت إشراف الدكتور مشته عبد اللطيف في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية 2016/2015، جامعة الجزائر 03.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ونقاط التأثير، وقد استخدم المنهج الوصفي، كأداة بحث تم الاستعانة بالاستبيان الذي تضمن 30 سؤالاً، وقد طبق على عينة الدراسة التي تتمثل في 10 مدربين، وكأداة إحصائية تم فيها استخدام قانون النسبة المئوية، اختبار كاف مربع (كا<sup>2</sup>).

توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى اللاعبين أثناء المنافسة والاهتمام بالصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية وزيادة فعالية التحضير البدني من شدة وحجم له دور في الأداء العام لدى اللاعبين خلال فترة المنافسة والصفات البدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء الجيد للاعبين والأداء الرياضي الجيد يحقق أفضل النتائج أثناء المنافسة.

**دراسة الثالثة بعنوان:** فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية فئة أوسط 17-19 سنة، تم إعدادها من قبل الطالبين ناعون ياسين و مزارى فاتح، تحت إشراف مزارى فاتح، في إطار إنجاز مذكرة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية 2014-2015 جامعة البويرة، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في مرحلة المنافسة، وقد استخدم فيه المنهج الوصفي وكأداة بحث تم الاستعانة بالاستبيان الذي يتضمن 30 سؤالاً وقد طبق على عينة الدراسة التي تتمثل في 05 مدربين من فرق البلدية "أوسط أمل عين بسام"، وكأداة إحصائية تم فيها استخدام قانون النسبة المئوية.

توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني والمهاري هو تحسين الأداء الرياضي لدى اللاعبين أثناء المنافسة والاهتمام بالصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية، وزيادة فعالية التحضير البدني والمهاري لما له دور في الأداء العام لدى اللاعبين خلال فترة المنافسة وأن الصفات البدنية والمهارية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء الجيد للاعبين وأن الأداء الرياضي الجيد يحقق أفضل النتائج أثناء المنافسة.

**دراسة الرابعة بعنوان:** دور الإعداد البدني على فعالية لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة - صنف أشبال - تم إعدادها من قبل الطلبة، زكرياء دحماني وعبد النور خرخوش وخليفة يوسف رابح، تحت إشراف الأستاذ محمد العربي في إطار إنجاز مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية 2012/2011، المركز الجامعي خميس مليانة.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الإعداد البدني على فعالية لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة - صنف أشبال - وقد استخدم فيها المنهج الوصفي وكأداة بحث تم الاستعانة بالاستبيان الذي تضمن 14 سؤالاً وقد طبق على عينة دراسة تتمثل في 16 مدرباً لكرة القدم، وكأداة إحصائية تم فيها استخدام قانون النسبة المئوية.

وأسفرت نتائج هذه الدراسة في الأخير إلى أن الهدف الحقيقي هو إبراز الدور الفعال الذي يلعبه الإعداد البدني في كرة القدم خلال المنافسة، وأهم الصفات البدنية الواجب توافرها للاعب كرة القدم وتكييف أحمال التدريب وما يتماشى مع خصائص النمو في مرحلة المراهقة ومعرفة مدى تأثير خصائص المنافسة على فعالية أداء لاعب كرة القدم وإدراك العلاقة الموجودة بين الإعداد البدني وأداء اللاعب أثناء المنافسة.

#### 8- التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

في حدود تطلعتنا ومن خلال ما قمنا به من استطلاع لنتائج الدراسات السابقة والمثابرة لموضوع دراستنا حول فعالية التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المرحلة التنافسية لدى الناشئين تبين لنا أن طرق التدريب المختارة من طرف مدربي الكرة الطائرة في مرحلة التحضير البدني لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية وأن المدة الزمنية المخصصة في إعداد اللاعبين بدنياً لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية تحت إشراف المدرب على هذه المرحلة.

وقد اختلف موضوع دراستنا عن هذه الدراسات السابقة والمشابهة في كونها تهدف إلى إبراز طرق التدريب المختارة والمدة الزمنية المخصصة من طرف المدربين، وذلك خلال مرحلة التحضير البدني للاعبين على عكس هذه الدراسات السابقة التي تناولت الهدف الحقيقي من التحضير البدني والمهاري والمتمثل في تحسين الأداء الرياضي لدى اللاعبين أثناء المنافسة والاهتمام بالصفات البدنية والمهارية المختلفة، إضافة إلى إبراز الدور الفعال الذي يلعبه الإعداد البدني في كرة القدم ، كما تعرفنا على الدور الفعال الذي تلعبه سمة الدافعية في التأثير على مردود لاعب الكرة الطائرة وتأثير التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعب كرة القدم خلال المنافسة ونقاط التأثير .

وهذه الدراسات شكلت انطلاقة لدراسة علمية جديدة تساهم في بناء الإطار النظري لدراستنا مع التطلع إلى كيفية اختيار المنهج المتبع، العينة، أدوات الدراسة، والأسلوب الإحصائي المستخدم مع إدراك نقائص هذه الدراسات وتجنب الوقوع في نفس الأخطاء مسبقاً.

الباب الأول

الجانب النظري



# الفصل الأول

**تمهيد:**

تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة، فهي من الألعاب التي تمارس في المقابلات الدولية، الاولمبية والوطنية أي ما يعرف بالبطولات.

فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالدينامكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة، فهي نسبيًا حديثة وحيوية بالمقارنة بالألعاب التقليدية الأخرى فهي منتشرة بشكل سريع، وازداد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم.

ولهذا نهتم في هذا الفصل برياضة الكرة الطائرة بداية بإبراز مكان نشأتها وتطورها في أنحاء العالم وكذا تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر، مميزات وخصائص هذه اللعبة، المهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة.

## 1-1- ماهية الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق ميدان يبلغ طوله 18 متر وعرضه 09 أمتار تقسمه شبكة ارتفاعها هو 2.43 متر للذكور و 2.33 متر للإناث، والهدف هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به، وتتحرك الكرة فوق الشبكة ببدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي، حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت، ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح.<sup>1</sup>

## 1-2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة في العالم:

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا وأندونيسيا تشير إلى قدم الكرة والنقاطها من جانب إلى آخر وذلك من حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى أنه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه.

أما حديثا فيقال أن الشعب الايطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893 م ومانت تسمى " فوست بول"، ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ، ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشباب المسيحية بهوليود بولاية "ساساشوسي"، وقد أطلق عليها اسم "المينونيث" وقد شاهد هذه اللعبة "د.هالشيد" حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عاليا، خلفا وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها إلى ارتفاع 06 أقدام من الأرض وكانت الكرة المستعملة هي بمثابة كرة السلة الداخلية.<sup>2</sup>

وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها، انتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900م عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم الفلبين

<sup>1</sup> منشورات الخارجية للكرة الطائرة القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف (FIVB)، المنشور الصادر في المؤتمر 27 للفدرالية العالمية للكرة الطائرة المعتمدة في مدينة "سقلية" الإسبانية، 2000.

<sup>2</sup> علي مصطفى، طه. الكرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون). الطبعة الأولى. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999

والبيرو عام 1910 م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914 م، وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1981م، وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا عام 1923م، وهذه بعض التواريخ في تطور الكرة الطائرة:

1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.

1928: أول خطوة لإنشاء اتحاد دولي للكرة الطائرة.

1932: الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الأولمبية في السلفادور.

1947: 18-20 إبريل إنشاء أول اتحاد دولي للكرة الطائرة (FINB).

1949: أول بطولة دولية للرجال والسيدات وفاز بها الاتحاد السوفياتي.

1957: تم إدراج الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية كلعبة واسعة الانتشار.

1975: أقيمت أول بطولة كأس إفريقيا الشمالية.

1996: الدورة الأولمبية أتلانتا (أمريكا).

1998: تقام بطولة العالم للرجال والسيدات في اليابان.<sup>1</sup>

### 1-3- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر:

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى، وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا عام 1963م، وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية، حيث بادرت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم اتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري.

وفي بداية عهدة الاستقلال أنشئت الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م، وكان عدد المنخرطين 12 منخرطا فقط لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع، وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الاتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب، فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضة، كما عملت على وضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - علي مصطفى، طه. مرجع سابق، ص ص 12 - 14.

<sup>2</sup> - علي، معوش. الكرة الطائرة. عين مليلة: دار الفكر، 1994م، ص 08.

### 1-4-4- أهم قوانين الكرة الطائرة:

**1-4-1- الملعب:** يأخذ شكل مستطيل طول ضلعه 18م وعرضه 9 أمتار ويقسم أرض الملعب بخط المنتصف إلى ملعبين متساويين 9×9 أمتار لكل منهما، ويحيط بهذا الملعب منطقة حرة تبلغ على الأقل 03 أمتار في كل الاتجاهات ويوجد فضاء يقع فوق مساحة الملعب يسمى الفضاء الحر الذي يجب أن يكون خال من العوائق على علو يبلغ على الأقل 07 أمتار، وفي المسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة والرسمية تبلغ المنطقة الحرة على الأقل 05 أمتار من بداية الخطوط الجانبية، وعلى الأقل 08 أمتار من بداية الخطوط الخلفية، وفضاء اللعب الحر يجب أن يكون على 12.5 م على الأقل مقاس من بداية أرض الملعب.

**1-4-2- الشبكة:** طول الشبكة يكون 9.5 متر وعرضها 01 متر ممتدة عموديا فوق خط الوسط، ويوجد على حافة الشبكة عصي كل واحدة منهما 1.8 متر بقطر 10 ملمتر، مصنوعة من الألياف الزجاجية تدعى العصا الهوائية، وتكون هذه العصا ممدودة للأعلى بطول 80 سنتمتر بحيث يبلغ علو الشبكة للرجال 2.43 متر ولل سيدات 2.23 متر.

**1-4-3- الكرة:** تكون دائرية الشكل مغلفة بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على متانة مطاطية أو مادة مماثلة، ويجب أن تكون الكرة ذات لون واحد أو تمثل ترابط الألوان، وفي المنافسات العالمية الرسمية يجب أن تكون الكرات مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية للكرة الطائرة، حيث محيط الكرة بين 65-75 سم ووزنها بين 260 إلى 280 غ، والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 و 0.325 كلغ/سم<sup>3</sup>.

**1-4-4- الفرق:** يتكون الفريق من 12 لاعبا على الأكثر ومدرب ونائبه، معالج(طبيب)، يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر، ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة من طرف قائد الفريق أو المدرب<sup>1</sup>.

**1-4-5- أدوات اللعب:** تتكون أدوات اللعب من قميص، شورت وجوارب متماثلة وحذاء رياضي:

- يجب أن يكون لون وتصميم القمصان والشورتات والجوارب موحدا للفريق (ماعدا اللاعب الحر) ويجب أن تكون الملابس نظيفة.

- يجب أن تكون الأحذية خفيفة ومرنة وبدون كعوب.

- يجب ترقيم قمصان اللاعبين من 1 إلى 18.<sup>2</sup>

**1-4-6- شكل اللعب:** ويتناول كيفية تسجيل النقاط والفوز بالشوط والمباراة.

<sup>1</sup>- القانون الدولي للكرة الطائرة. مرجع سابق. ص 07.

<sup>2</sup>- القواعد الرسمية للكرة الطائرة المعتمدة من الجمعية العمومية التاسعة والعشرون في البرتغال: 2004، 2005-2008، ص 19.

❖ **تسجيل نقطة:** يسجل الفريق النقطة وذلك بـ:

- عند ارتطام الكرة بنجاح في ملعب المنافس.

- عندما يرتكب الفريق المنافس خطأ.

- عندما يجازى الفريق المنافس بإنذار.

❖ **الخطأ:** يرتكب الفريق الخطأ بجعل اللعب مخالفًا للقواعد ويقدر الحكام الأخطاء ويحدد النتائج طبقًا للقواعد:

- إذا ارتكب خطأ أو أكثر على التوالي يحسب الخطأ الأول فقط.

- إذا ارتكب خطأ أو أكثر بواسطة المنافسين في الوقت الواحد يحسب الخطأ مزدوجًا ويعاد الإرسال.

❖ **نتائج الفوز بالتداول:** التداول عبارة عن سلسلة من حركات اللعب من لحظة ضربة الإرسال بواسطة

المرسل حتى تكون الكرة خارج اللعب.

- إذا فاز الفريق المرسل بالتداول يحرز نقطة ويستمر التداول.

- إذا فاز الفريق المستقبل بالتداول يحرز نقطة ويجب أن يكون بالإرسال التالي.

❖ **للفوز بالشوط:** يفوز الفريق الذي يسجل 25 نقطة أولاً ويتقدم بنقطتين على الأقل، وفي حالة التعادل مثلاً

24/24 نقطة يستمر اللعب حتى يصل الفارق نقطتين.

❖ **للفوز بالمباراة:** يفوز الفريق الذي يكسب ثلاث أشواط، وفي حالة التعادل 2/2 يكون هناك شرط فاصل.

❖ **الشوط الفاصل:** يلعب على 15 نقطة ويفوز به الفريق الذي يسجل 15 نقطة أولاً ويفارق لا يقل عن

نقطتين كحد أدنى<sup>1</sup>.

**1-4-7- التوقيفات:** هي الأوقات المستقطعة وتبديلات اللاعبين التي يجب أن تطلب بواسطة المدرب أو رئيس

الفريق، ويؤدى الطلب بإظهار إشارة اليد الدالة عن التبديل أو الوقت المستقطع عندما تكون الكرة خارج اللعب

وقبل صافرة الإرسال.

❖ **الأوقات المستقطعة:**

- يحق لكل فريق طلب وقتين مستقطعين في كل شوط.

- هناك وقتين فنيين إلزاميين في كل شوط، الأول عند النقطة 08 والثاني يكون عند النقطة 16.

- تكون مدة الوقت المستقطع 30 ثانية.

- عند الوقت المستقطع يجب على اللاعبين لأن يتجهوا إلى المنطقة الحرة قرب مقاعدهم.

- لا توجد أوقات مستقطعة فنية في الشوط الفاصل (الخامس).

<sup>1</sup> - القواعد الرسمية للكرة الطائرة. مرجع سابق، ص ص 22 - 23.

❖ التبديلات:

التبديل هو الإجراء القانوني الذي بموجبه يدخل اللاعب غير اللاعب الحر أو اللاعب المتغير معه في اللعب وإن يكون المسجل قد سجله ليشغل مركز لاعب آخر الذي يجب عليه مغادرة الملعب في تلك اللحظة بعد تصريح الحكم بحيث:

- تسمح بإجراء ستة تبديلات كحد أقصى لكل فريق لكل شوط.
- يحتسب التبديل الاستثنائي بأي حال كتبديل عادي.
- يجب أن يستبدل اللاعب المطرود أو المستبعد من خلال التبديل القانوني، وإذا لم يكن هذا ممكنا يلعب الفريق غير مكتمل.

- عند إجراء تبديل غير قانوني واستؤنف اللعب يجب إتباع الإجراءات التالية:

- ✓ نقطة الإرسال للمنافس.
- ✓ تصحيح التبديل.
- ✓ تلغى النقاط التي سجلها الفريق المخطئ منذ ارتكاب الخطأ وتظل نقاط المنافس سارية.
- ✓ يجب إجراء التبديلات من منطقة التبديل<sup>1</sup>.

**1-4-8- اللاعب الحر:** اللاعب الحر الدفاعي فقط ممنوع عليه القيام بالإرسال، الصد، السحق من أي مكان أو كانت الكرة فوق الشبكة، ويستعمل ثياب مختلفة عن ثياب فريقه وتكون تغيراته غير محدودة ولكن في حدود المنطقة التفاعلية<sup>2</sup>.

**1-4-9-سلوك المشاركين:**

**1-4-9-1 السلوك الرياضي:** يجب على المشاركين الإلمام بالقواعد الرسمية للكرة الطائرة وأن يتقبلوا قرارات الحكام ويجب تجنب الحركات والمواقف التي تؤثر على قرارات الحكام، ويجب عليهم أن يتحلوا بالاحترام والتهديب ليس فقط اتجاه الحكام ولكن تجاه الرسميين الآخرين والمنافسين وكذا الزملاء والمتفرجين.

**1-4-9-2-سوء السلوك وجزاؤه:** يصنف سوء السلوك إلى ثلاث فئات طبقاً لدرجة الإساءة:

أ- **سلوك غير مهذب:** مثل إزهار الاحتكار أو مخالفة المبادئ الأخلاقية، ويكون جزاؤه نقطة والإرسال للمنافس، وفي حالة تكراره من نفس اللاعب (العضو) يطرد وفي المرة الثالثة يتم استبعاده.

ب- **السلوك العدائي:** مثل كلمات وإشارات جارحة ويكون جزاؤه الطرد ، وعند تكراره يتم استبعاده.

ت- **الاعتداء:** الاعتداء البدني أو الشروع في الاعتداء يكون جزاؤه الاستبعاد مباشرة وبدون نتائج أخرى، ويجازى أيضا السلوكيات التي تحدث قبل أو بين الأشواط وتطبق في الشوط الثاني.

**4- بطاقات الجزاء:**

- ✓ لفت نظر: شفهي أو إشارة يد بدون بطاقة.

<sup>1</sup>- القواعد الرسمية للكرة الطائرة. مرجع سابق، ص ص 37- 38.

<sup>2</sup>- القواعد الرسمية للكرة الطائرة. نفس المرجع، ص 42.

✓ إنذار: بطاقة صفراء.

✓ طرد: بطاقة حمراء.

✓ استبعاد: بطاقة صفراء وبطاقة حمراء<sup>1</sup>.

**1-4-10- الحكام:** يدير المباراة هيئة من الحكام ويتكون من:

- الحكم الأول: وهو مكلف بتحديد طبيعة الخطأ، الفريق الذي يقوم بالإرسال واللعب الخطأ.
- الحكم الثاني: تقريبا نفس عمل الحكم الأول بحيث يكون مقابل له من الجهة الأخرى واقفا.
- المسجل: يقوم بتسجيل كل النقاط، الأخطاء الخاصة باللعبين وكذلك التبديلات وله مساعد.
- مراقبوا الخطوط: هم أربعة وفي بعض الأحيان يتم استعمال اثنين فقط بحيث يكون كل واحد منهم كلا خط النهاية والجانب من ناحيته<sup>2</sup>.

**1-5- خصائص ومميزات الكرة الطائرة:** لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها منها:

- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تتناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين، كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة وذلك لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- هي اللعبة الجماعية التي تلعب دون أن تلمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى ولو خرجت من الملعب<sup>3</sup>.
- قانون تبادل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب لإظهار قدراته في الأماكن الدفاعية والهجومية ما عدا اللاعب الحر.
- يمكن ممارستها في كل فصول السنة في ملاعب مكشوفة، مغطاة ويمكن ممارستها ليلا ونهارا.
- هي قليلة التكاليف من الناحية المادية ولا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فأدوات المستخدمة دائما هي الشبكة، الكرة، ملعب (9 - 18) متر، ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ.
- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين فعدد أفراد كل اللاعبين هو 06 أفراد.
- قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق الخصم، فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر.
- قانون اللعبة يسمح للاعب بلمس الكرة مرة واحدة، مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين الاشتراك في اللعب.
- تعتبر من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج انحناء الظهر الناتج عن الجلوس غير السليم.
- تتم المعالجة من خلال الأوضاع التي يتخذها اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية.

<sup>1</sup> - القواعد الرسمية للكرة الطائرة، نفس المرجع، ص ص 44 - 45 - 49.

<sup>2</sup> - القواعد الرسمية للكرة الطائرة. نفس المرجع، ص ص 21 - 52 - 55.

<sup>3</sup> - كرم زطي، خطافية. موسوعة الكرة الطائرة الحديثة. ط 1، مصر: دار الفكر، 1996، ص ص 61-62.



- تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي وتنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي.  
- يمكن تعلمها وممارستها بسهولة لما فيها من إرسال وتمرير، بحيث تعطي الحرية للاعب لأداء أي نوع من الإرسال.

- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز احد الفريقين.

- هذه اللعبة ليس لها وقت محدد، بل تلعب بالأشواط.<sup>1</sup>

### 1-6- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

**1-6-1-الإرسال:** الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

#### 1-6-1-1-أنواع الإرسال:

##### 1-6-1-1-1-الإرسال العادي من الأسفل إلى الأعلى:

هو أبسط أنواع الإرسال، وأكثره استخداما عند المبتدئين يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى، بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة مع ثني الركبتين قليلا، ومن الجذع إلى الأمام بالاتزان بحيث يقع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي، تحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل وتوضع أمام الجسم بارتفاع الوسط، بينما تتأرجح الذراع الضاربة إلى الخلف ثم إلى الأمام بجانب الجسم لضرب الكرة بعد تركها من اليد الأخرى حيث يكون اتجاه اليد الضاربة من الأسفل إلى الأعلى.

##### 1-6-1-1-2-الإرسال الأمامي من الأعلى:

إن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج إلى التوافق والانسجام بين حركات الذراعين ومفاصل الجسم، ويؤدي بأن يقف اللاعب وجنبه موجهة إلى الشبكة أي الجنب المعاكس للذراع بالتساوي، يمسك الكرة باليد غير الضاربة أو باليدين معا أمام الجسم ثم تقذف عاليا ويقوس الجسم للخلف مع انثناء المرفق في مستوى الرأس وفي اللحظة التي تبدأ فيها الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة، تمتد مفاصل الجسم وتستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة بإعطائها القوة والتوجيه الصحيح.<sup>2</sup>

**1-6-2-الاستقبال:** هو استقبال الكرة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها بتمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين أو بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - علي مصطفى، طه. مرجع سابق، ص 16.

<sup>2</sup> - عصام الدين، الوشاحي. الكرة الطائرة للبنات والأولاد. بيروت: الشركة العربية للنشر والتوزيع، ص 131-138.

<sup>3</sup> - علي مصطفى، طه. مرجع سابق، ص 69.

**1-6-3- التمير:** هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من الأسفل والقيام بتوجيهها للأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

**1-6-3-1- أنواع التمير:**

**1-6-3-1-1- التمير من الأعلى:**

هو الأكثر استخداماً في اللعب للمسافات القصيرة والمتوسطة أو الطويلة أو في عملية الإعداد أو استقبال الكرات القوية والسريعة، ومن بين أنواع التمير من الأعلى<sup>1</sup>:

**1-6-3-1-1-1- التمير من الأعلى إلى الأمام:** تؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى بمسافة صغيرة بينما تثني الركبتين قليلاً ويميل الجذع إلى الأمام بانتزان وثني الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم أما اليدين فتكونان متجاورتين أمام الصدر، الأصابع منتشرة وممتدة باتخاذ مستوى الرأس تتحرك اليدين إلى الأعلى لاستقبال الكرة وعند ملامستها للأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيداً لتوجيهها في الاتجاه المطلوب.

**1-6-3-1-2- التمير إلى الخلف:** تؤدي بإنجاز نفس وضعية التمير من الأعلى إلى الأمام مع ملاحظة مد الذراعين أعلى قليلاً من الوضع الأصلي، وعند وصول الكرة فوق الرأس تقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الكرة إلى الخلف وعند لمسها تمتد مفاصل الجسم خلف الكرة.<sup>2</sup>

**1-6-3-1-2- التمير من الدرجة:**

تستخدم هذه التميرة في حالة التأكد من أخذ الوضع الصحيح لاستلام الكرة بأصابع اليدين، وتعمل في حالة الكرة 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 التميرة المنخفضة، ويمكن أداء هذا النوع من التمير مع الدرجة أو الخلف فهذه المهارة تتميز بخصوصيتها فيجب تفادي عامل الخوف وخصوصاً لدى الناشئين.<sup>3</sup>

**1-6-3-1-3- التمير من الأسفل:**

تستخدم لاستقبال الكرات الساحقة أو ضربات الإرسال بأنواعها، يؤدي باتخاذ نفس الوضعية السابقة للتمير مع اليدين سوياً، بحيث يكون الإبهامان متوازيان ومتلاصقان وأصابع إحدى اليدين مستقرة في راحة اليد الأخرى، في لحظة استقبال الكرة تمد الساق مع الجسم ومن أعلى لامتصاص قوة صدمة الكرة، وتظل الذراعان مفروقتان ملتصقتان ببعضهما.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - حسين، عبد الجواد. لكرة الطائرة المبادئ الأساسية. بيروت: دار العلم، 1964، ص ص 29-30.

<sup>2</sup> - حسين، عبد الجواد. الكرة الطائرة المبادئ الأساسية. نفس المرجع السابق، ص ص 29-30.

<sup>3</sup> - علي مصطفى، طه. مرجع سابق، ص ص 86-112.

<sup>4</sup> - كلين، ألسرون وفراش، سكافس. سلسلة الاكتشاف الرياضي للكرة الطائرة. مطبعة بغداد: ترجمة فريق كموه، 1990، ص 40.

### 1-6-4 الضرب الساحق:

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.<sup>1</sup>

### 1-4-6-1 أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.
- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية).
- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- الضربة الساحقة بالخداق.<sup>2</sup>

### 1-6-5 الصّد:

هو عملية يقوم بها لاعب أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراع أو الذراعين للاقتراب من الكرة المضروبة سابقا من ملعب الفرق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

### 1-5-6-1 أنواع حائط الصّد:

- الصّد الهجومي لكرة توجه مباشرة نحو الخصم.
- الصّد الدفاعي للكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقى في منطقة الخصم.
- الصّد الفردي يتصدى لاعب فقط للهجوم.
- الصّد الجماعي أي لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم.<sup>3</sup>

### 1-6-6 الإعداد:

ويعنى به إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم بطريقة ملائمة ومناسبة، متخذين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل، وفي الحقيقة فإن معظم أنواع الإعداد التي تنفذ نجد أنها عادة ما تستخدم التميرير من الأعلى فوق الرأس، من الأعلى للخلف، ولكن هذا لا يمنع أنه أحيانا أخرى قد تلجأ إلى استخدام الإعداد من الأسفل (بالمساعدين) وذلك كله بهدف إعداد الكرة.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - علي مصطفى، طه. مرجع سابق، ص ص 84-112.

<sup>2</sup> - حسين، عبد الجواد. الكرة الطائرة المبادئ الأساسية. مرجع سابق، ص ص 60-61.

<sup>3</sup> - حمدي، عبد المنعم. الكرة الطائرة (مهارات - خطط - قوانين). مصر: دار الفكر العربي، 1987، ص 51.

<sup>4</sup> - علي مصطفى، طه. الكرة الطائرة. (تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل وقوانين). مرجع سابق، ص 139.

**1-6-6-1 أنواع الإعداد:**

**1-1-6-6-1 الإعداد الأمامي:** هو أكثر الإعدادات استعمالاً لسهولة أدائه، وهو أساس لجميع أنواع الإعداد الأخرى، ويؤدي من وقفة الاستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذراعين والرجلين، مع المحافظة على توازن الجسم في نهاية الحركة.

**1-1-6-6-2 الإعداد الخلفي من فوق الرأس:** يستعمل في الأغراض الخطئية ويتطلب درجة عالية من الإحساس بالحركة، حيث أن اللاعب لا يرى الهدف المراد التوجيه إليه لحظة أداء الإعداد وهو يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء.

**1-1-6-6-3 الإعداد الجانبي:** يستخدم عندما يكون اللاعب قريب من الشبكة ولا يوجد مكان ووقت كافي للدوران، يستعمل للخداع حيث يقف اللاعب وقفة الاستعداد جانبياً اتجاه الإعداد.

**1-1-6-6-4 الإعداد بالوثب:** يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية في عملية الخداع الهجومية، ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع ويستخدم في الوثب بالرجلين، وعلى اللاعب ملاقة الكرة في الوقت المناسب.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - الموسوعة الرياضية. كرة السلة والكرة الطائرة. ط1. الطباعة: دار الشمال للنشر، 1996، ص 46.

**خلاصة:**

إن الانتشار المستمر للعبة كرة الطائرة الذي يشمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل المصادفة وليس أيضا من خلال المنافسات البراقة، وليس من خلال الترويج المقنع به، فهذا أمر وارد إلا أن اللعبة في بداية نشأتها وتكورها مازالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة اولمبية نظرا لما تتمتع به من خصائص ميزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى.

ومن خلال استعراضنا لمختلف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة اتضح لنا المكانة التي تحتلها هذه الرياضة حيث لا يمكن فصل أي مهارة عن الأخرى بل يجب الإلمام بجميع هذه المهارات.

# الفصل الثاني

**تمهيد:**

إن التحضير البدني أهمية كبيرة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل وسرعة والقوة والرشاقة ومرونة ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية عند لاعبي الكرة الطائرة، وأيضا رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البدنية العامة والخاصة.

## 2-1 ماهية اللياقة واللياقة البدنية

عرف الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية والترولوج كلمة اللياقة على أنها " تلك الحالة التي تصف الدرجة التي يستطيع بها الفرد أداء عمل ما"، أما مفهوم اللياقة البدنية حسب ما صدر عن الاتحاد الأمريكي أنها القدرة العامة على التكيف والاستجابة الايجابية للجهد البدني، ودرجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد وتكوينه الجسماني بما في ذلك ما يقوم به من أنشطة بدنية مختلفة.<sup>1</sup>

ويمكن القول أن اللياقة البدنية هي وجه من أوجه اللياقة الشاملة التي تشمل اللياقة العقلية، النفسية، الاجتماعية وغيرها من اللياقات، وهي تعني سلامة أجهزة البدن العصبية، العضلية والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية والقوام الجيد ومقاييس جسمية متناسقة وخلو الجسم من الأمراض.

## 2-2 اللياقة البدنية للاعب الكرة الطائرة.

بالرغم من مساحة ملعب الكرة الطائرة مقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى مثل كرة القدم، السلة اليد على سبيل الذكر، إلا أن هذه اللعبة تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية والمهارية، فاللياقة البدنية للاعب الكرة الطائرة هي قدرة اللاعب على التكيف مع التدريبات المعطاة له بجميع أشكالها، والعودة إلى حالته الطبيعية بأسرع وقت ممكن بعد الانتهاء من الجهد المبدول وهذا ما يؤكد عليه كل من "رادا RADDA" و "فرونر FROHNER" و "سوري SOURE".

إن اللياقة البدنية في الكرة الطائرة بصفة خاصة هي " قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية، والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة."<sup>2</sup>

## 2-3 الإعداد البدني في الكرة الطائرة

## 2-3-1 مفهوم الإعداد البدني:

يقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، أو يهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة ومرونة.<sup>3</sup> يعتبر الإعداد البدني أحد الإعداد الرئيسية وأولها فترة الإعداد وتتميز نوعين من الإعداد البدني: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>- إبراهيم أحمد سلامة. المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية. مصر: منشأة المعارف، 2000، ص ص 20-22.

<sup>2</sup>- محمد صبحي، حسين. الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1997، ص 21.

3-Taelman Simon. Football performance. Paris : 1991 , p 53.

<sup>4</sup>- أمر الله أحمد، الباطي. التدريب والإعداد البدني في الكرة الطائرة. طبعة 2، مصر: 1990، ص 70.



**2-3-1-1 الإعداد البدني العام**

هو التطوير الجيد للصفات الحركية بدون توجه الى رياضة معينة ومثل رياضة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة لتطوير الصفات البدنية الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ.

يسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من الدعم وتقوية كل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفسيولوجية (الجهاز الدوري، التنفسي والجهاز العصبي).<sup>1</sup>

ولهذا يعيق الإعداد البدني العام الأساس الذي تعتمد عليه كافة التدريبات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.<sup>2</sup>

**2-3-1-2 الإعداد البدني الخاص**

المعروف أن الإعداد البدني الخاص هو عبارة عن مجموعة من التدريبات تختلف وتتباين في محتوياتها بالنسبة لكل نوع أنواع النشاط الرياضي وتحتوي على الخصائص المميزة لكل منها ولذلك فإنه يختلف التدريب للاعب الكرة الطائرة منه في التدريب لعداء المسافات القصيرة، ويشمل الإعداد البدني الخاص بالنسبة للكرة الطائرة تمرينات تتلاءم وتتناسب مع خصائص اللعبة وتعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي فيها.<sup>3</sup>

**2-3-1-3 أهمية الإعداد البدني الخاص**

تعود أهمية الإعداد البدني الخاص بلعبة الكرة الطائرة إلى عدة أسباب نذكر منها ما يلي:

- عدم ارتباط لعبة الكرة الطائرة بزمن معين مما يترتب عليه استمرار المباراة لما يزيد عن ساعتين، فهذا يتطلب من اللاعب لياقة عالية وخصوصا عنصر التحمل.
- سرعة التغيير في العب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية والعكس يتطلب من اللاعب درجة عالية من السرعة وسرعة رد الفعل.
- يحتاج لاعب الكرة الطائرة لأداء مهارات الضرب الساحق والصد عنصر اللياقة والقوة المميزة بالسرعة.
- تحتاج ضربات الإرسال وخصوصا إرسال التنس إلى قوة في الذراعين.
- لأداء التميرير من الأعلى يلزم مرونة في أصابع اليدين والرسغين ومفاصل الكتفين.

1-Pnadet, Micgel. La preparation physique. Collection Entioiment ; p18

<sup>2</sup>. أكرم زكي، حطابية. مرجع سابق، ص 216.

<sup>3</sup>- إلين وديع، فرج، مرجع سابق، ص 52.

- لتنفيذ المهارات التي تطلب الدوران والدحرجة والسقوط والغطس درجة عالية من الرشاقة والمرونة والسرعة.
- تحتاج مهارات الدفاع عند الإرسال والدفاع عن الملعب قوة تحمل عضلي.<sup>1</sup>

## 2-4-2 تدريبات الإعداد البدني في الكرة الطائرة.

### 2-4-2-1 تدريبات حرة لتقوية الوثب:

- الوثب بالقدمين معا حتى آخر الملعب والعودة بارتخاء الجسم.
- الوثب بقدم ثم بأخرى أماما حتى آخر الملعب والعودة.
- الجري على قدم واحدة لأبعد مسافة حتى آخر الملعب والعودة بنفس الطريقة.
- الوثب بالقدمين معا أماما لأبعد مسافة.
- أخذ خطوة بقدم واحدة ثم بالقدم الأخرى لأبعد مسافة ثم بالقدمين معا لأبعد مسافة أيضا.
- الجري بارتخاء حول الملعب ثم معاودة لمس حلقة كرة السلة.
- الجري والوثب على صندوق (4 أجزاء) بالقدمين بدون مسكة ثم أخذ خطوتين أو ثلاث بالوثب من فوقه.
- ملحوظة: يمكن أداء معظم التدريبات التي بدون ثقل باستعمال نقل تدريب الحمل.

### 2-4-2-2 تدريبات بالحبل لتقوية الوثب:

- يمكن استعمال هذه التدريبات للإحماء في بداية الدرس ويجب مراعاة ارتخاء الجسم أثناء أدائها.
- الوثب بالرجلين مع فتحها في الهواء والنزول.
- الوثب بالرجل اليمنى دائما ثم بالرجل اليسرى.
- الوثب جنبا بالحبل.
- وثب على مرتين ثم لف الحبل مرتين بسرعة مع الوثب برجل واحدة.
- الوثب بالحبل مع فتح الذراعين وضمهما بالتقاطع.

<sup>1</sup>- أكرم زكي، حطابية. المرجع السابق، ص 258.

### 2-4-3 تدريبات بالجلة لتقوية الذراعين وأصابع اليدين:

- لف الجلة حول الوسط من اليمين إلى اليسار والعكس.
- لف الجلة إلى الأعلى ولقفها ثم يكرر بالذراع الأخرى ثم بالذراعين معا أماما عاليا.
- لف الجلة بين الرجلين مع سقوط الجذع وفرد الركبتين.
- رمي الجلة خلف الجذع ولقفها سريعا بنفس اليد مع لف الجذع.
- رمي الجلة ولقفها من يد لأخرى مع فتح الأصابع لتقوية مفصل الرسغ.
- سقوط الجذع مع رمي الجلة تجاه الأرض ولقفها قبل سقوطها على الأرض بنفس اليد.
- رمي الجلة بالذراعين لأبعد مسافة أماما.
- رمي الجلة بالذراع اليمنى لأبعد مسافة أماما قم يكرر باليد اليسرى.

### 2-4-4 تدريبات حرة لتقوية عضلات البطن والذراعين وأصابع اليدين:

- التعلق على الحائط والمرجحة من جانب لآخر.
- الرقود ظهرا مع فرد الذراعين خلف والجلوس السريع ولمس أصابع القدمين مع رفع الرجلين مائلا أعلى.
- الرقود ظهرا مع القبض على السلمة الثانية لسلم الحائط، رفع الساقين عاليا مع محاولة مقاومة الزميل للحركة.<sup>1</sup>
- التعلق على سلم الحائط مع فتح الذراعين جيدا ورفع الرجلين مفردتين للمس أعلى سلمة عاليا.
- سقوط الانبطاح أو سقوط الانبطاح على أطراف اليدين ثني الذراعين وفردهما.

### 2-4-5 تدريبات بالكرة الطبية لتقوية الذراعين والبطن:

- الوقوف في صفين أمام الحائط والبعد عنها حوالي 3-4 متر، قم رمي الكرة بقوة على الحائط من أعلى الرأس بالذراعين معا ثم بالذراع اليمنى ويكرر باليسرى.
- رمي الكرة الطبية جانبا من فوق الرأس يمينا وشمالا (كالحركة الخطافية).
- من حركة الجري والوثب بالقدمين معا مع ضرب الكرة من أعلى أسفل على الحائط.

<sup>1</sup>- الين وديع، فرج. مرجع سابق، ص 57.

- الرقود ظهرا فوق صندوق أو مقعد مع مراعاة جعل الكتفين خارج حافة الصندوق ومسك ثقل (الكرة الطبية مقلا) قم الجلوس سريعا مع فرد الذراعين أو ذراع واحد بالثقل عاليا فوق الرأس.

#### 2-4-6 تدريبات لتقوية السرعة وسرعة رد الفعل:

- تدريبات المشي مثل: المشي بخطوات واسعة، المشي القرفصاء أو نصف قرفصاء، المشي على أطراف الأصابع ثم على الكعبيين.

- تدريبات بالجري مثل:

✓ الجري مع انثناء الجذع أماما ورفع الرجلين خلفا أو العكس

✓ الجري الجانبي مع عمل خطوة تقاطع بالقدمين.

✓ الجري مع الدوران ولمس بعض الخطوط باليدين على شكل مسابقة.

- تدريبات بالوثب مثل:

✓ الوثب على رجل واحدة أو بالقدمين معا.

✓ الوثب لتعدية الكرة الطبية.

✓ الوثب جانبا.

✓ الوثب خلفا.

✓ الوثب على المنط وتعدية حسان أو صندوق.

✓ الوثب على حبل مع عمل حركات بالذراعين أو مع الدوران عند الهبوط.<sup>1</sup>

#### 2-4-7 تدريبات لمرونة الأصابع والرسغين وتقويتهم:

- تدريبات ثني وفرد الأصابع (حرارة أو بمقاومة)

- الضغط على الكرة بأصابع اليد (كرة اليد، كرة التنس، كرة الطائرة، كرة طبية)

- عصر كرة تنس بأصابع اليد اليمنى ثم نكرر باليسرى.

- دفع الحائط.

- جلوس الإقعاء، فرد الركبتين مع سند أطراف أصابع اليدين على الأرض.

- تدريبات لثني الرسغين ودورانهما (حرارة أو باستعمال عصا أو جلة).

<sup>1</sup>- إلين وديع، فرج. مرجع سابق، ص 58.

## 2-5 عناصر اللياقة البدنية

## 2-5-1-1 المداومة:

حسب هاري "هي قدرة الجسم على المقاومة ضد التعب أثناء تنفيذ تمارين رياضية طويلة المدى"<sup>1</sup>

وحسب نيك "يعتبر بصفة عامة أنها القدرة النفسية والبدنية التي تأخذ الرياضي لمقاومة التعب".<sup>2</sup>

## 2-5-2 القوة العضلية:

هي قدرة العضلات في التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها، وتعتبر القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية المهمة التي تتوقف عليها معظم أداء المهارات في الكرة الطائرة بالضرب الساحق والصد و عملية الدفاع عن الملعب، كلها تحتاج إلى قوة عضلية كافية لأدائها لدى يجب الاهتمام بتطوير القوة العضلية وإعدادها الإعداد الكافي لدى لاعب الكرة الطائرة بمستوى عالي من المهارة.<sup>3</sup>

## 2-5-3 المرونة:

تعرف بأنها "أقصى مدى ممكن لمفصل معين أو كفاءة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى وكذلك مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة" ومن ثم تعد قدرة الفرد على أداء حركات باختلافات كثيرة في مجالات الحركة عند تنمية درجة المرونة للاعب أو مجموعة المفاصل العاملة.

كما أن للمرونة أثر كبير في القدرة على الوثب حيث أنه كلما زادت مرونة المفصل والعضلات والأربطة المحيطة به من الإصابة يزداد العبء الواقع على المفصل أثناء الارتقاء والهبوط وكذلك مرونة مفصل الكتفين ورسغ اليد والمرفق تساعد في عملية توجيه الضرب الساحق، الإرسال الساحق والإعداد وكذلك الصد، فكلما زاد المدى الحركي للمفاصل المعينة للاعب الكرة الطائرة يؤدي انتشاره المجموعة العضلية العاملة على هذه المفاصل وبالتالي تقوم هذه العضلات بإنتاج القوة المطلوبة.

والمرونة إحدى المكونات الضرورية للكرة الطائرة فعالية الفرد في الكثير من الأنشطة يتحدد بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين، والشخص ذو المرونة العالية يبذل جهداً أقل من الشخص الأقل مرونة.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن، علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. اختبار الأداء الحركي. مصر: دار الفكر العربي، 1994، ص 197.

<sup>2</sup> قاسم حسن، حسين وعبد علي نصيف. علم التدريب الرياضي. بغداد: دار الكتابة للطباعة، 1987، ص 127.

<sup>3</sup> أكرم زكي، خطابية. مرجع سابق، ص 261.

<sup>4</sup> حسين سبهان، المتطلبات البدنية للاعب الكرة الطائرة http://Faurm :Irapacadorg/Vieutopic. Php ,2016/12/23

## 2-5-4 الرشاقة:

إن الرشاقة هي القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو أجزائه بسرعة<sup>1</sup>، وتعتمد الرشاقة مبدئياً على القوة، سرعة رد الفعل، السرعة الحركية والتوافق العضلي والعصبي.<sup>2</sup>

وكما يعرفها أبو العلاء " بأنها صفة مركبة تتكون من دقة الحركة وتوقيتها في الهواء مع المقدرة على تغيير التوافق الحركي تبعاً لتغيير الظروف الخارجية.<sup>3</sup>

ويعتبر التعريف الذي يقدمه " هرتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

- القدرة على إتقان التوفيقات الحركية المعقدة.

- القدرة على السرعة وإتقان المهارات المركبة الرياضية.

- القدرة على تعديل سرعة الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.<sup>4</sup>

## 2-5-5 السرعة:

السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلاً.<sup>5</sup>

## 2-5-6 التوافق:

التوافق من أهم الصفات البدنية للاعب الكرة الطائرة حيث لأن التوافق بين العضلات المشتركة في الحركة يقتل درجة المقاومة التي تقوم بها العضلات المقابلة، بالإضافة إلى أنه يجب أن يكون هناك توافق بينه والذراع الضاربة في حالة الضرب الساحق والإرسال الساحق أيضاً وجود توافق بينه اليدين والقدمين وذلك في حالة قيام اللاعب بالصد، وتظهر إحدى صور التوافق الحركي العام في لعبة الكرة الطائرة بين لاعبي حائط سواء كان حائط صد ثنائي أو حائط صد ثلاثي، فلكي يكون الصد ناجحاً لابد من توفر التوافق بين اللاعبين القائمين بالصد يؤدي إلى عدم الوصول إلى مكان الضرب في الوقت السليم والمناسب وبالتالي يؤدي لفشل الصد.

1-Mccioy.ch.and young.ND and mzasurement. 1945 p 82.

<sup>2</sup>- محمد إبراهيم، شحاته ومحمد جابر، يرتفع. دليل القياسات الجسمية واختبار الأداء الحركي. الإسكندرية: منشأة المعارف، 1995، ص 118.

<sup>3</sup>- أبو العلاء، عبد الفتاح. بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. مصر: دار الفكر العربي، 2008، ص 07.

<sup>4</sup>- إبراهيم/ مفتي حمادة. المهارة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2002، ص 13.

<sup>5</sup>- قاسم حسين، حسين وقيس ناجي عبد الجبار. مكونات الصفات الحركية، بغداد: 1984، ص 48.

## 2-6 الإصابات في الكرة الطائرة

## 2-6-1 مفهوم الإصابات الرياضية:

هو تلف أو إعاقة سواء كان هذا التلف مصاحبا يتهتك بالأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكيا، عضويا، كيميائيا)، مما ينتج عنه تغيرات فسيولوجية مثل: كدم، وورم مكان الإصابة مع تغيرات لون الجلد والشكل التشريحي.

## 2-6-2 الإصابات الرياضية والعلوم الحديثة:

وتشمل الكسور بأنواعها، الجروح بأنواعها، التقلصات والتمزقات العضلية بأنواعها، الإصابات الدماغية وتهتك الأعضاء الداخلية. وتتسبب في النزيف، إصابة أعضاء الجسم المختلفة، الإعاقة، التشوهات، تأثر الدورة الدموية والجهاز التنفسي وحتى الوفاة.

## 2-6-3 أهم الأسباب التي تؤدي إلى الإصابات:

## 2-6-3-1 أسباب خارجية:

- ✓ سوء التنظيم وطريقة اللعب والتدريب وتمثل من 30-60 بالمائة من الإصابات.
- ✓ مخالفة القوانين وشرط الأمن وتمثل من 15-25 بالمائة من الإصابات.
- ✓ سوء الأحوال المناخية وتمثل من 2-6 بالمائة من الإصابات.
- ✓ عدم الالتزام بالأوامر الطبية وتمثل من 2-10 بالمائة من الإصابات.
- ✓ الأدوات والأجهزة المستخدمة.

## 2-6-3-2 أسباب داخلية:

- ✓ حالات الإرهاق والإعياء الشديد.
- ✓ التغيرات في الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم.
- ✓ الإصابة السابقة والمتكررة.
- ✓ عدم الاستعداد البدني للرياضي ونقص اللياقة البدنية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أحمد عيسى، البوريني. وصبحي أحمد، قبلان. الكرة الطائرة (مهارات/ تدريبات/ إصابات)، ط1، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011، ص 18.

### 2-6-3-3 التدريب الرياضي الخاطئ في الأندية (المدرّب):

- ✓ عدم التكامل في تدريب عناصر اللياقة البدنية والفنية والمهارية والخطئية حيث يجب الاهتمام بجميع الجوانب بدون التركيز على أحدها أو إهمال الأخرى، مثل (الاهتمام بعنصر السرعة وإهمال عنصر المرونة فهذا يعرض الرياضي للإصابة).
- ✓ عدم التوافق والتناسق في التدريب للمجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت عند الأداء الحركي والرياضي.
- ✓ سوء تخطيط البرنامج الأسبوعي يجب أن يصل إلى أعلى مستوى له (الفورمة) يوم المنافسة، فيجب أن يكون اليوم الذي قبله التدريب خفيف في الحجم والشدة والكثافة.
- ✓ إهمال الإحماء الكافي والمناسب للمنافسة قبل المنافسة أو التدريب، مثال (في أوقات الشتاء تزيد من فترة الإحماء وبالعكس في الصيف أخذ المناسب من الإحماء).

### 2-6-3-4 مخالفة الروح الرياضية (الخشونة):

- ✓ التوجيه الخاطئ من المدرّب للاعب والذي يحدث غالبا في المجال التنافسي خاصة بالعنف والاحتكاك البدني القوي (الخشونة).
- ✓ تعدد الخشونة إبعاد اللاعب أو الخصم عن الاستمرار في المنافسة أو المباراة.
- ✓ الحماس الزائد والاندفاع الغير مدروس.

### 2-6-3-5 الجهل بالقوانين الرياضية ومخالفة المواصفات الفنية:

- ✓ القانون وضع لحماية اللاعبين وسلامتهم وأي مخالفة في مواد القانون في طريقة الأداء تعنى الإصابة.
- ✓ مخالفة المواصفات الفنية لمستلزمات وأدوات الرياضي وملابسه تسبب الإصابة له، مثال (الأحذية غير المناسبة).
- ✓ مخالفة المواصفات القانونية والفنية للأدوات والمعدات الرياضية الخاصة بالمنافسة.

### 2-6-3-6 الجانب الصحي:

- ✓ إهمال الكشف الطبي الدوري الشامل (الإكلينيكي) مثال (تخطيط القلب)
- ✓ الكشف عن الأمراض المبكرة وخاصة ارتفاع درجة الحرارة يدل على أنه هناك مشكلة صحية.
- ✓ إهمال الاشتراطات الصحية في الغذاء والسكن وغرف تبديل الملابس وغيرها.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>- فؤاد عبد الفتاح، جان . الإصابات والإسعافات الأولية. كلية التربية الرياضية قسم علوم الحركة، ص 14.



## 2-6-4 إصابات الجهاز العضلي:

إصابات العضلات بأنواعها تعتبر من الإصابات الكثيرة الحدود والانتشار بين الرياضيين لأن العضلات هي الأداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الأداء البدني ومكون رئيسي للجهاز الحركي للإنسان.

## 2-6-5 التشنج (التقلص العضلي):

هو عبارة تقلص عضلة أو بعض العضلات تقلصا قويا ومؤلما، ويستمر هذا التقلص لوقت قصير بضع ثوان أو يطول لدقائق محدودة، ويحدث هذا التقلص نتيجة لبعض التغيرات الكيميائية داخل العضلة أو نتيجة لرد فعل عصبي.

## 2-6-5-1 أسباب التقلص العضلي:

- ✓ إجهاد العضلة أكثر من طاقتها ولمدة طويلة.
- ✓ التغذية الغير جيدة والغير متنوعة.
- ✓ اللعب بطقس شديد البرود قبل أداء الإحماء وإعداد العضلات.
- ✓ ارتداء أحذية غير مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- ✓ اللعب في جو شديد الحرارة ونقص الماء والأملاح لدى العضلات.
- ✓ تأدية اللاعب حركات غير اعتيادية.

## 2-6-5-2 طريقة العلاج:

- ✓ إيقاف اللاعب عن الحركة وإخراجه عن الملعب.
- ✓ العمل على سحب العضلة بعكس اتجاه عملها.
- ✓ تدفئة العضلة المتقلصة باستعمال كمادات حارة أو صب ماء حار أو هواء حار.
- ✓ الراحة التامة وعدم إشراك اللاعب المصاب بالملعب.
- ✓ بعد رجوع العضلة إلى وضعها الطبيعي ينصح بأخذ حمام بخار مع التدليك.<sup>1</sup>

## 2-6-6 الكدمات:

هي عبارة عن هرس وتمزق الأنسجة السطحية والعميقة (بين الجلد والعظم) وأعضاء الجسم المختلفة الرخوة (كالجلد والعضلات)، والصلبة (كالعظام والمفاصل) ونتيجة لمؤثر خارجي مباشر.

<sup>1</sup>- أحمد عيسى، البورني وصبحي أحمد، قبلان. مرجع سابق، ص 137.

ونتيجة ذلك الهرس والتحطيم تصاب الشعيرات الدموية بالتمزق ويحدث انسكاب دموي داخلي تحت الجلد، يؤدي إلى ظهور الورم عقب حدوث الإصابة بدقائق أو ساعات حسب الشدة وهذا التجمع يضغط على الأعصاب مما يؤدي إلى الشعور بالألم.<sup>1</sup>

### 2-6-7 الشد والتمزق:

عبارة عن شد أو تمزق الألياف أو الأوتار العضلية نتيجة جهد عضلي مفاجئ بدرجة شدة أكبر من قدرة العضلة على تحمل هذا الجهد، يصاحب التمزق العضلي ألم مكان الإصابة وورم بالإضافة إلى عدم قدرة العضلات المصابة على أداء وظيفتها.<sup>2</sup>

### 2-6-7-1 لماذا يحدث الشد العضلي والتمزق العضلي:

- ✓ الانقباض العضلي المفاجئ.
- ✓ المجهود العضلي الزائد أو التمارين المرهقة.
- ✓ إهمال الإحماء قبل التمارين.
- ✓ عدم الاتزان والتناسق في التدريب.
- ✓ عندما تكون مطاطية العضلات أقل من المستوى المطلوب.
- ✓ اشتراك اللاعب في التدريب أو المباراة قبل شفائه من تمزق عضلي سابق.
- ✓ النقص الشديد للماء والأملاح.<sup>3</sup>

### 2-6-7-2 أعراض وعلامات التمزق العضلي:

- ✓ ألم شديد وحاد يتوقف على شدة الإصابة ومكانها.
- ✓ ضعف شديد في استخدام العضلة.
- ✓ تورم مكان الإصابة بسبب النزيف الداخلي بعد 48 ساعة حيث يتغير لون المنطقة المصابة إلى الأحمر ثم الأزرق ثم الأصفر بعد مرور عدة أيام.
- ✓ ألم شديد في حالة الضغط على المنطقة المصابة.

### 2-6-7-3 طريقة العلاج:

- ✓ نقل اللاعب المصاب خارج الملعب.
- ✓ الراحة التامة للعضلة أو المنطقة المصابة.

<sup>1</sup>- فؤاد عبد الفتاح، جان. مرجع سابق، ص 17.

<sup>2</sup>- أحمد عيسى، البوريني وصبحي أحمد، قبلان. مرجع سابق، ص 138.

<sup>3</sup>- فؤاد عبد الفتاح، جان. مرجع سابق، ص 26.

- ✓ عمل رباط ضاغط على المنطقة المصابة.
- ✓ التدخل الجراحي في حالة حدوث تمزق كلي للعضلة أو الوتر.

### 2-6-8 الالتواء أو الملمخ (Sbrains):

هو مط أو تمزق جزئي أو كلي لأربطة من أربطة المفصل نتيجة التواء مفاجئ للمفصل أو نتيجة لحركة عنيفة في اتجاه معين بسبب قوة خارجية أكبر من قدرة المفصل على تحملها ، ويعرف أيضا (هو الخلع الغير كامل)، وأكثر الأربطة عرضة للإصابة هي:

- ✓ الرباط الخارجي الوحشي لمفصل الفخذ.
- ✓ الرباط الجانبي الأنسي بمفصل الركبة.
- ✓ الرباط الكعبري الزندي في اليد.

### 2-8-6-2 أعراض وعلامات الالتواء:

- ✓ ألم شديد للمفصل نتيجة لتمزق المحفظة الليفية فيها من أربطة وأنسجة حول المفصل.
- ✓ يزيد الألم إذا كان الضغط على الرباط المصاب ويزول عند الضغط على العظام المجاورة.
- ✓ ورم مكان الإصابة نتيجة الانسكاب الزلالي.
- ✓ قد يحدث تغير في لون الجلد إذا كان الارتشاح الدموي شديداً.
- ✓ ارتفاع طفيف في درجة الحرارة.<sup>1</sup>

### 2-8-6-2 طريقة العلاج:

الهدف من الإسعافات أو العلاج هو السيطرة على النزيف الداخلي والحد من حجم التورم الذي يحدث، وتقصير فترة امتصاص السوائل المنسكبة داخل الفجوة المفصلة.

### 2-6-9 التواء مفصل الكاحل "من أحد أشهر الإصابات في الكرة الطائرة":

يعتبر التواء الكاحل من الإصابات الكثيرة والشائعة بين العامة وخاصة الرياضيين منهم، حيث يحدث مؤثر مفاجئ نتيجة تعرض القدم لانقلاب داخلي مع عطف أخمص أثناء ممارسة التمرينات أو حتى المشي على أرض غير مستوي غالباً يسمع صوت تمزق الرباط وقت الإصابة.

والالتواء دلالة عن عدم وجود كسر في منطقة الإصابة ويقصد به تمدد أو تمزق بعض الألياف، حيث تتحدد درجة التواء المفصل بمدى التلف الحادث في الأربطة الخارجية، فالالتواء من الدرجة الأولى أو البسيط

<sup>1</sup>- أحمد عيسى، البوريني و صبحي أحمد، قبيلان. مرجع سابق، ص 139.

في حالة تمزق 25% من الألياف، والدرجة الثانية أو المتوسطة في حالة تمزق 25% من الألياف، و الدرجة الثالثة أو الشديد في حالة تمزق أكثر من 75% من الألياف مما يؤدي إلى عدم ثبات المفصل بشكل ملحوظ، والأربطة التي حول المفصل هي:

- الرباط الوحشي: ويتكون من ثلاث حزم ليفية (خلفية - أمامية- سفلية) من الكعب حتى عظمة الشضبة.
- الرباط الأنسي: وهو جزء من الرباط الدالي ويعتبر من أقوى أربطة مفصل الكاحل، ومن النادر أن تتمزق إلا إذا حدث كسر مثل (كسر البسيط).
- الرباط الداخلي: رباط مثلث الشكل يرتبط بالجهة الأنسية لعظام المفصل.<sup>1</sup>

## 7-2 طرق التدريب في الكرة الطائرة

### 1-7-2 طريقة التدريب المستمرة:

يشير شاكر فرهود إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة بينية، مع سرعة منتظمة في الأداء ومراعاة عدم الوصول للدين الأوكسجين عند تكوين جمل التدريب.<sup>2</sup>

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتا وهي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25% - 80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.<sup>3</sup>

### 2-7-2 طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة<sup>4</sup>، وتنقسم إلى:

<sup>1</sup>- أحمد عيسى، البوريني وصبحي أحمد، قبلان. مرجع سابق، ص 142.

<sup>2</sup>- شاكر فرهود، الدارعة. علم التدريب الرياضي. منشورات ذات السلاسل، 1998، ص ص 74-75.

<sup>3</sup>- عادل عبد البصير، علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999، ص ص 156-

<sup>4</sup>- أمر الله أحمد، البساطي . قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأ المعارف، 1998، ص 57.

## 2-7-2-1 طريقة التريب الفكري المنخفض الشدة:

يذكر البتشاوي أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام والخاص وتحمل القوة، ومن أهم مميزاتهما:

- شدة التمرينات: تكون بسيطة متوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60-80 بالمائة، من أقصى مستوى اللاعب، وتصل في تمرينات القوة إلى 50-60 بالمائة من أقصى مستوى اللاعب.
- حجم التمرينات: يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20-30 مرة تقريبا، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14 - 90 ثانية تقريبا بالنسبة للجري، وما بين 15 - 30 ثانية بالنسبة لتمرينات القوة، سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل جسم اللاعب نفسه.
- فترات الراحة البينية: يفضل استخدام مبدأ الراحة الايجابية خلال فترات الراحة البينية، مثل تمرينات الجري والاسترخاء.<sup>1</sup>

## 2-7-2-2 طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:

يرى مصطفى وجدان هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من خلال استخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة) والقوة المميز بالسرعة والسرعة، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الذين الأكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى 90 بالمائة أثناء التدريب، والحجم هنا لا بد أن يكون أقل من الشدة، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقات القلب كمييار للراحة والتي لا تزيد هنا عن 160 ثا وعند وصول دقات القلب (120 - 130 ن/د).<sup>2</sup>

ويشير عادل البصير إلى أهم مميزاتهما:

- حجم التمرينات: ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة ويمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا وتمرينات القوة من 8-10 مرات.
- فترات الراحة: تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكنها تصبح أيضا فترات كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية، ويفضل استخدام فترات الراحة البينية مقل تمرينات الاسترخاء.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - وجدي مصطفى، الفاتح ومحمد، لطفي. الأسس العلمية للتدريب الرياضي. القاهرة: دار المدى للنشر والتوزيع، 200، ص ص 326-327.

<sup>2</sup> - مهند حسين، البتشاوي وأحمد إبراهيم، الخوجا. مبادئ التدريب الرياضي. ط1، عمان: دار وائل للطباعة والنشر، 2005، ص 65.

<sup>3</sup> - عادل عبد البصير، علي. مرجع سابق، ص 159-161.

## 3-7-2 طريقة التدريب التكراري:

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية، وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل، وتهدف إلى تنمية السرعة، القوة القصوى، القوى المميزة بالسرعة، التحمل الخاص.<sup>1</sup>

## 4-7-2 طريقة الفارتلاك (ألعاب السرعة):

تعني تغير سرعة اللاعب الذاتية في أثناء التدريب، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشوق والإحساس بالمتعة، وتهدف إلى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية وأن الحمل التدريب هنا له أسلوبه وخصوصيته بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وطبيعة المكان أو المراحل التدريبية ونوع الفعالية.<sup>2</sup>

## 5-7-2 طريقة التدريب الدائري:

يذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي، ويهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، ويطبق خلال إجراء مجموعات من التمرينات المتعددة طبقاً لخطة متقنة من حيث عدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترات الراحة التي تتخلل كل تمرين، وان تدريبات وحدة تدريباً الدائري غالباً ما تأخذ شكل دائرة حيث ترتب حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائري، ومجموع هذه التمرينات يطلق عليها اسم دورة.<sup>3</sup>

وتتأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى واتجاه القدرة على تراتيب حمل التدريب عملياً لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائماً من السيطرة عليها.<sup>4</sup>

ويصف أبو العلا عبد الفتاح ويراعي عند تصميمه يجب مراعاة ما يلي:

- تبادل العمل على المجموعات العضلية لتجنب التعب العضلي الموضعي.

- لتنمية القوة تستخدم من 6-10 تكرارات.

- لتنمية التحمل يؤدي من 12-25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثانية كراحة.<sup>5</sup>

<sup>1</sup>- أبو العلا، عبد الفتاح . فسيولوجيا التدريب والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي، 2008، ص 243.

<sup>2</sup>- فاطمة، عبد مالح . التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية. ط1، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2001، ص ص 164-165.

<sup>3</sup>- عبد الله حسن، اللامي . الأسس العلمية للتدريب الرياضي. العراق: مركز الطيف للطباعة، 2004، ص 128.

<sup>4</sup>- عادل، عبد البصير . مرجع سابق، ص 01.

<sup>5</sup>- أبو العلا عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 243.

## 8-2 الأداء الرياضي

## 1-8-2 مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "Thomas" أن (الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وتترابط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق.)، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

وكان تعريف منصورى 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة) وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على أمرين اثنين هما:

- ❖ الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعملهن أي واجباته ومسؤولياته.
- ❖ الثاني: تتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وتأثيرها على مستوى أدائه لعمله، وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:
  - ✓ الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته.
  - ✓ الأداء المميز: ويقصد به ما يؤدي الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أداءه.

## 9-2 دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة لعمل المدرب، حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادده، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- ✓ درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- ✓ كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- ✓ الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية، سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية، ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

- ✓ الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية والمهارية في كافة التدريبات أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة، وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك، بغض النظر على حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

✓ الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات.<sup>1</sup>

## 2-10 أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

2-10-1 أداء بموجهة: أسلوب مناسب لأداء اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب إن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

2-10-2 أداء دائري: طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

2-10-3 أداء في مجموعات: يقصد بالأداء في المجموعة استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

2-10-4 أداء في محطات: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي ثبت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

2-10-5 أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم: الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شدّ على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

- انعكاسات ثابتة: وتنقسم إلى انعكاسات عامة وأخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

- انعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة هذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

فالتغير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد وبعد هذا التغير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام.

<sup>1</sup> محمد حسن، علاوي . سيكولوجية التدريب والمنافسات. ط 1، القاهرة: دار المعرفة، 1987، ص 28.



**2-10-6 الأداء الرياضي والجهاز العصبي:**

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، وللأداء الانعكاسي أهمية كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثاً، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهداً لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركات الأصلية.<sup>1</sup>

**2-11 ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:**

- يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعبين أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها درجة الثبات الانفعالي والعاطفي خلال المنافسة.
- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.
- المواقع المرتبطة باشتراك اللاعب خلال المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

**2-12 العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:**

- الظروف المرتبطة بالمنافسات مثل ( الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية أو الهندسية لملاعب أو للقاعة، عدم توفر أمكنة مناسبة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو الإحماء الجيد).
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزء.
- خصائص ومواصفات المنافس وانجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابق تحليلها مثلاً).
- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل (المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام).
- التغيير المفاجئ لمواعيد المسابقة مثل تأخر بدأ المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق.
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب أو الزملاء في الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>- قاسم حسن، حسين . مرجع سابق، ص ص 41-42.

<sup>2</sup>- فيصل رشيد عايش، الدليمي ولحمر، عبد الحق. كرة القدم المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية. مستغانم، 1997، ص 77.

**خلاصة:**

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص، يهدف لتطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها، والعناصر الخاصة بلاعب الكرة الطائرة من تحمل، سرعة، قوة، رشاقة وتوافق ومعرفة كيفية تنميتها.

وأيضاً معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية، وكيفية استخدام الحمل والراحة وهذا حسب أهداف وميزات كل طريق من طرق التحضير البدني.

# الفصل الثالث

**تمهيد:**

يمر المراهق في الطور الثالث بتغيرات مختلفة وسريعة في نفس الوقت، وهذا نظرا لحساسية المراهق المبكرة التي يمر بها الفرد في هذا الطور وهذا من جميع النواحي الجسمية، العقلية، الثقافية والاجتماعية، فهذه المرحلة بمثابة جسر ينتقل من خلاله الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، ولهذا فمن الطبيعي أن يتعرض المراهق إلى مشكلات عديدة ومتاعب بدرجة قد تفوق غيرها من مشكلات الحياة، ويعود ذلك لكونه شخص غير متكيف لدوره الجديد في الحياة.

ويرى علماء النفس أن مرحلة المراهقة مرحلة من العمر تظهر فيها تغيرات عديدة وتحولات سريعة، والتي من شأنها التأثير باستمرار على كل مظاهر الحياة البيولوجية والعقلية والاجتماعية، وسنحاول فيها تحديد مفهوم المراهقة وسماتها.

**1-3 تعريف المراهقة****1-1-3 المعنى اللغوي:**

هي مصدر رهق رهقا، ومراهق مراهقة وهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم، وكلمة مراهق تعني دنى من الشيء فإذا هو الفرد يدنو من الحلم واكتمال النضج.<sup>1</sup>

**2-1-3 المعنى الاصطلاحي:**

كلمة مراهقة Adolence مشتقة من الفعل اللاتيني Adolere ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي.<sup>2</sup>

**3-1-3 تعريف المراهقة حسب بعض العلماء والمؤلفين:****1-3-1-3 تعريف علماء نفس التطور:**

المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ، وتنتهي بدخول المراهقين مرحلة الرشد وفق المحكمات التي يحددها المجتمع، والمراهقة لا تعني اكتمال النضج ولكنها الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي بطريقة تدريجية.<sup>3</sup>

**2-3-1-3 تعريف SILLAMY. N :**

المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحويلات النفسية والجسمية، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند (18-21) سنة، هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومداهما يختلفان حسب الجنس والظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية للفرد.<sup>4</sup>

**3-3-1-3 تعريف فؤاد البهي:**

هي المرحلة التي تصل بالفرد إلى الاكتمال والتتبع، وهي بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة، وتمتد من البلوغ إلى الرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها واجتماعية في نهايتها.<sup>5</sup>

1- رايح، تركي. أصول التربية والتعليم. ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1990، ص 241.

2- صالح حسن أحمد، الدايري، سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2012، ص 33.

3- صالح، بوجادو. علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة. ط3، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2011، ص 408.

4-SILAMY : DICTIONNAIRE DE LA PSYCHOLOGIE. LAROUSE. PARIS. 1983 . P 14

5- فؤاد، البهي السيد. الأسس النفسية النمو من الطفولة إلى الشيخوخة. ط4. القاهرة: دار الفكر العربي، 1985، ص 257.

## 2-3 أنماط المراهقة وأشكالها

المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الفرد، وهناك عدة أشكال للمراهقة.

1-2-3 المراهقة التكيفية "السوية": هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، ونحو الاشياح المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.

2-2-3 المراهقة الانسحابية " المنطوية": تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

3-2-3 المراهقة العدوانية " التمرد": هي مراهقة متمردة ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجب ضد الأسرة.

4-2-3 المراهقة المنحرفة: وهي صور مبالغة ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية، والمراهقة المنحرفة المتمردة.<sup>1</sup>

## 3-3 مراحل المراهقة

قسم العلماء حياة الإنسان منذ اللحظة الأولى لعملية التقاء الحيوان المنوي مع البويضة و حدوث الإخصاب وحتى إتمام النضج إلى ثلاثة مراحل :مرحلة ما قبل الولادة - مرحلة الطفولة - الطفولة المبكرة - مرحلة رياض الأطفال - الطفولة الوسطى - مرحلة الطفولة المتأخرة - مرحلة المراهقة الثانية +- مرحلة الرجولة - مرحلة الكهولة.

وبما أن بحثنا يقتصر على مرحلة المراهقة الثانية 14-17 فبودنا أن نعرف بهذه المرحلة والخصائص المميزة لها.

## 1-3-3 مرحلة المراهقة الثانية 15-18:

في هذه المرحلة يكون نمط الجسم قد بلغ أقصى طول مع زيادة النمو عرضا بشكل ملحوظ وهنا تظهر علامة الشباب في بنية الجسم وجمال القوام لدى البنات، وهنا تترابط التغيرات الجسمانية الفسيولوجية ارتباطا مع التغيرات الاجتماعية، الانفعالية و العقلية التي يمر بها الفرد، وهنا يكون الاختلاف بين الجنسين في هذه المرحلة واضحا و ظاهرا، ففي هذه المرحلة يختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية حيث تكون عظام الرجل من

<sup>1</sup> خليل، ميخائيل معوض. سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة. ط 3. مصر: دار الفكر الجامعي، 1994، ص 449.

الأشكال النوعية، وحجمها اكبر وكمية النسيج العضلي عنده اكثر من كمية الدهن، أما في المرأة فتكون سعتها الحيوية أقل.

إن أقصى مجهود رياضي تقوم به المرأة في هذه المرحلة، وذلك لقدرتها على استكمال لياقتها و يجب أن يراعي عند اختيار التمارين بحيث تتصف بالإنسانية والتي تحتوي على الرشاقة و الخفة والتوازن، أما بالنسبة للرجل فأن جسمه في هذه المرحلة العمرية تطهر عليها القوة العضلية، وتتميز بقوة التحمل والصبر و المثابرة، وكذلك الألعاب الجماعية مثل كرة القدم السلة، الطائرة ن واليد، كذلك تظهر لديهم المهارة الحركية .

كما يحتاج الشخص في هذه المرحلة إلى الاعتماد على النفس عن طريق المعسكرات.

إن المراهقين و المراهقات ضمن هذه المرحلة يجب أن يتدربوا على التمارين الرياضية ، وذلك من أجل تنمية جهازهم الحركي لما لذلك من أهمية كبيرة على هذه المرحلة ،ففي الوقت الذي يكون فيه شكل الجسم تتم دوافع النمو فالشباب الذين لا يزاولون الأنشطة الرياضية، نلاحظ أن لديهم نموا ضيقا و إمكانية واطئة وضعف في العضلات وأحيانا شحوم إضافية ،وتكون الحركات غير منسقة وضعيفة وغير رشيقة.

إن هذه المرحلة تظهر تطورا واضحا و ملموسا وخاصة عند البنين ، حيث تزداد القوة وقيمتها سنويا، وتتحسن القوة السريعة وقوه عضلات الجسم كذلك نلاحظ زيادة ركض المسافات القصيرة.

فهذا يهتم بلعبة كرة القدم وذلك يرغب في لعبة كرة الطائرة، وآخر يهتم بألعاب الميدان والمضمار، وعلى ذلك فمدرس التربية البدنية والرياضية يجب أن يأخذ بعين الاعتبار عند وضعه للدروس، وبناءا على ذلك يتطور مستوى المهارات الحركية الأساسية كالعدو والوثب والرمي كصفة مميزة لهذه المرحلة، مع الأخذ في عين الاعتبار الفروق الفردية للمستوى، وبهذا تأخذ هذه المرحلة أهمية خاصة كونها مرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي، حيث يبدأ مجالها بالمدرس فالجامعة فالنادي الرياضي، وعليه فإن هذه المرحلة لا تعتبر مرحلة تعلم وإنما مرحلة تطوير وتثبيت بالمستوى للقدرات والمهارات الحركية، فهي مرحلة أداء متميز خال من الحركات الشاذة.

### 3-4 خصائص تطوير الصفات البدنية لدى المراهقين 15- 18 سنة

#### 3-4-1 خصائص تطوير السرعة لدى المراهقين الذكور بين 15-18 سنة:

يحصل تطور السرعة والزيادة في سرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر، فتطوير السرعة يعني تنمية كافة الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية أو أي أداء تمهيد آخر، لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنتاج لها خلال هذه المرحلة، كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الاقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة، كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب وهدف السرعة، ويمكن الوصول إلى الحركة الأوتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية فالتطوير

الموجه يساعد في تطوير صفة السرعة في المستويات العليا، كما أن التطور البيولوجي الطبيعي للسرعة بشكل عام لا يتغير أثناء التدريب الرياضي المنظم أن ديناميكية تطور السرعة لدى الرياضيين في هذا العمر يشبه ديناميكية تطور السرعة عند أقرانهم الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إلا أن تحسين المستوى لدى الرياضيين يكون بمستوى أعلى مما هو عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إن ذلك يعني اعتبار هذه المرحلة من أنسب المراحل العمرية في تطوير السرعة، أما بعد سن 15 سنة فيلاحظ ظهور حالة الاستقرار في السرعة ويفسر "زانيسيورسكي 1966" أن طريقة تدريب السرعة ليست مناسبة مع الرياضيين الشباب، حيث تستخدم بشكل كبير تمارين القوة المميز بالسرعة والتي تتسبب في النهاية أحيانا حاجز السرعة.<sup>1</sup>

إن طريق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، وهذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميز بالقوة إضافة إلى تمارين القوة، فتحليل منهاج تدريب السرعة في مختلف الألعاب الرياضية أظهر أن التدريب بهدف تطوير السرعة يحتوي على التمارين التي تتصف بقطع مسافة قصيرة بالسرعة القصوى أو المقاربة له وفي الوقت نفسه، في الوقت نفسه لا يشمل منهاج الوسائل وطرق التدريب الخاصة بتطوير صفة السرعة المميز بالقوة والقوة العضلية، لذا يحصل لدى الرياضيين بواسطة تلك التدريبات الوصول إلى حاجز السرعة، ويسبب ثبات نتائج السرعة واستقرارها.

### 3-4-2 خصائص تطوير القوة العضلية لدى الذكور بين 15-18 سنة:

يطلق على هذه المرحلة من العمر مرحلة البلوغ الجنسي، حيث يزداد نمو القوة العضلية والوزن بسرعة فضلا عن نمو الأجهزة الوظيفية التي يزداد حجمها ولكن تطورها يكون غير متوازن، فمن خلال التغيرات التي تحدث على الوظائف يبدأ النمو الجنسي، فمرحلة المراهقة القانية لا تعد مرحلة أزمت حيث تزداد درجة تطور العديد من الصفات البدنية ومنه القوة العضلية، ومنه يقترب الذكور تدريجيا من مرحلة الرجولة حيث تعد مرحلة ثابتة وطويلة، وتتسم بالحركة الانسيابية فضلا عن زيادة القوة العضلية، كذلك يحسب شكل تدريب القوة نسبة إلى تحسين قابلية المستوى البدني ويستخدم الأسلوب الدائري في تطوير القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة والقوة المميزة بالمطاولة.

### 3-4-3 خصائص تطوير المطاولة لدى الذكور بين عمر 15-18 سنة:

يتطلب مزاوله الفعاليات والألعاب الرياضية إلى تطوير المطاولة وفق وحدات مختلفة حتى الوصول إلى عمر 18 سنة بسبب عدم قدرة الأجهزة الوظيفية على الإيفاء بالتزاماتها وفق متطلبات الشدة العالية بصور

<sup>1</sup> - قاسم حسن، حسين. علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. ط3. القاهرة: دار الفكر العربي، 1992، ص 138.



مستمرة، مما يتطلب تغيير الحجم والشدة بصورة مستمرة، يعد عامل العمر من العوامل المهمة بالنسبة إلى مطاولة النفس الدوري وتزداد بزيادة العمر، يمكن لمدى معين حيث تبدأ بالانخفاض كلما تقدم العمر.<sup>1</sup>

والقفز العريض والعالي والرمي، أما مطاولة القوة فتتطور بشكل قليل، وبالنسبة للبنات يكون تطور القوة قليلا ونفس الشيء بالنسبة للقوة السريعة وقوة عضلات الجسم بالنسبة للوزن، إن تطور السرعة يصل إلى مستوى البالغين في نهاية مرحلة المراهقة الأولى حتى عمر 14-15 سنة.

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن من خلال المراهقة الثانية، وكذلك دقة هذه التصرفات الحركية، فهنا يتطور البناء الحركي والوزن الحركي والانسائية والدقة الحركية وثبات الحركة، وهذه جميعها تعمل من أجل تحسين قابلية التوجيه الحركي عند الجنسين، وإضافة إلى ذلك يأتي تطور قابليات القوة والمطاولة وكذلك التوقع الحركي وسرعة رد الفعل، وعلى هذا فإن هذه المرحلة تعتبر فترة زمنية جيدة للتعلم السريع والتقدم بالإنجاز وبالتالي تعتبر قمة جديدة للتطور الحركي.

فبالنسبة للركض السريع مثلا يحدث عند الذكور تطور سنوي في هذه المرحلة، أما عند البنات فيقل هذا التطور أما النمو السنوي عند الذكور في فاعليتي القفز العالي والعريض فإنه أكبر مما هو عليه عند البنات، أما إنجاز الرمي فيوجد اختلاف كبير بين الجنسين، حيث أن التطور السنوي للبنات يكون قليلا إضافة إلى ذلك تظهر علامات التوقف في عمر 16 سنة وبشكل طبيعي في عمر 17 سنة، أما بالنسبة للمرونة فهي الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن من عند الذكور.

من خلال هذا العرض نلاحظ أن قدرة المراهقين في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم، الاختيار، الثقة بالنفس، الاستقلالية في التفكير، الحرية والاستكشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب، بل على شخصيته المتكاملة، ولهذا وجب على مدرس التربية الرياضية انتقاء لون النشاط لكل طالب، فالدرس بأي شكل كاف أن يكون غير محبب للطلبة في هذه المرحلة من عمرهم، فلكل منهم نوع خاص ومميز من النشاط الرياضي يختلف عن الآخر.<sup>2</sup>

أما المطاولة المميز بالقوة فتظهر في الذراعين بصورة خاصة وحسب رأي "مانيل" يوجد اختلاف في تطوير قابلية المطاولة حيث تبدأ من عمر 12-14 سنة وتزداد باستمرار، وتظهر أقصى قابلية للمطاولة لدى الذكور في عمر 18 سنة - 22 سنة، فالتعلم المستمر السريع يحدث نادرا حين أن التركيز على تحقيق الانجاز يتم جراء تعلم مسار الحركات الرياضية بسرعة، حيث يتم تطوير قابلية المداومة والتوقع الحركي في هذه المرحلة من العمر، ويمكن تمييز المداومة لدى المتدربين وغير المتدربين حيث يظهر التطور المستمر لدى المتدربين في هذه المرحلة العمرية، فضلا عن أن تطور القوة يتطلب المداومة ويمكن الوصول الى مستويات عليا من هذا

<sup>1</sup> - قاسم حسن، حسين. مرجع سابق، ص ص 139 - 140.

<sup>2</sup> - مروان، عبد المجيد إبراهيم. مرجع سابق، ص ص 66 - 67.

العمر، كما أن مزاولة الفعاليات والألعاب التي تتطلب الصفات الأخرى تعتمد على عنصر المداومة (المداومة المميز بالقوة أو السرعة).

### 3-4-4 خصائص تطوير المرونة لدى الذكور من عمر 15 - 18 سنة:

يطلق عليها مرحلة المراهقة الثانية التي تعد مرحلة ثبات الصفات الجنسية الخاصة والتقدم الفردي له، حيث تزداد مرة أخرى قابلية التوجيه الحركي بصورة كبيرة ينعكس على زيادة المرونة فضلا عن استمرار استقرار الأداء الحركي وتطويره، كذلك تزداد قابلية التعلم الحركي حيث يتم الارتباط بين فني الأداء الحركي خاصة في فعاليات (الجمناستك) والفعاليات التي تتطلب صفة المرونة وترابطها مع القوة المميز للسرعة، حيث يصل تطور المرونة وترابطها أقصى حد في عام 18 الى 20 سنة، حيث يجب برمجة التدريب بشكل منتظم في هذه المدة، ويتضح هنا زيادة تطور مستوى المرونة لدى الاناث أكثر من الذكور عدا مفاصل الكتفين، فالذكور الذين يزاولون التدريب الرياضي تظهر لديهم إمكانيات واطئة وضعف في العضلات، وأحيانا تتجمع شحوم إضافية وحركات غير منسقة وضعيفة، ويسر تطور المرونة في مفاصل الجسم الكبيرة على نقص الصفات البدنية الأخرى.<sup>1</sup>

### 3-5 أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين (15 - 18 سنة)

تظهر أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين في اكتساب اللياقة البدنية كالقوة العضلية، السرعة والرشاقة.... الخ، ورفع المستوى الصحي وتقوية الوظائف الحيوية للجسم كما تساعد على النشاط الدائم للجسم وإصلاح القوام، وتظهر كذلك أهمية النشاط الرياضي للمراهقين من ناحية أخرى في المجالات الاجتماعية وتنمية التعاون بين الأفراد وتنمية السلوك الاجتماعي والتوازن النفسي، كذلك تساعد على اكتساب الروح الرياضية وتعلم النظام واحترام القوانين والأخلاق الكريمة، وتقوية الإرادة والقدرة على التغلب على المصاعب والاعتماد على النفس وتعلم الصبر والشجاعة والمثابرة.

### 3-6 دوافع النشاط الرياضي للمراهقين (15 - 18 سنة)

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فلكل فرد إذا في الوجود دوافع تحثه للقيام بعمل ما ويمكن تقسيم الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - قاسم حسن، حسين. مرجع سابق، ص ص 140 - 141.

<sup>2</sup> - محمد حسن، علاوي. علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف، 1992، ص 138.

**3-6-1 الدوافع المباشرة لممارسة النشاط الرياضي:**

- الإحساس بالرضا والإشباع نتيجة للنشاط البدني.
- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها، أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المناسبات الرياضية التي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل بطولات وأرقام وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

**3-6-2 الدوافع الغير مباشرة لممارسة النشاط الرياضي:**

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن سبب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب بما يلي "أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا".
- ممارسة النشاط الرياضي للإسهام في رفع قدرة الفرد على العمل والإنتاج.<sup>1</sup>

**3-7 أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين**

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي، حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية، وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يمكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة أداء متميز خال من الحركات العشوائية والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

<sup>1</sup>- جلال سعد، محمد علاوي. علم النفس الرياضي. ط1. القاهرة: دار المعارف، 1986، ص 188.

- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

- مرحلة لثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>- بسطيوس أحمد. أسس ونظريات الحركة. ط1. مصر: دار الفكر العربي، 1996، ص ص 187- 188.

**خلاصة:**

يلاحظ أن المراهقين في سن (15-18) لهم قابلية هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية، وذلك من خلال التغيرات الفسيولوجية والوظيفية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة أساسية في تنمية الصفات النفسية الحركية.

في سن (15-18) المراهقون يكتسبون نسبة كبيرة من حجم المهارات الحركية خلال كل حياتهم، وبالتالي إذا لم يتم المراهقون باستغلال الطاقات المخزنة في المراهق فإن ذلك يصبح صعب المنال في المستقبل.

الباب الثاني

الجانب الميراثي

# الفصل الرابع

**تمهيد:**

من خلال تطرقنا للجانب النظري والذي تناولنا فيه الطرق التدريبية المختارة من طرف مدربين الكرة الطائرة في مرحلة التحضير البدني لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية، ومن خلال المدة الزمنية المخصصة من طرف مدربين الكرة الطائرة في إعداد اللاعبين بدنيا لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط الموضوع من الجانب التطبيقي بدراسة ميدانية عن طريق توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة المختارة والذي تتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم تقديم مناقشة تحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في الاستبيان وقمنا بوضع جدول والتمثيل لهذه الأسئلة تتضمن عدد إجابات والنسب المئوية و  $K^2$  الموافقة لها وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيها مدى الفرضيات التي يتضمنها البحث.



**4-1 الدراسة الاستطلاعية:**

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث والاتصال بالمختصين في هذه الميادين من أجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي اعداد الاطار النظري لهذا الموضوع، وقبل توزيع الاستنثارات المتعلقة بالبحث قمنا بإجراءات دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع بحثنا بلغ عددها 10 مدرب.

**4-2 متغيرات البحث:**

**4-2-1 المتغير المستقل:** هو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به ويعتبر المتغير المستقل السبب في تواجد ظاهرة معينة.<sup>1</sup>

وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو: فعالية التحضير البدني

**4-2-2 المتغير التابع:** وهو الذي يتوقف على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث يحدث تعديلات على المتغير المستقل، تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع.<sup>2</sup>

وفي دراستنا هذه المتغير التابع هو: الأداء الرياضي لدى لاهبي الكرة الطائرة في المرحلة التنافسية.

**4-3 منهج البحث:**

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو الأصلح للتعامل مع المعطيات المشتقة من حالات الملاحظة البسيطة سواء كانت قد تم ملاحظتها فعليا أو قد تم ملاحظتها من خلال الاستبيان أو فنيات أخرى.

فالمنهج الوصفي هو عبارة عن اعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة: إذ يهتم الباحث في هذا المنهج بدراسة الوضع الحالي للظاهرة قبل أن يشرع في الدراسة العقلية التي تتطلب تطبيق وسائل دقيقة لتسجيل

<sup>1</sup> عمار بخوش ومحمود صالح، البحث العلمي وطرق البحث العلمي، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، 1989، ص 89.

<sup>2</sup> نفس المرجع السابق، ص 90.

وتحديد الملاحظات.<sup>1</sup>

وتتم الدراسة الوصفية بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر كما بتحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الميول والآراء والمعتقدات عند الأفراد والجماعات وطريقة نموها وتطورها، كما تهتم أيضا بدراسة الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والرياضية وغيرها في جماعة معينة أو مجتمع معين.<sup>2</sup>

#### 4-4 عينة البحث:

وهي عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع الذي تجري عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي.<sup>3</sup>

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي، فالعينة إذا هي النقاء عدد من الأفراد لدراسة معينة تجعلهم منتمين لمجتمع الدراسة، فالاختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث نتائجها صادقة بالنسبة له.<sup>4</sup>

ونظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج، ثم اختيار عينة بحث بشكل عشوائي والتي شملت 25 مدرب للكرة الطائرة للقسم الأول ممتاز على مستوى الولايات الشرقية، ثم توزيع الاستمارات عليهم، وتسمى كذلك بالعينة القصدية.

<sup>1</sup> محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعيين الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ص 81.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1999، ص 27.

<sup>3</sup> رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر: جامعة محمد بوضياف، 2000، ص 191.

<sup>4</sup> اخلاص محمد بن عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل والاحصائي في المجالات التربوية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2000، ص 83.

**4-5 الأداة المستعملة:**

في هذا البحث تناولنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن أنسب الطرق للتحقق من الاشكالية التي قمنا بطرحها، كما يسهل علينا جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقاً من الفرضيات.

ويعرف الاستبيان على أنه: أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الاسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصادية في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من الصدق وثبات وموضوعية.<sup>1</sup>

وتضمن الاستبيان قائمة تضم (21) سؤال موزع على محورين، فالمحور الأول أبرز طرق التدريب، أما الثاني فكان يتمحور حول المدة الزمنية، يجاب عليها بعلامة (x) داخل الخانة المختارة، وهي موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراسته وقد تم تنفيذ الاستمارة عن طريق التوزيع.

**4-6 مجالات البحث:**

**4-6-1 المجال المكاني:** لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى أندية القسم الأول ممتاز: ولاية جيجل، ولاية بجاية.

**4-6-2 المجال الزمني:**

- **المرحلة الأولى:** من بداية شهر مارس وهي مرحلة البحث النظري حيث قمنا من خلالها بجمع أهم ومختلف المعلومات المتعلقة بالكرة الطائرة والتحصير البدني في كرة الطائرة ومرحلة المراقبة.
- **المرحلة الثانية:** من شهر مارس حتى شهر ماي وهي مرحلة خصصت للجانب التطبيقي من خلال جمع المعلومات الميدانية ومناقشة النتائج المتحصل عليها.

**4-7 الأداة الإحصائية:**

تم الاعتماد على التكرارات والنسبة المئوية و <sup>2</sup> كما من أجل تفرغ البيانات المتحصل عليها وتحللها.

<sup>1</sup> حسين أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي مرسي، مبادئ البحث العلمي في التربية والرياضية، الإسكندرية، ص 203-205.

عدد التكرارات  $\times 100$  / العينة

ع — 100%

ت — س

س = ت  $\times 100$  / العينة . ت: عدد التكرارات، س: النسبة المئوية.

اختبار كا<sup>2</sup>: يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

كا<sup>2</sup>: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

ت ح : عدد التكرارات الحقيقي (الواقعة).

ت ن : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

درجة الخطأ المعياري مستوى دلالة:  $\alpha = 0.05$

كيفية حساب التكرار المتوقع ت ن :

التكرار المتوقع =  $\frac{ن}{و}$  حيث ن = مجموع التكرارات الكلي.

و = عدد أفراد العينة

- درجة الحرية df: هي عدد الحالات في المجموعة ناقص واحد ويرمز لها بالرمز df.

- حيث ( df = ن - 1 )<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> عبد الحميد عطية، التحليل الإحصائي في دراسات الخدمة الاجتماعية، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 2001، ص 322.

**خلاصة:**

لا يخلو أي بحث علمي من إجراءات منهجية يمر بها الباحث للوصول إلى إجابة علمية دقيقة لإشكالية بحثه وعلى هذا الأساس قمنا بتخصيص هذا الفصل للتعرف بمنهج البحث ومجتمع البحث وعينته، أداة الدراسة وصدقها مجالات البحث، الأساليب الإحصائية المستخدمة فيها.

# الفصل الخامس

**تمهيد :**

بعد التطرق في الفصل السابق إلى مختلف الإجراءات المنهجية المتبعة في الجانب الميداني للدراسة ، وبعد جمع البيانات باستخدام تقنية الاستبيان. في هذا الفصل سنقوم بعرض عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة .

5-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول من هذا الإستبيان

**المحور الأول :** طرق التدريب المختارة من طرف مدربي الكرة الطائرة في مرحلة التحضير البدني لها تأثير ايجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية .

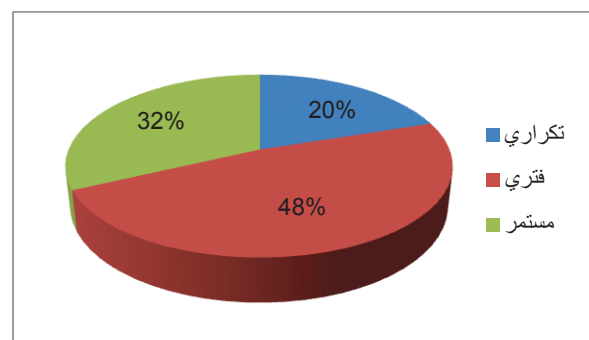
س1 / ماهي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني ؟

**الغرض منه / التعرف على طريقة التدريب التي يركز عليها المدربين في التحضير البدني**

**جدول رقم (1) :** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (01) :

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
تكراري	05	20					
فتري	12	48	2.95	5.99	0.05	02	غير
مستمر	8	32					دال
المجموع	25	100 %					

**الشكل رقم (01) :** دائرة نسبية تمثل طريقة التدريب التي يركز عليها المدربون في التحضير البدني .





### تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (1) يتضح لنا أن نسبة 48% من مدربي العينة أجابوا بأنهم يركزون على طريقة التدريب الفتري بينما تليها نسبة 32% أجابوا بأنهم يركزون على التدريب المستمر في حين سجلنا 20% كأدنى نسبة والذي أجاب فيها المدربين على طريقة التدريب التكراري ، وهذا ما يوضحه لنا التمثيل البياني لطريقة التدريب التي يركز عليها المدربون في التحضير البدني .

ومن خلال الجدول السابق تبين لنا أن قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (2.95) أقل من قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولة (5.99) ، وعليه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)

**الاستنتاج :** إذن نستنتج أن معظم المدربين أجابوا بأنهم يركزون على طريقة التدريب الفتري ومن ثم على طريقة التدريب المستمر في التحضير البدني .

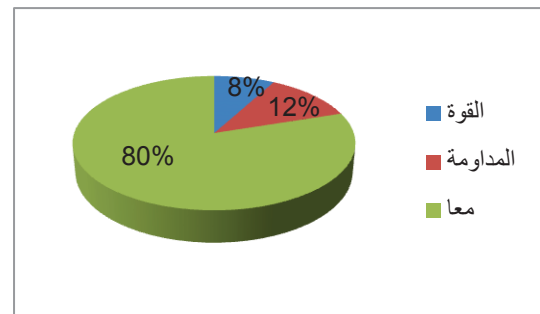
**س2:** ماهي الصفات البدنية التي تركز عليها أثناء التحضير البدني للاعبين؟

**الغرض منه :** معرفة الصفات البدنية التي يركز عليها المدربين أثناء التحضير البدني للاعبين

**الجدول رقم (2) :** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (02) :

الإجابات	التكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القوة	02	8					
المدامة	03	12					
معا	20	80	24.55	5.99	0.05	02	دال
المجموع	25	%100					

الشكل رقم (02): دائرة نسبية تمثل الصفات البدنية التي يركز عليها المدربين أثناء التحضير البدني للاعبين.



### تحليل النتائج :

من خلا النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (2) يتبين لنا ان نسبة 80% اي أغلبية المدربين أجابوا بأنهم يركزون على صفة المداومة والقوة معا أثناء التحضير البدني للاعبين ، بينما تليها 12% أجابوا بأنهم يميلون على صفة المداومة أثناء عملية التحضير البدني للاعبين ، وكأدنى نسبة والتي اجاب فيها المدربين على صفة القوة كصفة للتحضير البدني بـ 8% منهم ، وهذا ما يوضحه لنا التمثيل البياني للصفات البدنية التي يركز عليها المدربين أثناء التحضير البدني للاعبين .

ومن خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (24.55) أكبر من قيمة (كا<sup>2</sup>) المجدولة (5,99) ، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) .

**الإستنتاج :** مما سبق نستنتج أن معظم المدربين ركزوا على صفتي المداومة والقوة معا بأنها صفتان بدنيتان مهمتان بالنسبة للاعبين ، والباقي كان رأيهم بين القوة والمداومة ، وكاقتراحات أخرى للمدربين نجد تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة ، وهذا ما تعتمد على تطويره المرحلة التنافسية

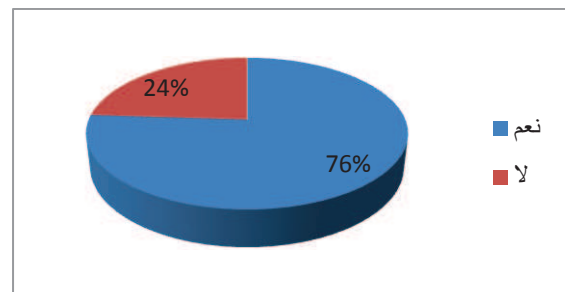
**س3 :** هل أداء اللاعبين لطريقة المختارة عند التحضير بطريقة متقنة يحقق أفضل النتائج في المنافسة ؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان أداء اللاعب لطريقته المختارة عند التحضير بطريقة متقنة يحقق أفضل النتائج في المنافسة

**الجدول رقم (03) :** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (03) :

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	19	76	6.76	3.84	0.05	01	
لا	6	24					دال
المجموع	25	%100					

**الشكل رقم (03):** دائرة نسبية تمثل أداء اللاعب للطريقة المختارة عند التحضير بطريقة متقنة



### تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (3) يتضح لنا أن أغلبية مدربي العينة أجابوا بأنه لتحقيق أفضل النتائج في المنافسة يجب على اللاعب عند التحضير اختيار طريقة متقنة ، بنسبة (76%) ، بينما نسبة (24%) يرون العكس .

وهذا ما يوضحه لنا التمثيل البياني لأداء اللاعب بطريقته المختارة عند التحضير بطريقة متقنة ، تحقق أفضل النتائج في المنافسة .

ومن خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (6.76) أكبر من نسبة (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84) ، وعليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

**الاستنتاج :** إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون بأنهم لتحقيق أفضل النتائج في المنافسة يجب على اللاعب عند التحضير اختيار طريقة متقنة.

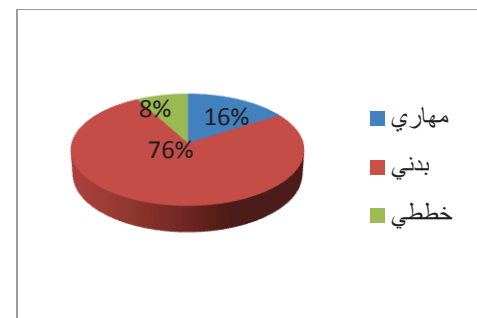
س4 : بصفتك كمدرّب فريق أي تحضير تبدأ به أولاً ؟

الغرض منه : التعرف على التحضير الذي يبدأ به المدربين أولاً

جدول رقم (04) يمثل التكرار و النسب المئوية و قيم (كا<sup>2</sup>) للسؤال رقم (4)

الإجابات	التكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
مهاري	4	16					
بدني	19	76					
خططي	2	8					
المجموع	25	%100	20.72	5.99	0.05	02	دال

الشكل رقم (4): دائرة نسبية تمثل التحضير الذي يبدأ به المدربين أولاً.



تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(04) يتضح لنا أن أكبر نسبة من مدربي العينة أجابوا بأن التحضير البدني الذي يبدأ به المدربين أولاً هو التحضير البدني و ذلك بنسبة (76%) ، بينما تليها نسبة (16%) ، أجابوا بأنهم يميلون إلى البداية بالتحضير المهاري أولاً ، و كأدنى نسبة و التي أجاب فيها المدربين على التحضير الخططي ، كأول تحضير يقوم به المدربين بـ (8%) فقط ، و هذا ما يوضحه لنا التمثيل البياني للتحضير الذي يبدأ به المدربين أولاً .

ومن خلال الجدول السابق يتبين لنا ان قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (20.72) أكبر من قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولة (5.99) ، و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) .

**الاستنتاج :** إذن نستنتج مما سبق أن كل أغلبية المدربين ، بأن التحضير البدني الذي يبدوون به أولاً هو التحضير البدني و من ثم المهاري ، وذلك بأن التحضير البدني يعتبر قاعدة لمختلف الأنواع . حيث أن اللاعب غير محضر بدنياً لا يستطيع التحكم في مختلف المهارات ، ولا تطبيق مختلف الخطط التكتيكية .

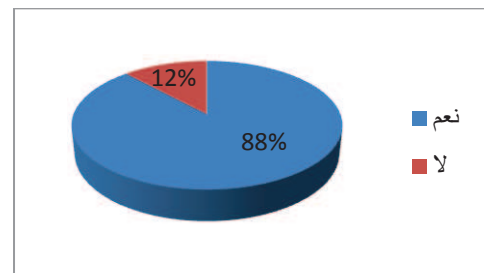
**س5 :** هل لزيادة فعالية طرق التدريب المختارة تأثير إيجابي على أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كانت زيادة فعالية طرق التدريب المختارة لها تأثير إيجابي على أداء اللاعبين أثناء المنافسة .

**جدول رقم (05) :** يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (05) :

الاجابات	التكرارات	النسبة%	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	22	88	14.44	3.84	0.05	01	
لا	03	12					دال
المجموع	25	%100					

**الشكل رقم (05):** دائرة نسبية تمثل فعالية طرق التدريب المختارة و تأثيرها على أداء اللاعب أثناء المنافسة.



**تحليل النتائج :**

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) يتضح لنا أن أكبر عدد من مدربي العينة أجابوا بأنهم يركزون على ان لزيادة فعالية طرق التدريب المختارة لها تأثير إيجابي على أداء اللاعبين أثناء المنافسة ، بنسبة (88%) ، بينما نسبة (12%) منهم يرون بأن ليس هناك تأثير إيجابي على أداء اللاعبين أثناء المنافسة عند زيادة فعالية طرق التدريب المختارة .

وهذا ما يوضحه لنا التمثيل البياني لفعالية طرق التدريب المختارة و تأثيرها على أداء اللاعبين أثناء المنافسة .

و من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (14.44) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (3.48) ، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

**الاستنتاج :** إذن مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون بأن لزيادة فعالية طرق التدريب المختارة لها تأثير إيجابي على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

**س6 :** بصفتك كمدرّب هل التنوع في طرق التدريب له تأثير فعال على أداء اللاعبين أثناء المنافسة ؟

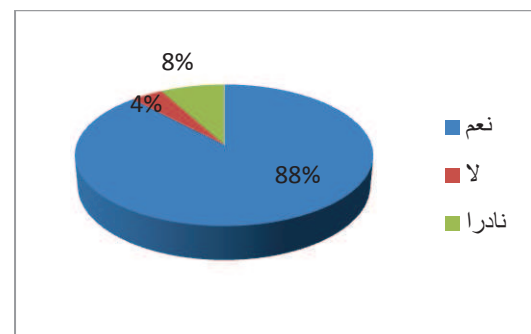
**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان التنوع في طرق التدريب له تأثير فعال على أداء اللاعبين أثناء المنافسة .

**جدول رقم (06)** تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (06) :

الإجابات	التكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	22	88					
لا	01	04	33.68	5.99	0.05	02	دال
نادرا	02	08					
المجموع	25	%100					

**الشكل رقم (06):** دائرة نسبية تمثل تنوع طرق التدريب التي لها تأثير فعال على أداء اللاعبين أثناء المنافسة .

**تحليل النتائج :**



من خلال النتائج المتحصّل عليها في الجدول رقم (06) يتضح لنا أن نسبة (88%) من مدربي العينة أي أغلبية المدربين أجابوا بأنهم يركزون على أن التنوع في طرق التدريب له تأثير فعال على أداء اللاعبين أثناء

المنافسة ، بينما تليها نسبة (8%) من المدربين يرون أنه نادرا ما يكون التنوع في طرق التدريب له تأثير فعال على اداء اللاعبين أثناء المنافسة ، و كا<sup>2</sup> هي نسبة المدربين الذين أجابوا بأن التنوع في طرق التدريب ليس له تأثير فعال على اداء اللاعبين أثناء المنافسة بنسبة (4%)، و هذا ما يوضحه لنا التمثيل البياني لتنوع طرق التدريب التي لها تأثير فعال على اداء اللاعبين أثناء المنافسة .

- من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (33.68) أكبر من قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولة (05.99). وعليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (02) .

الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون بأن التنوع في طرق التدريب له تأثير فعال على اداء اللاعبين أثناء المنافسة .

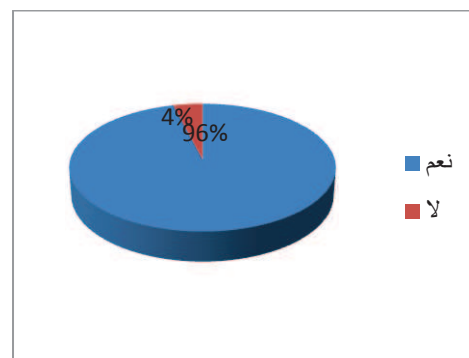
س 07: أثناء تنمية و تطوير الصفات البدنية للاعب هل لطرق التدريب المنتهجة من طرفكم دور فيها ؟

الغرض منه : معرفة دور التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية

جدول رقم (07) : يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (07) :

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	24	96	21.16	3.84	0.05	01	
لا	01	04					دال
المجموع	25	100%					

الشكل رقم (06): دائرة نسبية تمثل طرق التدريب المنتهجة من طرف المدربين لتنمية و تطوير الصفات البدنية للاعب.



**تحليل النتائج :** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) يتبين لنا أن نسبة 96% من مدربي العينة أجابوا بأنهم يركزون على أن طرق التدريب المنتهجة من طرفهم لها دور في تطوير الصفات البدنية للاعبين ، و هذا ما يوضحه لنا التمثيل البياني لطرق التدريب المنتهجة من طرف المدربين لتنمية و تطوير الصفات البدنية للاعب .

ومن خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (21.16) أكبر من قيمة (كا<sup>2</sup>) المجدولة (3.84) ، وعليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)

**الاستنتاج :** مما سبق نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون بأنهم يركزون على ان طرق التدريب المنتهجة من طرفهم لها دور في تطوير الصفات البدنية للاعب .

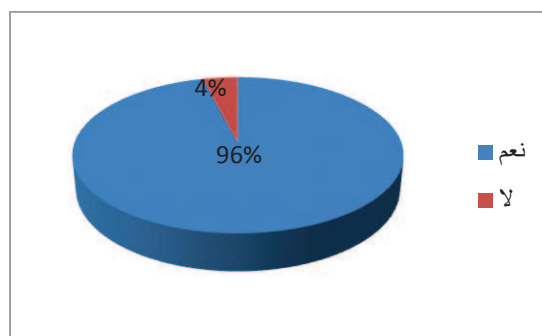
**س8 :** هل اهتمامكم بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات طرق التدريب؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كانت الصفات البدنية تعد أحد عناصر مكونات طرق التدريب .

**الجدول رقم (08)** تمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (08)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	24	96	21.16	3.84	0.05	01	
لا	01	04					دال
المجموع	25	100%					

**الشكل رقم (08):** دائرة نسبية تمثل اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية.





## تحليل النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (08) يتضح لنا أن أغلبية مدربي العينة أجابوا بأن تنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات طرق التدريب بنسبة (96%) ، بينما نسبة (4%) منهم لا يؤكدون اهتمامهم بتنمية الصفات البدنية التي تعد أحد عناصر مكونات التدريب و هذا ما يوضحه لنا التمثيل البياني لاهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية .

ومن خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (21.16) أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.48) ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)

**الاستنتاج :** نستنتج أن الأغلبية يؤكدون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب، وهذا ما أكده محمد صبحي حسين وحمدي عبد المنعم، في فصل الإعداد البدني في كرة الطائرة .

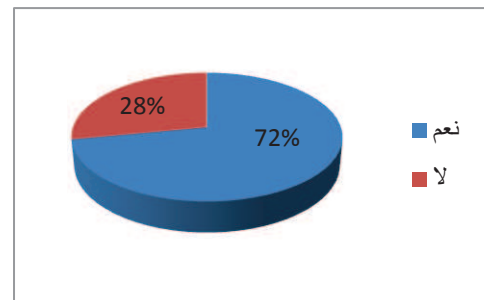
**س9 :** هل لطريقة التدريب المختارة من طرفكم أثناء التحضير البدني علاقة بعدم تأهل الفريق في المرحلة التنافسية ؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كانت طريقة التدريب المختارة من طرف المدربين أثناء التحضير البدني علاقة بعدم تأهل الفريق في المرحلة التنافسية .

**الجدول رقم (09) :** يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (09)

الإجابات	التكرارات	النسبة%	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	18	72	4.84	3.84	0.05	01	
لا	07	28					دال
المجموع	25	%100					

الشكل رقم (09): دائرة نسبية تمثل طرق التدريب المختارة في التحضير البدني في المرحلة التنافسية .



تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) يتضح لنا أن نسبة (72%) من المدربين أجابوا بأن لطريقة التدريب المختارة أثناء التحضير البدني لها علاقة بعدم تأهل الفريق في المرحلة التنافسية ، أما نسبة (28%) من المدربين يرون أن لطريقة التدريب المختارة أثناء التحضير ليست لها علاقة بعدم تأهل الفريق إلى المرحلة التنافسية .

ومن خلال الجدول السابق يتبين لنا ان قيمة ( $\chi^2$ ) المحسوبة (4.84) أكبر من قيمة ( $\chi^2$ ) الجدولة (3.84)، وعليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

الاستنتاج : إذن نستنتج أن معظم أغلبية المدربين يؤكدون أن للتحضير البدني علاقة بطريقة التدريب عند الخسارة في المرحلة التنافسية.

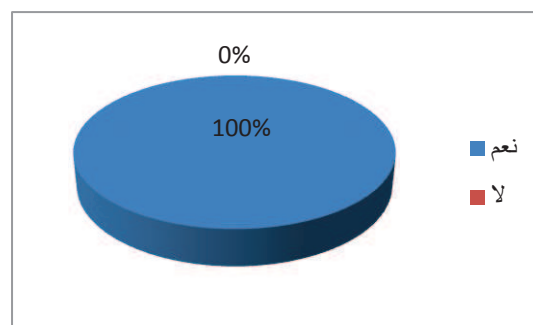
س10 : هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد لطريقة التدريب المختارة من طرفكم أثناء التدريب ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان المدربون يقومون بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد لطريقة التدريب المختارة في التحضير .

الجدول رقم (10) : يمثل التكرار و النسب المئوية و قيم  $\chi^2$  للسؤال رقم (10) :

الإجابات	التكرارات	النسبة %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	25	100	25	3.84	0.05	01	
لا	00	0					دال
المجموع	25	%100					

**الشكل رقم (10):** دائرة نسبية : تمثل تشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد لطرق التدريب.



**تحليل النتائج :**

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) يتبين لنا أن نسبة 100% من المدربين يقومون بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد لطرق التدريب .

ومن خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (25) أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة (3.48) ، وعليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01).

**الاستنتاج :** إذن نستنتج أن جميع المدربين يقومون بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد لطرق التدريب أثناء التدريب .

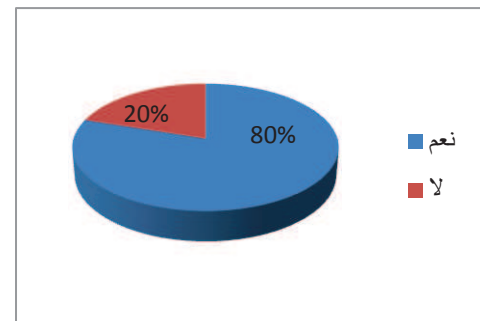
**س11 :** هل تعتمدون على التنوع في طرق التدريب المختارة أثناء الإعداد البدني ؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان المدربون يعتمدون على التنوع في طرق التدريب أثناء الإعداد البدني .

**الجدول رقم (11):** تمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم  $\chi^2$  للسؤال رقم (11)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	20	80	09	3.84	0.05	01	دال
لا	05	20					
المجموع	25	100%					

**الشكل رقم (11):** دائرة نسبية تمثل طرق التدريب المختارة أثناء الإعداد البدني التي يعتمدها المدربون.



**تحليل النتائج :**

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11) يتبين لنا أن نسبة (80%) من المدربين يعتمدون على التنوع في طرق التدريب المختارة أثناء الإعداد البدني .

بينما نسبة (20%) من المدربين أكدوا على عدم التنوع في طرق التدريب المختارة أثناء الإعداد البدني ، وهذا ما يوضحه لنا التمثيل البياني لطرق التدريب المختارة أثناء الإعداد البدني التي يعتمدها المدربون .

ومن خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (09) أكبر من قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.48) ، و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)

**الاستنتاج :** إذن نستنتج أن معظم أغلبية المدربين يؤكدون على الاعتماد على التنوع في طرق التدريب المختارة أثناء الإعداد البدني .

**س12 :** فيما يكمن الاختلاف بين الإعداد البدني العام و الإعداد البدني الخاص في رأيكم ؟

**الهدف من السؤال :** معرفة وجهة نظر المدربين حول أوجه الاختلاف و على ماذا يعتمدون في كل مرحلة من مراحل التحضير .

**تحليل النتائج :** اتفق كل المدربين على اختلاف الإعداد البدني العام عن الإعداد البدني الخاص .

**الاستنتاج :** يعتبر الإعداد البدني العام جدعا مشتركا بين كل أنواع الرياضات في حين يعتمد الإعداد البدني الخاص على تنمية الصفات البدنية اللازمة لكل رياضة .

- باعتبار مدة الإعداد البدني العام أقل من (3-2) أسابيع في حين الإعداد الخاص من (6-4) أسابيع . إلى جانب الهدف الأساسي من الإعداد العام هو رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية كالجهاز الدوري و التنفسي و لتهيئة

الجسم للتكيف مع أعمال التدريب خاصة التركيز على صفة المداومة ، في حين الإعداد الخاص يعمل على تنمية الصفات البدنية الأساسية .

## 5-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني من الإستبيان

**المحور الثاني:** المدة الزمنية المخصصة من طرف مدربي الكرة الطائرة في إعداد اللاعبين بدنيا لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية .

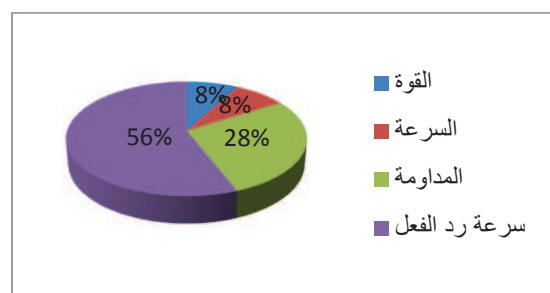
**س13 :** بصفتك كمدرّب : أي من الصفات البدنية التي تعطي لها وقت أكبر خلال التحضير البدني؟

**الغرض منه :** التعرف على الصفة البدنية التي يعطي لها المدربون أكبر وقت خلال التحضير البدني

**الجدول رقم ( 12 ) :** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (13)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القوة	02	08					
السرعة	02	08					
المداومة	07	28					
سرعة رد الفعل	14	56					
المجموع	25	100 %					

**الشكل رقم (12):** دائرة نسبية تمثل الصفات البدنية التي يعطي لها وقت أكبر خلال التحضير البدني.



### تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (12) يتبين لنا أن نسبة (56%) من المدربين يؤكدون أن سرعة رد الفعل هي الصفة التي يعطي لها وقت أكبر خلال التحضير البدني ثم تليها نسبة (28%) من المدربين أكدوا على صفة المداومة كصفة تعطي لها أكبر مدة خلال التحضير البدني، أما صفتي القوة و

السرعة لم يعطوها أهمية كبيرة من الوقت خلال التحضير البدني ، و هذا ما يوضحه لنا التمثيل البياني للصفات البدنية التي يعطي لها وقت أكبر خلال التحضير البدني.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (15.48) أكبر من قيمة (كب<sup>2</sup>) المجدولة (7.82)، وعليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (03)

**الاستنتاج :** ممل سبق نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون أن صفة سرعة رد الفعل هي الصفة التي يعطى لها وقت أكبر خلال التحضير البدني و الباقي كان رؤيتهم بين صفة المداومة و السرعة و القوة .

**س14 :** في رأيك كمدرّب عند تحديد المدة الزمنية للتحضير البدني في الحصة على ماذا تعتمد ؟

**الهدف من السؤال :** معرفة ما إذا كان المدربين يعتمدون على تحديد المدة الزمنية للتحضير البدني في الحصة.

#### تحليل النتائج :

وكانت آراء المدربين كما يلي :

- يعتمد على الجانب البدني للاعبين.

- تحديد الشدة والتحمل.

- الاعتماد على البرامج المسطرة خلال الدورة التدريبية الصغيرة أي الأسبوعية .

- يعتمد على نوع الصفات البدنية التي نقوم بممارستها كلما كانت الشدة كبيرة نقصت المدة الزمنية و العكس

- انطلاقا من إجاباتنا السابقة نجد أن المدربين يؤكدون على اعتمادهم على تحديد المدة الزمنية للتحضير البدني في الحصة.

**س15\_:** هل تخصص حصصا إضافية للتحضير البدني قبل المنافسة ؟

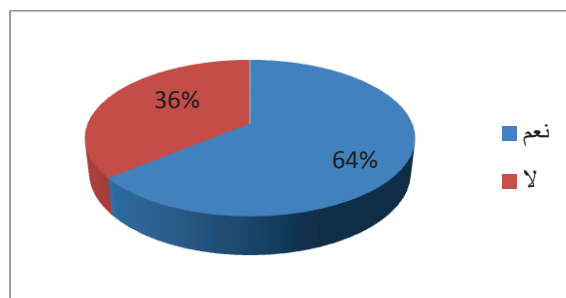
**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان المدربون يخصصون حصصا إضافية للتحضير البدني قبل المنافسة .

الجدول رقم (13) :

يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم (كا<sup>2</sup>) للسؤال رقم (15) :

الاجابات	التكرارات	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
نعم	16	64	1.96	3.84	0.05	01	دال
لا	09	36					
المجموع	25	%100					

الشكل رقم (13): دائرة نسبية تمثل للحصص الإضافية للتحضير البدني قبل المنافسة.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13) يتبين لنا أن نسبة (64%) من مدربي العينة يؤكدون أنهم يخصصون حصصا إضافية للتحضير البدني قبل المنافسة و نسبة (36%) من المدربين لا يخصصون حصصا إضافية للتحضير البدني قبل المنافسة .

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (1.96) أصغر من قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)، وعليه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) .

**الإستنتاج :** إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون بأنهم يخصصون حصصا إضافية للتحضير البدني قبل المنافسة.

**س 16:** هل ترى أن طول المدة الزمنية في التحضير البدني له تأثير على اداء اللاعبين أثناء المنافسة ؟

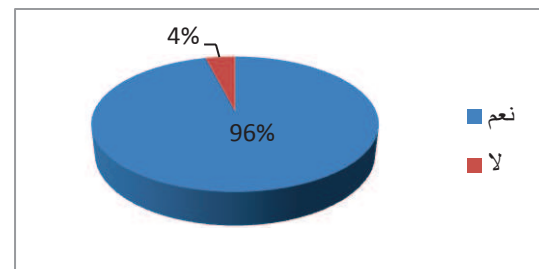
**الغرض منه :** معرفة ما إذا كانت طول المدة الزمنية في التحضير البدني لها تأثير على اداء اللاعبين أثناء المنافسة



الجدول رقم (14) : يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم (كا<sup>2</sup>) للسؤال رقم (16)

الاجابات	التكرارات	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	24	96	21.16	3.84	0.05	01	
لا	01	04					دال
المجموع	25	%100					

الشكل رقم (04): دائرة نسبية تمثل المدة الزمنية المخصصة للتحضير البدني وتأثيرها على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.



تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (14) تبين لنا أن نسبة (96%) من المدربين يؤكدون على أن لطول المدة الزمنية في التحضير البدني له تأثير على أداء اللاعبين أثناء المنافسة ، و نسبة (4%) من المدربين أكدوا أن طول المدة الزمنية في التحضير البدني ليس له تأثيرا على أداء اللاعبين أثناء المنافسة و هذا ما يوضحه التمثيل البياني للمدة الزمنية المخصصة للتحضير البدني و تأثير على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (21.16) أكبر من قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)، وعليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)

الاستنتاج : إذن نستنتج أن معظم أغلبية المدربين يؤكدون بان طول المدة الزمنية في التحضير البدني له تأثير على أداء اللاعبين أثناء المنافسة .

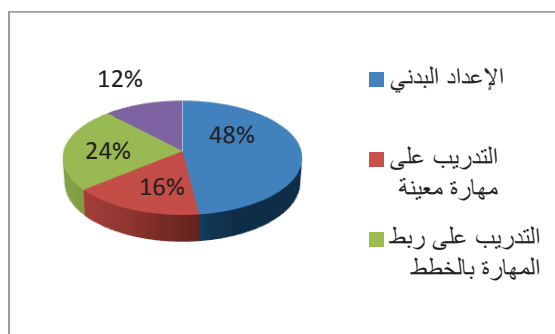
س17 : عند تقييم ساعات التدريب على ماذا تعتمد ؟

الغرض منه : التعرف على أنواع التدريب التي يعتمدون عليها المدربون في تقييم ساعات التدريب

الجدول رقم (15) : يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (17)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاعداد البدني	12	48	8.81	7.82	0.05	03	دال
التدريب على مهارة معينة	04	16					
التدريب على ربط المهارة بالخطط	06	24					
التدريب على اللعبة	03	12					
المجموع	25	% 100					

الشكل رقم (15): دائرة نسبية تمثل ساعات التدريب المعتمدة.



تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15) تبين لنا أن نسبة (48%) من المدربين يؤكدون على اعتمادهم على الإعداد البدني ، ثم تليها نسبة (24%) من المدربين يؤكدون اعتمادهم على ربط المهارة بالخطط اما التدريب على مهارة معينة فقد اعتمدها (16%) من المدربين و نسبة (12%) من المدربين اعتمدوا على التدريب على اللعبة . و هذا ما يوضحه التمثيل البياني لساعات التدريب المعتمدة .

\* ومن خلال ما سبق يبين لنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (8.81) أكبر من قيمة (كا<sup>2</sup>) المجدولة (7.82) ، وعليه هناك خروج ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (03).

**الإستنتاج :** إذن نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين بأن التحضير الذي يعتمدون عليه هو التحضير البدني ثم على ربط المهارة بالخطط.

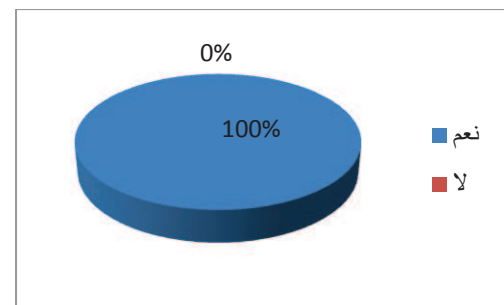
**س 18 :** هل تقوم بتسجيل التدريب في كراس تدريب خاص ؟

**الغرض منه :** التعرف على ما إذا كان المدربون يقومون بتسجيل التدريب في كراس خاص .

**الجدول رقم (16) :** يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم (كا<sup>2</sup>) للسؤال رقم (18) :

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	25	100	25	3.84	0.05	01	دال
لا	0	0					
المجموع	25	%100					

**الشكل رقم (16):** دائرة نسبية توضح قيام المدربين بتسجيل التدريب في كراس تدريب خاص.



**تحليل النتائج :**

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (16) يتبين لنا أن نسبة 100% من المدربين يقومون بتسجيل التدريب في كراس تدريب خاص ، التمثيل البياني الذي يوضح قيام المدربين بتسجيل التدريب في كراس تدريب خاص .

ومن خلال الجدول السابق تبين لنا أن قيمة (كا<sup>2</sup>) محسوبة (25) أكبر من قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)، وعليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

**الاستنتاج :** إذن و مما سبق نستنتج أن كل المدربين يقومون بتسجيل التدريب في كراس تدريب خاص.

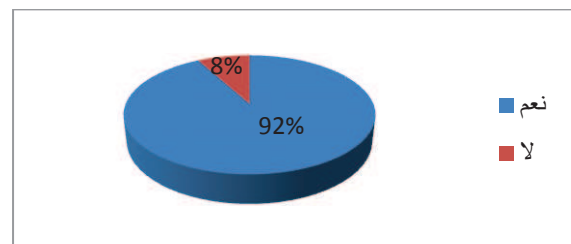
س 19 : عند تحديد الزمن الخاص لكل جزء من أجزاء التدريب هل تراعي العمل الخاص بكل تمرين ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان المدربون يقومون بمراعات العمل الخاص بكل تمرين عن تحديد الزمن الخاص بكل جزء .

الجدول رقم (17) : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا<sup>2</sup>) للسؤال رقم (19) :

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	23	92	17.46	3.84	0.05	01	دال
لا	02	08					
المجموع	25	%100					

الشكل رقم (17): دائرة نسبية توضح العمل الخاص بكل تمرين عند تحديد الزمن الخاص بكل جزء.



تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (17) تبين لنا ان نسبة (92 %) من المدربين أكدوا أنه عند تحديد الزمن الخاص لكل جزء من أجزاء التدريب يراعون العمل الخاص بكل تدريب ، و(08%) من المدربين لا يراعون العمل الخاص لكل تمرين عند تحليل الزمن الخاص لكل جزء من أجزاء التدريب ، التمثيل البياني الذي يوضح العمل الخاص لكل تمرين عند تحديد الزمن الخاص بكل جزء .

ومن خلال الجدول السابق يتبين لنا ان قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (17.64) أكبر من قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84) ، وعليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الاستنتاج : إذن و مما سبق نستنتج أن معظم اغلبية المدربين يقومون بمراعات العمل الخاص بكل تمرين عند تحديد الزمن الخاص بكل جزء .

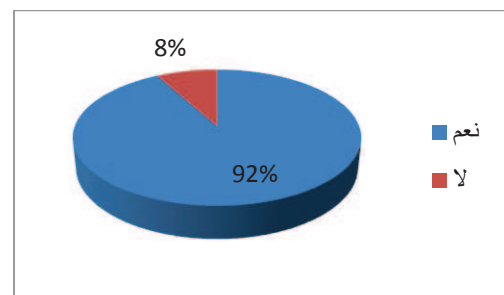
س 20 : هل تراعي العوامل الخارجية عند تحديد زمن الحصة الخاصة بالتحضير البدني ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان المدربون يراعون العوامل الخارجية عند تحديد زمن الحصة الخاصة بالتحضير البدني

الجدول رقم(18) : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا<sup>2</sup>) للسؤال رقم (20) :

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
نعم	23	92	17.46	3.84	0.05	01	دال
لا	02	08					
المجموع	25	%100					

الشكل رقم (18): دائرة نسبية تمثل عوامل المراعات من طرف المدربين عند تحديد زمن الحصة الخاصة بالتحضير البدني.



تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (18) تبين لنا ان نسبة (92 % ) من المدربين أكدوا على مراعات العوامل الخارجية عند تحديد زمن الحصة الخاصة بالتحضير البدني ، أما (08%) من المدربين قد أكدوا على عدم مراعات العوامل الخارجية عند تحديد زمن الحصة الخاصة بالتحضير البدني ، وهذا ما يوضحه التمثيل البياني للعوامل المراعات من طرف المدربين عند تحديد زمن الحصة الخاصة بالتحضير البدني.

ومن خلال الجدول السابق يبين لنا ان قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (17.64) أكبر من قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84) ، وعليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

**الاستنتاج :** إذن و مما سبق نستنتج أن معظم اغلبية المدربين يراعون العوامل الخارجية عند تحديد زمن الحصة الخاصة بالتحضير البدني .

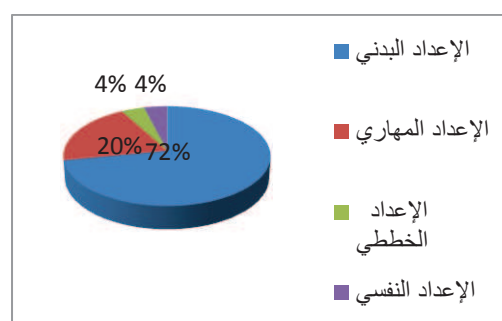
**س 21 :** بصفتك كمدرب ما هو العنصر الذي يعتمد عليه عند التخطيط لوحدة ساعات التدريب عند التحضير؟

**الغرض منه :** معرفة العنصر الذي يعتمد عليه المدربون عند التخطيط لوحدة ساعات التدريب عند التحضير

**الجدول رقم(19) :** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا<sup>2</sup>) للسؤال رقم (21) :

الإجابات	التكرارات	النسبة%	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الإعداد البدني	18	72	14.59	7.82	0.05	03	دال
الإعداد المهاري	05	20					
الإعداد الخطي	01	4					
الإعداد النفسي	01	4					
المجموع	25	100%					

**الشكل رقم (19):** دائرة نسبية : تمثل العنصر الذي يعتمد عليه التخطيط لوحدة ساعات التدريب عند التحضير.



**تحليل النتائج :**

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (19) تبين لنا ان نسبة (72%) من المدربين يؤكدون بان العنصر الذي يعتمد عليه عند التخطيط لوحدة ساعات التدريب عند التحضير هو التحضير البدني ، ونسبة (20%) من المدربين يؤكدون بأن عنصر الإعداد المهاري هو المعتمد عليه عند التخطيط لوحدة ساعات

التدريب عند التحضير ، ونسبة (4% ) من المدربين يؤكدون بأن الإعداد الخططي يعتمد عليه عند التخطيط لوحدة ساعات التدريب عند التحضير ، وكذلك نسبة (4% ) من المدربين يؤكدون بأن الإعداد النفسي يعتمد عليه عند التخطيط لوحدة ساعات التدريب عند التحضير البدني ، وهذا ما يوضحه التمثيل البياني للعنصر الذي يعتمد عليه عند التخطيط لوحدة ساعات التدريب عند التحضير .

ومن خلال الجدول السابق يتبين لنا ان قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (14.59) أكبر من قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولة (7.82) ، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03).

**الاستنتاج :** إذن و مما سبق نستنتج أن كل اغلبية المدربين بأن العنصر المعتمد عليه عند التخطيط لوحدة ساعات التدريب هو الإعداد البدني ومن ثم الإعداد المهارى .

**خلاصة :**

بعد جمع البيانات المتحصل عليها ، قمنا في هذا الفصل بعرض وتحليل النتائج ، ووصفناها في جداول تتضمن عدد الإجابات ، والنسب المئوية ، وقيم (كا<sup>2</sup>) المرافقة لها ، وكذا تمثيلها البياني مع عرض الاستنتاج الخاص بكل جدول .



الفصل السادس

**تمهيد**

في هذا الفصل سنتطرق إلى مناقشة نتائج دراستنا على أساس ما عرضناه كخلفية نظرية في الجانب الأول من الدراسة، بالإضافة إلى الاستعانة بالدراسات السابقة المرتبطة و المشابهة لدراستنا.

## 6-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن:

طرق التدريب المختارة من طرف مدربي الكرة الطائرة في مرحلة التحضير البدني لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية، و للتأكد من صدق أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجدول المتعلقة بالمحور الأول.

وحسب تحليل أجوبة الاستبيان المتعلق بالمدرين تبين لنا:

من خلال جداول المحور الأول و المرقمة من 1 إلى 12، توصلنا إلى أن أغلبية مدربي الكرة الطائرة كانت إجاباتهم تصب في اتجاه هذه الفرضية، فنجد مثلا نسبة 80% (الجدول رقم 2) من المدرين يهتمون بالصفات البدنية أثناء التحضير البدني، ونسبة 76% (الجدول رقم 3) يؤكدون على أن أداء اللاعب للطريقة المختارة عند التحضير بطريقة متقنة تحقق أفضل النتائج في المنافسة ، ونسبة 88% (الجدول رقم 5) من المدرين يؤكدون أنه لزيادة فعالية طرق التدريب المختارة لها تأثير إيجابي لأداء اللاعبين أثناء المنافسة ، ونسبة 88% كذلك (الجدول رقم 6) من المدرين أجمعوا على أن التنوع في طرق التدريب له تأثير فعال على أداء اللاعبين ، ونسبة 72% (الجدول رقم 9) من المدرين صرحوا أن طريقة التدريب المختارة أثناء التحضير البدني له علاقة بعدم تأهل الفريق في المرحلة التنافسية، كما نجد نسبة 100% (الجدول رقم 10) يهتمون بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد لطريقة التدريب المختارة أثناء التحضير، بالإضافة إلى نسبة 80% (الجدول رقم 11) من المدرين صرحوا على التنوع في طرق التدريب أثناء الإعداد البدني.

في ضوء هذا التحليل الخاص بالمحور الأول للاستبيان المقدم توصلنا إلى استنباط النقاط التالية:

1. يهتم مدربي الكرة الطائرة بالتنوع في طرق التدريب أثناء الإعداد البدني.
2. تأكيد المدرين على طريقة التدريب المختارة أثناء التحضير البدني له علاقة بعدم تأهل الفريق خلال المرحلة التنافسية.
3. يستعمل المدرين عبارات الثناء والتشجيع على اللاعبين الذين يقومون بالأداء الجيد لطريقة التدريب المختارة وهذا ما يزيد من ميول اللاعبين نحو الممارسة داخل الحصة.

4. تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب مرتبط بطرق التدريب المنتهجة.

من خلال هذه النقاط المتوصل إليها و على ضوء المؤشرات السابقة الذكر يتبين لنا مدى صدق وثبات هذه الفرضية التي مفادها أن طرق التدريب المختارة من طرف مدربي الكرة الطائرة في مرحلة التحضير البدني لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية ، بهذا نأتي بقرار ثبات هذه الفرضية.

## 6-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تتعلق الفرضية الجزئية من الثانية من اعتقاد مفاده ان :

المدة الزمنية المخصصة من طرف مدربي الكرة الطائرة في إعداد اللاعبين بدنيا لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية وللتأكد من صدق أو نفي هذه الفرضية قمنا بدراسة وتحليل النتائج المتعلقة بالمحور الثاني.

حسب تحليل أجوبة الاستبيان المتعلقة بالمحور الثاني تبين لنا:

من خلال جداول المحور الثاني المرقمة من 13 إلى 21، توصلنا إلى أن المدة الزمنية المخصصة من طرف مدربي الكرة الطائرة كانت إجاباتهم تصب في اتجاه هذه الفرضية، فنجد مثلا نسبة 96% (الجدول رقم 16 ) من المدربين صرحوا بأن طول المدة الزمنية أثناء التحضير البدني له تأثير على أداء اللاعبين أثناء المنافسة، ونسبة 92% (الجدول رقم 19) يقومون بمراعاة العمل الخاص بكل تمرين عند تحديد الزمن الخاص بكل جزء ، كما نجد أيضا نسبة 92% (الجدول رقم 20) من المدربين أجمعوا على مراعاة العوامل الخارجية أثناء تحديد زمن الحصة الخاصة بالتحضير البدني، ونسبة 72% (الجدول رقم 21) ممن المدربين يعتمدون على الإعداد البدني عند التخطيط لوحدة ساعات التدريب، ونسبة 100% (الجدول رقم 18) من المدربين يقومون بتسجيل التدريب في كراس خاص.

وفي ضوء هذا التحليل الخاص بالمحور الثاني للاستبيان المقدم توصلنا إلى النقاط التالية:

1. تأكيد المدربين على أن طول المدة الزمنية في التحضير البدني له تأثير على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

2. اهتمام المدربين بالإعداد البدني عند التخطيط لوحدة ساعات التدريب عند التحضير.

3. كما توصلنا أيضا إلى أن أغلبية المدربين يأخذون بعين الاعتبار العوامل الخارجية عند تحديد زمن الحصة الخاصة بالتحضير البدني.

من خلال هذه النقاط المتوصل إليها و على ضوء المؤشرات السابقة الذكر يتبين لنا مدى صدق وحقيقة هذه الفرضية التي مفادها أن المدة الزمنية المخصصة من طرف مدربي الكرة الطائرة في إعداد اللاعبين بدنيا لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية و هذا ما يتفق مع ما جاء به 'إلين وديع' بأن المدة الزمنية المخصصة من طرف مدربي الكرة الطائرة لها دور كبير في إعداد اللاعبين.

من خلال مناقشة النتائج المتوصل إليها تمكننا من إثبات فرضيات الدراسة و التي تنصب في الفرضية العامة الفائلة : 'طريقة برمجة التحضير البدني عند لاعبي الكرة الطائرة لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية'.

**خلاصة :**

من خلال مناقشة النتائج المتحصل عليها و الخاصة بكل محور تمكنا من إثبات فرضيات الدراسة و بناء على ذلك يمكن إصدار حكم بتحقيق الفرضية العامة القائلة بأن :طريقة برمجة التحضير البدني عند لاعبي الكرة الطائرة لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية' .

## الاستنتاج العام :

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الموجه إلى مدربي الكرة الطائرة ،توصلنا إلى الاستنتاجات التالية :

❖ طرق التدريب المختارة مدربي الكرة الطائرة في مرحلة التحضير البدني لها تأثير إيجابي علي الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية وذلك من خلال تأكيدهم علي أن أداء اللاعب للطريقة المختارة عند التحضير بطريقة متقنة تحقيق أفضل النتائج ،واهتمام تشجيع اللاعب بالأداء الجيد لطرق التدريب المختارة أثناء التحضير ، بالإضافة إلي التنوع في طرق التدريب أثناء الأعداد البدني .

❖ المدة الزمنية المخصصة من طرف مدربي الكرة الطائرة في إعداد اللاعبين بدنيا لها تأثير إيجابي علي الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية وكذلك من خلال تخصيص مدة زمنية طويلة أثناء التحضير البدني ومراعاة العمل الخاص بكل تمرين عند تحديد الزمن الخاص بكل جزء والإعتماد علي وحدة ساعات التدريب عند التحضير البدني .

الفرضيات المستقبلية:

- بناء على النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا التي هي بعنوان: " فعالية التحضير البدني في المرحلة التنافسية وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في ( فئة الناشئين ) ينبغي الاهتمام بما يلي :
1. عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق نتائج رياضية جيدة.
  2. التركيز على تطوير الأداء الرياضي من كل النواحي ( التقنية، التكتيكية النفسية وخاصة البدنية) للتوصل الى النتائج الجيدة.
  3. الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد.
  4. إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني التي تتماشى مع اللاعبين.
  5. ضرورة الإستعانة ببرامج تدريبية خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين.
  6. وجوب التدرج في عملية الإعداد من الأسهل إلى الأصعب، وتوفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف.
  7. الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
  8. اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
  9. زيادة فعالية التحضير البدني لما له دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة وضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية.
  10. إعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بأداء الجيد للاعبين .



ختمتة

### الخاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني والأداء الرياضي لدى اللاعبين في رياضة الكرة الطائرة، حيث أننا في البداية أردنا إبراز أهمية التحضير البدني في الأداء الرياضي ، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين أثناء المنافسة، لأن التحضير البدني مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية إذ على المدربين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من ثلاث فصول فقد تناولنا في الفصل الأول رياضة الكرة الطائرة، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى التحضير البدني والأداء الرياضي في الكرة الطائرة، أما الفصل الثالث فتناولنا فيه المراهقة.

ومن خلال نتائج دراستنا هذه ، تبين لنا أن المدربين واعون بأهمية التحضير البدني لذلك أعطوه أهمية كبيرة والتي نلمسها في طرق التدريب المختارة من طرف مدربي الكرة الطائرة في مرحلة التحضير البدني، مع مراعاة الأداء الرياضي دون إهمال المدة الزمنية المخصصة من طرف المدربين في إعداد اللاعبين بدنياً.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

قائمة المراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### ❖ المراجع باللغة العربية (الكتب )

- 1- إيلين وديع، فرج. الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب. الإسكندرية: منشأة المعارف، 1990 م.
- 2- إبراهيم أحمد سلامة. المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية. مصر: منشأة المعارف، 2000.
- 3- إبراهيم/ مفتي حمادة. المهارة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2002.
- 4- أبو العلاء، عبد الفتاح. ابراهيم، شعلات. فزيولوجية التدريب في كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي، 1994 م .
- 5- أبو العلاء، عبد الفتاح. بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. مصر: دار الفكر العربي، 2008.
- 6- أحمد عيسى، البوريني. وصبحي أحمد، قبلان. الكرة الطائرة (مهارات/ تدريبات/ إصابات)، ط1، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011.
- 7- أمر الله أحمد، الباطي. التدريب والاعداد البدني في الكرة الطائرة. طبعة 2، مصر: 1990.
- 8- الباسطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. مصر، دار الفكر، 1998.
- 9- حسين، عبد الجواد. لكرة الطائرة المبادئ الأساسية. بيروت: دار العلم، 1964.
- 10- حمدي، عبد المنعم. الكرة الطائرة (مهارات - خطط - قوانين). مصر: دار الفكر العربي، 1987.
- 11- رابع تركي. أصول التربية والتعليم. الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1990.
- 12- راتب. علم النفس الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- 13- شاكر فهود، الدارعة. علم التدريب الرياضي. منشورات ذات السلاسل، 1998.
- 14- صالح حسن أحمد الداھري . سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها. عمان، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، 2012.
- 15- عادل عبد البصير، علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظريات والتطبيق. ط1 القاهرة: مركز الكتاب لنشر، 1999
- 16- عصام الدين، الوشاحي. الكرة الطائرة للبنات والأولاد. بيروت: الشركة العربية للنشر والتوزيع.

- 17- علي مصطفى، طه. الكرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون). الطبعة الأولى. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
- 18- علي، معوش. الكرة الطائرة. عين مليلة: دار الفكر، 1994م.
- 19- قاسم حسن، حسين وعبد علي نصيف. علم التدريب الرياضي. بغداد: دار الكتابة للطباعة، 1987.
- 20- قاسم حسين، حسين وقيس ناجي عبد الجبار. مكونات الصفات الحركية، بغداد: 1984.
- 21- كرم زطي، خطابية. موسوعة الكرة الطائرة الحديثة. ط 1، مصر: دار الفكر، 1996.
- 22- كلين، ألسرون وفراش، سكافس. سلسلة الاكتشاف الرياضي للكرة الطائرة. مطبعة بغداد: ترجمة فريق كمونه، 1990.
- 23- محمد إبراهيم، شحاته ومحمد جابر، يرتفع. دليل القياسات الجسمية واختبار الأداء الحركي. الإسكندرية: منشأة المعارف، 1995.
- 24- محمد حسن، علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. اختبار الأداء الحركي. مصر: دار الفكر العربي، 1994.
- 25- محمد حسن، علاوي. علم التدريب الرياضي. ط 12، مصر: دار المعارف، 1994 م.
- 26- محمد صبحي، حسين. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1997.
- 27- محمود مختار، جنفي. مدرب كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي، 1980 م.

- 28- أمر الله أحمد، البساطي .قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأ المعارف، 1998.
- 29- أبو العلا، عبد الفتاح .فسيولوجيا التدريب والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي، 2008،.
- 30- اخلاص محمد بن عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي .طرق البحث العلمي والتحليل الأحصائي في مجالات التربية . القاهرة :مركز الكتاب للنشر ،2000 .
- 31- بسطيوس أحمد. أسس ونظريات الحركة. ط1. مصر: دار الفكر العربي، 1996
- 32- جلال سعد، محمد علاوي. علم النفس الرياضي. ط1. القاهرة: دار المعارف، 1986.
- 33- حسين أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي مرسي . مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية . الإسكندرية .
- 34- خليل، ميخائيل معوض. سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة. ط 3. مصر: دار الفكر الجامعي، 1994،.
- 35- رابح، تركي. أصول التربية والتعليم. ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1990،
- 36- رشيد، زروا تي. تدريبات علي منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط1، الجزائر : جامعة محمد بوضياف، 2000 .
- 37- صالح حسن أحمد، الدايري، سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2012
- 38- صالح، بوجادو . علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة. ط3، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2011
- 39- عبد الحميد عطية . التحليل الاحصائي في دراسات الخدمة الاجتماعية . الاسكندرية : المكتب الجامعي الحديث ، 2001 .
- 40- عبد الله حسن، اللامي .الأسس العلمية للتدريب الرياضي. العراق: مركز الطيف للطباعة، 2004
- 41- عمار بخوش ومحمود صالح.البحث العلمي وطرق البحث العلمي . الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية،ط3،.1989
- 42- فاطمة، عبد مالح .التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية. ط1، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2001،
- 43- فؤاد، البهي السيد. الأسس النفسية النمو من الطفولة إلى الشيخوخة. ط4. القاهرة: دار الفكر 39-العربي، 1985،

- 44- فيصل رشيد عايش، الدليمي ولحمر، عبد الحق .كرة القدم. المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997
- 45- قاسم حسن، حسين. علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. ط3. القاهرة: دار الفكر العربي، 1992
- 46- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب .مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي. ط1 ، دار الفكر العربي ، 1999.
- 47- محمد حسن، علاوي .سيكولوجية التدريب والمنافسات. ط 1، القاهرة: دار المعرفة، 1987
- 48- محمد حسن، علاوي. علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف، 1992
- 49- مروان عبد المجيد، إبراهيم. النمو البدني والتعلم الحركي. ط1. الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، 2002
- 50- مهند حسين، البشناوي وأحمد إبراهيم، الخوجا. مبادئ التدريب الرياضي. ط1، عمان: دار وائل للطباعة والنشر، 2005
- 51- وجدى مصطفى، الفاتح ومحمد، لطفي. الأسس العلمية للتدريب الرياضي. القاهرة: دار المدى للنشر والتوزيع، 200.

## ❖ المنشورات و القواعد الرسمية

52- المنشورات، اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمدة من طرف (FINB)، 2000، 2004.

53- فؤاد عبد الفتاح، جان . الإصابات والإسعافات الأولية. كلية التربية الرياضية قسم علوم الحركة

54- قاموس المجلد في اللغة والاعلام. لبنان، بيروت، دار الشروق، 1997.

55- القواعد الرسمية للكرة الطائرة المعتمدة من الجمعية العمومية التاسعة والعشرون في البرتغال: 2004، 2005 - 2008

56- محي الدين مختار . محاضرات في علم النفس الاجتماعي . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.

## ❖ المعاجم والقواميس :

57- منشورات الخارجية للكرة الطائرة القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف (FINB)، المنشور الصادر في المؤتمر 27 للفدرالية العالمية للكرة الطائرة المعتمدة في مدينة "سقيل" الاسبانية، 2000

## ❖ الموسوعة :

58- الموسوعة الرياضية. كرة السلة والكرة الطائرة. ط1. الطباعة: دار الشمال للنشر، 1996

## ❖ المذكرات والرسائل الجامعية:

59- عبد الباسط زياد وآخرون. أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدي لاعبي الكرة الطائرة. مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية. جامعة قصودة مبروح، 2011\_2012

60- فقيري هشام وبوهروة ياسين. تأثير التحضير البدني علي الأداء الرياضي لدي لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية. مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية ورياضية جامعة الجزائر 3. 2015-2016.

61- ناعون ياسين ومزاري فاتح. فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي لدي لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية فئة أواسط 17-19 سنة. مذكرة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة البويرة، 2014-2015.



62- زكريا دحماني وآخرون. دور الإعداد البدني على فعالية لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أشبال. مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة خميس مليانة، 2011-2012.

❖ المراجع باللغة الفرنسية:

- 63- B.Leveque J. La preparation physique. 1987.
- 64-[http ;//Fa :Irapacadorg/Vieutopic. Php](http://Fa:Irapacadorg/Vieutopic.Php) ,2016/12/23.
- 65- Mccioy.ch.and young.ND and masurement. 1945.
- 66- Pnadet, Micgel. La preparation physique. Collection.
- 67\_ SILAMY : DICTIONNAIRE DE LA PSYCHOLOGIE.  
LAROUSE. PARIS. 1983.
- 68- Taelman Simon. Football performance. Paris : 1991 .

❖ مواقع الأنثيرنت:

- 69 [http:// www.sport. Lo4a.US/24.01.2017](http://www.sport.Lo4a.US/24.01.2017)
- 70 -<http://www.iraqacad.org/lib/atheer6.htm> 10.02.2017

الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحيى

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي تنافسي

إستمارة إستبيان موجهة للمدرسين

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان :

" فعالية التحضير البدني في المرحلة التنافسية وعلاقتها بالأداء الرياضي لدى لاعبي الكرة

الطائرة (فئة الناشئين)."

نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة وذلك بالاجابة على الأسئلة المطروحة بكل صدق وشفافية، من أجل الوصول إلي نتائج تفيدنا في بحثنا، ونتعهد بعدم تسريب إجابتكم إلي طرف آخر، إنانا سنلتزم سرية هذه المعلومات ولن نستعملها لاي غرض آخر سوى البحث العلمي.

ملاحظة: ضع علامة (X) أمام الإجابة المختارة.

إشراف الأستاذة:

- قبائلي ليليا.

إعداد الطلبة:

✓ غدار ياسر.

✓ نبيل بوشارب.

✓ هادي مانع.

السنة الجامعية: 2017/2016.

المحور الأول: طرق التدريب المختارة من طرف مدربي الكرة الطائرة في مرحلة التحضير البدني لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية.

1. ماهي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني؟

تكراري

فكري

مستمر

لماذا:.....

2. ماهي الصفات التي تركز عليها أثناء التحضير البدني للاعبين؟

القوة

المداومة

معا

اقتراحات أخرى:.....

لماذا:.....

3. هل أداء اللاعب لطريقة المختارة عند التحضير بطريقة متقنة يحقق أفضل النتائج في المنافسة؟

نعم

لا

اقتراحات أخرى أذكر:.....

4. بصفتك كمدرب فريق أي تحضير تبدأ به أولاً؟

مهاري

بدني

خططي

لماذا:.....

5. هل لزيادة فعالية طرق التدريب المختارة تأثير إيجابي على أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

نعم

لا

كيف ذلك:.....

6. بصفتك كمدرب. هل التنوع من طرف التدريب له تأثير فعال على أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

نعم

لا

نادرا

7. أثناء تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب هل لطرق التدريب المنتهجة من طرفكم دور فيها؟

نعم

لا

لماذا:.....

8. هل إهتمامكم بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات طرق التدريب؟

نعم

لا

اقتراحات أخرى، أذكر:.....

9. هل لطريقة التدريب المختارة من طرفكم أثناء التحضير البدني علاقة عند تأهل الفريق في

المرحلة التنافسية؟

نعم

لا

لماذا: .....

10. هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد لطريقة التدريب المختارة أثناء

التدريب؟

نعم

لا

إذا كان الجواب بنعم كيف ذلك: .....

.....

11. هل تعتمدون على التنوع في طرق التدريب المختارة أثناء الإعداد البدني؟

نعم

لا

إذا كان الجواب بنعم فلماذا؟ .....

.....

12. فيما يكمن الاختلاف بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص في رأيكم؟

.....

.....

**المحور الثاني:** المدة الزمنية المخصصة من طرف مدربي الكرة الطائرة في إعداد اللاعبين بدنيا لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية

13. بصفتك كمدرب أي من الصفات البدنية التي تعطي لها وقت أكبر خلال التحضير البدني؟

- القوة
- السرعة
- المتداومة
- سرعة رد الفعل

14. في رأيك كمدرب عند تحديد المدة الزمنية للتحضير البدني في الحصة على ماذا تعتمد؟.....

.....

15. هل تخصص حصص إضافية للتحضير البدني قبل المنافسة؟

- نعم
- لا

..... اقتراحات أخرى أذكر: .....

16. هل ترى أن طول المدة الزمنية في التحضير البدني له تأثير على أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

- نعم
- لا

..... لماذا: .....

.....

17. عند تقسيم ساعات التدريب على ماذا تعتمد؟

- الإعداد البدني
- التدريب على مهارات معينة
- التدريب على ربط المهارة بالخطط
- التدريب على اللعبة

..... اقتراحات أخرى.....

.....



18. هل تقوم بتسجيل التدريب في كراس تدريب خاص؟

نعم

لا

أشياء أخرى: .....

.....

19. عند تحديد الزمن الخاص لكل جزء من أجزاء التدريب هل تراعي العمل الخاص بكل تمرين؟

نعم

لا

لماذا؟ .....

.....

20. هل تراعي العوامل الخارجية عند تحديد زمن الحصة الخاصة بالتحضير البدني؟

نعم

لا

إذا كان الجواب بنعم لماذا؟ .....

.....

21. بصفتك كمدرّب ما هو العنصر الذي تعتمد عليه عند التخطيط لوحدة ساعات التدريب عند

التحضير؟

الإعداد البدني

الإعداد المهاري

الإعداد الخططي

الإعداد النفسي

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الي التعرف علي فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي لدي لاعبي الكرة الطائرة في المرحلة التنافسية وقد استخدم المنهج الوصفي لملائمته لأغراض الدراسة وكأداة ثم الاعتماد علي الاستبيان الذي تضمن 21 سؤالاً طبقت هذه الأداة علي عينة من 25 مدرب في الكرة الطائرة ثم اختيارهم بطريقة عشوائية من فرق ولاية جيجل ولاية بجاية وقد استخدمت النسب المئوية والتكرارات وكا<sup>2</sup> التحليل البيانات و تم التوصل في ضوء ذلك الي النتائج التالية:

- طرق التدريب المختار من طرف مدربي الكرة الطائرة في مرحلة التحضير البدني لها تأثير ايجابي علي الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية.
- المدة الزمنية المخصصة من طرف مدربي الكرة الطائرة في اعداد اللاعبين بدنيا لها تأثير ايجابي علي الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية .

وبناء علي هذه النتائج أوصت الدراسة ببعض التوصيات كان من أهمها:

- عدم اهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة
- الاهتمام بالوصول الي اللياقة البدنية من خلال التحضير الجيد
- اتباع الطرق العلمية في التحضير البدني التي تتمشي مع اللاعبين
- وجوب التدرج في عملية الاعداد من السهل الي الصعب
- اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوي أداء اللاعبين في مرحلة التنافسية.