

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجيلاي بونعامة  
- خميس مليانة -  
معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي  
بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر  
تخصص تدريب وتحضير بدني

## عنوان المذكرة:

**تأثير التدريب البليومتري على الأداء لدى لاعبي كرة**

**الطائرة من وجهة نظر المدربين**

**-صنف أكابر- الدراسة الميدانية رابطة المدينة لكرة الطائرة**

من إعداد الطالب:

- بلقاسمي فاروق

- حداد فيصل

الأستاذ المشرف:

الأستاذ الدكتور: بوازيد مختار

السنة الدراسية: 2021-2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و عرفان

بعد شكرنا الله تعالى على فضله ومّنه علينا أن هدانا وأمرنا بالعزم والقوة والإرادة والصبر لإتجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين، نتوجه بخاص الشكر إلى كل من كان سنداً لنا في مشوارنا الدراسي.

إلى الأستاذ الدكتور \* **بوازيد مختار** \* الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل علينا بنصائحه، القيمة والمفيدة، ولم يبخل علينا بوقته الثمين، إلى أعضاء لجنة المناقشة.

إلى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجيلالي بونعامة

- خميس مليانة -

إلى كل من أمدّ لنا يد المساعدة من قريب أو بعيد.

ألف تحية وشكر.

فيصل

فاروق

## إهداء

وجد الانسان على وجه البسطة ولم يعيش بمعزل عن البشر وفي جميع مراحل  
الحياة أناس يستحقون منا الشكر وأولى الناس بالشكر هما الأبوان الكريمان اللذان لهما  
من الشكر ما بلغ عنان السماء فوجودهما سبب للنجاة والفلاح في الدنيا والاخرة.  
إلى زوجتي ورفيقة الكفاح في مسيرة الحياة إلى أولادي منصف وإبتها  
وإلى إخوتي واصدقائي وإلى أساتذتي اللذين كان لهم الدور الأكبر في وصولي  
لهذه المرحلة من المستوى  
وإلى الدكتور المشرف بوازيد مختار الذي امدني بكل ما احتاج اليه من معلومات  
وارشادات والى كل من ساهم في إنجاح هذا العمل.

فاروق

# إهداء

ما أجمل أن وجود المرء بأعلى ما لديه والأجمل أن يهدي الغالي للغالي هي ثمرة جهدي  
أحيها اليوم هي هدية أهديتها  
إلى أعز الناس الوالدين الكريمين أطل الله في عمرهما  
إلى زوجتي التي ساهمت في مسيرتي الدراسية إلى أولادي الصغيران ماريا وياسر وإلى  
اخوتي واخواتي وجميع أصدقائي  
وإلى من ساندني في هذا العمل وأخص بالذكر الأستاذ الدكتور بوازيد مختار الذي لم يبخل  
علينا بالمعلومات.

وإلى كل من ساندني في هذا العمل.

فيصل



# قائمة الجداول والأشكال



## قائمة الجداول

الرقم	التعيين	الصفحة
.1	المستوى العلمي	53
.2	ممارسة الرياضة من قبل	53
.3	عدد سنوات الخبرة الميدانية	54
.4	هل كنت رياضي كرة الطائرة من قبل	54
.5	الصف الذي بدأت فيه ممارسة الكرة	54
.6	التأقلمت مع المهنة الجديدة	55
.7	عدد سنوات الخبرة الميدانية	55
.8	مدة الإسترجاع بين حصة وأخرى	55
.9	علاقة التدريب البليومتري مع التدريب التكتيكي	56
.10	التدريب البليومتري في برنامجك التدريبي	56
.11	التدريب البليومتري لرياضي كرة الطائرة	57
.12	تحسن لأداء اللاعبين عند القيام بالتدريب البليومتري	57
.13	نعم التدريب البليومتري يحدث تحسین للأداء	57
.14	التنوع في التمرينات له أثر على تطوير قدرات اللياقة البدنية	58
.15	الانضباط داخل الفريق	58
.16	المداومة والمواصلة في التدريبات شرط حتمي للرفع من الاستعداد التكتيكي لتحقيق النتائج	59
.17	التدريب البليومتري يساعد على الرفع من الأداء التكتيكي	59

## قائمة الأشكال

الصفحة	التعيين	الرقم
13	صورة توضيحية للإنقباض المركزي واللامركزي	1.
16	مخطط يوضح المتطلبات والشروط التي تساعد في توظيف التدريب المتحرك	2.
53	المستوى العلمي	3.
53	ممارسة الرياضة من قبل	4.
54	عدد سنوات الخبرة الميدانية	5.
54	هل كنت رياضي كرة الطائرة من قبل	6.
54	الصف الذي بدأت فيه ممارسة الكرة	7.
55	التأقلمت مع المهنة الجديدة	8.
55	عدد سنوات الخبرة الميدانية	9.
55	مدة الإسترجاع بين حصة وأخرى	10.
56	علاقة التدريب البليومتري مع التدريب التكتيكي	11.
56	التدريب البليومتري في برنامجك التدريبي	12.
57	التدريب البليومتري لرياضي كرة الطائرة	13.
57	تحسن لأداء اللاعبين عند القيام بالتدريب البليومتري	14.
57	نعم التدريب البليومتري يحدث تحسین للأداء	15.
58	التنوع في التمرينات له أثر على تطوير قدرات اللياقة البدنية	16.
58	الانضباط داخل الفريق	17.
59	المدوامة والمواصلة في التدريبات شرط حتمي للرفع من الاستعداد التكتيكي لتحقيق النتائج	18.
59	التدريب البليومتري يساعد على الرفع من الأداء التكتيكي	19.



# التعريف بالبحث





# المقدمة



يشير التطور الحادث في شتى مجالات الأنشطة الرياضية في غضون الفترة من عشر سنوات إلى العشرين سنة الماضية إلى تقدم القدرات البدنية للاعبين، كما يشير هذا التقدم إلى ارتفاع متطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات، وعلى ضوء اكتمال الجانب الاجتماعي والبدني والبيولوجي الذي يجب دائما التأكيد عليه في ممارسة أي نشاط رياضي يجب على المدربين والمدرسين أن يلاحظوا دائما أثر هذا التقدم و دوره الهام في التأثير على نظام التدريب و التمرين والمسابقات حيث أن التدريب يعتبر الرباط الذي يجمع بين اللاعب و المسابقة و الاستفادة الكاملة جسميا ورياضيا من حيث الأثر، هذا إلى جانب التأثير الإيجابي التربوي البنائي.

وتنحصر واجبات المدرب في إيجاد أفضل الطرق لتحقيق أعلى انجاز، و استخدام الخبرات الناجحة في إثراء ذلك، و يعتمد لإنجاز الرياضي على استكمال الإعداد البدني دائما كخطوة أولى وله ف ذلك جانب رئيسي في مجال الثقافة الرياضية، وهو عامل على الطريق الأمثل للبناء الجسماني، والحركي للفرد ويعتمد عليه في التقدم ويعد الإنجاز العالي عامل هام في المستوى الثقافي الذي يظهر في الإبداع، في الأداء والتطور الكامل للشخصي.

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقا للتطور المتناسق للشخصية في الفرد، ويتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التربوية، فالتدريب الرياضي هو أحد متطلبات ومظاهر و ميدان خصص لتحقيق ذاتية الطفولة و الشباب و البالغين، و يعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقادرة على الإنجاز و الكمال، و يتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب و التي تنعكس على العمل تنظيميا وكفاحا. أن ما عرفته الكرة الطائرة في العالم من تطور مذهل في شتى الجوانب سواء التنظيمية أو التقنية يجرنا بالضرورة الى الاستفسار عن موقع الكرة الطائرة من هذا التطور و مدى مواكبتها التغيرات الحاصلة في ميدان التدريب الرياضي الرفيع المستوى (بدنيا ، مهاريا، تكتيكيا، وذهنيا)، فالوصول إلى مصاف العالمية يمر حتما عبر التكوين الجيد للفئات الشبانية و مدارس كرة الطائرة انطلاقا من وضع اطارات متخصصة على راس هذه الفئات مرورا بطرق ومناهج التدريب الناجحة المبنية على اختيار التمارين المناسبة لكل فئة حسب طريقة التدريب المثلى.

وقد كسب البحث أهميته من خلال تصميم برنامج تدريبي في الكرة الطائرة بطريقة التدريب البليومتري باستخدام تمارين بدنية ومهارية، وبالتالي الوقوف على احدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة و ما لها من دور على وضع اللاعب أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات والحالات الخطئية التي يتطلب أداؤها تكيفات بدنية

ومهارية ووظيفية طبقا لتأثير المنهاج التدريبي المقترح ومعرفة ما ستسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبين الشباب وفق الأساليب العلمية السليمة.

ولهذا تمحور موضوع دراستنا على: تأثير التدريب البليومتري على الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين -صنف أكابر-

ومنه قسمنا دراستنا الى جانبين الجانب النظري والجانب التطبيقي، ففي الجانب النظري قسمناه الى ثلاث فصول ، الفصل الاول تحدثنا على التدريب البليومتري والفصل الثاني كرة الطائرة أما الفصل الثالث فتحدثنا على وجهة نظر المدربين بصفة عامة ثم تطرقنا الى موضوعنا وهو التدريب البليومتري. أما الجانب التطبيقي قسمنا إلى فصلين، الفصل الرابع تطرقنا إلى الإجراءات الميدانية للدراسة والفصل الخامس عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

### 1- الإشكالية:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، براعم، ناشئين، ومتقدمين، إعدادا متعدد الجوانب، بدنيا وفنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس قاصرا على إعداد المستويات العليا فقط فلكل مستوى طريقه وأساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي بمختلف أشكاله عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر للاعبين لمختلف أنواع الألعاب الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية.

وباعتبار أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التنافسية التي تحضي بالاهتمام البالغ على صعيد البطولات الوطنية والقارية والدولية، فقد كان لها النصيب الأوفر في الاستفادة من هذا التطور الذي شهده مجال التدريب وتوظيفه من طرف الكثير من الفرق التي تتنافس على إحراز الألقاب وأخذ مكانة بين المستويات العليا، ولا يتأت هذا إلا من خلال الإعداد المستمر للنشء بطريقة تتماشى مع متطلبات المستوى العالمي إبتداءا بالإعداد البدني والمهادي وصولا إلى الإعداد الخططي والذهني لكل لاعب ينتمي إلى أي فئة كانت من هذا النشء، لأنه ليس من المعقول أن نحصل على فريق في الأكابر دون أن نركز على إعداد الناشئين باستطاعتهم أن يكونوا الفريق الأول في المستقبل، ونحن سنركز في دراستنا هذه على فئة الأكابر لأنها هي الواجهة الأولى للفريق لاستمرار أي ناد في التنافس والبقاء في الصدارة، ومن خلالها سنحاول الكشف عن جانب من الجوانب الهامة في تدريب هذه الفئة ألا وهي التدريب البليومتري الذي يعتبر من الأساليب التدريبية التي تؤثر على القدرة العضلية والسرعة والمهارة اللواتي هن من المتطلبات لعبة الكرة الطائرة الحديثة من أجل رفع من مستوى الأداء خلال المنافسة.

ومن هذا المنطلق علينا أن ندرك أهمية التدريب بصفة عامة والتدريب البليومتري بصفة خاصة في عملية إعداد فئة الأكابر وتتبع ذلك بالوسائل العلمية المتاحة، والإطلاع بشكل موضوعي على التطور

والتنمية التي يمكن أن يحدثها في مستوى الأداء البدني و من ثم الأداء المهاري، وذلك لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي لتحقيق أفضل المستويات، ولا يتأت ذلك إلا من خلال الاهتمام المتكامل، ويشير محمد إبراهيم إلى وجود قدرات بدنية خاصة يحتاج إليها اللاعب لتمكنه من تنفيذ الواجبات المهارة الملقاة على عاتقه بكفاءة<sup>(1)</sup>.

ومن هنا قدنا على طرح التساؤل العام: ما مدى أهمية التدريب البليومتري على الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين؟ وللإجابة على هذا التساؤل العام كان لابد لنا من طرح تساؤلات جزئية وهي كالتالي:

- هل طريقة التدريب البليومتري تساعد في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين؟
- هل تساهم طريقة التدريب البليومتري في الرفع من مستوى الاستعداد التكتيكي لدى رياضي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين؟

### 2- الفرضيات

#### 1.2. الفرضية العامة:

يعد التدريب البليومتري عامل هام من عوامل الرفع من مستوى الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين.

#### 1.2. الفرضيات الجزئية:

- إن طريقة التدريب البليومتري تساعد في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة .
- إن ممارسة التدريب البليومتري له أهمية كبيرة في الرفع من مستوى الاستعداد التكتيكي لدى لاعبي كرة الطائرة .

### 3- أسباب اختيار الموضوع:

- الرغبة في دراسة هذا الموضوع و ذلك لرفع من مستوى الأداء الرياضي .
- إثراء مكتباتنا ببحوث تخص هذا المجال .
- الميول الشخصي لكرة الطائرة .

### 4- أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية، وكذلك إن موضوع

<sup>1</sup> محمد ابراهيم شحاتة، 2003 ص 37 .

الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة الكرة الطائرة في بلادنا بل في الوطن العربي والقارة الإفريقية ككل، وأنه يعطينا صورة ولو مصغرة عن عملية التدريب لهذه المهارة. تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة الطائرة الجزائرية.

- إلقاء الضوء على أهمية فعالية التدريب البليومتري على الرفع من مستوى الأداء.
- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الأداء الرياضي للاعبين كرة الطائرة.
- تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة الطائرة الجزائرية.

### 5- أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث فيما يلي:

- الكشف عن فعالية التدريب البليومتري في الرفع من مستوى الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين.
- الكشف عن فعالية التدريب البليومتري على تحسين الأداء .
- محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين القدرة العضلية وتأثيرها على الأداء .
- محاولة تقديم تشخيص للموضوع.
- محاولة تحسين الأداء.

### 6- تحديد المفاهيم:

#### • التأثير

- **لغة:** التأثير (اسم)، مصدر فعل، أثر، قدرة على إحداث اثر قوي.
- **اصطلاحا:** لقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث الميدانية إلى وجود علاقات متداخلة ومتشابكة بين التأثير من جهة والعوامل المؤثرة فيها من جهة أخرى، ورغم هذا الإشكال الذي يمثل تحدي أمام الباحثين إلا أن هناك محاولات جادة للوصول إلى مفاهيم خاصة بالتأثير<sup>(1)</sup>.
- **التعريف الإجرائي:** حيث يعرف التأثير هو عبارة عن توجيهات لنشاطات الأشخاص إلى المكان الصحيح عبر استعمال الأنشطة الرياضية الأساسية مثل التدريب والتنظيم

<sup>1</sup> عبد الحميد برحومة ، 2008 ، ص 60.

والإشراف والتواصل ومن الجدير بالذكر أن هذا المفهوم حصر التأثير بالعمليات التدريبية فقط في المجال الرياضي<sup>(1)</sup>.

### ● التدريب البليومتري

- **التعريف الإجرائي:** هو مجموعة من التدريبات التي تتضمن إطالة للعضلة من وضع الانقباض المعتمد على التطويل إلى وضع الانقباض المعتمد على التقصير لإنتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير.

### ● الأداء

- **التعريف الإجرائي:** في الكرة الطائرة يعتبر الأداء هو أساس اللعبة في جميع المستويات لكسب أكبر عدد من النقاط لمصلحة الفريق، و يعتبر الأداء للحركات التقنية الأكثر جانبية في اللعبة سواء اللاعبين أو المتفرجين و يمكن ذكره عدة أنواع من الأداء في الكرة الطائرة منها:

- الهجوم

- الدفاع

- التمهير

- كما تبين تقنية الأداء، أساسا على 03 مراحل أساسية :

- الخطوات و الارتقاء.

- لمس أو ضرب الكرة .

- السقوط بعد القفز .

### ● الكرة الطائرة

◀ **التعريف الإجرائي:** هي رياضة جماعية يتنافس خلالها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية الارتفاع، بحيث يتوجب على كل فريق ضرب الكرة فوق الشبكة لتتزل في منطقة الخصم ، ولكل فريق تعطى ثلاث محاولات لضرب الكرة .

### ● المدرب:

◀ **اصطلاحا:** حيث يعتبر المدرب بمثابة القائد في القيادة الرياضية وهي العملية التي يقوم بها المدرب لتوجيه سلوك اللاعبين من أجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم.

◀ **التعريف الإجرائي:** وهو في الواقع الشخص الوحيد المخول له اختيار اللاعبين وقيادتهم خلال المباريات والتدريبات وهو صاحب القرار النهائي فيما يخص الأمور الفنية والتقنية

<sup>1</sup> تعريف التأثير في معجم الجامع معجم عربي عربي المعاني 2002/02/4 بتصرف

والتكتيكية بحيث يحمل على عاتقه مسؤولية كبيرة وخاصة نتائج الفريق ناهيك عن الضغط الجمهوري والإداري والإعلامي وغيره.

#### 7- الدراسات السابقة:

إن موضوع بحثنا رغم أهميته إلا أننا لم نجد دراسات كثيرة تناولة موضوعنا واختصر الأمر على دراسة: < حيث لاحظنا في الدراسة الأولى و هي دراسة عبید أبو المكارم(1997): "تأثير أسلوبين من التدريبات البليومترية على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقين الوثب" وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام تدريبات الوثب بين الحواجز على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقين الوثب.

وتم استخدام التصميم التجريبي بطريقة القياسات القبليّة و القياسات البعدية، حيث اشتملت عينة البحث على (12) متسابقاً من متسابقين الوثب بنادي الزمالك المشاركين في بطولة الجمهورية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين في العمر و الطول و الوزن، حيث خلصت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة و مكوناتها، بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التي استخدمت تدريبات الوثب العميق لصالح القياس البعدي .

< وفي الدراسة الثانية دراسة الصوفي عناد جرجيس(1999): "دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البليومري وتدرّيات الأثقال على الانجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والأثروبومترية" حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام تدريبات البليومري على الانجاز الوثب الطويل و بعض الصفات البدنية و الأثروبومترية ، كما استخدم المنهج التجريبي على عينة من طلبة الصف الثاني في كلية التربية الرياضية جامعة الموصل والبالغ عددهم (26) طالبا.

إذ خلصت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين لاختبارات القبليّة والبعدية الناتجة من أثر استخدام التدريبات البليومري للمتغيرات الآتية (ثني مفصل الكاحل، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والبطن والانجاز بالوثب الطويل، ركض 30متر، القوة الانفجارية للرجلين).

< أما الدراسة الثالثة لدراسة المشهداني محمد يونس (2000): "اثر استخدام التدريبات البليومترية في القدرة اللاهوائية وبعض متغيرات آلية التقلص العضلي" فهدفت الدراسة إلى التعرف على اثر الاستخدام التمرينات البليومترية في القدرة اللاهوائية ، حيث أستخدم المنهج التجريبي على عينة (18) لاعبا يمثلون منتخب محافظة نينوى بكرة القدم للأعمار (18-17سنة) قسموا إلى مجموعتين متساويين وبشكل عشوائي مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، إذ خلصت النتائج إلى إن التدريبات البليومترية كان لها تأثير ايجابي في اختبارات القدرة الهوائية إذ ظهر وجود فروق ذات دلالة معنوية وهذا يؤكد أهمية التمرينات البليومترية في تطوير القدرة اللاهوائية.

◀ الدراسة الرابعة دراسة خليل إبراهيم الحديشي وشاكر محمد عبد الله ("2005): أثر استخدام تمارين البليومر ي في تحسن المستوى البدني والمهاري لمهاتري الضرب الساقق وحائط الصد بالكرة الطائرة".

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر استخدام تمارين البليومر ي في تحسن المستوى البدني والمهاري لمهاتري الضرب الساقق وحائط الصد بالكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجري البحث على فريق نادي الرمادي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي(2005-2004) و عددهم (12لاعبا) قسموا إلى مجموعتين (ضابطة و تجريبية).

الضابطة استخدمت المنهج الاعتيادي والتجريبية استخدمت تمارين البليومر ي بواقع (06لاعبين) لكل مجموعة تم تطبيق تمارين البليومر ي على اللاعبين في الوحدات التدريبية خلال مدة إجراء التجربة البالغة (12أسبوعا)، وتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية بعد إكمال البرنامج التدريبي بعدها جمعت البيانات وفرغت وعولجت إحصائياً، حيث استنتج الباحثان أن المنهجين المستخدمين فاعلان في تطوير المستوى البدني والمهاري لمهاتري الضرب الساقق وحائط الصد، مع تفوق استخدام تمارين البليومر ي على المنهج المتبع، وقد أوصى الباحثان بضرورة إدخال تمارين البلايومترك لتطوير القدرات البدنية التي تمتاز بصيغة القوة الانفجارية و القدرات ذات المسار الحركي المتوافق مع القدرات البدنية.

◀ وفي الدراسة الخامسة دراسة السنة الجامعية 2008 بعنوان "تأثير التدريب البليومترى على القدرة العضلية للرجلين والارتقاء بقدوم وقدمين للاعبين الكرة الطائرة".

هدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير التدريب المنهج الباحثون البليومترى على القدرة العضلية للرجلين والارتقاء بقدوم وقدمين للاعبين الكرة الطائرة، وأجريت الدراسة على عينة مكونة (16 لاعب)، ومن أهم النتائج أن المجموعة التجريبية كانت لديها نسب تحسن أعلي من المجموعة الضابطة.

◀ الدراسة السادسة مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، الباحث بختي عبد الناصر خلال السنة الجامعية 2014/2013، بعنوان: "أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال الفئة ذكور ( 15\_18 سنة )"، جامعة الجزائر 03 معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، أين تساءلوا على هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين ضابطة وتجريبية خاضعة للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة المقاومة لتحسين الأداء الهجومي.

وخلصوا صحة الفرضية على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين ضابطة وتجريبية خاضعة للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة المقاومة لتحسين الأداء الهجومي.

- أما الفرضيات الجزئية فكانت تنص على:
- غياب الفعالية في الهجوم تعود لإفتقار اللاعب القدرة الجيدة للارتقاء.
  - ضعف صفة المقاومة يعود إلى ضعف الارتقاء.
  - تطوير صفة المقاومة لدى اللاعب في الكرة الطائرة يؤثر بشكل فعال على تحسين تقنية الهجوم لديه.
  - الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير على تحسين تقنية الهجوم .
- وهدفت الدراسة إلى:
- الوصول إلى اثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة.
  - محاولة معرفة العلاقة بين المقاومة و تأثيرها على الأداء الهجومي.
  - محاولة تحسين الأداء الهجومي .
  - محاولة تقديم تشخيص للموضوع.
- ◀ أما الدراسة السابعة وهي مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، الباحث بغدادي محمد الحواس، خلال السنة الجامعية (2016/2015)، بعنوان: "أثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط" جامعة المسييلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، أين تساءلوا على هل يوجد اثر للتدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد في الكرة الطائرة " ؟
- وخلصوا صحة الفرضية على أن للتدريب اثر البليومتري على الارتقاء لحائط الصد في الكرة الطائرة . أما الفرضيات الجزئية فكانت تنص على:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي على المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لأثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لأثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لأثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة و التجريبية لأثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد
- هدفت الدراسة إلى:
- توضيح أهمية التدريب البليومتري على أداء لدى لاعبي الكرة الطائرة أكابر.

- كشف فاعلية طريقة التدريب البليومتري من خلال البرنامج التدريبي المقترح حيث استنتج الباحث أن التدريب البليومتري من خلال البرنامج المطبق له تأثير ايجابي على الارتقاء لحائط الصد.

### 8- التعليق على الدراسات:

أن التدريب البليومتري من خلال البرنامج المطبق له تأثير ايجابي على الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين من خلال هذا العرض للدراسات السابقة، يتضح لنا أنها تناولت أشكالاً متعددة في التصميم والتجريب، وأنواع وفئات مختلفة من العينات، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص التي اختارتها والأسلوب الإحصائي بالإضافة إلى التباين في النتائج والاستنتاجات، ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات والتعليق عليها: هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى البحث عن: حيث استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي لإجراء تجاربها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي:

- التعرف على اثر التدريب البليومتري على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمسابقي الوثب.

- التعرف على اثر استخدام تدريبات البليومري وتدريبات الأتقال على الانجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والأثروبومترية.

- التعرف على اثر استخدام التدريبات البليومترية في القدرة اللاهوائية وبعض متغيرات آلية التقلص العضلي.

- التعرف على اثر استخدام تمرينات البليومري في تحسن المستوى البدني والمهاري لممارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.

- التعرف على أثر التدريب البليومتري على القدرة العضلية للرجلين والارتقاء بقدم وقدمين للاعبين الكرة الطائرة.

- التعرف على"أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة الطائرة.

- التعرف على أثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.



# الباب الأول الجانب النظري





# الفصل الأول

## التدريب البليومتري



## 1. الفصل الأول (التدريب البليومتري)

## 1.1. تعريف التدريب الرياضي:

العالم الروسي (مات فيف Matveiv) عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية و الفنية و الخططية والعقلية والنفسية والحلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".

## 2.1. مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلالا لتخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. كما يعرف التدريب:"على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة.

ويعرف محمد حسن علاوي (1994 ص 20) "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة"<sup>(1)</sup>.

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد.

## 3.1. خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة و الإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة 13، 1994، ص 78.

• التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية و التعليمية:

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينقسم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفس.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، و تعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس و الشجاعة والتصميم.

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية، ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها<sup>(1)</sup>.

• التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت المهوبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية و العلوم الإنسانية، الطب الرياضي، الميكانيكا الحيوية، علم الحركة، علم النفس الرياضي، التربية، وعلم الاجتماع الرياضي<sup>(2)</sup>.

أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل:

- علم التشريح.

- وظائف أعضاء الجهد البدني.

1 محمد حسن الشتاوي، 2005 ص 26

2 مفتي ابراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص 21-22.

- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

### ● التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة مترنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال.

وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي<sup>(1)</sup>.

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في الكرة الطائرة بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب.

### ● التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

حسن السيد أبو عبده (2001ص، 27ص، 28) "التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية، أي ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، المرجع السابق، ص 22-23.

اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية<sup>(1)</sup>. (الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع، ط1 القاهرة، مصر).

#### 4.1. أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي: الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية. محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي يطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس.

والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، يهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ.

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية والوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية<sup>(2)</sup>.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية و تحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي

**5.1. قواعد التدريب الرياضي:** لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي<sup>(3)</sup>:

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الاشعاع، ط 1، القاهرة، مصر، 2001، ص 27-28؛

<sup>2</sup> حسن السيد أبو عبده، المرجع نفسه، 29؛

<sup>3</sup> خنفي محمود مختار، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، مصر، 2000، ص 25.

- العمل بوعي.
- التنظيم .
- الإيضاح.
- التدرج.
- الاستعاب.
- الاستمرار.

### 6.1. التدريب البليومتري:

منذ فترة بدأ استخدام أسلوب آخر لتنمية القدرة العضلية بمدى واسع في العديد من الأنشطة الرياضية، وهو أسلوب التدريب البليومتري الذي يعتمد على تمرينات الوثب (فوق الصناديق وبينها) والعدو والوثب والحجل فوق المدرجات والتداخل بين الوثبات والحجلات ويهدف هذا الأسلوب من التدريب إلى تحسين المستوى عملية الارتقاء في الادعاءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في احد مراحلها، فإذا ما لوحظ إن هناك قصورا في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه، فان استخدام التدريب البليومتري يعد من أفضل أساليب التدريب الذي تنمي ما يطلق عليه القوة المطاطية.

وقد أفادت نتيجة العديد من الدراسات التي استخدمت جهاز قياس النشاط الكهربائي للعضلات بأن استخدام القوة المطاطية بكفاءة عالية يعتمد على كفاءة الاستجابة الانعكاسية للمستقبلات الحسية الموجودة في العضلات الباسطة للمفاصل، خلال ذلك الجزء من الانقباض بالتطويل في القفز أو الوثب، وتتحدد هذه الكفاءة باستجابة مغازل العضلات لذا فإن معظم تدريبات هذا الأسلوب ترتبط بعامل الزمن وعلى المدرب أن يحدد الخصائص الفنية للأداء المهاري تحديدا دقيقا وأن يركز على متطلبات العمل حتى يمكن ان يحدد نوع التحميل الذي تشمله هذه التدريبات.

#### 1.6.1. مفهوم البليومتري:

إن التدريب البليومتري هو عبارة عن نشاط يتضمن دورة إنقباض العضلة العاملة، ويضع التدريب البليومتري الجسم في حالة جيدة من خلال الحركات الديناميكية والتي تتضمن الإطالة السريعة للعضلات ويسمى بالعمل العضلي اللامركزية والتي تتبع فوراً بتقصير سريع لنفس العضلة ويسمى بالعمل العضلي المركزي<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع، التدريب البليومتري، ج1، بدون طبعة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005، ص40.

يقول أبو العلا عبد الفتاح " أن التدريب البليومتري يستخدم نوع من التمرينات تجعل العضلة تستجيب بصورة سريعة بطريقة تمط فيها أولاً ثم يلي ذلك انقباض إيزوتوني مركزي سريع كرد فعل انعكاس للمطاطية<sup>(1)</sup>.

هذا وقد كتب فريد ويلت Wilt Fred أحد مدربي مسابقات المضمار والميدان عن التدريب البليومتري في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد قدم التدريب البليومتري كتدريب الأداء الفني، وقد استخدمه المدربون الأوروبيون ليعبروا الفجوة بين القوة والسرعة، هذا ما أدى إلى إنتشار التدريب البليومتري وإشعال المناقشة حول تأثيره وأمنه لتحسين الأداء الرياضي<sup>(2)</sup>.

كلمة البليومتري نجدها تكون من مقطعين أو كلمتين لاتينيتين مثلها مثل البيولوجي أو الفسيولوجي، وعند الرجوع إلى الأصل اللاتيني نجد أنها تنقسم إلى كلمة أولى "بليو Plyo" وتعني العمل بأقصى إجهاد شرط أن يكون هذا العمل (بتردد حركي) دون كلل، بينما يعني كلمة "مترك Metric"، وعريباً متري أسلوب قياسي ومن خلال دمج الكلمتان نجد أن كلمة البليومتري تعني أسلوب العمل المبني على الجهد أو الاجتهاد الأدائي<sup>(3)</sup>.

## مبادئ وأسس التدريب البليومتري

### 2.6.1 مبادئ التدريب البليومتري

يجب أن تتبع مبادئ التدريب المتبعة في تنمية القوة العضلية عند استخدام التدريب البليومتري وتنمية القوة المميزة بالسرعة، فمبدأ التحميل الزائد والخصوصية والتنوع والاستشفاء من الصعب ضبطها في هذا النوع و يتم تحقيق ذلك بدرجة مقبولة في الدقة في التدريب البليومتري عن طريق تحديد ارتفاع السقوط للارتقاء أو زيادة مقدار الثقل الإضافي.

إن إدخال ودمج التدريب البليومتري في البرامج التدريبية يتطلب أكثر من فهم ومعرفة كيفية تأثير العضلة خلال التمرين، ويمكن تحقيق أفضل النتائج حينما يفهم كل من المدرب والرياضي قواعد القدرة العضلية في الفعالية الرياضية الممارسة وكيفية الدمج الصحيح للبليومتري في التدريب ككل، على أن هناك مبادئ للتدريب البليومتري هي:

- الخصوصية .

<sup>1</sup> عبد الفتاح أبو العلا أحمد، فسيولوجيا التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص220؛

<sup>2</sup> خيرية ابراهيم السكري، محمد جابر بريقع، التدريب البليومتري للرياضيين (لكل المستويات-رياضات مختلفة)، ج3، بدون طبعة،

منشأة المعارف، الإسكندرية، 2009، ص21؛

<sup>3</sup> زكي محمد حسن محمد، من أجل قدرة عضلية أفضل - تدريب البليومتري والسلام الرملية والماء، بدون طبعة، المكتبة المصرية

للطباعة والنشر، القاهرة، 2004، ص47.

- التحمل الزائد.
- الفروق الفردية .
- الأثر التدريبي.
- التنوع.
- التقدم بالحمل .
- الاستشفاء.
- الدافعية .

ويضيف جمال فرج بأن " التغيير يلعب أهمية كبيرة وله خصوصية عالية في البليومتري وقد أظهرت البحوث في تدريب القوة العضلية أن النظام العصبي العضلي يستجيب بشكل أفضل حينما يستشار بشكل متغير طوال الوقت، ويحتاج النظام العصبي - العضلي إلى أن يفاجأ لكي يجبر للتكيف مع البليومتري، وهذا يعني أداء أنواع مختلفة من التمارين لبضع أيام وتغيير عدد التكرارات والشدة عن الأيام الأخرى (1) .

### 3.6.1. أسس التدريب البليومتري:

بجانب المبادئ العامة للتدريب البليومتري توجد إعتبارات خاصة وأسس أداء التمرينات البليومترية التي أشار إليها البسطويسي وهي:

- يجب أن لا تؤدي هذه التمرينات إلا بعد أداء إحماء قوي.
  - يجب أن يكون الأداء بانفجارية وبأقصى قوة وسرعة.
  - المبتدئ يؤدي من مجموعتين إلى ثلاث مجموعات، والمتقدمين من 6-10 مجموعات.
  - يجب أن يبلغ عدد التكرارات 10 تكرارات في كل مجموعة للرياضيين المتقدمين.
  - فترات الراحة بين المجموعات حوالي 2 دقيقة.
  - أداء التمرينات يكون من البسيط إلى المركب.
- بالإضافة إلى هذه الأسس يجب مراعاة مبدأ مهم وقد أشار إليه " Cometti " وهو مبدأ التنوع في التنقلات وإحداث تغييرات في مدة التقلص العضلي بدون تغيير في ثني المفاصل مثل حالات الوثب بالقدمين ضمماً للأمام، والكعبين مستقيمين، وثب تبادل على الرجلين.
- ( Gilles Cometti, Domini Commette, 2007,PP (47-48) .

<sup>1</sup> صبري فرج جمال، القوة والتدريب الرياضي الحديث، الطبعة الأولى، دار دجلة، عمان، 2012، ص541.

### 7.1. خصائص التدريب البليومتري:

#### ● التدريب البليومتري للتدريب التكراري:

يمكن استخدام التدريبات البليومترية بكل أنواعها باستخدام الشدة القصوى والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية إلى 80-90 /من القوة القصوى، أما بالنسبة لتمارين السرعة فتصل الشدة إلى 90-100 / . ونظراً إلى بلوغ الشدة مستواها الأقصى، تطول فترات الراحة لتتصل إلى 15-45 دقيقة وهذا لتمارين السرعة، أما بالنسبة لتمارين القوة فتصل إلى 2-3 دقائق<sup>(1)</sup>.

#### ● التدريب البليومتري كوسيلة للتدريب المرتفع الشدة:

تستخدم التمرينات البليومترية بمختلف أنواعها بالشدة الأقل من القصوى والتي تصل بالنسبة لتمارين القوة إلى 75 / . أما تمارين السرعة من 80-90 /، ونظراً لهذه الشدة العالية تكون فترات الراحة طويلة نسبياً لتصل إلى 180 ثانية وعندها يصل النبض إلى 120 نبضة/دقيقة، هذا بالنسبة إلى اللاعبين المتقدمين أما الناشئين تتراوح فترات الراحة من 120-240 ثانية وعندها يصل النبض إلى 120 نبضة/دقيقة مع مراعاة طبيعة الراحة والتي تكون إيجابية<sup>(2)</sup>.

#### ● التدريب البليومتري وسيلة للتدريب الفترى منخفض الشدة:

يمكن استخدام تمارين البليومترية جنباً إلى جنب مع مستوى التكنيك الجيد حيث أنها تسهم في تقدم مستوى انجاز الفعاليات والمهارات الرياضية، وأهمية التمرينات البليومترية من خلال تحسينها لكل من عنصر القوة و السرعة في وقت واحد والتي تظهر بشكلها الانفجاري.

### 8.1. العوامل المرتبطة بتصميم برنامج التدريب البليومتري :

#### ● التدرج أو التقدم بالشدة:

إن التدرج أو التقدم بمستوى الشدة يعد مصطلحاً أساسياً للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي الذي يلزم عدة ردود فعل في الأجهزة الوظيفية (الحمل الداخلي) وأداء الرياضي للجرعات التدريبية والتي تمثل (الحمل الخارجي)، ويتفق معظم اختصاصي التدريب الرياضي أن زيادة الحمل يأتي بعد تثبيته إلا أن هذه الفترة ليست شرطاً ولكن يحكمها قدرات اللاعبين ونتائج الاختبارات والقياسات التي تشير إلى تحسين المستوى، لذلك يجب مراعاة حسن الاختيار وتوقيت التدرج بالحمل (الشدة).

<sup>1</sup> عبد الرشيد سعيد وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص317-318؛

<sup>2</sup> وفاء صلاح الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص310.

● فترة الاستشفاء:

فكما هو معروف لدى الجميع فإن التدريب البليومتري يتطلب في العادة من اللاعب بذل أقصى جهد ممكن، وعليه لا بد وأن تتوافر فترة الاستشفاء المناسبة بين التكرارات والمجموعات والوحدات التدريبية. وقد أوصى المتخصصون في هذا المجال بأن أنسب فترة لاستعادة الاستشفاء بعد أداء مجموعة تكرارات لتدريبات الوثب العميق هي التي تتراوح ما بين 15 إلى 10 ثواني، بينما فترة الاستشفاء بين المجموعات هي تتراوح ما بين دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

● اتجاه الحركة:

إن جميع الأنشطة الرياضية والألعاب الجماعية تختلف فيما بينها من حيث المسار الحركي، فهناك مثلاً لعبة كرة اليد تتميز بالحركات الأفقية والجانبية، فالحركات الأفقية تؤكد بين طياتها على الحركات العمودية، وذلك طبقاً لمتطلبات الأداء المهاري لهذه اللعبة، حيث نجد بين طيات ومتطلبات هذه المهارات أن هناك الوثب العمودي والأفقي والجانبية والذي يتطلب سرعة وقوة في الأداء، ولهذا فإن تنفيذ برامج التدريب البليومتري يتطلب ضرورة تحديد اتجاه الحركات الرياضية في اللعبة بدقة تامة .

● الأمان:

بما أن أسلوب التدريب البليومتري يتطلب من اللاعب أو الرياضي بذل أقصى جهد عضلي وعصبي لضمان حدوث التكيف، فيجب في هذا المجال ضرورة توفر عامل الأمان والذي يمكن تحقيقه من خلال توفر عامل القوة، التكيف، الخبرة، والتكنيك الصحيح. فقد لوحظ أن أغلب إصابات الرياضيين للقوة العضلية، وعدم الاهتمام بالإحماء المناسب وعدم التوازن بين أركان الحمل الثلاث ولذلك يجب مراعاة جميع الاشتراطات السابقة والتي تمثل عامل الأمن لأي رياضي<sup>(1)</sup>.

● التفرد (الرياضة التخصصية):

عامل آخر لا يقل أهمية عن باقي العوامل السابقة ألا وهو متعلق بالتفرد (الفرد) والرياضة التخصصية، وفي هذا الصدد يجب أن نعرف حقيقة هامة تتعلق بمبدأ التفرد وهو أن كل لاعب أو مجموعة اللاعبين تدرياته البليومترية الخاصة به أو بهم وذلك في ضوء الوزن الذي يجب أن يتناسب مع الشدة والحجم، مع الأخذ في الاعتبار مجموعة النقاط التالية عند تنفيذ التدريب

<sup>1</sup> زكي محمد حسن محمد، المرجع السابق، ص71،

البليومتري: التركيب البناء الجسمي، أشكال (عيوب) الأرجل والأقدام، طريقة الأداء الصحيح، الإجهاد من ارتفاع حجم التدريب الذي يؤدي للإصابة، نوع النشاط التخصصي للفرد<sup>1</sup>.

### ● التدرج في التعليم والتدريب البليومتري:

يجب أن يكون التدرج في التعليم والتدريب حسب الترتيب التالي :

- المهبوط وفيه يكون التركيز على ضربة القدم السليمة واستخدام الكاحل والركبة، الفخذ واستقامة الجسم.
- الوثب من الثبات والتوازن لتعزيز تكتيك المهبوط وللرفع مستوى القدرة اللامركزية وقوة الثبات.
- الوثب لأعلى لتعليم حركة الارتقاء واستخدام الذراعين.
- حركات الوثب في المكان (الوثب الارتدادي): لتعليم رد الفعل السريع للابتعاد عن الأرض والإزاحة العمودية.
- الوثبات القصيرة لتعليم مبدأ الإزاحة العمودية.
- الوثبات الطويلة لتعزيز السرعة الأفقية.
- وثب الارتطام ويتطلب تعاملًا عالي المستوى مع الجهاز العصبي وهو ملائم للاعب المبتدئ<sup>(2)</sup>.

### 9.1. أنواع التمارين البليومترية:

هناك عدد كبير وأنواع مختلفة من التمرينات البليومترية، إلا أن التصنيف الذي يتفق عليه كل من توماس وروجر " Thomas et Roger " و كوميتي "Cometti" هو أن التمارين البليومترية تنقسم إلى جزئين رئيسيين:

- التمرينات البليومترية للطرف العلوي وهي تشمل مجموعات عضلات الصدر وحزام الكتف والذراعين، ويتم تصنيف هذه المجموعة إلى التدريبات التالية :
- الرمي (القذف) مثل التمرينات الصدرية، القذف من خلف الرأس،... الخ.
- المرجحات، اللف.
- الانبطاح المائل البليومتري .
- تمرينات البليومتري للجذع مثل الجلوس 45

<sup>1</sup> عماد الدين أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2005، ص332.

<sup>2</sup> زكي محمد درويش، التدريب البليومتري، تطوره - مفهومه - استخدامه مع الناشئة، بدون طبعة، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 1998، ص32.

- التمرينات البليومترية للطرف السفلي وتشتمل على عضلات الرجلين والمقعدة، وتعتبر المصدر الرئيسي للقدرة العضلية ويتم تصنيف هذه المجموعة إلى التدريبات التالية :
- تدريبات الوثب في المكان وتتضمن الوثب بالقدمين، وثب القرفصاء، الوثب بتبديل وضع الطعن، الوثب بمد الرجلين أماماً.
- تدريبات الوثبات الثابتة مثل الوثب العمودي بالرجلين، الوثب فوق الحواجز.
- تدريبات الحجل والوثب (المركب) الحجل، الوثب، التعرج للقدمين.
- تدريبات الارتداد القفز، الوثب إلى الخلف.
- تدريبات الصندوق السقوط، الوثب العميق من صندوق لآخر<sup>(1)</sup>.

### 10.1. تشكيل الحمل في التدريب البليومتري:

يقول كل من أبو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين أنه في التدريب البليومتري تستخدم أنواع مختلفة من التمارين، إلا أن جميعها يعتمد على نظرية استخدام مقاومة قوية سريعة تؤدي إلى حدوث مطاطية العضلة ثم تقصيرها للتغلب على هذه المقاومة، وتستخدم لتحقيق ذلك الوثبات والحجالات والخطوات وحركات لف الجذع المختلفة بحيث يراعى دائماً أن يكون الأداء بأقصى قوة وسرعة ممكنة.

- الشدة استخدام أقصى شدة بما يزيد عن قوة العضلة.
- الحجم من 8-10 تكرارات، ومن 6-10 مجموعات، ومن مرتين إلى ثلاث أسبوعياً.
- الراحة من 1-2 دقيقة بين المجموعات<sup>(2)</sup>.

### 11.1. أنظمة الطاقة وفلسفة البليومري:

يؤدي الجسم البشري التمارين من خلال استعمال ثلاثة أنظمة للطاقة هي:

#### ● نظام الطاقة اللاهوائي (اللاكتيكي):

والذي يأتي خلال الثوان العشر الأولى في التمارين، ويعتمد نوع اللاكتيك هنا على ثلاثي فوسفات الأدينوسين (ATP) والفوسفو كرياتين (CP) واللذان يترسبان في الخلايا العضلية كمصدر طاقة سريع. إن إنشطار جزيئة (ATP) ينتج طاقة تستعمل في التمرين، ويتشكل ال (CP) من الطاقة المنتجة من إنشطار (ATP) وهذا النظام الذي يعتمد في النشاطات السريعة والانفجارية

<sup>1</sup> زمام عبد الرحمان، فعالية برنامج تدريبي باستخدام تمارين بليومترية بالأسلوب التكراري على القدرة العضلية وأداء بعض مهارات كرة القدم، شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية ت، ب، ر، جامعة الجزائر 03 معهد التربية البدنية والرياضية، 2012-2014، ص 60؛

<sup>2</sup> عبد الفتاح أبو العلا أحمد، المراجع السابق، ص 47-48.

هو محدود جداً لأن خزين (CP) قليل جداً ويستهلك بسرعة ويجب على الجسم أن يبحث عن مصدر طاقة آخ .

• نظام الطاقة اللاهوائي (اللاكتيكي):

الذي يوظف أساساً خلال الدقيقتين الأوليتين من التمارين، ويستند إلى خزين الجسم من الكاربوهيدرات في طاقته، وتخزن مساحات الكاربوهيدرات مثل الكلايكوجين في العضلة والجلوكوز في سوائل الدم، ويكون وقود الغذاء الذي يجهز نظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي، والنتائج النهائي لهذا النظام يدعى حامض اللاكتيك.

عند العمل بشدة عالية والاستمرار بها لمدة طويلة من الزمن، فإن كميات كبيرة من حامض اللاكتيك تتجمع وترسب فتحدد دوام التمرين لأنه يفيد إنتاجية كل عضلة لذلك فإن النتاج العضلي يكون وفقاً للتعب، وتوظف تمارين البليومتري الطاقة المجهزة من قبل النظام اللاهوائي اللاكتيكي والنظام اللاهوائي اللاكتيكي ويكون الثاني هو السائد بالنسبة للنظامين.

• نظام الطاقة الهوائي:

حيث يعتمد على الكاربوهيدرات والدهن المخزون وذلك في عملية أكسدة الأحماض الدهنية الحرة أو الليبيدات، والطاقة الناتجة هنا أقل من تلك الناجمة عن أكسدة الكاربوهيدرات، لذلك فإن الأحماض الدهنية الحرة الكلية المخزونة تكون أكثر وفرة، لذا فإن تلك الدهون تصبح هي مصدر الطاقة المتسلط في أي تمرين ذو زمن طويل ونتاج قوة أقل.

وباختصار فإن جميع النشاطات التي يقع زمنها في (30-70 ثانية) يكون العمل بنظامي الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي واللاهوائي اللاكتيكي، وفي النشاطات التي تستغرق من (70 ثانية-3 دقائق) يكون العمل بنظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي والنظام الهوائي<sup>(1)</sup>.

12.1. فسيولوجية العضلات:

لكي نشرح ماهية البليومتري بشكل أفضل فإنه من المهم أن نفهم فسيولوجية العضلات، فالجسم البشري يتركب حول العظام الهيكلية، والتركيب الهيكلية يغطي بستمائة عضلة تقريباً والتي تمثل حوالي أربعين بالمائة (40%) من وزن الجسم.

<sup>1</sup>بومبا ثيودور، ترجمة صبري فرج جمال، تدريب القوة البليومتريك، الطبعة الأولى، دار دجلة، الأردن، 2010، ص 1-21.

تتكون العضلة من مجموعة من الألياف الطويلة والتي تتركب من الخلايا المتجمعة في حزم وكل حزمة منفصلة تغطى بغمد والذي يجمعها معاً ويحميها. كل عضلة من عضلات أجسامنا تتكون من نوعين من الألياف المختلفة، الألياف السريعة لأنظمة الطاقة اللاهوائية، أما الألياف البطيئة (البطيئة الأكسدة) فالمدد الطويلة لنظام الطاقة الهوائي. يمكن أن تعرف الألياف العضلية السريعة الانتفاض وتحدد بأنها الألياف ذات الأكسدة الكلايكلية السريعة، ويمكن لهذه الألياف السريعة أن تجهز حركة بسرعة عالية وبزمن قصير. وتؤدي الألياف العضلية البطيئة الانتفاض بقدرة قليلة وبسرعة أقل، ولكن يكون عملها بمدد زمنية أطول وتحصل فيها عمليات أكسدة أعلى، ولذا فهي توظف في أي متطلب للطاقة الهوائية<sup>(1)</sup>.

### 13.1. أشكال الانقباض في العمل العضلي

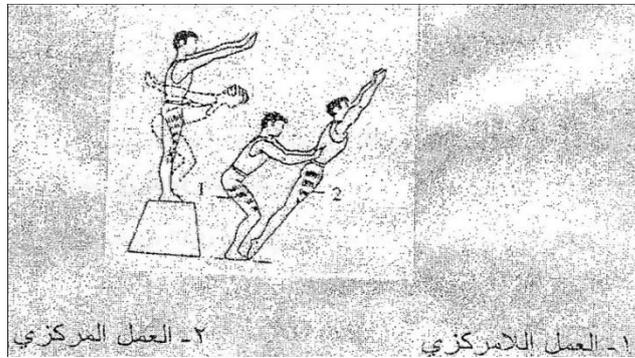
- الانقباض الأيزومتري: الذي يتم في الموضع الثابت ولذا فإن نتائجه هي عدم حصول تطويل في الألياف العضلية أو زاوية المفصل، والانقباض الثابت يكون محدد بشكل كبير بزاوية المفصل حيث يحدث الانقباض.

- الانقباض الأيزوتوني: الذي يحدث فيه تطويل أو تقصير للألياف العضلية خلال المعدل الكامل للحركة ويبقى الحمل ثابتاً ومتعلقاً بزاوية الانقباض أو درجة التعب.

- الانقباض الأيزوتونك: وهو الانقباض الذي يشير إلى العلاقة مع السرعة فوق المعدل الكامل، وتختلف المقاومة فيه مع ذلك طبقاً إلى زاوية الدفع ودرجة التعب.

المصطلحات الأخرى التي يمكن أن توضح هي الانقباض المركزي و اللامركزي، فحركة العضلات اللامركزية هي إحدى الحركات التي تطور فيها العضلة الشدة ويزداد طولها (يدعى أحياناً العمل السليبي) أما حركة العضلات المركزية فهو الذي تطور فيه العضلة الشدة ولكنها تقصر (يدعى العمل الإيجابي)، ويمثل الشكل التالي هذين العملين العضليين<sup>(2)</sup>.

الشكل 01: صورة توضيحية للانقباض المركزي و اللامركزي



<sup>1</sup> السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، ج2، بدون طبعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1994، ص 125،

<sup>2</sup> زكي محمد درويش، المرجع السابق، ص97.

### 14.1. الخصائص الميكانيكية والتشريحية لتدريب البليومتري:

يتألف الجسم البشري من هيكل عظمي وعضلي، وتتنظم العظام فيه وتترابط مع سلسلة من الأربطة لبناء ما يدعى بالمفاصل ويوجد عدد من العضلات التي تمر بالمفاصل والتي تجهز القوة اللازمة لحركات الجسم.

عند تفحص حركات البليومتري يعطي العمود الفقري إمكانية الثبات للجسم ويسند وزن الجسم، والأكثر أهمية امتصاص الصدمات كمسند لكل الوثبات والقفزات، وهذه الآلة المدهشة هي جوهر لكثير من المهام التأثيرية لهذه القاعدة على مركز ثقل الجسم، حينما تنجز تمرينات مختلفة من البليومري فإن مسار مركز ثقل الجسم يتغير فقط عندما يكون هناك اتصال مع الأرض، وحالما يقذف الجسم في الهواء نتيجة لوثبة أو قفزة فإن مسار مركز الثقل يحدد بمقدار القوة المبذولة في لحظة الارتقاء ضد الجاذبية الأرضية، حينها يقذف الجسم في الهواء ولا يمكن تغيير مسار مركز ثقل الجسم بعد المغادرة بغض النظر عن الحركات النهائية التي تنجزها الأعضاء.

وكإشارة أخيرة كل القافزين أولاً إلى خفض مركز ثقل الجسم وذلك للحصول على تعجيل من الأسفل، عندما ينتج الرياضي قوة معاكسة للحركة السفلية (الشكل الاستهلاكي) للإعداد للانطلاق إلى الأمام لأعلى .

عند النظر إلى القفز من وجهة النظر الميكانيكية يجب أن نتذكر بأن:

(القوة = الكتلة × التعجيل) فيتطلب هذا قوة كبيرة لكي تعطي للجسم سرعة أكبر وهذا سيسبب قصر الحالة الاستهلاكية، ومن هنا يمكن أن نستخرج المعادلة الآتية:

$$\text{معدل القوة الاستهلاكية} = \frac{\text{كتلة الجسم} \times \text{التغيير في السرعة}}{\text{الوقت المستغرق}}$$

تشير هذه المعادلة الجبرية إلى أهمية التأكيد على مستوى قليل من دهون الجسم ومعدل عالٍ من القوة النسبية، ولأجل معدل قوة أكبر يتطلب من الرياضي أن يكون ذو كتلة كبيرة<sup>(1)</sup>.

### 15.1. المزج بين التدريب البليومتري وتدريب القوة:

يشير كل من كين كنتور Ken Kontor، ولوري ألكسندر Lory Alexander، وتيودور بومبا Tudor Bompa، العلاقة الوطيدة بين كل من تدريبات القوة وتدريبات البليومري إن المزج والخلط بين كل من تدريبات القوة العضلية وتدريب البليومري يسمح لأقصى حد للكفاءة البدنية وتطورها أثناء دورة التدريب المنفذة شرط أن يتم ذلك طبقاً للأسس العلمية المتعارف عليها والتي تساهم في تطوير وبناء البرنامج.

وفيما يلي مجموعة من الاعتبارات التي يجب أن تراعى عند المزج أو الخلط بين التدربيين :

<sup>1</sup> تيودور بومبا، المرجع السابق، ص(13-16).

- عادة ننصح بتأدية كل من تدريبات القوة ذات الشدة العالية وتدريبات البليومتري في نفس اليوم.
- ضرورة مراعاة التناغم في المزج بين تدريبات القوة بحيث تشمل الجزء العلوي من الجسم، وتدريبات البليومتري الجزء السفلي من الجسم.
- العكس الصحيح بين هذا التناغم لأجزاء الجسم في كل من تدريبات القوة وتدريب البليومتري يجب أن يتم في اليوم الموالي.
- يجب أن تكون فترة استعادة الشفاء بين كل منهما متناسب لكل منهم<sup>(1)</sup>.

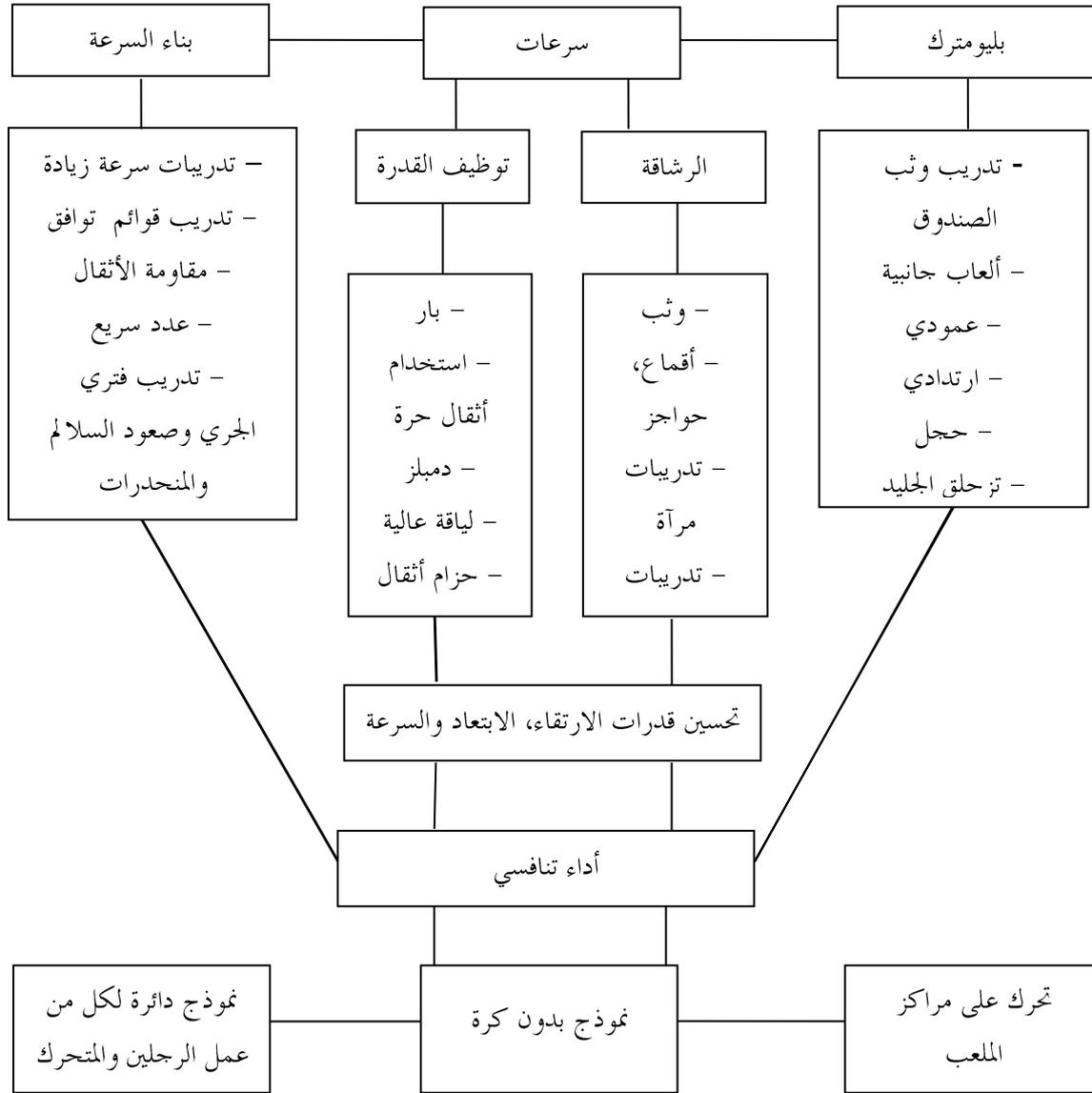
### تدريب التحرك:

إن الاهتمام بالتعرف على ميكانيكية الجسم ووفقاً لمعرفتنا لنظم الروافع المختلفة التي يعمل بها ومن خلال عمل الوصلات المختلفة سوف يتسنى لنا توظيف تلك النظم نحو القيام بمهام التحرك فقط

وحول موضوع تدريب التحرك يستكمل فريد فيترزاست Fred Feather stone، ويوضح أن تدريبات التحركات لا تعمل فقط على تنمية كل من السرعة والقدرة الانفجارية فقط، بل أنها تحتوي أو تتضمن تغذية مرتدة من المدرب للاعبين، وكذا اتجاه التحركات الفردية والجماعية، حيث أن الهدف الرئيسي هو مساعدة اللاعبين على تنمية القدرة على اللعب أسرع وبصورة ديناميكية عند أداء مهارات التحكم بالكرة.

<sup>1</sup> جمال مقراني، 2008-2008، ص (77-78)

و الشكل رقم 2 مخطط يوضح المتطلبات والشروط التي تساعد في توظيف تدريب التحرك.



### 16.1. أنماط التدريب البليومتري:

- ارتفاع السقوط المثالي هو استخدام الارتفاع الذي يمكن أن يعطي أقصى ارتداد وهو مختلف بين الأفراد ولكنه ينحصر بين 30-70 سم، ويعرف بأنه أفضل ارتفاع سقوط ويمكن تحديد هذا الارتفاع عن طريق تكرار السقوط من ارتفاعات مختلفة حتى يتم تحديد الارتفاع المثالي.

- زمن الارتكاز يجب أن يكون أقل ما يمكن، وفي الحقيقة وللارتداد السريع في هذه التمرينات. أهمية كبيرة لسببين رئيسيين:

أولهما: أن تقليل الزمن يعني التدريب على تطوير القوة خلال فترة زمنية محددة .

ثانيهما: أن زمن الارتكاز سوف يتم في حدود ضيقة وبالتالي سوف يتمكن اللاعب من تحقيق أقصى استفادة من طاقة المطاطية الناتجة من العضلات التي تعمل بالتطويل<sup>(1)</sup>.

### 17.1. مزايا وعيوب التدريب البليومتري

#### • مزايا التدريب البليومتري

- يؤثر التدريب البليومتري على العضلات والجهاز العصبي معاً، كما أنه يفيد بشكل تطبيقي في مهارات الأداء الحركي بشكل عام ويعتمد على عمل أعضاء الحس الحركي بالعضلة والوتر.
- استخدام التدريب البليومتري يساعد في تحسين أسلوب الطاقة المطاطية ورفع كفاءة الأفعال العصبية المنعكسة الخاصة بالإطالة حيث يعمل هذا التدريب على تحسين طاقة الحركة وطاقته المطاطية التي لهما تأثير كبير على تنمية القدرة عن طريق دورة الإطالة والتقصير للألياف العضلية<sup>(2)</sup>.
- تحسين قدرة رد الفعل العضلية.
- زيادة عدد الوحدات العضلية العاملة، والوحدة الحركية هي مجموعة الألياف العضلية والعصب الحركي هو الذي يغذيها.
- العمل على تحسين كفاءة معدل إنتاج القوة .
- تحسين كفاءة الألياف العضلية السريعة وبالتالي تحسين العمل الأوكسجين.

#### • عيوب التدريب البليومتري

- يتطلب إعداد مسبق وتمرنات بدنية عضلية.
- لا يؤدي إلى النجاح المرموق إلا إذا تم بصورة سليمة ، فيجب على سبيل المثال عند أداء تمرينات الوثب لأسفل أن تراعى بدقة النسبة السليمة بين القوة التي تقوم بفرملة الأداء (عند الهبوط) والتي تقوم بالإسراع به (عند الوثب لأعلى) حيث نصل للارتفاع المثالي عندما يحقق الرياضي أقصى ارتفاع وثب عمودي بعد الوثب لأسفل.
- إن ما يعاب على تدريب البليومتري هو المخاطرة العالية لحصول الإصابات مقارنة مع الطرائق الأخرى في تدريب المقاومة المتقدم، والمثال هنا إمكانية تمرين القفز في زيادة الإصابة مع ازدياد ارتفاع الصندوق أو عدد التكرارات<sup>(3)</sup>.

<sup>1</sup> عماد الدين أبو زيد، المرجع السابق، ص(335-339)؛

<sup>2</sup> عبد الرحمان زاهر، موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص 15-19؛

<sup>3</sup> فاضل كامل مذكور، 2010، ص113.

ومنه التدريب البليومتري واحد من أهم أنواع التدريب في الوقت الحاضر، والذي أضحى يثير اهتمام المدربين والمختصين في إعداد البرامج والمناهج التدريبية، حيث أن الأداء الرياضي الذي يعتمد على القدرة العضلية يشمل على أداء يعتمد بدرجة كبيرة على مكون السرعة وادعاء تأخر تعتمد بدرجة كبيرة على مكون القوة، وأخرى تتطلب قدرا معيناً من مكون السرعة والقوة، ودائماً فإن الاجتماع الصحيح لنسبة مكون السرعة والقوة لتحديد القدرة وفقاً لنوع النشاط هو الذي يؤدي إلى أفضل النتائج.



# الفصل الثاني

## الكرة الطائرة



## تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضيات الأكثر شعبية في العالم، جاء اختراعها نتيجة البحث عن طريقة جديدة لقضاء وقت الفراغ، فهي لعبة سهلة الممارسة، لا تحتاج إلى معدات وهياكل قاعدية كبيرة، يغيب فيها عنصر الاحتكاك البدني والتصادم مما يقلل من نسبة حدوث الإصابات. ولقد تطورت رياضة الكرة الطائرة تطوراً كبيراً خلال السنوات الأخيرة بحيث تطورت من مجرد لعبة ترويحية إلى لعبة اولمبية ذات متطلبات عالية من المهارات الأساسية والخطط واللياقة البدنية والنفسية، وقد جاء هذا التطور نتيجة أشواط قطعتها هذه الرياضة، عرفت خلالها تغيرات في جوانبها التقنية والتكتيكية.

## 1. مفهوم الكرة الطائرة:

عرفها محمد سعد زغلول إحدى الرياضيات الجماعية التنافسية تتطلب تواجد ستة لاعبين على كل جانب من الملعب الذي يبلغ طوله 18م وعرضه 9م ويقسم بشبكة إلى جزئين متساويين، وارتفاع الشبكة هو: 2.43م عند الذكور و2.23م عند الإناث، وتعمل على توافر الاحتكاك الجسماني المباشر بين اللاعبين.

هذه الأخيرة من ثلاث لمسات فقط كحد أقصى، كما أهل كل لاعب الحقي لمس الكرة مرة واحدة فقط عدا لمسة الصد، ويفرض قانون اللعبة وجوب دوران الفريق وتحرك لاعبيه دورة واحدة في اتجاه عقارب الساعة، و إنهاء المباراة في الكرة الطائرة غير محدد بوقت إنما يتقرر بعد الأشواط<sup>(1)</sup>.  
الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تلعب في إطار تنافس بين الفريقين، كل فريق مكون من ستة لاعبين، وتجري هذه اللعبة في ملعب محدد مساحته مقسمة إلى منطقتين متساويتين بواسطة شبكة محددة طولها وعرضها.

الهدف من اللعبة هو رمي واستقبال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها في منطقة المنافس وتبدأ الكرة بضربة الإرسال إلى المنافس الذي يقوم باستقبال الكرة و إعادتها إلى ميدان الفريق الآخر، وهكذا يستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا، أو يفشل الفريق بإعادتها بصورة صحيحة.

الفريق الفائز يكسب الحق في الإرسال إذا كان مستقبلا و يحتفظ بالإرسال إذا كان مرسلا<sup>(2)</sup>.

## 1.1. تاريخ الكرة الطائرة:

في 9 فبراير عام 1895 م ، في مدينة هولوك بولاية ماسوش وستس الأمريكية، قام مدير التربية البدنية الأمريكي وليام مورغان باتحاد YMCA بتكوين لعبة رياضية جديدة أطلق عليها اسم "مينتونيت" لتمضية الوقت بشكل مسلٍ ، بحيث فضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات و بأي عدد من اللاعبين أخذت اللعبة بعض من خصائصها من التنس و كرة اليد ، في الوقت الذي كانت فيه كرة السلة رياضة جديدة.

تم إنشاء كرة الطائرة على أساس أنها الرياضة الداخلية الأقل خشونة منكرة السلة المناسبة لأعضاء اتحاد YMCA الأكبر سناً، على الرغم من أنها لا زالت تحتاج إلى بذل الجهد.

القوانين الأولى للرياضة التي ابتكرها وليام مورغان اشترطت وجود شبكة على ارتفاع 6 أقدام و6 بوصات ، وسط ساحة اللعب التي يجب أن يكون طولها 25 × 50 قدم . و عدد اللاعبين غير محدد يتبارون في مباراة مكونة من 9 استقبالات و 3 إرسالات للفريق<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> محمد سعد زغلول، الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة، مركز الكتاب لنشر، ط1، القاهرة، 2001، ص 21\_22؛

<sup>2</sup> القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة، 2004-2001.

وإلى عام 1900م لم تصنع كرة خاصة بكرة الطائرة وكذلك لم تكن قوانين اللعبة في تلك الفترة بالشكل الذي نعرفه اليوم، بعد أول عرض للعبة في عام 1986 استبدل اسم الرياضة إلى "فوليبول" (VolleyBall). بمعنى كرة الطائرة الحالي. ومن ثم طرأ على الرياضة (كما هو الحال معكرة السلة) العديد من تغييرات في القواعد<sup>(2)</sup>.

تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطائرة (FIVB) عام 1947، وأول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام 1949، بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952 أضافت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام 1964، وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية عام 1986 والتي تعتبر رياضة مشابهة إلى كرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين، أضافت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام 1996 في أطلنطا.

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عام 1900 تعتبر الرياضة الآن من أكثر الرياضات الشعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا أو بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.

## 2.1. تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر و تأسيس الاتحادية "FIVB":

علي معوش (1994ص08) 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 1936 م و ذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم إتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري.

وفي بداية عهدة الإستقلال أنشأت الإتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين ، 120 منخرط فقط، لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع كانت من بين الأهداف التي وضعتها الإتحادية 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.

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

وعند الاستقلال أنشأت الفيدرالية الوطنية لكرة الطائرة، وهي كغيرها من الاتحاد الوطنية المتخصصة فهي تشرف على 27 رابطة ولائية و 5 رابطات جهوية ومجموع 352 جمعية رياضية

<sup>1</sup>حطابية أحمد زكي، ص11، 1997

<sup>2</sup>العرقان خالد اسعد (2007ص2)

وعدد 9408 لاعبا في جميع الفئات وهذا إلى غاية 1997م، كما شاركت الكرة الطائرة الجزائرية في العدد من المنافسات الدولية جهوية كانت أم قارية أم عالمية، في جميعها حققت الجزائر "النخبة الوطنية" نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألعاب عربية وإفريقية لدى الجنسين وهي النتائج التي مكنتها من شرف تمثيل الجزائر وإفريقيا في نهائيات كأس العالم باليابان عام 1991م، والألعاب الأولمبية ببرشلونة عام 1992م.

متوسط النخبة الوطنية شاركت في 06 دورات منذ سنة 1967م، وهو تاريخ أول مشاركة جزائرية في الألعاب المتوسطية و أفضل نتيجة في سجل المنتخب الوطني تبقى المرتبة الخامسة في دورة "لوندوك" سنة 1993م<sup>(1)</sup>.

### 3.1. خصائص الكرة الطائرة:

لخصها الدليمي ناهده في:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تمس الكرة الأرض.
- لعبة تحتوي على مهارات أساسية وتقسم إلى نوعين هما:
- المهارات الهجومية: [الإرسال، الإعداد، الضرب الساحق، حائط الصد الهجومية].
- المهارات الدفاعية: [الاستقبال، الإرسال، حائط الصد، الدفاع عن الملعب] (2).
- يمكن إعادة الكرة و لعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب .
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبيرو) فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق ما عدا اللاعب الحر.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحده مستقل بذاته.
- سهولة التكاليف.
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.

<sup>1</sup> علي معوش، 1994، ص 08؛

<sup>2</sup> الدليمي ناهده، مميزات لعبة كرة الطائرة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، السبت 02 أبريل 2011، منتدى الرياضي الأكاديمية الرياضية العراقية.

## 4.1. المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

بالرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء، إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة إتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر فترة لمس الكرة و تحديد لمسها بأطراف الأصابع وصغر حجم الملعب، وسرعة طيران الكرة، وغيرها من النواحي القانونية الأخرى وإن لعبة الكرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الأساسية أو المبادئ الأساسية ومن أهمها<sup>(1)</sup>.

## 1.4.1. وقفة الاستعداد

● **تعريف:** عرفها علي مصطفى طه (1999ص55) الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الإتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تتناسب مع الظروف وصول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:

- الوقفة المنخفضة والتي تناسب التغطية للهجوم.
- الوقفة المتوسطة وهي الأكثر إستعمالا وتناسب التمير والإعداد.
- الوقفة المرتفعة وهي تناسب التمير والإعداد للخلف.

● **طريقة وقفة الاستعداد:**

في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى، والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما بإتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب وإتساع الحوض عنده.
- ثني الركبتين قليلا و الظهر مفرودا بإرتياح.
- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعها بجانب الجسم إستعداد للتمير أو الإعداد سواء من الأسفل أو من الأعلى.
- اليدان تكونان مقعرتين وأوسع قليلا من حجم الكرة، الأصابع منتشرة وممتدة بإرتحاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمير أو الإعداد من أعلى.
- النظر في إتجاه سير الكرة.
- التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.
- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.

<sup>1</sup> د. سعد حماد الجميلي، كرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط.2، دار دجلة، عمان، 2012، ص54.

- التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمنى ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس .

#### ● الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد

- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما إلى الداخل.
- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.
- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة (1).

#### 2.4.1. الإرسال (2)

● **تعريف مهارة الإرسال:** وهو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق و الذي يضرب الكرة باليد مفتوحة أو مقلبة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

#### ● أنواع الإرسال:

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين: الإرسال من الأسفل والإرسال من الأعلى وذلك لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب.

#### ● الإرسال من الأسفل:

هو الإرسال العادي البسيط، ويعتبر من أسهل أنواع الإرسال، ويتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى، بحيث أن اليد الضاربة تتجه من الأسفل إلى الأعلى، يستعمله المتدثون لسهولة أدائه وعدم حاجته إلى قوة كبيرة، فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح، إلا أن من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه وهذه نقطة ضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الخالية في ملعب الفريق الخصم، ويتم فيه قذف الكرة بليد بارتفاع مستوى الكتف.

<sup>1</sup> علي مصطفى طه، 1999، ص55؛

<sup>2</sup> حسن عبد الجواد 1999 ص2.

● الإرسال من الأعلى:

يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى الأعلى، بحيث تقابل اليد الكرة وهي أعلى من مستوى الكتف و تكون الرجل متقدمة على الأخرى حسب المنفذ باليمنى أو باليسرى، ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس الذي يسمى بإرسال التنس.

● أهميته و مميزاته:

ترجع أهميته إلى أنه أحد المهارات الأساسية، ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعب الكرة الطائرة أن يدرك بأن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة متميز ودقيقة، على أن يراعي فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد، وهذا مما يدفع لاعبي الخصم في كل إرسال إلى إتخاذ مواقف الدفاع، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، خاصة أن لاعب الإرسال يكون أداءه مستقلا و بدون تأثير من زملائه أو الفريق<sup>(1)</sup>.

● الأخطاء الشائعة

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب بالكرة بالقوة اللازمة، مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- قذف الكرة بعيدا إلى الأمام، حيث لا يستطيع اللاعب ضربها باليد الكاملة.
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.
- القذف المبكر قبل أرجحة الذراع خلفا .
- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفه أو بجانبه مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد والسيطرة عليها.
- عدم امتداد الجسم و الذراع أثناء الضرب.
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.
- أرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروج الكرة خارج الملعب.
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لإستمرارية الحركة<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup> حسن عبد الجواد، 1999، ص 2.

<sup>2</sup> د.سعد حماد الجميلي، كرة الطائرة وتدريبها الميدانية لمهارة الاستقبال الإرسال والإعداد، الجزء الأول، ط.1، دار دجلة الأردن،

2010.

**1.3.4.1. الاستقبال:**

هي إحدى المهارات الفنية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، وتعد المهارة الثانية، وتحتل نسبة 12% تقريباً بالنسبة لبقية مهارات اللعبة، ففي حالة الاستقبال الجيد يتيح الفرصة لفريقه لإجراء تركيبات هجومية مختلفة، وهو دفاع ضد إرساليات الخصم وعدم السماح للكرة بالسقوط على أرض ملعبه<sup>(1)</sup>.

**• أنواع الاستقبال:**

- الاستقبال من الأسفل هو الأكثر إستعمالاً وتكون مساحة الإستعمال أو الإرجاع بمقدمة اليدين، ويكون اللاعب مقابلاً للكرة من توجيهها مع ضرورة إستقامة اليدين .
- الاستقبال من الأعلى هو إستقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدمة اليدين، و هذا من وضعية عالية " فوق الرأس " .
- الاستقبال الجانبي يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين، و هذا عندما يكون إتجاه الكرة على جانب الجسم.

**• أهمية الاستقبال:**

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ، ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر، تنوعت و تتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكتفين أو الذراعين ، بعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت طريقة متبعة بالذراعين من الأسفل يطلق عليها "Begger" و تؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها لزميل وبدون حدوث أخطاء.

**• الأخطاء الشائعة:**

- الأرجحة الزائدة للذراعين أماماً، وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج الملعب.
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة، مما يؤدي إلى طيرانها جانباً
- وضع الذراعين بمستوى عال جداً، مما يجعل طيران الكرة عمودياً وقصير المسافة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفاً.
- عدم المحافظة على استقامة الظهر (بمعنى وضع منخفض على الركبتين لثني منطقة فوق الوسط).
- ضرب الكرة باليد على سطح الساعدين، مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.

<sup>1</sup> د. سعد حماد الجميلي، المرجع السابق، ص 19.

- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة، مما يؤدي إلى طيراتها لمسافة قصيرة<sup>(1)</sup>.

#### 4.4.1. الإعداد "التمرير":

يقصد بمهارة الإعداد عملية تمرير الكرة للأعلى، وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس، أو من ضربة ساحقة أو تمرير، وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية ويعد الإعداد (التمرير) من المهارات الأساسية و المهمة في لعبة الكرة الطائرة، إذ إن الإعداد يغير مسار اللعب من الدفاع إلى الهجوم، ويتوقف نجاح الفريق على قدرة اللاعبين في السيطرة بتوجيه الكرة بالطريقة الصحيحة<sup>(2)</sup>.

#### • أنواع التمرير:

لقد تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة، حيث يمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من الأعلى وتمرير من الأسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين أو تمرير باليد الواحدة، وعموما يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين:

#### • التمرير من الأعلى:

- التمرير من الأعلى إلى الأمام.
- التمرير من الأعلى للخلف.
- التمرير من الأعلى للجانب.
- التمرير من الأعلى مع الوثب.
- التمرير من الأعلى مع الدحرجة.
- التمرير من الأعلى بعد الدوران.
- التمرير من الأعلى من وضع الطعن أماما.
- التمرير من الأعلى مع السقوط.

#### • التمرير من الأسفل

- التمرير من الأسفل مع السقوط و الطيران.
- التمرير من الأسفل بيد واحدة.
- التمرير من الأسفل باليدين.

<sup>1</sup> تامر الدودي (22 يوليو 2014)؛

<sup>2</sup> الدليمي ناهده، المرجع السابق.

● أهميته:

تمرير هو الأساس في لعب الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم وتوجيه الكرة في كل الاتجاهات، بطريقة صحيحة وقانونية خاصة تلك التي تمرر نحو المعد، وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها فريق اللعب، يستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع و الأيدي و الأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعدادات تمريرا، ولكن بأكثر دقة نظر لضرورة سير الكرة في طريق محدودة في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية .

● الأخطاء الشائعة

- عدم اتخاذ وقفة الاستعداد للمسافة المناسبة للكرة.
- عدم وضع اليدين أمام الجبهة تقريبا لملاقاة الكرة.
- عدم ملاقات الكرة بسلاحيات الأصابع.
- عدم أخذ المكان الصحيح لتمرير الكرة.
- رفع الذراعين أعلى الرأس.
- عدم فرد الركبتين والوصول إلى الوقوف على الأمشاط.
- عدم ضرب الكرة باليدين معا في منطقة الساعد.
- تمرير الكرة الأسفل و ليس الأمام و الأعلى.
- عدم ثني المرفقين ببطء في حالة السقوط المساعدة على امتصاص الصدمة .

5.4.1. حائط الصد:

أمام هجوم الفريق المنافس، لمنعه من الضربات الساحقة فوق الشبكة ، تحتل مهارة حائط الصد نسبة 20% لبقية مهارات اللعبة، وترجع أهميته إلى عمل جدار هو حركة اللاعبين القريبين من الشبكة، في الخط الأمامي من الملعب، لاعتراض الكرة القادمة من المنافس، بالوصول إلى أعلى الحافة العليا للشبكة<sup>(1)</sup>.

- أنواع حائط الصد: هناك نوعان من حائط الصد في الكرة الطائرة الحديثة :
- حائط الصد الفعال الأمامي:

يتمارس تقريبا من جميع الفرق في الوقت الحاضر، بحيث تكون الوقفة البدائية قرب الشبكة كما هو معمول بثلاث لاعبين يقف كل منهم عن الأخر على بعد 2-2.5 م، ثم

<sup>1</sup> محمد لطفي حسني، فنيات الأداء الخططي في الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ط.1، القاهرة، 2011، ص159.

للمهاجم المقابل، وبسرعة لعمل حائط الصد المناسب، يتحرك لاعب اليمين أو اليسار، أو اللاعبين إلى جانب لاعب الوسط وحسب إعداد الكرة .

● حائط الصد الجانبي:

استعمل هذا النوع الفريق الروسي والأمريكي في الثمانينات، وطريقته تعتمد على طول قامة لاعبي الصد وطول أيديهم مع ثني الجذع الجانبي الأيمن أو الأيسر لعمل حائط الصد مع الزميل دون الحركة إلى الجانب، وإنما من القفز وصد الفجوة من خلال قوة القفز وثنى الجذع ومد الذراعين للجانبين، وتكون المسافة بين لاعب وآخر "2- 2.5 م"<sup>1</sup>.

● أهميته و مميزاته:

إن مهارة حائط الصد من المهارات الأساسية، ذات الأهمية الكبيرة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية الساحقة المختلفة فوق الشبكة، وهو الوسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الكرة المضروبة، بالإضافة إلى أن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي، لبقية اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية في المنطقة الخلفية والأمامية، وكذلك يستخدم بوصفه مهارة هجومية ضد الفريق المنافس إن الارتفاع الحاصل بمستويات الفرق الرياضية في لعبة الكرة الطائرة، و بالأخص في تكتيكات الدفاع الحديثة سببه التحسن الكبير في قدرات لاعبي حائط الصد في الدفاع عن الملعب، وإن الضربات الهجومية المختلفة فوق الشبكة، أصبحت الوسيلة الفعالة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة من فوق الشبكة (الصد الهجومي) أو امتصاص قوة الضربة (الصد الدفاعي) " لذا فان تشكيل حائط الصد المناسب والسليم، سيسمح لبقية أعضاء الفريق لاتخاذ مواقعهم الدفاعية المناسبة، التي تحول دون إيجاد ثغرات تتيح للحصول على نقاط بطريقة سهلة من قبل اللاعب الضارب وفي نفس الوقت استخدامها مهارة هجومية (الصد الهجومي) ضد الفريق المهاجم، اللاعب الحر لدعم المهارات الدفاعية وتطويرها ومن ضمنها مهارة الدفاع عن الملعب ضد "بالإضافة إلى التعديل الذي ادخله الاتحاد الدولي على قانون اللعبة والذي أطلق عليه نظام لاعب الضربة الساحقة، وهي ظاهرة ذات إثارة وامتياز جديد بالكرة الطائرة، إذ إن التطور في أي مهارة يقابله تطور في مهارات و فنون لعب أخرى من خلال التقدم و الرقي بالقدرات الحركية كي يتمكن اللاعب من مجاراة طرائق اللعب الحديثة.<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup> د. سعد حماد الجميلي، المرجع السابق، ص 19.

<sup>2</sup> الدليمي ناهده، المرجع السابق؛

● الأخطاء الشائعة

- التحرك بخطوات أمامية و ليست جانبية .
- تعدية خط المنتصف بسبب الوقوف القريب من الشبكة ، أو الوقوف بعيدا ثم الاندفاع أماما عند خطوات الاقتراب للوثب.
- لمس الشبكة بسبب الوقوف القريب جدا منها قبل الوثب، ومرجعة الذراعين أماما أثناء رفعها لأعلى.
- لمس الشبكة أثناء الهبوط بسبب انعدام التوازن اللاعب و هو في الهواء، وعدم سحب الذراعين خلفا أثناء اللعب لمتابعة الكرة أثناء الهبوط.
- عدم الوثب بقوة لملاقاة الكرة في ارتفاع مناسب، والارتقاء المتأخر لأعلى يؤدي إلى مرور الكرة المضروبة فوق حائط الصد.
- عدم وصول الأيدي فوق الشبكة و الوثب بعيدا عن الشبكة، مما يؤدي إلى سقوط الكرة ما بين الجسم والشبكة.
- عدم ضبط المسافة وترك ثغرة بين اليدين أو الأيدي المشكلة لحائط الصد، مما يعمل على مرور الكرة داخل حائط الصد .
- عدم التركيز على اللاعب القائم بالضربة الساحقة.
- عدم دقة التوقيت مع الوثب، وإغماض العينين لحظة صد الكرة.
- تصادم اللاعبين القائمين بعملية الصد.<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> حسين قديمي، 15 أكتوبر 2013.

**6.4.1. مهارة السحق:**

الضرب الساحق أو الضرب الهجومى هو عبارة عن ضرب اللاعب للكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى الراسى للشبكة وتوجيهها للأسفل نحو ملعب المنافس، وهو عادة اللمسة الأخيرة فى لعب الفريق ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة<sup>(1)</sup>.

● أنواع السحق: ينفذ بعدة طرق مختلفة على امتداد الشبكة خط الهجوم ومن عمق خط الدفاع كالأتي:

- الهجوم الساحق الموجه "الضربة الساحقة".
- الهجوم الساحق الخاطف "السريع".
- الهجوم الساحق بالرسغ.
- الهجوم الساحق بالدوران "الثلاثي".
- الهجوم الساحق بالخداع.
- الهجوم الساحق الجانبي "الخاطفي".

## ● أهميته و مميزاته:

من خلال الإطلاع على العديد من المصادر العربية و الأجنبية فى لعبة الكرة الطائرة وجدنا أن الهدف من الضرب الساحق فى لعبة الكرة الطائرة، هو الحصول على نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال، وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين، والسرعة الحركية الفائقة و الرشاقة التوافق العصبي العضلي ، والقوة الانفجارية العالية فى الوثب، والضرب والدقة فى الأداء الحركي وتوجيه ضربات إلى نقطة معينة ، بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

ولهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لإختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية ، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

## ● الأخطاء الشائعة

- الاقتراب فى الاتجاه غير الصحيح، وغير الثابت وحركة القدمين غير الصحيحة.
- المبالغة فى اتساع الخطوة الأولى وتلاحق القدمين.
- عدم مرجحة الذراعين للخلف.
- الوثب للأمام بدلا من الوثب لأعلى.

<sup>1</sup> الدليمي ناهده، المرجع السابق.

- الارتقاء بقدم واحدة بسبب تأخر اللاعب في أخذ خطوات الاقتراب.
  - الارتقاء البطيء، وعدم الحصول على السرعة والقوة اللازمين، وذلك بسبب عدم الربط الصحيح بينها، والبدء في الارتقاء بثني كبير جداً في مفصلي الرجلين.
  - الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ والاقتراب في لحظة ترك الكرة يدي اللاعب المعد.
  - عدم استخدام مفصلي القدمين والعبقين في الوثب.
  - ضرب الكرة في الشبكة بسبب خطوات الاقتراب القصيرة، مما يجعل وصول اللاعب
  - ضرب الكرة متأخرة أثناء الهبوط بعيداً خلف الكرة.
  - الوثب قريباً من الكرة بحيث يصبح ضربها من خلف الرأس.
  - عدم ملاقات الكرة لضربها بسبب الجري المبكر قبل ملاحظة الكرة، و عدم القدرة على التوقيت السليم .
  - عدم ثني اليد الضاربة من المرفق، وكذلك عدم ثني الجذع للخلف أثناء الضرب.
  - ضرب الكرة في غير المكان الصحيح.
  - لمس الشبكة باليد الضاربة.
  - عدم الهبوط في مكان الارتقاء.
  - تعدية خط المنتصف أثناء الهبوط.
- ومنه لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي تتكون من مهارات هجومية وأخرى دفاعية، وتحدد نتيجة الفريق نسبة امتلاك وإجادة لاعبيه تلك المهارات، إذ يسعى المدرب في منهجه التدريبي إلى إكساب اللاعبين المهارات وإتقانها، فالمهارة "تعد القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها بناء الألعاب الرياضية، إذ يتوقف على إتقانها نجاح اللاعب والفريق معا .



# الفصل الثالث

## وجه نظر المدرب



## 1. المدرب الرياضي:

### 1.1. مفهوم التدريب الرياضي:

" البروفيسور هو لمن يعرفه على أنه عبارة عن جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة يهدف إلى دفع الانجاز الذي يؤدي بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية ، مما سبق نستنتج أن التدريب الرياضي يشمل على كل الجوانب الخاصة بالفرد ، سواء كانت بدنية تكتيكية أو اجتماعية أو نفسية وحتى الصحية<sup>(1)</sup>.

### 2. تعريف المدرب:

حسب لروس Larousse هو الشخص الذي يدرّب الجياد، فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما، الذي يمد الرياضيين بالنصائح، الذي يملك القدرة على البسط وفرض سلطته على الفريق فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفئ في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه الحازم في قراراته والمتزن انفعاليا المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه<sup>(2)</sup>.

وفي مفهوم الدكتور "وجدي مصطفى الفاتح" المدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثير أعلى مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب ان يكون المدرب مثلا اعلي يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته ، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب<sup>(3)</sup>.

### 1.2. شخصية المدرب وخصائصه:

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا في نجاح عملية التدريب ، لكل من يريد أن يشغل وظيفة مدير فني أن يتصف بخصائص ومميزات تتمثل في ما يلي:

– الذكاء الاجتماعي وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير وخاصة الذين لهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والطبية للمعاونة له ومع الحكام والجمهور الى غير ذلك.

– الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيدة والذكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال العمل.

<sup>1</sup> عصام عباد الخالقي، التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، منشأة المعارف، 1998، ص11؛

<sup>2</sup> Jacque cervoisier, 1985, p33;

<sup>3</sup> وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، أسس علمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار النشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص25.

- الحكم (اخذ القرار) الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والناس؛
- النضج الانفعالي والثقة بالنفس والطموح دون طمع؛
- المعرفة الجيدة بكرة القدم كمعلم والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب؛
- الخبرة السابقة كلاعب؛
- الظهر العام الموحى بالاحترام والثقة وقوة تأثيره الايجابي على الغير؛
- اللياقة البدنية والصحة النفسية<sup>(1)</sup>؛
- الصوت القوي والمقنع والواضح؛
- القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه؛
- أن تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفرا الأجهزة المعاونة له مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات فناعة لديهم وبذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.

### 3. السمات الشخصية للمدرب الرياضي:

قام العديد من الباحثين بدراسات مستفيضة لكي يتم التعرف على السمات الشخصية الهامة بالنسبة للمدربين، وقد استخدم الباحثين أحدث الاختبارات لتحديد البر وفيل الشخصي المثالي للمدرب الرياضي وعند تحليل هذه النتائج تبين أفاق وجهات نظر الكثيرين حول السمات الشخصية للمدرب الناجح، ومن أهمها ما يلي:

- ◀ الشخصية الواقعية؛
- ◀ الشخصية الإبداعية؛
- ◀ الشخصية التي تتميز بالذكاء؛
- ◀ الشخصية الانبساطية؛
- ◀ القدرة على السيطرة؛
- ◀ القدرة على الرقابة؛
- ◀ متزن انفعاليا<sup>(2)</sup>؛
- ◀ الشخصية الفعالة (العملية)؛
- ◀ الشخصية المبدعة؛
- ◀ القدرة على اتخاذ القرارات؛

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في التدريب، المكتبة الرياضية الشاملة، 1974، ص4-6؛

<sup>2</sup> يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، الفضاء التربوي الرياضي، 2002، ص20.

◀ الشخصية المحببة والودودة؛

◀ الشخصية القانعة (الغير متغطسة).

ومما ذكر من هذه السمات، فرن الرياضيين يرون في المدرب الشخصية القوية التي يمكن الاعتماد عليها في المواقف الصعبة، وفي كثير من الأحيان يكون قادرا على مجابهة الظروف المتغيرة وتنظيم أحوال لاعبيه والسيطرة عليهم.

#### 4. صفات المدرب الناجح:

تحدد وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضي بعدة عوامل من أهمها المدرب الرياضي إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية إرتباطا مباشر بمدى قدرات المدرب الرياضي على إدارة عملية التدريب الرياضي أي على تخطيط وتنفيذ وتقديم وإرشاد اللاعب قبل وأثناء وبعد المباريات.

ومن بين الصفات التي تتميز المدرب الرياضي الناجح ما يلي:

- الصحة الجيدة والمظهر الحسن والمثل الجيد؛
- القدرة على القيادة وحسن التصرف ومجابهة المشاكل؛
- الاتصاف بروح العطف والمدح وتفهم مشاكل اللاعبين والمشاركة الايجابية في حلها(1)؛
- الإقناع التام بدوره التربوي؛
- الثقة بالنفس والإقناع التام بالعمل الذي يؤديه؛
- مجموعة المعارف والمعلومات العامة والخاصة؛
- مجموعة القدرات و المهارات الخاصة.

● المرونة: تتمثل في القدرة على التكيف على المواقف المتغيرة ولا سيما تحت نطاق الأحوال الصعبة كما هو الحال في المنافسات الرياضية.

● التنظيم: إن القدرة على التنسيق والترتيب المنظم للجهود الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوي قدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلى أقصى درجة تعد من السمات الهامة للمدرب الناجح.

● موضوع الثقة: إن إحساس اللاعب بجهود المدرب وتفانيه في عمله لمحاولة تطوير وتنمية مستواه يكسب المدرب ثقة اللاعب، الأمر الذي يسهم بصورة ايجابية على مدى التعاون بينهما.

● تحمل المسؤولية: المدرب الناجح يكون مستعدا لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في الحالات الإخفاق ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين.

<sup>1</sup> يحي السيد الحاوي، المرجع السابق، ص20.

- **القدرة على النقد:** المدرب الناجح لا يخشى نقد اللاعب في الوقت المناسب إذ أن طبيعة عمل المدرب تتطلب ضرورة ممارسة النقد في الحالات الضرورية أو تتطلب إيقاع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الامتيازات في تلك الحالات يراعى توضيح بيان الأسباب الموضوعية لذلك والتأكد من فهم اللاعب لهذه الأسباب<sup>(1)</sup>.
- **القدرة على إصدار الأحكام:** يتمثل ذلك في القدرة على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة والحكم عليها بطريقة موضوعية وكذلك القدرة على سرعة تنويع أو تغيير التطورات الخطئية بالإضافة إلى القدرة على تحليل الأداء الحركي وتحديد ممكن للأخطاء.
- **الثقة بالنفس:** الثقة في إصدار الأحكام والقرارات تكسب المدرب مركزاً قويا لدى اللاعبين كما أن التعليمات والتوجيهات التي يقدمها المدرب بصورة واضحة وحازمة دون إن يكسبها طابع العنف والعدوانية والتجبر اللاعبين على احترامها الالتزام بها.
- **الثبات الانفعالي:** إن التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان المدرب الناجح حتى يستطيع إشاعة الهدوء والاستقرار في النفوس اللاعبين وحتى يتمكن من إعطاء تعليماته ونصائحه للاعبين بصورة صحيحة وواضحة وبنبرات هادئة وخاصة في موقف المنافسات ذات الطابع المهم إذ أن سرعة التأثر والغضب وسرعة التغلب والحدة من العوامل التي تسهم في الأضرار البالو بالعمل التربوي للمدرب وتساعد على السلي لنفوذ وسلطة المدرب.

### 5. أهمية شخصية المدرب في أنجاح عملية الاتصال:

إن إنجاح عملية الاتصال المزدوج يتوقف على سلامة الجهاز استقبال المستقبل حيث يكون محتوى الرسالة الخاطئ يمثل عاملاً أساسياً في اضطراب عملية الاستقبال لدى مستقبل الرسالة فيكون عدم الاكتراث والانتباه هو العنصر السائد داخل قنوات الاتصال الأمر الذي سيؤثر في ترجمة وفهم الرسالة من المرسل (المدرب)<sup>(2)</sup>.

ولذلك على المدرب إتباع ما يلي لتحقيق الاتصال الجيد: بداية تقع مسؤولية إنجاح الاتصال المزدوج على كل المدرب (المرسل) والمدرب (المستقبل) ويؤدي عدم انتباه المستقبل، وكذلك الأمر بالنسبة للمدرب مراعاة إشارات وأقواله وحركاته داخل حلة التدريب و خارجها ، لان هذا يؤثر على شكل وجدوى الاتصال فأسلوب الكلام وكيفية الاقتراب من الآخرين تمثل كلها انطباعات ايجابية أو سلبية اتجاه المستقبل وذلك على المدرب في كل وقت تنمية مهارة الاتصال الخاصة به حتى يتمكن من صنع تدعيمات وتعزيزات قوية لتقوية الأفعال السلوكية المطلوبة والتي تهدف عليها البرنامج التدريبي، وكذا يجب أن التشجيع والتحفيز بحساب مثلما يكون النقد والعقاب بحساب مما يؤدي إلى تهيئة وخلق داخل

<sup>1</sup> www.elhiwar.(18.02.2008) 18 :13;

<sup>2</sup> زكي محمد حسن، المدرب الرياضي(أسس العمل في مهنة التدريب)، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1977، ص43-44.

وخارج حلقة التدريب يدفع بالعملية التدريبية بالنمو والتطور ولكون له أكثر في النهوض بمستوى القدر بين انه سهم مما ينمي لديهم عمليات تحقق اللذات والثقة بالنفس (اتصال أجايي) والعكس صحيح<sup>(1)</sup>.

### 6. دور المدرب الرياضي في التخطيط:

تقع على المدرب المسؤولية الرئيسي والأساسية في عملية التخطيط في مجال الرياضي حيث أنه هو المخطط لعملية التدريب الرياضي وهو الذي يصمم البرامج التدريبية ولذلك فقد اتفق العديد من الخبراء على انه لا بد للمدرب إن يراعي عدة نقاط عند تخطيط التدريب

- الإلمام بالمعلومات والمعارف المتصلة بعملية التخطيط في المجال الرياضي والاطلاع على الدراسات والبحوث الحديثة في هذا الصدد.

- المواظبة على حضور الدورات التأهيلية والتثقيفية التي تعدها الهيئات المختلفة المتصلة بالعملية الرياضية.

- إتباع الأساليب العلمية في عملية التخطيط في المجال الرياضي<sup>(2)</sup>.

- استخدام طرق ووسائل مختلفة في تنفيذ عمليات التخطيط وكذلك في تنفيذ البرامج التدريبية

- تدوين البيانات والمعلومات الحقيقية وبصدق حتى يمكن التدريب الرياضي.

- التقويم المستمر لخطة التدريب وأساليب تنفيذها ومدى تحقيق الأهداف الموضوعية في الخطط التدريبية.

### 7. المدرب واتخاذ القرار<sup>(3)</sup>:

إن جميع الإجراءات التي يقوم بها المدرب الرياضي تهدف إلى وصول اللاعب والفريق إلى المستويات الرياضية العالية وهي تحتاج إلى اتخاذ قرارات مناسبة فالمدرب الرياضي على سبيل المثال: الأهداف المطلوبة لتحقيقها خلال توليه مهمة تدريب اللاعبين والفريق ويحدد البرنامج والإجراءات والعمليات التي يمكن بها تحقيق هذه الأهداف كما إن المدرب هو الذي يقرر طريقة اختيار اللاعبين للاشتراك في المنافسات ومراكزهم وواجباتهم ويقرر خطط اللعب وتغييرها إذا استدعى الأمر وغير ذلك من الجوانب التي تحتاج من المدرب اتخاذ القرار فكان عمل المدرب ما هو إلا سلسلة متصلة من القرارات تعتبر مقياساً لمدى قدرة المدرب في تسيير عملية التدريب وفقاً لخطة التدريب وحسن تصرفه في حل مشاكله التي تقابله فالقدرات الجديدة التي يتخذها المدرب ينعكس أثرها مع العاملين مع المدرب ويرفع معنويات لاعبي الفريق وأحياناً في بعض المشاكل يكون المدرب على أساس العمل الصحيح هو الذي يشارك مع الحمار معاون سواء الفني أو الإداري أو الطبي أو الكل في اتخاذ القرارات وفقاً للحاجة

<sup>1</sup> زكي محمد حسن، الموجه السابق، ص 43-44؛

<sup>2</sup> وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الموجه السابق، ص 25.

كما في ذلك مزايا كثيرة لعل أهمها هو شعور الآخرين بأهميتهم وإحساسهم بالمسؤولية ويدفعهم إلى العمل الايجابي في تنفيذ القرارات بعكس ما كان العمل عبارة عن أوامر المدرب وتنفيذ من مساعديه فقط وهذا يساعد في نجاح عملية التدريب ويقصد باتخاذ القرار اختبار بين بدائل بليجاد الحل لمشكلة أو لمواجهة موقف أو لمحاولة تغيير حالة والحاجة لاتخاذ القرار تنبع من وجود بدائل الأمر الذي يتطلب الاختيار بين هذه البدائل وعدم قدرة المدرب على اتخاذ القرار هو اختيار سلوك أو تصرف معين بعد تفكير ودراسة لان عملية اتخاذ القرار عملية رشيدة عقلانية وليست عملية عاطفية وانفعالية وتمر هاته العملية بخطوات يجب على المدرب مراعاتها جيدا لأنه إذا ما اتخذ القرار فانه لا يمكن استعادته حيانا لكن يمكن فقط اتخاذ قرار جيد قد يؤثر في وضع المدرب وأدا كان الرجوع عن القرار الخاطئ بالقرار الصواب يعتبر عن قوة المدرب ويلقي ترحيبا من جميع من يتعامل معه سواء اللاعبين أو الفريق أو الجهاز المعاون<sup>(1)</sup>.

### 8. المدرب كالمربي:

يعتبر المدرب كمربي أو معلم فليس عليه أن يكون مسؤول فقط على النواحي التكتيكية والتصرفات الحميدة ويعمل على صقل الحب الجماعي بينهم ، ومن بين الصفات التربوية التي يجب أن يتميز بها المدرب:

أ- **القيم الأخلاقية:** "إنه من الأشياء التقليدية أن نتوقع أن يكون المدربون على خلق عالي وهذا الأمر من شدة شيوعه يأخذ كثير من الناس على أنه شيء مسلم به ولكن المديرين لا يفعلون ذلك إن هذه الخاصية مهمة للغاية لأي إنسان يقوم بالتدريب ولكنه أمر حساس لمن يعملون في ميدان التدريب الرياضي إن الدور الحالم الذي يشغله المدرب في حياة هذا الجيل الشديد التأثير بالغير وحقيقة إن المدرب يمثل مثال حي يحتاج منه إلى إن يكون مزودا بقيم أخلاقية على تدمير صلاحية المدرب " وسيؤدي إلى إفساد فاعليه المدرب"<sup>(2)</sup>.

ب- **الاحترام:** "الصفة التالية للمدرب هي التي يجب إن ينال من أجلها حتى يبدو محترما فالاحترام هو ذلك الشيء الذي يجب على المدرب أن يكونه لنفسه وعليه إن يكتسبه فمثلا طريقته إذ يجب إن تكون له طريقة معينة ومقنعة فهي احد الأساليب التي تكتسب احترام الجميع سواء اللاعبين أو الإداريين ويجب الإشارة هنا إلى بعض المديرين إلى إن تكون له شعبية بصورة أكثر من اللازم إلا أن يفقد كثيرا من الاحترام".

ج- **الاهتمام بالأفراد:** كما يحتاج المدرب أيضا لان يمتلك صفة الحياة والاهتمام الدائم بالنسبة لكل ما ينمي أي فرد في الفريق إلا إن هذا الاهتمام لا يجب إن يكون قاصرا على الموسم

<sup>1</sup> علي فهمي البيك، القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، 1977، ص49؛

<sup>2</sup> زكي محمد حسن، المدرب الرياضي (أسس العمل في مهنة التدريب)، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1997، ص15.

الرياضي فمثلا يعتبر من السهل جدا على احد اللاعبين ان ينسى ما حدث بالنسبة لبعض المدربين بعد الانتهاء الموسم الرياضي وذلك فقط ولكن مجرد انتهاء الموسم فرن هذا المدرب أو هؤلاء المدربين لا يجهدون أنفسهم أكثر من ذلك".

د- الأمانة: "إنها إحدى الصفات التي يجب إن تحلى بها المدرب والتي ينبغي إن يصير عليها كل من كانت الرياضة مهنته وليس هناك وضع وسط فرما أن يكون أمينا أو غير أمين وفي إحدى التجارب التي قام بها "rlaphisabock" والذي كان افتراض أن يمكن تعليم الأمانة من خلال ممارسة الرياضة أكثر ما يمكن ذلك خلال الحياة العادية لكن التجربة أثبتت فشل هذا الافتراض وعليه فرن قصد تعليم الأمانة بالرياضة فليقم المدرب بهذا إذ كان الموقف يستدعي ذلك".

ه- الإخلاص: يعتبر الإخلاص احد الصفات الهامة التي يجب ان يتمتع بها المدرب الرياضي والإخلاص إن يبذل المدرب قصارى جهده خلال عمله بقدر المستطاع و عام بعد آخر سوف يكون هذا المدرب من أفضل وأحسن المدربين كما عليه ان يحاول أيضا إن يجعل رياضته أحسن رياضة بقدر المستطاع على الأخص في نظر اللاعبين أو الناشئين الذين يدرهم

و- القدرة على التنظيم و ضبط النفس: الحاجة إلى التنظيم وضبط النفس جزء متكامل والتعلم فالشباب يحتاجون إلى مرشدين (رواد) لإرشادهم كما أنهم يحتاجون إلى معرفة حدود الإشراف والقيادة والتعرف فلا حرج في إن تقول للشباب ما هو الشيء الذي يستطيعون أولا عمله وكذا كيفية الاستجابة للسلطة داخل التزعة الفردية اخذين بتطبيق المبدأ (اعمل ما يخصك فقط) وفي الأيام الحالية داخل مجتمعنا نجد إن هناك ضرورة لضبط النفس حتى يتحقق عامل التنظيم .

## 9. الاتصال بين القائد والفريق الرياضي:

وفي هذا المعنى يشير الدكتور محمود عكاشة "أن القيادة ظاهرة اجتماعية ونفسية تعبر عن صورة التفاعل الاجتماعي الذي يحدث بين فرد وجماعة تنشأ تلقائيا تلبية لإشباع حاجات الأفراد وإذا لكل فرد من أفراد الجماعة المتفاعلة دور يقوم به فالقيادة تمثل أحد هذه الأدوار التي يقوم بها الفرد (القائد) أثناء تفاعله مع غيره من أفراد الجماعة بالإضافة إلى كل ذلك فهي تتم التأثير في الأنشطة الفرد أو الجماعة نحو تحقيق هدف معين مشترك يتفقون عليه ويقتنعون بأهمية فيتعامل الأعضاء بطريقة تضمن تماسك الجماعة وتحريكها في الاتجاه الذي يؤدي إلى تحقيق الهدف والحرية والمشاركة المتبادلة في المسؤولية على تنظيم نفسها وتحديد أساليب لتحقيق هذه الأهداف ويشاع عند الكثير من غير الاختصاصيين أن القيادة في التربية والرياضية بعن والرياضية يمكن اعتبارها مجموعة من السمات والمهارات التي يمتاز بها القائد لكن هذا المعنى منقول لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار تعدد المواقف العملية وتنوعها التي تعتبر عاملا أساسيا

في تحديد طبيعة القائد الناجح وفي تحديد نوع القيادة اللازمة والمناسبة للموقف لذلك يميل العديد من المفكرين في تربية البدنية والرياضية إلى النظر للقيادة من خلال طبيعة الموقف والأنشطة والأدوار التي يقوم بها القائد نفسه فالقيادة تخرج كونها توجيه وضبط وإثارة سلوك اتجاهات الآخرين. بمعنى أن القيادة تتوقف على طبيعة الموقف وطبيعة حاجات أفراد الجماعة التي تختلف باختلاف الموقف والجماعة<sup>(1)</sup>.

### 10. القرار ومراقبته:

لا يعني اتخاذ القرار انتهاء العملية، بل على المدرب التأكد من أن الأمور تجري كما توقع وذلك بمراقبة آثار القرار بعد تنفيذه أن مراقبة المدرب لأثار قراراته تتيح له فرصة التعلم من أخطائه ومن نجاحه فقوى اتخاذ القرار تزداد مع الخبرة والممارسة الفعالة في اتخاذ القرارات.

<sup>1</sup> محمد شفيق زكي، السلوك الإنساني مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، ط1، الشركة المتحدة للطباعة والنشر، 1979، ص302.

## الخلاصة :

من خلال دراستنا لعملية اخذ القرار يمكن القول بأنه العنصر الأساس والركيزة الأساسية في نجاح المدرب، حيث لا يمكن أن يقوم بعمله على أكمل وجه بدون اخذ القرار مناسب صحيح وسلي وضعف هذه الصفة لدى المدربين في الفريق من شأنها أن تؤدي إلى إضعاف من الناحية التدريبية والخططية وبالتالي انخفاض المستوى والنتائج وعدم تحقيق الاتصال داخل الفريق لذا وجب على المدربين والاهتمام بهذه الناحية والعمل على تنمية وتطوير كل الجوانب قصد الوصول.



# الباب الثاني

## الدراسة الميدانية





# الفصل الأول

## منهجية البحث والإجراءات الميدانية



تمهيد:

بعد دراستنا الجانب النظري الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث والذي ضم فصلين الدراسة وهما على الترتيب:

- تأثير التدريب البلومترى على الأداء؛
- كرة الطائرة صنف أكابر من وجهة نظر المدربين.

سنحاول الانتقال للجانب التطبيقي (الميداني) قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نعطي المنهجية عملية حقها التي تناولناها في الفصول السالفة الذكر ، ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة الاستبيان والتي وجهت الى مدربي كرة الطائرة على مستوى اندية رابطة ولاية المدية.

### 1. الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهد الباحث كثيرا من إبعادها وجوانبها . إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات هو الأساس انطلاق الدراسة وإما أدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية حيث قمنا بدراسة استطلاعية فرق القسم الثاني صنف أكابر في مقابلة شخصية وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من مدربي ولاعي هذه الفرق على سمة الشخصية السائدة فيها وهذا من خلال الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

### 2. منهج الدراسة :

نظرا لطبيعة بحثنا والإشكالية المطروحة رأينا إن المنهج الوصفي هو المنهج المناسب لدراسة تأثير التدريب البلومتري على الداء لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين  
المنهج الوصفي :

هو المنهج الذي يقوم فيه الباحث بوصف ظاهرة كما هي في الواقع وصفا دقيقا كما وكيفا

### 3. الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

لقد اعتدنا في دراستنا على أداة الاستبيان: تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجيدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة والتي لا يمكن أن نجدتها في الكتب إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية ومنها :

- تحديد الهدف من الاستبيانات
- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان
- اختيار العينة التي يتم استجوابها
- وضع عدد كاف من الاختيارات لكل سؤال
- وجود خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليست الأجوبة والملاحظات التي تثير البحث

الإستبيان موجه للمدربين وتم خلاله جمع آرائهم .

وكونه تقنية شائعة الاستعمال ووسيلة عملية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي وكذلك باعتباره مناسبا والمدرّب والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي إستجابة للفرضيات فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات

**1.3.** نوع الأسئلة: طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة التالية.

**2.3.** الأسئلة المغلقة:

وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون "بنعم" و "لا".

**3.3.** الأسئلة نصف مفتوحة: يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة تكزن

فيه مقيدة "نعم" و "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

**4.3.** الأسئلة متعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً

**5.3.** الطريقة الإحصائية: بعد جمع كل الاستثمارات الخاصة بالمدرين نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات

وتتم هذه العملية بحساب عدد التكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال وبعدها يتم حساب النسب

المئوية بالطريقة الإحصائية التالية<sup>(1)</sup>:

**6.3.** ضبط متغيرات الدراسة:

"يشير مصطلح المتغيرات بصفة عامة إلى أي كمية تتغير وعلى نحو أكثر دقة يكون المتغير عبارة عن

خاصة مميزة يمكن قياسها وتتخذ قيما مختلفة ومتنوعة في حالات فردية متعاقبة فقد يشمل الاستخدام

الواسع لمصطلح المتغير على بعض الخصائص المميزة التي لا يمكن قياسها بطريقة حسابية أو رياضية

مثال ذلك الجنس والقبيلة<sup>2</sup>"

"وقد جرت العادة عند المقارنة بين متغيرين ان يسمى احدهما متغيرا تابعا او معتمدا DEPENDENT

VARIABLES وهي المتغيرات التي يعتمد وجودها على متغيرات أخرى نسميها متغيرات مستقلة

VARIABLES INDEPENDENT فالمتغيرات التابعة تنتج عن متغيرات المستقلة أما المتغير المستقل فهو

الذي يتغير بطريقة مستقلة<sup>3</sup>".

ويمكن توضيح ذلك من خلال ضبط متغيرات دراستنا وذلك كالتالي

**4.** موضوع الدراسة: تأثير التدريب البلومتری على الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر

المدرين

**1.4.** المتغير المستقل: شخصية المدرب الرياضي تأثير التدريب البلومتری على الأداء لاعبي كرة

الطائرة وجهة نظر المدرين.

**2.4.** المتغير التابع: أداء لاعبي كرة الطائرة لاعبي كرة الطائرة وجهة نظر المدرين.

1

2

3

**3.4. تعريف المتغير المستقل:** يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي Experimental Variable وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض انه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثير على متغير آخر .

**4.4. تعريف المتغير التابع :** بعلاف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة المتغير المستقل.

**5. عينة البحث وكيفية اختيارها:**

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يتعذر علينا المسح الشامل وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل مجتمع موضوع الدراسة، أو ما يسمى بالعينة وهي: " مجتمعا للدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل فهي بذلك نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعم نتائج الدراسة على المجتمع الكلي".

لذلك فان لاختيار عينة ممثلة صحيحا وكاملا للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات وتمثلت عينة ببحثنا مدرب رابطة المدينة - صنف أكابر- وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.

**6. مجالات الدراسة:**

**1.6. المجال البشري:**

حدد الطالب مجتمع الدراسة من جميع المدربين كرة الطائرة لرابطة المدينة تضم (10) مدربين أي أن المجتمع الأصلي للدراسة يقدر بحوالي 10 مدربين. تعتبر العينة الجزء الممثل للمجتمع الأصلي لذا ينبغي تحديدها بدقة حتى تكون ممثلة لجميع صفات المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه ولذا فانه عينة بحثنا تمثلت في 10 مدربين من رابطة المدينة كما أننا استخدمنا العينة العشوائية البسيطة لملائتها مع طبيعة الدراسة.

**2.6. المجال الزماني:**

لقد تمت المدة الزمنية للجانب التطبيقي حوالي شهر 01 وذلك من 16 أبريل إلى 16 ماي 2022 حيث تم فيها توزيع الاستمارة الخاصة بالمدربين.

**3.6. المجال المكاني:**

قمنا باختيار 10 مدربين من الرابطة الولائية لكرة الطائرة لولاية المدينة حيث قمنا بتوزيع إستمارات على المدربين في أماكن تدريبيهم.

إجراءات التطبيق ميداني : بعد أخذ الموافقة من طرف المشرف قمنا بطباعة الاستمارة الخاصة بالاستبيان الموجه لمدربي هذه الفرق صنف أكابر توجهنا بتاريخ 17 أبريل 2022 إلى المشرفين الذين إستقبلونا وتوجهنا إلى المدرب حيث سلمنا لهم إستمارة الاستبيان قصد الإجابة عليها كما قمنا بشرح الأسئلة التي وجدوا فيها الغموض وساعدناهم في الإجابة والسماح لهم بالوقت الكافي

لنقوم بعد هذه الزيارات بالالتقاء بالمشرف وإستشارته في طريقة التحليل ومناقشة هذه النتائج للفريقين لنشرع بالتحليل.

## خلاصة الفصل:

نستخلص مما سبق انه لا دراسة عملية بدون منهج وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وان تتوفر لدي الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث زلا بد له ان تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة وعينة ومتغيرات واستبيان ... الخ، تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة لباحث والمجتمع ومنه فان العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول الى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمين في البحث واضحة من الغموض والتناقضات.



# الفصل الثاني

## عرض وتحليل الإستبيان



1. تحليل الاستبيان الخاص بالمدرسين:

1.1. المعلومات العامة:

أ- السن:

ب- الجنس:

ج- الحالة الاجتماعية:

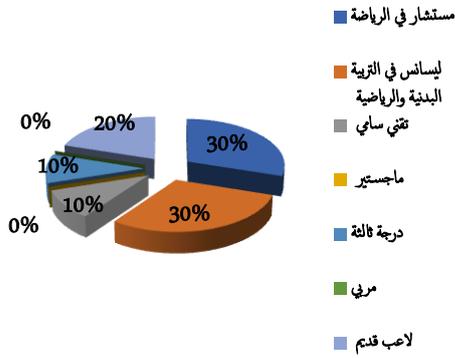
2.1. المحور الاول: إن طريقة التدريب البيومترى تساعد في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة.

1. أ- ما هو المستوى العلمي المتحصل عليه؟

الجدول رقم 01

الشكل رقم 03

النسبة	التكرار	المستوى العلمي
30%	3	مستشار في الرياضة
30%	3	ليسانس في التربية البدنية والرياضية
10%	1	تقني سامي
0%	0	ماجستير
10%	1	درجة ثالثة
0%	0	مربي
20%	2	لاعب قديم
100%	10	المجموع



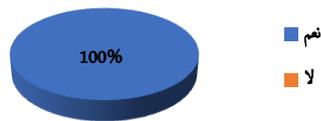
من خلال الجدول 01 المين أعلاه نلاحظ أن نسبة 30% هم من حاملي شهادة مستشار في الرياضة وليسانس في التربية البدنية والرياضية، و20% هم لاعبين قداماء و10% هم تقني سامي ودرجة ثالثة

ب- هل مارست الرياضة من قبل؟

الجدول رقم 02

الشكل رقم 4

النسبة	التكرار	ممارسة الرياضة من قبل
100%	10	نعم
0%	0	لا
100%	10	المجموع



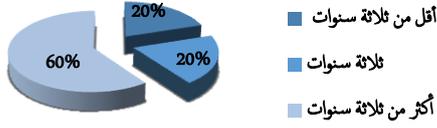
تحصلنا من خلال الجدول رقم 2 أن أعلى نسبة من المدرسين والمتمثلة في 100% مارسو الرياضة قبل الولوج إلى عالم التدريب.

ج- ما عدد سنوات الخبرة الميدانية؟

الجدول رقم 3:

عدد سنوات الخبرة الميدانية	التكرار	النسبة
أقل من ثلاثة سنوات	2	20%
ثلاثة سنوات	2	20%
أكثر من ثلاثة سنوات	6	60%
المجموع	10	100%

الشكل رقم 5



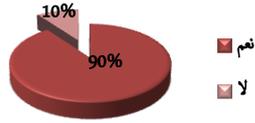
من خلال الجدول 3 نلاحظ أن أعلى نسبة من المدربين والمقدرة بـ 60% لديهم خبرة ميدانية أكثر من ثلاثة سنوات، و20% لديهم ثلاثة سنوات وأقل من ذلك

2. أ- هل كنت رياضي كرة الطائرة من قبل؟

الجدول رقم 4

هل كنت رياضي كرة الطائرة من قبل	التكرار	النسبة
نعم	9	90%
لا	1	10%
المجموع	10	100%

الشكل رقم 6



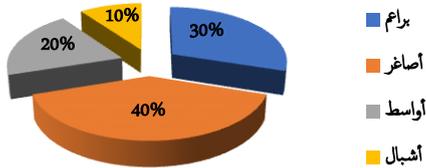
من خلال الجدول 4 إتضح لنا أن أكبر نسبة من المدربين والمقدرة بـ 90% مارسوا الكرة الطائرة من قبل ونسبة 10% لم يمارسوا الكرة الطائرة.

ب - ما هو الصنف الذي بدأت فيه ممارسة الكرة؟

الجدول رقم 5

الصنف الذي بدأت فيه ممارسة الكرة	التكرار	النسبة
براعم	3	30%
أصاغر	4	40%
أواسط	2	20%
أشبال	1	10%
المجموع	10	100%

الشكل رقم 7

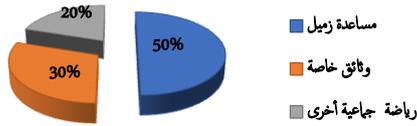


من خلال الجدول 5 إتضح لنا أن أكبر نسبة من المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 40% مارسوا الرياضة في صنف الأصغر و30% مارسوها في صنف البراعم و20% مارسوها في صنف الأواسط و10% مارسوها في صنف الأشبال.

ج- كيف؟

الشكل رقم 8

الجدول رقم 6



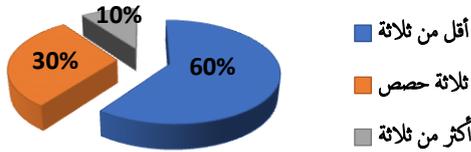
النسبة	التكرار	التأقلمت مع المهنة الجديدة
50%	5	مساعدة زميل
30%	3	وثائق خاصة
20%	2	رياضة جماعية أخرى
100%	10	المجموع

من خلال الجدول 6 إتضح لنا أن أكبر نسبة من المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 50% تأقلمت مع مهنة التدريب بمساعدة زميل له و30% من المدربين بوثائق خاصة و20% من رياضة جماعية أخرى.

3. ما هو عدد الحصص التدريبية التي تجريها في الأسبوع؟

الشكل رقم 9

الجدول رقم 7



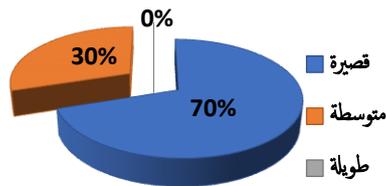
النسبة	التكرار	عدد سنوات الخبرة الميدانية
60%	2	أقل من ثلاثة
30%	7	ثلاثة حصص
10%	1	أكثر من ثلاثة
100%	10	المجموع

من خلال الجدول 7 إتضح لنا أن أكبر نسبة من المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 70% يجرون ثلاثة حصص تدريبية في الأسبوع، و20% من المدربين يجرون أقل من ثلاثة حصص و10% من المدربين، يجرون أكثر من ثلاثة.

4. كيف ترى مدة الإسترجاع بين حصة وأخرى؟

الشكل رقم 10

الجدول رقم 8

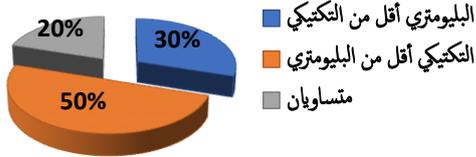


النسبة	التكرار	مدة الإسترجاع بين حصة وأخرى
70%	7	قصيرة
30%	3	متوسطة
0%	0	طويلة
100%	10	المجموع

من خلال الجدول 8 إتضح لنا أن أكبر نسبة من المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 70% يرون أن مدة الإسترجاع بين الحصة والأخرى قصيرة جدا و 30% يرونها متوسطة.

5. أ- كيف ترى علاقة التدريب البليومتري مع التدريب التكتيكي

الجدول رقم 9 الشكل رقم 11



النسبة	التكرار	علاقة التدريب البليومتري مع التدريب التكتيكي
30%	3	البليومتري أقل من التكتيكي
50%	5	التكتيكي أقل من البليومتري
20%	2	متساويان
100%	10	المجموع

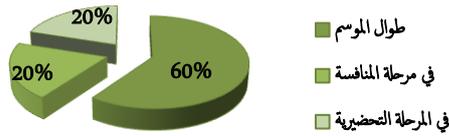
من خلال الجدول 9 إتضح لنا أن أكبر نسبة من المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 50% يرون أن التدريب البليومتري أقل من التدريب التكتيكي و 30% يرون عكس ذلك فيما يرى 20 % أن التدريبان متساويان.

ب- في رأيك لماذا؟

لأن التدريب التكتيكي هو الذي يساعد الرياضي أثناء المنافسة من التدريب البليومتري

6. أ- أين تضع التدريب البليومتري في برنامجك التدريبي؟

الجدول رقم 10 الشكل رقم 12



النسبة	التكرار	التدريب البليومتري في برنامجك التدريبي
60%	6	طوال الموسم
20%	2	في مرحلة المنافسة
20%	2	في المرحلة التحضيرية
100%	10	المجموع

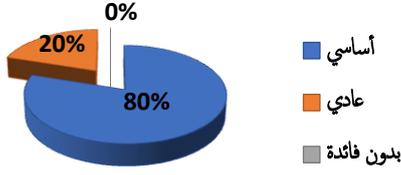
من خلال الجدول 10 إتضح لنا أن أكبر نسبة من المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 60% يضعون التدريب البليومتري طوال الموسم و 20% في مرحلة المنافسة وفي المرحلة التحضيرية في البداية.

ب - لماذا؟ لأن التدريب البليومتري يساعد الرياضي في المحافظة على اللياقة البدنية طوال الموسم.

7. أ - كيف ترى دور التدريب البليومتري لرياضي كرة الطائرة؟

الشكل رقم 13

الجدول رقم 11



النسبة	التكرار	التدريب البليومتري لرياضي كرة الطائرة
80%	8	أساسي
20%	2	عادي
0%	0	بدون فائدة
100%	10	المجموع

من خلال الجدول 11 اتضح لنا أن أكبر نسبة من المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 80% يرون

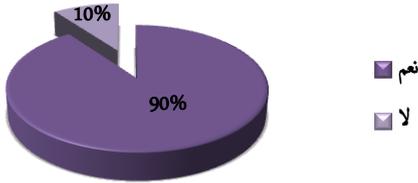
بأن التدريب البليومتري أساسي لرياضي كرة الطائرة و20% يرونه عادي.

ب - لماذا؟ لأن التدريب البليومتري له دور أساسي وعامل مهم للاعبين كرة الطائرة في التمارين التدريبية.

8. أ - هل يحدث تحسن لأداء اللاعبين عند القيام بالتدريب البليومتري؟

الشكل رقم 14

الجدول رقم 12



النسبة	التكرار	تحسن لأداء اللاعبين عند القيام بالتدريب البليومتري
90%	9	نعم
10%	1	لا
100%	10	المجموع

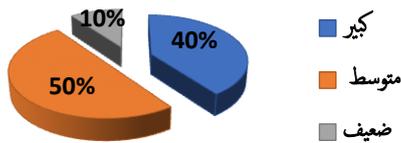
من خلال الجدول 12 إتضح لنا أن أكبر نسبة من المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 90% يرون

أنه عند القيام بالتدريب البليومتري يحدث تحسین لأداء و10% يرون عكس .

ب - إذا كان نعم هل هو تحسین؟

الشكل رقم 15

الجدول رقم 13



النسبة	التكرار	نعم التدريب البليومتري يحدث تحسین للأداء
40%	4	كبير
50%	5	متوسط
10%	1	ضعيف
100%	10	المجموع

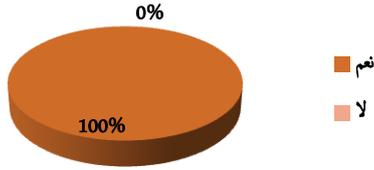
من خلال الجدول 13 إتضح لنا أن أكبر نسبة من المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 50% يقولون أنه هناك تحسن متوسط و 40% يقولون هناك تحسن كبير و 10% يقولون هناك تحسن ضعيف.

ج - إذا كان لا في رأيك لماذا؟

9. أ - هل التنوع في التمرينات له أثر على تطوير قدرات اللياقة البدنية؟

الشكل رقم 16

الجدول رقم 14



النسبة	التكرار	التنوع في التمرينات له أثر على تطوير قدرات اللياقة البدنية
100%	10	نعم
0%	0	لا
100%	10	المجموع

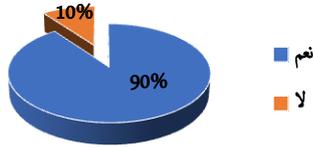
من خلال الجدول 14 إتضح لنا أن أكبر نسبة من المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 100% يرون أن التنوع في التمارين له أثر كبير في تطوير القدرات البدنية للاعبين.

ب - لماذا؟ لأنه عامل مهم للرفع من اللياقة البدنية.

10. هل يؤثر فرض المدرب للتمرينات والانضباط داخل الفريق على تحسين اللياقة البدنية؟

الشكل رقم 17

الجدول رقم 15



النسبة	التكرار	الانضباط داخل الفريق
90%	9	نعم
10%	1	لا
100%	10	المجموع

من خلال الجدول 15 إتضح لنا أن أكبر نسبة من المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 90% يرون أن فرض الانضباط والتمرينات الصحيحة لتحسين من لياقة اللاعبين و 10% يرون عكس ذلك.

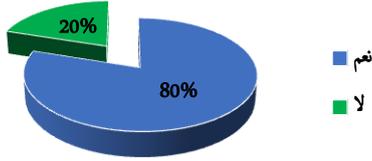
2.1. المحور الثاني: أن ممارسة التدريب البليومتري له أهمية كبيرة في الرفع من مستوى الإستعداد

التكتيكي لدى لاعبي كرة الطائرة

11. أ- هل المدوامة والمواصلة في التدريبات شرط حتمي للرفع من الاستعداد التكتيكي لتحقيق

النتائج؟

الشكل رقم 18



الجدول رقم 16

النسبة	التكرار	المدوامة والمواصلة في التدريبات شرط حتمي للرفع من الاستعداد التكتيكي لتحقيق النتائج
80%	8	نعم
20%	2	لا
100%	10	المجموع

من خلال الجدول 16 إتضح لنا أن أكبر نسبة من المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 80% يرون أن المدوامة والمواصلة في التدريبات شرط حتمي للرفع من مستوى الاستعداد التكتيكي لتحقيق النتائج المطلوبة و 20% يرون عكس ذلك.

ب - لماذا؟ لأنه عامل مهم للحفاظ على التركيز والاستعداد أثناء المنافسة.

12. في رأيك ما هو مستقبل التدريب البليومتري في بلادنا مع علاقته بتحقيق النتائج؟

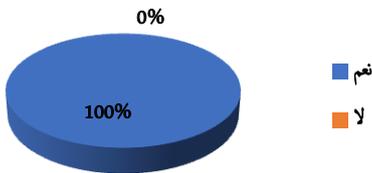
للتدريب البليومتري مستقبل زاهر في بلادنا إذا توفرت الإمكانيات والوسائل التي نستطيع العمل بها.

13 - في رأيك كيف يمكن أن نستفيد بأكثر قدرة ممكنة من التدريب البليومتري؟

يمكن أن نستفيد بأكثر قدرة ممكنة من التدريب البليومتري بتوفير قاعة رياضية، محضر بدني، برنامج غذائي وأجهزة رياضية.

14. أ - هل يمكن أن نقول أن التدريب البليومتري يساعد على الرفع من الأداء التكتيكي؟

الشكل رقم 18



الجدول رقم 17

النسبة	التكرار	التدريب البليومتري يساعد على الرفع من الأداء التكتيكي
100%	10	نعم
0%	0	لا
100%	10	المجموع

من خلال الجدول 17 إتضح لنا أن أكبر نسبة من المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 100% يرون أن التدريب البليومتري يساعد على الرفع من الأداء التكتيكي.

ب - لماذا؟ لأنه عامل مهم من عوامل رفع الأداء التكتيكي.

## 2. مناقشة محاور الاستبيان

## 1.2. مناقشة النتائج الخاصة بالمدرين

## 1.1.1. مناقشة المحور الخاص بالمعلومات العامة:

من السؤال الأول وبعد تحليل نتائجه تبين لنا أن نسبة 30% من المدرين هم من حاملي شهادة مستشار في الرياضة وشهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية ولاعب قديم بنسبة 20% ثم تأتي البقية من حاملي الشهادات الأخرى 10% وتقني سامي كذلك، وهذا ما يزيد من مستوى المدرين الذين تلقوا دروس نظرية وتطبيقية، هذا وتجدر الإشارة إلى أن أغلب المدرين وبنسبة 60% لديهم خبرة ميدانية لثلاثة سنوات، ويتراوح سنهم ما بين 35-49 سنة ينشطون (ويدربون) بمختلف أندية وفلاية المدية، ويدربون تقريبا كل الأصناف. ومنه نستنتج أن مستوى المدرب وكذا خبرته الميدانية تلعب دورا أساسيا في تكوينه وتحسين قدراته المعرفية والتطبيقية وكذا توصيلها للرياضيين بأحسن صورة.

## 2.1.1. مناقشة المحور الأول:

نستنتج من خلال هذا المحور والمتكون من مجموعة من الأسئلة ما يلي: أن كل المدرين والمقدرة نسبتهم 100% كانوا رياضيين قبل أن يصبحوا مدرين، وبالتالي فهم على خبرة أخرى تضاف للتدريب يستطيعون من خلالها تخطي الأخطاء تلقوها أثناء تكوينهم، كما تشير نسبة 90% من المدرين أنهم كانوا رياضي كرة الطائرة قبل أن يصبحوا مدرين. ويرى المدرين والمقدرة نسبتهم 90% أن دوري التدريب البليومتري أساسي، لما لها فوائد في تحسين المردود البدني، وعللوا ذلك بقوله «أن هذه الرياضة تتطلب قوة إندفاعية كبيرة ما يتحتم عليه الزيادة في إستعمال وسائل التدريب، وذلك من منطلق أن لكل تمرين صفة معينة».

ومن السؤال الثامن والعاشر والثاني عشر يرى أغلب المدرين والمقدر نسبتهم 90% بأن وضع التدريب البليومتري يساعد على تحسين اللياقة البدنية طوال الموسم وهي اللياقة السليمة والناجعة لأنها تسمح بالتطوير والحفاظ على المكتسبات البدنية لفترة أطول، ومن السؤال التاسع يتبين لنا أن أغلب المدرين والمقدر نسبتهم 100% يرون أن التنوع في التمرينات الرياضية له أثر على تطوير قدرات اللياقة البدنية للاعبين.

ولقد عرض المدرين أن التدريب البليومتري يستند على الاعتماد على وثائق خاصة بالتدريب إما برياضة كرة الطائرة أو برياضة جماعية أخرى.

## 3.1.1. مناقشة المحور الثاني:

من خلال قراءتنا للجدول الخاص بالسؤال الحادي عشر تبين لنا أن نسبة 80% من المدربين يرون أن المداومة ومواصلة التمارين شرط حتمي للرفع من الإستعداد التكتيكي لتحقيق النتائج في النوادي، وتبين لنا أن 100% من المدربين يرون أن التدريب البليومتري يساعد على الرفع من الاداء التكتيكي

ومن السؤال الثالث عشر والمتضمن كيفية الاستفادة بأكثر قدر ممكن من التدريب البليومتري يرى المدربون أن توفير الوسائل والكتب والمجلدات عامل هام في الإستفادة من هذا التدريب

ومن خلال سؤالنا حول عدد حصص في الأسبوع، أجاب معظم المدربين والمقدر نسبتهم 60% بحصتين وثلاثة حصص على حد سواء، ومن خلاله فإنهم يؤكدون على أهمية التدريب البليومتري في رياضة كرة الطائرة.

أما باقي المدربين فقالوا بأن أكثر من ثلاثة حصص أسبوعياً تكفي ونسبتهم 10% من أجل الدخول للمنافسة.

ومن السؤال الخامس حول علاقة التدريب البليومتري مع التدريب التكتيكي نصف المدربين والمقدرة نسبته 50% يرون أن التدريب التكتيكي يجب أن يكون أقل من التدريب البليومتري، أما 30% من المدربين يرون عكس ذلك أي أن التدريب البليومتري يجب أن يكون أقل من التدريب التكتيكي.

أما بقية المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 20% فيرون أن التدريبان يجب أن يكونا متساويان

#### 4.1.1. خلاصة الاستبيان الموجه للمدربين:

إن إختصاص الكرة الطائرة يتطلب من ممارسيه السعي إلى تطويره، وهذا التطوير مرهون بما يقدمه المؤطرون في هذا المجال من برامج منظمة مناهج علمية حديثة تتماشى مع الإختصاص، وهذه الأخيرة يجب أن تكون فعالة وقائمة على الإختيار الأمثل والأفضل للوسائل والكفاءات التي يمكن لها أن تؤهل الرياضي إلى البروز خلال المنافسات.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها، لاحظنا أن التدريب البليومتري له دور فعال ومهم في تحسين الأداء البدني والنتائج المتحصل عليها، كما لاحظنا أن المدربين واعدون بهذا الدور، وهذا ما تؤكده نتائج الجدول رقم -12- الخاص بالسؤال الثامن، إذ يوضح أن نسبة 90% من المدربين يرون أن دور التدريب البليومتري أساسي في رفع اللياقة البدنية، وهذا لما لها من تأثير إيجابي على تحسين النتائج لدى رياضيي الإختصاص.

ومن الجدول رقم -13- الخاص بالسؤال الثامن صنف ب، الذي يشير إلى التحسن الذي يقوم به التدريب البليومتري هو تحسن متوسط وهذا ما أجمع عليه 50% من المدربين.

ومن الجدول رقم -14 للسؤال التاسع ، يرى 100% من المدربين أن التنوع في التمرينات الرياضية له أثر على تطوير قدرات اللياقة البدنية للاعبين.

### 3. مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية العامة: يعد التدريب البليومتري عامل هام من عوامل الرفع من مستوى الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين.

الفرضية الجزئية الأولى: أن طريقة التدريب البليومتري تساعد في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة

الفرضية الجزئية الثانية: أن ممارسة التدريب البليومتري له أهمية كبيرة في الرفع من مستوى الإستعداد التكتيكي لدى لاعبي كرة الطائرة.

من خلال تحليل النتائج التي تمت معالجتها إحصائيا تم التوصل إلى ما يلي:

\* من الجدول رقم -12- لإستبيان المدربين نلاحظ أن نسبة 90% من المدربين يرون بأن التدريب البليومتري عامل مهم في الرفع من مستوى تحسين الأداء عند اللاعبين وهذا ما تثبته الفرضية العامة.

\* ومن الجدول رقم -15- من نفس الإستبيان تبين لنا أن معظم المدربين والمقدر نسبتهم بـ 90% يرون بأن فرض المدرب للتمرينات والانضباط داخل الفريق يؤثر وبشكل كبير على تحسين قدرات اللياقة البدنية، وهو ما يثبت الفرضية الجزئية الأولى.

\* ومن الجدول رقم -17- من نفس الإستبيان إستنتجنا بأن 100% من المدربين تقول أن التدريب البليومتري يساعد على الرفع من الأداء التكتيكي وهو ما يثبت الفرضية الجزئية الثانية.

### 3. الاقتراحات والتوصيات:

على ضوء الدراسة التي قمنا بها ورغبة منا في إعطاء صورة عامة أثر التدريب البليومتري على الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين، ومع إدراكنا بأن هذه الدراسة لا يمكن اعتبارها دراسة كاملة، بل هي جزء من بحوث أخرى تكملها، أردنا أن نقترح جملة من التوصيات والحلول التي رأينا أنه يمكن لها أن تساعد في تحسين مستوى كرة الطائرة في الجزائر:

- العمل على توفير وتكوين إطارات مؤهلة ومتخصصة في مجال رياضة كرة الطائرة، وإعادة النظر في هذا التكوين.

- تسطير برامج تدريبية مبنية على أسس علمية تهدف إلى تطوير الأداء الرياضي بكل جوانبه وبصورة متناسقة

- الإستعانة بمحضرين بدنيين للعمل مع المدربين وبذلك تخصيص المهام للوصول بالرياضيين إلى أعلى المستويات.

- على المدربين أن يبحثوا في كل ما يتعلق بإختصاصاتهم الرياضية وخاصة التمارين الملائمة لها.
- ضرورة معرفة القائم على التدريب أو التعليم بخصوصيات كرة الطائرة من حيث مميزاتها وتأثير الرياضة عليها.
- تجهيز النوادي الرياضية بالأدوات والمنشآت الرياضية الملائمة وهذا لمساعدة المدربين في التدريب والتكوين.

● مناقشة النتائج في ظل الدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة منها في مناقشة النتائج:

إن التدريب الرياضي هو وذلك العمل التربوي والتعليمي المبني على أسس علمية، وهو أيضا يعمل من أجل الرفع من الجهاز الوظيفي للرياضي من جميع النواحي سواء كانت بدنية، نفسية، فكرية، مهارية، حنطية وحتى الخلقية، والتي هي أساس التعلم، والتي تعتمد على منهج عملي مبرمج يخضع لقواعد تربوية الى غاية، وهذا بفضل تدريب رياضي مناسب، وتحت مدرب مختص مع إتباع برنامج تدريبي وغذائي مكتمل ومتنوع، وذلك من أجل تحقيق أحسن النتائج والإنجازات على الشخصي وحتى العالمي.

● تفسير النتائج المنبثقة من تحليل الإستبيانين:

أن التدريب البليومتري يشكل حوالي 65% من الموسم التدريبي لرياضة الكرة الطائرة، إلا أنه في بلادنا لم يحدث أي تغيير في النمط التدريبي، والدليل على ذلك أن رياضة الكرة الطائرة لم تحقق نتائج على الصعيد القاري والدولي منذ سنوات.

انطلاقا من دراستنا لهذا الموضوع والإمام ببعض جوانبه حول تأثير التدريب البليومتري على الأداء لدى رياضي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين، وبناء على النتائج المتحصل عليها بعد تحليل المعطيات ومناقشتها، تبين لنا أن التدريب البليومتري يؤثر بصفة مباشرة وإيجابية على الأداء البدني والنتائج الرياضية، وكذا بمتابعة البرامج التدريبية من طرف أخصائيين في هذا المجال بحيث تبنى على أسس علمية وأن تخضع لدراسة عميق قبل تطبيقها.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي إستقينها من تحليلنا لنتائج الإستبيانين ومناقشة ما جاء فيهما، نستطيع أن نؤكد صحة فرضيتنا العامة والتي إفترضنا فيها أن التدريب البليومتري عامل هام من عوامل الرفع من مستوى الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين، وهذا ما يعود بدوره على تحسين النتائج في المنافسات خاصة إذا ما وفرنا لها الظروف اللازمة من مختصين وقاعات وأدوات ملائمة.

أما عن فئة الأكابر، فقد لمسنا وعي كبير عند الرياضيين من حيث التوفيق بين العمل والمشوار الرياضي.

فندرجو أن يزيد الإهتمام بالرياضة في بلادنا في كل التخصصات (وليس فقط الرياضات الجماعية)، وهذا باستغلال الإمكانيات البشرية والمادية أحسن إستغلال حتى يرتفع مستوى الرياضة الجزائرية بين الدول. وفي الأخير نتمنى أن هناك بحوث أخرى مكتملة لهذا البحث لأنها دراسة تحتاج إلى تعمق أكثر وأدق، كما نأمل أن نكون قد وفقنا إلى حد ما في إثراء هذا الموضوع، فنحمد الله على إعانتة لنا، من حاول وأصاب فله أجران ومن حاول ولم يصب فله أجر، والله المستعان



# الخاتمة



## الخاتمة

من خلال دراستنا هذه تمكنا من تسليط الضوء على كرة الطائرة، باعتبارها من أشهر الرياضات والتي تتميز بالسرعة والإثارة وذلك بتحديد بعض متطلباتها البدنية نظرا لما يحتاجه ممارسيها من لياقة بدنية عالية، ولقد ركزت في بحثنا هذا على تأثير التدريب البليومتري باعتباره مطلب تدريبي هام جدا للاعب كرة الطائرة، وهذا عن طريق محاولة إبراز تأثيره على تحسين الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة، والتي تعتبر هي الأخرى صفة مهمة جدا بالنسبة للاعب، وانتهينا إلى طرح الإشكالية والتساؤلات المتعلقة بهذا البحث، والتي حاولنا جاهدين الوصول إلى حلها وذلك عن طريق الإستعانة بالدراسات النظرية، وذلك بالاطلاع على أكبر عدد ممكن من المراجع المتعلقة بالبحث.

كما إستعنا أيضا بمختلف وسائل البحث من إحصاءات وقياسات وأخذ النتائج للاختبارات وذلك بعد وضع برنامج تدريبي طبق على الفريق.

وللوصول إلى هدفنا المنشود والمتمثل في توضيح تأثير التدريب البليومتري على تحسين الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة، استخلصنا النتائج التالية:

- التدريب البليومتري له أثر إيجابي في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، مما يؤكد لنا تحقق الفرضية الأولى.

- التدريب البليومتري له أهمية إيجابية في الرفع من مستوى الاستعداد التكتيكي لدى لاعبي كرة الطائرة، وهذا ما يجعلنا نؤكد صحة الفرضية الثانية.

والملاحظ من خلال الإستنتاجات الخاصة وإستنادا لأقوال بعض الكتاب لكل فرضية جزئية أنها تصب في قالب الفرضية العامة، والتي تقول "أن التدريب البليومتري يعد عامل هام من عوامل الرفع من مستوى الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين صنف أكابر" محققة.

بعد هذه الدراسة نرجو أن يزيد الاهتمام بالرياضة في بلادنا في كل التخصصات (وليس فقط الرياضات الجماعية)، وهذا بإستغلال الإمكانيات البشرية والمادية أحسن إستغلال حتى يرتفع مستوى الرياضة الجزائرية بين الدول.

وفي الأخير نتمنى أن تكون هناك بحوث أخرى مكتملة لهذا البحث لأنها دراسة تحتاج إلى تعمق أكثر وأدق، كما نأمل أن نكون قد وفقنا إلى حد ما في إثراء هذا الموضوع، فنحمد الله على إعانتة لنا، من حاول وأصاب فله أجران ومن حاول ولم يصب فله أجر، والله المستعان



# قائمة المراجع



قائمة المراجع باللغة العربية

● قائمة الكتب :

- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في التدريب، المكتبة الرياضية الشاملة، 1974، ص4-6؛
- زكي محمد حسن، المدرب الرياضي(أسس العمل في مهنة التدريب)، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1977، ص43-44؛
- علي فهمي البيك، القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، 1977، ص49؛
- محمد شفيق زكي، السلوك الإنساني مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، ط1، الشركة المتحدة للطباعة والنشر، 1979، ص302؛
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة 13، 1994، ص 78.
- علي معوش، 1994، ص 08؛
- حطابية أحمد زكي، 1997، ص11؛
- عبد الرشيد سعيد وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص317-318؛
- زكي محمد حسن، المدرب الرياضي (أسس العمل في مهنة التدريب)، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1997، ص15؛
- السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، ج2، بدون طبعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1994، ص 125؛
- عصام عباد الخالق، التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، منشأة المعارف، 1998، ص11؛
- زكي محمد درويش، التدريب البليومتري، تطوره - مفهومه - استخدامه مع الناشئة، بدون طبعة، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 1998، ص32؛
- علي مصطفى طه، 1999، ص55؛
- حسن عبد الجواد، 1999، ص 2؛
- حنفي محمود مختار، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، مصر، 2000، ص25؛
- صبري فرج جمال، القوة والتدريب الرياضي الحديث، الطبعة الأولى، دار دجلة، عمان، 2012، ص541؛

- محمد سعد زغلول، الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة، مركز الكتاب لنشر، ط1، القاهرة، 2001، ص 21\_22؛
- عبد الرحمان زاهر، موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص 15-19؛
- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الاشعاع، ط 1، القاهرة، مصر، 2001 ص 27-28؛
- مفتي ابراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص 21-22؛
- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، أسس علمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار النشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص 25؛
- يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، الفضاء التربوي الرياضي، 2002، ص 20؛
- محمد ابراهيم شحاتة، 2003 ص 60
- عبد الفتاح أبو العلا أحمد، فسيولوجيا التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 220؛
- زكي محمد حسن محمد، من أجل قدرة عضلية أفضل - تدريب البليومتری والسلامم الرملية والماء، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، القاهرة، 2004، ص 47؛
- وفاء صلاح الدين و آخرون، الموسوعة العلمية في التدريب، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص 310؛
- خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع، التدريب البليومتری، ج1، بدون طبعة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005، ص 40؛
- عماد الدين أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2005، ص 332؛
- محمد حسن الشتاوي، 2005 ص 26؛
- العرقان خالد اسعد، 2007، ص 2؛
- عبد الحميد برحومة ، 2008 ، ص 37؛

- خيرية ابراهيم السكري، محمد جابر بريقع ، التدريب البليومتري للرياضيين (لكل المستويات-رياضات مختلفة)، ج3، بدون طبعة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2009، ص21؛
- بومبا ثيودور، ترجمة صبري فرج جمال، تدريب القوة البليومتريك، الطبعة الأولى، دار دجلة، الأردن، 2010، ص 1- 21.
- الدليمي ناهده، مميزات لعبة كرة الطائرة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، السبت 02 أبريل 2011، منتدى الرياضي الأكاديمية الرياضية العراقية.
- د.سعد حماد الجميلي، كرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط.2، دار دجلة، عمان، 2012، ص54.
- فاضل كامل مذكور، 2010، ص113.
- د.سعد حماد الجميلي، كرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الاستقبال الإرسال والإعداد، الجزء الأول، ط.1، دار دجلة الأردن، 2010.
- محمد لطفي حسني، فنيات الأداء الخططي في الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ط.1، القاهرة، 2011، ص159.
- حسين قدومي، 5 أكتوبر 2013.
- تامر الدودي (22 يوليو 2014)؛
- القوانين:
- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة، 2004-2001.
- قائمة المعاجم:
- تعريف التأثير في معجم الجامع معجم عربي عربي المعاني 2002/02/4 بتصرف
- قائمة الأطروحات:
- زمام عبد الرحمان، فعالية برنامج تدريبي باستخدام تمارين بليومتريية بالأسلوب التكراري على القدرة العضلية وأداء بعض مهارات كرة القدم، شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية ت،ب،ر، جامعة الجزائر 03 معهد التربية البدنية والرياضية، 2012-2014، ص60؛
- قائمة المواقع الإلكترونية:
- www.elhiwar.(18.02.2008) 18 :13;

قائمة المراجع الأجنبية:

- Cometti Gilles et Cometti Dominique, **La Polymétrie (méthodes 100) entraînements et exercices Edition Chiron**, France ,2007.
- Jacque cervoiser, 1985, p33;



# قائمة الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الجبالي بونعامه  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

إستمارة استبيان موجهة لمدربي كرة الطائرة (صنف أشبال)  
في إطار إنجاز مذكرة تخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية  
والرياضية تقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان:

## تأثير التدريب البليومتري على الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين -صنف أكابر- الدراسة الميدانية رابطة المدينة لكرة الطائرة

في إطار بحثنا المتمحور حول تأثير التدريب البليومتري على الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة من  
وجهة نظر المدربين \* صنف أكابر \* .  
نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملؤها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم  
التي ستقضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي وخطوة نحو الأمام، وفتح المجال أمام دراسات أخرى  
أكثر تعمقا في الموضوع.  
نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة وتقبلوا منا سيدي فائق الإحترام  
والتقدير.  
- ضع علامة (x) في الخانة المناسبة حسب إجابتكم المقترحة.

تحت الاشراف الأستاذ الدكتور:

- بوازيد مختار.

من إعداد الطالبين:

- حداد فيصل.

- بلقاسمي فاروق.

السنة الجامعية: 2021-2022

إستبيان موجه للمدربين

1. المعلومات العامة:

(أ) - السن.

أنثى

ذكر

(ب) - الجنس.

(ج) - الحالة الاجتماعية:

بطال

متربص

طالب

2. المحور الأول: إن طريقة التدريب البليومتري تساعد في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة.

1. (أ) - ما هو مستوى التحصيل العلمي المحصل عليه؟

ليسانس في التربية البدنية و الرياضية

مستشار في الرياضة

شهادات أخرى

تقني سامي

(ب) - هل مارست الرياضة من قبل؟

لا

نعم

(ج) - ما هو عدد سنوات الخبرة الميدانية؟

3 سنوات  أكثر من ثلاث سنوات

أقل من ثلاث سنوات

2. (أ) - هل كنت رياضي كرة طائرة من قبل؟

لا

نعم

(ب) - ما هو الصنف الذي بدأت فيه ممارسة كرة الطائرة؟

أشبال

أواسط

أصاغر

براعم

(ج) - كيف تأقلمت مع المهنة الجديدة؟

رياضة جماعية أخرى

وثائق خاصة

مساعدة زميل

3. ما هو عدد الحصص التدريبية التي تجريها في الأسبوع؟

أكثر من ثلاثة

ثلاثة

أقل من ثلاثة

4. كيف ترى مدة الاسترجاع بين حصة وأخرى؟

طويلة

متوسطة

قصيرة

5. كيف ترى علاقة التدريب البليومتري مع التدريب التكتيكي؟

متساويان

التكتيكي أقل من البليومتري

التكتيكي أكثر من البليومتري

6. أين تضع التدريب البليومتري في برنامجك التدريسي؟  
 طوال الموسم  في مرحلة المنافسة  في المرحلة التحضيرية
7. كيف ترى دور التدريس البليومتري لرياضي كرة الطائرة؟  
 أساسي  عادي  بدون فائدة
8. أ- هل يحدث تحسن للأداء عند اللاعبين عند قيامك بالتدريب البليومتري؟  
 نعم  لا
- ب- إذا كان نعم هل هو تحسن  
 كبير  متوسط  ضعيف
9. هل التنوع في التمرينات الرياضية له اثر على تطوير قدرات اللياقة البدنية للاعبين؟  
 نعم  لا
10. هل يؤثر فرض المدرب للتمارين و الانضباط داخل الفريق على القدرة على تحسين اللياقة البدنية؟  
 نعم  لا
3. المحور الثاني: أن ممارسة التدريب البليومتري له أهمية كبيرة في الرفع من مستوى الإستعداد التكتيكي لدى لاعبي كرة الطائرة
11. هل المداومة والمواصلة في التدريبات شرط حتمي للرفع من الاستعداد التكتيكي لتحقيق النتائج؟  
 نعم  لا
12. في رأيك ما هو مستقبل التدريب البليومتري في بلادنا مع علاقته بتحقيق النتائج؟  
 .....
13. كيف يمكن أن نستفيد بأكثر قدرة ممكنة من التدريب البليومتري؟  
 قاعة رياضية  محضر بدني  برنامج غذائي  أجهزة رياضية
14. هل يمكن أن نقول أن التدريب البليومتري يساعد على الرفع من الأداء التكتيكي؟  
 نعم  لا



# الفهرس



## محتوى الفهرس

الرقم	الموضوع	الصفحة
1.	شكر وعرهان	
2.	إهداء	
3.	قائمة الجداول والأشكال	
4.	مقدمة	أ-ط
5.	الجاناب النظرى	
6.	الفصل الأول: التدريب البليومترى	
7.	1. التدريب البليومترى	1
8.	1.1. تعريف التدريب الرياضى	1
9.	2.1. مفهوم التدريب الرياضى	1
10.	3.1. خصائص التدريب الرياضى	1
11.	4.1. أهداف التدريب الرياضى	4
12.	5.1. قواعد التدريب الرياضى	4
13.	6.1. التدريب البليومترى	5
14.	1.6.1. مفهوم البليومر ي	5
15.	2.6.1. مبادئ التدريب البليومترى	6
16.	3.6.1. أسس التدريب البليومترى	7
17.	7.1. خصائص التدريب البليومترى	8
18.	8.1. العوامل المرتبطة بتصميم برنامج التدريب البليومترى	8
19.	9.1. أنواع التمارين البليومترية	10
20.	10.1. تشكيل الحمل فى التدريب البليومترى	11
21.	11.1. أنظمة الطاقة وفلسفة البليومر ي	11
22.	12.1. فسيولوجية العضلات	12
23.	13.1. أشكال الانقباض فى العمل العضلى	13

14	14.1. الخصائص الميكانيكية والتشريحية لتدريب البليومري	.24
14	15.1. المزج بين التدريب البليومري وتدريب القوة	.25
16	16.1. أنماط التدريب البليومري	.26
17	17.1. مزايا وعيوب التدريب البليومري	.27
20	<b>الفصل الثاني: الكرة الطائرة</b>	.28
20	تمهيد:	.29
20	1. مفهوم الكرة الطائرة	.30
21	1.1. تاريخ الكرة الطائرة	.31
22	2.1. تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر و تأسيس الاتحادية "FIVB"	.32
23	3.1. خصائص الكرة الطائرة	.33
24	4.1. المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	.34
24	1.4.1. وقفة الاستعداد	.35
25	2.4.1. الإرسال	.36
27	3.4.1. الاستقبال	.37
28	4.4.1. الإعداد "التمرير":	.38
29	5.4.1. حائط الصد:	.39
32	6.4.1. مهارة السحق	.40
35	<b>الفصل الثالث: وجهة نظر المدرب</b>	.41
35	1. المدرب الرياضي	.42
35	1.1. مفهوم التدريب الرياضي	.43
35	2. تعريف المدرب	.44
35	1.2. شخصية المدرب وخصائصه	.45
36	3. السمات الشخصية للمدرب الرياضي	.46
37	4. صفات المدرب الناجح	.47

38	48	5. أهمية شخصية المدرب في أنجاح عملية الاتصال
39	49	6. دور المدرب الرياضي في التخطيط
39	50	7. المدرب واتخاذ القرار
40	51	8. المدرب كالمربي
41	52	9. الاتصال بين القائد والفريق الرياضي
42	53	10. القرار ومراقبته
43	54	الخلاصة
	55	الجانب التطبيقي
45	56	الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية
46	57	تمهيد
47	58	1. الدراسة الاستطلاعية
47	59	2. منهج الدراسة
47	60	3. الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث
48	61	1.3. نوع الأسئلة: طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة التالية
48	62	2.3. الأسئلة المغلقة
48	63	3.3. الأسئلة نصف مفتوحة
48	64	4.3. الأسئلة متعددة الأجوبة
48	65	5.3. الطريقة الإحصائية
48	66	6.3. ضبط متغيرات الدراسة
48	67	4. موضوع الدراسة
48	68	1.4. المتغير المستقل
48	69	2.4. المتغير التابع
49	70	3.4. تعريف المتغير المستقل
49	71	3.4. تعريف المتغير التابع

49	5. عينة البحث وكيفية اختيارها	.72
49	6. مجالات الدراسة	.73
49	1.6. المجال البشري	.74
49	2.6. المجال الزماني	.75
49	3.6. المجال المكاني	.76
50	خلاصة الفصل	.77
	<b>الفصل الثاني: عرض وتحليل الإستبيان</b>	<b>.78</b>
53	1. تحليل الاستبيان الخاص بالمدرسين	.79
53	1.1. المعلومات العامة	.80
53	2.1. المحور الاول: إن طريقة التدريب البليومتري تساعد في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة.	.81
59	3.1. المحور الثاني: أن ممارسة التدريب البليومتري له أهمية كبيرة في الرفع من مستوى الإستعداد التكتيكي لدى لاعبي كرة الطائرة	.82
60	2. مناقشة محاور الاستبيان	.83
60	1.2. مناقشة النتائج الخاصة بالمدرسين	.84
60	1.1.2. مناقشة المحور الخاص بالمعلومات العامة	.85
60	2.1.2 مناقشة المحور الأول	.86
60	3.1.2 مناقشة المحور الثاني	.87
61	4.1.2. خلاصة الإستبيان الموجه للمدرسين	.88
62	3. مقابلة النتائج بالفرضيات	.89
62	4. الاقتراحات والتوصيات	.90
65	الخاتمة العامة	.91
73	قائمة المراجع والملاحق	.92
77	الفهرس	.93
81	ملخص	.94

## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: تأثير التدريب البليومتري على الاداء لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين

صنف أكابر

أهداف الدراسة:

• توضيح تأثير التدريب البليومتري على الاداء لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين

صنف أكابر

• كشف فاعلية طريقة التدريب البليومتري من خلال البرنامج التدريبي المقترح على تحسين أداء

لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر المدربين صنف أكابر.

مشكلة الدراسة: ما مدى أهمية التدريب البليومتري على الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة من وجهة نظر

المدربين صنف أكابر؟

الفرضية العامة: يعد التدريب البليومتري عامل هام من عوامل الرفع من مستوى الأداء لدى لاعبي كرة

الطائرة من وجهة نظر المدربين .

الفرضيات الجزئية:

2. إن طريقة التدريب البليومتري تساعد في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة .

3. ان ممارسة التدريب البليومتري له أهمية كبيرة في الرفع من مستوى الاستعداد التكتيكي لدى لاعبي

كرة الطائرة.

عينة الدراسة: وتضم 10 مدربين .

منهج الدراسة: المنهج الوصفي لأنه يلائم الظاهرة المدروسة.

أدوات الدراسة: استبيان موجه للمدربين

الاستنتاجات:

من خلال تحليل وملاحظة نتائج الإختبارات وإنطلاقا من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح أن

التدريب البليومتري من خلال البرنامج المطبق له تأثير ايجابي على الاداء لدى لاعبي كرة الطائرة.

التوصيات:

- ضرورة زيادة الإهتمام بالتدريب البليومتري لرياضي كرة الطائرة.

- إستعمال طرق التدريب المناسبة لتطوير رياضة كرة الطائرة.

## **Summary of the study**

**The title of the study:** the impact of pleumtri training on the performance of volleyball players from the point of view of the coaches class capers

### **Study objectives:**

- To clarify the impact of pleumtric training on performance, volleyball players seemed from the point of view of the coaches class of Capers .
- Reveal the effectiveness of the pleumtri training method through the proposed training program to improve the performance of volleyball players from the point of view of the coaches class Acaper.

**Study problem:** How important is the ballometri training on performance among volleyball players from the point of view of the coaches class Of Capers?

**General hypothesis:** Pleometric training is an important factor in raising the level of performance of volleyball players from the point of view of coaches.

### **Partial hypotheses:**

- 1) The pleumtri training method helps improve the fitness of volleyball players.
- 2) The practice of plyometric training is of great importance in raising the level of tactical readiness of volleyball players.

**Sample study:** Includes 10 trainers.

**Curriculum:** Descriptive approach because it fits the phenomenon studied.

**Study tools:** a questionnaire for trainers

### **Conclusions:**

By analysing and observing the results of the tests and based on the conclusions of the tables, we clearly find that the pleumtric training through the program applied has a positive impact on the performance of volleyball players.

### **Recommendations:**

- The need to increase interest in the pleumtri training of volleyball athletes.
- Use appropriate training methods to develop volleyball.

