

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي بعنوان:

## أثر استخدام التدريب البليومتري لتنمية الارتقاء لمهارة حائط الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة – المرحلة العمرية (12-14) سنة

بحث تجريبي أجري على لاعبات الكرة الطائرة لنادي نسور واد ارهيو بولاية غليزان

تحت إشراف:

• أ.د/ مقدس إدريس مولاي

من إعداد:

▪ كيجال حليلة

▪ زرادني عائشة

السنة الجامعية: 2023-2024

# إهداء

اهدي ثمرة هذا الجهد والعمل المتواضع

إلى تلك التي احتضنت ذرتي الأولى وأنستني صحبتها وأزرتني قوتها إلى من علمتني الحياة ،  
إلى منبع الحنان..... رمز العطف والمحبة إلى امي الغالية حفظها الله و رعاها ..إلى رمز الفخر  
والاعتزاز

إلى من علمني الجد والإجتهاد و الصبر .. أبي العزيز رحمة الله عليه

إلى نفحات العبير إلى جميع إخوتي و أخواتي ..... رعاهم الله و وفقهم لكل خير

إلى كل من ساعدنا في انجاز هذا البحث المتواضع

إلى جميع الأصدقاء و الزملاء وئام ، أميرة ، عائشة ، علاء الدين و إلى كل من كان سنداً لي

إلى جميع أساتذة وعمال معهد التربية البدنية و الرياضة

إلى جميع من ساهم في نجاح هذا البحث...

كيحال حليلة

# إهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى من وهبوني الأمل و النشأة على شغف الإطلاع و المعرفة

إلى التي جعلت الحياة حلوة في عيوني، إلى عزيزتي ورفيقة قلبي و دربي

إلى التي هي طريقي وسبيلي إلى الجنة "عاليتي الوحيدة أمي" حفظها الله

وإلى من تحمل معي عناء الطريق إلى نبع العطاء

إلى من علمني ان ارتقي سلم الحياة بحكمة و صبر، إلى "أبي الكريم" اطال الله عمره

إلى نفحات العبير اخواتي: رفيقة ، وفاء

إلى من ساعدنا في انجاز هذا البحث المتواضع

شكر خاص لمدرّب فريق كرة الطائرة نسور واد رهيو "بن عطية قاسم"

إلى جميع الأصدقاء و الأحبة: فاطيمة، الهام ، حليلة ، علاء الدين و إلى كل من كان

سندا لي

إلى جميع أساتذة وعمال معهد التربية البدنية و الرياضة

إلى جميع من ساهم في نجاح هذا البحث... إلى كل اللذين لم يذكرهم اللسان و

يذكرهم القلب

زراذني عائشة

## شكر وتقدير

" بسم الله الرحمن الرحيم، قال تعالى: " ولئن شكرتم لأزيدنكم  
ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "  
بعد بسم الله الرحمن الرحيم... والصلاة والسلام على اشرف المرسلين. أولا نحمد الله  
سبحانه وتعالى الذي وفقنا ويسر لنا هذا العمل المتواضع. اما بعد نتقدم بأسمى عبارات  
الشكر والتقدير والاحترام إلى الدكتور المؤطر والمشرف "مقدس مولاي ادريس". لقبوله  
الإشراف على هذا البحث وعلى توجيهاته ونصائحه القيمة  
كما أشكر مدربي ولاعبات نسور واد رهيو الذين ساعدونا في تحقيق الأفضل في كرة  
الطائرة

ونخص بالشكر الجليل كل أساتذة وإدارة معهد التربية البدنية والرياضية وإلى كل موظفي  
وعمال المعهد... كما نرجو أن تكون مساهمة متواضعة منا وعلما يرضى نفعه

شكرا...

## ملخص الدراسة:

هدف البحث إلى إبراز أثر استخدام التدريب البليومتري لتنمية الارتقاء لمهارة حائط الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة كان الفرض من الدراسة أن لاستخدام التدريب البليومتري أثر في تنمية مهارة الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة، قمنا بالاعتماد في هذا البحث على المنهج التجريبي ، حيث قامت الطالبتان بإعداد برنامج تدريبي واختبارات لقياس مهارة الارتقاء في حائط الصد كأدوات للبحث، وتكونت عينة بحثنا من 20 لاعبة من نادي لاعبة من فريق نسور واد ارهيو للصغيرات، الفئة العمرية (12-14) سنة، تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وتقسيمهن إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وبعد القيام بالدراسة الإحصائية توصلت الطالبتان الباحثتان إلى أن لاستخدام التدريب البليومتري أثر في تنمية مهارة الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة لفئة (12-14) سنة توصي الطالبتان الباحثتان بضرورة ضرورة الاعتماد على البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية في تدريب ناشئي كرة الطائرة، وإفادة المدربين بأهمية التدريب البليومتري في تنمية المهارات البدنية والفنية للاعبات الكرة الطائرة.

## الكلمات المفتاحية:

- التدريب البليومتري
- الكرة الطائرة
- المرحلة العمرية (12-14) سنة

## **Abstract**

*The research aimed to highlight the effect of using plyometric training to develop blocking skills in female volleyball players. The hypothesis of the study was that the use of plyometric training has an impact on the development of blocking skills in female volleyball players. We relied on the experimental approach, where the two students prepared a training program and tests to measure the ability to climb the blocking wall as research tools. Our research sample consisted of 20 female players from the junior club of the Eagles of Oued Arhiou, age category (12-14) years. They were randomly selected and divided into two groups (control and experimental). By conducting a statistical study, the two students concluded that the use of plyometric training has an impact on the development of blocking skills in female volleyball players in the age group (12-14) years. The two student researchers recommend the need to rely on scientifically based training programs in the training of young people in volleyball in order to develop the physical and technical skills of volleyball players.*

### **Keywords:**

- *plyometric training*
- *Volleyball*
- *age category (12-14) years*

## قائمة الجداول والأشكال

أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
67	يمثل قيم معاملي الصدق والثبات لاختبارات البحث	01
72	يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 02) للعينه الضابطة	02
73	يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 03) للعينه الضابطة	03
74	يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 04) للعينه الضابطة	04
75	يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 02) للعينه التجريبية	05
76	يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 03) للعينه التجريبية	06
77	يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 04) للعينه التجريبية	07
78	يبين دلالة الفروق الإحصائية للإختبارات القبليه بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	08
79	يبين دلالة الفروق الإحصائية للإختبارات البعديه بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	09

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
15	يمثل مفاهيم التدريب الرياضي	01
72	يمثل المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 02) للعينه الضابطة	02
73	يمثل المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 03) للعينه الضابطة	03
74	يمثل المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 04) للعينه الضابطة	04
75	يمثل المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 02) للعينه التجريبية	05
76	يمثل المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 03) للعينه التجريبية	06
77	يمثل المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 04) للعينه التجريبية	07
78	يمثل المتوسطات الحسابية للإختبارات القبليه بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	08
79	يمثل المتوسطات الحسابية للإختبارات البعديه بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	09

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
د	كلمة شكر
هـ	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجدول والأشكال
ح	قائمة المحتويات
	<b>الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث</b>
02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
04	4. أهداف البحث
05	5. مصطلحات البحث
07	6. الدراسات السابقة
	<b>الإطار النظري</b>
	<b>الفصل الأول: التدريب البليومتري</b>
13	تمهيد
14	1-1. مفهوم التدريب الرياضي
14	2-1. تعريف التدريب الرياضي
15	3-1. أهداف التدريب الرياضي
16	4-1. واجبات التدريب
19	5-1. الحمل التدريبي
23	6-1. أهم طرق التدريب الرياضي
25	7-1. التدريب البليومتري
26	1-7-1. البليومتر كحديثا
27	2-7-1. اسس التدريب البليومتري

28	3-7-1. انواع التمارين في التدريب البليومتري
29	4-7-1. مميزات التدريب البليومتري
30	5-7-1. عيوب التدريب البليومتري
30	6-7-1. عوامل نجاح التدريب البليومتري
33	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثاني: الكرة الطائرة</b>	
35	تمهيد
36	1-2. تعريف الكرة الطائرة
37	2-2. تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الاتحادية "FIVB"
38	3-2. أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
40	4-2. المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
44	5-2. مهارة حائط الصد
47	1-5-2. أشكال مهارة حائط الصد
47	2-5-2. أنواع حائط الصد
48	3-5-2. طريقة أداء مهارة حائط الصد
48	4-5-2. أهمية حائط الصد
50	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: المراهقة</b>	
52	تمهيد
53	1-3. تعريف المراهقة
54	2-3. التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة)
54	3-2. أهمية دراسة مرحلة المراهقة
55	4-3. أنماط المراهقة
56	5-3. أزمة المراهقة
57	6-3. المراهقة المبكرة (12-14) سنة
57	1-6-3. النمر الفيسيولوجي لمرحلة المراهقة المبكرة

57	2-6-3. النمو البدني والحركي
59	3-6-3 النمو الإنفعالي
59	4-6-3. النمو الاجتماعي
60	7-3. وظيفة الرياضة في مرحلة المراهقة
61	تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق
62	خلاصة الفصل
	<b>الإطار التطبيقي</b>
	<b>الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>
65	1-1. منهج البحث
65	2-1. مجتمع وعينة البحث
65	3-1. متغيرات البحث
66	4-1. مجالات البحث
66	5-1. ادوات البحث
67	6-1. الأسس العلمية لأدوات البحث
68	7-1. الدراسة الاستطلاعية
68	8-1. الدراسة الإحصائية
	<b>الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات</b>
72	1-2. عرض وتحليل النتائج
80	2-2. مناقشة الفرضيات
82	3-2. الاستنتاجات
82	4-2. الاقتراحات والتوصيات
85	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

## 1. مقدمة:

تطور التدريب الرياضي في الكرة الطائرة على مر العقود بشكل كبير، مما ساهم في رفع مستوى الأداء وتحقيق نجاحات كبيرة على الصعيدين الفردي والجماعي. في البداية، كان التدريب يعتمد بشكل أساسي على الأساليب التقليدية التي تركز على المهارات الأساسية مثل التمير، والإرسال، والضرب الساحق وحائط الصد. ومع مرور الوقت، بدأ المدربون في تبني أساليب تدريبية أكثر تطوراً، مستندة إلى البحوث العلمية في مجالات مثل الفسيولوجيا الرياضية، وعلم النفس الرياضي، والتغذية. (Silva، 2016، صفحة 35)

في الوقت الحالي، يُعتبر التدريب في الكرة الطائرة شاملاً ومتكاملاً، حيث يشمل الجوانب البدنية والنفسية والمهارة. كما أصبحت التكنولوجيا تلعب دوراً كبيراً في تطوير استراتيجيات التدريب، من خلال استخدام برامج تحليل الأداء وأجهزة تتبع الحركة. هذا التطور المستمر في التدريب الرياضي للكرة الطائرة ساهم في جعلها واحدة من أكثر الرياضات تطوراً وتنافسية على المستوى العالمي.

ويعتبر التدريب البليومتري جزءاً أساسياً من برنامج التدريب في الكرة الطائرة، حيث يركز على تطوير القوة الانفجارية والسرعة لدى اللاعبين. يتمحور هذا النوع من التدريب حول تمارين القفز والانفداع السريع، مما يساعد اللاعبين على تحسين قدرتهم على القفز العالي والضرب بقوة أثناء المباريات. في الكرة الطائرة، تتطلب الحركات مثل الإرسال، والضرب الساحق، وحائط الصد، قوة عضلية وسرعة استجابة عالية، وهنا يأتي دور التدريب البليومتري. هذه التدريبات تُحسّن من قوة العضلات والأوتار، وتزيد من كفاءة الجهاز العصبي في استدعاء العضلات بسرعة، مما يعزز من أداء اللاعبين في المهارات الأساسية للعبة. بالإضافة إلى ذلك، يساعد التدريب البليومتري على تقليل خطر الإصابات عن طريق تعزيز استقرار المفاصل وتقوية العضلات المحيطة بها (Lehnert، 2009، الصفحات 59-66).

يلعب التدريب البليومتري دوراً محورياً في تنمية مهارتي الارتقاء وحائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة الناشئين. من خلال تمارين القفزات السريعة والمتكررة، يعزز التدريب البليومتري القوة التفجيرية في عضلات الساقين، مما يساعد اللاعبين على تحسين قدرتهم على القفز بارتفاعات أكبر، وهو أمر أساسي لبناء حائط صد فعال. كما يساعد هذا النوع من التدريب في تعزيز التنسيق العصبي العضلي، مما يمكن اللاعبين من توقيت قفزاتهم بشكل دقيق عند التصدي للهجمات.

بالإضافة إلى تحسين القوة والارتقاء، يُسهم التدريب البليومتري في تعزيز سرعة الاستجابة الحركية، مما يجعل اللاعبين أكثر جاهزية للتفاعل السريع مع تحركات الكرة والمنافسين أثناء المباراة. هذه الفوائد تجعل التدريب البليومتري جزءاً لا غنى عنه في برامج تطوير الناشئين، حيث يساعدهم على اكتساب المهارات اللازمة للتفوق في مواقف اللعب الحاسمة (Krističević، 2016، الصفحات 05-15).

## 2. مشكلة البحث:

للتدريب البليومتري أثر كبير في تنمية الصفات البدنية للناشئين في مختلف الرياضات، بما في ذلك كرة الطائرة. هذا النوع من التدريب يركز على تطوير القوة الانفجارية، التي تعتبر أساسية للأداء الرياضي الفعال. من خلال تمارين القفز والاندفاع السريع، يتم تعزيز قوة العضلات وخاصة في الجزء السفلي من الجسم، مما يساهم في تحسين الارتقاء وسرعة الحركة، بالإضافة إلى ذلك، يساهم التدريب البليومتري في تعزيز التحمل العضلي، حيث يعتاد اللاعبون على تنفيذ حركات سريعة ومتكررة دون تراجع في الأداء. كما يساعد في تحسين المرونة والتوازن، مما يقلل من احتمالات الإصابات ويزيد من الاستقرار الحركي أثناء اللعب. (Pereira، 2015، الصفحات

(131-126)

فهو يعزز أيضًا من التناسق العصبي العضلي، حيث يتم تحسين قدرة الجهاز العصبي على تنشيط العضلات بسرعة وكفاءة، مما ينعكس إيجابًا على الأداء العام للناشئين. بفضل هذه التأثيرات، يصبح اللاعبون أكثر استعدادًا لمواجهة تحديات المنافسة، ويتمكنون من تطوير قدراتهم البدنية بشكل متكامل ومتناغم.

وتعتمد العديد من برامج تدريب كرة الطائرة على التدريب البليومتري لتنمية مهارة الصد، نظرًا لدوره الفعال في تعزيز القوة الانفجارية والارتقاء، كما يطور التدريب البليومتري من قدرة اللاعبين على القفز العالي بسرعة وتوقيت دقيق (Seyfadin، 2016)، وهو ما يُعدّ حاسمًا في بناء جدار صد قوي وفعال ضد هجمات الخصم. كما يساهم هذا النوع من التدريب في تحسين التنسيق العصبي العضلي، مما يزيد من دقة وسرعة الاستجابة أثناء المباريات. وبناء على ما سبق تطرح الطالبتان التساؤلات التالية:

#### التساؤل العام:

- هل لاستخدام التدريب البليومتري أثر في تنمية مهارة الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة لفئة (12-14) سنة؟

#### التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة الارتقاء لحائط الصد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة الارتقاء لحائط الصد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية؟

## 3. فرضيات البحث:

## الفرضية العامة:

- استخدام التدريب البليومتري أثر في تنمية مهارة الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة لفئة (12-14) سنة.

## الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة الارتقاء لحائط الصد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة الارتقاء لحائط الصد بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية.

## 4. أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى ما يلي:

- التعرف على أثر التدريب البليومتري في تنمية مهارة الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة لفئة (12-14) سنة.
- دراسة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج التدريب البليومتري لإبراز الأثر.
- دراسة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

## 5. مصطلحات البحث:

- التدريب البليومتري:

**التعريف الإصطلاحي:** يعد أحد الطرق العامة التي تستخدم في التدريب لزيادة القدرة علي زيادة السرعة في الأداء علي التغيير الفجائي والتحركات السريعة خلال المباريات وزيادة مستوي القدرة الانفجارية المنتجة وعلي قدرة العضلات على الانقباض السريع. حيث أن التدريب البليومتري يستغل الطاقة والقوة المخزونة نتيجة الانقباض والمطاطية ثم التحرر فجأة أي لحظياً بجانب أن هذا النوع من التدريب قد صمم للرياضيين المتوسطين والمتقدمين لرفع وتحسين السرعة والقوة العالية ومستوي الأداء (Donald A, Chu, 1998، صفحة 55).

**التعريف الإجرائي:** وهو نوع من أنواع التدريب يعتمد على انقباض العضلة وتحريرها لتوليد طاقة بهدف زيادة القوة الانفجارية أو السرعة

#### ■ مهارة الصد:

**التعريف الإصطلاحي:** تعد مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية الهجومية في إن واحد، إذ يعمل كدفاع ضد الهجوم بواسطة المنافس على الشبكة وهكذا يوقف الكرة الساقطة في المنطقة الدفاعية بالوصول لأعلى الشبكة، وتكمن أهمية حائط الصد بصفة خاصة في المباريات التي يشترك فيها لاعبون ماهرون، كما انه في الهجوم القوي لن يكون دفاع المنطقة ناجحاً إذا لم يكن مدعم بتشكيل فني وخططي أمثل لحائط الصد (الوشاحي، صفحة 163).

**التعريف الإجرائي:** وهي مهارة تعتمد على ارتقاء اللاعبين ورفع اليدين لصد المنافس من إسقاط الكرة لتسجيل النقاط ومحاولة اسقاط الكرة داخل مساحة الخصم.

#### ■ الكرة الطائرة:

**التعريف الإصطلاحي:** الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م و عرضه 09 م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويين، و ارتفاع الشبكة هو : 2.43 م للذكور، و 2.24 م للإناث و الهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به، يبدأ اللعب عن طريق

اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم، وهو ما يسمى بالإرسال ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون احتساب لمسة الصد إن وجدت.

تحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة، وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات، وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولاً على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم، وفي حالة التعادل أي مثلاً 24 24 - نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط (طه علي مصطفى، 1999، صفحة 11)

**التعريف الإجرائي:** وهي لعب جماعية تعتمد على اليدين وتتم على ملعب مقسم إلى نصفين مساحة لكل فريق وتعتمد على إسقاط الكرة داخل مساحة الخصم أو إجباره على عدم إسقاط الكرة داخل مساحة الفريق.

## 6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة رشام جمال الدين وبوحاج مزيان بعنوان: " أثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة (فئة أشبال إناث)"، مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 15، العدد 03، سنة 2018.

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على أثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند أشبال الكرة الطائرة إناث، وذلك من خلال إعداد برنامج تدريبي باستخدام تمارين البليومتري مبنية وفق الأسلوب التكراري. تكونت عينة الدراسة من 11 لاعبة من فريق مولودية بلدية البويرة MBB تتراوح أعمارهم بين 16 - 17 سنة وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، وقد قمن بتقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين المجموعة الأولى ضابطة وتتكون من 05 لاعبات يتدربون بشكل عادي والمجموعة الثانية تجريبية تتكون من 05 لاعبات يتدربون باستخدام البرنامج التدريبي الذي يتضمن مجموعة من تمارين البليومتري

الخاصة بالأطراف العلوية والسفلية مبنية بالأسلوب التكراري، تم الاعتماد في هذه الدراسة المنهج التجريبي الذي يتلاءم وطبيعة بحثنا. وفيما يخص المعالجة الإحصائية للبيانات تم الاعتماد على مجموعة من الوسائل تمثلت في النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون واختبار T. Test لدراسة الفروق وكذا معامل الصدق الذاتي. وبعد تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على أفراد عينة الدراسة وبعد عملية التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار القفز العمودي من الثبات للقوة الانفجارية وكذا اختبار رمي الكرة الطبية 03 كغ لصالح القياس البعدي، وكذلك أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية المطبقة وذلك لصالح القياس البعدي. ومن كل هذا كان الاستنتاج العام يتمحور حول فكرة أن التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري قد أثر على تطوير القوة الانفجارية ومهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة لفريق مولودية بلدية البويرة MBB لفئة الأشبال، ومن بين الاقتراحات التي تم تقديمها نذكر: ضرورة اختيار التمارين المناسبة لتطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد في آن واحد، أي العمل بالتمارين التي تناسب المسارات الحركية للمهارة، وكذلك محاولة الربط بين طرق التدريب المختلفة في البرامج التدريبية.

الدراسة الثانية: دراسة بن سالم سالم، بن هني عبد القادر، بن القمر هشام بعنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة"، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 15 العدد 03، سنة 2018.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد في الكرة الطائرة، حيث تكونت عينة الدراسة من مجموعتين "شاهدة و تجريبية" كل منهما

مكونة من 10 لاعبين صنف أشبال من نادي الكرة الطائرة "بوسعادة", تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية و الذي استغرق 8 أسابيع مع تطبيق 3 اختبارات، 2 منهم بدنية و اختبار مهاري على كلتا المجموعتين (قبلي و بعدي)، و أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي عند المجموعة التجريبية، و كذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بين المجموعتين و لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات الثلاثة.

**الدراسة الثالثة: دراسة مراد بن عمر وسامي حمريط بعنوان: "برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية وأثره في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة"، المجلد 09، العدد 01، سنة 2017.**

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة الانفجارية وأثره في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة، وقد تكونت عينة الدراسة من 25 لاعب تم اختيارهم بالطريقة القصدية من فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، على مجموعتين واحدة تجريبية، وأخرى شاهدة ضمت كل واحدة منهما عشرة (10) لاعبين، هذا وتم الاستعانة بالاختبارات البدنية (اختبار الارتقاء لسارجنت)، واختبار الوثب إلى الأمام واختبارات مهارية (اختبار الضرب الساحق)، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: - البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

يمكن القول أن العلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة الضرب الساحق علاقة موجبة قوية، حيث أنه كلما زادت القوة الانفجارية التي يتمتع بها اللاعبون زاد عندهم التحسن في تنفيذ مهارة الضرب الساحق.

**الدراسة الرابعة: دراسة سمارة محمد وحمود أحمد بعنوان: "أثر التدريب البليومتري على تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة"، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 31، العدد 02، سنة 2020.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي بليومتري لتحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة الدراسة وتم استخدام كأداة لجمع البيانات الاختبارات البدنية الخاصة بصفة القوة الانفجارية، وذلك على عينة مكونة من رياضي الكرة الطائرة صنف أقل من 19 سنة لفريق الجيل الصاعد بلدية أولاد عدوان الذي ينشط في القسم الممتاز و البالغ عددهم 16 لاعب تم تقسيمهم إلى 08 لاعبين في كل مجموعة، وطبق البرنامج البليومتري على العينة التجريبية والتي كانت مدته 8 أسابيع و العينة الضابطة طبق عليها البرنامج التقليدي للمدرب، و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ✓ توظيف التمرينات البليومترية له أثر ايجابي على تحسين صفة القوة الانفجارية،
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية في جميع الاختبارات قيد الدراسة لصالح الاختبار البعدي،
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و الضابطة في القياسات البعدية.

# الإطار النظري

الفصل الأول:

التدريب البليو مترجي

تمهيد:

يعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية الى ان يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على انجازها بالطريقة المناسبة اثناء المسابقات والمنافسات الرياضية. وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى برياضة المستويات العالمية أو رياضة البطولات. ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى مفاهيم علمية تهتم بالتدريب الرياضي والبرنامج التدريبي.

**1-1. مفهوم التدريب الرياضي:**

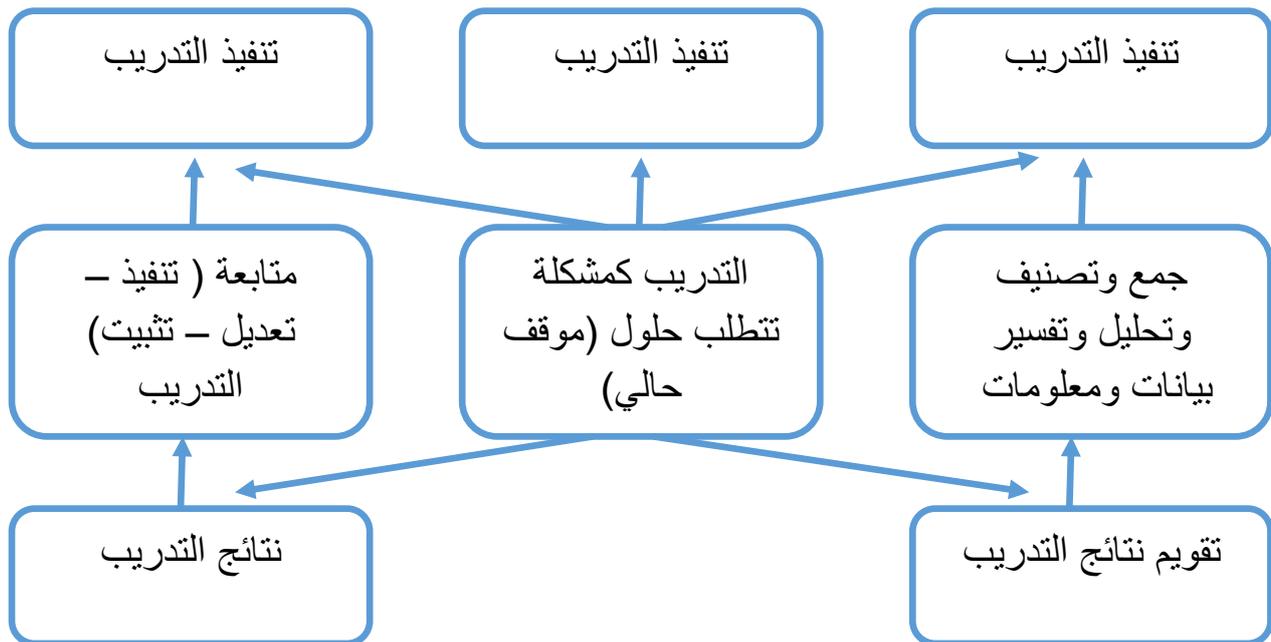
التدريب عامة هو عملية تعديل إيجابي ذي اتجاهات خاصة تتناول سلوك الفرد من الناحية المهنية أو الوظيفية، وهدفه إكساب المعارف والخبرات التي يحتاج إليها الإنسان، وتحصيل المعلومات التي تنقصه من أجل رفع مستوى كفايته في الأداء وزيادة إنتاجه، بحيث تتحقق فيه الشروط المطلوبة لإتقان العمل وظهور فاعليته مع السرعة والاقتصاد في الجهد المبذول وفي الوقت المستغرق، أما في النشاط الرياضي فيقصد المهارات والمعارف والخبرات والسلوك الذي يمكنه من بالتدريب إكساب الرياضي الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس (الببيك، 2009، صفحة 17).

**1-2. تعريف التدريب الرياضي:**

للتدريب الرياضي العديد من المفاهيم التي تناولها الكثير من الخبراء والمتخصصين منها أن التدريب الرياضي هو :

- ترتيب الإجراءات التدريبية في تتابع معين ويتم تحديده وتنظيمه طبقاً لقوانين ومبادئ وأسس علمية بهدف تحسين أو تثبيت أو هدم متعمد
- لمستوى اللاعب.
- عملية مركبة من توليفة عوامل مختلفة أو عناصر محددة لمستوى الإنجاز الرياضي بواسطة إجراءات منظمة تبدأ بتحليل النشاط وحالة الرياضي وتحديد الأهداف، ووضع المعايير ، واختيار المحتوى والأساليب، ومتابعة تنفيذ وتقييم الأداء خارج وداخل المنافسة .
- التوفيق الهادف بين الأهداف والتخطيط والتنفيذ، والمتابعة، وتصحيح المسار والتقييم بهدف تحقيق إنجاز مثالي خلال المنافسات.
- التنسيق المتكامل بين عمليات الأداء المنظم والمتدرج والراحة (التموج) للوصول بالرياضي للفورمة الرياضية في توقيت معين ومحدد.

- إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى.
- كل الأحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني وإلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب.
- إعداد اللاعب فسيولوجياً تكتيكياً، تكتيكياً عقلياً نفسياً خلقياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب.
- عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.
- عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً- إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (البيك، 2009، صفحة 18).



الشكل رقم (01): يمثل مفاهيم التدريب الرياضي

### 3-1. أهداف التدريب الرياضي:

1. التمتع بالصحة الجيدة وامتلاك مستوى وظيفي وبدني متطور.
2. امتلاك مستوى عالي من قوة الإرادة والعزيمة.

3. القدرة على تنفيذ الأداءات المهارية الفردية والمركبة في ظروف صعبة.
4. قدرة التحول بين الدفاع والهجوم وأداء المباراة في تشكيلات تكتيكية وطرق لعب حديثة.
5. امتلاك مستوى عالي متطور من القدرات البدنية ( التحمل, القوة, السرعة, الرشاقة, المرونة).
6. اكتساب المعارف والمعلومات التي تنمي القدرات العقلية والتي تعزز القدرات الإدراكية والتكتيكية للفريق أثناء المباراة.

7. اللعب الرجولي والروح القتالية بهدف تحقيق الفوز.
- وقد أضيف التدريب الحديث في الرياضات الجماعية طابع السرعة والقوة التي ساعدت لاعبي على التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الخصم وإيجاد الزيادة العددية في مناطق اللعب المختلفة مع امتلاك الفريق لقدر كبير من المهارة التي تسمح بتنفيذ متطلبات الأداء التكتيكية والتي تمكن الفريق من تحقيق أهدافه والفوز بنتائج مبارياته.

#### 1-4. واجبات التدريب:

يهدف التدريب إلى الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية كل القوى الفسيولوجية والوظيفية النفسية والعقلية والبدنية والمهارية والخطوية كوحدة واحدة متكاملة.

ويطلق علماء التربية على كل الجهود التي توجه مباشرة لتنمية كفاءة اللاعب وقدراته اسم العملية التعليمية. والتي توجه أساسا للتأثير على استعداد اللاعب وقابليته لأداء الجهد اسم العملية التربوية ويجب أن ننظر للعمليتين التربوية والتعليمية كوحدة واحدة متكاملة لا تنفصلان عن بعضهما مع استغلال العلاقة المتبادلة بينهما استغلالا جيدا عند التخطيط للتدريب (عبد، 2001، صفحة 31).

## 1-4-1 الواجبات التربوية:

وفي هذا النطاق يشير الباحثان KACANI و HORSKY إن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها هو تطوير الخصائص والصفات الإدارية التي تؤثر في سير المباريات , وتنافسها , كالمثابرة , التصميم , الطموح , الجرأة الإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في الانتصار , وتربية اللاعبين على اجتناب الأنانية, والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديهم والوسط الاجتماعي (Horsky, 1986 , p. 29).

من هنا يشير الباحث إلى ضرورة عدم إهمال الواجبات التربوية في التدريب لما لها من أهمية خاصة إذ تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني والمهاري وبالتالي يجب تحقيقها من خلال وأثناء انجاز الواجب التعليمي و نذكر من هذه الواجبات:

1. تدعيم الولاء بالانتماء لشعار الفريق والمنتخب الذي يمثله اللاعب.
2. العمل على بذل اللاعب أقصى جهد من أجل الوصول إلى أعلى مستوى للأداء الرياضي.
3. التربية الأخلاقية والروح الرياضية للاعب مثل التسامح والتواضع وضبط النفس وعدم الغرور.
4. تطوير صفات الإرادة مثل المثابرة والاعتماد على النفس حب الجماعة والكفاح.
5. تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية بين أفراد الفريق وتنمية ممارسة القيادة السليمة.
6. اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والفني أثناء التدريب.
7. اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات.

## 1-4-2. الواجبات التعليمية:

الواجبات التعليمية للتدريب هي الواجبات المباشرة التي يجب أن يخطط لها المدرب بشكل دقيق ويعمل على إكسابها للاعبين لتحقيق أهداف التدريب ومن تلك الواجبات:

أ. الإعداد البدني: هو من الواجبات الأساسية للتدريب إذ أن اللاعب بدون اكتساب الإعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء.

والغرض الأساسي من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشتمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميز بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة... الخ. ويقرر ومستوى هذه القدرات درجة إمكانية اللاعب للوصول إلى المستويات العالية.

ب. الإعداد المهاري: يتفق كل من حنفي محمود مختار ومفتي إبراهيم حماد على أن الإعداد المهاري هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة بسلاسة وانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات وظروف المباراة ويعتمد الإعداد المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني وهنا يلعب دور المدرب في ربط كلا من الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة وتحت ضغط الخصم في مساحات الملعب المختلفة ومحددة، كذلك يجب أن تنمي المهارات بالشكل الذي تستخدم فيه هذه المهارات في مواقف تكتيكية معينة أثناء المباراة (مختار، 1994، صفحة 23) (حماد، 1997، صفحة 19).

ج. الإعداد الخططي: هو عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة (عبد، 2001، صفحة 173).

ويشير الباحث على ضرورة الاهتمام بتدريب اللاعبين على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح أدائهم لتلك الخطط تلقائيا أثناء المباريات ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب، وما لا شك فيه أن القدرات العقلية تلعب دورا حاسما في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خططيا تحت الظروف المتغيرة للمباريات والتحول الخططي بين الدفاع والهجوم.

**د. الإعداد النفسي:** هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية أثناء المباراة كالملمعب ونوعية الأرضية والجمهور والفريق المنافس ومتطلبات المباراة والتي قد تكون عائقا للأداء. و تغلب الصفات الإرادية للاعب دورا بارزا وهاما في حسن أدائه للمباراة، لذا فإن الفريق الذي يمتلك لاعبيه صفات إرادية عالية يعتبر فريق يصعب هزيمته بل تلعب قدراته الإرادية والنفسية دورا بارزا تحقيقه الدائم للفوز أمام الفرق الغير معدة إعدادا نفسيا جيدا. **الإعداد الذهني:** يلعب الإعداد الذهني دورا هاما في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء التدريب والمباراة، وتزداد أهمية الإعداد الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين وخاصة في اللحظات الحرجة أثناء المباراة ، ويجب على المدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب أثناء المباراة ، كذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الصحية والخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية والخططية (B. CHAREF, 2001, p. 05).

## 1-5. الحمل التدريبي

### 1-5-1. تعريف الحمل التدريبي:

يمكن تعريف الحمل التدريبي أنه مجمل المثيرات الخارجية والداخلية المصدر التي تحدث تكييفا في قدرات الرياضي

البدنية والوظيفية والعقلية والنفسية نتيجة تكرارها وتنظيمها بهدف الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي، لذا يعد

الحمل التدريبي هو الوسيلة الأساس التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة

وأعضاء الجسم الحيوية وأن تقنين الأحمال التدريبية بصورة سليمة سوف يؤدي إلى تقدم في مستوى العمل الخاص

بأجهزة الجسم مما ينعكس على تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية الخططية والقدرات النفسية مما يؤدي إلى

تحقيق مستوى رياضي أفضل (الحسناوي، 2014، صفحة 38).

## 1-5-2. أشكال الحمل التدريبي

### ❖ الحمل الخارجي Outer Load

يمثل التدريبات والتمرينات البدنية المنفذة خلال الوحدات التدريبية ومستوى صعوبتها وتكرارها وطول فترات

دوامها، وبذلك يمثل الحمل الخارجي التأثيرات الواقعة على أجهزة الجسم الحيوية جميعها الناتجة عن أداء التمرينات

البدنية و يشمل الحمل الخارجي مكونات أساسية تتمثل بالاتي (الحسناوي، 2014، صفحة 38):

✓ شدة الحمل intensity of load

✓ حجم الحمل volume of load

✓ كثافة الحمل density of load

ويتم توجيه التدريب نحو الأهداف الخاصة من خلال التحكم في مكونات الحمل الخارجي مع مراعاة العلاقة بينهم

حيث تمثل هذه العلاقة درجة عالية من الأهمية عند التخطيط وتشكيل التدريب الرياضي

### ❖ الحمل الداخلي Inner load

ويقصد بالحمل الداخلي التغيرات الفسيولوجية في أجهزة الجسم الحيوية التي تمثل استجابتها للمثيرات البدنية الخارجية (أي التمرينات البدنية التي تمثل وسيلة الحمل الخارجي الرئيس)، وتعد هذه التغيرات والاستجابة الفسيولوجية في أجهزة الجسم الحيوية من أهم المعايير لتحديد مستوى الرياضي البدني وكذلك مستوى الحمل الخارجي المستخدم في التدريب فكلما زاد مستوى الحمل الخارجي كلما ارتفع مستوى ردود أفعال الأجهزة الحيوية أو استجابتها. ويمكن التعرف على استجابة الأجهزة الوظيفية من خلال المؤشرات الفسيولوجية مثل معدل ضربات القلب وضغط الدم ونسبة حامض اللاكتيك في الدم والبول ومعدل الاستهلاك القصوى للأوكسجين وغيرها الكثير من المؤشرات الوظيفية التي يمكن قياسها أثناء أو بعد الأداء باستخدام أجهزة متطورة وتعد هذه المعلومات الأساس في توجيه الحمل الخارجي (الحسناوي، 2014، صفحة 39).

#### ❖ الحمل النفسي psychological load

إن اقتصار مفهوم حمل التدريب الرياضي على الجوانب البدنية والفسيولوجية يجعل منه مفهوماً منقوصاً، فهذه الجوانب التكوينية مرتبطة بشكل كبير بالعوامل النفسية من أبعاد شخصية واستجابات انفعالية ودافعية وغيرها. ويمثل الحمل النفسي العبء الناتج عن استخدام الوظائف العقلية لأقصى المستويات، وكذلك التأثير الوجداني والاستجابات الانفعالية المرافقة لعمليات التدريب أو المنافسة وبخاصة إذا ارتبط ذلك بالفوز والخسارة، إذ إن هناك ارتباط وثيق بين وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي من جانب والحالة النفسية للرياضي من جانب آخر ولاسيما في المنافسات الرياضية التي تتضمن المواقف الانفعالية التي تتميز بالقوة والإثارة وهي بدورها تؤثر بشكل مباشر على الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم، إذ إن المواقف الانفعالية المرافقة للتدريب أو المنافسة تزيد من العبء الواقع على أجهزة الجسم، لذلك يجب مراعاة قيمة الحمل التدريبي والحمل التنافسي للزمن نفسه عند تشكيل الأحمال التدريبية، وتشير نتائج البحوث إلى زيادة الجهود أثناء المباراة عن الزمن نفسه في التدريب إلى حد الضعف تقريباً،

لذا يجب على المدرب مراعاة الحمل النفسي وتأثيره على مستوى أداء اللاعب وحثه على استخدام قدراته العقلية لأقصى درجة لتحقيق أهداف التدريب (الحسناوي، 2014، صفحة 40).

### 1-5-3. مكونات الحمل التدريبي

تمثل مكونات الحمل التدريبي خصائص الحمل جميعها الواقعة على أجهزة جسم الرياضي وأعضائه الحيوية، فأى تمرين بدني يمارسه الرياضي يؤدي إلى إحداث تغيرات فسيولوجية بيوكيميائية - تشريحية - نفسية - تعتمد في خصائصها على العوامل التالية:

(1) فترة أداء المثير البدني

(2) مسافته

(3) تكراره.

(4) نوعيته وسرعة أدائه

(5) أدائه المتوالي.

كل هذه المكونات يجب أن تنظم على وفق متطلبات الإنجاز النفسية والوظيفية وكقاعدة عامة نقول: إن الألعاب والفعاليات الرياضية التي تتطلب السرعة والقوة الانفجارية يكون التركيز فيها على مكون الشدة أكثر من غيره، أما الألعاب والفعاليات التي تتطلب التحمل فإن التركيز فيها يكون على مكون الحجم، وأما الألعاب والفعاليات التي تتطلب أداءً مهارياً وخطياً دقيقاً فإن التعقيد والتنوع في مفردات البرامج التدريبية تكون من الأمور الرئيسة لتحسين مستوى الإنجاز.

### 1-5-4. مبادئ زيادة الحجم التدريبي:

تتمثل مبادئ زيادة الحجم التدريبي ما يلي:

- (1) الزيادة التدريجية للحجم التدريبي
- (2) أن يزداد الحجم التدريبي من سنة إلى أخرى ويؤكد (ماتيف) أن نسبة الزيادة في الحجم السنوي تكون من (20 - 40) %.
- (3) يجب أن يصل الحجم التدريبي إلى الحدود النهائية التي يستطيع فيها الرياضي تنفيذ حجم تدريبي ملائم لمرحلته العمرية وقابليته البدنية مع مراعاة أن الزيادة غير المعقولة في الحجم تؤدي إلى إصابة الرياضي (بالإجهاد) الذي يمكن تشخيصه من ملاحظة الأعراض الآتية:

(1) انخفاض فاعلية الرياضي في التدريب.

(2) العمل العضلي غير الاقتصادي

(3) زيادة الوقت اللازم للاستشفاء.

(4) زيادة حدوث الإصابات

(5) انخفاض مستوى العمليات العقلية وضعف الدافعية.

(6) انطواء الرياضي وضعف علاقاته الاجتماعية .

### 1-6. أهم طرق التدريب الرياضي:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

**1-6-1. طريقة التدريب المستمر:** وتتميز هذه الطريقة بان التمرينات تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة،

كان يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة، وتكون شدة الحمل في هذا النوع من

التدريب متوسطة، وحجم التدريب كبير. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل.

**1-6-2. طريقة التدريب الفترتي:** طريقة هذا التدريب هي أن يعطى حملاً معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر

الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا. ويلاحظ عن إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، ما فترة

الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً (مختار، 1994، صفحة 223).

وينقسم التدريب الفترى إلى نوعين:

\* **التدريب الفترى المرتفع الشدة:** ويهدف إلى تحسين السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، ويكون حجم الحمل قليلاً نسبياً.

\* **التدريب الفترى المنخفض الشدة:** ويهدف إلى تطوير التحمل، وتحمل السرعة، ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ضربة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

**1-6-3. طريقة التدريب التكراري:** وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم اخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية، ثم يكرر الحمل مرة أخرى وهكذا (Martin، L، *éducation physique et sportives*، 1993، صفحة 74).

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية المهارات الأساسية تحت ضغط المدافع.

**1-6-4. طريقة التدريب المتغير:** تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فمثلاً يجري لاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 أمتار تكرر 5 مرات، ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر 10-15-20-25 ثانية على الترتيب. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد (الشاطي، 1992، صفحة 176).

**1-6-5. طريقة التدريب المحطات:** في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين، وقبل الانتقال للتمرين الموالي. كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (مختار، 1994، صفحة 227)

**1-6-6. طريقة التدريب الدائري:** يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمريناً موزعين في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري، بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة منتظمة، ويؤدي التدريب بان يقوم اللاعب بأداء التمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين، وتعتبر الدورة الواحدة مجموعة، وتكرر المجموعة ثلاث مرات، وتكون فترة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل بنبض القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة. ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة. والتدريب الدائري لا ينمي العضلات فقط، ولكن أيضاً يطور الجهاز الدوري التنفسي، بالإضافة إلى صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة.

**1-6-7. طريقة التدريب STRETCHING:** استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسين المرونة، وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات (Bernard, 1990, p. 58).

### 1-7. التدريب البليومتري:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة لتدريبات البليومتري من قبل الباحثين و المؤلفين، اذ وجد (زكي) أنه من ابرز طرق التدريب وأصبح مقبولاً كطريقة عامة من طرق التدريب المناسبة لجميع الانشطة الرياضية التي يكون للقدرة دور في أدائها (درويش، 1988، صفحة 05)، أما الفورد "alford" : فقد عرفها على انها نظام تدريب مصمم من اجل تنمية قوة المطاطية العضلية، حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة ولا بالانبساط تحت تأثير حمل معين قبل

أن تبدأ بالانقباض بأقصى قدر مستطاع في حين عرفها مورا "moura" على انها انشطة تتضمن دورة مد و انقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها و يعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة و الناتجة عن تأثير الاطالة، مما يؤدي الى قوة و سرعة اكبر في الاداء، كذلك ميز كل من (عبد العزيز و نيمان) بان هذا النوع من التدريب يزيد من الاداء الحركي حيث القوة المكتسبة عنه تؤدي الى اداء حركي افضل في النشاط الرياضي الممارس، ذلك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعدل اسرع واكثر تفجرا خلال مدى الحركة و بكل سرعات الحركة (النمر، 1996، صفحة 19)، وهنا يشير الباحث انه من الممكن أداء مجموعة من التمرينات باستخدام بعض الاثقال فهي تعمل على اكتساب العضلة طاقة من خلال الاداء العالي، الذي ينتج عنه بالتالي تطوير و تنمية القوة الانفجارية ونجد ان أحمد بدري ( واخرون) أكدوا بأنه عند إعداد لاعبي السباحة و الميدان بالاخص القافزين و لاعبي كرة السلة و الطائرة تستخدم بشكل واسع تمارين القفز من اجل التغلب على مقاومة كبيرة باستعمال الاثقال (المضافة الى وزن الجسم) او الاحذية الحديدية و الاحزمة الرجالية او اي تمارين اخرى تعمل على زيادة الفائدة من الاعداد الرياضي لتطوير القفز (بدري حسين واخرون، 1999، صفحة 144).

### 1-7-1. البليومتري حديثا:

يرجع الفضل في استخدام مصطلح البليومتري و انتشاره و الاستعانة بأسلوبه في مجال التدريب حديثا الى علماء و مدربي الاتحاد السوفيتي سابقا و دول اوربا الشرقية، في مراحل عنفوانهم وعطائهم العلمي و الميداني الذي لا ينكر، وذلك ابتداء من منتصف الستينات حتى الآن اذ ربطوا الاسس و النظريات الفسيولوجية للعمل البليومتري بالأسس والنظريات العامة للتدريب، و بذلك كثرت ابحاثهم المختلفة في هذا المجال وظهر مردودها الايجابي عند استخدام المدربين و اللاعبين المحترفين او الهواة نتائجها في المجال الرياضي و الفعالية الرياضية المختلفة. من رواد العمل البليومتري و ممن استخدموا تدريبات البليومتري حديثا كل من المدرب ال روسي فرسانسكي ( والعالم

الروسي ( زاتسيوركي)، الذي اثبت في سنة 1966 ان القوة القصوى للفخذين المتحصل عليها من القفز نحو الاسفل saut en contrebas تساوي ضعف القوة القصوى الايزومترية الناتجة عن الدفع من وضعية القرفصاء squate على العمود الثابت و من استخدموا البليومتري حديثا نجد كل من cometti bosco والذين اثبتوا ان دورة استطاعة انقباض تمر عبر وساطة رد الفعل الى تطوير قوة سريعة و قصوى (بدري حسين واخرون، 1999، صفحة 148).

### 1-7-2. اسس التدريب البليومتري:

يعتمد العمل البليومتري في مجال التدريب على اسس ثلاثة رئيسية، أسس فيزيائية، ميكانيكية ونفسية، تمثل الأسس الفيزيائية للعناصر البنائية للجسم كالقوة العضلية وحجم العضلات والسرعة واطالة العضلات ومرونة المفاصل، أما الاسس الميكانيكية فتتمثل في نظام العمل الميكانيكي للعظام والعضلات والروافع والعجلة الخ ....

تؤثر هذه الاسس في العمل البليومتري، اما الاسس النفسية فتتمثل الارادة و التصميم و المثابرة على التدريب و التي في غيابها لمثلث الاسس الثلاثة الرئيسة للعمل البليومتري لن تؤتي ثمارها و هذا ما اكده بسطويسي بالنسبة للعوامل النفسية (بسطويسي، 2000، صفحة 229)

✓ **الاسس الفيزيائية:** تمثلها العناصر البنائية (البدنية لجسم الانسان كالقوة العضلية والسرعة الحركية ومطاطية العضلات ومرونة المفاصل.

✓ **الاسس الميكانيكية:** والمتمثلة بنظام العمل الميكانيكي الذي يعتمد على كل من الشغل والروافع والعجلة ... الخ .... من تلك العناصر التي يعتمد عليها علم البايوميكانيك.

✓ **الاسس النفسية:** يمثلها الاعداد النفسي للاعبين سواء اكان اعدادا طويل المدى ام قصير المدى.

و في ضوء ما تقدم به (روبرت فارتنوس) عن أهمية الاعداد النفسى ضمن العلاقة المتبادلة بين الأسس الثلاثة (الفيزيائية) و الميكانيكية و النفسية، ومدى تأثير ذلك لاستفادة من تأثير التمرينات البليومترية، اذ لا يمكن ان تعطي ثمارها في مجال التدريب في غياب ارادة اللاعب و تصميمه و مثابرته و تأقلمه مع جو المنافسات و ظروفها و اعدادا متعدد الجوانب على مدار السنة التدريبية (بسطويسي، 2000، صفحة 44).

### 1-7-3. انواع التمارين في التدريب البليومتري:

توجد مجموعة كبيرة من التمارين تختلف حسب درجة الصعوبة في التدريب البليومتري من القفز البسيط bondissement الى القفز نحو الاسفل saut au contrebas سوف نتطرق باختصار الى مختلف انواع القفز حسب الاشكال والاعدادات التي يمكن تغييرها.

❖ التمارين حسب اشكال التنفيذ: هناك نوعين من القفز: الوثب الافقي والوثب العمودي كما يمكن ان

نغير في ادوات التمرين:

- العمل بجبل القفز la corde
- العمل الشواخص او الحواجز المنخفضة plots et haies basses
- العمل بالحواجز المرتفعة les haies hautes
- العمل بالمقاعد والمصطبات les bancs et les plinthes
- العمل بالحبل المطاطي elastique
- العمل بالحلقات والالواح les cerceaux et les lattes

كما يمكن ان تنفذ القفزات حسب دوافع متغيرة ونوعية الاستشارة فنجد:

- الخطوات العملاقة على اليمين واليسار

- القدمين مجتمعين
- التخطي بين شئيين الى الامام والى الخلف skipping
- الصدع الجانبي والامامي
- القدمين متباعدين

❖ التمارين حسب معالم التنفيذ: هناك ثلاث انواع:

- ✓ النوع الأول هو التغيير في طريقة الانتقال ثابت او تنتقل صغير او تنقل كبير
- ✓ النوع الثاني هو تنفيذ التمارين بالنتقلات مختلفة: انشاء على رجل قرفصاء او نصف قرفصاء.
- ✓ النوع الثالث هو التغيير في ايقاع التمرين أما في الحجم أو في التردد.
- كما يمكن أن نصنف تمارين البليومتر ك حسب شدة الاستثارة ومنها:
- تمارين ذات شدة ضعيفة: القفزات بين الشواخص والألواح والاطارات.
- تمارين ذات شدة متوسطة القفز بين الحواجز والمقاعد والمصطبات ....
- تمارين ذات شدة عالية: (المصطبات العالية).
- تمارين الأثقال الكبيرة على الشكل البليومتوي مع وجود وقت نابض (عصام، 2003، صفحة 190).

1-7-4. مميزات التدريب البليومتري:

يمكن تلخيص مميزات التدريب البليومتري بما يأتي:

غالباً ما تؤدي التدريبات البليومترية بأسلوب انفجاري أفضل منه في حالة استخدام اي اسلوب آخر الوثب العميق قد يستغرق الارتكاز فيه من (300-500) ملل / ثانية في حين قد يستغرق نفس التمرين باستخدام الأثقال أكثر من ثانية، لذا فإن اللاعب مطالب بزيادة قوتها بمعدلات أسرع بما تؤدي إلى تنمية القدرة (Henriksson J، 1988).

إن التمرينات التدريب البليومتري لا تتخللها مرحلة توقف طويلة، خلال لحظات من الانقباض بالتطوير فلا تصل سرعة الجسم إلى الصفر خلال هذه المرحلة لذا هذا النوع من التدريب.

يساعد على إنتاج قوة كبيرة ثم تسارع عالي خلال المدى الرئيس في الاداء، وهذه الحالة تناسب كثيرا الأداء في معظم المهارات الرياضية التي تعتمد على الوثب.

تؤدي تمرينات التدريب البليومتري بسرعات عالية، وهذه السرعات العالية تمثل أهمية كبيرة في كثير من الأداء و ثم تقترب في خصوصيتها مما هو مطلوب في هذه الأداء فتحقق عائدا تدريبا عاليا. (فضل، 1998)

### 1-7-5. عيوب التدريب البليومتري:

يمثل هذا النوع من التمرينات في شكله محتوى للمستويات العالية، ولذلك يتطلب استخدامه أن يكون الرياضي على مستوى تطور قوة جيد، ولا يناسب الشكل (عالي الشدة) تدريب الأطفال أو الصبيان أو المبتدئين. يرتبط استخدام هذا النوع من التمرينات بصورة كبيرة بمخطر حدوث الإصابة. عند وصول الرياضي إلى مستوى عالي من قدرة التوافق داخل العضلة وبين المجموعات العضلية لا توفر هذه التمرينات إلا إمكانيات قليلة لزيادة مستوى القوة. لا يؤدي هذا النوع من التمرينات إلى النجاح المرموق إلا عند أداءه بصورة سليمة، فيجب على سبيل المثال عند أداء التمرينات للوثب الأسفل أن تراعى بدقة النسبة السليمة بين القوة التي تقوم بفرملة الأداء (عند الهبوط) والقوة التي تقوم بالإسراع به (عند الوثب الأعلى) (السيد، 1997 ، الصفحات 307-309).

### 1-7-6. عوامل نجاح التدريب البليومتري:

البليومتريك هو نشاط عضلي شديد التركيز يتطلب قدرا عاليا من التعامل مع الجهاز العصبي ويجب أن يأخذ في الاعتبار العوامل الآتية:

❖ حمل التدريب: إن العامل الأساسي في التدريب البليومتري هو تحديد أحمال التدريب الملائمة والمناسبة،

وبالنسبة للناشئين فإن تجاوز درجة الخبرة تشكلا طرقي المشكلة في نوعية التدريب وإن

حجم التدريب بصفة أساسية يمكن أن يكون عاليا إذا كانت شدة التدريب منخفضة.

❖ **القوة الأساسية:** عند البدء بالتدريب البليومتري فإن هناك مستويات أساسية للقوة تعد أمرا ضروريا، إن القوة

الأساسية التي كان يعتقد أنها ضروريا كان مبالغا فيها تماما ولقد غير "جامبيتا" وجهة نظره حول هذا الموضوع اعتمادا على خبرته والعلمية والأسس النفسية للتدريب البليومتري وهذا لا يعني أن القوة الأساسية ليست مهمة بل أنها واحدة من العديد من العوامل التي يجب مراعاتها قبل البدء في التدريب البليومتري.

❖ **المهارة:** إن التنفيذ السليم للتمرينات يجب أن يركز بشكل دائم على مستويات كافة وأنه و من المهم بالنسبة

إلى اللاعب المبتدئ أن يؤسس قاعدة متينة يعتمد عليها البناء (شدة كثافة) إن الحركة هي تبادل مستمر بين إنتاج القوة وإنخفاضها وتؤدي إلى حصيلة من القوة تستخدم للمفاصل الثلاثة للجزء السفلي من الجسم : الورك / الركبة / الكاحل، إن التزامن والتوافق بين المفاصل ينتج قوة رد فعل من الأرض وبالتالي ينتج قوة عالية.

❖ **التقدم:** ويقصد به والانتقال التدريجي من أداء المهارة السهلة إلى الصعبة فمثلا يكون الارتقاء بالرجلين معا

أكثر من الارتقاء برجل واحدة وذلك في المراحل الأولى من التدريب البليومتري ويجب أن يزيد عدد الحركات للاعب المبتدئ (بسطويسي، 2000، صفحة 25).

يتزايد الاهتمام بالتدريبات البليومترية إلى مجموعة من الملاحظات أهمها ما يلي:

1. زاد اهتمام المدربين في مجال التدريب للألعاب الرياضية المختلفة بالتدريب البليومتري منذ السبعينات ولقمتنا

الحاضر وحققوا جميعا نتائج جيدة.

2. يمكن استخدام التدريبات البليومترية لجميع الأعمار في مجالات التدريب المختلفة مع تقنين الحمل المناسب

لقدراتهم.

3. يعد التدريب البليومتري أسلوب تدريبي هاما لتنمية القوة الانفجارية وبذلك يمكن استخدام طرائق التدريب

التكراري الشديد والفتري والمنخفض ومرتفع الشدة مع تقنين أحمال التدريب المناسبة للاعبين.

4. تعمل التدريبات البليومتري ايجابيا على تحسين طاقة الحركة وطاقة المطاطية التي لها تأثير كبير على تنمية القوة الانفجارية.

5. تؤثر التدريبات البليومتري في الاستجابة السريعة للعضلات بصيغة رد فعل منعكس تقوم به مغازل العضلات (دبور، 1997، الصفحات 20-27)

## خلاصة الفصل:

من خلال ما تم التطرق إليه تبين لنا بأن التدريب البليومتري يعتبر عنصرًا حيويًا في تطوير الأداء الرياضي، بفضل تأثيره الواضح على تحسين القوة التفجيرية والسرعة. من خلال تمارين القفز والاندفاع السريع، يعزز التدريب البليومتري قدرة الرياضيين على أداء الحركات القوية بكفاءة، مثل الارتقاء في كرة الطائرة والضربات الساحقة، مما يساهم في تحسين الأداء العام في المباريات. بالإضافة إلى ذلك، يساعد هذا النوع من التدريب في تعزيز التنسيق العصبي العضلي، مما يؤدي إلى تحسين سرعة الاستجابة والدقة في تنفيذ المهارات.

الفصل الثاني:

الكرة الطائرة

## تمهيد:

تطورت الكرة الطائرة بشكل كبير على مر العقود، وأصبحت من الرياضات الشعبية التي تتمتع بمتابعة واسعة على الصعيدين المحلي والدولي. بدأت الكرة الطائرة النسائية في اكتساب شهرتها منذ أوائل القرن العشرين، وازدادت شعبيتها بشكل ملحوظ بعد إدراجها في الألعاب الأولمبية. تتسم اللعبة بجوانب فنية وتكتيكية متقدمة، حيث تعتمد على مهارات مثل التمهير، والإرسال، والضرب الساحق، وحائط الصد. تلعب النساء دورًا بارزًا في تطوير اللعبة، من خلال تحقيق إنجازات كبيرة في البطولات العالمية والمحلية، مما يعكس التقدم الكبير الذي شهدته الرياضة من حيث الاحترافية والتنافسية.

## 1-2. تعريف الكرة الطائرة:

لقد كان تطور لعبة الكرة الطائرة منذ نشأتها ولحد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة للإتحاد الدولي ويعتبر إتحاد الرياضي بعد كرة القدم وكذلك عدد ممارسين هذه اللعبة، وتعتبر الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية والشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم كما في لعبة كرة القدم والسلة، وتطورت من لعبة لي قضاء الوقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية والتكتيكية ... (رشيد، 1987، صفحة 16)

والكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب وهذا الميدان يفصل بشبكة، وهدف اللعبة إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة الفريق الخصم ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقتها، تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن، يبدأ بضرب الكرة وبعثها إلى منطقة الخصم فوق الشبكة.

و للفريق الواحد الحق بضرب الكرة ثلاث مرات بدون أن تحسب العدد لإرجاع الكرة إلى منطقة الخصم ولا يحق للاعب الواحد بلمس الكرة مرتين متتاليتين، تبادل اللعب يستمر حتى تلامس الكرة الأرض أو ترمي الكرة خارج الميدان، أو أحد الفريقين.

وفي الكرة الطائرة إلا الفريق الذي له الإرسال هو الذي يستطيع تسجيل النقاط إلا في حالة الشوط الخامس، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم أفراد بالدوران من منطقة إلى أخرى في اتجاه عقارب الساعة.

وهذا التغير يفرض على كل اللاعبين في كل المناطق الستة للميدان، للفريق يفوز بالشوط عندما يسجل خمسة عشر نقطة، بفارق نقطتين على خصمه، يفوز بالقاء بعد فوزه أشواط وفي حالة التعادل ( 16 / 16 ) الفريق الذي يسجل النقطة ( 17 ) يفوز بالشوط وبفارق نقطتين في الشوط الخامس ... (FIVB, 1993-1996).

## 2-2. تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الاتحادية: "FIVB"

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 1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم اتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري.

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة إنشاء المنتخب الوطني للذكور وستين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني. (Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley - ball, smath, 1988)

وفي بداية عهدة الاستقلال أنشأت الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط، لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع، ومن أجل تطوير الرياضة الجزائرية وخاصة الكرة الطائرة لأرقى الدرجات قررت الدولة من جهتها بتغيير المنشآت القاعدية، يمنح لمختلف الجمعيات الرياضية كل الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية المتوفرة وبهذا القرار شجعت لتكوين فرق وطنية مثلت الجزائر في المحافل الدولية والإفريقية والمغربية ولم تكتمف بذلك بل كان للفريق الوطني أول مشاركة له في البطولة العالمية التي احتضنتها أثينا عام 1986م كل هذا بالنسبة للذكور، أما السيدات فمشاركتهم الإفريقية الأولى سنة 1978 وفوز هن باللقب الإفريقي الأول، أما عن آخر مشاركات لفرقنا الوطنية فكانت تلك التي شارك فيها الفريق الوطني للذكور في البطولة العالمية 14 التي أقيمت في اليابان واحتلت فيها الجزائر المرتبة 19 من بين 24 فريق مشارك.

وبالتالي فرضت الكرة الطائرة نفسها في جميع الدول ووسط العديد من الرياضات المختلفة حتى أصبحت أولمبية ورغم كل هذا تبقى الكرة الطائرة الرياضة الوحيدة التي تتميز بأنها صعبة في بداية ممارستها ومعقدة في تطويرها

(OULD AMMAR / AEK، 1999/1998) 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 أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس (معوّش، 1994، صفحة 108).

وفي الأربعينات كان يوجد لاعبون محترفون وأسماء لامعة في الكرة الطائرة في الجزائر مثل ولد موسى الإخوة، بوركايب، جبران، بن حداد، شياحي بالعيد، ماديو، مزكري.

### 2-3. أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

**2-3-1. الملعب:** إن ميدان اللعب يأخذ شكلا مستطيلا طول ضلعه 18 متر، وعرضه 9 أمتار محاط بمنطقة حمراء تبلغ على الأقل 3 أمتا عرضا في كل الاتجاهات .

**2-3-2. فضاء اللعب الحر:** هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خالي من كل العوائق على علوا يبلغ على الأقل 7 أمتار ومقاس من بدأ مساحة اللعب وفي المناسبات الدولية FIVB المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 5 أمتار من بداية الخطوط الجانبية، وعلى الأقل 8 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو يبلغ 12.5م على الأقل والمقاس ابتداء من مساحة اللعب (www.fivb.org، 2020/2017).

**2-3-3. الكرات:** يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على مثانة مطاطية أو مواد مماثلة.

يجب أن تكون الكرات ذات لون وان واحد فاتح أو تمثيل ترابط بين الألوان، وفي المنافسات الدولية الرسمية يجب أن تكون الكرات مطابقة لمعايير الفدرالية العالمية لكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 م 67 سم ووزنها ما بين 260 و 280غرام والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 حتى 0.325 كغ / سم<sup>2</sup>.

**2-3-4. الشبكة:** طول الشبكة يكون 9.50م وعرضها واحد متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافتي الشبكة عصي طول كل واحدة منها 1.8م وبقطر 10ملم مصنوعة من ألياف زجاجية فايبر كلاس تدعى بالعصي الهوائية Antennes وتكون هذه العصي ممدودة للأعلى بطول 80 سم يبلغ علو الشبكة بالنسبة للرجال 2.34سم للسيدات 2.24سم ...

**2-3-5. الفرق:** الفريق يتكون من 12 لاعب على الأكثر ومدرب ونائبه، معالج وطبيب

يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعد اللاعب الحر، ويجب أن يكون معيان في ورقة المباراة، ولا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة دخول ميدان اللعب والمشاركة في اللقاء ولا يحق تغير تشكيلة الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب.

**2-3-6. اللاعب الحر Libero:** اللاعب الحر دفاعي فقط، ممنوع عليه القيام بالإرسال الصد والسحق من أي مكان، إذا كانت الكرة من أي مكان، إذا كانت الكرة فوق ارتفاع الشبكة ...

يلبس اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه، تغيرات اللاعب ليست محدودة ولكن في حدود المنطقة الدفاعية (www.fivb.org، 2020/2017).

**2-3-7. الحكام:** يدير المباراة هيئة من الحكام تتكون من:

▪ الحكم الأول: وهو مكلف بتحديد:

✓ طبيعة الخطأ.

✓ الفريق الذي يقوم بالإرسال.

✓ اللاعب المخاطئ.

▪ الحكم الثاني: وهو مكلف بتحديد:

✓ طبيعة الخطأ.

✓ اللاعب المخطئ.

✓ الفريق الذي سيقوم بالإرسال (www.fivb.org، 2020/2017).

2-3-8. المسجل: يقوم بالتسجيل كل من النقاط، الأخطاء الخاصة باللاعبين والتبديلات

2-3-9. الشوط الفاصل: التاي براك يستمر حتى 15 نقطة فقط وينتهي حين يكون الفرق بين الفريقين مثلا

( 15-13 ) أو ( 17-15 ) ...

2-4. المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

نقسم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة إلى مهارات بالكرة ومهارات بدون كرة .

2-4-1. المهارات بدون كرة :

وضعية الاستعداد الأساسية:

إن اتخاذ الوضعيات الأساسية بالصورة الصحيحة هي التي تتيح للمعلم سرعة الحركة وسهولتها، في جميع الاتجاهات

مع المحافظة على اتزان الجسم، وإن تقدم على أذائها تساعد على التهيئة بالصورة الجيدة قبل وصول الكرة بغية

القدرة على إعدادها بالصورة الصحيحة إلى الزميل، وترجع أهمية إتخاذ الوضعيات الأساسية الى اللى فائدتها في إستقبال

الكرة وضد الكرات القوية من الإرسال والضربات الساحقة وكذلك حركات الخداع وتنقسم وضعيات الإستعداد الى

ثلاث أنواع تختلف تبعا للمسافة بين القدمين ومدى إنتقاء مفاصل الجسم خاصة مفاصل المركبة وهي كالأتي

(Hossania، 1987، صفحة 29):

وضعية الاستعداد المرتفعة: تستخدم هذه في تحقيق عملية التمير، وإعداد الكرة عالياً إلى الزميل، وكذلك في بعض حالات التمير من الوثب حيث تكون فيها وضعية الجسم في حالة وقوف مع اقتراب مع بعضها البعض وانثناء طفيف على مستوى الركبتين حيث يكون الجسم عمودياً.

وضعية الاستعداد المتوسطة: تختلف هذه الوضعية عن السابقة بحيث تكون المسافة بين القدمين تتراوح ما بين 30-40 سم تقريباً مع إنشاء الركبتين قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين وميل الجذع إلى الأمام، تستخدم هذه الوضعية أساساً في عملية استقبال الكرات من الإرسال ويكون التمير من الأسفل باليدين.

وضعية الاستعداد المنخفضة: تستخدم أساساً في عملية التمير باليد الواحدة أو اليدين واستقبال الكرات المنخفضة مع عملية السقوط على الأرض، حيث تكون فيها زيادة إثناء المفاصل خاصة في الركبتين إلى درجة كبيرة مقارنة بالوضعية السابقة مع ازدياد حدة ميل الجذع أماماً ونقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية قريباً من الأرض (قيمي، 1990، الصفحات 11-12).

تفرض فروض اللعب ومتطلباته أن يتحرك اللاعب في كثير من الأحيان باتجاه الكرة ليقوم بتمريرها أو بإعدادها أو يرجع إلى منطقة الخصم التحرك في الملعب يختلف في لفة الكرة الطائرة عن الألعاب الأخرى في كون اللاعب لا يحتاج للتحرك لمسافات طويلة بل تنحصر معظم تحركاته في حدود مسافات قصيرة تتراوح ما بين 3-4 أمتار ويختلف أنواع التحركات الأكثر استخداماً خلال اللعب .

- التحرك إلى الأمام و يؤدي بأخذ خطوة إلى الأمام تنقل القدم الأمامية مسافة قصيرة للأمام تدفعها القدم الخلفية بحنفة وسرعة بحيث تعود المسافة بين القدمين إلى ما كانت عليه قبل التحرك ويتخذ المتعلم وضعية الاستعداد بانتظار الكرة (قيمي، 1990، صفحة 21).

- التحرك إلى الجانبين، يؤدي الأسلوب السابق فتؤخذ خطوة القدم القريبة من اتجاه التحرك وتتبعها القدم الأخرى مع الاحتفاظ بالمسافة المناسبة للاتزان مع اتخاذ وضعية الاستعداد.

التحرك إلى الخلف يؤدي بالتحرك بخطوات سريعة قصيرة تناسب وسرعة الكرة ليتمكن من الوصول إلى المكان المطلوب بحيث يكون الجسم خلف الكرة عند استقبالها مع اتخاذ وضعية الاستعداد .

## 2-4-2. المهارات بالكرة :

**الإرسال:** يعتبر الإرسال في الكرة الطائرة من بين أهم المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة ومن أهم ضربات الهجوم المباشر التي تستعمل خلال المباراة، فالإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب ويستأنف عقب انتهاء الأشواط أو عقب حدوث خطأ وهي عبارة عن وضع الكرة في حالة العب بضربها باليد المفتوحة أو المقبوضة وبأي جزء من الذراع لإرسالها إلى منطقة الخصم وظهرت عدة أنواع من الإرسال كلها تهدف التحقيق إحدى الغرضين هما (الوحاشي، صفحة 131):

■ إكتساب نقطة سريعة مباشرة.

■ تصعيب عملية القيام بهجوم من الخصم.

**الإرسال العادي من الأسفل إلى الأعلى:** هو أبسط أنواع الإرسال والأكثر استخداما عند المبتدئين، يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة مع ثني الركبتين قليلا وميل لجذع 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 لتضرب الكرة بعد تركها من اليد الأخرى حيث يكون اتجاه اليد الضاربة من الأسفل إلى الأعلى.

**الإرسال الأمامي من الأعلى:** إن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج إلى التوافق والانسجام بين حركات الذراعين ومفاصل الجسم ويؤدي بأن يقف وجنبيه موجهة إلى الشبكة أي الجنب المعاكس للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة للاتزان ويقع ثقل الجسم على كليتهما بالتساوي، تمسك الكرة باليد غير الضاربة أو باليدين

معا أمام الجسم ثم تقذف عاليا ويتقوس الجسم للخلف مع إنشاء المرفق على مستوى الرأس وفي اللحظة التي تبدأ فيها الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة وتمتد جميع مفاصل الجسد وتستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة بإعطائها القوة والتوجيه الصحيح (الوحاشي، صفحة 139).

**الإستقبال:** هو استقبال الكرة المرسله من لاعب فريق المنتفس لتهيئتها للاعب المعد وذلك بامتصاص قوتها وتمريها من أسفل لأعلى بالساعتين أو التمير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل وتؤدي عملية لاستقبال كما يلي:

**الإستعداد:** يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة لضمان جسمه خلف الكرة حيث يقف اللاعب والقدمان متلاعدتان أوسع من الحوض قليلا لأمام ، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة إتباع الكتفين وممدودتان للأمام مع وضع اليد منقبضة ويزداد انحناء الركبتين الأسفل لحظة التأهب لاستلام الكرة (سحن، صفحة 34).

**المرحلة الرئيسية:** عند وصول الكرة الملامسة لسطح الساعدين يبدأ اللاعب بفرد أجزاء الجسم المثبتة الأعلى ، فيبدأ بفرد القدمين فيكون البدء بالقدم الخلفية ثم مفصل الركبة ويتبعه مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجسم للأمام وللأعلى م يتحرك الذراعان من مفصل الكتفين مع ثبات الذراعين مفرودين دون اشتراكهما الفعلي وذلك أثناء فرد الجذع وفي لحظة استلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة كلما كان اللاعب قريب من الشبكة كلما زاد ارتفاع الذراعان الأعلى وتلعب الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين ويعتمد فرد أجزاء الجسم على قوة واتجاه والمسافة المراد تمرير الكرة إليها.

**المرحلة الختامية:** يستمر اللاعب في فرد جميع أجزاء الجسم إلى أن يصل إلى الوقوف على الأصابع والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد (سحن، صفحة 35).

**التمرير:** يعتبر من أهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وأكثرها استخداماً خلال اللعب والتي يمكن استخدامها في الهجوم واستغلالها كإحدى طرق الهجوم المباشر أو غير المباشر أو كوسيلة دفاعية فالتمرير باليد الواحدة أو باليدين معا على مستوى منخفض أو في وضعية وقوف أو من وضعية ارتقاء أو من وضعية أخرى، يعتبر إحدى الحلقات الهامة للعب كما تؤثر على هذا الأخير ، فإن عدم إتقانها لا يستطيع المتعلم من توجيه الكرة للزميل بصورة صحيحة أو القيام بعملية الإعداد أو اعتراض رميات الإرسال أو الضربات الساحقة ومن أنواع التمرير ما يلي (طه، 1999 ، صفحة 30):

**التمرير من الأعلى:** هو الأكثر استخداماً في اللعب للمسافات القصيرة أو المتوسطة الطويلة أو في عملية الإعداد أو استقبال الكرات القوية السريعة ومن بين أنواع التمرير من الأعلى.

**التمرير من الأعلى إلى الأمام:** يؤدي بتقديم إحدى القدمين على الأخرى بمسافة صغيرة بينما تثني الركبتين قليلاً ويميل الجذع إلى الأمام باتزان وتثني الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم أما اليدين فتكونان متجاورتين أمام الصدر والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء بحيث تكونان شكلاً كروياً أوسع قليلاً عن الكرة وعند وصول الكرة إلى ارتفاع قريب من مستوى الرأس تتحرك اليدين إلى الأعلى قليلاً لاستقبال الكرة، وعند ملامستها للأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيداً لتوجيهها بين الركبتين، الجذع والذراعين مع ملاحظة استمرار حركة الذراعين خلف الكرة لإعطائها القوة المطلوبة.

**التمرير إلى الخلف:** يؤدي بإنجاز نفس وضعية التمرير من الأعلى إلى الأمام مع ملاحظة مد الذراعين على أعلى قليلاً من الوضع الأصلي وعند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الرأس للخلف وعند لمس الكرة تمدد مفاصل الجسم خلف الكرة .

**التمرير مع الدرحة:** يؤدي بنفس الوضعية السابقة مع ثني الركبتين أكثر قليلاً من الوضع السابق وعند اقتراب الكرة يميل المتعلم للخلف ببطء وتتحرك الرجل الخلفية إلى الأمام بحيث ينقل ثقل الجسم إلى الرجل الأمامية عند

ملاسة الكرة للأصابع تمدد الذراعان في حركة متابعة الكرة في الاتجاه المطلوب وبعد هذه الحركة مباشرة يقوم المتعلم بحركة دحرجة خلقية.

**التمرير من الأسفل:** إن هذا التمرير غالبا يستخدم الاستقلال الكرات الساحقة أو ضربات الإرسال بأنواعها يؤدي باتخاذ نفس الوضعية السابقة للتمرير مستقرة في راحة اليد الأخرى ، في لحظة استقبال تمدد الساق مع الجسم ومن أعلى لامتصاص قوة صدمة الكرة ويظل الذراعان مفردتان تمام وملتصقة ببعضها (طه، 1999 ، صفحة 35).

**السحق:** إن الهدف من إجادة التمرير الإعداد بمختلف الطرق والوسائل هو تهيئة الكرة في أحسن وضع ، بحيث يتمكن أحد لاعبي الفريق من أداء الضربة الهجومية فالضربة الساحقة بأنواعها المختلفة سواء الضربة باليد اليمنى أو اليسرى في الاتجاه الأمامي أو الجانب الأيسر أو الأيمن يظهر بوضوح عنصر القوة الهجومية بل أنها كثيرا ما تقيس قوة ومستوى الفريق في الهجوم ومن أسهل أنواع الضربات الساحقة والأكثر استخداما عند المبتدئين هي الضربة الساحقة الأمامية التي يكون عند أدائها في خط مستقيم مع خط جرى المتعلم الضارب ، وتتمثل حركات الضربة الساحقة الأمامية على خطوات متتالية عند أدائها فهي:

- الإقتراب.
- الإرتقاء.
- الضرب.
- الهبوط.

**الصد:** أصبحت تقنية اللعب في الكرة الطائرة كله يتأثر بعملية الصد تأثيرا مباشرا في خطط الهجوم لما يحمله من خصوصيات تقنية وتكتيكية ، وبتخاذ طابعان هجومي ودفاعي يسمح بإيقاف الضربة الساحقة على مستوى الشبكة وإرجاعها إلى منطقة الخصم أو الحد من قوتها إن فعالية عملية الصد على عدد اللاعبين المشاركين في هذه

العملية ومدى قدراته على الارتقاء الجيد وسرعة رد الفعل وكذا الخبرة التكتيكية ، فالصد عبارة عن عملية تتم بمواجهة الشبكة وقريبا منها، يقوم بها لاعب أو لاعبين أو ثلاثة عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا والى الأمام قليلا بحيث يتكون حائط يقابل اتجاه الكرة عند أداء العملية ( عملية الضربة الساحقة ) من قبل الفريق المضاد (طه، 1999 ، صفحة 40).

## 2-5. مهارة حائط الصد:

تعد مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية الهجومية في إن واحد، إذ يعمل كدفاع ضد الهجوم بواسطة المنافس على الشبكة وهكذا يوقف الكرة الساقطة في المنطقة الدفاعية بالوصول لأعلى الشبكة، وتكمن أهمية حائط الصد بصفة خاصة في المباريات التي يشترك فيها لاعبون ماهرون، كما انه في الهجوم القوي لن يكون دفاع المنطقة ناجحا إذا لم يكن مدعم بتشكيل في وخططي أمثل لحائط الصد (الوشاحي، صفحة 163).

كما يعتمد تأثير حائط الصد على عدد لاعبي حائط الصد، ووصولهم فوق الشبكة واختيارهم الصائب لمواقع الصد وسرعة تشكيل حائط الصد وتوقيت القفز والمعلومات الخططية والخبرة للاعبين (الوشاحي، صفحة 163).  
"فلاعبو الصد ينبغي إن يتمتعوا بقدر كافي من القوة وسرعة رد الفعل والرشاقة" (Keith Nicholls، 1978، صفحة 89). وتصنف الأشكال المختلفة من حائط الصد حسب عدد اللاعبين المشاركين فيه فهي من المهارات التي "يؤديها لاعب أو اثنان أو ثلاثة معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو بالقرب منها وذلك بالوثب إلى الأعلى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة (خطائية، 1996، صفحة 157).

وتعرف مهارة حائط الصد "بأنها العملية التي يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية باتجاه الشبكة أو قريبا منها وذلك بالوثب مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب المنافس فوق الحافة العليا للشبكة" (طه علي مصطفى، 1999، صفحة 137).

ومن خلال ما تقدم يستطيع الباحثان إن يلخصا أهمية مهارة حائط الصد بأنها من المهارات الأساسية ذات الأهمية الكبيرة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية الساحقة المختلفة فوق الشبكة وهي الوسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الكرة المضروبة، بالإضافة إلى إن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية لاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية في المنطقة الخلفية والأمامية، وكذلك يستخدم بوصفه مهارة هجومية ضد الفريق المنافس من خلال تأثيره النفسي على اللاعب الضارب في حالة نجاح حائط الصد.

### 2-5-1. أشكال مهارة حائط الصد (طه علي مصطفى، 1999، صفحة 139):

1- الصد بلاعب واحد.

2- الصد بلاعبين اثنين.

3- الصد بثلاثة لاعبين.

وكل شكل من هذه الأشكال يستخدم حسب ما تفضيه ظروف المباراة ووضعية الفريق ومستوى لاعبيه، كما إن تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع والرئيسي في لعبة الكرة الطائرة وذلك لسهولة تنفيذه وسرعة حركة وانتقال اللاعبين من مراكزهم، ثم يليه حائط الصد بلاعب واحد أما حائط الصد بثلاثة لاعبين فهو قليل الاستعمال وتستخدمه الفرق ذات المستوى العالي جدا فهو يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاع عن الملعب ويستخدم في حالة وجود مهاجم منافس قوي .

### 2-5-2. أنواع حائط الصد

1- حائط الصد الهجومي: وفيه تكون الأيدي متوازية تقريبا مع الشبكة أو منثنية باتجاه ملعب الخصم وينتج عن

ذلك ارتداد الكرة إلى ملعب الفريق المهاجم.

**2- حائط الصد الدفاعي:** وفيه تكون الأيدي مائلة إلى الخلف باتجاه ملعب الفريق نفسه والغرض منه سقوط الكرة بعد تقليل قوتها والاستفادة منها لعمل ضربة هجومية معاكسة.

### 2-5-3. طريقة أداء مهارة حائط الصد (طه علي مصطفى، 1999، صفحة 137)

**1- وضع الاستعداد للصد:** إن وضع الاستعداد يجعل اللاعبين يصطفون لإعداد صد جيد. لذا يجب تعليمهم الوقوف في مواجهة الشبكة مع رفع أيديهم عند مستوى الرأس بحيث تكون متباعدة باتساع الكتفين. ويجب أن تكون اليدين مفتوحتين مع انتشار الأصابع، والكفان موجهتين للشبكة، وتكون الركبتان منثنيتين قليلاً وثقل الجسم موزعاً على كلوة القدمين.

**2- وضع اليدين في الصد:** عند قيام اللاعب بالوثب، فإنه يجب أن تحيط يديه بالكرة وتنتشر أصابع يدي اللاعب وتأخذ زاوية تعمل على انحراف الكرة تجاه الأرض، ولا تضرب اليدين الكرة بقوة، كما يجب أن تظل أصابع لاعب الصد منتشرة، ولكن اليدين تنثنى خلفاً باتجاه الملعب.

**3- حركات القدمين في الصد:** إن لاعب الصد يستخدم خطوتي انزلاق جانبي (خطوة - ضم - خطوة) للوصول إلى الوضع في مواجهة الضارب المنافس، حيث يأخذ اللاعب خطوة أولى بالرجل الأقرب للاتجاه المرغوب الذي يقصد التحرك إليه، ثم يضم قدميه معاً بدفع القدم المسحوبة لأعلى، وفي هذا الوضع يكون اللاعب مستعداً للوثب بقوة لأعلى لصد الهجوم. كما يجب على لاعب الصد إن يثب بعد وثب المهاجم مباشر (فرج، 2004، صفحة 189).

### 2-5-4. أهمية حائط الصد:

يعد الصد عملية دفاعية هامة جداً بغرض محاولة إيقاف هجوم الفريق المنافس على الشبكة وبذلك فإن ظهور حائط الصد في لعبه الكرة الطائرة كانت مرتبطة بظهور الضربة الساحقة 1922 وتوضح أهمية حائط الصد الدفاعي في أنه يمتص قوة الضربة الساحقة، كذلك يعطى تشكيل حائط الصد الوقت الكافي لباقي اللاعبين لاتخاذ

المواقف الدفاعية كذلك فأن التأثير النفسي على المهاجم حيث أن شعور المهاجم باشتراك لاعب مضاد معه تفقده حرية التصرف في توجيه الكرة ويشتت انتباهه ابتدأت عملية الصد بلاعب واحد تلتها بعد ذلك ظهور الصد بلاعبين ثم الصد بثلاثة لاعبين ظهرت أهمية مهارة حائط الصد عقب تعديل قانون اللعبة بعد دورة طوكيو الأولمبية عام 1964 م فقد سمح بدخول يد القائم بالصد من فوق الشبكة الى ملعب الفريق المنافس بعد أن يكون الأخير قد قام فعلا بعملية الهجوم فأصبحت هذه المهارة هجومية بجانب اعتبارها المهارة الأولى في الدفاع - كما سمح للاعب لمستين متتاليتين للكرة وتوسعت عملية الصد وارتفع مستوى اللعب هذا بالإضافة إلى أن بناء حائط الصد يغطي جزءا كبيرا من الملعب ضد هجمات المنافس القوية - ولن تقف مجالات البحث لتطوير هذه المهارة حتى تلاحق مهارة الضرب الساحق التي تتطور بسرعة بالغة (محمد، 2006، صفحة 130).

ان النجاح في تكوين حائط الصد يتوقف على فن الحركة من حيث الوثب العالى والملاحظة الدقيقة والتوقيت السليم - لهذا يجب ان يهتم المدرب بالتركيز على هذه المهارة الأساسية مع الاخذ في الاعتبار أنه ليس من الضروري أن يتمكن هذا الحائط من صد الضربات الساحقة بطريقة سليمة باستمرار بل كثيرا ما يكون الغرض منه اجبار المهاجم على ضرب الكرة في اتجاه يسهل على المدافعين استكمال اللعب منه او يضطر الضارب الى عدم استعمال الضربات الساحقة اطلاقا (محمد، 2006، صفحة 131).

## خلاصة الفصل:

يعتبر حائط الصد في كرة الطائرة عنصرًا حاسمًا في الدفاع ويؤدي دورًا أساسيًا في تصدي هجمات الفريق المنافس. يعمل حائط الصد على تقليل فرص نجاح الخصم في تسجيل النقاط عن طريق إيقاف الكرة أو توجيهها بعيدًا عن منطقة اللعب. بفضل توقيت القفز والتنسيق الجيد بين اللاعبين، يمكن لحائط الصد أن يعزز من قوة الفريق الدفاعية ويحفز الروح الجماعية. هذا يجعله عنصرًا مهمًا ليس فقط في الحفاظ على المزايا التكتيكية، ولكن أيضًا في تحفيز الأداء الهجومي من خلال تغيير ديناميكية اللعب وخلق فرص جديدة للتسجيل.

الفصل الثالث:

المراجعة

## تمهيد:

تُعتبر مرحلة المراهقة فترة حاسمة في عملية النمو والتطور البشري، حيث تشهد تغيرات متسارعة ومعقدة على الصعيدين الجسدي والنفسي. تبدأ هذه المرحلة في بداية البلوغ، وتتميز بنمو هرموني مكثف يؤدي إلى تطورات ملحوظة في الخصائص الجنسية الثانوية، مثل زيادة في الكتلة العضلية لدى الذكور وتغيرات في توزيع الدهون لدى الإناث. من الناحية النفسية، يمر المراهقون بتطورات ملحوظة في التفكير المجرد والتحليلي، مما يعزز قدرتهم على فهم المفاهيم المعقدة والتفكير في المستقبل. اجتماعيًا، يسعى المراهقون إلى بناء هويتهم الخاصة واستقلالهم عن الأسرة، مما يتطلب تكوين علاقات جديدة وتطوير مهارات التواصل. تشكل هذه التغيرات الأساس لنمو الشخصية والقدرات التي تستمر في تشكيل حياة الأفراد لاحقًا.

## 3-1. تعريف المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي (محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي، 1985، صفحة 153).

يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهق الى الفعل " راهق " بمعنى اقترب ودنا من الخام، فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج، يقال راهق الغلام أي قارب الحلم و بلغ حد الرجال فهو مراهق. (المنجد في اللغة العربية و الإعلام، 1992، صفحة 283).

ب- اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد و اكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (رابح تركي، 1990، الصفحات 241-242).

فيطلقها علماء النفس النمو على الفترة الزمنية التي تتوسط مرحلو الطفولة و الرشد، او هي المرحلة التي يقترب فيها الطفل غير الناضج من النضج الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي

و عرفها هادفيلد 1962 بانها : تعني النضج حيث يترك الطفل مرحلة عمرية تقتضي الحماية من الاخرين و ينتقل الى مرحلة عمرية يصبح فيها مستقلاً و قادراً على حماية نفسه (السبتي، 2004، صفحة 25).

يعرف ستانلي هول المراهقة على انها: تلك الفترة الزمنية التي تسمى حتى سن الخامسة والعشرين والتي تقود الفرد لمرحلة الرشد.

و يعرفها جوركين بانها: مرحلة النمو التي تبدأ في سن البلوغ -أي في سن 13 تقريبا - و تنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر او العشرين من العمر و هي سن النضوج العقلي و الانفعالي و الاجتماعي و تصل اليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين و هي أوسع و اكثر شمولا من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق (السبتاني، 1995، صفحة 256).

اما ديباس فتطرق الى تعريف المراهقة من جانبين اساسين: المراهقة هي فترة التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وبين الرشد (العيسوي، 2000، صفحة 63).

### 3-2. التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيما افتراضيا بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 - 13 - 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.
- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 16 - 17 وتقابل المرحلة الثانوية.
- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 19 - 20 - 21 وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجا جسديا وفيزيولوجيا وجنسيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا (رابح تركي، 1990، صفحة 242).

### 3-2. أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية،

وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً (حامد عبد السلام زهران، الصفحات 328-329).

### 3-4. أنماط المراهقة:

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

### 3-4-1. المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبيًا والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالبًا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإبتهاجات السلبية إي أن المراهقة هنا تميل إلى الإعتدال.

### 3-4-2. المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الإنطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الإجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام

اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

### 3-4-3. المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة اقل مما سبقها.

### 3-4-4. المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الإنحلال الخلقي والإنهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي (محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي، 1985، الصفحات 154-155).

### 3-5. أزمة المراهقة:

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوصي في قوله: " ينزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها

واحتقار آراء الكبار والميل أحياناً إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة.

ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة (أبو بكر مرسى محمد مرسى، 2002، صفحة 79).

### 3-6. المراهقة المبكرة (12-14) سنة:

إن معدل سن بدء النمو المتدفق هو (9 ونصف) سنة للبنات، و (11 ونصف) للأولاد، وتمر البنات بأسرع نمو في الطول في سن (11 ونصف) والأولاد في سن (13 ونصف) سنة في المتوسط (نبيلة احمد عبد الرحمن، سعدية عبد الجواد شيحة، مها محمود شفيق، ياسمين حسن البحار، 2011، صفحة 89).

### 3-6-1. النور الفيسيولوجي لمرحلة المراهقة المبكرة:

في هذه المرحلة تتغير وظائف جميع أجهزة الجسم بدرجات متفاوتة، لكن التغير البارز في هذه المرحلة هو حدوث البلوغ الجنسي، يسبقه فترة نمو جسمي سريع خاصة في الطول، كما يلاحظ نمو حجم القلب بنسبة أكبر من نمو الأوردة والشرايين، ويزداد ضغط الدم، وتنمو المعدة وتتسع لسد حاجة الجسم النامي، وتنمو أعضاء الجهاز الهضمي بالنسبة نفسها تقريباً. ويتذبذب التمثيل الغذائي بما يؤدي إلى زيادة الشهية للأكل عند المراهق (سامي محمد ملحم، 2014، صفحة 356).

### 3-6-2. النمو البدني والحركي:

من أكثر مظاهر النمو في هذه المرحلة ظهور أعراض الجنسي الذي يتحدد لدى البنين بظهور شعر العانة وتحت الإبطين وخشونة الصوت وتضخمه، ولدى البنات بظهور الشعر في نفس المناطق من الجسم بالإضافة إلى بروز الثديين، واستدارة الأرداف، يزداد نمو العظام والعضلات بمعدل سريع جداً في هذه المرحلة عن أي مرحلة سابقة من مراحل الطفولة الثالث التي تم التعرض لها، ولكن معدل هذا النمو عند البنات أسرع من البنين، وقد تصل البنت

إلى أقصى طول لها وإلى أقصى وزن في حوالي سن 16 سنة تقريبا، بينما يصل الولد إلى أقصى طول وأقصى وزن في سن 18 سنة تقريبا، ولكن عموما فإن نمو الطول والوزن لدى الجنسين قد يستمر إلى سن 21 سنة.

تنمو العظام في هذه المرحلة قبل نمو العضلات، ويزداد نمو القلب ولكن ليس بنسبة متعادلة مع نمو الشرايين وحجم الجسم، وينتج عن عدم التناسق هذا في نمو أجهزة الجسم ظهور بعض علامات التراخي في النشاط الحركي وضعف التوافق العضلي العصبي وعدم القدرة على التحكم والسيطرة على الحركات، لذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الخمول والارتباك الحركي، النمو العقلي نسبيا في هذه المرحلة عن مراحل النمو السابقة.

- تبدأ في هذه المرحلة القدرات العقلية كالقدرة اللفظية والقدرة العددية والقدرة الميكانيكية والقدرة الفنية والقدرة الحركية فتظهر الميول المرتبطة بهذه القدرات.
- تزداد قدرة المراهق في هذه المرحلة على التفكير والنقد والاهتمام بالأسباب التي تكمن وراء الظواهر، ولهذا فهو دائم الشك في كثير من أمور الحياة ويسعى جاهدا إلى التعرف على الأسباب واليهدأ حتى يربط الأسباب بالنتائج.
- تزداد قدرة المراهق في هذه المرحلة على فهم التجريدات، حيث يستطيع التعامل مع الرموز والإشارات، ويفهم الموضوعات النظرية من القراءة أو الشرح.
- تبدأ عملية التذكر اعتبارا من هذه المرحلة تعتمد على الفهم والاستيعاب وليس على الارتباط الآلي كما كان في المراحل السابقة.
- يستطيع المراهق اعتبار من هذه المرحلة الانتباه إلى أكثر من موضوع في وقت واحد، كما تزداد لديه القدرة على تركيز الانتباه في موضوع واحد.
- يتميز الخيال في هذه المرحلة بقربه من الواقعية، كتخيل تكوينات حركية جديدة في اللعب، ولهذا تتميز هذه المرحلة بالابتكار وتكوين الميول الرياضية.

## 3-6-3 النمو الإنفعالي:

نتيجة للتغيرات البدنية والفسولوجية التي طرأت على المراهق في هذه المرحلة فهو يشعر بأنه بعيد عن عالم الصغار ودخيل على عالم الكبار الذين لم يعترفوا بانضمامه إليهم (أحمد أمين فوزي، 2003، الصفحات 63-64).

وهذا الوضع الهامشي يولد لدى المراهق الشعور بالاغتراب في المجتمع، ويجعله دائم التردد في أي عمل، ويشعر بالخطأ والذنب في كل ما يفعله.

نتيجة لعدم التوازن بين سرعة النمو البدني والعقلي، فإن المراهق يكون شديد الحساسية والحجل ويشوب مزاجه عدم الاستقرار وسرعة الانتقال من السرور إلى الحزن ومن الضحك إلى الغضب .

يسعى المراهق دائما إلى الانتقال لعالم الكبار والتشبه بهم ومحاولاته في ذلك تتطلب منه التخلي عن عادات مألوفة إلى عادات مجهولة لديه، هذا التحول من إن التغيرات الفسيولوجية التي طرأت على المراهق في هذه المرحلة والدوافع الجنسية التي بدأت في الظهور تجعل المراهق غريبا عن نفسه، ويزداد الأمر سوءا بإحاطة الدوافع الجنسية بالسرية وعدم مناقشتها بطريقة موضوعية، وهذا ما يقود المراهق إلى التفكير في الجنس الذي يصطدم إن آجال أو عاجلا بمثاليته وتؤدي إلى التوتر وعدم الاستقرار الانفعالي والشعور بالذنب.

يميل المراهق إلى تحسين مظهره الشخصي واثبات رجولته في وعظم تصرفاته فنلاحظه دائم الاهتمام بملابسه وهندامه وطريقة كالمه وتصنيف شعره، وكذلك نلاحظه متمردا على تعليمات الأسرة والمدرسة، وكل ذلك من أجل تأكيد ذاته كعضو في المجتمع.

## 3-6-4. النمو الاجتماعي:

الميل إلى الابتعاد عن الأسرة للتحرر من سلطتها، ومحاوله الانتماء لجماعة الرفاق من نفس العمر حيث يستطيع من خلالها تأكيد ذاته والتعبير عن نفسه بحرية تامة

تتميز الصداقة في هذه المرحلة بالاستمرار والإخلاص والعمق في الاتصال، وتتكون جماعة الأصدقاء من عدد قليل بالنسبة للمرحلة السابقة، الميل إلى تكوين صداقة مع الجنس الآخر دون محاولة إظهارها، وتتميز هذه الصداقة إذا تكونت بالإخلاص الشديد والتضحية. (أحمد أمين فوزي ، 2003 ، الصفحات 64-65).

إن محاولة الانضمام إلى عالم الكبار تبدو في المشاركة الفعالة في الحفلات وتأدية الواجبات وفي الإسهام في الأعمال التطوعية والخيرية والمحافظة على المواعيد والالتزام بالواجبات نحو جماعة الأصدقاء (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 66)

### 3-7. وظيفة الرياضة في مرحلة المراهقة:

لقد أخذت الدول المتقدمة في السنين الأخيرة الاهتمام الكلي بمسائل الشباب ومعالجة أوقات فراغهم وتعبئة قواهم في خدمة وبناء وتطوير المجتمع والعناية براحتهم البدنية والصحية والنفسية لتحقيق سعادتهم وضمانها فأخذت تشجع العلماء للقيام بالأحداث الخاصة بالشباب ونتيجة لذلك ازدادت الأبحاث والنظريات العلمية الرياضية وأصبحت موضوع اهتمام وتقدير الشعوب المتقدمة حضارياً وبدأ الاهتمام بالأبحاث العلمية حول مسائل تنظيم أوقات الفراغ للشباب وكيفية معالجة قضاياهم اليومية من نظام العمل والراحة والدراسة على أسس علمية مدروسة لرفع القدرة التربوية والعلمية لتكوين الشخصية الناضجة لهم فأخذ علماء النهضة الرياضية يخططون للاتجاه التربوي والاجتماعي والعلمي وعلى هذا الأساس وتؤكد تجارب علمية أن أكثر ما يقوم به الشباب من فعاليات ونشاطات رياضية وعلمية لا تتجاوب مع رغبتهم وميولهم ودوافعهم النفسية (رابح تركي، 1990، صفحة 243).

عند مقارنتنا لما يعمله كل شاب في أوقات فراغه وما يجب أن يعمله ندرك مدى تقصير الأجهزة التربوية لا سيما في عالمنا العربي عن توجيه هذه الطاقات والرغبات بأسلوب علمي سليم لبناء المجتمع وتطوير جميع جوانبه.

فالتربية البدنية والمنافسات الرياضية تعتبر أفضل وسيلة لقتل أوقات فراغ الشباب ولتطوير قدراتهم البدنية تعطي الحياة كثيراً من الإمكانيات التربوية التي تؤثر على رفع الصفات الخلقية، فالجانب الخلقى يتكون عند الشباب نتيجة الأداء والتطبيق الجيد للفعاليات الرياضية سيما وأن التربية الخلقية في هذه المرحلة متصلة بالشعور والإحساس وشباب هذه المرحلة، يتأثرون بالمعاملة الجيدة كأفراد وجماعات وعلى هذا الأساس تتكون العلاقة الاجتماعية (رابح تركي، 1990، صفحة 244). فيجب علينا مساعدة الشباب وغرس الثقة في نفوسهم للعمل في الجماعة أو الفريق كوحدة واحدة،

فالنشاط الرياضي في ظل الجماعة يقود الشباب نحو التواضع والإرادة والعزيمة للحصول على أعلى المراتب والنتائج وفضلاً عن قيادة الشباب نحو فهم الحياة الاجتماعية، وهنا تزداد إمكانياتهم لنشر الرياضة على أسس خلقية واجتماعية في حياتهم القادمة وأثناء التطبيق الرياضي نعطي الإرشادات والأفكار الجديدة عن التربية البدنية والرياضية فالشباب يتقبل الإرشادات والنظام والطاعة والتعاون (حسن، 2001، صفحة 30)

### 3-8. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزة فيها يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح، من ناحية، والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر بها الفرد عن نفسه.

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته (محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي، 1985، صفحة 98).

## خلاصة الفصل:

تلعب الرياضة دورًا محوريًا في مرحلة المراهقة، حيث تساهم بشكل كبير في تعزيز الصحة البدنية والعقلية للمراهقين. من الناحية البدنية، تساعد ممارسة الرياضة بانتظام في تحسين اللياقة البدنية، وتعزيز النمو العضلي والعظمي، وزيادة القدرة على التحمل. كما تساهم في تنظيم الوزن والحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية. من الناحية النفسية، تعزز الرياضة من احترام الذات وتساعد على إدارة التوتر والضغط النفسية التي قد تواجه المراهقين، حيث تُفرز النشاطات الرياضية هرمونات السعادة مثل الإندورفينات. اجتماعياً، توفر الرياضة فرصًا لتكوين علاقات جديدة والعمل ضمن فريق، مما يعزز من مهارات التعاون والتواصل. بالتالي، تسهم الرياضة في تحقيق توازن شامل في حياة المراهقين، مما يساعدهم على تطوير قدراتهم البدنية والنفسية والاجتماعية بشكل متكامل.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

**1-1. منهج البحث:**

الاعتماد على **المنهج التجريبي** باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذا البحث ويعرف المنهج التجريبي على أن: "المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بطريقة علمية والتجربة سواء تم في المعمل أو في القاعة أو في مجال آخر لمحاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث في الدراسة، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية". (ذنيبات، 1995، ص 89).

**2-1. مجتمع وعينة البحث:**

تمثل مجتمع بحثنا فريق نسور واد ارهيو للكرة الطائرة للفتيات الناشط بالقاعة المتعددة الرياضات "المجاهد بلعالية محمد"، ببلدية واد ارهيو بولاية غيليزان، أما عينة البحث فتمثلت في 20 لاعبة من فريق نسور واد ارهيو للصفريات، الفئة العمرية (12-14) سنة، تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة، وتجريبية خضعت للبرنامج التدريبي المعد من قبل الطالبتان الباحثتان، فيما خضعت العينة الضابطة إلى البرنامج التقليدي تحت إشراف المدرب الخاص بالفريق كما يلي:

- **المجموعة الضابطة:** وتكونت من 10 لاعبات لفريق الكرة الطائرة نسور واد ارهيو للفئة العمرية (12-14) سنة

- **المجموعة التجريبية:** وتكونت من 10 لاعبات لفريق الكرة الطائرة نسور واد ارهيو للفئة العمرية (12-14) سنة

**3-1. متغيرات البحث:**

▪ **المتغير المستقل:** يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو "أثر التدريب البليومتري"

■ المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابياً كان المتغير التابع مباشرة إيجابياً والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو: "مهاراة الارتقاء لحائط الصد".

#### 4-1. مجالات البحث:

المجال البشري: وتكون من 25 لاعبة لفريق الكرة الطائرة نسور واد ارهيو لفئة (12-14) سنة.

المجال المكاني: القاعة المتعددة الرياضات المجاهد "بلعالية محمد" ببلدية واد ارهيو، ولاية عليزان.

المجال الزماني: امتدت الدراسة من بداية شهر فيفري 2024 إلى غاية منتصف شهر جويلية 2024.

#### 5-1. أدوات البحث:

##### 1-5-1. البرنامج التدريبي:

وتم إعداده من قبل الطالبتان الباحثتان (مبين في الملحق رقم-01) ويعتمد على 12 وحدة تدريبية، واستمر

لمدة 30 يوماً (شهرًا كاملاً) بمعدل 03 حصص تدريبية في الأسبوع بمجموع 12 حصة في 04 أسابيع. وتم بناء

البرنامج بالاعتماد على الأسس التالية:

✓ التدرج في التمارين من السهل إلى الأصعب.

✓ تعديل التمارين بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية لدى العينة.

✓ مراعاة مبدأ التدرج في الحمل.

✓ تقسيم الالعبات إلى أفواج لسهولة إجراء التمارين والاختبارات.

##### 2-5-1. الاختبارات:

وتمثلت في إختبارات تقليدية لحائط الصد من ثلاث مراكز (مركز02، مركز 03 و مركز 04)، حيث تقوم لاعبات

منافسات بالهجوم بينما تقوم اللاعبة بالارتقاء والقيام بالصد، وتسجل نقطة في حالة نجاح اللاعبة في الصد، ولكل

لاعبة 05 محاولات للصد من كل مركز (مركز 02، مركز 03 ومركز 04)، وتحتسب مجموع النقاط لكل لاعبة.

## 1-6. الأسس العلمية للاختبار:

## 1-6-1. ثبات الاختبار:

" إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (بن قوة . 1997 . 57 )

## 1-6-2. صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمت الطالبتان الباحثتان معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (01)

الجدول رقم (01): يمثل قيم معاملي الصدق والثبات لاختبارات البحث

حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	ر الجدولية	الثبات	الصدق
05	04	0.05	0.792	0.910	0.953

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (01) نلاحظ ان قيمة معامل الثبات قدرت بـ 0.910 بينما

بلغت قيمة معامل الصدق 0.953 وهي قيم أكبر من ر الجدولية المقدره بـ 0.792، عند مستوى الدلالة 0.05

و درجة الحرية ن-1=04، وهذا ما يدل على أن الإختبارات المستعملة ذات صدق وثبات عاليين.

## 1-7. الدراسة الاستطلاعية:

إتباعاً للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقفت الطالبتان الباحثتان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفنا بنفسيهما على إجراء اختبارات مهارة الارتقاء لحائط الصد على عينة من 05 لاعبات من فريق نسور واد ارهيو للكرة الطائرة لفةة (12-14) سنة، وتم استبعادهن من التجربة الرئيسية وكانت التجربة بقاعة المتعددة الرياضات "بلعالية محمد" ببلدية واد ارهيو بولاية غيليزان، وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارتها الطالبتان الباحثتان للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات، وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 25 فيفري 2024 من الساعة 18:30 إلى غاية الساعة 19:15 وأعيدت يوم 03 ماري 2024 في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار.

## 1-8. الدراسة الإحصائية:

حتى نتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الاختبارات استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل الإجابات إلى أرقام ونسب مئوية وكذلك كما<sup>2</sup> وهذا بإتباع القوانين التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{نسبة التكرار} * 100}{\text{عدد العينة}}$$

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة

التي أجري عليها القياس، س<sub>1</sub>، س<sub>2</sub>، س<sub>3</sub>، س<sub>4</sub>..... س<sub>ن</sub>. على عدد القيم (n)

وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

حيث: ة

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

س- المتوسط الحساب

M س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز

له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على

الصيغة التالية:

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

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

ج- اختبار دلالة الفروق ت-ستودنت للعينات المتساوية بالعدد:

يستخدم قياس ت ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل

ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s^2(2E) + s^2(1E)}{1 - n}}}$$

حيث :

$\bar{x}_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

$\bar{x}_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (نزار مجيد الطالب. محمد السمراي، 1980، صفحة 76).

● إختبار ت-ستيودنت لعينيتين مستقلتين متساويتين.

## الفصل الثاني:

معرض وتحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات والاستنتاجات

## 1-2. عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (02): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 02) للعينه الضابطة

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.83	1.40	0.48	2.30	الاختبار القبلي
			0.52	2.60	الاختبار البعدي
درجة الحرية ن = 9					

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينه الضابطة في الاختبار القبلي للصد من مركز 02 بلغ 2.30 وقدر الانحراف المعياري بـ 0.48، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 2.60 فيما قدر الانحراف المعياري بـ 0.52

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 1.40 وهي أقل من قيمة ت-الجدولية المقدره بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=9، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 02) للعينه الضابطة

الشكل رقم (02): يمثل المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 02) للعينه الضابطة



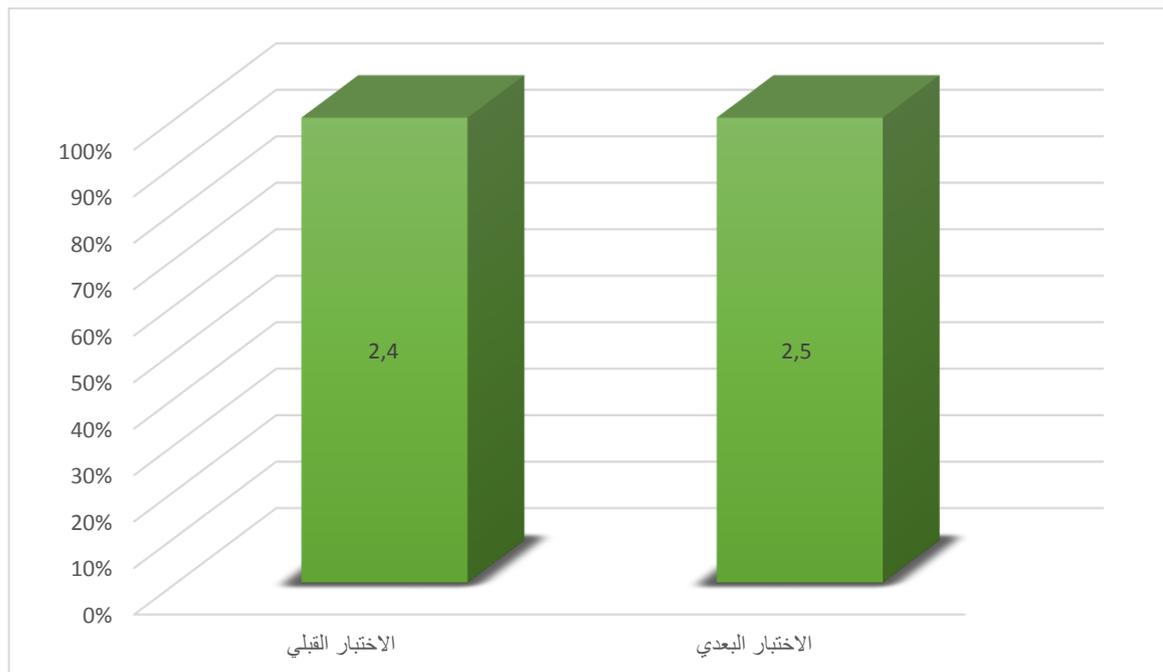
الجدول رقم (03): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 03) للعينه الضابطة

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.83	0.36	0.26	2.40	الاختبار القبلي
درجة الحرية ن = 9			0.27	2.50	الاختبار البعدي

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينه الضابطة في الاختبار القبلي للصد من مركز 03 بلغ 2.40 وقدر الانحراف المعياري بـ 0.26، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 2.50 فيما قدر الانحراف المعياري بـ 0.27

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 0.36 وهي أقل من قيمة ت-الجدولية المقدره بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=9، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 03) للعينه الضابطة

الشكل رقم (03): يمثل المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 03) للعينه الضابطة



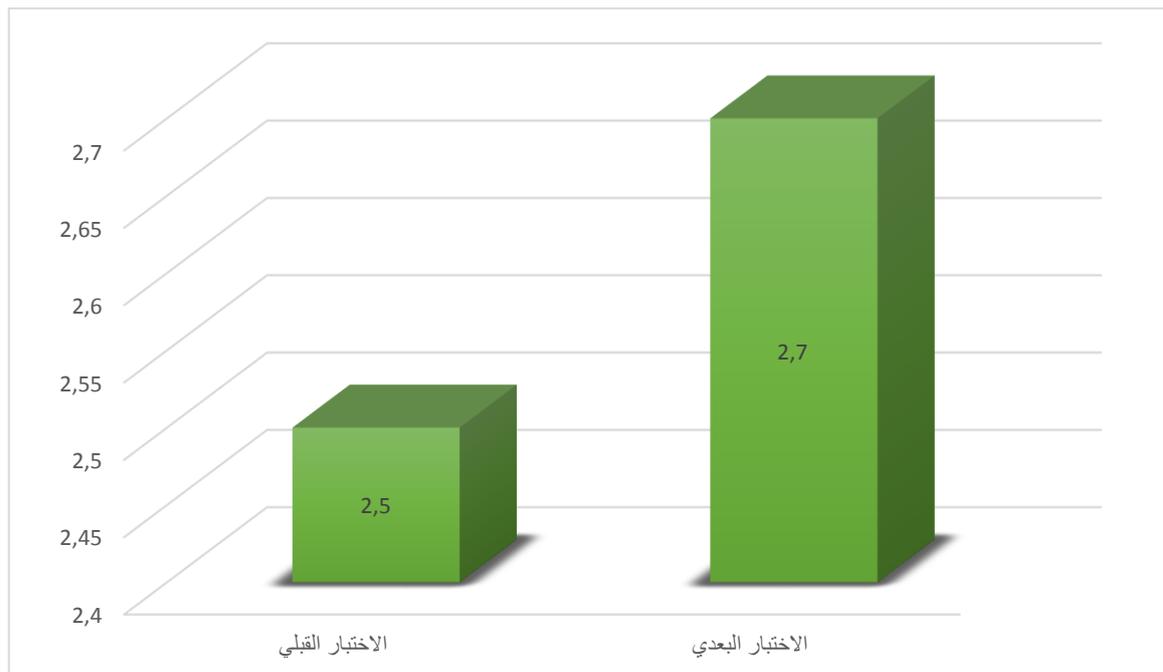
الجدول رقم (04): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 04) للعينه الضابطة

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.83	1.00	0.53	2.50	الاختبار القبلي
درجة الحرية ن = 9			0.48	2.70	الاختبار البعدي

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينه الضابطة في الاختبار القبلي للصد من مركز 04 بلغ 2.50 وقدر الانحراف المعياري بـ 0.53، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 2.70 فيما قدر الانحراف المعياري بـ 0.48

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 1.00 وهي أقل من قيمة ت-الجدولية المقدره بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=9، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 04) للعينه الضابطة

الشكل رقم (04): يمثل المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 04) للعينه الضابطة



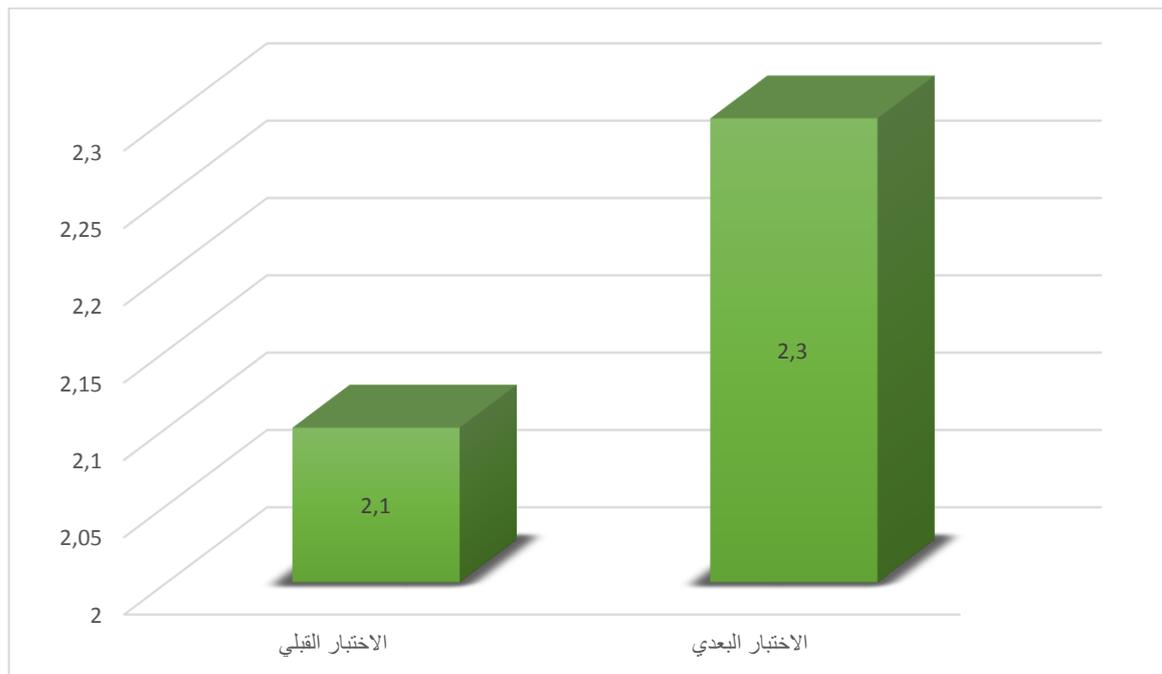
الجدول رقم (05): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 02) للعينة التجريبية

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.83	4.71	0.32	2.10	الاختبار القبلي
درجة الحرية ن = 9			0.63	3.20	الاختبار البعدي

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي للصد من مركز 02 بلغ 2.10 وقدر الانحراف المعياري بـ 0.32، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.20 فيما قدر الانحراف المعياري بـ 0.63

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 4.71 وهي أعلى من قيمة ت-الجدولية المقدرة بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=9، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 02) للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي

الشكل رقم (05): يمثل المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 02) للعينة التجريبية



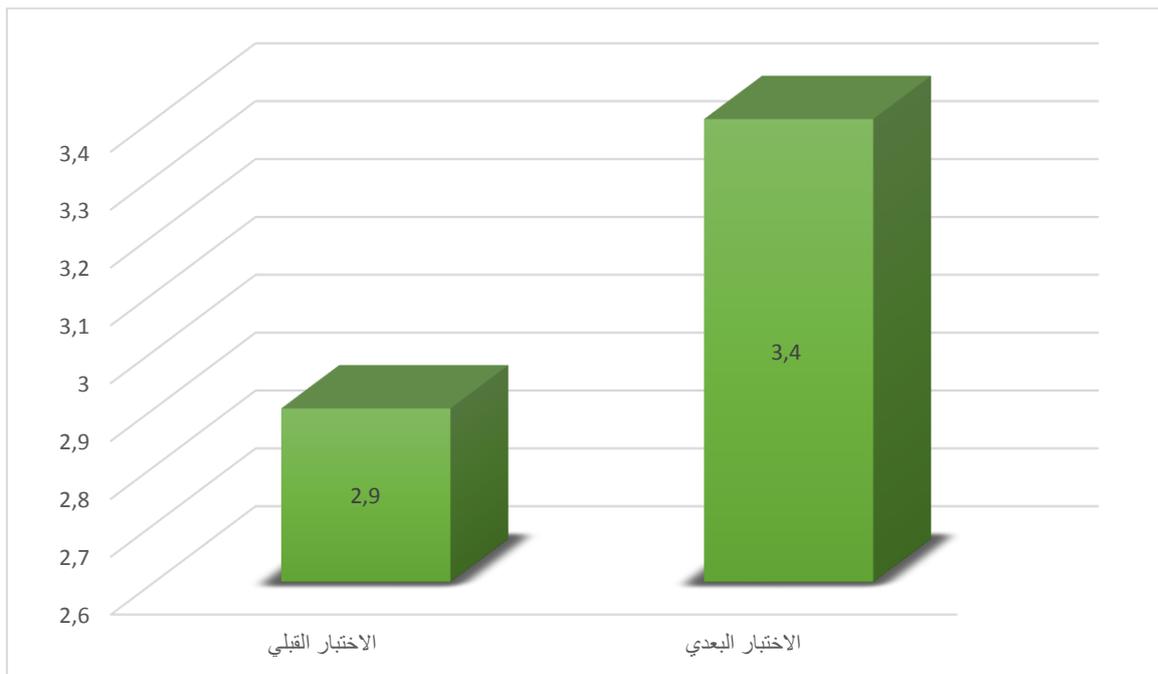
الجدول رقم (06): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 03) للعينه التجريبية

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.83	3.67	0.63	2.80	الاختبار القبلي
درجة الحرية ن = 9			0.69	3.40	الاختبار البعدي

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينه التجريبية في الاختبار القبلي للصد من مركز 03 بلغ 2.90 وقدر الانحراف المعياري بـ 0.63، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.40 فيما قدر الانحراف المعياري بـ 0.69

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 3.67 وهي أعلى من قيمة ت-الجدولية المقدره بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=9، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 03) للعينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي

الشكل رقم (06): يمثل المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 03) للعينه التجريبية



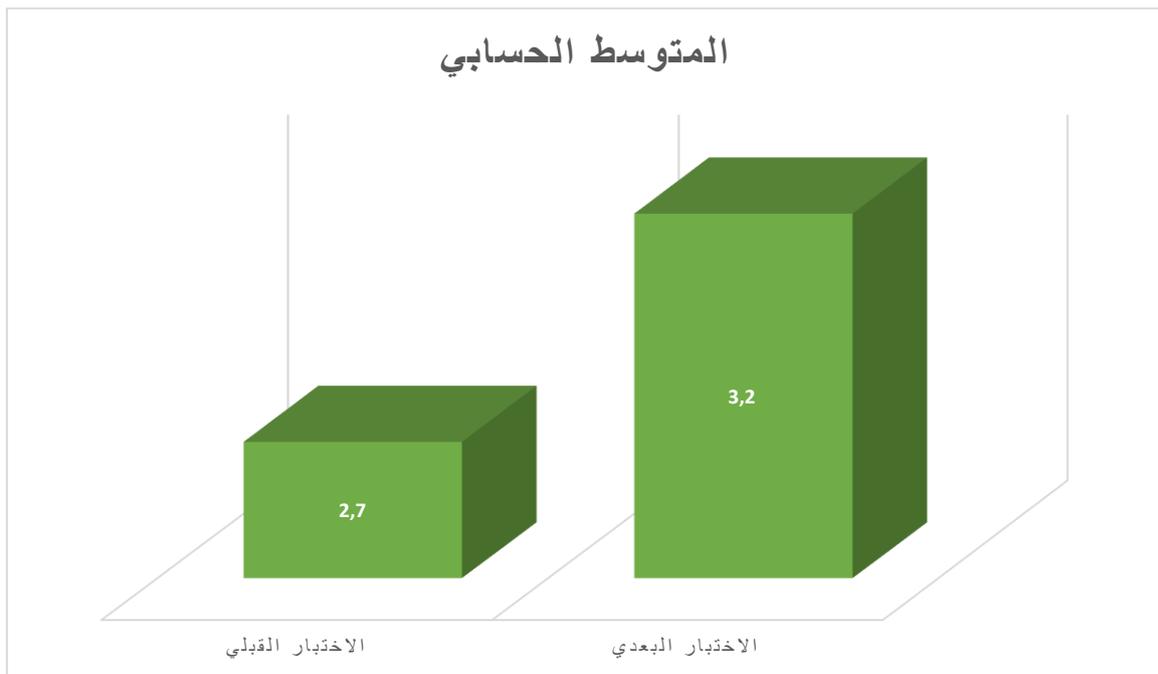
الجدول رقم (07): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 04) للعينه التجريبية

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.83	3.00	0.48	2.70	الاختبار القبلي
درجة الحرية ن = 9			0.63	3.20	الاختبار البعدي

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينه التجريبية في الاختبار القبلي للصد من مركز 04 بلغ 2.70 وقدر الانحراف المعياري بـ 0.48، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.20 فيما قدر الانحراف المعياري بـ 0.63

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 3.00 وهي أعلى من قيمة ت-الجدولية المقدره بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=9، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 04) للعينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي

الشكل رقم (07): يمثل المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد (مركز 04) للعينه التجريبية

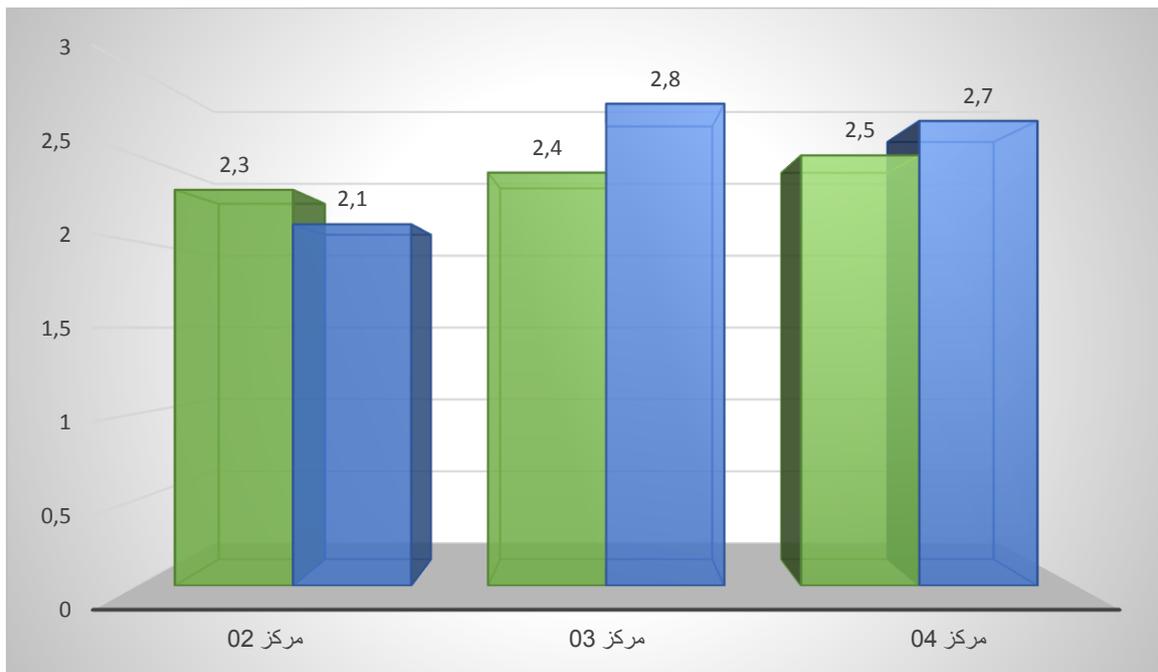


الجدول رقم (08): يبين دلالة الفروق الإحصائية للإختبارات القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

درجة الحرية ن = 18	الدلالة الإحصائية	ت	ت	الانحراف	المتوسط		
	عند 0.05	الجدولية	المحسوبة	المعياري	الحسابي		
18	غير دال	1.73	1.09	0.48	2.30	الضابطة	مركز 02
				0.32	2.10	التجريبية	
	غير دال		1.55	0.52	2.40	الضابطة	مركز 03
				0.63	2.80	التجريبية	
	غير دال		0.88	0.52	2.50	الضابطة	مركز 04
				0.48	2.70	التجريبية	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أنه وبالنسبة للاختبارات القبلية لحائط الصد من مراكز (02، 03 و 04) بلغت قيم ت المحسوبة (1.09، 1.55 و 0.88) على التوالي وهي كلها أقل من قيمة ت-الجدولية المقدر بـ 1.73، ما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاختبارات القبلية لحائط الصد من المراكز (02، 03 و 04) بين المجموعتين الضابطة و التجريبية.

الشكل رقم (08): يمثل المتوسطات الحسابية للإختبارات القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

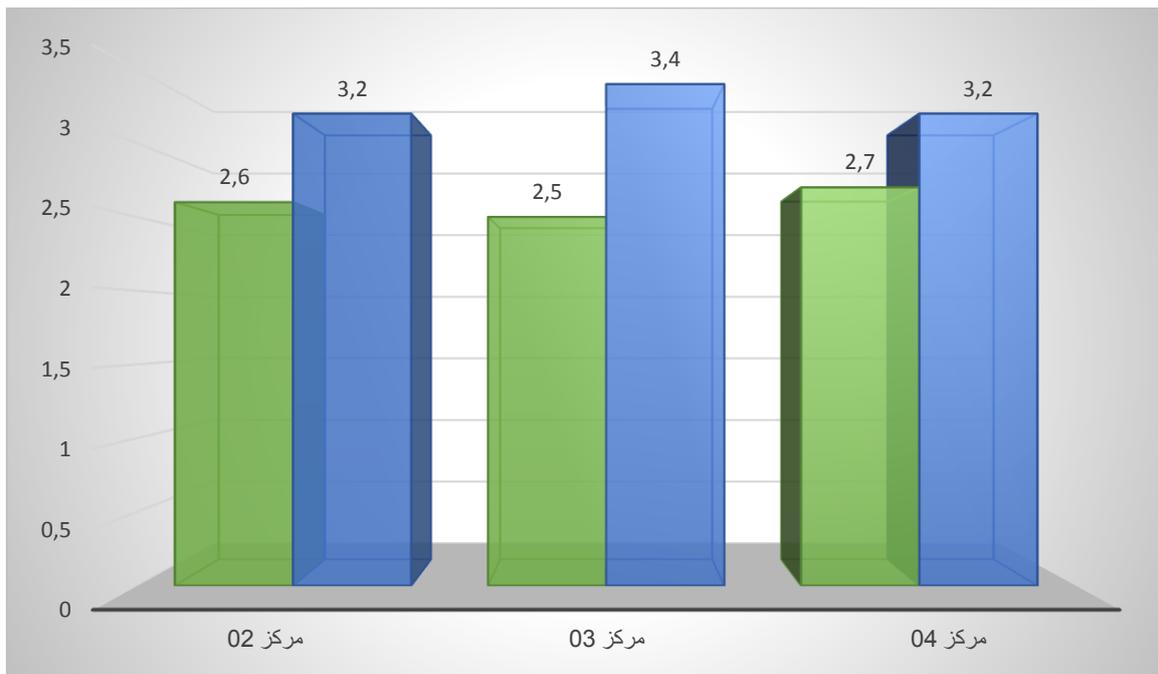


الجدول رقم (09): يبين دلالة الفروق الإحصائية للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

درجة الحرية ن = 18	الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
	دال	1.73	2.32	3.25	0.51	2.60	الضابطة
دال	0.63				3.20	التجريبية	
دال	1.73	1.98	3.25	0.53	2.50	الضابطة	مركز 03
دال				0.70	3.40	التجريبية	
دال	1.73	1.98	3.25	0.48	2.70	الضابطة	مركز 04
دال				0.63	3.20	التجريبية	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أنه وبالنسبة للاختبارات البعدية لحائط الصد من مراكز (02، 03 و 04) بلغت قيم ت المحسوبة (2.32 ، 3.25 1.98) على التوالي وهي كلها أعلى من قيمة ت- الجدولية المقدر بـ 1.73 ، ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في الاختبارات البعدية لحائط الصد من المراكز (02، 03 و 04) بين المجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

الشكل رقم (09): يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية



## 2-2. مناقشة الفرضيات:

## 2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (02)، (03) و(04) نلاحظ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لاختبارات حائط الصد من المراكز (02)، (03) و المركز (04)، هذه المجموعة التي لم تخضع للبرنامج التدريبي المعد من قبل الطالبان و اكتفت بالبرنامج التقليدي مع مدرب الفريق و تشابهت هذه النتائج المتوصل إليها مع ما تم التوصل إليه في دراسة بن سالم سالم، بن هني عبد القادر، بن القمر هشام بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة"، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 15 العدد 03، سنة 2018. ومن هنا تأكدت صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة التي نصت عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لحائط الصد من مختلف المراكز للمجموعة الضابطة لدى لاعبات كرة الطائرة للمرحلة العمرية (12-14) سنة.

## 2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال نتائج الجداول رقم (05)، (06) و(07) نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لاختبارات حائط الصد من المراكز (02)، (03) و المركز (04)، هذه المجموعة التي خضعت للبرنامج التدريبي باستخدام التدريب البليومتري المعد من قبل الطالبان، وهذا ما يبرز أثر البرنامج التدريبي في تنمية مهارة حائط الصد، حيث يقول (Seyfadin, 2016): "... وتعتمد العديد من برامج تدريب كرة الطائرة على التدريب البليومتري لتنمية مهارة الصد، نظرًا لدوره الفعال في تعزيز القوة الانفجارية والارتقاء، كما يطور التدريب البليومتري من قدرة اللاعبين على القفز العالي بسرعة وتوقيت دقيق"، وتشابهت النتيجة المتوصل إليه مع ما توصلت إليه دراسة رشام جمال الدين وبوحاج مزيان بعنوان: "أثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة"

الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة (فئة أشبال إناث)، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 15، العدد 03، سنة 2018. وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

## 2-1- مناقشة الفرضية العامة:

بينت نتائج الجدول رقم (08) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية لحائط الصد من مختلف المراكز، فيما بينت نتائج اجدول رقم (09) عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية التي خضت للبرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب البليومتري، وهذا ما يظهر جليا أثر التدريب البليومتري في تنمية مهارة الارتقاء وحائط الصدى لاعبات الكرة الطائرة للمرحلة العمرية (12-14) سنة، و يقول (Lehnert، 2009، الصفحات 59-66) في هذا الصدد: "... يعتبر التدريب البليومتري جزءاً أساسياً من برنامج التدريب في الكرة الطائرة، حيث يركز على تطوير القوة الانفجارية والسرعة لدى اللاعبين. يتمحور هذا النوع من التدريب حول تمارين القفز والاندفاع السريع، مما يساعد اللاعبين على تحسين قدرتهم على القفز العالي والضرب بقوة أثناء المباريات. في الكرة الطائرة، تتطلب الحركات مثل الإرسال، والضرب الساحق، وحائط الصد، قوة عضلية وسرعة استجابة عالية، وهنا يأتي دور التدريب البليومتري. هذه التدريبات تُحسّن من قوة العضلات والأوتار، وتزيد من كفاءة الجهاز العصبي في استدعاء العضلات بسرعة، مما يعزز من أداء اللاعبين في المهارات الأساسية للعبة. بالإضافة إلى ذلك، يساعد التدريب البليومتري على تقليل خطر الإصابات عن طريق تعزيز استقرار المفاصل وتقوية العضلات المحيطة بها..."، وهذه النتائج المتحصل عليها توافقت وأكدت ما تم التوصل إليه في دراسة سمارة محمد وحيمود أحمد بعنوان: " أثر التدريب البليومتري على تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة"، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 31، العدد 02، سنة 2020. ومن هنا توصلنا إلى ثبوت صحة الفرضية العامة للدراسة.

## 3-2. الاستنتاجات:

- لاستخدام التدريب البليومتري أثر في تنمية مهارة الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة لفئة (12-14) سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة الارتقاء لحائط الصد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة لدى لاعبات الكرة الطائرة لفئة (12-14) سنة..
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة الارتقاء لحائط الصد بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفئة (12-14) سنة..

## 4-2. الإقتراحات والتوصيات:

من خلال النتائج المتوصل، توصي الطالبتان الباحثتان بما يلي:

- ✓ ضرورة الاعتماد على البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية في تدريب ناشئي كرة الطائرة.
- ✓ إفادة المدربين والمختصين في المجال بأهمية التدريب البليومتري في تنمية المهارات البدنية والفنية لاعبي كرة الطائرة الناشئين.
- ✓ إجراء بحوث أخرى تهدف لدراسة أثر مختلف طرق التدريب الرياضي في تنمية المهارات أخرى لمختلف المراحل العمرية.

## 6-2. خلاصة عامة:

في ختام هذا البحث، يتضح أن التدريب البليومتري يلعب دورًا حيويًا في تعزيز مهارتي الارتقاء وحائط الصد في كرة الطائرة. يُعتبر هذا النوع من التدريب أساسيًا لتحسين القوة الانفجارية والسرعة، وهما عنصران حاسمان في أداء المهارات الأساسية للعبة. من خلال التركيز على تمارين القفز والاندفاع السريع، يعزز التدريب البليومتري

القدرة على تنفيذ حركات الارتفاع بشكل أكثر كفاءة، مما يمكن اللاعبين من تحقيق ارتفاعات أكبر خلال القفزات، وهو ما يؤثر بشكل إيجابي على مهارة الضرب الساحق وحائط الصد.

تساهم الزيادة في القوة الانفجارية أيضاً في تحسين فعالية حائط الصد، حيث يسمح التدريب البليومتري بتطوير القدرة على القفز بارتفاعات كافية لمواجهة هجمات الفريق المنافس والتصدي للكرات بفعالية أكبر. هذا التحسن في الأداء يمكن أن يؤدي إلى تقليل نقاط الخصم وزيادة فرص الفريق في تحقيق النجاح في المباريات.

ومع ذلك، يبرز من هذا البحث أهمية تنفيذ التدريب البليومتري بطريقة متوازنة ومدروسة. يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي فترات كافية للتعافي ويأخذ في الاعتبار الاحتياجات الفردية لكل لاعب، لتجنب الإفراط في التدريب وتفاذي الإصابات. كما يُوصى بتكامل التدريب البليومتري مع أساليب تدريب أخرى، مثل التمارين التنموية والتكتيكية، لضمان تحقيق تحسينات شاملة في الأداء.

وبناءً على نتائج البحث، يُعتبر التدريب البليومتري استثماراً مهماً في برامج التدريب الرياضي، ويجب على المدربين والباحثين الاستمرار في دراسة وتطوير أساليب التدريب لتلبية احتياجات اللاعبين المتنوعة. إن تعزيز فهمنا لهذا النوع من التدريب وتطبيقه بشكل فعال يمكن أن يسهم بشكل كبير في تحسين مستوى الأداء في كرة الطائرة وتحقيق نتائج متفوقة في المنافسات.

قائمة

المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### • المراجع باللغة العربية

1. أبو بكر مرسى محمد مرسى. (2002). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
2. أحمد أمين فوزي . (2003). مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم التطبيقات). الإسكندرية: دار الفكر العربي.
3. أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات - . الإسكندرية: دار الفكر العربي.
4. البيك, ع. ا. (2009). الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، طرق و أساليب التدريب لتنمية وتطور القدرات الهوائية واللاهوائية. الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
5. الحسناوي, أ. ي. (2014). مهارات التدريب الرياضي. جامعة بابل.
6. السبتاني, ف. ا. (1995). منجد الطالب , ط 3. بيروت: دار المشرق.
7. السبتي, خ. ب. (2004). مشكلات المراهقات الاجتماعية و النفسية و الدراسية. رسالة ماجستير، جامعة الملك فهد.
8. السيد, ع. ا. (1997). تدريب و فسيولوجيا القوة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
9. الشاطي, ح. ع. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
10. العيسوي, ع. ا. (2000). التربية النفسية للطفل و المراهق , ط. بيروت: دار الراتب الجامعية.
11. المنجد في اللغة العربية و الإعلام. (1992).
12. النمر, ع. ا. (1996). التدريب الرياضي، ط1. القاهرة - مصر: مركز الكتاب للنشر.
13. الوحاشي, م. م. ع. (.s.d). الكرة الطائرة للبنات والأولاد . بيروت: الشركة العربية للنشر والتوزيع.
14. الوشاحي, م. م. ع. (.s.d). الكرة الطائرة للشباب طبقاً لأحداث القواعد الدولية للعبة الكرة الطائرة ، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
15. بدري حسين واخرون. (1999). نظريات وطرائق التربية الرياضية. القاهرة: دار الكتب والوثائق.
16. بسطويسي, أ. (2000). أسس ونظريات التدريب الرياضي الميداني. القاهرة - مصر: مرطرز الكتاب للنشر.

17. حامد عبد السلام زهران. (.s.d). علم النفس النمو والطفولة والمراهقة.
18. حسن, ع. ا. (2001). علم النفس والنمو. مصر: مركز الإسكندرية.
19. حماد, م. ا. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الاول. القاهرة ، مصر: مركز الكتاب للنشر.
20. خطايبية, أ. ز. (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1. عمان: دار الفكر.
21. دبور, ي. (1997). كرة اليد الحديثة. الإسكندرية: منشأة المعارف.
22. درويش, ز. م. (1988). التدريب البليومتري. القاهرة - مصر : دار الفكر العربي.
23. رابح تركي. (1990). أصول التربية والتعلم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
24. رشيد, ع. ع. (1987). الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي. جامعة بغداد كلية التربية الرياضية.
25. سامي محمد ملحم. (2014). علم نفس النمو (دورة حياة الإنسان) (Vol. ط 3). عمان: دار الفكر.
26. سحن, ح. ا. (.s.d). الكرة الطائرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
27. طه علي مصطفى. (1999). الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
28. طه, ع. م. (1999). الكرة الطائرة ( تاريخ ، التعلم ، التدريب ، تحليل ، قانون ). القاهرة: دار الفكر العربي.
29. عبد الخالق عصام. (2003). التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات. القاهرة: دار المعارف.
30. عبده, ح. ا. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. القاهرة: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
31. فضل, ح. ع. (1998). الطب الرياضي الفسيولوجي. الأردن: دار الكندي للنشر والتوزيع.
32. قيمي, ز. (1990). الكرة الطائرة.
33. محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي. (1985). علم النفس التربوي. الرياض: دار الشروق.
34. محمد, أ. ع. (2006). أساسيات الكرة الطائرة - الأسس النظرية و التطبيقية. أسيوط: هابي رايت للطباعة والنشر.
35. محمود حنفي مختار. (1994). كرة القدم للناشئين. القاهرة ، مصر.

36. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.
37. معوش, ع. (1994). الكرة الطائرة. عين مليلة - الجزائر: دار الهدى.
38. نبيلة احمد عبد الرحمن، سعدية عبد الجواد شبيحة، مها محمود شفيق، ياسمين حسن البحار. (2011). سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية -9-المدرّب والتدريب (مهنة وتطبي). القاهرة : دار الفكر العربي .
39. نزار مجيد الطالب.محمد السمراي. (1980). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية. جامعة الموصل.بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.

#### • المراجع باللغة الأجنبية:

1. B. CHAREF. (2001). :Les leçons de ce 2000: Le jeu offensive modern. DELY BRAHIM –ALGER: INFS/STS- DELY BRAHIM.
2. Bernard, T. (1990). préparation et entraînement du footballeur. paris: EDITION AMPHORA.
3. Donald A, Chu. (1998). jumping into plyometrics 2ed. California. USA.
4. FIVB. (1993-1996). Regles Officielles de volley ball. fediration International de V.B.
5. Henriksson J. (1988). cellular metabolism endurance. Oxford: N° Plosowell Scientific Publications.
6. Horsky, K. e. (1986 ). entraînement de football – . Belgique : EDITION BROODCOORENS.
7. Hossania. (1987). Analyse de la situation de service en volly balle de haut compétition. Mémoire majestère leps.
8. keith Nicholls. (1978). Modern Volleyball. printed in great Briation.
9. Krističević, T. K. (2016). Effects of short high impact plyometric training on jumping performance in female volleyball players Age, 15(1.32).
10. Lehnert, M. L. (2009). Changes in speed and strength in female volleyball players during and after a plyometric training program. Acta Gymnica, 39(1).
11. Martin, h. D. (1993). L éducation physique et sportives. Alger: office des publication universitaire.
12. OULD AMMAR / AEK. (1998/1999). Historique et Evoluion de Jeu en Volley Ball. Cours de spécialité V B.3eme année.

13. Pereira, A. M. (2015). Training strategy of explosive strength in young female volleyball players. *Medicina*, 51(2).
14. Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley – ball, smath. (1988).
15. Seyfadin, D. L. (2016). Effect Of Plyometric Training On Vertical Jump Performance And Neuromuscular Adaptation In Volleyball Player. *The SIOSS Journal of Sport Science* vol., 51.
16. Silva, M. M. (2016). Match Analysis in Volleyball: a systematic review. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 5(1),.
17. [www.fivb.org](http://www.fivb.org). (2017/2020).

الملاحقة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem  
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date :06/05/2024  
Ref :044/ S.T / 2024

مستغانم في: 2024/05/06  
الرقم: 044 ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد : رئيس نادي نسور وادي رهيو لكرة الطائرة .

- ولاية غليزان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم أن يتقدم  
إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة :

- زرادني عائشة

- كيجال حليلة

والمسجلين في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024/2023.

هذا قصد إجراء اختبارات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم



النادي: جمعية نسور وادي رهيو

الصف: اقل من 14 سنة.

عدد اللاعبين: 10 لاعبة

الاختصاص: الكرة الطائرة

المدة: 90 دقيقة

الوسائل المستعملة: صافرة , ميقاتي , كرات طبية , الملعب

الحصة رقم: 01

طبيعة الحصة: تدريب بدني.

الهدف: تنمية القوة العضلية للأطراف العلوية.

التوجيهات	الحمل التدريبي			المحتوى	الاهداف	المراحل
	راحة	المدة	ع ت			
الاحماء الجيد لتفادي الإصابات القيام بتمارين الاطالة	03 د	15 د	05  10	الاصطفاف، مراقبة البدلة الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية. <u>الاحماء العام</u> : الجري الخفيف + تمارين الاحماء + الاطالة العضلية. <u>الاحماء الخاص</u> : أداء التسخينات مع الكرة ومع الشبكة + تمارين الاطالة والاسترجاع.	التحضير النفسي والبدني	المرحلة التمهيدية
التركيز على ثني الذراعين مع استقام الجسم  دفع الكرة عاليا  تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب	30 ث	20 د	10*2  05  10 2*  05	<b>ت1:</b> أداء اللاعبات تمارين الضغط أي الدفع (رفع الجسم) ثني الذراعين النزول والرفع مع استقامة الجسم. _ نفس الوضعية السابقة مع الانخفاض والارتكاز على الساعدين ثم الارتفاع والارتكاز على الكفين. - تقسيم اللاعبات الى ثنائيات متقابلة حيث تقوم الأولى بترك جسمها يميل الى الخلف والأخرى تقوم بتمديد ذراعيها اعلى وامساکها مع ثني ساعديها ثم دفعها للأمام. <b>ت2:</b> مقابلة كل لاعبتين بعضهما وتقوم برمي الكرة الطبية من الأعلى من خلف الراس الى الامام وتقوم الأخرى بنفس العمل ثم رمي الكرة من الصدر الى الأعلى والى الامام. <b>ت3:</b> تقوم كل لاعبة برفع الكرة الطبية بكلتا الذراعين من الصدر الى الأعلى ثم من الصدر للأمام بتمديد الذراعين ثم دفعها من خلف الراس للأعلى. _ رفع الكرة الطبية بالذراع (الأيمن ثم الايسر) من فوق الكتف الى الأعلى	تطوير القوة من خلال تقلص العضلات  تحقيق التكيف العضلي  الدقة في الأداء الحركي	المرحلة الرئيسية
التنفس المنتظم اثناء التمارين	1 د	15 د	05	القيام بتمارين الاسترجاع والاسترخاء (الاطالة) مناقشة سيرورة الحصة التحية والانصراف.	الرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

النادي: جمعية نسور وادي رهيو

الصف: أقل من 14 سنة.

عدد اللاعبين: 10 لاعبة

الاختصاص: الكرة الطائرة

المدة: 90 دقيقة

الوسائل المستعملة: صافرة , ميقاتي , كرات , الملعب

الحصة رقم: 02

طبيعة الحصة: تدريب بدني /تدريب مهاري

الهدف: تمكن اللاعبات من تعلم و أداء مهارة الصد و تنمية القوة العضلية.

التوجيهات	الحمل التدريبي			المحتوى	الاهداف	المراحل
	راحة	المدة	ع ت			
الاحماء الجيد لتفادي الإصابات القيام بتمارين الاطالة	03 د	15 د	05	الاصطفاف، مراقبة البدلة الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية. <u>الاحماء العام</u> : الجري الخفيف +تمارين الاحماء +الاطالة العضلية. <u>الاحماء الخاص</u> : أداء التسخينات مع الكرة ومع الشبكة + تمارين الاطالة والاسترجاع.	التحضير النفسي والبدني	المرحلة التمهيدية
التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم	30 ث	10 د	2*10	<b>ت1</b> : مقابلة كل لاعبتين بعضهما في وضعية تمرين الضغط وتمرير الكرة بينهما مع استنقام الجسم. -استلقاء اللاعبات على الظهر مع دفع الكرة الطبية من الصدر للأعلى. -نفس الوضعية السابقة مع محاولة الجلوس ودفع الكرة للأمام.	تطوير القوة من خلال تقلص العضلات	المرحلة الرئيسية
التركيز مع القفز والتنفس الجيد	30 ث	10 د	03 ت	<b>ت2</b> : تقوم اللاعبات بأداء قفزات متقاربة بالرجلين الى الامام والأعلى. ثم أداء خطوة والقفز للأعلى وصولا الى الشبكة والرجوع مشي.	تحقيق التكيف العضلي	
استعمال القوة اللازمة للارتقاء	30 ث	10 د	2*05	<b>ت3</b> : مقابلة اللاعبات للجدار وأداء مهارة الصد بالارتقاء وملامسة الحائط بكلتا اليدين. <b>ت4</b> : تقوم اللاعبات الأولى بالاستعداد وعند الإشارة تقفز وتقوم بأداء مهارة الصد ثم الانتقال الى المنطقة 2 و3 والقيام بنفس العمل دون كرة وتقوم اللاعبات بأداء نفس التمرين مع الاطالة والتمديد بين التمارين.	الدقة في الأداء الحركي	
التفاعل مع إشارة المدرب مع تمديد الذراعين	01 د	20 د	05 ت			
التنفس المنتظم اثناء التمارين	1 د	15 د	05	القيام بتمارين الاسترجاع والاسترخاء (الاطالة) مناقشة سيرورة الحصة التحية والانصراف.	الرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

النادي: جمعية نسور وادي رهيو

الصف: اقل من 14 سنة.

عدد اللاعبين: 10 لاعبة

الاختصاص: الكرة الطائرة

المدة: 90 دقيقة

الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتي، شواخص، اقمام، حواجز، حلقات، الملعب.

الوصف: الحصة رقم: 03. طبيعة الحصة: تدريب بدني

الهدف: تنمية القوة العضلية للأطراف السفلية.

التوجيهات	الحمل التدريبي			المحتوى	الاهداف	المراحل
	راحة	المدة	ع ت			
الاحماء الجيد لتفادي الإصابات القيام بتمارين الاطالة	03 د	15 د	05	الاصطاف، مراقبة البدلة الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية. <u>الاحماء العام</u> : الجري الخفيف + تمارين الاحماء + الاطالة العضلية. <u>الاحماء الخاص</u> : أداء التسخينات مع الكرة ومع الشبكة + تمارين الاطالة والاسترجاع.	التحضير النفسي والبدني	المرحلة التمهيدية
التركيز اثناء القفزات الجانبية. التركيز على القفز والارتكاز الدفع والارتقاء المناسبين التركيز على الانخفاض بثني الركبة تمديد الساق	30ث	10د	03ت	<b>ت1</b> : تقوم اللاعبات بالقفز بين الشواخص بالتحرك للأمام. -القفز بين الشواخص جانبيا القفز بالرجل الأولى ثم الثانية (الجهة اليمنى ثم اليسرى) <b>ت2</b> : القفز داخل الحلقات بالرجل والواحدة مع الثاني لساق الارتكاز ثم القفز بالرجلين معا. <b>ت3</b> : القفز فوق الاقمام الصغيرة الى الكبيرة مع أداء قفزات جانبية. -القفز فوق حواجز منخفضة بالرجلين معا <b>ت4</b> : -تقوم اللاعبات بأداء تمرين سكوات في اماكنهن. -تقوم اللاعبات بتمديد رجل والارتكاز على الأخرى جانبا ثم الوقوف وتمديد الرجل الأخرى. _ القيام بنفس التمرين مع القفز لأعلى. -أداء تمرين سكوات مع القفز لأعلى للأمام.	تطوير القوة من خلال تقلص العضلات التنسيق بين القفز والارتكاز الدقة في الأداء الحركي	المرحلة الرئيسية
التنفس المنتظم اثناء التمارين	1 د	15 د	05	القيام بتمارين الاسترجاع والاسترخاء (الاطالة) مناقشة سيرورة الحصة التحية والانصراف.	الرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

**النادي:** جمعية نسور وادي رهيو

**السنف:** اقل من 14 سنة.

**عدد الالعاب:** 10 لاعبات

**الاختصاص:** الكرة الطائرة

**المدة:** 90 دقيقة

**الوسائل المستعملة:** صافرة , ميقاتي , كرات , الملعب , شواخص واقماع.

**الحصة رقم:** 04

**طبيعة الحصة:** تدريب بدني / تدريب مهاري

**الهدف:** تنمية وتطوير الارتقاء لأداء مهارة الصد.

التوجيهات	الحمل التدريبي			المحتوى	الاهداف	المراحل
	راحة	المدة	ع ت			
الاحماء الجيد لتفادي الإصابات القيام بتمارين الاطالة	03 د	15 د	05	الاصطاف، مراقبة البدلة الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية. <b>الاحماء العام:</b> الجري الخفيف + تمارين الاحماء + الاطالة العضلية. <b>الاحماء الخاص:</b> أداء التسخينات مع الكرة ومع الشبكة + تمارين الاطالة والاسترجاع.	التحضير النفسي والبدني	المرحلة التمهيدية
الدفع بالجسم مع تمديد الساقين والثني	30 ث	15 د	2*5	<b>ت1:</b> تصعد الالعاب فوق مقعد البدلاء برجل ثم تتبعها الرجل الأخرى ثم تنزل بنفس الطريقة. -تصعد اللاعبة بالرجل فوق المقعد وترفع الرجل الأخرى للأعلى ثم انزلها ثم التبديل بالرجل الأخرى. (حمل الكرة الطيبة)	تطوير القوة من خلال تقلص العضلات	المرحلة الرئيسية
التركيز على القفز والارتكاز	30 ث	10 د	10 ت	<b>ت2:</b> القفز فوق المقعد بالرجلين مع ثني الساقين عند الارتكاز ثم النزول مع حمل الكرة الطيبة باليدين.	سرعة التنفيذ	
الارتقاء الجيد للمس الكرة	01 د	15 د	05 ت	-تكون اللاعبة فوق المقعد حيث تقفز للأسفل مع ثني الساقين عند السقوط. <b>ت3:</b> تكون 3 لاعبات يحملن كرة فوق الشبكة في مناطق الصد(2.3.4) عند الإشارة تقوم اللاعبة بالقفز ولمس الكرة باليدين معا عند كل منطقة.	والتفاعل مع الإشارة	
إدراك المسافة بين اللاعب والشبكة	01 د	10 د	05 ت	<b>ت4:</b> تكون لاعبتان عند الشبكة يحملن عصا طويلة فوقها حيث تقوم اللاعبتان بالقفز حاملة كرة بيدها وتمريرها خلف العصا ومسكها باليد الأخرى قبل السقوط.	الدقة في توجيه الكرة	
التنفس المنتظم اثناء التمارين	1 د	15 د	05	القيام بتمارين الاسترجاع والاسترخاء (الاطالة) مناقشة سيرورة الحصة التحية والانصراف.	الرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

النادي: جمعية نسور وادي رهيو

السنف: اقل من 14 سنة.

عدد اللاعبات: 10 لاعبات

الاختصاص: الكرة الطائرة

المدة: 90 دقيقة

الوسائل المستعملة: صافرة , ميقاتي , مقعد , حواجز, الملعب .

الحصة رقم: 05 .

طبيعة الحصة: تدريب بدني /تدريب مهاري

الهدف: تمكن اللاعبات من أداء القفزات الراسية والافقية والجانبية مع الارتقاء.

المرحل	الاهداف	المحتوى	الحمل التدريبي			التوجيهات
			ع ت	المدة	راحة	
المرحلة التمهيدية	التحضير النفسي والبدني	الاصطاف، مراقبة البدلة الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية. <u>الاحماء العام</u> : الجري الخفيف +تمارين الاحماء +الاطالة العضلية. <u>الاحماء الخاص</u> : أداء التسخينات مع الكرة ومع الشبكة + تمارين الاطالة والاسترجاع.	05	15 د	03 د	
المرحلة الرئيسية	تنمية الارتكاز والقفز	<b>ت1</b> : تقوم اللاعبات بالقفزات الراسية الى الأعلى في اماكنهن ثم القفز لأعلى مع التقدم للأمام. - اداء قفزات جانبية (اليمين واليسار) والى الامام برجل واحدة ثم برجلين. -أداء قفزات عمودية للأمام بالرجلين مع لارتكاز.	3*3	10 د	30 ث	
	التنسيق بين القفز والارتقاء	<b>ت2</b> : تقوم اللاعبات بالقفز بالرجلين الى اليمين ثم اليسار من مقدمة المقعد الى اخره (دون لمس المقعد) - نفس العمل لكن القفز برجل واحدة. _الجلوس فوق المقعد ثم القفز الوقوف فوقه على طول المقعد.	3	15 د	30 ث	
	سرعة التنفيذ والدقة في الاداء	<b>ت3</b> : القفز فوق الحواجز مختلفة الارتفاع. <b>ت4</b> : يقف المدرب عند مناطق الصد وعند الإشارة يرمي الكرة للأعلى حيث تقفز اللاعبة وتمسك الكرة فوق الشبكة والسقوط بكلا الرجلين ثم الانتقال للقفز ومسك الكرة في المناطق الأخرى.	05 ت	10 د	01 د	
				3*5	15 د	01 د
المرحلة النهائية	الرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترجاع والاسترخاء (الاطالة) مناقشة سيرورة الحصة التحية والانصراف.	05	15 د	1 د	

النادي: جمعية نسور وادي رهيو

الصف: اقل من 14 سنة.

عدد الالعاب: 10 لاعبات

الاختصاص: الكرة الطائرة

المدة: 90 دقيقة

الوسائل المستعملة: صافرة , ميقاتي , كرات , الملعب

الحصة رقم: 06

طبيعة الحصة: تدريب بدني /تدريب مهاري

الهدف: ان تتمكن اللاعبات من تطوير وتنمية الارتقاء ومهارة الصد مع التحركات.

المرحل	الاهداف	المحتوى	الحمل التدريبي		
			ع ت	المدة	راحة
المرحلة التمهيدية	التحضير النفسي والبدني	الاصطفا، مراقبة البدلة الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية. <u>الاحماء العام</u> : الجري الخفيف +تمارين الاحماء +الاطالة العضلية. <u>الاحماء الخاص</u> : أداء التسخينات مع الكرة ومع الشبكة + تمارين الاطالة والاسترجاع.	05	15 د	03 د
المرحلة الرئيسية	تحقيق اقصى ارتفاع	ت1: تقوم اللاعبات بأداء تمرين سكوات مع حمل الكرة الطيبة وبعدها القفز ورمي الكرة والسقوط بوضعية الجلوس. ت2: - <u>القفز فوق الدرج</u> (الساللم) برجل واحدة ثم بالبرجلين معا. -التحرك جانبا بين الشواخص يسارا/يميننا مع ثني الساقين. النط على الحبل. تقوم اللاعبة بالوقوف عند القمع الأيمن وعند الإشارة تقفز برجل الى القمع الايسر مع ثني الساق والارتكاز ثم القفز جانبا الى القمع الأيمن. تقف اللاعبة فوق الصندوق ثم تقفز للأسفل وعند ملامسة الأرض تقفز للأعلى مباشرة. ت3: تتقابل كل لاعبتين مع الشبكة وعند الإشارة تقوموا بالقفز ولمس يديهما والتحرك على طول الشبكة - أداء نفس التمرين لكن بتمرير الكرة لبعضهما فوق الشبكة مع التحرك جانبا.	2*5	10د	30ث
	ورد فعل أسرع استرجاع جيد	تطوير قوة الصد	تفاعل مع الإشارة	03ت	20د
المرحلة النهائية	الرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترجاع والاسترخاء (الاطالة) مناقشة سيرورة الحصة التحية والانصراف.	05	15 د	1 د

**النادي:** جمعية نسور وادي رهيو  
**عدد اللاعبين:** لاعبة

**الصف:** أقل من 14 سنة.

**الاختصاص:** الكرة الطائرة

**المدة:** 90 دقيقة

**الوسائل المستعملة:** صافرة , ميقاتي , كرات , الملعب . صندوق . حواجز . اقماع . حلقات .

**الوصف:** طبيعة الحصة: تدريب بدني / تدريب مهاري

**رقم:** 07

**الهدف:** الارتقاء الجيد مع أداء مهارة الصد.

التوجيهات	الحمل التدريبي			المحتوى	الاهداف	المراحل
	راحة	المدة	ع ت			
الاحماء الجيد لتفادي الإصابات القيام بتمارين الاطالة	03 د	15 د	05	الاصطاف، مراقبة البدلة الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية. <b>الاحماء العام:</b> الجري الخفيف + تمارين الاحماء + الاطالة العضلية. <b>الاحماء الخاص:</b> أداء التسخينات مع الكرة ومع الشبكة + تمارين الاطالة والاسترجاع.	التحضير النفسي والبدني	المرحلة التمهيدية
تركيز على انحاء الركبة وإعطاء القوة اللازمة للقفز التركيز على القفز والارتكاز إدراك المسافة بين اللاعب والشبكة التفاعل مع الإشارة صد الكرة دون لمس الشبكة		10 د 10 د 10 د	05 ت 03 ت 2*5	<b>1:</b> تقوم اللاعبات بأداء قفزات راسية وقفزة الغزال وأداء السكوات مع القفز الجانبي. <b>2:</b> تقفز اللاعبة فوق الحاجز بالرجلين معا ثم القفز فوق الاقماع وأداء الصد عند الشبكة. <b>3:</b> تجلس اللاعبة فوق الصندوق ثم الوقوف والقفز للأمام والارتكاز على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى). -تقف اللاعبة فوق الصندوق ثم تقفز لأسفل بـرجل واحدة ثم القفز مباشرة الى الامام ثم للأعلى فوق صندوق اخر عالي. <b>4:</b> تحمل لاعبتان حلقتان فوق الشبكة حيث تقفز لاعبة وتمدد ذراعيها وادخالهما داخل الحلقة اليمنى ثم القفز جانبا ثم للأعلى وادخالهما في الحلقة اليسرى والاستمرار. -عند الإشارة يقوم المدرب بسحق الكرة حيث تقوم اللاعبة بالقفز والصد فوق الشبكة في المناطق 4/3/2.	تنمية وتطوير الارتقاء التنسيق بين القفزات سرعة التنفيذ تحقيق القفز الجانبي مع الصد الدقة في الأداء	المرحلة الرئيسية
التنفس المنتظم اثناء التمارين	1 د	15 د	05	القيام بتمارين الاسترجاع والاسترخاء (الاطالة) مناقشة سيرورة الحصة التحية والانصراف.	الرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

النادي: جمعية نسور وادي رهيو

الصف: أقل من 14 سنة.

عدد اللاعبين: 10 لاعبات

الاختصاص: الكرة الطائرة

المدة: 90 دقيقة

الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتي، كرات، كرات طبية، مقعد البدلاء، الصندوق، الملعب

الوصف: الطبيعة الحصة: تدريب بدني / تدريب مهاري

رقم: 08

الهدف: تطوير مهارة الصد مع التمكن من الارتقاء الجيد.

التوجيهات	الحمل التدريبي			المحتوى	الاهداف	المراحل
	راحة	المدة	ع ت			
الاحماء الجيد لتفادي الإصابات القيام بتمارين الإطالة	03 د	15 د	05	الاصطفاف، مراقبة البدلة الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية. <u>الاحماء العام</u> : الجري الخفيف + تمارين الاحماء + الإطالة العضلية. <u>الاحماء الخاص</u> : أداء التسخينات مع الكرة ومع الشبكة + تمارين الإطالة والاسترجاع.	التحضير النفسي والبدني	المرحلة التمهيدية
التركيز على ثني الذراعين مع استقام الجسم تمديد كامل أطراف الجسم التركيز مع القفز والتنفس الجيد	30 ث	15 د	2*10	1: 😊: أداء اللاعبات تمارين الضغط .. -تقسيم اللاعبات الى ثنائيات يجلسن متقابلات حيث يتمرير الكرة الطبية لبعضهما مع تمديد الذراعين. -تقوم اللاعبات برمي الكرة الطبية من الامام الى الخلف عاليا الى ابعد مسافة. -تتقابل كل لاعبتين حيث تدفعا بعضهما باليدين في وضعية سكوات منخفضة. 2: القفز بتناوب الارجل على طول المقعد يمينا ويسارا. -النتظ على الحبل ثم القفز فوق الدرج(السلام). 3: يقف المدرب خلف الشبكة حاملا الكرة فوقها حيث تقف اللاعبة فوق الصندوق وتقفز لأسفل ثم للأعلى ولمس الكرة بكلتا اليدين. 4: عند الإشارة يقوم المدرب بالسحق الكرة فوق الشبكة وتقوم كل لاعبتين بالقفز معا والقيام بصد الكرة.	تطوير القوة من خلال تقلص العضلات بدقة في التوجيه تحقيق أقصى ارتفاع التنسيق بين الارتقاء والصد	المرحلة الرئيسية
العمل الثنائي اثناء الصد التنفس المنتظم اثناء التمارين	1 د	15 د	05	القيام بتمارين الاسترجاع والاسترخاء (الإطالة) مناقشة سيرورة الحصة التحية والانصراف.	الرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

النادي: جمعية نسور وادي رهيو

الصف: أقل من 14 سنة.

عدد اللاعبات: 10 لاعبات

الاختصاص: الكرة الطائرة

المدة: 90 دقيقة

الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتي، كرات، حلقات، مقعد البدلاء، الصندوق، الملعب

الحصة رقم: 09

طبيعة الحصة: تدريب بدني /تدريب مهاري

الهدف: تنمية و تحسين القفزات والوقوفات الأساسية.

التوجيهات	الحمل التدريبي			المحتوى	الاهداف	المراحل
	راحة	المدة	ع ت			
الاحماء الجيد لتفادي الإصابات القيام بتمارين الإطالة	03 د	15 د	05	الاصطفاف، مراقبة البدلة الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية. <u>الاحماء العام</u> : الجري الخفيف +تمارين الاحماء +الإطالة العضلية. <u>الاحماء الخاص</u> : أداء التسخينات مع الكرة ومع الشبكة + تمارين الإطالة والاسترجاع.	التحضير النفسي والبدني	المرحلة التمهيدية
التركيز على ثني الساقين	30ث	15د	05ت	ت1☺: تقوم اللاعبات بالقفز فوق حبل مرفوع عن الأرض برجل واحدة ثم بالرجلين معا يمينا ويسارا الى اخر الحبل. ت2: تقوم اللاعبات بالقفز داخل الحلقات في خط متموج مع الارتكاز. -القفز فوق الحواجز جانبيا بالرجلين معا ثم القفز الى اعلى مباشرة مع تمديد الذراعين. ت3: أداء تمرين سكوات مع القفز لأعلى والتقدم للأمام.	تطوير القوة من خلال تقلص العضلات الدقة في الأداء	المرحلة الرئيسية
تمديد كامل أطراف الجسم	01د	10د	03ت	-الوقوف فوق الصندوق ثم القفز لأسفل وأداء خطوة للأمام والقفز لأعلى فوق صندوق اخر. ت4: التحرك على طول المقعد بالقفز جانبيا بتبادل الأرجل يمينا ثم يسارا. -القفز فوق المقعد بالرجلين معا ثم النزول في الجهة المقابلة ثم القفز ثانيا فوق المقعد والنزول في المكان الاول.	تحقيق أقصى ارتفاع التنسيق بين الارتفاع والارتكاز	
التركيز مع القفز والتنفس الجيد	30ث	10د	05ت			
استعمال القوة اللازمة للارتقاء	01د	15د	2*05			
التنفس المنتظم اثناء التمارين	1 د	15 د	05	القيام بتمارين الاسترجاع والاسترخاء (الإطالة) مناقشة سيرورة الحصة التحية والانصراف.	الرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

النادي: جمعية نسور وادي رهيو

الصف: أقل من 14 سنة.

عدد اللاعبين: 10 لاعبات

الاختصاص: الكرة الطائرة

المدة: 90 دقيقة

الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتي، كرات، حواجز، حلقات، أقماع، الملعب

الحصة رقم: 10

طبيعة الحصة: تدريب بدني / تدريب مهاري

الهدف: تطوير الارتقاء مع التمكن من الصد الجيد.

التوجيهات	الحمل التدريبي			المحتوى	الاهداف	المراحل
	راحة	المدة	ع ت			
الاحماء الجيد لتفادي الإصابات القيام بتمارين الإطالة	03 د	15 د	05	الاصطفاف، مراقبة البدلة الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية. <u>الاحماء العام</u> : الجري الخفيف + تمارين الاحماء + الاطالة العضلية. <u>الاحماء الخاص</u> : أداء التسخينات مع الكرة ومع الشبكة + تمارين الاطالة والاسترجاع.	التحضير النفسي والبدني	المرحلة التمهيدية
تمديد كامل أطراف الجسم	01 د	15 د	03 ت	ت1: ☺ القفز على الاقماع الصغيرة -القفز داخل الحلقات -النط على الحبل القفز على الحواجز الصغيرة ثم الكبيرة. ت2: أداء خطوات تقريبية بالقفز على طول السلم للأمام ثم الجري نحو الشبكة والتحرك جانبيا للمركز 03 حيث يقوم المدرب بإعطاء الإشارة وسحق الكرة حيث تقوم اللاعبة بالتحرك والقفز لصد الكرة في المركز 02.	تطوير القوة من خلال تقلص العضلات الدقة في الأداء	المرحلة الرئيسية
التركيز مع القفز والتنفس الجيد	01 د	15 د	03 ت	ت3: تكون لاعبتين يحملن كرتين فوق الشبكة حيث تكون لاعبة في الجهة المقابلة وعند الإشارة تقفز جانبا لتلمس الكرة 01 ثم تقفز في الجانب الاخر لتلمس الكرة 02.	تحقيق أقصى ارتفاع	
استعمال القوة اللازمة للارتقاء	03 ث	10 د	05 ت	ت4: مقابلة كل لاعبتين مع الشبكة حيث تقفزان وتممران كرتان فوق الشبكة قبل السقوط مع التحرك جانبا والقفز لأخر الشبكة.	التنسيق بين الارتقاء والصد	
العمل الثنائي اثناء الصد مع تمديد الذراعين للأعلى	01 د	10 د	05 ت	القيام بتمارين الاسترجاع والاسترخاء (الاطالة) مناقشة سيرورة الحصة التحية والانصراف.	الرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

النادي: جمعية نسور وادي رهيو

الصف: أقل من 14 سنة.

عدد اللاعبين: 10 لاعبات

الاختصاص: الكرة الطائرة

المدة: 90 دقيقة

الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتي، كرات، حواجز، اقماص، شواخص، الملعب

الحصة رقم: 11 طبيعة الحصة: تدريب بدني / تدريب مهاري

الهدف: تعزيز سرعة التفاعل والاستجابة مع القفز.

التوجيهات	الحمل التدريبي			المحتوى	الاهداف	المراحل
	راحة	المدة	ع ت			
الاحماء الجيد لتفادي الإصابات القيام بتمارين الإطالة	03 د	15 د	05	الاصطفاف، مراقبة البدلة الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية. <u>الاحماء العام</u> : الجري الخفيف + تمارين الاحماء + الإطالة العضلية. <u>الاحماء الخاص</u> : أداء التسخينات مع الكرة ومع الشبكة + تمارين الإطالة والاسترجاع.	التحضير النفسي والبدني	المرحلة التمهيدية
التركيز مع إشارة المدرب تمديد كامل أطراف الجسم التركيز مع القفز والتنفس الجيد	30 ث	15 د	05 ت	ت1: 😊: تستعد اللاعبات وعند الإشارة تقفز فوق الحاجز يمينا ويسارا وعند الإشارة 2 تنطلق بالجري للأمام وملامسة القمع والرجوع. ت2: تقف اللاعبات في الجهة المعاكسة وعند الإشارة تستدير وتقفز فوق الحواجز ثم إعطاء الإشارة الثانية للجري وملامسة القمع الذي يحدده المدرب.	تطوير القوة من خلال تقلص العضلات بدقة في الأداء	المرحلة الرئيسية
استعمال القوة اللازمة للارتقاء	01 د	10 د	03 ت	ت3: القفز لأعلى في نفس المكان وعند الإشارة تقفز اللاعبات جانبا بأداء خطوة والقفز لأعلى وتمديد الذراعين (المدرّب يحدد جهة القفز) ت4: تقف اللاعبات في الجهة المعاكسة وعند الإشارة تستدير وتقفز بين الشواخص ثم القفز لأعلى وأداء خطوة جانبية على اليمين والقفز ثم الرجوع للوسط والقفز في الجهة اليسرى بنفس الطريقة.	تنمية سرعة رد الفعل	
	30 ث	10 د	2*05		التنسيق بين الارتقاء والقفز	
التنفس المنتظم اثناء التمارين	1 د	15 د	05	القيام بتمارين الاسترجاع والاسترخاء (الإطالة) مناقشة سيرورة الحصة التحية والانصراف.	الرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

النادي: جمعية نسور وادي رهيو

الصف: أقل من 14 سنة.

عدد اللاعبين: 10 لاعبات

الاختصاص: الكرة الطائرة

المدة: 90 دقيقة

الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتي، كرات , حواجز.شواخص. الملعب

الهدف: تطبيق مهارة الصد مع الارتقاء والتفاعل السريع.

الحصة رقم: 12

طبيعة الحصة: تدريب بدني /تدريب مهاري

الهدف: تطبيق مهارة الصد مع الارتقاء والتفاعل السريع.

التوجيهات	الحمل التدريبي			المحتوى	الاهداف	المراحل
	راحة	المدة	ع ت			
الاحماء الجيد لتفادي الإصابات القيام بتمارين الإطالة	03 د	15 د	05	الاصطفاف، مراقبة البدلة الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية. <u>الاحماء العام</u> : الجري الخفيف +تمارين الاحماء +الإطالة العضلية. <u>الاحماء الخاص</u> : أداء التسخينات مع الكرة ومع الشبكة + تمارين الإطالة والاسترجاع.	التحضير النفسي والبدني	المرحلة التمهيدية
التفاعل مع إشارة وشرح المدرب التركيز مع القفز والتنفس الجيد	30ث	10د	03ت	1:😊: تتقابل كل لاعبتين مع بعضهما وتقوموا بالقفز معا وتبادل الكرة على طول الشبكة. 2: تقفز اللاعبة فوق الحواجز حيث يقوم المدرب بسحق الكرة وتقفز اللاعبة وتصد الكرة. -في المركز ز03يقوم المدرب بسحق الكرة حيث تكون اللاعبة مستعدة وعند الإشارة تقفز وتصد الكرة. 3: تقفز اللاعبة فوق الحاجز يمينا ويسارا وعند الإشارة تنطلق نحو الشبكة وتقوم بالصد. (يمينا ثم يسارا)	الدقة في الأداء تنمية سرعة التفاعل	المرحلة الرئيسية
استعمال القوة اللازمة للارتقاء العمل الثنائي اثناء الصد	01د	15د	03ت	3: تقفز اللاعبة فوق الحاجز يمينا ويسارا وعند الإشارة تنطلق نحو الشبكة وتقوم بالصد. (يمينا ثم يسارا) 4: تقفز اللاعبتان بين الشواخص وصولا للشبكة حيث يقوم المدرب بسحق الكرة وتقفزان معا للصد (في المراكز ز02/03/04)	تحقيق أقصى ارتفاع التنسيق بين الارتقاء والصد	
التنفس المنتظم اثناء التمارين	1 د	15 د	05	القيام بتمارين الاسترجاع والاسترخاء (الإطالة) مناقشة سيرورة الحصة التحية والانصراف.	الرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

## برنامج شهري التدريب البليومتري لتطوير الارتقاء لمهارة الصد في الكرة الطائرة

عدد الأسابيع: 04

عدد الحصص: 12

الفئة العمرية: اقل من 14 سنة

مدة الحصة: ساعتين

عدد اللاعبات: 20 لاعبة

اليوم 03	اليوم 02	اليوم 01	الأيام الأسابيع
تمارين القوة والمرونة والاستطالة للأطراف السفلية	تمارين المرونة والاستطالة للأطراف العلوية (استطالة الكتفين، استطالة الذراعين)	تمارين القوة للأطراف العلوية (ضغوطات الصدر، الانحناءات الجانبية، الضغوطات العلوية)	الأسبوع الاول
تمارين التركيز على ارتقاء الصد خلال التدريبات الجماعية	تمارين تقنيات الصد (تقنيات الوقوف الصحيح، توقيت القفزة، استخدام اليدين بشكل صحيح)	تدريبات الارتقاء الأساسية (القفزات العمودية، القفزات الأفقية، تمارين التسديد إلى الأعلى)	الأسبوع الثاني
تدريبات تحسين تقنيات القفز الأساسية والوقوف (القفزات الرأسية، القفزات الأفقية)	تمارين تحسين القدرة على الانفجار العضلي (القفزات الرأسية، التمارين البليومتريّة للقفز)	تمارين تعزيز القوة العامة للأطراف السفلية (السكوات، الخطوات القفزة، الارتفاعات)	الأسبوع الثالث
تطبيق تقنيات الصد مع الارتقاء والتفاعل السريع خلال التدريبات الجماعية	تمارين تعزيز سرعة التفاعل والاستجابة (تمارين التفاعل السريع، التمارين البليومتريّة للتفاعل)	تدريبات تقوية العضلات المشاركة في الارتقاء (المحاكاة الحقيقية لحركة الارتقاء)	الأسبوع الرابع

(أيام التدريب: الجمعة-السبت-الثلاثاء)