

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في
تخصص التحضير النفسي الرياضي

ب عنوان :

دراسة تحليلية لتأثير بعض العوامل
و أثرها على تدني مستوى مرة
الطائرة الوطنية

دراسة وصفية أجريت على فرق البطولة الولائية لولاية عين تموشنت

تحت اشراف :

من إعداد الطالب :

أ- رقيق مداني

بن مداح عبد النور

السنة الجامعية : 2020-2021

سُورَةُ الْفَاتِحَةِ ١

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ١
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ٢ الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ ٣ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ٤
إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ٥
اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ٦ صِرَاطَ
الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ
عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ٧

وَأَيُّهَا السَّامِعُ

شكر و تقدير

الحمد لله الذي انازل لنا درج العلم و المعرفة و اعاننا على اداء هذا الواجب

وفقنا الى انجاز هذا العمل

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم (من لم يشكر الناس لم يشكر الله)

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لاتمام هذا العمل المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل لكل من ساعدنا في انجاز هذا البحث

سواء من قريب او من بعيد كما يشرفنا ان نتقدم بأسمى عبارات الشكر و

التقدير الى الأستاذ المشرف "مداني نور الدين" الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة

التي مهدت لنا الطريق لاتمام هذا البحث، و لا يفوتنا ان نتقدم بجزيل الشكر و

العرفان الى كل اساتذة قسم علوم و تقنيات النشاطات التربوية البدنية

على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا

إهداء

ألمهي لا يطيب لي الليل إلا بشكرك و لا يطيب لي النهار إلا بطاعتك ... و لا تطيب لي
اللحظات إلا بذكرك ... و لا تطيب لي الآخرة إلا بعفوك ... و لا تطيب لي الجنة إلا برويتك ، الله
جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة و أدى الأمانة و نصح الأمة إلى نبي الرحمة المهداة و نور
العالمين ...

سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم .

إلى ملائكي في الحياة إلى معنى الحب و معنى الحنان و التفاني ... إلى بسمه
الحياة

و سر الوجود إلى من كان دنانها سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي إلى أغلى
الحبايب

ألمي الحبيبة

إلى اخوتي الذين هم سدي و عون لي في هذه الحياة

إلى من عملا معي بمد بغية اتمام هذا العمل

إلى زملائي و زميلاتي الذين امضيت افضل اللحظات معهم

إلى جميع اساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات التربوية البدنية

إلى كل من يحملهم قلبي و لا تحملهم مذكرتي

أهدي عملي هذا راجيا من الله تعالى ان يجعل عملي هذا نفعا يستفيد منه
الجميع

الملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض العوامل وأثرها على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية حيث أجرى البحث على مدربي كرة الطائرة لولاية عين تموشنت واستعملنا المنهج الوصفي في هذه الدراسة وهو المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات لهذا قمنا بتوزيع الإستهبيان على 10 مدربين لكرة الطائرة من أجل إثبات أو نفي الفرضية العامة وهي: تؤثر بعض العوامل على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية. والفرضيات الجزئية هي:

- ما هي العوامل التي تؤثر على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية.
 - ما مدى تأثير هته العوامل على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية.
 - هل هته العوامل تؤثر سلبا فقط أم لها تأثير إيجابي
 - هل يمكن للمدربين التحكم في تأثير هته العوامل والرفع من مستوى كرة الطائرة الوطنية
- الكلمات المفتاحية:**العوامل المؤثرة، كرة الطائرة

قائمة الجدول و

الاشكال

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبيّن النسب المئوية للعبارة 01	48
02	يبيّن النسب المئوية للعبارة 02	49
03	يبيّن النسب المئوية للعبارة 03	50
04	يبيّن النسب المئوية للعبارة 04	51
05	يبيّن النسب المئوية للعبارة 05	52
06	يبيّن النسب المئوية للعبارة 06	53
07	يبيّن النسب المئوية للعبارة 07	54
08	يبيّن النسب المئوية للعبارة 08	55
09	يبيّن النسب المئوية للعبارة 09	56
10	يبيّن النسب المئوية للعبارة 10	57
11	يبيّن النسب المئوية للعبارة 11	58
12	يبيّن النسب المئوية للعبارة 12	58
13	يبيّن النسب المئوية للعبارة 13	59

الرقم	العنوان	الصفحة
01	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 1	49
02	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 2	50
03	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 3	51
04	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 4	52
05	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 5	53
06	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 6	54
07	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 7	55
08	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 8	56
09	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 9	57
10	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 10	58
11	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 11	59
12	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 12	60

الفهرس

الفهرس العام

الصفحة	قائمة المحتويات
	الإهداء
	شكر وتقدير
	ملخص البحث
	قائمة الأشكال البيانية
	قائمة الجداول
	التعريف بالبحث
ب	المقدمة
ج	الإشكالية
د	فرضيات الدراسة
د	أهداف الدراسة
د	أهمية الدراسة
هـ	تعريف المصطلحات
و	الدراسات السابقة و المشابهة
و	تحليل ومناقشة الدراسات السابقة والمشابهة
	الجانب النظري
	الفصل الأول:كرة الطائرة
2	تمهيد
3	تعريف الكرة الطائرة
3	لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم
4	لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر
5	مميزات وخصائص الكرة الطائرة
7	أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
7	المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
7	وقفة الإستعداد
8	تعريفها
8	طريقة أداء وقفة الإستعداد

8	الأخطاء الشائعة في وقفة الإستعداد
9	مهارة الإرسال
9	تعريفها
9	أهمية ومميزات الإرسال
9	أنواع الإرسال
10	الأخطاء الشائعة في الإرسال
10	مهارة الإستقبال
10	تعريفها
11	أهميتها
11	طريقة إستقبال الإرسال
11	الأخطاء الشائعة في إستقبال الإرسال
12	التمرير
12	تعريفه
12	أهميته
12	أنواعه
13	مهارة الإعداد
13	تعريفها
13	أهمية ومميزات الإعداد
14	مواصفات الإعداد
14	أنواعه
14	مهارة الصد
14	تعريفها
15	أهمية مهارة الصد
15	أنواع حائط الصد
15	طريقة أداء الصد
15	أشكال حائط الصد
15	مهارة الدفاع عن الملعب
15	تعريفها
16	أهمية الدفاع عن الملعب

16	أنواع الدفاع عن الملعب
17	خلاصة
	الفصل الثاني:الإعداد في الكرة الطائرة
19	تمهيد
20	مفهوم علم النفس الرياضي
20	نبذة تاريخية عن الإعداد النفسي
21	مفهوم الإعداد النفسي الرياضي
22	الإعداد النفسي للرياضيين
23	أنواع التحضير النفسي للفريق
23	الإعداد النفسي طويل المدى
24	المبادئ العامة للتحضير النفسي طويل المدى
25	الإعداد النفسي قصير المدى
25	طرق الإعداد النفسي قصير المدى
26	دور وأهمية الإعداد النفسي للرياضيين
27	الإعداد البدني
27	لمحة تاريخية عن الإعداد البدني
28	تعريف الإعداد البدني
29	مدة الإعداد البدني
29	أنواع الإعداد البدني
30	مرحلة الإعداد العام
30	مرحلة الإعداد الخاص
31	خصائص الإعداد البدني الخاص
32	التوازن بين الإعداد البدني العام والخاص
32	مرحلة الإعداد للمباريات
33	الإعداد المهاري
33	مفهومه
35	الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية
35	الإعداد المهاري في وحدة التدريب
35	البناء الأساسي للوحدة التدريبية

35	القسم التحضيري
36	القسم الرئيسي
36	القسم النهائي
37	أنواع المهارات
38	تنظيم الإعداد المهارى في الوحدات التدريبية
38	الإعداد المهارى في دورة الحمل الأسبوعية
38	الإعداد المهارى في دورة الحمل الفترية
40	خلاصة.
	الجانب التطبيقي
	الفصل الأول
43	تمهيد
44	المنهج المستخدم
44	تحديد متغيرات البحث
44	الدراسة الاستطلاعية
4	مجالات الدراسة
44	العينة ومجتمع البحث
45	أدوات جمع البيانات
46	الخصائص السيكومترية
46	أساليب التحليل الإحصائي
	الفصل الثاني
48	تمهيد
48	عرض وتحليل ومناقشة النتائج
60	أهم الإستخلاصات
61	التوصيات والإقتراحات
63	الخاتمة
64	قائمة المصادر والمراجع
65	قائمة المراجع باللغة العربية واللاتينية
68	الملاحق



مقدمة

أصبحت لعبة الكرة الطائرة أحد المظاهر المدنية الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء الملاعب الجديدة، فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة أداء الفريق واللاعب في صياغة الحركات الفنية أثناء المباراة في أفضل صورها ، فالمستويات التي نجح اللاعبون في أدائها أصبحت تجسيدا حيا المقدرة اللاعب على أداء معجزات تخطت الممكن إلى ما كان يعتقد البعض أنه غير ممكن وذلك من خلال العملية التدريبية التي يمر بها عبر مختلف المراحل السنية.

فالتدريب في لعبة الكرة الطائرة عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم والتي يصنعها المتخصصين لغرض رفع قدرات اللاعبين و الفريق لتحقيق الأداء الممتاز .وحتى الانضيق عن هدفنا الكبير في هذا الخضم فإن الأداء الممتاز ليس نهاية المطاف و لاهو بالهدف الكبير وإنما هو نتاج جيد ومباشر لحالة صحية سليمة وإرادة قوية ونفسية خالصة. أي أن الهدف الكبير من التدريب هو إعداد نفسي وبدني و مهاري ممتاز .) ويعد الإعداد البدني من أهم الدعائم التي يركز عليها المدرب للوصول بالفرد إلى الأداء الأمثل للنشاط الرياضي كما أنه يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية حتى يصل بالفرد بالمستوى المطلوب أدائه في المنافسة لتحقيق الفوز بالمباراة.

وهو يعني في لعبة الكرة الطائرة تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذا الإعداد يحاول أن يصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى لاعبي الكرة الطائرة.¹

أما الإعداد المهاري فيعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد .وهو يعني في الكرة الطائرة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الرياضي (اللاعب خلال المنافسة ومحاولة إتقانها وتثبيتها لتحقيق مستوى جيد، كما أن الإتقان الكامل للمهارات الأساسية يعتبر الهدف النهائي لعملية الإعداد والتدريب المهاري.

¹ زكي محمد حسين: كتاب الكرة الطائرة - استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، دار النشر للمعارف بالاسكندرية، 2001، ص 33

1. إشكالية البحث:

مل لعبة الكرة الطائرة مكانة متميزة في العالم وما تزال تنال الشعبية والإعجاب الجماهيري عند متتبعي الرياضة، فقد أولى الباحثون في مجال الرياضة هذه اللعبة اهتماما كبير، أدى إلى رفع مستواها وزيادة الإقبال على ممارستها وجعلها لعبة مثيرة ذات انتشار واسع.

وتتميز لعبة الكرة الطائرة بالمواقف والحالات الكثيرة والمتغيرة، إذ يتم الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس بسرعة عالية مما يتطلب إعداد بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا تمكن اللاعبين من السيطرة في الملعب والتصرف بالشكل الأمثل "إن طبيعة الأداء في لعبة الكرة الطائرة تتميز بالارتفاع السريع والمباغته فضلا عن مهاراتها المتتالية والمتسلسلة التي تتطلب مستوى عال من الدقة في الأداء ، وهذا ما يفرض على اللاعبين ، التكيف والاستعداد لتلك المواقف ومنها امتلاك قدرات بدنية ومهارية وعقلية تتناسب مع المتغيرات التي تشهدها المباريات لاسيما الحاسمة منها ومتقاربة النتائج.²

وفي لعبة الكرة الطائرة تعد سرعة رد الفعل من القدرات الحركية التي لها دور مهم في الأداء التكتيكي للمهارات الهجومية والدفاعية وتشكل مع باقي العوامل إحدى الأسس الهامة في حسم المواقف إذ أن اللاعب المدافع في الكرة الطائرة يجب أن يتميز بقصر زمن استجابته الحركية لأجل الوصول إلى الكرة قبل لمسها الأرض.

إذ أن سرعة رد الفعل لها مكانة متميزة في تنفيذ الأداء المهاري للمهارات الدفاعية بالكرة الطائرة نتيجة التعديلات والمتغيرات في القواعد القانونية لها وما صاحبها من تغير في إيقاع اللعب الذي يتسم بالسرعة، إذ أن التغير في اتجاه الضرب الساق للتلخص من حائط الصد أو لحاق حائط الصد بالضرب الساق وإيقافه والدفاع عن الملعب يبين مدى الحاجة الضرورية لهذه القدرة الحركية والتركيز عليها في لعبة الكرة الطائرة.

أثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية:

التساؤل العام: هل تؤثر بعض العوامل على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية؟

التساؤلات الجزئية:

ـ ماهي العوامل التي تؤثر على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية؟

ـ مامدى تأثير هته العوامل على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية؟

ـ هل هته العوامل تأثر سلبا فقط أم لها تأثير إيجابي؟

² فاسم حسن حسين ، الموسوعة البدنية و الرياضية الشاملة ، ط1، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الاردن ، 998، ص41-41.

هل يمكن للمدربين التحكم في تأثير هذه العوامل والرفع من مستوى كرة الطائرة الوطنية؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

تؤثر بعض العوامل على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية.

الفرضيات الجزئية:

-توجد عدة عوامل تؤثر على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية منها سياسية إقتصادية إجتماعية.

-هذه العوامل لها تأثير عميق على تدهور مستوى كرة الطائرة الوطنية.

-هذه العوامل لها تأثير إيجابي لكن بنسبة ضئيلة مقارنة بتأثيرها السلبي.

-يمكن للمدربين السيطرة على تأثير هذه العوامل والرفع من مستوى كرة الطائرة الوطنية.

أهداف الدراسة:

*تقديم دراسة علمية حول أثر بعض العوامل على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية.

*تحسيس المدربين بضرورة وأهمية العمل على تطوير مستوى كرة الطائرة الوطنية.

*التعرف على العلاقة بين بعض العوامل المؤثرة وكرة الطائرة الوطنية.

أهمية الدراسة:

*توضيح الدور السلبي لتأثير بعض العوامل على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية.

*إبراز العلاقة بين متغيرات الدراسة.

*إبراز حاجة المدربين على القيام بدراسة تحليلية لتأثير بعض العوامل على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية وكيفية التقليل منها.

*إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

أسباب اختيار الموضوع:

أ. الأسباب الذاتية:

- ميلنا ورغباتنا ببحوث تخص الموضوع.

- قدرتنا على إنجاز هذا الموضوع.

ب. الموضوعية:

/ إثراء مكتسباتنا ببحوث تخص الموضوع . التأكيد على أهمية القيام بهته الدراسة التحليلية. الغموض الذي يكثف العلاقة السائدة بين بعض العوامل ومستوى كرة الكائرة الوطنية. عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

من أهم خصائص العلم تميزه عن غير من ضروب المعرفة الدقة والموضوعية ومن مستلزمات الدقة في العلم وضع تعريفات واضحة محددة لكل مفهوم أو مصطلح للباحث في كتاباته وأبحاثه مهما كانت هذه المصطلحات وسنحاول في هذا الفصل التعرض لكافة المفاهيم والمصطلحات التي يحتويها البحث.

تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة volleyball هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة: تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وارجاعها بشكل صحيح. (1)

تعريف العوامل:

لغة: جمع عامل، إسم فاعل من عمل الشيء: أي فعله.

واصطلاحا: هي كل ما يغير في إيع ارب الكلمة أي: في رفعها، أو نصبها، أو جرّها، أو جزمها

أو هي الحروف التي تغير آخر الكلمات في الإيع ارب. ارجع: الحرف العامل والعامل

- دراسة محمود الأطرش (2008) عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم.

هدف البحث إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية "الاسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه للارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم، وتكونت عينة البحث (30) من لاعبي نادي جنين للناشئين لعام 2008 م، ولفئة العمرية (15) سنة، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية واستخدم

الباحث المنهج التجريبي، وقد استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع أربع جلسات تدريبية في الأسبوع. وأشارت نتائج البحث إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي في كرة القدم، ويوصى الباحث استخدام برامج التدريب على المهارات النفسية أثناء التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم نظرا لدوره الفعال في تطوير الأداء عموما.

- دراسة أحمد سلامة صابر (2004) عنوان الدراسة: دراسة بعض العوامل المسببة لعدم نجاح الجانب الخططي في مباريات ناشئي كرة السلة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض العوامل المسببة لعدم نجاح الجانب الخططي في مباريات ناشئي كرة السلة، واشتملت العينة عينة أندية الدوري الممتاز وبعض الدرجة الأولى بجمهورية مصر العربية بإجمالي 115 ناشئ تحت 16 عاما، للموسم الرياضي

2003 / 2004 والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة، وكانت أداه الدراسة لجمع البيانات المقابلة الشخصية و استبيان بالأبعاد (التدريبي - البدني - المهاري - النفسي والذهني - ظروف المباراة)، وكان المنهج المستخدم الوصفي، وأسفرت النتائج ضعف اللياقة البدنية عند اللاعبين وعدم الاستعداد الخططي الكافي للمباريات وعدم إجادة بعض المهارات الأساسية كالتمرير والتصويب والمحاورة من بعض اللاعبين، وعدم الانسجام بين أفراد الفريق الواحد.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال السرد السابق للدراسات السابقة وتحليلها نجد أن تلك الدراسات ترتبط بالدراسة الحالية في إستخدامها لبعض طرق وإجراءات البحث مثل المنهج المستخدم لكن الدراسة الحالية اختلفت في مجتمع الدراسة وأداتها وعينتها.



الفصل الاول : كرة الطائرة

* تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات.

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

فمن أجل ازدهار ونجاح الكرة الطائرة مستقبلا كان لزاما وضع برنامج لجذب عدد هائل من الأطفال قصد جعلها رياضة عالمية وتعتبر الكرة الطائرة المصغرة من الألعاب المحببة لدى الناشئين لأنها تحتوي على ألعاب مصغرة في مساحات صغيرة وهذا ما يضيف عليها جوا من الحماس، تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد حيث يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف في التدريب.

فمن الواجب معرفة كل الجوانب العلمية والتدريسية لهذه الطريقة الحديثة حتى تتم بالشكل الصحيح والفعال وتحقق الأهداف المرجوة.

* أولاً: الكرة الطائرة:

1. تعريف الكرة الطائرة:

كرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18 م وعرضه 9 م وتقسمة شبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 م للذكور و2.24 م للإناث والهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة من جهة الخصم وتفاذي سقوطها في الجزء الخاص به، وتتحرك الكرة فوق الشبكة.

يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم وهو ما يسمى بالإرسال ولكل فريق الحق 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.¹

2. لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم:

يرجع منشأ الكرة الطائرة إلى أوليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدرّب السابق الجمعية الشباب المسيحية، وقد أطلق عليها إسم "مانتونات" وقد شاهد هذه اللعبة "هالستد" حيث اقترح تغيير إسمها إلى الكرة الطائرة نظرا لأن الفكرة الأساسية للعبة هي طيران الكرة عاليا وخلفا وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895.²

وقد عملت جمعية الشباب المسيحية على التعريف بهذه اللعبة عبر كافة أنحاء العالم لتنتشر بذلك بشكل كبير وسريع حيث احتضنتها كندا سنة 1900 لتظهر بكوبا سنة 1905 ثم في المشرق والإتحاد السوفياتي والصين واليابان سنة 1913.³

وفي سنة 1923 وصلت الكرة الطائرة إلى إفريقيا عن طريق مصر وتونس والمغرب وفي سنة 1929 تأسست اللجنة الأولمبية الوطنية لأمريكا الوسطى، قبل أن تدخل الكرة الطائرة للرجال في الألعاب الأولمبية في كوريا.¹

¹ منشورات خارجية للكرة الطائرة، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرق FIVB

² د علي مصطفى مطه: الكرة الطائرة .. تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، دار الفكر العربي، مطر، القاهرة، مصر، 1999، مي 11

³ حسان بوجليدة ، دروس نظرية في الكرة الطائرة، قسم الإدارة و التسيير الماضي، السنة الرابعة ليسانس، نوفمبر 2016

الفصل الأول

في 20 أبريل 1947 عقد مؤتمر باريس الذي تم فيه تأسيس الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة FIVB و تم توحيد القواعد وظهر القانون الدولي الحالي وذلك عقب مؤتمر "بودابست"

سنة 1946 الذي أظهر خلافات بين الدول وشدة الحاجة إلى التوحيد. .

سنة 1948: تنظيم أول بطولة أوروبية للذكور. .

سنة 1949: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور وأول بطولة عالمية للإناث. . سنة 1952: إجراء ثاني بطولة عالمية للذكور. . سنة 1957: الاعتراف بالكرة الطائرة كرياضة أولمبية.²

سنة 1960: الكنفدرالية الأوروبية للكرة الطائرة تؤسس الكأس الأوروبية للأندية البطلة.

و سنة 1990 : الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة تؤسس الرابطة العالمية للكرة الطائرة.

سنة 1993: كرة القدم الشاطئية 2 Beavh – Volley (x2) يعترف بها كرياضة أولمبية.

1996 : ظهور رياضة الكرة الطائرة الشاطئية لأول مرة في برنامج الألعاب الأولمبية بأطلنطا (ذكور) إناث).

3. لمحة تاريخية عن كرة الطائرة في الجزائر:

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

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية :

سنة 1991: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم و احتل المركز التاسع وفي

نفس السنة أول مشاركة للفريق الوطني للنشئات في بطولة العالم واحتلال المركز الثاني عشر¹

¹ عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1994 ، ص66-

² www.badamia.net : 18/02/2018 18:00

/ سنة 1992: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية و احتل المركز الثاني عشر

/ سنة 1994: أول مشاركة للفريق الوطني في الدوري العالمي و احتل المركز الثالث²

عشر. 7 سنة 2008: أول مشاركة للفريق الوطني إناث في الألعاب الأولمبية تلتها مشاركة ثانية

بلندن سنة 2012. أما بالنسبة للمحافل القارية:

/ سنة 1991: الجزائر تحرز لقب الإفريقي للذكور بمصر.

/ سنة 1993: الجزائر تحتفظ بلقبها الإفريقي في الدورة المنظمة بأرضها.

/ سنة 2009: الجزائر تحرز لقبها القاري الأول للسيدات.

4. مميزات و خصائص الكرة الطائرة:

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر ويوفق بين جهازية العصبي والعضلي ويعرف كيف يحلل مواقف اللعب، متى يسرع ومتى يبطئ وأين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف يتمكن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت

المناسب، وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف في وضع نصف القرفصاء أم من الطيران أماما حسب متطلبات الموقف.³

/ تعتبر الكرة الطائرة شعبية جدا و تلعب في الكثير من الأماكن مثل المنتزهات أو على الشواطئ أو الأماكن الأخرى

/ الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة وتعتبر شيقة و مثيرة للمتفرجين. ، تتضمن انسجام أو استرخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات. . تعتبر لعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكل الجنسين

¹ Revue edit pour la fédération algérienne de volleyball, 1988

² عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، المرجع سابق، ص 58

³ و أكرم زاكي خطابية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة ، عمان، 1996، ص 44

الفصل الأول

كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة من الجنسين لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية.¹

يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية. . تعتبر اللعبة الجماعية التي تلعب وتلمس الكرة الأرض.

- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى ولو كانت خارج الملعب.²

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه. . يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ما عدا اللاعب الحر "LIBRE" في المراكز الخلفية فقط. . حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.

- بعد الشوط وحدة مستقلة بذاتها.

. سهولة التكاليف.

. لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين. . لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.

5. أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة: ملعب الكرة الطائرة هو عبارة عن مستطيل مقاساته 18م X9م يجب أن يكون مسطح وبلون فاتح خاصة في الملاعب المغطاة ، يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى جزئين متساويين، يمتد هذا الخط تحت الشبكة حتى الخطوة الجانبية وتقسم كل جزء إلى منطقتين، المنطقة الأمامية وتسمى منطقة الهجوم طولها 9 م وعرضها 3 م.

والمنطقة الخلفية طولها 9م وعرضها 6 م وتوضع شبكة عموديا فوق خط المنتصف وتكون حافتها العليا بارتفاع 2.43 م للرجال و 2.24 م للسيدات ويكون عرضها 9.50م إلى 10 م، ويثبت على الشبكة شريطان باللون الأبيض³. (عموديا هما بعرض 5 سم وبطول 1م ويعتبران جزءا من الشبكة وهي

¹ عصام الوشاحي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي بدون ضيعة، القاهرة، مصر، 1991، ص 37

² وأكرم زكي خطابية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة ، عمان، 1996، ص 44. لا علي مصطفى طه:

دار المعارف الرياضية و التربية سلسلة (1)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004، ص 227 ، المرجع السابق، ص 228

مصنوعة بعيون مربعة سوداء بقياس 0 اسم ويثبت في كل شريط من الأشرطة الجانبية للشبكة عصاتان هوائيتان بطول 1.80م وبقطر 10مم مصنوعتان من الألياف الزجاجية أو بأي مادة مماثلة.¹

القائمتان المثبتتان للشبكة بوضعان على مسافة تتراوح بين 0.5م - 1م خارج الخطين الجانبيين وهما بارتفاع 2.55م وبفضل أن يكون القائمان قابلان للتعديل ويكونان مستديران وأملسان، أما الكرات فتكون مستديرة مصنوعة من جلد مرن أو جلد إصطناعي ويكون محيطها من 65 - 67 سم ووزنها من 260 - 280 غ ويجب أن تكون مطابقة لمقاييس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB)⁽²⁾، يجب أن يتكون الفريق من 12 لاعب كحد أقصودو مدرب ومساعد وممرض و طبيب، 6 لاعبين أساسيين و 6 لاعبين احتياطيين، ولا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني. تتألف المباراة من 5 أشواط يفوز فيها من يحرز ثلاث اشواط قبل الآخر ولا يجوز أن تنتهي المباراة بالتعادل، بل يفوز أحد الفريقين بإحدى النتائج التالية: (0-3) ، (1-3) ، (2-3) 25 نقطة لكل شوط ويفارق نقطتين.³

يدير المباراة حكم أساسي بمساعدة قاضي ومسجل رسمي ومراقبان للخطوط في كل جهة يتخلل اللعب أوراق للاستراحة مدتها 2 دقائق، في الأشواط الثلاثة الأولى، و 5 دقائق في الشوطين الرابع والخامس لكل فريق طلب وقت مستقطع مرتين في كل شوط بمدة 30 ثا وله الحق في وقتان مستقطعان فنيان في كل شوط في النقطة 8 والنقطة 16.⁴

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

وقفة الإستعداد :

تعريفها:

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تتناسب مع ظروف وصول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:

¹ www.hadamia.net : 29/02/2008 h. I8M00

² يوجليدة حسان: مرجع سابق، Z 9

³ إبراهيم مرزوقي: الموسوعة الرياضية، الدار الثقافية للنشر، ط ، القاهرة، مصر، 2002 ، Z40.

⁴ علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون طل، دار الفكر العربية ، القاهرة، 1999، ص16

الفصل الأول

- الوقفة المنخفضة: والتي تتناسب التغطية للهجوم.
- الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالا وتناسب التمرير والإعداد. - الوقفة المرتفعة: وهي تناسب التمرير والإعداد للخلف.
- طريقة أداء وقفة الإستعداد :** في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:
 - يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى، والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما باتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده.
 - ثني الركبتين قليلا والظهر مفرودا بارتياح.
 - ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا للتمرير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.
 - اليدين تكونان مقعرتين وأوسع قليلا من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.
 - النظر في اتجاه سير الكرة.
 - التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.
 - التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية
 - التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة لجهة اليسار.
- الأخطاء الشائعة في وقفة الإستعداد :
- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.
- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.

- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.

- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة.¹

مهارة الإرسال :

تعريفها: 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 مفتوحة أو مقفلة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

أهمية ومميزات الإرسال :

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال ، وللاعب الإرسال يكون مستقلا في أدائه وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.²

أنواع الإرسال :

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين:

• الإرسال من أسفل:

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي. - الإرسال من أسفل الجانبي.

- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي). : الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل:

- ضرب الكرة بأصابع اليد

¹ علي مصطفى طه ،، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، المرجع السابق ، ص 55

² حسن عبد الجواد ، مبادئ الألعاب الاعدادية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999، ص30.

- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة. - قذف الكرة بعيدا للأمام حيث لا يستطيع اللاعب من ضربها باليد كاملة.

- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، وأثناء الضرب على القدم الأمامية. :

الإرسال من أعلى:

- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.

- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).

- الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.

- الإرسال المتموج (الأمريكي).¹

- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفاء :

الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى:

- قذف الكرة بعيدا عن الجسم خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها.

- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.

- علم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.

- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.

- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود الملعب.

- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة ، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.

مهارة الإستقبال:

تعريفها:

¹ علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، ط1، دار الفكر العربية ، القاهرة، 1999، ص 57

هو استقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب ، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين أو بالتمرير أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل.¹

أهميتها:

منذ نشأت لعبة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر، تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين، وبعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حالياً بالذراعين من أسفل يطلق عليها Begger وتؤدي باستخدام السطح الداخلي

للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء. طريقة إستقبال الإرسال:

* الاستعداد :

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلاً والركبتان مثنيتان قليلاً، وتشكلان زاوية قائمة تقريباً مع الحوض، ميل الجذع قليلاً للأمام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين، وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل.

• الأخطاء الشائعة في استقبال الإرسال :

- المرجحة الزائدة للذراعين أماماً ولأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب.
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانباً
- وضع الذراعين بمستوى عالي جداً مما يجعل طيران الكرة عمودياً وقصير المسافة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفاً

¹ عصام الوشاحي ، الكرة الطائرة الحديثة - مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 27

- ضرب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.
- عملية امتصاص قوة الكرة على المساعدين كبيرة جدا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة.¹

التمرير

تعريفها:

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

أهميته

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية

وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

أنواع التمرير:

يعتبر التمرير عنصرا من العناصر الأساسية والرئيسية التكتيك رياضة الكرة الطائرة، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق، حيث يتطلب التمرير سرعة التنقل و التمرکز الجيد بدون كرة، والتحرك المتواصل للذراعين والأصابع.

كما تتنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة، وتقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من أعلى التمرير

¹ زكي محمد الحسن ، الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 ، ص14

من اسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد او اليدين لى تمرير باليدين و تمرير بيد واحدة و
عموما يمكننا ان نقسم التمرير الى نوعين :¹

التمرير من الأعلى:

- التمرير من أعلى إلى الأمام.
- التمرير من أعلى إلى الخلف.
- التمرير من أعلى إلى الجانب.
- التمرير من الأعلى مع الوثب.
- التمرير من الأعلى مع الدحرجة.
- التمرير من أعلى بعد الدوران.
- التمرير من أعلى من وضع الطعن أماما.
- التمرير من الأعلى مع السقوط.

التمرير من الأسفل:

- التمرير من الأسفل باليدين.
- التمرير من الأسفل بيد واحدة.
- التمرير من الأسفل مع السقوط والطيران.

مهارة الإعداد:

تعريف مهارة الإعداد

الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى و الى مكان مناسب بعد استقبالها من ارسال المنافس او ضربة
ساحقة او تمريره و تغييره اتجاهها لتصل الى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل
ملعب المنافس و يكون الإعداد من اللمسة الاولى و غالبا ما يكون من اللمسة الثانية .²

أهمية ومميزات الإعداد:

¹ علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، ط1، دار الفكر العربية ، القاهرة، 1999، ص 78.

² زكي محمد الحسن ، الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1998، ص35.

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كلياً على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أهم مواقف اللعب ، حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

مواصفات الإعداد:

لقد استطاع المختصون في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الإعداد من حيث:

- الإعداد من حيث البعد.

- الإعداد من حيث الارتفاع.

- الإعداد من حيث الاتجاه.

أنواع الإعداد :

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- الإعداد الأمامي.

- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.

- الإعداد بالدرجة خلفا. - الإعداد الجانبي.

- الإعداد بالوثب. مهارة الصد؛

تعريف مهارة الصد:

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة الاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.¹

¹ زكي محمد الحسن ، الكرة الطائرة في بناء المهارات الغنية، المرجع السابق ، ص

أهمية مهارة الصد:

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

أنواع حائط الصد:

- الصد الهجومي.

- الصد الدفاعي

طريقة أداء الصد:

- وقفة الاستعداد.

- الوثب .

- الصد.

- الهبوط

أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام:

- الصد بلاعب واحد.

- الصد بلاعبين.

- الصد بثلاثة لاعبين.

مهارة الدفاع عن الملعب:

تعريفها:

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل من الملعب.¹

أهمية الدفاع عن الملعب:

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة ، حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة، والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدرجة والطيران والانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة.

أنواع الدفاع عن الملعب:

- الدفاع باليدين من الوقوف.
- الدفاع بيد واحدة من الوقوف.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المخرج.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس..²

¹ علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص85

² علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص

خلاصة:

لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي تتكون من مهارات هجومية وأخرى دفاعية ، وتحدد نتيجة الفريق نسبة امتلاك وإجادة لاعبيه تلك المهارات، إذ يسعى المدرب في منهجه التدريبي إلى إكساب اللاعبين المهارات وإتقانها ، فالمهارة تعد القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها بناء الألعاب الرياضية ، إذ يتوقف على إتقانها نجاح اللاعب والفريق.

الفصل الثاني

*** تمهيد**

يقصد بإعداد الرياضي هو تهيئة العملية الشاملة و المنظمة والمخططة والمنسقة التي تهدف إلى الوصول بالرياضي إلى مستويات عالية من الإنجاز الرياضي وهناك عوامل تساعد للوصول إلى الإنجاز العالي وهي عوامل ترتبط بالرياضي و تسمى الداخلية وهي عبارة عن إمكانيات الرياضي والحالة الفعلية لمستوى الإنجاز الرياضي عوامل خارجية وهي عبارة عن طرق ووسائل التدريب . والأمور الأخرى التي يحاول المدرب التأثير بها على مسار تطور الرياضي و تأمين قدرته على الإنجاز .

وقدرة الرياضي على الإنجاز عبارة عن حالة ديناميكية تتكون من العديد من العناصر وتتحدد تبعاً لمستوى إعداداته النفسي والبدني الفسيولوجي " ومدى اكتمال قدراته ومهاراته الضرورية

ولا يمكن اكتساب هذه الحالة و الوصول الى الحالة المثالية إلا من خلال إعداد مناسب والجيد، والنشاط الرياضي في هذا الخصوص عبارة عن نشاط موجه لاكتساب القدرة والاستعداد للإنجاز وللارتفاع بهذا المستوى إن حالة الرياضي التدريبية تتوقف على درجة تطور مكوناتها , فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات كلما ارتفع المستوى وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات طبقاً لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية من خلال الإعدادات (البدنية والمهارية والخططية و النفسية و التربوية).

1. التحضير النفسي:

1.1. مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي "Psychologie du sport" بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة و يعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج و لا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال و إلى ذلك من الاستجابات. والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الفرد هذه من ناحية، ومن ناحية أخرى كيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي الأمر الذي يسهل تطوير الأداء الأقصى Performance maximale أو الأداء الجيد وتنمية الشخصية، ويدرس المهتمين بالسلوك في الرياضة موضوعة مثل الشخصية، الدافعية، العدوان، العنف، القيادة ديناميكية الجماعة، أفكار و مشاعر الرياضيين.

هذا وينظر إلى علم النفس الرياضة علي انه أحد المحاور الهامة لتحقيق الدراسة العلمية الحركة الإنسان، ويرتبط ارتباطا وثيقا بعلوم الرياضة الأخرى والتي من أهمها فيزيولوجيا الرياضة، على الاجتماع الرياضي و البيوميكانيك.

فهو جانب له من الأهمية الكثير و الإلمام بجميع جوانبه ليس باليسير، لكن نحاول في هذه الالتفاتة التطرق إلى مفهوم ودور التحضير النفسي وإبراز أهم الطرق لتحقيقه.¹

2.1. نبذة تاريخية عن الإعداد النفسي:

يعتبر موضوع دراسة تأثير الإعداد النفسي من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها منذ فترة زمنية قرابة مئة عام قام كل من ماتاسيتو "Manacito عام 1876م، بوتينكو "Poutinko عام 1897م بدراسة هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد من الفرد من عملها حيث تبين أن التحضير النفسي يساعد علي التحسين والتخفيف من آثار الاجهاد و الالام و الاحاسيس المرضية الاخرى و تجدر الاشارة الى ان الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اخترعوا طريقة للعلاج النفسي عرفت باسم اليوجا النفسية وهذا قصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله أو تصويره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد على

¹ أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، المفاهيم ، التطبيقات، دار الفكر العربي ، 1997، ص17

عبوره واجتيازه لأي عائق، تلى ذلك العالم الألماني " شولتز " Shortez بناءا على تحليله لكل من طريقة الإحياء النفسي وطريقة اليوجا الهندية بابتكار طريقتين للتدريب الإيحائي للفرد إحداهما داخلية تعتمد على تحليل وتوعية الفرد القدرة على التحكم في الحالة النفسية، ثم قام شولتز " بدمج الطريقة الداخلية والطريقة الخارجية للإحياء الذاتي في طريقة واحدة بقصد تعليم الفرد القدرة على الاسترخاء العضلات عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية وللجهازين الهضمير التنفسي وباستخدام عبارات مثل. قلبي يعمل بهدوء تنفسي هادئ وأشعة الشمس تبعث للدفء.¹

وفي أوائل الستينات بدأ علماء النفس السوفيياتين مثل كريستوف " Christov " باقتراح أساليب وأشكال مختلفة للعلاج النفسي تهدف إلى علاج المرضى ونقل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي، وفي أواخر الستينات وأوائل السبعينات قام كل من فيلاتون " Vilaton " وأجاسول " aksol " باستخوف " Pastkhof ' باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي وهذه الأخيرة ظهر منها اتجاهان، الأول يعتمد على كيفية علاج أمراض معينة مثل داء السكري والأمراض الجنسية، بينما الاتجاه الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى تحكم الفرد في المواقف التي يتعرض لها ومنذ ذلك الحين والجهود مستمرة في هذا الاتجاه والمتمثلة في استخدام الصحة النفسية علم النفس الوقائي الطب النفسي في المجال الرياضي.²

اعتمادا على الدراسات والأبحاث التي يقوم بها المختصون في علم النفس الرياضي والذي يرجع الفضل إليهم في الاهتمام والاتفات للحالة النفسية للرياضيين نتيجة الصعوبة المتزايدة في مجال الرياضة والمنافسات إذ أصبحت الأبحاث التنفسية الآن بصفة مترابطة بمجال التدريب والمنافسات الرياضية.

الإعداد النفسي أو السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط للإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب.

3.1. مفهوم الإعداد النفسي الرياضي:

¹ عرث محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، مطر، 1991، صص 11- 13

² عبد المجيد محمد الهاشمي: علم النفس التكويني - أسس تطبيقية، مكتبة الخاتمي، من، 1976، م 186

الإعداد النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة موجهة نحو التكوين النفسي الرياضي.¹

ويعرف كذلك الإعداد النفسي على أنه "خلق الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي ترتكز على تكوين الاقتاعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية الخاصة والعامة لدى الفرد الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما.²

فالإعداد النفسي حسب بوني Pouni " يمثل منهجية منظمة مبنية على أساس الوعي وأفعال وردود فعل الرياضي، بالاعتماد على الشروط التي تحتاج إليها في كل منافسة رسمية والإعداد النفسي الرياضي يعتمد على آليات حسية بمقاييسها التي تحتويها في كل خاصية لكل نوع من الرياضة ومن بين هذه ما يلي: - الإنهاء الرسمي بصفة ملائمة لتقديم نتائج أفضل في المستقبل الرياضي. - التحضير لمواجهة كل الصعوبات التي قد تعرقه في المنافسة. - الثقة في الحالة النفسية و البدنية قبل بداية التدريب و المنافسة.³

4.1. الإعداد النفسي للرياضيين:

إن الإعداد النفسي للرياضيين يشكل إحدى الدعامات الأساسية للتفوق الرياضي والوصول للمستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية ذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات الأولمبية والقارية والدولية قد أثبتت الأهمية البالغة للدور يقوم به الإعداد النفسي من حيث أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين فشأنه شأن التدريب البدني والمهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات، والإعداد النفسي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي ترتكز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى لتشكيل وتطوير السمات الإدارية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه الإرشاد التربوي

¹ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، 1985، ص2

² بوسيف رابح: الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية، المعهد الوطني للتكوين العالي في العلوم السيكولوجيا الرياضية ، ف طية، 1992 – 1993

³ Jean Kanapa : Recherches internationales a la lumière du maxime sport et éducation physique N°48, édition de la nouvelle critique, 1967.p 136.

والنفسى للأفراد الرياضيين الأمر الذى يسهم فى قدرتهم على مجابهة المشاكل التى تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما.

إن الاهتمام بالإعداد النفسى قد ظهر منذ سنوات عن طريق الأبحاث والمقالات التى تناولت هذا الموضوع، ففي دول أوربا الشرقية من خلال دراسات حول ظواهر نفسية ترتبط بالمنافسات الرياضية وأقيم مؤتمر رسمى فى روما سنة 1965 حول سيكولوجية الرياضة التى تتطرق إلى نظريات تعتمد على تجارب تمارس فى الميدان¹ فحسب " فورينوت 'نجد Vourinout "أن التشخيص السيكلوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسى وهذا الأمر الحقيقة غير صحيح ذلك أن الإعداد بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التى تؤثر على الرياضى سواء من الناحية التكوينية أو الإتقان وهذا التحضير يرتبط بالاتجاه الذى تؤخذ منه المعلومات التى تأتي من المحيط إلى الرياضى، فى حين التشخيص السيكلوجي يسلك الطريقة أو الاتجاه المعاكس بعبارة أخرى انطلاقا من الرياضى إلى الأخصائى النفسى والمدرّب، إلا أننا فى الحقيقة نجد أن التقييم التشخيص السيكلوجي يسبق التحضير ويساهم فى تحقيقه بالطريقة الكيفية و الفردية .

كذلك فالإعداد النفسى للاعب يجب أن يخطط له المدرّب أثناء الموسم كما يخطط تمام النواحي التعليمية، والإعداد النفسى يعنى كل الإجراءات والواجبات التى يضعها المدرّب بهدف تثبيت السمات الإدارية وتنمية القيم الخلقية، ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر على أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب، نوعية الأرض، الجمهور والفريق المضاد...الخ، حيث أصبح من واجب المدرّب أن يعمل على تعويد اللاعب على هذه المؤثرات أثناء التدريب، والا

أصبحت هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة ومن هنا ترجع أهمية التحضير النفسى للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة.²

1. أنواع التحضير النفسى للفريق

1.5.1. الإعداد النفسى طويل المدى:

¹الاتحاد الأوربي للألعاب الرياضية الأمانة العامة، الدورة الثانية التنظيم والإدارة المملكة المغربية، 26 أكتوبر - 9 نوفمبر 1981، مي 162

²حنفي محمود مختار: الأسس العلمية فى تدريب كرة اليد بدون طيعة، دار الفكر العربي، 1998، مي 284

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع تخطيط منظم لعملية الإعداد النفسي لكونها عملية تربوية ضمن الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث انه بالمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري والخططي الذين يسيرون وفق المخطط لفترات مختلفة يجب أن يكون كذلك الحال بالنسبة للإعداد النفسي طويل المدى يجب أن تبدأ حتى يدرك الرياضي انه يشارك في منافسة من المستوي العالي، وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث عدة شهور وعدة سنوات قبل موعد المنافسة كما سعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين عدة نقاط يجب الاهتمام بها وملاحظتها خلال هذه الفترة منها:¹

- وجوب إخضاع الرياضيين إلى اختبارات طبية دقيقة.

- وجوب إخضاع الرياضيين إلى إختبارات نفسية ومقابلات شخصية باستمرار خلال هذه الفترة، كما يجب أن ينتبه المدرب إلى العلاقات الجديدة التي ستتطور خلال هذه الفترة بين الرياضيين حيث تتكون صدقات جديدة وقيادات جديدة بينهم وبالتالي يكون نوع من الخوف من الخسارة تعتبر مفيدة تؤدي إلى تحفيز الرياضي على التدريبات بدون غرور.

1-5-1-1- المبادئ العامة للتحضير النفسي طويل المدى:

لقد تطرق الدكتور محمد حسن علاوي في كتابه علم النفس في التدريب الرياضي إلى بعض المبادئ والتوجهات العامة التي يجب على المدرب أن يراعيها أثناء التحضير النفسي طويل المدى و هي:

- ضرورة إقناع الرياضي بأهمية المنافسة أو المباراة الرياضية.

- المعرفة الجيدة والجديدة لاشتراطات و ظروف المنافسة والمنافس.

- تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول إليه.

- عدم تحميل الفرد أعباء أخرى خارجية.

- مراعاة المدرب للفروق الفردية.

- ضرورة اقتناع الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة و الثقة التامة بالأساليب التي تستخدم.

¹ نزار محمد، كامل طله عويس: علم النفس الرياضي، بدون متبعة، بجامعة بغداد، كلية الرياضة، (1980)، مي 249- (250)

- تعويد الرياضي علي تركيز كل اهتماماته لانجاز الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية سواء أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية.
- تقوية الثقة بالنفس لدي الرياضي مع مراعاة الحذر والغرور في ذلك والا انقلبت الثقة إلي غرور عكسي وكذلك ضرورة تقدير الرياضي لمستوي المنافس على أسس موضوعية.
- ضرورة اكتساب الفرد الرياضي التعود علي المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها أثناء المنافسة - ينبغي على المدرب تحفيز الرياضي باستمرار بغية الارتقاء بالمستوي إلى أبعد الحدود.
- الاهتمام بالفرد الرياضي لا من الناحية الرياضية فقط بل من كل النواحي لان هناك الكثير من العوامل التي تساهم في التأثير علي المستوي الرياضي للفرد¹

2-5-1- الإعداد النفسي القصير المدى:

- يبدأ هذا الإعداد من تأكد مشاركة الفريق في منافسة ما وهذا يعني معرفة التاريخ المكان والمنافس، أما المهام التي يجب الإجابة عليها في المدى القصير هي:
- يجب تعويد اللاعب على شروط المحيط (الملعب، الجمهور، الخصم).
- يجب إجراء لقاءات مع فرق قريبة المستوي مع الفرق الذي سيجري معه اللقاء.
- يجب معرفة الغاية الموجودة و مشاعر اللاعبين، وان تحقيق الغاية أو الهدف هو الأساس الذي يصبو إليه الفريق.
- يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض إليها الرياضي كما لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس أثناء تحضيره وكل ما يحيط بالرياضي (المدرّب، المسير، الطبيب) يجب أن يؤثر بالإيجاب على الرياضي.

1-2-5-1- طرق الإعداد النفسي قصير المدى:

ينبغي من المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التكاثر السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد، ولضمان العمل على جعل لاعبيه أو فريقه في أحسن

¹ أنوار حميد، كامل عمله عويس: مرجع سابق، صص (250- 253)

حالات الاستعداد للكفاح ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أنه لا توجد طرق و وسائل ثابتة تصلح للاستعمال في كل الأحوال وتحت نمط مختلف الظروف والعوامل إذ يجب علينا مراعاة عاملي الفروق الفردية بالنسبة للأفراد.

ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن التحضير النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبيل اشتراكه في المنافسة أو المباراة الرياضية لن يؤدي إلى النتائج الموجودة في حالة افتقار أو اعتقال الإعداد النفسي طويل المدى ويعد بعض الخبراء النصائح التالية للاستفادة منها في عملية التحضير النفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية الهامة.¹

يختلف الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استخدامها في مجال التحضير النفسي المباشر للمنافسات الهامة إذ يرى البعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة " الإبعاد بينما يفضل البعض الآخر استخدام ما يسمى بطريقة الشحن".

أ. طريقة الإبعاد:

يقصد بالإبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة. ب. طريقة الشحن:

يرى البعض الآخر أنه يجب على اللاعب أن يعيش جو المباراة وكل ما يرتبط بها ويستخدمون في ذلك شحن اللاعب بدوام توجيه انتباهه بأهمية المنافسة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب مراعاتها وتذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز، وبالخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة والتي قد تؤثر سلباً على مستقبله المادي.

6.1. دور وأهمية الإعداد النفسي الرياضي

إن الإعداد النفسي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإدارية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي.

¹ محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، بيروت، ص 170، 1992.

بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين، الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل وحلها حلا سليما.

فهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين سير شأنه شأن التدريب البدني المهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني المهاري والخططي جزء لا يتجزأ من عملية تدريب وتربية رياضيين لخوض غمار المنافسة الرياضية¹

فالتحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل التي تساعد على ذلك، والتحضير النفسي يساعد على تطوير القدرات

- الطموح للتحسين الذاتي للنشاط

- تكوين الإرادة لتطوير القدرات النفسية.

- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة

- اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولاسيما التركيز على النشاط فالتحضير النفسي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي و بعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط للأداء الجيد و المناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب²

2. الإعداد البدني:

1.2. لمحة عن الإعداد البدني:

ظهر مفهوم الإعداد البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه، خلال المرحلة الزمنية الطويلة، وفقا لتطور المجتمعات البشرية، ولقد دأب الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم، إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة نشاطه، وفعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

¹ دا ملة الإتحاد العربي للألعاب الرياضية: الأمانة العامة، الدورة الثانية للتنظيم والإدارة، المملكة المغربية، 26 أكتوبر - 9 نوفمبر، 1981، مي 162

² الحضور النفسي للرياضيين ومطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضية، دالي إبراهيم، 1997، مي 79.

بمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي، وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزولة الفرد العايب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، فما اكتشف في مقابر بني حسن ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من العايب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر. خلال العصر الحديث شهد العلم تطور في مختلف الميادين الصناعية، الاقتصادية الاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجاباً، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقديم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

2-2 - تعريف الإعداد البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة الطائرة أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.¹ ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين : عام وخاص، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة الطائرة والعمل على دوام تطويرها، وعموماً فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة الطائرة، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية ن فغننا نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه، وهو اللياقة البدنية العامة، وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتين الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة الطائرة

¹ حفي محمود مختار: مدرب كرة الطائرة، دار الفكر العربي، مصر، (198)، عمر 45

ومما تقدم نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة الطائرة من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة

3-2- مدة الإعداد البدني:

تعتبر مدة الإعداد حسب MATUEIV أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة.¹

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية.

وعليه فيمكن أن تعبر عن الصفات البدنية، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية، تحمل، قوة، سرعة مرونة، رشاقة.

إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية، والصفات الإرادية للاعبين. |

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة.²

4-2- أنواع الإعداد البدني:

تعتبر فترة الإعداد البدني من أهم فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية.

¹ حارس ميوز: الخطط المهارية، ترجمة موفق الشوي وتامر حسن، مطبعة العالم، بقرشان، العراق، 1993، م 25

² Beylikd hote Nasiem: "L'entrainment Sportif" cd ,1,1,C.S, Batna ,P19

ومن الأهداف العامة لهذه الفئة التي تحاول تحقيقها، هي تطور الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.¹

وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي و تكون قبل فترة المنافسة.²

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

- مرحلة الإعداد العام : مرحلة الإعداد الخاص.

- مرحلة الإعداد للمباريات.

1-4-2- مرحلة الإعداد العام:

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة.

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة.

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة للعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.³

2-4-2- مرحلة الإعداد الخاص:

¹ وأبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب، دار الفكر العربي، مصر، 1994، مي 367

² Taelman(R)-Simon(J): "volley Ball". Performance, ed amphara, Paris, 1991,P5

³ مفتي إبراهيم الجديد في الإعداد للهاري والخطط للاعب، دار الفكر العربي، مصر ، 1978، صص 38 39

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.¹

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات.²

ويجب أن تتوافر الشروط التالية عند إختيار الوحدات التدريبية البدنية الخاصة بالكرة الطائرة

- 1- يجب أن تتشابه التمرينات في تكوينها الحركي مع العمل العضلي الخاص بالمهارات الخاصة بالكرة الطائرة.
2. أن تشكل التمرينات جزءا من المواقف التي تحدث في المباريات.
3. أن تهدف إلى تنمية المهارات والخطط التي تتميز بها الكرة الطائرة
4. أن يكون تنفيذ التمرينات داخل الملعب الخاص بالكرة الطائرة.
5. أن تتوفر أدوات مساعدة خاصة لتنمية الصفات البدنية في الكرة الطائرة.

1-2-4-2 - خصائص الإعداد البدني الخاص

إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.

- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام.

- إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.

- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

¹ منه إسماعيل وأخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البستي في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص 27

² نفس المرجع السابق، ص 29

- تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري

2-2-4-2- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي.

بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام، آملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.

إن الناشئين الذين ينالون قسطاً مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارينات تخصصية مهملين تمارينات الإعداد البدني العام.

إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي:

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء.

- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهارى والخططي،

- توزيع الجهود على كافة عضلات و مفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه أمراً طبيعياً متوازناً.

- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، إذ أن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تنقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص¹

3-4-2 - مرحلة الإعداد للمباريات:

¹ مفتي إبراهيم: الحديد في الإعداد لها والخط ي، للمرجع السابق، ص 41، 40

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمرينات المنافسة، والمشاركة في المباريات التجريبية.¹

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص.²

وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد.³

إذا أن الأداء المهاري على شكل العايب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية، وكذا الإعداد البدني العام.

3. الإعداد المهاري : 1-3

- مفهوم الإعداد المهاري:

الإعداد المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسائية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد، كما يعتبر الإعداد المهاري لتدريب التكنيك الرياضي من الأنظمة التي تستخدم لأداء حركات رياضية معينة في آن واحد أو بالتدرج، وهو بضع أحسن الحلول لواجبات حركية معين من أجل الحصول على نتائج رياضية عالية. وبناء على ذلك فإن مراحل

¹ طه إسماعيل وآخرون: ، مرجع سابق، ص 35

² على فهمي بيك: أسس إعداد لاعبي كرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، صص 200 و 201.

³ طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص50

الاستيعاب والتأقلم على التكنيك (المهارة الرياضية) ينظر إليها على أنها مراحل تعليم خاصة بالمهارة الحركية والتكنيك الرياضي.¹

يهدف الإعداد المهاري إلى تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الرياضي (اللاعب) خلال المسابقات الرياضية المختلفة ومحاولة إتقانها وتثبيتها لإمكان تحقيق مستوى جيد، كما أن الإتقان الكامل للحركات الرياضية يعتبر الهدف النهائي لعملية الإعداد والتدريب المهاري

إن نظم الإعداد المهاري طبقا لنوع النشاط الرياضي وطبيعة الممارسة لهذا النشاط:

1. الأنشطة الرياضية التي تطلب طبيعة أدائها القوة والسرعة مثل (جري المسافات القصيرة - الرمي - القفز - رفع الأثقال) يلاحظ أن سمات هذه الأنواع من الأنشطة الرياضية هو الشدة القصوى لاستعمال القوة إلا أن ذلك لفترة قصيرة وعليه يجب توجيه الإعداد المهاري لمثل هذه الأنشطة

2. الأنشطة الرياضية التي تتميز طبيعة أدائها بالقدرة على التحمل ودرجات القوة المناسبة (جري المسافات المتوسطة والطويلة - الدرجات - التجديف - السباحة الخ) بذلك فإن البناء المهاري هنا يجب أن يوجه إلى الاقتصاد في القوى الجسمية بشكل عام مع رفع إمكانية استخدام القوة المناسبة للأداء الحركي إلى أقصى ما يمكن

3. الأنشطة الرياضية التي تقيم نتائج مسابقتها بدرجات معينة من الدقة والتعبير الحركي الجمباز، الغطس) نجد أن المهارة الحركية وأسس تطويرها هي الأساس في المستوى الرياضي كما أن الإعداد المهاري لهذه الأنشطة لا يتم بمعزل عن بعض الصفات البدنية الضرورية لأداء انجاز المهارة الحركية بشكل جيد.

4. الأنشطة الرياضية التي تتميز بتغير شروط العمل الحركي وتبادل التأثير الإيجابي من قبل اللاعبين (أفراد ومجموعات) كما في بعض سباقات ألعاب القوى والملاكمة والمصارعة والسلاح وكذلك الأنشطة الجماعية (قدم - سلة - طائرة - يد - هوكي الخ) .

¹ DekkarNourEdine et Aud: "Technique D'evelation Physique des Athlètes". Imprimerie du Poin Sportif Alger, 1990, P13

نجد أن واجبات الإعداد المهاري في هذه الألعاب تتطلب ضرورة حل واجبات كثيرة ومعقدة مثل مجالات استخدام القوى تحت ظروف معينة، أيضا رفع سرعة ودقة الأداء الحركي تحت شروط ومتطلبات المسابقة الرياضية معرفة استخدام التحرك بشكل وتوقيت هذا التحرك الخدمة واجب مهاري أو خططي معين.

2.3. الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية:

1-2-3 - الإعداد المهاري وحدة التدريب:

تعتبر الوحدة التدريبية هي الأساس التنظيمي لعمليتي التربية والتعليم بالنسبة للرياضيين، وتخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية ينطلق من مبدأ هام وهو (وحدة عمليتي التربية والتعليم) باعتبار أن مفهوم التوحد بين التربية والتعليم في التدريب الرياضي هو الأساس في إعطاء ملاحظات مهمة وجيدة حول شروط وإمكانات بناء القدرات والصفات المميزة للرياضي بالإضافة إلى إعطاء الرياضي ملاحظات مهمة للتقدير الذاتي والتقييم الشخصي والتأكيد على الثقة بالنفس وتطوير مستوى الطموح وكلها أمور تربية غاية في الأهمية بالنسبة للرياضيين ذوي المستوى العالي.

2-2-3 - البناء الأساسي للوحدة التدريبية

إن البناء الأساسي للوحدة التدريبية ينطلق من نقاط فسيولوجية ونفسية ومهارية وتربوية معينة، والفترة الزمنية للوحدة التدريبية تثبت تبعا لتأثير الحافز الحركي ونوع النشاط والقابلية الشخصية للرياضي.¹

ومن هنا فإن الوحدة التدريبية يجب أن تقسم إلى ثلاث أقسام رئيسية هي :

القسم التحضيري

- القسم الرئيسي

- القسم النهائي.

1-2-2-3 - القسم التحضيري :

¹ محمود عوض بسيون، فيصل ياسين الشامي: نظريات وطرق التربية البدنية، المرجع السابق، ص 167.

يفهم تحت مصطلح التحضير هو جعل الرياضي في وضع مناسب لحل الواجبات التدريبية بمساعدة التمرينات البدنية طبقا للقواعد التربوية والنفسية للتدريب أن وهو إجراء يعكس إيجابية التدريب ويرفع من فاعليته ويهيئ الأجهزة العضوية لتأثيرات الأحمال التدريبية تدريجية،

لأن المتطلبات التدريبية العالية والمفاجئة تؤدي دائما إلى الإصابات وتقلل من فعالية المحفزات الحركية¹ وعموما فإن القسم التحضيري للوحدة التدريبية تقع عليه مسئولية حل الواجبات الفسيولوجية والتربوية والنفسية التالية:

أ - الإعداد والتهيئة.

ب - الإحماء والحمل الأولى.

ج- التنظيم الحركي.

إن القسم التحضيري بمكوناته السابقة والذي غالبا ما يتراوح بين 15 - 30 دقيقة.

2-2-3- القسم الرئيسي:

إن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية يحتوي على الواجبات التي تعمل على تثبيت وتطوير حالة التدريب، ويتميز هذا القسم بكثرة الواجبات الفردية التي تهدف في الغالب إلى التعلم المهاري والخططي وتطوير القابلية الجسمية، لأن هناك أسباب كثيرة تتم بتنفيذ الواجبات المهارية، ومن هذه الأسباب ما يلي :

أن تعليم وتحسين العناصر التكتيكية يتطلب درجات عالية من قابلية التركيز عند الرياضي والتركيز الكامل لا يمكن أن يتم بالشكل الصحيح المطلوب في حالة ما إذا كان الجهاز العصبي متعبا .

إن التطوير الإيجابي وتكوين ردود الأفعال الحركية الإرادية الجديدة يمكن الحصول عليها فقط عندما يهيئ لذلك الجهاز العصبي بشكل جيد وهذا يحدث بعد القسم التحضيري مباشرة

3-2-2-3- القسم النهائي:

¹أحلفي محمد مختار مدرب كرة الطائرة " ، المرجع السابق ، ص223،230

إن القسم النهائي للوحدة التدريبية هو الذي تلعب فيه الراحة دوراً أساسياً، فهو يهدف بالدرجة الأولى إلى محاولة عودة الأجهزة والأعضاء الداخلية إلى وضعها الطبيعي، ولتحقيق هذا الهدف يجب الهبوط بشدة الحمل تدريجياً وذلك بأن تكون التمرينات المستخدمة لها صفة الراحة الإيجابية خاصة إذا كانت درجة الحمل التدريبي لها تأثير كبير على القلب والدورة الدموية أثناء القسم الرئيسي للوحدة التدريبية، وفي أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى متطلبات عالية من قابلية التركيز وعناصر القوة، فإن الألعاب الصغيرة هي الأكثر مناسبة الأحداث الاسترخاء رغم أن هذه الألعاب تشكل حصة تدريبية بدرجات معينة على الدور الدموية.

3-3- أنواع المهارات (تصنيفها):

لقد قسمت إلى

1 . المهارات المغلقة والمفتوحة.

2. المهارات الحركية والحسية.

3 . المهارات المنفصلة المستمرة المتسلسلة.

المنفصلة: وهي التي لها تعريف في البداية والنهاية أو عادة وبمدة قصيرة للحركة مثل الرمي ضرب الكرة¹

المستمرة: وهي المهارة التي لها نهاية أو بداية عملية والذي يستمر في السلوك العدة دقائق مثل السباحة وركوب الدراجات.

- المتسلسلة: بين نهايات قطبي المهارات المنفصلة والمستمرة تكون المهارة المتسلسلة والتي يعبر عنها فكراً

بمجموعة من المهارات المنفصلة والتي تنظم بشكل متسلسل معا لتكون مهارة جديدة ومعقدة مثل الجمناستيك²

وهناك من يصنف المهارات إلى:

مهارات الكبيرة والصغيرة مهارات على أساس طبيعة البيئة أو حركة القرد. مهارات على أساس القابليات.

-مهارات على أساس البدء بها (شخصية، خارجية مختلفة) .

- المهارات المعقدة والبسيطة.

¹ عبدالرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، بدون ضبعة، بيروت، 1980، م72

² . و حسن احمد الشافعي : تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف بالإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1998، ص 23

- المهارات الثنائية والمهارات الثلاثية: المهارات الثنائية هي المتكونة من أجزاء الحركة الثلاث (التحضيرية، الرئيسي، النهائي) وفيما يندمج القسم التحضيرية مع النهائي فتظهر و كأنها حركة واحدة ولهذا تسمى بالمتكررة أما المهارات الثلاثية هي المتكونة من الأجزاء الثلاثية للحركة ويكون كل جزء واضح في أثناء أداء الحركة ذلك يطلق عليها بالوحيدة

3-4 - تنظيم الاعداد المهاري في الوحدات التدريبية

3-4-1 - الإعداد المهاري في دورة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى) :

يجب أن يتم الإعداد المهاري في جرعات تدريبية متكررة قصيرة متقاربة أفضل من تركيبها بحيث تكون متباعدة خلال دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى).

، يجب البدء في دورة الحمل الأسبوعية بجرعات تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية والتي تتميز بانخفاض العبء الواقع على الأجهزة الحيوية في بداية دورة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى) وتوَجَّل تلك التي تتميز بارتفاع العبء الواقع على الأجهزة الحيوية إلى نهاية الدورة.¹

3-4-2 - الإعداد المهاري في دورة الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى):

(أ). خلال فترة الإعداد .:

يتم خلالها تعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل السنوية المختلفة في كافة أنواع الرياضة. كما يتم التركيز على زيادة حجم الإعداد المهاري حيث يخصص قدر كبير من الزمن والطاقة المستخدمة من أجله

يمكن تركيب تمرينات الإعداد المهاري مع تمرينات تطوير صفات اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد العام.²

يراعى أن تكون شدة أحمال التمرينات في فترة الإعداد في حدود الأقل من الأقصى حيث تسمح هذه الدرجة من شدة الحمل بالتحكم في سرعة الأداء.

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ي 2001، صص 23، 24

² عمارة : أصول المدرب، ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة الموصل ، العراق، (1986، ص9

" حينما يصل معدل الأداء المهاري إلى الثبات والذي يحدث عادة في نهاية فترة الإعداد فإن تمارينات المنافسة يجب أن تزداد لتصل إلى 95 % بزيادة قدرها 5 % من المرحلة السابقة.¹

ب). خلال فترة المنافسات

يصل الأداء المهاري خلال مدة المنافسات إلى درجة الآلية .

يستخدم الإعداد المهاري بهدف الوصول بالأداء إلى العادة الحركية في ظل ظروف المنافسات

ج). خلال فترة الانتقال :

يقل الإعداد المهاري في فترة الانتقال نظرا لإرهاق اللاعبين / اللاعبات في فترة المنافسات.

¹عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الحكيم الساموائى: كفايات تدريجية في طرائق التدريس التربية الرياضية متعة الحكمة، العراق، 1991، ص 142

*** خلاصة الفصل**

من خلال ما درسنا يتجلي لنا أن الإعداد يهدف إلى تعبئة و تنشيط وتطوير قدرات اللاعب المتنافس بأعلى ما يملك من إمكانياته خاصة النفسية والبدنية والمهارية منها لأنه في كثير من الأحيان يتعرض الرياضيون أثناء التدريب وقبل المنافسة لمظاهر من الانفعالات المثيرة والإصابات التي تعمل على إعاقة عمل الرياضي. وبالتالي ينخفض مردوده بحيث حاولنا تبين أهم مميزات وخصائص الإعداد النفسي و المهاري والبدني .

الجانِب التَطْبِيقِي

الفصل الاول :

*** تمهيد:**

بعد محاولتنا تغطية الجوانب النظرية للبحث سنحاول في هذا الجزء أن تحيط بالموضوع من جانبه التطبيقي، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية لتدعيم الخلفية النظرية لبحثنا، وذلك بتحديد مفاهيمه، ودقة الأدوات المستخدمة لقياس الظاهرة، لأنه لا يمكن للباحث القيام بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأدوات المناسبة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نقدم أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية، فما يميز أي بحث علمي هو قابليته للموضوعية العلمية ، وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- منهج البحث:

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات و الإشكاليات واختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية ومعرفة كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة

تحليلية لتأثير بعض العوامل وأثرها على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية. قمنا باستخدام المنهج الوصفي.

- المنهج الوصفي: المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.⁶¹

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي وهذا الاختبار لم يحدث اعتباطياً بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية أو مشكلة ما.

2- متغيرات البحث:

بناءً على مشكلة بحثنا يتبين لنا جلياً أن هناك متغيرين أحدهما مستقل والآخر تابع.

1-2 - المتغير المستقل:

هو الأداة التي تؤدي في قيمتها إلى إحداث تغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة بها. ويعتبر المتغير المستقل في البحث في بعض العوامل

5- مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي تريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة. وفي بحثنا هذا قمنا بأخذ أندية الجهة الغربية وتحديد أندية ولاية عين تموشنت.

6- عينة البحث:

⁶¹ أحمد أزهر اسماء وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة الطباعة والنشر، بدون طبعة الموصل، العراق، 1980، ص42 : بشير صالح الرشدي، مناهج البحث التربوي، كلية التربية، طل، جامعة الكويت، (2000، ص59

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث الإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

فالعيلة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك.⁶²

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة، وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم تخص العينة بأي خصائص أو مميزات وذلك السببين العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.

- إختيار العينة العشوائية لأنها أبسط طرق إختيار العينات وقد شملت على 15 مدرب لكرة الطائرة.

7-أدوات البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها مع المنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وللحصول على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا

8- وسائل التحليل الاحصائي:

من بين الوسائل التي نستعملها في هذا البحث و التي تساعدنا على عملية الوصف و التحليل و التفسير هي الادوات الاحصائية .

فهي تهتم بالاساليب الرياضية او العمليات اللازمة لتجميع و وصف و تنظيم ، و تجهيز و تحليل و تفسير البيانات الرقمية الكمية و عليه تعتبر الاداة الاحصائية اداة اساسية للقياس و البحث في دراستنا هذه و سنعتمد في ذلك على ما يلي :

1-2 المتوسط الحسابي: moyenne

⁶² رشيد زروائي، مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى، طاء، الجزائر، 2007 ص 334

هو الطريقة الاحصائية الأكثر استعمالاً حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموع المفردات أو أو القسم في المجموعة التي اجري عليها القياس x_1, x_2, \dots, x_n على عدد القيم ، و صيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي: ⁶³

$$= \frac{\sum x}{n} - \bar{X}$$

حيث :

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

$\sum x$: المجموع الكلي.

n : عدد العينة (القيم).¹

2-8- L'écart_type: الانحراف المعياري²

ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة، وصيغة الانحراف المعياري

تكتب على الشكل التالي:

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

حيث:

δ : الانحراف المعياري.

x : قيمة العينة.

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

n : عدد الأفراد.

8-3- معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{n \sum (xy) - (\sum x * \sum y)}{\sqrt{n(\sum x^2) - (\sum x)^2} * \sqrt{n(\sum y^2) - (\sum y)^2}}$$

n : عدد الأفراد.

X : قيم العينة الأولى.

y : قيم العينة الثانية.

⁶³ د- نزار الطالب ،د/ محمد السامرائي ، مبادئ الاحصاء و الاختبارات البدنية و الرياضية ، دار الكتاب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، ص

الفصل الثاني:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية:

تمهيد:

بعد د ارستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه رصيد معرفي ينتمي إلى موضوع بحثنا و الذي ضم ثلاثة فصول، سنحاول الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميادين) لدراسة الموضوع دراسة ميدانية حيث نعطي منهجيته العلمية، و كذلك التحقق من المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة.

يعتبر هذا الفصل العمود الفقري لتصميم وبناء بحث علمي، سنقوم في هذا الجانب بالقيام بد ارسنة ميدانية وذلك عن طريق توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة المختارة والتي تقوم أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ثم تقديم مناقشة وتحليل الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة وبعد ذلك نقوم بعملية تفريغ الإجابات، بحيث نقوم بوضع جدول لكل سؤال والتي تتضمن عدد الإجابات بالنسبة المئوية الموافقة لها، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج، والذي نوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها بحثنا.

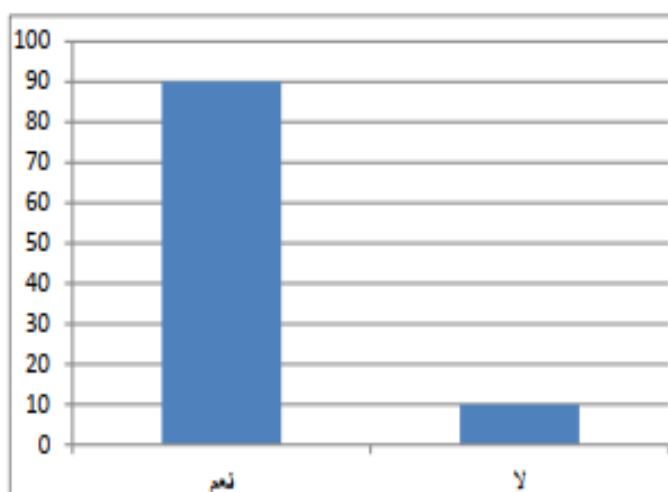
السؤال الأول: هل يعاني اللاعبون من سرعة الشعور بالتعب أثناء المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان اللاعبون يعانون من التعب المبكر.

الجدول رقم (01):

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	09	90%
لا	01	10%
المجموع	10	100

رسم لأعمدة بيانية رقم (01):



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين أجابوا بنعم بنسبة كبيرة مما يدل على معاناة الفريق من التعب المبكر.

الاستنتاج: نستنتج أن لاعبي فرق البطولة الوطنية يفتقرون لصفة التحمل لذلك يجب على المدربين التركيز على إدماج تمارين التحمل أثناء الحصة التدريبية.

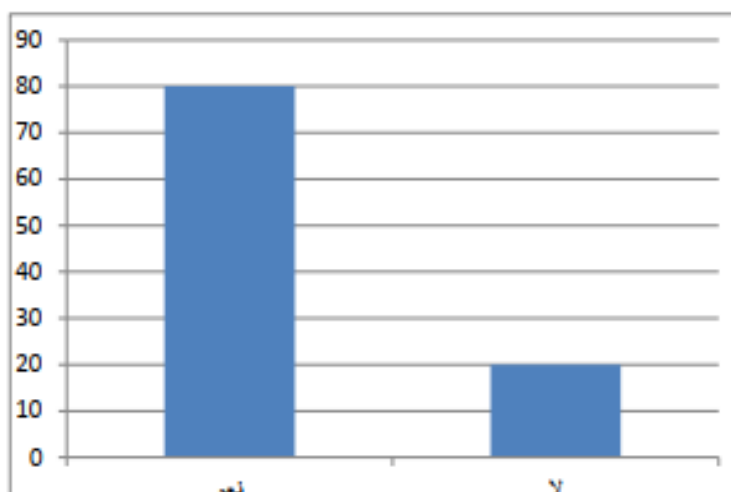
السؤال الثاني: هل يعاني اللاعبون من افتقاد سرعة الأداء أثناء المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة إجابة المدربين حول افتقاد اللاعبين سرعة الأداء أثناء المباراة.

جدول رقم (02):

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	08	80%
لا	02	20%
المجموع	10	100

رسم لأعمدة بيانية رقم (02):



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول أن جل المدربين أجابو بنعم حول إفتقاد اللاعبين سرعة الأداء أثناء المباراة.

الاستنتاج: نستنتج أن اللاعبين في بطولة وطنية يلعبون برتم ثقيل خلال المباراة لذلك يجب على مدربين القيام بمباريات ودية خلال كل حصة تدريب لتعويد اللاعبين على اللعب برتم سريع.

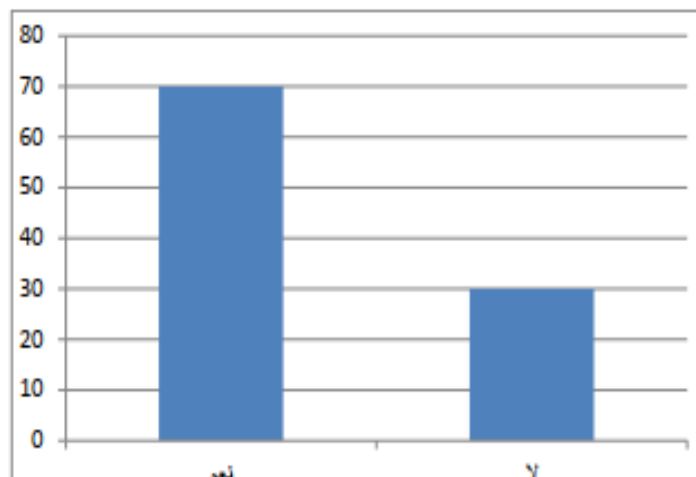
السؤال الثالث: هل شرح الخطة غير واضح أثناء الوحدات التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى وضوح الخطة قبل خوض المنافسة.

الجدول رقم (03):

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	07	70%
لا	30	30%
المجموع	10	100

رسم لأعمدة بيانية رقم (03):



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول أن جل المدربين أجابو بنعم بنسبة كبيرة مما يدل أن الخطة غير واضحة أثناء الوحدة التدريبية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الشرح الغامض للخطة سبب للفشل في المباراة لذلك يجب على المدربين تجنب الشرح المبهم للخطة واختيار الطريقة الأنسب لإيصال المعلومات للفريق أثناء الحصة التدريبية.

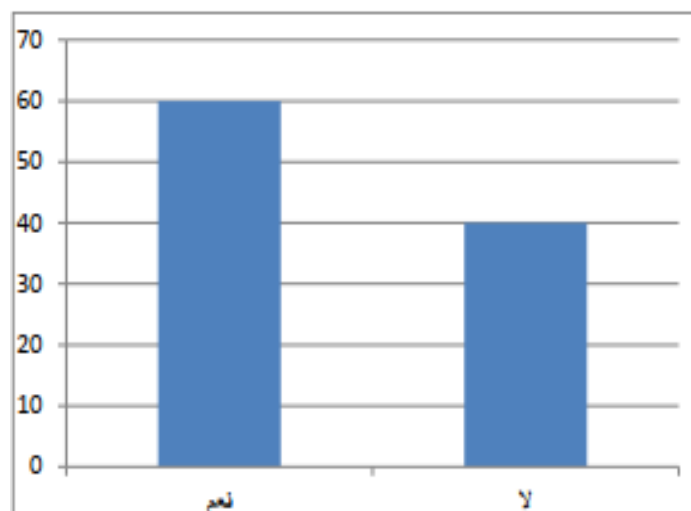
السؤال الرابع: هل يعاني الفريق من الإجهاد من كثرة التدريب الأسبوعي؟

الغرض من السؤال: معرفة معاناة الفريق من الإجهاد من كثرة التدريب الأسبوعي.

الجدول رقم (04):

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	06	60%
لا	04	40%
المجموع	10	100

رسم لأعمدة بيانية رقم (04):



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول أن عدد المدربين الذين أجابو بنعم تقدر نسبتهم ب 60% في حين الذين أجابو بلا نسبتهم 40% مما يدل على أن الفريق يعاني من الإجهاد من التدريب الأسبوعي. الاستنتاج: نستنتج أن الفريق إذا كان يعاني لاعبوه من التعب فإن ذلك يؤثر على نتيجة مباراة سلبي حيث أنهم يفتقرون للراحة ويخوضون مباراتهم وهو يعانون من إرهاق بدني وذهني ينعكس على أدائهم مما يكون سبب في الخسارة.

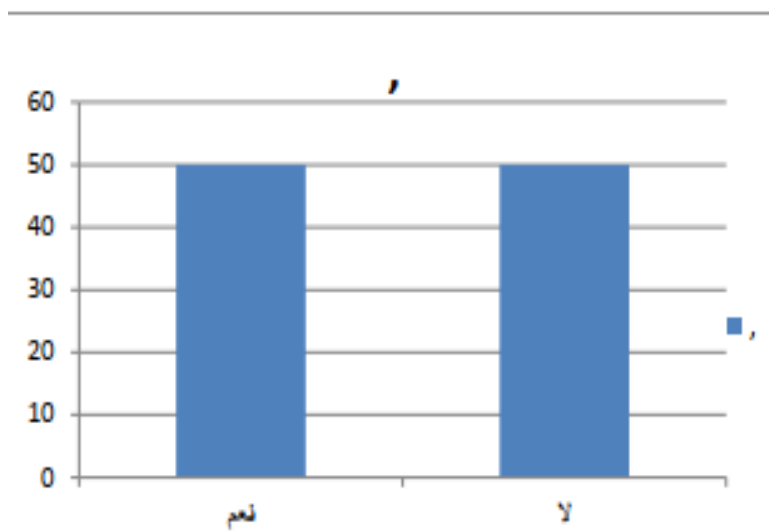
السؤال الخامس: هل هناك كثرة القيام بالتغييرات أثناء المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدربين يقومون بتغيير ارت متكررة أثناء مباراة

جدول رقم (05):

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	05	50%
لا	05	50%
المجموع	10	100

رسم لأعمدة بيانية رقم (05):



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن إجابات المدربين على هذا السؤال رغم اختلافها كانت متساوية من حيث النسبة. الاستنتاج: نستنتج أن القيام بالتبديلات العشوائية وعدم إعطاء الوقت الكافي للاعب أثناء المباراة سبب وجيه للرسوب في المنافسة.

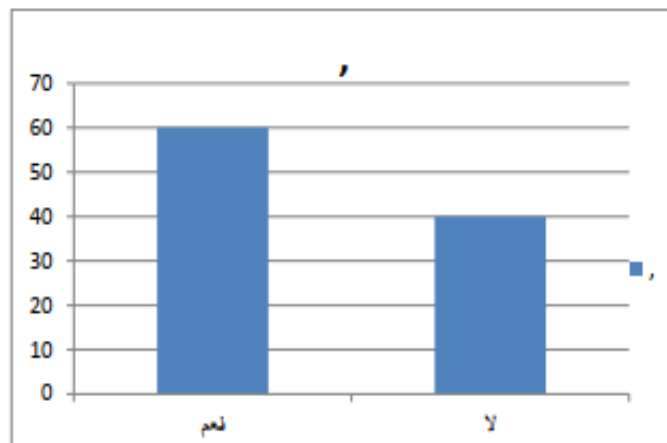
السؤال السادس: هل حالة أرضية الملعب سيئة؟

الغرض من السؤال: معرفة سوء حالة أرضية الملعب.

الجدول رقم (06):

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	06	60%
لا	04	40%
المجموع	10	100

رسم أعمدة بيانية رقم (06):



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ أن النسبة المديرين الذين أجابو ب"نعم" أكبر من الذين أجابو ب"لا" مما يدل على سوء أرضية ملاعب كرة الطائرة في الجزائر .

الاستنتاج: نستنتج أن فرق البطولة الوطنية تفتقر لوجود ملاعب مكيفة مما يؤثر سلبا على أداء الفريق .

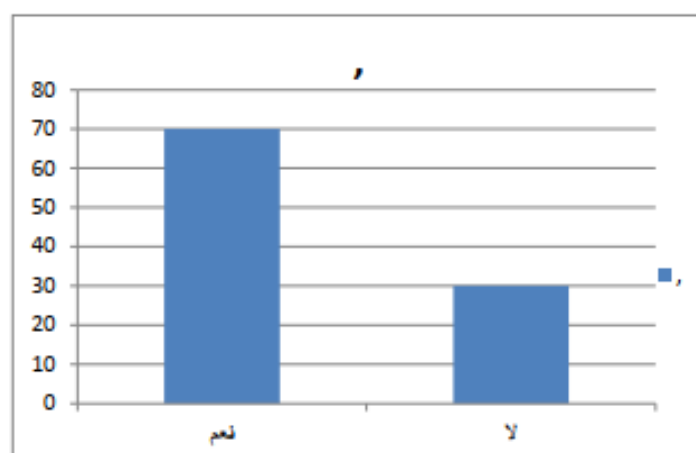
السؤال السابع: هل يتعرض الفريق إلى كثرة الوقوع في الأخطاء القانونية مما يعرض فقدان الكرة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان الفريق يكثر من الأخطاء في المباراة.

الجدول رقم (07):

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	07	70%
لا	03	30%
المجموع	10	100

رسم لأعمدة بيانية رقم (07):



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول أن أكثر من نصف المدربين أجابو بنعم في حين أجاب عدد قليل من المدربين بلا مما يدل على أن الفرق الج ازنرية لكرة الطائرة تعاني من كثرة إرتكاب المخالفات أثناء المنافسة.

الاستنتاج: نستنتج أن كثرة إرتكاب الأخطاء يجعل الفريق يفقد الكرة لصالح الخصم مما يعيق للخصم الفريق من القيام بهجمة يكسب بها نقاط خلال اللقاء وكذلك يكون سبب لتقديم فرصة لإحراز نقاط إضافية.

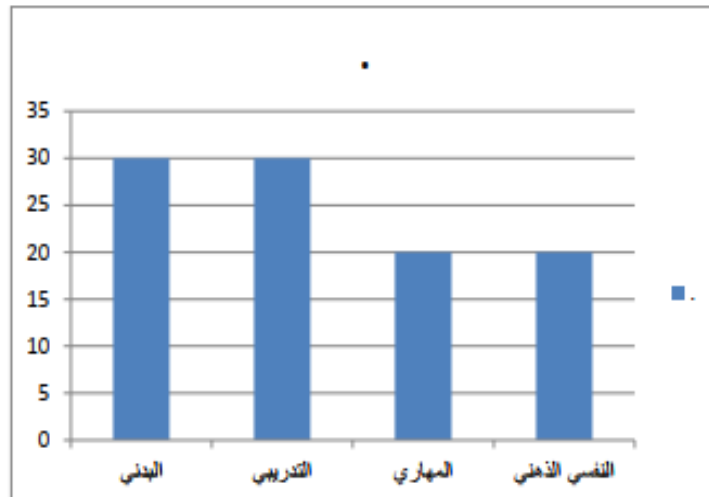
السؤال الثامن: ماهي الأبعاد التي تؤثر على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية؟

الغرض من السؤال: معرفة العوامل التي تؤثر على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية

الجدول رقم (08):

العوامل	البدني	التدريبي	المهاري	النفسي الذهني
الاجابات	03	03	02	02
النسبة المئوية	%30	%30	%20	%20

رسم لأعمدة بيانية رقم (08):



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن إجابات المدربين كانت متقاربة فيما بينها من حيث النسبة أي أنجل هذه الأبعاد تؤثر على تدهور مستوى كرة الطائرة الوطنية.

الإستنتاج: نستنتج أن هناك عدة أبعاد تؤثر على تدهور مستوى كرة الطائرة الوطنية ذلك ارجع إلى فساد

المنظومة الرياضية لذلك يجب على المدربين السيطرة على هذه العوامل.

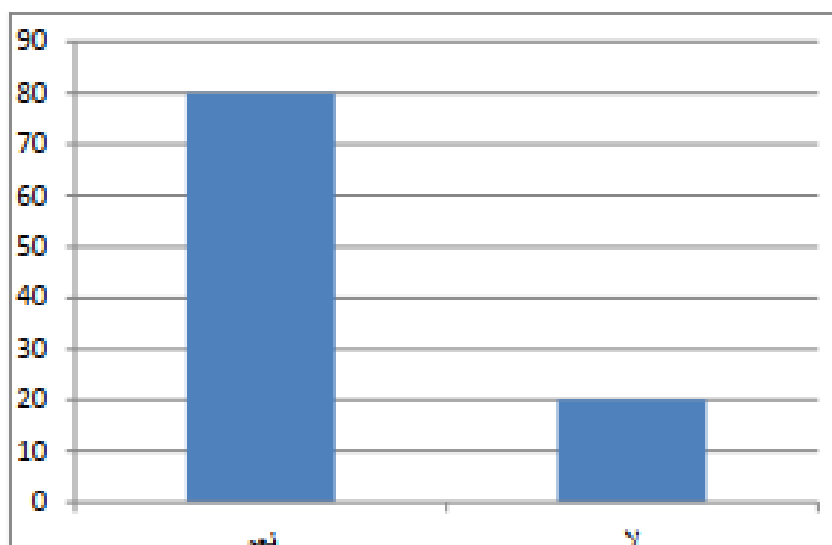
السؤال التاسع: هل يعاني الفريق من عدم الانسجام بين أفرادهم؟

الغرض من السؤال: معرفة معاناة الفريق من عدم انسجامه.

جدول رقم (09):

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	08	80%
لا	02	02%
المجموع	10	100

رسم لأعمدة بيانية رقم (09):



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول أن النسبة الأكبر للإجابات كانت الفئة "نعم" أي أن الفرق الج

ازنرية تعاني من مشكل عدم تلائم الطاقم ببعضه البعض.

الاستنتاج: نستنتج أن فرق البطولة الوطنية تعاني من عدم التكامل بين أعضاء الطاقم مما ينعكس سلبا على

مستواه الفني لذلك يجب على المدربين مراعاة التوافق بين لاعبي الفريق.

السؤال رقم: 10

هل يمكن للمدربين التحكم في تأثير هته العوامل والرفع من مستوى كرة الطائرة الوطنية؟

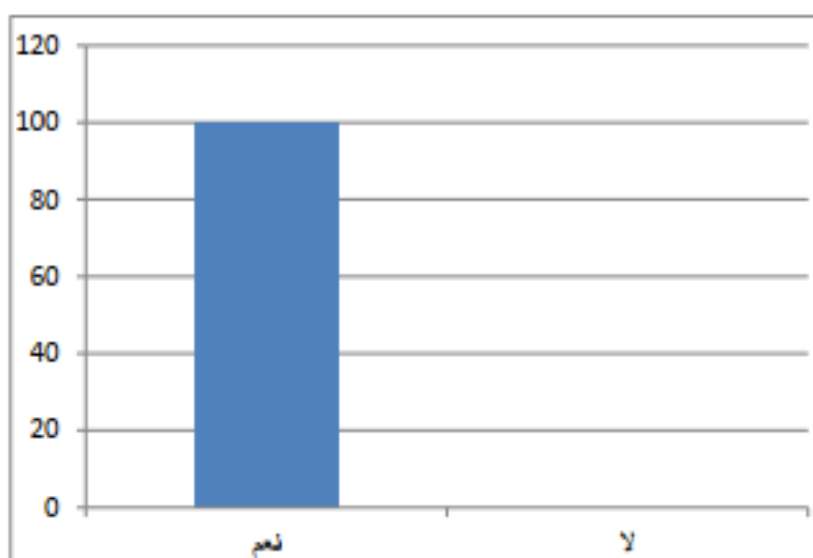
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يمكن للمدربين التحكم فتأثير هته العوامل والرفع من مستوى كرة الطائرة

الوطنية.

الجدول رقم (10):

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	100%
لا	00	00
المجموع	10	100

رسم لأعمدة بيانية رقم (10):



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن جميع مدربين أجابوا بـ "نعم" وأوضحوا أنهم يمكن التحكم في تأثير هذه العوامل والرفع من مستوى كرة الطائرة الوطنية.

الاستنتاج: نستنتج أنه يمكن للمدربين السيطرة على أثر بعض العوامل التي تشكل عائقا واضحا لتدهور مستوى كرة الطائرة الوطنية وذلك بإتباع خطوات علمية محددة.

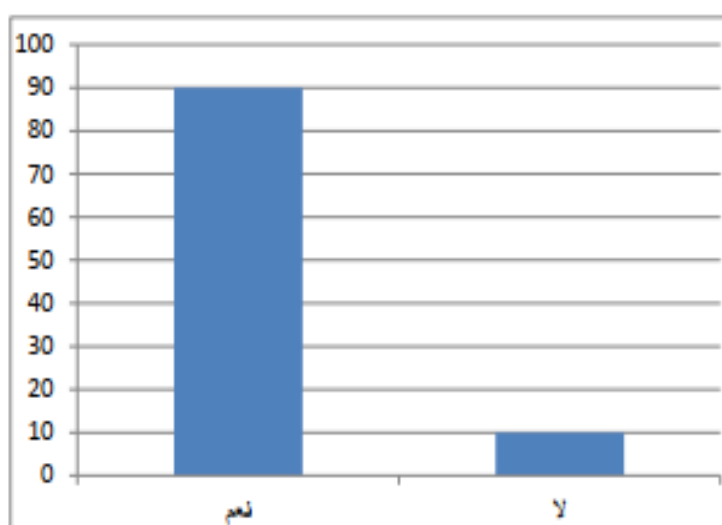
السؤال الحادي عشر: هل يشعر اللاعبون بالقلق والتوتر أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى شعور اللاعبون من القلق والتوتر أثناء المنافسة الرياضية

الجدول رقم (11):

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	09	90%
لا	01	10%
المجموع	10	100

رسم لأعمدة بيانية رقم (11):



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من النتائج المحصل عليها أن معظم المدربين أجابوا بـ "نعم" بنسبة كبيرة مما يدل أن اللاعبين يسيطرون عليهم القلق والتوتر قبل خوض المباراة. الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن العامل النفسي يؤثر سلباً على مستوى أداء اللاعبين لذلك يجب الحد منه قبل المنافسة الرياضية عن طريق تحفيز اللاعبين والتخلي بالشجاعة والثقة بالنفس قبل المواجهة.

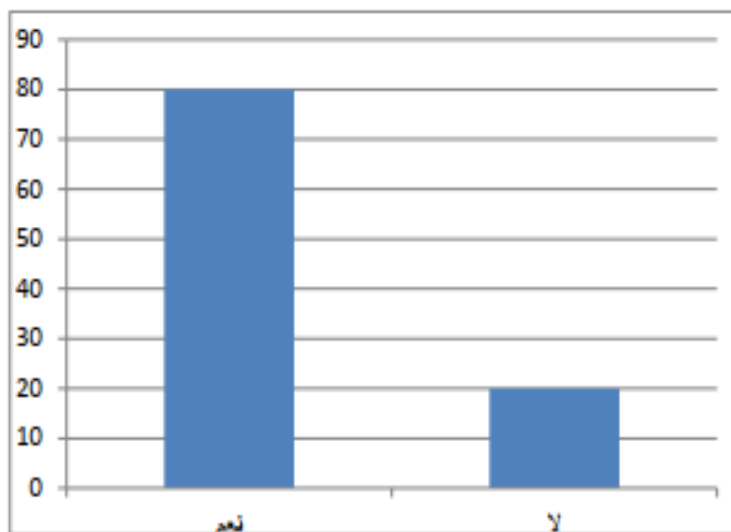
السؤال رقم: 12 هل يعاني الفريق من الخوف من قوة الخصم؟

الغرض من السؤال: إدراك مدى الخوف من قوة الفريق المنافس.

الجدول رقم (12):

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	08	80%
لا	02	20%
المجموع	10	100

رسم أعمدة بيانية رقم (12):

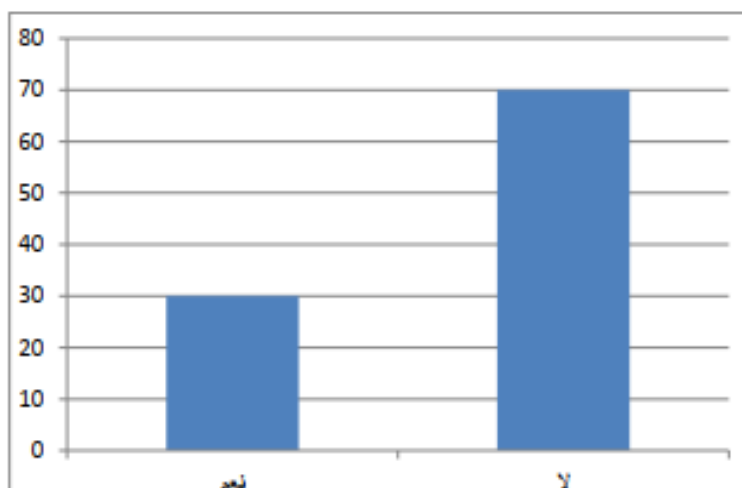


تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من النتائج المحصل عليها أنه توزعت إجابات المدربين بنسبة كبيرة على "نعم" في حين كانت إجابة ب"لا" ضئيلة مما يدل على أنه يسود الاضطراب من قوة الخصم. الإستنتاج: نستنتج مما سبق أن المشكلة الأولية للفشل في المواجهة هي التخوف من الغريم حيث أنه يؤثر على أداء اللاعبين عندما تكون ذهنية لاعبين مشتتة مع غياب الأمل في كسب المباراة لذلك يجب على المدربين بث روح الثقة في نفوس لاعبين مهما كانت قوة الخصم والحث على خوض اللقاء بأمل الفوز.

الجدول رقم (13):

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	30%
لا	07	70%
المجموع	10	100

رسم لأعمدة بيانية رقم (13):



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن المدربين إختلفوا في الجواب لكن تظل النسبة الأكبر أنه لا توجد الأجهزة والمعدات الأساسية في نادي كرة الطائرة مما يشكل عامل له تأثير سلبي على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية. **الاستنتاج:** نستنتج أن فرق البطولة الوطنية لكرة الطائرة تعاني من الإفتقار إلى المعدات التدريبية وهو عامل سلبي حيث أنه لو توافرت الإمكانيات اللازمة في النوادي الجزائرية سيؤدي ذلك إلى إرتقاء مستوى اللاعبين.

إستنتاجات:

بعد تفريغ محتوى الاستبيان وعرضه، نأتي بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالاتي:

- يرى معظم المدربين أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق.
- إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات وإراحة اللاعبين قبل المنافسة للإسترجاع يساعد على تحسين المستوى في كرة الطائرة الوطنية والرفع بأداء الممارسين.
- وضع الخطة الأمثل للمنافسات الرياضية من طرف المدرب والحرص على إستعابها من طرف اللاعبين أثر على تحسين مستوى كرة الطائرة الوطنية.
- تحديد وتقسيم التوقيت الزمني بشكل خاطئ يعتبر من العوامل التي لها أثر على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية.
- إن الأسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين.

- نقص الموارد والتدعيمات في النوادي الجزائرية وفساد الإدارة الرياضية.
- ومنه نقول أن لبعض العوامل أثر بالغ في تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية.
- وهنا يجمع معظم المدربين بأن للتحكم في العوامل المؤثرة أمر هام وضروري للنهوض بمستوى كرة الطائرة الوطنية.

التوصيات والاقتراحات:

- توعية اللاعبين بأهمية الحصة التدريبية بشكل عام.
- الإلمام بمختلف العوامل التي تؤثر على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية وإبتكار طرق للتحكم فيها.
- الإهتمام بكرة الطائرة الوطنية من طرف الوزارة الوصية من خلال إدماجها في الوحدات التدريبية.
- قيام مفتش المادة بزيارات للمدربين والحث على إستعمال مختلف تمارين الكرة الطائرة المقترحة كوسيلة لتنمية مختلف القدرات للاعبين وجلبهم للحصة التدريبية.
- ضرورة تحسيس المدربين بأهمية رياضة كرة الطائرة في تحسين علاقة اللاعبين فيما بينهم أثناء الحصة التدريبية.
- كما نوصي المسؤولين عن التدريب بالإهتمام بتزويد المؤسسات التدريبية بالأدوات الرياضية التي تتيح للاعبين مزاوله الأنشطة الرياضية بكل حرية.
- يجب تحديد أهداف التدريب لما لها من تأثير على تطوير المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين في كرة الطائرة.
- تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لرياضة كرة الطائرة وتسطير برامج التدريب.
- إن الأسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى المهارات الهجومية والدفاعية للممارسين.
- ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المحصل عليها وقد أكدده ماجاء من خلال أجوبة المدربين.

خاتمة

الخاتمة:

وصلنا الحمد لله إلى نهاية بحثنا هذا بعد بذل مجهود في العمل والبحث والتحليل وتوصلنا من خلال ذلك إلى إثبات معظم الفرضيات المقترحة والتي تمثل محتواه حول تأثير بعض العوامل وأثرها على تدني مستوى كرة الطائرة الوطنية حيث اتضح لنا ذلك في الجانبين النظري والتطبيقي وبما أن اللاعبين والمدربين يجب أن يعملوا سويا على تنمية هذا الجانب المدرب من خلال البرامج التدريبية واللاعبين من خلال التطبيق والعمل الجاد وبالتالي نجاح الفريق.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 01- **زكي محمد حسن**: كتاب الكرة الطائرة، إستراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، دار النشر للمعارف بالإسكندرية 2001 ص. 33
- 02- **قاسم حسن حسين**: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ط 1 دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، 1998، ص 41-42
- 03- **علي مصطفى طه**: الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل. قانون، دار الفكر العربيين القاهرة، ط 1، 1999، ص 11-16-55-57-78-85-150-151.
- 04- منشورات خارجية للكرة الطائرة، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف FIVB
- 05- **حسان بوجليدة**: دروس نظرية في الكرة الطائرة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، السنة الرابعة ليسانس، شهر نوفمبر، 2006 ص 09
- 06- **عصام الوشاحي**: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي دار الفكر العربي بدون طبعة، القاهرة، مصر،، 1994 ص 27، 58، 66
- 07- **عصام الوشاحي**: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي بدون طبعة، القاهرة، مصر،، 1991 ص 37
- 08- **أكرم زكي خطايبية**: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة، 1 عمان،، 1996 ص 44
- 09- **علي مصطفى طه**: دار المعارف الرياضية والتربية سلسلة (1) دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،، 2004 ص 227، 228
- 10- **إبراهيم مرزوقي**: الموسوعة الرياضية، الدار الثقافية للنشر، ط 1، القاهرة، مصر،، 2002 ص 40
- 11- **حسن عبد الجواد**: مبادئ الألعاب الإعدادية، دار الفكر العربي، القاهرة،، 1999 ص 20
- 73
- 12- **زكي محمد الحسن**: الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية)، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998 14، 16، 35، ص
- 13- **أسامة كمال راتب**: علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات، دار الفكر العربي، ط 02 17 ص 1997،
- 14- **عزت محمود كاشف**: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، ط 1، 1991، ص 11-13
- 15- **عبد المجيد محمد الهاشمي**: علم النفس التكويني، أسس تطبيقية، مكتبة الخالجي،

186، ص 1976، 03ط

16- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف،، 1985 ص 2

17- لوصيف رابح: الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية، المعهد الوطني للتكوين العالي في العلوم
التكنولوجيا للرياضية، قسنطينة، 1992-1993

18- مجلة الاتحاد العربي للألعاب الرياضية: الأمانة العامة، الدورة الثانية للتنظيم والإدارة، المملكة
المغربية، 26 أكتوبر، 09 نوفمبر، 1981 ص 162

19- حنفي محمد مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة اليد بدون طبعة، دار الفكر العربي
284، ص 1998

20- نزار مجيد، كامل طه عويس: علم النفس الرياضي، بدون طبعة، جامعة بغداد، كلية الرياضة
249-250-253 ص 1980

21- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دارالمعارف، بيروت، ط، 01
170 ص 1992

22- التحضير النفسي للرياضيين ومطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني
لتكنولوجيا الرياضة، دالي إبراهيم،، 1997 ص 79

23 حنفي محمد مختار: مدرب كرة الطائرة، دار الفكر العربي، مصر،، 1980 ص 230، 223، 45،
74

24- حارس هيووز: الخطط المهارية، ترجمة موفق المولى وثامر محسن، مطبعة العالم، بغداد،
العراق، 1990 ص 25

25- مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب، دار الفكر العربي، مصر،
38، 39، 40، 41 ص 1978

26- طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر
العربي، مصر،، 1989 ص 50، 35، 27

27- علي فهمي بيك: أسس إعداد لاعبي كرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 201، 200
28- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، المرجع

السابق، ص 167

29- عبد الرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980
ص 72،

- 30- **حسن أحمد الشافعي**: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف الإسكندرية، بدون طبعة، مصر،، 1998 ص 23
- 31- **مفتي إبراهيم حماد**: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 2001، 02، 254، 253 ص
- 32- **هارة**: أصول التدريب، ترجمة علي نصيف، جامعة الموصل، العراق،، 1986 ص 96
- 33- **عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي**: كفايات تدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية، مطبعة الحكمة، العراق،، 1991 ص 142
- 34- **محمد أزهر السماك وآخرون**: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، العراق،، 1980 ص 42
- 35- **بشير صالح الرشدي**: مناهج البحث التربوي، كلية التربية، ط 01 جامعة الكويت، سنة 2000، 75 ص 59
- 36- **عمر مصطفى التير**: إستمارات إستبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي، بدون طبعة، بيروت،، 1986 ص 54
- 37- **ناصر ثابت**: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح الكويتية، ط 01 الكويت، 74 ص 1984
- 38- **رشيد زرواتي**: مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية دار الهدى، ط 1، الجزائر 2007، ص 334
- 39- **د/نزار الطالب د/محمد السامرائي**: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ص 88، 87
- 40- **عبد القادر حلمي**: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،، 1992

الملاحق :

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي



رستمارة استبيان موجهة للمدرسين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع
تحضير نفسي رياضي تحت عنوان "دراسة تحليلية لتأثير بعض العوامل وأثرها على تدني
مستوى كرة الطائرة الوطنية" نرجو من سيادتكم ملء هذه الإستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد
أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الإستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية
بحثة، وشكرا على تعاونكم.

الرجاء وضع علامة (+) أمام الإجابة الصحيحة.

اشراف الأستاذ :

اعداد الطالب :

أ- رقيق مداني

- بن مداح عبد النور

1- هل يعاني اللاعبون من سرعة الشعور بالتعب أثناء المباراة؟

☐ لا☐ نعم

2- هل يعاني اللاعبون من إفتقاد سرعة الأداء أثناء المباراة؟

☐ لا☐ نعم

3- هل شرح الخطة غير واضح أثناء الوحدات التدريبية ؟

☐ لا☐ نعم

4- هل يعاني الفريق من الإجهاد من كثرة التدريب الأسبوعي ؟

☐ لا☐ نعم

5- هل هناك كثرة القيام بالتغييرات أثناء المباراة ؟

☐ لا☐ نعم

6- هل حالة أرضية الملعب سيئة ؟

☐ لا☐ نعم

7- هل يتعرض الفريق إلى كثرة الوقوع في الأخطاء القانونية مما يعرض فقدان الكرة ؟

☐ لا☐ نعم

8- ماهي الأبعاد التي تؤثر على تندي مستوى كرة الطائرة الوطنية ؟

☐ النفسي الذهني☐ المهاري☐ التدريبي☐ البدني

9- هل يعاني الفريق من عدم الإنسجام بين أفرادهم؟

☐ لا☐ نعم

10- هل يمكن للمدربين التحكم في تأثير هته العوامل والرفع من مستوى كرة الطائرة الوطنية ؟

☐ لا☐ نعم

11- هل يشعر اللاعبون بالقلق والتوتر أثناء المنافسة الرياضية؟

☐ نعم

☐ لا

12- هل يعاني الفريق من الخوف من قوة الخصم ؟

☐ نعم

☐ لا

13- هل تتوفر الإمكانيات اللازمة والوسائل المساعدة للعملية التدريبية في النادي؟

☐ نعم

☐ لا

شكرا على حسن تعاونكم

الملخص :

تطرقنا في هذه المذكرة إلى العوامل المؤثرة على تدني الكرة الطائرة الوطنية ، حيث قمنا بالبحث في هذا الصدد في ولاية عين تموشنت ، واتبعنا المنهج الوصفي في هذه الدراسة ،الذي ساعدنا في إثبات أو نفي الفرضية العامة .

الكلمات المفتاحية :

كرة الطائرة -التدريب-المهارات-المدرّب

Résumé:

Cette note traite des facteurs qui influent sur le déclin du volleyball national. Nous avons fait des recherches dans l'état d'Ain Tmouchent, et nous avons suivi l'approche descriptive de cette étude, qui nous a aidés à établir ou à infirmer la prémisse générale.

Mots clés:

Volleyball - Entraînement - Habiletés - Entraîneur

Summary:

This note addresses the factors affecting the decline of national volleyball. We have researched this in the state of Ain Tmouchent, and we have followed the descriptive approach of this study, which has helped us establish or negate the general premise.

Keywords:

Volleyball - Training - Skills - Coach