



جامعة أمحمد بوقرة  
كلية العلوم  
قسم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية  
والرياضية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات الأنشطة  
البدنية والرياضية

تخصص التدريب الرياضي التنافسي

علاقة بعض أوجه القوة العضلية للأطراف السفلية  
بفعالية الارتقاء العمودي لدى لاعبي الكرة الطائرة  
فئة (16-18) سنة

دراسة حالة لاعبي الكرة الطائرة بالثانوية الرياضية الوطنية درارية خلال الموسم الرياضي 2020/2019.

تحت اشراف الدكتور

نويقة رضوان

من اعداد الطالبة

مغزي شهيرة

السنة الجامعية 2020-2019.

# كلمة شكر

بعد أن اكملت من انجازي لهذا البحث لا يسعني إلا أن احمد الله عز  
وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع  
كما اتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث  
خاصة الاصدقاء الذين لم يتركوني طوال مدة إجرائي هذه المذكرة

كما يشرفني أن اتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير  
إلى الأستاذ المشرف نويقة رضوان الذي لم يبخل عليا بنصائحه القيمة  
التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا البحث.

كما اتقدم بالشكر لأسرة التربية البدنية و الرياضية (اداريين طلبة  
واساتذة وعمال) كما نخص بالذكر أساتذة التربية البدنية و الرياضية على صبرهم  
معنا طوال مدة دراستنا.  
و كل من ساعدني و لو بكلمة طيبة من قريب أو بعيد.

## قائمة المحتويات

1. شكر وتقدير.....1
- الإهداء.....ب
3. مقدمة.....3

### الباب الاول :الفصل التمهيدي

- 1-الإشكالية.....5
- 2-الأسئلة الجزئية.....5
- 3-الفرضيات.....5
- 3-1-الفرضية العامة.....5
- 3-2-الفرضيات الجزئية.....6
- 4-أسباب اختيار الموضوع.....6
- 4-1-أسباب ذاتية.....6
- 4-2-أسباب موضوعية.....6
- 5-أهمية البحث.....6
- 6-أهداف البحث.....7
- 7-متغيرات البحث.....7
- 7-1-المتغير المستقل.....7
- 7-2-المتغير التابع.....7
- 8-تحديد المفاهيم والمصطلحات.....7
- 8-1-أوجه القوة العضلية.....7

- 7.....1-1-8- مفهوم القوة العضلية.
- 7.....2-1-8- القوة المميزة بالسرعة.
- 8.....3-1-8- القوة الانفجارية.
- 8.....2-8- الإرتقاء العمودي.
- 8.....3-8- الكرة الطائرة.
- 10.....9- الدراسات السابقة والمثابفة.

## الباب الثاني: الجانب النظري

### الفصل الأول: القوة العضلية

- 14.....1- تعريف القوة العضلية.
- 14.....2- أهمية القوة العضلية.
- 15.....3- أنواع القوة العضلية.
- 15.....3-1- القوة المميزة بالسرعة.
- 16.....3-2- القوة الانفجارية.
- 17.....3-3- تحمل القوة.
- 18.....4- العوامل المؤثرة على القوة العضلية.
- 18.....4-1- المقطع الفيزيولوجي للعضلة.
- 18.....4-2- تكوين العضلة من الالياف.
- 18.....4-3- التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء.

- 4-4- زمن فترة الانقباض العضلي.....19
- 4-5- الاستفادة من العوامل الميكانيكية في الأداء.....19
- 4-6- العامل النفسي للاعب.....19
- 5- طرق تطوير القوة العضلية.....19
- خلاصة.....20

### الفصل الثاني: الارتقاء العمودي

- 1- تعريف الارتقاء العمودي.....25
- 2- اهمية الارتقاء العمودي.....25
- 3- انواع الارتقاء.....25
- 4- تنمية صفة الارتقاء.....26
- 5- تطور صفة الارتقاء.....26
- 6- تمارين لتنمية الارتقاء العمودي.....26
- 6-1- الاحماء.....26
- 6-2- التقوية العضلية.....26
- 6-3- تمارين التمديدات.....26
- 7- مراحل الارتقاء في الكرة الطائرة.....27

27.....1-7- تني القدم المرتقية.

27.....2-7- المد(النهوض).

28.....خلاصة.

### الفصل الثالث: الكرة الطائرة

30.....تمهيد

31.....1- تاريخ كرة الطائرة و تطورها في العالم.

32.....1-1- في الجزائر.

33.....2- تعريف الكرة الطائرة.

34.....3- طبيعة لعبة الكرة الطائرة.

36.....4- مميزات رياضة الكرة الطائرة.

37.....5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة.

37.....5-1 الملعب.

37.....5-2 فضاء اللعب الحر.

37.....5-3 الكرة.

38.....5-4 الشبكة.

38.....5-5 الفرق.

38.....	اللاعب الحر
39.....	7-5 الحكام
39.....	8-5 الشوط الفاصل
40.....	6- فائدة الكرة الطائرة على الجانب الخلفي، البدني والاجتماعي
40.....	7- الصفات البدنية الخاصة للاعبي الكرة الطائرة
40.....	8- أهم المبادئ الأساسية
41.....	8-1 الإرسال
41.....	أنواع الإرسال
42.....	8-2 الاستقبال
42.....	8-3 التمهير
43.....	8-4 حائط الصد
44.....	8-5 السحق
45.....	9- جدول زمني لتطور ونشوء اللعبة
47.....	خلاصة

### الفصل الرابع المرحلة العمرية

49.....	تمهيد
---------	-------

50.....	1-تعريف المراهقة.....
50.....	2- مميزات النمو في مرحلة المراهقة.....
50.....	2-1- النمو الجسمي.....
51.....	2-2- النمو الجنسي.....
51.....	2-3- النمو العقلي.....
51.....	2-4- النمو الانفعالي.....
51.....	3- خصائص النمو في السنوات (16-18) المرحلة الثانوي:.....
51.....	3-1- خصائص النمو الجسدي.....
51.....	3-2- الخصائص الانفعالية.....
52.....	3-3- خصائص النمو الاجتماعي.....
52.....	4- مميزات مرحلة المراهقة.....
52.....	5-مشاكل المراهقة.....
52.....	5-1-مشاكل متعلقة بالذات والمظهر الخارجي.....
53.....	5-2- المشاكل النفسية.....
53.....	5-3- السلوك العدواني.....
54.....	5-4-المشاكل الاجتماعية.....

54.....	5-5- المشاكل الخارجية.....
54.....	6- طرق التعامل مع مشاكل المراهقة.....
54.....	7- اهداف دراسة مرحلة المراهقة.....
54.....	7-1-النضج العقلي.....
55.....	7-2-النضج الانفعالي.....
55.....	7-3-النضج الاجتماعي.....
55.....	7-4-تواجد الذات.....
55.....	7-5-وقت الفراغ.....
55.....	8- أهمية الرياضة للمراهق.....
56.....	9- دور الرياضة في مرحلة المراهقة.....
57.....	9-1- تنمية الكفاءات البدنية.....
57.....	9-2- تنمية الكفاءة الحركية.....
57.....	9-3- تنمية الكفاءة العقلية.....
57.....	9-4- تنمية العلاقات الاجتماعية.....
57.....	10- تدريب الأثبال ( مرحلة الأساس والبناء ).....
58.....	10-1 أهداف تدريب الأثبال.....

58.....2-10 -فترة تدريب الأشبالي

59.....خلاصة

### الباب الثالث : الجانب التطبيقي

#### الفصل الخامس :التعريف بالبحث و الإجراءات الميدانية

62.....تمهيد

63.....1-المنهج العلمي المتبع

64.....2-مجتمع البحث

64.....3-عينة البحث

65.....3-1- كيفية اختيار العينة

65.....4- مجالات البحث

65.....4-1- المجال المكاني

65.....4-2-لمجال الزماني

66.....5-الدراسة الاستطلاعية

66.....6-وسائل جمع المعلومات

66.....6-1-الاختبار

## الفصل السادس مناقشة الدراسات السابقة

- 70..... مناقشة الدراسات السابقة و المشابهة
- 72..... الخلاصة العامة التطبيقية.
- 73..... الإقتراحات.
- 75..... خاتمة.

المراجع

مَقْدَمَةٌ

## مقدمة

شهدت السنوات الأخيرة اهتماما متزايدا بالإعداد المتكامل للاعبين الكرة الطائرة ويتضح ذلك من خلال العلاقة التكاملية بين جوانب التدريب المختلفة والتي تشمل الجانب البدني المهاري والخططي بالإضافة إلى الجانب النفسي حيث أن الوصول للمستويات الرياضية العالية يتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية بصورة متكاملة وذلك محاولة احرازه أفضل مستوي ممكن.

حيث يعد 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 احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين. وبعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدرة على الانجاز والكمال، ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللعب والتي تنعكس علي العمل تضيما وكفاحا .

ويعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية والفعاليات الرياضية عملية تربوية مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعبين إلى ارقى المستويات بالأداء المتكامل والمنطور والسريع الذي تسعى الدول إليه. وقد حرصت معظم هذه الدول على إعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بفكر جديدة للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية ولاشك أن الكرة الطائرة من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وشعبيتها لا تنحصر في عدد ممارسيها فحسب بل تتعدى إلى محبيها ومناصريها ومن المؤكد أن الكرة الطائرة قطعت أشواطا كبيرة في مختلف جوانبها التكتيكية والتقنية وخاصة فيما يتعلق بمناهج وطرق التدريب باعتباره قد تطور خلال السنوات الأخيرة تطورا مذهلا وابتعد شيئا ما علي تلك الأساليب الكلاسيكية التي تعودنا عليها منذ سنوات، وبذلك دخل التدريب عنصر التطور والسرعة وأصبح له نظرياته الخاصة وأسسها العلمية.

فالكرة الطائرة ككل الرياضات الأخرى تتميز بتعدد المهارات المستعملة فيها والتي من خلال الأداء الصحيح والكامل يصل الفرد إلى الأداء الجيد وهناك عدة طرق لتطوير هذه المهارات كالبرامج التدريبية خاصة لتطوير مهارة معينة كالارتقاء والصد... وذلك لما للقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية من أهمية

واضحة في تحقيق نتائج كثيرة من نواحي النشاط البدني خاصة ذلك النوع ذو الطبيعة المتغيرة من الأداء الحركي . لذا تمحور موضوع داستنا حول علاقة بعض أوجه القوة العضلية للأطراف السفلية بفعالية الارتقاء العمودي لدي لاعبي الكرة الطائرة أشبال وقد ارتأينا تقسيم دراستنا كالتالي:

الجانب التمهيدي و الذي يحتوي على الإشكالية ، الفرضيات ، اهداف البحث ، أسباب اختيار الموضوع ، التعريف بالمصطلحات و الدراسات السابقة،

الجانب النظري و الذي يحتوي على أربعة فصول حيث تطرقنا في الفصل الأول أوجه القوة العضلية ، اما الفصل الثاني الإرتقاء العمودي ، امل في الفصل الثالث و الرابع تطرقنا الى الكرة الطائرة م المرحلة العمرية (16-18)

اما الجانب التطبيقي قسمناه الى فصلين : الفصل الخامس تطرقنا فيه الى التعريف بالبحث و الإجراءات الميدانية . اما في الفصل السادس فقمتم بمناقشة نتائج الدراسات السابقة و مقارنتها بدراستنا.

الباب الثاني  
الجانب النظري

# الفصل الأول القوة العضلية

**تمهيد:**

تعتبر القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية، حيث يتوقف عليها أداء معظم النشاطات الرياضية، وتوفرها يعد ضروري للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.

فهي الأساس في الأداء البدني، وتحليل احتياجات رياضة كرة الطائرة تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية للتغلب على المنافس، والأمر الذي دعانا إلى البحث في هذا المجال لتوضيح أهمية القدرة العضلية للاعب كرة الطائرة وأهم الطرق في تنميتها، ومختلف أنواعها والعوامل المؤثرة عليها. لذا تطرقنا في فصلنا هذا إلى تعريفها، أنواعها وأهميتها والعوامل التي تؤثر عليها وطرق تطويرها.

## 1- تعريف القوة العضلية:

نظرا للاهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية فقد اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها منها: يعرفها هارة بكونها اعلي قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة اقصي مقاومة خارجية مضادة.

كما يعرفها زاتسبورسكي: بانها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها.<sup>1</sup>

وتعرف القوة العضلية بانها المقدرة او التوتر التي تستطيع عضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في اقصي انقباض ارادي واحد لها.<sup>2</sup>

## 2- اهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر اهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرا حركيا بين الصفات البدنية الأخرى<sup>3</sup>. لذلك ينضر اليها المدربون كمفتاح للتقدم في الانشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الانتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوي الاداء علي ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الاداء لعنصر القوة العضلية وتمثل احد الابعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.<sup>4</sup>

ويؤكد محمد صبيحي حسانين 1982 كون القدرة العضلية اهم القدرات البدنية على الاطلاق فهي اساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والانتاج والشخصية، اذ يتوقف الانجاز الحركي الكامل بدرجة كبيرة على مستوي ما يتمتع به الفرد من القوة

1-محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1982ص91.

2-حمدي احمد السيدو التوت : تمرينات البدنية والعضلات العامة، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2004، ص29.

3-علي جلال الدين : فسيولوجيا التربية البدنية و الأنشطة الرياضية ،ط2، المركز العربي للنشر ، 2004، ص29.

4- مقتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص167.

العضلية حيث اتضح ان القوة من اهم العوامل الديناميكية لإتقان الاداء المهاري ذو المستوي العالي في جميع الالعاب والمنازلات التنافسية.<sup>1</sup>

### 3- انواع القوة العضلية:

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة والتحمل علي شكل قدرات لها شكل جديد ومميز وبصفة عامة يقسم " فابنيك" القوة العضلية الي ثلاثة انواع كما يلي :

#### 3-1- القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كاهم صفة للاعبي الرياضات الجماعية ذات الاحتكاك المباشر كما انها تجمع بين صفتي السرعة والقوة وينضج اليها علي انها محصلة ارتباط السرعة في القوة وقد عرفها هارة 1979 بكونها قدرة الفرد في التغلب علي مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة.<sup>2</sup>

ويبري "بارو" ان الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الاداء الحركي في المستويات العليا، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة علي انها قدرة الرياضي علي اخراج اقصي قوة في العضلة او العضلات في اقل زمن ممكن.<sup>3</sup>

#### أهمية القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للكرة الطائرة:

تعد من القدرات البدنية الضرورية بالنسبة لكرة الطائرة، اذ انها مزيج بين عنصرين مهمين هما القوة والسرعة وتظهر أهميتها عند أداء المهارات الأساسية وحركات الارتقاء في كرة الطائرة مثل الضرب الساحق والارسال الساحق والتمرير من اعلي مع القفز والصد، فألاعب الضارب

1- بهاء الدين سلا: فيسيولوجية الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1994، ص236.

2- احمد سعيد قاسم: علم التدريب الرياضي، بغداد، 1979، ص120.

3- فتحي الغزاوي ، فيسيولوجيا الأنسان ، دار المعارف ، القاهرة ، 1975، ص87.

يحتاج الي قوة مميزة بالسرعة لأداء الضرب الساحق بقوة وبسرعة لأنه في حالة الضرب الساحق يواجه منافس يقوم بالصد وبالتالي تظهر أهمية القفز لأعلي حتي يتمكن من التغلب علي حائط الصد، والضرب بقوة في ملعب المنافس وكذلك بالنسبة للاعب المؤدي لحائط الصد، ونفس الشيء بالنسبة للاعب المؤدي للإرسال الساحق لأدائه بمستوي عالي من القوة والسرعة والتوجيه للمكان الصحيح. وبهذا فإنها تساهم في ارتفاع مستوي أداء لاعبي كرة الطائرة.

#### 4-3- القوة الانفجارية:

يطلق عليها البعض القوة القصوى او العظمي، وتعرف باعلي قوة ديناميكية يمكن للعضلة ان تنتجها لمرة واحدة.<sup>1</sup>

وتعرف ايضا انها اعلي قوة ينتجها الجهاز العصبي اثناء الانقباض الارادي، مع ملاحظة ان هناك عدم تفريق بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة ولكن القوة الانفجارية تظهر، ويمكن التعرف عليها من خلال ما يتميز به باعلي قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية. ويؤكد "علي فهمي بيك" 1992 ان القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون برهة انتظار لتجميع القوة (الجري السريع)، اما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى او اقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن. \*

ومنه نستخلص ان القدرة العضلية هي القوة الانفجارية.

#### أهمية القوة الانفجارية بالنسبة لكرة الطائرة:

تعد القوة الانفجارية للرجلين والذراعين والجذع والبطن من المتطلبات الرئيسية الأساسية وأكثرها أهمية بالنسبة للاعبي كرة الطائرة، اذ تؤدي القدرة على القفز دورا كبيرا ومؤثرا لأنه يستعمل في أكثر مواقف المباريات مثل مهارات الإرسال الساحق والضرب الساحق بالإضافة الي حائط الصد لأنهم يحتاجون الي

1-احمد سعيد، قاسم حسن المندلوي: علم التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 120

القفز العمودي للوصول الي المسافة الممكنة تمهيدا لأدائها وهذا يتوقف على القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين وذلك لأداء ضرب قوي ومؤثر.

فبدون هذه الصفة الهامة لا يمكن لأي لاعب في الاستمرارية في الأداء الرياضي الذي يكون الأساس فيه الارتقاء للأعلى.

### 3-3- تحمل القوة:

تعرف في الكثير من المراجع "بالتحمل العضلي" والجهد العضلي" بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر اثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعنية لأطول فترة ممكنة. بحيث يقع العبء الاكبر على الجهاز العضلي ويذكر "بسطويسي" عن "هارا" فهي القدرة على مقاومة التعب اثناء اداء مجهود بدني يتميز بحمل عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض اجزائه او بعض مكوناته.<sup>1</sup>

ويعرف "ابو العلا عبد الفتاح" بكونه «قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترة طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الاكبر على الجهاز العضلي»<sup>2</sup>

ويعرفه "مانيويز" بكونه "مقدرة العضلة على ان تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت".

ويعرفه "كلارك" بكونه "المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية بدرجة اقل من القصوى".<sup>3</sup>

ويقصد به مقدرة العضلة او المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب اثناء الانقباضات العضلية المتكررة، او الوقوف ضد مقاومة خارجية لفترة زمنية طويلة، ويمكن ان يكون ذلك عن طريق استخدام

1- عصام الوشاحي: التدريب بالاثقال القوة والبطولة، دار الجهاد للنشر والتوزيع، مصر، بدون سنة، ص68.

2- بسطويسي احمد بسطويسي: اسس ونضريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993 ص85.

3- محمد صبحي حسانين: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مرجع سابق، ص24.

4- علي البيك: اسس اعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2008 ص99.

مجموعة من التمرينات المتتابعة والخاصة بجميع اجزاء الجسم، بحيث يستخدم اللاعب وزن جسمه او اثقال تتراوح ما بين 40% الى 70% من أقصى مقاومة للمجموعات العضلية المختلفة.<sup>1</sup>

### 3-2- تصنيفات القوة:

**3-2-1- القوة العامة:** والتي تختص لكل الأنظمة وتعتبر اساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الاعداد الاولي او في السنوات الاولي من بداية تدريب اللاعب والمستوي المنفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

**3-2-2- القوة الخاصة:** يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعينة في النشاط (المشارك في الاداء) وترتبط بالتخصص في الاداء المرتبط بنوع الرياضة وبطبيعة النشاط، فان تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب ان تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الاعداد الخاص

### 4- العوامل المؤثرة على القوة العضلية:

**4-1- المقطع الفيزيولوجي للعضلة:** يعني مقطع كل الياف العضلة الواحدة فبذلك فان الحجم يزداد بالتدريب الرياضي نتيجة الممارسة المتكررة والتي تزيد تحسن العمل العضلي وكذلك الذي يساهم في زيادة المقطع هو شبكة الشعيرات الدموية المغذية لها بالمواد الغذائية المهضومة والمحملة بالطاقة.

**4-2- تكوين العضلة من الالياف:** من المعروف ان العضلة تحتوي بداخلها على نوعيات مختلفة من الالياف العضلية وتختلف هذه الاخيرة من حيث عملها فهناك الالياف البيضاء تتقبض بسرعة عالية وقابلة للتعب، اما الحمراء تتقبض ببطيء وقابليتها بطيئة للتعب.

**4-3- التوافق بين العضلات المشتركة في الاداء:** ان التوافق يساهم في اشتراك الالياف العضلية معا في العمل العضلي الحركي الموجه، وبالتالي يقتل التعب الحديث للعضلة نتيجة لهذا التوافق الذي يعطي الانسيابية

<sup>1</sup>-علي البيك : أسس اعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2008 ، ص99

**4-4- زمن فترة الانقباض العضلي:** العضلة تتأثر بزمن انقباضها إذا كان زمن الانقباض قليلا ساهم ذلك في الاحتفاظ بالقوة العضلية، اما إذا زادت فترة الانقباض ساهم ذلك بدرجة كبيرة على ضعف العضلة.<sup>1</sup>

**4-5- الاستفادة من العوامل الميكانيكية في الاداء:** ان توجيه اللاعب لقدراته الي الاداء الامثل في

لتوافق العضلي او موضع مركز الثقل يساهم في الاحتفاظ بالقوة العضلية للاعب وزيادة انتاجها.

**4-6- العامل النفسي للاعب:** ان الحالة النفسية للاعب هي من ضمن العوامل الرئيسية في توجيه طاقات الفرد، فالخوف وعدم الثقة بالنفس يؤدي الي الضعف في الاداء لذلك يجب الاهتمام بالعامل النفسي.<sup>2</sup>

### 5- طرق تطوير القوة العضلية:

تؤكد المصادر العلمية والبحوث أن القوة العضلية تؤدي إلى وصول الرياضي إلى أعلى درجة في الانجاز الرياضي، فضلا عن تأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، وبعد الرياضي الذي يتميز بالقوة العضلية عاملا مهما في تطوير الانجاز، فمثلا لاعب حائط الصد في الكرة الطائرة عليه تنمية قوة الأطراف (الذراعين والأرجل) من أجل الوثب أو الارتقاء لصد الكرة حيث توجد طريقتان للقوة العضلية وهما:

1/ تطوير القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم العضلي.

2/ تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى التضخم العضلي.

هناك حركتان للعضلة منها حركة إرادية ناجمة عن وظائف الجهاز العصبي بواسطة الأعصاب التي تصل العضلة. الثانية غير إرادية التي تصل بسبب استشارة لا دخل لعصب العضلة بها، وذلك عن طريق تيار كهربائي أو حافز كيميائي. إن جميع حركات الرياضي تعبر عن التوافق بين وظائف الجهاز العصبي

1- عريس الميالو: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط2، دار الطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2001، ص359.  
2- احمد نصر الدين السيد، فسيولوجية الرياضة نضريات وتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص150

المركزي والأجهزة المحيطة بالأجزاء الحركية للجهاز العضلي، إذ لا يمكن دون القوة العضلية أداء حركة جسمية وفضلها يتحرك جسم الرياضي.

وعند اعتبار القوة العضلية صفة بدنية نتكلم عن القابلية الجسمية التي تحدد المقاومة الخارجية أو العمل العضلي المعاكس أو المقاومة الخارجية.

ولقد أجابت البحوث والدراسات المخبرية على ثلاثة استفسارات طرحت من قبل الباحثين في شؤون التدريب وهي:

س<sup>1</sup>: ما هو كمية التوتر العضلي الذي يستخدم في تطوير القوة العضلية؟

س<sup>2</sup>: ما هو طول دوام الشغل العضلي؟

س<sup>3</sup>: ما هي الفترة التي يجب من خلالها إعادة الحمل؟

مما تقدم نستخلص الإجابة على الاستفسارات السابقة وفق الآتي:

1- يحصل التوتر العضلي بمقدار 50 - 70 % على الأقل أثناء تدريب القوة العالية القصوى.

2- يزيد ضخامة العضلة عندما يحصل التوتر العضلي بمقدار 20 - 30 % على الأقل من استفاضة الجهد وأثناء الفترة الزمنية قدرها 03 - 06 ثانية.

3- يؤدي حافز التدريب 05 خمس مرات في اليوم الواحد على تطوير أقصى قوة عضلية ممكنة

(Hettinger , 1995 , 229).<sup>1</sup>

فعندما تنفذ هذه القوانين والنظم على حالة التدريب الرياضي يتطلب الانتباه إلى عوامل إضافية أخرى وتؤكد النتائج التي توصل إليها الباحثون على أفراد غير مدربين تطور القوة العضلية كلما ازدادت حالة المستوى فكلما ازداد الاستعداد يزداد من صرف القوة العضلية، ويتقدم نجاح التدريب، وكلما اقترب الرياضي من حدوده القصوى كلما يقل تطوير القوة العضلية.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب : " التدريب الرياضي علم و فن " ، مرجع سابق ، ص 13.

ويحصل من خلال تحديد تدريب القوة القصوى والسرعة تطورها بصورة دائمة فمثلا إن السيطرة الدقيقة على فن الأداء الحركي وتحديد مرحلة انطلاق الجسم أو الأداة الرياضية يستعمل القوة العضلية الإرادية.

### خلاصة:

مما سبق نستخلص ان التدريب الرياضي المنتظم في اتجاه تنمية القدرة العضلية يؤدي الي زيادة كفاءة الجهاز العضلي ويظهر ذلك في شكل مقدرة العضلة على انتاج القوة العضلية بأنواعها المختلفة، الثابتة والمتحركة، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، فضلا على انها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة، التحمل والرشاقة.

وعليه نقترح على المدربين بضرورة الاهتمام بهذه الصفة البدنية للمراهقين فالحصول عليها في هذه المراحل العمرية هو الشيء الدارج اليوم، وذلك في مختلف النشاطات الرياضية الجماعية وهذا باتباع الطرق والاسس العلمية الحديثة المتفق عليها.

# الفصل الثاني الإرتقاء العمودي

**تمهيد:**

يعد الارتقاء من اهم الصفات البدنية المهمة التي يجب ان تتوفر بالنسبة للاعب كرة الطائرة، حيث تتطلب من اللاعب القفز الي اعلي مستوي ممكن اثناء مهاجمته للكرة مع حركات الجسم للأعلى. ففي فصلنا هذا تطرقنا فيه الي أهمية الارتقاء العمودي، مختلف انواعه ومراحله، التمارين الازمة لتنمية هذه الصفة.

**1-تعريف الارتقاء العمودي:**

**لغة:** كلمة مصدرها ارتقي وتعني الصعود الى الاعلى او ارتفاع الوظيفة او المكانة<sup>1</sup>

**اصطلاحا:** يقصد قدرة الجهاز العصبي العضلي على تحمل الانقباض العضلي بأقصى سرعة ممكنة والقفز للأعلى مع بقاء مدة زمنية معينة قبل النزول.<sup>2</sup>

**اجرائيا:** هي القفز الي اعلي نقطة ممكنة بفضل قوة الأطراف السفلية.

كما عرفه (علي مصطفى طه) بانه الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل الجسم للاعب من خلف العقبين الى الامشاط .

**2-اهمية الارتقاء العمودي:**

لا تتوقف اهمية الارتقاء علي دورها في مجال الرياضة والبطولة فحسب، بل انها تعتبر مكونا اساسيا وهدفا عاما تسعى الي تحقيقه برامج اللياقة البدنية من اجل الصحة ويمكن استعراض اهمية الارتقاء بصفة عامة في النقاط التالية:

- يعتبر الارتقاء من العوامل المهمة للاستلاء علي الكرات سواء المرتدة منها او الممررة.
- ترتبط تمارين الارتقاء ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة، السرعة المميزة بالقوة، السرعة.
- يساعد الارتقاء علي اكتساب الرياضي لبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة.<sup>3</sup>

**3-انواع الارتقاء**

- الارتقاء العمودي.
- الارتقاء الافقي.

<sup>1</sup>عصام نوردين ، معجم نور الدين الوسيط ، دار الكتابة العلمية لبنان ، 2001، ص131 -  
j-charle.volley ball formation du joueurs et entrainement .edition amphara S.A K 1999.  
P75  
2

<sup>3</sup>ابراهيم الهاشمي، رياضة كرة السلة، 1986، ص66

**4- تنمية صفة الارتقاء:**

- كما هو الحال بالنسبة للسرعة تطوير الارتقاء يتم عن طريق شدة قصوى للتقلص العضلي اثناء الجهد البدني:<sup>1</sup>

- تدريبات القوة العضلية حركية (Dynamique)

تمارين الدفع الحركي (impulsions)

- مختلف تمارين القفز (saute)

- تطوير صفة الارتقاء عن طريق تطوير القدرة العضلية (Puissance de force)

**5- تطور صفة الارتقاء:**

حسب الدراسة المطولة التي قام بها (bosco) انطلاقا من اختبار (cmj) حيث بينت ان

صفة الارتقاء عند الاناث والذكور تتطور بنفس الشكل حتي سن 13 سنة، وذلك نتيجة عمل الهرمونات حيث ترتبط ارتباطا وثيقا بهرمون التستستيرون عند الذكور.<sup>2</sup>

**6- تمارين لتنمية الارتقاء العمودي:**

وتكون علي شكل تمارين الاحماء، تقوية العضلات وتمديدات:

**6-1- الاحماء:**

القفز بالحبل حيث تعد من احسن التمارين للاحماء وتاخذ عدة اشكال (القفز المتقطع، القفز المتعاكس، او عن طريق التسارع)

**6-2- التقوية العضلية:**

\*Squat: عند اختيار هذا التمرين يجب ادائه بطريقة انفجارية، مع اقصي تسارع دون هبوط

عمودي اي (الفخذين متوازيان مع الارض).

**6-3- تمارين التمديدات:**

\*الخطوات مع القفز: تعتبر من التمارين البليومترية مع زمن قصير للانقباض.

\*القفز مع ضم الرجلين: وهي نوع اخر من التمارين البليومترية من اجل اداء قفزات مرئية واضحة.

<sup>1</sup>ناهدة الدليمي وعادل خزل ورائد مشنت: الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، دار الكتب العلمية، 2015.

<sup>2</sup> Gilles cometti. 2002.p187-188.

\*صعود الكراسي: ويكون مع حمولة او بدون حمولة اضافية.<sup>1</sup>

### 7-مراحل الارتقاء في الكرة الطائرة:

يمكن تفسير عملية الارتقاء الي مرحلتين:

**7-1- ثني القدم المرتقية:** تبدأ هذه المرحلة منذ لحظة وضع القدم في مكان ارتقائها مع ثنيها من مفصل الركبة، كما يتم في هذه المرحلة ثني القدم من المنطقة المحصورة بين القدم والساق، وهذه الحالة تخفف من شدة الجسم فوق قدم القافز.

**7-2-المد(النهوض):** في هذه المرحلة يبدأ الارتقاء لحظة الانتهاء من ثني القدم المرتقي وتتميز بالنهوض الي ان يفصل القافز عن مكان ارتقائه، وفي هذه الحالة تمتد القدم المرتقي علي امتدادها يساعد بلا شك علي حركة القدم المرجحة اضافة الي ان حركة اليد تساعد في عملية نهوض مركز ثقل اللاعب بأقصى سرعة ممكنة قبل الانفصال علي الارض، ولكن لابد من الانتباه الي حالة الحفاض علي توازن المجموعات العضلية المشاركة في الأداء.

<sup>1</sup> Thierry maquet et rachid ziane.2016.p66-67

## خلاصة

مما سبق نستخلص ان للارتقاء أهمية كبيرة في المجال الرياضي خاصة في الكرة الطائرة. اذ يجب علي اللاعب اكتسابها منذ الصغر بمختلف أنواعها للوصول الي المستويات الأعلى و الفوز في المباريات الحاسمة، كونها من العوامل الأساسية التي تساعد علي اكتساب الكرة واسترجاعها، ومنع الخصم من احراز الأهداف .

# الفصل الثالث الكرة الطائرة

**تمهيد:**

تعتبر الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية الحديثة تتميز بجانبها الجمالي وكذا قلة الإصابات الناتجة عن الاحتكاك بين اللاعبين حيث مبدأها هو الحفاظ على الكرة في الهواء دون خروجها من الملعب. ولقد استهلنا فصلنا هذا بنبذة تاريخية ونشأة الكرة الطائرة، انتشارها وشعبيتها وأخذ فكرة عامة عنها ثم انتقلنا للحديث عن خصائصها و مميزاتها مروراً بالمهارات الحركية الأساسية لها وصولاً إلى الجانب الخططي فيها، فالكرة الطائرة هي محور فصلنا هذا.

## 1-تاريخ كرة الطائرة و تطورها في العالم:

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفاها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة<sup>1</sup>. ولقد ظهرت لعبة الكرة الطائرة كما ظهرت شقيقتها لعبة كرة السلة واخترت من طرف " William Morgan " هذا الأخير كان أول من فكر في وضع شبكة تفصل فريقين واللعب بالكرة دون إمساكها وهذه بنظريتها من جهة لأخرى بهذه الطريقة ولدت الكرة الطائرة وأصبحت رياضة مشهورة على الصعيد العالمي " أدخلت تعديلات كثيرة على اللعبة مما ساعد على تطورها وانتشارها ومن ثم تم تحديد عدد الأشواط وأصبح الشوط ب 21 نقطة وزاد ارتفاع الشبكة إلى 2.13 متر ثم أدخلت عملية دوران اللاعبين عند استلام الإرسال وتغيير اسمها من " مي نتونت " إلى اسم الكرة الطائرة من طرف " Professeur Alfred T.hastead " سنة 1896 استمر تقدم اللعبة وانتشارها دون تحديد لعدد الضربات المسموح بها لكل فريق إلى أن حدد سنة 1922 بثلاثة ضربات لكل فريق بحيث تنتقل الكرة بعد الضربة الثالثة إلى ملعب الفريق المنافس ، كما منع لاعبو خط الدفاع من أداء الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية.

وقد كانت لعبة الكرة الطائرة في بدء انتشارها لعبة ترويجية يشرف عليها اتحاد كرة السلة وينظم بطولتها في أوقات الفراغ وخاصة خلال أشهر الصيف وقد أقيمت أول بطولة لأوروبا نظمها وأشرف عليها الاتحاد الدولي وكان ذلك في روما سنة 1948 ثم تلتها في سنة 1949 أول بطولة عالمية للرجال في براغ " عاصمة تشيكوسلوفاكيا " ثم بعدها بثلاث سنوات أقيمت أول بطولة للسيدات خارج القارة الأوروبية وفي

نفس السنة نظمت في موسكو " بطولة دولية " أين شارك فيها 11 فريق والتي كانت ثاني بطولة عالمية للرجال للكرة الطائرة.

ولم تصبح الرياضة عالمية ضمن الألعاب الاولمبية إلا في عام 1964 التي أجريت في طوكيو إذ شارك فيها 10 فرق رجالية و 06 فرق نسائية.<sup>1</sup>

### 1-1- في الجزائر :

أما في الجزائر مرت الكرة الطائرة بمرحلتين فترة قبل الاستقلال أين كانت تمارس هذه الرياضة من طرف فئة أوروبية قليلة وكانت فقط وسيلة لتمضية وقت الفراغ والتسلية وبعض الفرق الجزائرية التي أنشئت كانت ضمن الاتحاد الفدرالي للجمباز لشمال إفريقيا.

أما بعد الاستقلال فقد تم إنشاء الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962 من طرف الدكتور " bourkibe " بمساعدة بعض المتطوعين والذي بلغ عدد المنخرطين آنذاك 120 مشترك وهذا بهدف الحفاظ وتطوير هذه الرياضة ورغم كل هذه المجهودات المبذولة إلا أن الكرة الطائرة بقيت متجاهلة من طرف المجتمع الجزائري بسبب التفكير الضيق الذي لم يتغير تجاه هذه الرياضة بالموازاة مع ذلك كانت مجموعة من الأشخاص المهتمين الكرة الطائرة يعملون كل ما في وسعهم لإحياء هذه الرياضة في الجزائر والذي نتج عنه ذلك ميلاد أول فريق جزائري ذكور سنة 1962 وبعده إنشاء الفريق الوطني النسوي سنة 1964.

ومن أجل تطوير الرياضة الجزائرية وخاصة الكرة الطائرة لأرقى الدرجات قررت الدولة من جهتها بتغيير المنشآت القاعدية ، يمنح لمختلف الجمعيات الرياضية كل الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية المتوفرة وبهذا القرار شجعت لتكوين فرق وطنية مثلت الجزائر في المحافل الدولية والإفريقية والمغربية ولم تكتمف بذلك بل كان للفريق الوطني أول مشاركة له في البطولة العالمية التي احتضنتها أثينا " عام 1986م

<sup>1</sup> حسين عبد الجواد : " الكرة الطائرة المبادئ الأساسية " ، دار العلم للملايين ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 1964 ، ص : 11.

كل هذا بالنسبة للذكور ، أما السيدات فمشاركتهن الإفريقية الأولى سنة 1978 وفوزهن باللقب الإفريقي الأول.

وبالتالي فرضت الكرة الطائرة نفسها في جميع الدول ووسط العديد من الرياضات المختلفة حتى أصبحت أولمبية ورغم كل هذا تبقى الكرة الطائرة الرياضة الوحيدة التي تتميز بأنها صعبة في بداية ممارستها ومعقدة في تطويرها<sup>1</sup>.

## 2- تعريف الكرة الطائرة :

لقد كان تطور الكرة الطائرة منذ نشأتها ولحد الآن تطور سريعا ويؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة للاتحاد الدولي إذ يعتبر أكبر اتحاد رياضي بعد كرة القدم وكذلك عدد الممارسين لهذه اللعبة تعتبر الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية الشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم ، وتطورت من لعبة لقضاء الوقت إلى لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجات التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية التكتيكية.<sup>2</sup>

و الكرة الطائرة هي لعبة رياضية جماعية ويتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب الذي يفصل بشبكة والهدف من هذه اللعبة هو إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة الفريق المنافس ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقتة بردها قانونيا فوق الشبكة الكرة تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن ويبدأ بضرب الكرة وبيعثها لمنطقة المنافس فوق الشبكة.

وللفريق الواحد الحق بضرب الكرة ثلاثة مرات دون احتساب ضربة الصد لإرجاع الكرة إلى منطقة الخصم ، وليس للاعب الواحد الحق بلمس الكرة مرتين متتاليتين تبادل اللعب. ويستمر حتى تلامس الكرة

<sup>1</sup> Ould Ammir / AEK : " Historique et évaluation de jeu en volley- ball" cours spécialité –année 98/99 , p : 4/5.

<sup>2</sup> عقيل عبد الله ، الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية ، 1987 ، ص 16.

الأرض أو ترمى الكرة خارج الميدان أو احد الفريقين لا يرسل الكرة بصفة قانونية، وفي الكرة الطائرة تسجل النقاط للفريق الذي له الإرسال والذي يسترجع الإرسال أي تسجل النقاط حسب نظام التسجيل المستمر. وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم أفراد الفريق بالدوران من منطقة لأخرى حسب اتجاه عقارب الساعة بهذا لتغير فإنه يفرض على كل أعضاء الفريق اللعب في المناطق الستة للميدان وعدم الاختصاص في مراكز معينة.

الفريق الذي يسجل 25 نقطة ويفارق نقطتين عن خصمه ويفوز بالشوط ويفوز باللقاء عند فوزه بثلاثة أشواط ، في حالة التعادل يلعب الشوط الخامس والفريق الذي يسجل 15 نقطة

بفارق نقطتين عن خصمه يفوز بهذا الشوط وهذا ما نص عليه القانون الدولي الجديد ابتداء من الفاتح جانفي 1999.<sup>1</sup>

### 3- طبيعة لعبة الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة لعبة جماعية وبسيطة تتكون من فريقين فيه ستة (6) لاعبين ملعبها عبارة عن ملعبين ملتصقين كل واحد منها 9 أمتار ونفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2.43 متر للرجال و 2.24 متر للسيدات ويسمح لكل فريق بلعب الكرة ثلاثة مرات في جانب ملعبهم قبل أن تعبر الشبكة بأي جزء من الجسم وأما إذا استقرت الكرة بين اليدين أو الذراعين للاعب تعتبر الكرة محمولة وبالتالي خطأ يحتسب للفريق الآخر لذلك يجب أن تضرب الكرة بطريقة واضحة.

ويكون توزيع اللاعبين الستة في الملعب 3 أماما و 3 خلفا وتكون مراكزهم كالتالي :

- الدفاع الخلفي الأيمن مركز واحد للمرسل.
- المركز الثاني لاعب الجناح الأيمن أمام المرسل مباشرة

<sup>1</sup> القانون الدولي لكرة الطائرة الصادر عن الاتحادية العالمية لكرة الطائرة ، المؤتمر العالمي لكرة الطائرة ، ألمانيا 2001-2004 م.

- المركز الثالث قلب الهجوم .
- المركز الرابع للجناح الأيسر .
- المركز الخامس للمدافع الأيسر .
- المركز السادس قلب الدفاع .
- أي يكون الترتيب لمراكز اللاعبين عكس عقارب الساعة.<sup>1</sup>

وتكمن عالمية الأداء في الكرة الطائرة في سهولة تكيفها مع احتياجات ومستويات التكيف لممارسيها مثل : خفض وارتفاع الشبكة، تصغير حجم مساحة الملعب تعديل بعض القواعد القانونية بالاتفاق المتبادل وكذا الاختلاط بين مختلف الأجناس والأعمار للممارسين، فمن الواضح أن التكيف السهل للكرة الطائرة مع المطالب (الاحتياجات ) المتخصصة للأفراد جعلها لعبة تمارس على نطاق واسع حول العالم.

ولما كان من السهل إعداد ملعب كرة الطائرة فإن هذه اللعبة أصبحت لعبة يومية ترويحوية فعندما يشد الحبل أو شبكة يكون ما تبقى سهلا حيث يستخدم الحقائق والشواطئ وأفنية المدارس وحمامات السباحة وحتى الشوارع كما يمكن أن تحدد الخطوط بحفرها في الرمال.<sup>2</sup>

وما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المتشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر ويوفق بين جهازين العقلي والعضلي ، ويعرف كيف يحلل مواقف اللعب ، متى يسرع ومتى يبطئ وأين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف يتمكن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة وفي الوقت المناسب وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقف في وضع نصف القدم تصادم من الطيران أماما حسب متطلبات الموقف... الخ.

<sup>1</sup> ألين ودع فوج : " دليل المعلم والمدرب واللاعب " منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1989 ، ص : 43 - 44.

<sup>2</sup> محمد سعد زغلول / محمد لطفي السيد : " الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرب "، مطابع أمون ، الطبعة الأولى ، مصر ، 2001 ، ص : 18 - 19.

إن مقياس وحجم الملعب بالنسبة لعدد المشاهدين يجعل لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب المحببة إلى النفس، فالمشاهدين وحجم الملعب وسرعة الكرة والأداء يجعلها ذات إثارة بالغة كما أن طبيعة التنافس في الكرة الطائرة يختلف بوضوح عن غيرها من الرياضات الجماعية الأخرى حيث انه من السهل تقادي الاحتكاك المباشر لوجود شبكة تفصل بين نصف الملعب وذلك يجعلها لعبة ذات أداء فني ويسهل توجيهه كما أن الفراغ ومتطلبات العمل الجماعي يجعل هذه اللعبة مميزة عن غيرها.

#### 4- مميزات رياضة الكرة الطائرة :

تتميز لعبة الكرة الطائرة بما يلي:

- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تتناسب مع جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين.
- يمكن ممارستها في كل فصول السنة في جميع الملاعب المكشوفة والمغطاة ويمكن ممارستها ليلاً أو نهاراً.
- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين فعدد الفريق ستة (6) لاعبين.
- يمكن تعلمها بسهولة وممارستها بأبسط المهارات فيها من الإرسال من الأسفل والتمرير من الأعلى حيث تعطي الحرية للاعب الحر لأداء أي نوع من الإرسال.
- مميزات هذه اللعبة أنها قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق المنافس فكل فريق يلعب في نصف ملعب مستقل عن الآخر.
- قانون اللعبة يسمح للاعب بلمسة واحدة فقط مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاستدراك في لعبة الكرة الطائرة.

- يقدم اللعب للمدرب متعة بالتفكير العقلي فالتشكيلات الخطئية والتبديلات وترتيب اللاعبين والأوقات المستقطعة كلها لها تأثير على نوعية المباراة ونتائجها.
- وما يميز هذه اللعبة سرعة الحركة و قوة الضربات الساحقة والرشاقة للدفاع عن الملعب والإرسال.
- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج الانحناء الظهرى وتعمل على تطوير الجهاز الحركي.<sup>1</sup>

### 5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

5-1 الملعب : إن ميدان اللعب يأخذ شكلا مستطيلا طول ضلعه 18 متر وطوله 9 أمتار محاط

بمنطقة حرة تبلغ على الأقل 3 أمتار عرضها في كل الاتجاهات.<sup>2</sup>

### 5-2 فضاء اللعب الحر :

هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خال من كل العوائق على علو يبلغ على الأقل 07 أمتار ومقاس

من مبدأ مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية ( F.I.V.B ) المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 05 أمتار من

بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل 08 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على

علو 12.5 متر على الأقل والمقاس ابتداءا من مساحة اللعب.

### 5-3 الكرة :

يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على

متانة مطاطية أو من مواد مماثلة. يجب أن تكون الكرة ذات لون واحد وفتح أو تمثّل ترابط بين الألوان

وفي المنافسات الدولية الرسمية يجب أن تكون الكرات مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية للكرة الطائرة حيث

<sup>1</sup> حسين عبد الجواد : الكرة الطائرة المبادئ الأساسية ، مرجع سابق ، ص : 21 - 23.

<sup>2</sup> القانون الدولي للكرة الطائرة ، مرجع سابق ، ص : 6.

محيط الكرة بين 65 و 75 سم ووزنها ما بين 260 إلى 280 غ والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 و 0.325 كغ/سم<sup>3</sup>.

#### 4-5 الشبكة :

طول الشبكة يكون 09.5 متر وعرضها 01 متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافة الشبكة عصي طول كل واحد منها 01.8 متر وبقطر 10 مم مصنوعة من الألياف الزجاجية ( فابير كلاس ) تدعى بالعصي الهوائية ( antenne ) وتكون هذه العصي ممدودة للأعلى بطور 80 سم بحيث يبلغ علوه الشبكة بالنسبة للرجال 02.43 متر ولل سيدات 02.24 م.

#### 5-5 الفرق :

الفريق يتكون من 12 لاعبا على الأكثر ومدرب ونائبه ، معالج طبيب ، يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر، ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة لا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة دخول الميدان والمشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكيلة الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب.

#### 6-5 اللاعب الحر : ( libero )

- اللاعب الحر دفاعي فقط ممنوع عليه القيام بالإرسال، الصد، السحق، من أي مكان، إذا كانت الكرة فوق ارتفاع الشبكة.
- يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه.

- تغييرات اللاعب ليست محدودة ولكن في حدود المنطقة التفاعلية.<sup>1</sup>

### 5-7 الحكام :

يدير المباراة هيئة من الحكام وتتكون من :

(1) الحكم الأول : وهو مكلف بتحديد

أ- طبيعة الخطأ

ب- الفريق الذي يقوم بالإرسال

ج- اللاعب الخطأ

(2) الحكم الثاني : وهو مكلف بتحديد

أ- طبيعة الخطأ

ب- اللاعب المخطئ

ج- الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقاً للحكم الأول

(3) المسجل : يقوم بتسجيل كل من النقاط، الأخطاء، الخاصة باللاعبين وكذلك للتبديلات.

### 5-8 الشوط الفاصل : ( التاي براك )

يكون التنقيط فيه حتى 15 نقطة وينتهي حين يكون الفرق بين الفريقين نقطتين مثلاً:

( 15-13 ) ( 17-15 )<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> القانون الدولي للكرة الطائرة : مرجع سابق ، ص : 7.

القانون الدولي للكرة الطائرة : مرجع سابق ، ص : 8

<sup>2</sup>.

## 6- فائدة الكرة الطائرة على الجانب الخلفي، البدني والاجتماعي :

\*من الناحية البدنية: تعتبر الكرة الطائرة كنشاط إضافي وهو للذين يمارسونه إذ له علاقة بالرياضات الأخرى وبالتالي فهي تطور كل الصفات البدنية القاعدية كالسرعة والمرونة والرشاقة ، المداومة دون أن ننسى التناسق الحركي فالكرة الطائرة هي الوسيلة التي تسمح للشخص استيعاب ردود الأفعال ويكون في لياقة بدنية جيدة وكذلك الهدوء والاسترخاء، وبما أن الكرة لا يمكن أن تمسك أو توقف هذا يفرض على الشخص أن يلعب بكل ذكاء من أجل تحدي الصعوبات في مختلف وضعيات اللعب.

\*أما من الناحية الخلفية : فهي إحدى النشاطات البدنية التي تنفرد بالمحافظة على روح الدعم والتعاون، ويسهل الاندماج الاجتماعي والتدريبي وكذا الامتيازات الخلفية لهذه الرياضة ليست مختلفة على الرياضات الأخرى وبهذا الشكل يمكن لأي فريق متماسك ومتفاهم المقاومة والفوز على فريق ذو عضلات كثيرة.

## 7- الصفات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة :

من بين الصفات البدنية المطلوبة في الكرة الطائرة لتطوير إمكانيات لاعب الكرة الطائرة على كل المستويات لدينا المداومة والسرعة الحركية ، الارتقاء، الرشاقة المرونة، وكذلك المهارات المحددة بمقياس السرعة ودقة الهدف المنشود من هذه الصفات تطور حسب سن اللاعب وشدة الحمولة اللازمة التي تتغير من فئة لأخرى ومن صنف لآخر ومن جنس لآخر.

## 8- أهم المبادئ الأساسية :

الكرة الطائرة كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها المتعددة ويتوقف نجاح الفريق على مدى انتقائه لمبادئ اللعبة الأساسية.

إن الفريق الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي التميريات على اختلافها بخفة ورشاقة ويؤدي الإرسال بمختلف الطرق ويغطي المراكز الخالية في الملعب ويقوم بالضربة الهجومية بإحكام ، كما يصد

ويشارك في عملية الصد بشكل يفوت على خصمه الضرب بشدة أو أن يوجه الكرة إلى المكان المرغوب ،  
أما المبادئ الأساسية لهذه اللعبة فتتقسم إلى الإرسال ، التميرير ، الصد والضربة الساحقة.<sup>1</sup>

### 8-1 الإرسال :

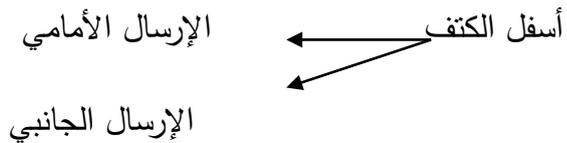
يعتبر من أهم الضربات الهجومية المباشرة التي يستعملها اللاعبون من خلال المباراة وهو من المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة.

فهو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ، وفي بداية كل شوط وبعد كل خطأ من طرف اللاعب الخلفي الأيمن المتمركز في منطقة الإرسال وحيز ما يفعله المرسل هو ضرب الكرة بيد مفتوحة والأصابع بجانب بعضها حتى تأخذ استدارتها ، ويعتبر الإرسال أول هجوم بهدف تفرقة وذبذبة الفريق الخصم وهذا بتعطيل الاستقبال لتسهيل عملية الصد ، وكذلك لتسجل نقطة الدخول إلى الملعب.

#### • أنواع الإرسال :

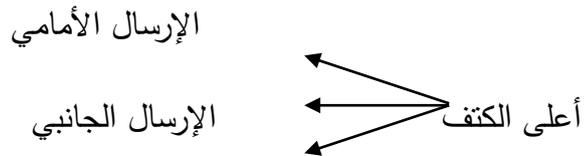
• (1) الإرسال من الأسفل : وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي في مستوى

أسفل من الكتف وهو نوعان :



• (2) الإرسال من الأعلى : والذي يتم فيه مقابلة اليد لضرب الكرة وهي في مستوى أعلى من

الكتف وينقسم إلى<sup>2</sup>



<sup>1</sup> زينب فهمي : " الكرة الطائرة " ، الشركة العالمية للنشر ، طرابلس ، 1994 ، ص : 10.  
<sup>2</sup> حسين عبد الجواد: " الكرة الطائرة والمبادئ الأساسية " ، مرجع سابق ، ص : 35.

## الإرسال بالارتقاء ( إرسال تنس )

## 8-2 الاستقبال :

هي تقنية موجهة نحو إرجاع أو استقبال الكرة القادمة من طرف الخصم وتكون حركة استقبال الكرة مسحوقة برسغي اليدين وهما ملتصقتين والساعدين متقاربين حتى يسمح لنا بتوجيه الكرة.

ويعتبر الاستقبال من المهارات الدفاعية المهمة إذ أن أي خطأ يرتكب أثناء الاستقبال سينتج عنه

تضييع نقطة للفريق.<sup>1</sup>

## 8-3 التمرير :

هي من أهم المهارات الأساسية وأكثرها استخداما خلال اللعبة، وهي مهارة التي يمكن استخدامها

في الهجوم، والدفاع إذ أنه يصبح أحد الأطراف الهجوم المباشر أو الغير مباشر في حين أن الفرق الضعيفة

تستغل التمرير كوسيلة دفاعية في أغلب الأحيان.<sup>2</sup>

هناك عدة أنواع من التمرير :

- التمرير نحو الأمام.
- التمرير الجانبي.

<sup>1</sup> حسين عبد الجواد: " الكرة الطائرة والمبادئ الأساسية "، مرجع سابق، ص : 23.

<sup>2</sup> زينب فهيم: " الكرة الطائرة "، مرجع سابق، ص : 10.

• التمرير الخلفي.

• التمرير بالارتقاء.

#### 4-8 حائط الصد :

أصبحت تقنية اللعب في الكرة الطائرة كله يتأثر بعملية الصد تأثيرا مباشرا في خطط الهجوم لما يحمله من خصوصيات تقنية وتكتيكية وباتخاذها طابعان هجومي ودفاعي يسمح بإيقاف الضربة الساحقة على مستوى الشبكة وإرجاعها إلى منطقة الخصم أو يحد من قوتها إن فاعلية عملية الصد على عدد اللاعبين المشاركين في هذه العملية ومدى قدرته على الارتقاء الجيد وسرعة رد الفعل وكذا الخبرة التكتيكية فالصد عبارة عن عملية تتم بمواجهة الشبكة وقريبا منها يقوم بها لاعب أو لاعبين وثلاثة عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا والى الأمام قليلا بحيث يكون حائط الصد مقابلا باتجاه الكرة عند أداء العملية ( عملية الضربة الساحقة ) ومن قبل الفريق المضاد.

#### أنواع الصد :

(1) **الصد الهجومي** : الكرة توجه مباشرة نحو الخصم.

(2) **الصد الدفاعي** : الكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقى في منطقة الخصم.

(3) **الصد الفردي** : يتصدى لاعب فقط للهجوم.

(4) **الصد الجماعي** : لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم.<sup>1</sup>

5-8 **السحق** : هو لعب الكرة بضربة قوية من الأعلى إلى الأسفل والتي تسحق الكرة في الأرض

وتجعلها تنكسر دون أن يتمكن الخصم من استقبالها ويعتبر السحق روح لعبة الكرة الطائرة حيث أنه عبارة

<sup>1</sup> Frehmer : J.ackermenm/blonnt:"volley-ball entainment par jeu"edition vigot,annee,1990, p : 151.

عن توجيه الكرة يؤديه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتفاع عمودي بمحاذاة الشبكة بحيث تكون حركاته منسجمة ومتناسقة وفي توقيت صحيح.

كما يتطلب هذا النوع من المهارات نوعية معينة من اللاعبين يتميزون في سرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس ، وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الفائقة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى ذلك الهبوط بسلام و في نفس الوقت الاستعداد للدفاع في موقعه لهذا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية ومميزاتهم البدنية فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق على أداء هذه المهارات ومن اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات فهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات دقيقة واعية وتدرجات جادة ومستمرة لإتقان أدائه.<sup>1</sup>

#### • أنواع الضرب الساحق :

للسحق أنواع عديدة يختار منها اللاعب ما يناسب قدراته البدنية من جهة وما تفرضه عليه ظروف اللعب من جهة أخرى، ونذكر منها ما يلي :

- أ- الضربة الساحقة المواجهة.
- ب- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
- ج- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- د- الضربة الساحقة بالخداع.
- هـ- الضربة الساحقة الجانبية ( الخطافية )

ألين ودعي : " فن الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب " مرجع سابق ، ص : 116.<sup>1</sup>

و- الضربة الساحقة السريعة ( الصاعدة )<sup>1</sup>.

### 9- جدول زمني لتطور ونشوء اللعبة:

- 1896م : أقيمت أول مباراة للكرة الطائرة بين الكليات الجامعية.  
 1900م : صممت كرة مخصصة للعبة.  
 1900م : نشرت اللعبة في كندا وشرق وجنوب الكرة الأرضية.  
 1905م : دخلت اللعبة في كوبا.  
 1907م : صنفت اللعبة ضمن الألعاب الأكثر انتشارا في أمريكا.  
 1916م : أدخل تكتيك الإعداد والهجوم ( اللعب من لمستين ).  
 1916م : أدخلت الكرة الطائرة كمادة أساسية تدرس في كليات التربية البدنية والدورات الدراسية

الرياضية.

- 1917م : عدل القانون ليكون انتهاء الشوط ب 15 نقطة بدلا من 21 نقطة.  
 1917م : نشرت اللعبة في البرازيل.  
 1919م: وزعت الاستكشافية الأمريكية 16.000 كرة لتساعد على انتشار الكرة الطائرة.  
 1920م: أدخل نظام الثلاث لمسات للفريق الواحد ونظام المهاجم الخلفي.  
 1922م: أقيمت أول بطولة محلية في بروكلين بمشاركة 27 فريقا من 11 ولاية أمريكية.  
 1930م : اتضح أن اللعبة بحاجة إلى البطولات والمباريات فقيام الاتحاد الأمريكي للكرة الطائرة بإنشاء أول صالة مخصصة للعب وإقامة البطولات.

<sup>1</sup>. Qvie seligner m j a Ackermen Blount : " power volley- ball " , edition Vigot , paris , 1992 , p : 99.

1930م : لعبت الكرة الطائرة بلاعبين اثنين على الشاطئ.

1934م : تم الاعتراف اللجنة الأمريكية الوطنية لحكام الكرة الطائرة.

1940م : أدخلت مهارة الاستقبال من أسفل حيث كان من أعلى فقط مسموحا به.

1947م FIVB : شكل الاتحاد الدولي للكرة الطائرة في باريس.

1951م : بلغ عدد الممارسين للعبة 60 مليون لاعب عبر 60 دولة.

1974م : أذيعت أول بطولة لكأس العالم في المكسيك.

1990م : ابتكر نظام الدولي العالمي.

1996م : أدخلت الكرة الشاطئية كلعبة ضمن الألعاب والاولمبياد.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> ألين وديع : " فن الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب " مرجع سابق ، ص : 123.

## خلاصة :

لكل رياضة قواعدها الأساسية الخاصة بها ، كما هو الحال في الكرة الطائرة حيث تختلف تماما عن شقيقتها فلا يمكن للاعب أن يتخصص في مركز معين سواء في الدفاع أو في الهجوم وهذا مبدأ أساسي في اللعبة فكل لاعب يساهم ويعمل مع بقية الأفراد في الهجوم بنفس المجهود وبنفس الاندفاع. فعندما تكون الكرة مع الفريق الخصم يتولى لاعبو الفريق الستة مهمة الدفاع سواء عن طريق الإعداد والتغطية لهذا فإن لاعب الكرة الطائرة يجب أن يعد لكي يلعب في أي مركز من الفريق و الكرة الطائرة لعبة تربوية اجتماعية تذوب فيها شخصية اللاعب وشخصية فريق متعاون ومتفاهم وتضيع فيه أنانيته أمام مصلحة هذا الفريق.

ولعبة الكرة الطائرة، لعبة جماعية وكل عمل جماعي هو نتيجة مجهودات فردية ويتوقف مدى نجاحه على التعاون المستمر بين هذه المجهودات، التي يتوقف مدى فعاليتها على الإلتقان الصحيح لعدد من المهارات نسميها المبادئ الأساسية.

**الفصل الرابع**  
**الفئة العمرية (16-18) سنة**

## تمهيد:

تعرف المراهقة علي أنّها المرحلة الفاصلة بين الطفولة والرّشد المبكر, وتظهر غالبا بعد حدوث البلوغ عند الذكر أو الأنثى، وتبدأ عادة في سن الثانية عشر وقد تمتد إلى الحادي والعشرين.

انّ المراهقة كمرحلة من اهمّ المراحل العمريّة التي يمر بها الإنسان وأكثرها حساسيّة، وذلك كونها مرحلة انتقاليّة تسيّر بالفرد من مرحلة الطفولة والوداعة الى مرحلة الشباب والرّشد، فهي مرحلة نمائيّة، كباقي المراحل الأخرى، الآ انه يتخللها تغيير شامل وجذري في جميع الجوانب والظواهر الجسميّة العقلية، الانفعالية والاجتماعية. اما فترة المراهقة قد تعد بشكل عام ازمة عمريّة قد تنشأ بسبب الكثير من العوامل اما بسبب الخلل الكبير في طرق المعالجة والتفاعل مع بعض المشاكل التي قد يتعرّض لها المراهق، او المراهقة.

## 1-تعريف المراهقة:

**1-1-1-افضا:** معناه النمو. رهق بمعنى غشى او لحق او دنى من. فالمراهقة تعنى الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد, وتعتبر أيضا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. فتعد مرحلة طبيعية في حياة الانسان.<sup>1</sup>

## 1-2- اصطلاحا:

عرفها او سبيل على انها وقت التحول في المكانة البيولوجية للفرد ويقصد بالتحول البيولوجي كل التحولات التي تطرأ على الجسم من الجانب المورفولوجيا (طول-وزن) وكذلك التحولات الجنسية والعضوية من خلال الوصول الي النظام الغددي الجسدي والجنسي النهائي الذي يدل علي قدرة الانجاب.<sup>2</sup> ويعرفها "محمد عماء إسماعيل" بانها الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتوصف أحيانا بمرحلة انتقالية لان المراهق ينتقل من الطفولة معتمدا في ذلك عن الكبار محاولا الابتعاد عنه والطموح الي مستقبل يحقق فيه ذاته المتكاملة.

وعرفها الدكتور "مياخيل إبراهيم اسعد" المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة الي الشباب وتتسم بانها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية واضحة.

## 2- مميزات النمو في مرحلة المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالنمو المتسارع مقارنة مع المرحلة السابقة لها والمرحلة التي تليها فيظهر النمو والنضج في كافة الجوانب الشخصية كذلك يسير الفرد نحو التقدم النماء و مستويات مرتفعة من النضج الانفعالي والاجتماعي ارتفاع القدرة علي تحمل المسؤولية و تقييم الذات من خلال ادراك القدرات و الاستعدادات والإمكانات الذاتية التي تصقلها الخبرات وتجارب النجاح و الفشل المختلفة و تطوير مهارات التفكير والتخطيط للمستقبل.<sup>3</sup>

ومن الخصائص التي يتميز بها المراهق في مرحلة نموه نذكر:

## 2-1- النمو الجسمي: تتميز المراهقة في هذه المرحلة بتباطؤ سرعة النمو الجسمي نسبيا

<sup>1</sup> تربية و علم النفس، كتاب تكوين المعلمين، المستوى الثاني، 2008، ص 161.

<sup>2</sup> 2eme édition flammation .philippemarar .la physiologie humain paris 1983p420médecine-sciences

<sup>3</sup>حامد زهران(1977) علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة (الطبعة الرابعة) مصادر البيانات

عن المرحلة الاولى للمراهقة وتزداد الحواس كاللمس والذوق والسمع وتتحسن الحالة للمراهق<sup>1</sup>.

**2-2- النمو الجنسي:** في هذه المرحلة يصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات يطلق عليها <الصفات الجنسية الثانوية> ففي هذه المرحلة يحدث النمو في تتابع منتظم أي عملية بعد اخري بنوع من الترتيب الثابت لا يتغير من حالة الي اخري فمثلا عند البنات تنمو عظام الحوض واختران الدهن في الاردا ف.

**2-3- النمو العقلي:** في هذه المرحلة يصبح المراهق قادرا على التفكير في الأمور المعنوية

المجردة نتيجة سرعة النضج التي يتميز بها النمو العقلي ,ولقد استطاع علماء النفس بعد دراسات كثيرة ان يحددوا بعض من القدرات الهامة وقد أطلقوا عليها <القدرات العقلية>.

وهي الفهم اللغوي للقدرة المكانية , التفكير , القدرة العددية , الطلاقة اللفظية , سهولة الادراك.

**2-4- النمو الانفعالي:** يتصف بحدة الانفعال حيث يغضب ويثور المراهق لأسباب تافهة كما يمتاز الانفعال بالتغلب سرعة التغيير ومعظم انفعالات المراهق راجع لشعوره بانه أصبح رجلا لكن معاملات الذين حوله تشعره بانه مازال طفل.

### 3- خصائص النمو في السنوات (16-18) المرحلة الثانوي:

#### 3-1- خصائص النمو الجسدي:

يصل معظم المراهقين في هذه المرحلة الي قمة النضج الجسدي الي ان هناك تباينا كبيرا في الطول والوزن وفي سرعة النضج بين الافراد المختلفين يبداوا مظهر المراهق كمظهر رجل تمام النضوج وبيدئ وعيه بجسده بذاته في التعمق يكتمل النضج الجنسي ويصل الدافع الجنسي الي قمته في السن 16 أو 17<sup>2</sup>.

#### 3-2- الخصائص الانفعالية:

يجمع علماء النفس بان انفعالات المراهق خصوصا في هذه الفترة العمرية في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الاختلافات في النواحي التالية:  
-لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالاته الانفعالية ان اثير او اغضب مثلا يصرخ ويدفع الأشياء.

<sup>1</sup>محمد عماد الدين إسماعيل:النمو في مرحلة المراهقة دار العلم الكويت 1982 ص39

<sup>2</sup>- رجاء أبو غلام دار القلم -الكويت 1986- علم النفس التربوي

-يتعرض في بعض الظروف الي حالات من الياس وينشا هذا الإحباط في تحقيق امانيه وعواطف جامحة تدفعه الي التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.

### 3-3- خصائص النمو الاجتماعي:

- يغلب على السلوك الاجتماعي طابع الاعتزاز بالذات وتأكيدھا.  
-تشتد الصراعات بين قيم الكبار وقيم جماعة الرفاق وكثيرا ما يبدي المراهق بعض صور السلوك الاجتماعي التي تشير الي عدم رضاه عن القيود الاجتماعية او في تشكيكه في بعض القيم والأنظمة وتمثل كل من البدع الاجتماعية والمظهر العام للمراهق شكلين من اشكال تمرده على السلطة وقيمها السائدة.<sup>1</sup>

### 4- مميزات مرحلة المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالنمو المتسارع مقارنة مع المرحلة السابقة لها والمرحلة التي تليها، فيظهر النمو والنضج في كافة الجوانب والابعاد الشخصية، كذلك يسير الفرد نحو التقدم النمائي ومستويات مرتفعة من النضج الانفعالي والاجتماعي وارتفاع القدرة علي تحمل المسؤولية وتقييم الذات من خلال ادراك القدرات و الاستعدادات و الإمكانيات الذاتية التي تصقلها الخبرات و تجارب مهارات التفكير و التخطيط للمستقبل و اتخاذ القرارات بما يتعلق بالقضايا المصيرية التي تمس حيات الفرد الخاصة بالاضافة الي تقدم النمو بشكل متسارع في الجوانب الجسمية و الجنسية.<sup>2</sup>

### 5-مشاكل المراهقة:

يواجه المراهق الكثير من المشاكل قد تحول دون الاستقرار النفسي للمراهق بالإضافة الي الخلل في عملية التوافق الذاتي والاجتماعي ، وقد قسمت هذه المشاكل على الشكل الذاتي:

#### 5-1-مشاكل متعلقة بالذات والمظهر الخارجي:

يراقب المراهق مظهره الخارجي باستمرار و يهتم به بشكل كبير فيترصد جميع أنواع التغيرات و التطورات العضوية والفيزيولوجية التي من الممكن ملاحظتها علي المظهر العام مع تقدمه بالسن خلال المراهقة كما تتجلي في ردة فعل الاخرين من حوله علي هذه التغيرات الجسمية .وفي هذه المرحلة بالتحديد يبدا الصراع النفسي مع الجسم فيظهر اما بالغرور و التعالي اذ كان يتميز بالوسامة و الاناقة، او الانسحاب و التبرير

<sup>1</sup>بوصنبورة عبد الحميد - تربية وعلم النفس -تكوين المعلمين المستوي 2 تكوين المعلمين 2008  
<sup>2</sup>حامد زهران (1977) علم النفس النمو ، الطفولة و المراهقة ، الطبعة 4 مصر دار المعرفة ،ص289

و الأساليب الدفاعية لتعويض الشعور بالنقص وينتج عن هذا الصراع الكثير من الصفات الاجابية او السلبية تظهر استجابات الفرد مع من حوله <sup>1</sup>.

### 2-5- المشاكل النفسية

هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وتضيف عليه صفات جديدة تظهر من خلال تغيير السلوك ومن اهم هذه المشاكل نجد:

#### -القلق:

يعرفه فرويد ان القلق هو الأساسية المشكلة المحورية لكافة الاعصاب النفسية.

وقد عرفه الأزرق بن علو (1968)القلق هو المحرك الأساسي لكل سلوك سوي وغير سوي لدي الانسان <sup>2</sup>.  
-الاكتئاب:

يعتبر الاكتئاب على انه مرض عصبي وانطواء شخص علي نفسه وهجرة الاخرين وقطع العلاقات معهم ،بالإضافة الى معانات المكتئب من انهيار و بطئ في النشاط الحركي وتوعكات جسدية <sup>3</sup>.  
-الخوف:

قد يعاني المراهق من مخاوف كثيرة وعديدة تجعل منه فردا قلقا وغير مستقر وقد تكون هذه المخاوف اما من الوالدين في المنزل اما من المعلمين في المدرسة بالإضافة الي الخوف من الفشل الأكاديمي وتظهر لدي المراهقين أيضا مقاومة للمخاوف الناتجة عن المشاكل الاقتصادية ، والفراغ الديني والنظرة غير سوية للمجتمع والأصدقاء التي تظهر بالسخرية والازدراء وتأنيب الضمير إزاء بعض الأخطاء التي تم ارتكابها وينتج عن كل ذلك خلل في التوازن النفسي والنمائي وبذلك يصبح شخصا انسحابيا وعدوانيا <sup>4</sup>.

### 3-5- السلوك العدواني:

يعرف في ميدان علم النفس الاجتماعي على انه السلوك الذي يستهدف الحاق الاذى بالأخرين او تسبب القلق لديهم <sup>5</sup>.

<sup>1</sup>جميل حمداي،المراهقة ، خصائصها ، مشاكلها ، وحلوله ،الصفحة 56  
<sup>2</sup>الأزرق بن علو،القلق،دار قباء للطباعة والنشر،توزيع القاهرة2003ص81  
<sup>3</sup>mousson paris. 1967 p:239 henryey- manuel de psychiatre. Edition  
<sup>4</sup>جميل حمداي ،المراهقة ،خصائصها ومشاكلها وحلولها،ص58  
<sup>5</sup>محمد علي عمار،موسوعة علم النفس ،ج1-مكتبة مدبولي القاهرة 1975ص45

#### 5-4- المشاكل الاجتماعية:

يميل المراهق الي الاستقلال والحرية فعندما تدخل الاسرة يعتبر ذلك التدخل احتقارا لقدراته واهانة لشخصيته لذا نجد المراهق يميل الي النقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من اراء وأفكار بل يصبح له مواقف وراء يتعصب لها لدرجة العناء.<sup>1</sup>

#### 5-5- المشاكل الخارجية:

تختلف مرحلة المراهقة من فرد الي اخر حسب الاختلافات الثقافية والحضارية والبيئة الجغرافية بالإضافة الي الأثر الواضح للقيم والأديان والمعتقدات فالمراهق في المجتمع الريفي يختلف عن المراهق في المجتمع الحر، فتظهر هذه الاختلافات والفرص المتاحة لإشباعها كذلك فان مرحلة المراهقة تتأطر بالخبرات السابقة التي مر بها الفرد في مرحلة الطفولة اذا فان المراهقة هي نتيجة لسلسلة المثيرات البيئية والثقافية والحضارية.<sup>2</sup>

#### 6- طرق التعامل مع مشاكل المراهقة:

- عدم السخرية من المشاكل التي يواجهها المراهق وابداء اهتمام في التعامل معها.
- تشجيع المراهق على تنمية هواياتهم ومواهبهم.
- يفترض من الوالدين ان يتقربوا من أبنائهم المراهقين بالتعامل معهم على انهم أصدقاء وان يتجنبوا التعامل معهم بطريقة فرض الأوامر حتى تزيد ثقتهم بهم ويطلعهم على ما يخفيه من اسرار او ما يدور في خلد من أفكار.
- تشجيع المراهق على ضرورة الهدوء والابتعاد عن العصبية والعنف في التعامل مع الاخرين.
- غرس القيم الفاضلة والأخلاق الحميدة في نفوس الأبناء وتشجيعهم على أداء مختلف أنواع العبادات كالصلاة.

#### 7- اهداف دراسة مرحلة المراهقة :

##### 7-1-النضج العقلي:

- تقبل الحقيقة كونها صادرة من مصدر ثقة.
- اهتمامات وميول جديدة وكثيرة الي ميول ثابتة وقليلة.
- الرغبة الكبيرة في الوصول الي الحقيقة.

<sup>1</sup>ميخائيل معوض ،مشكلات المراهقين في المدن والريف،دار المعارف، مصر ، القاهرة1971  
<sup>2</sup>جميل حمداوي ، المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها، صفحة 60-61

### 7-1- النضج الانفعالي:

- التفسير الذاتي للمواقف نمو الي التفسير الموضوعي للمواقف.
- المواقف والدوافع الطفلية الي المميزات الناضجة للانفعالات.
- التغيير الانفعالي غير الناضج نمو الي التغيير الانفعالي البناء.<sup>1</sup>

### 7-3- النضج الاجتماعي:

- التخفيف من سلطة الاسرة.
- ضبط الذات بعد ضبط الوالدين التام له.
- الاعتماد التام على الذات بعدما كان الاعتماد على الوالدين.
- التحرر من التقليد المباشر.

### 7-4- تواجد الذات: يمر المراهق من:

- ادراك قليل للذات نمو الي ادراك نسبي للذات.
- توحيد الذات مع اهداف شبه مستحيلة الي نمو اهداف ممكنة.<sup>2</sup>

### 7-5- وقت الفراغ:

- الاشتراك في العديد من الأندية الي الاشتراك في اندية قليلة.
- الاشتراك في العاب نمو الي الاهتمام بمشاهدة الألعاب.
- الاهتمام بنجاح الفريق بعدما كان مهتما بالنجاح الفردي.
- الاهتمام بهواية واحدة بعدما كان مهتما بهوايات عديدة.

### 8- أهمية الرياضة للمراهق:

يتفق "رينتشارد ادرمان" مع "فرويد" في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمحصص للقلق وهو وليد الإحباط من نشأته ان يعرقل الطاقة الغريزية للنمو فبطريقة اللعب يمكن للطاقة الغريزية ان تبرز بصفة اجتماعية مقبولة وبالتالي التحكم بذاته وفي الواقع. و بفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت من الواقع بحثا عن مكان واقعي لهويته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص.

<sup>1</sup>حامد عبد السلام زهران ،علم النفس النمو،الطفولة والمراهقة ط5 ، 1983، ص330

<sup>2</sup>حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ص 331.

يري "مينغر" ان اللعب والرياضة أنماط الصراع الرمزي الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها من اثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي... فالممارسة الرياضية والبدنية خاصة الجماعة تكون محببة وتزيل القلق في هذه الفترة بهدوء وسلام،<sup>1</sup> وبالتالي تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلميذ والتوافق العضلي والعصبي. - يمارس المراهق النشاط الرياضي لتحقيق النمو العقلي والنفسي، فقد قام المفكر والباحث "محمد حسن علامة" بإجراء بحث للتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للذكور والاناث في سنوات التسعينات اعتمادا على عينة عشوائية وتم تصنيف إيجابيا افراد العينة الي ما يلي:

- المكاسب الشخصية.
- التمثيل الدولي.
- التشجيع الخارجي.
- اكتساب نواحي اجتماعية.
- اكتساب نواحي خلقية.
- اكتساب نواحي عقلية نفسية بدنية.
- الميول الرياضية.

## 9- دور الرياضة في مرحلة المراهقة:

يعتبر الانسان وحدة متكاملة عقلا وجسما ووجدانا فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لا بد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من انفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدي الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به الي المستوي الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا استوعبت في تلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن اغراضها العامة والتي تدرجها كما يلي:

### 9-1- تنمية الكفاءات البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خاليا من التشوهات الجسمية او الامراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي

<sup>1</sup>عبد الرحمان عيسى: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية 1995 ص45

المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة.

### 9-2- تنمية الكفاءة الحركية:

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل الجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه من خفة ورشاقة ومرونة قوة التحمل وسلامة الية التنفس وغيرها من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة وكيفية التنمية للقدرات الحركية.

### 9-3- تنمية الكفاءة العقلية:

سلامة البدن لها تأثير أكبر علي الخلايا الجسمانية وتحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم والقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوي العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الا ان كان الجسم سليما تماما حيث ان الجسم هو الوسيط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب مختلفة الممارسة للمهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرات من التفكير وتشغيل العقل.

### 9-4- تنمية العلاقات الاجتماعية:

اغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة من عادات والصفات الخلقية الحميدة كالصب، قوة التحمل، الاعتماد على النفس وتقبل الهزيمة وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم بشخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط كله فقط من ممارسة النشاط الرياضي.<sup>1</sup>

### 10- تدريب الأشبال ( مرحلة الأساس والبناء ):

يظهر قواعد اختلاف التدريب نتيجة اختلاف محتوى وواجبات التدريب ، فقبل الخوض في شرح محتوى تدريب الأشبال ، لا بد من الإشارة إلى بعض الآراء التي تعين مراحل التدريب ( التحضير البدني ) الرياضي ، فمنهم من يقسمها إلى ثلاث مراحل وهي:

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر ( 5 - 9 سنوات ) .
- مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر ( 10 - 18 سنة ) .
- مرحلة المستويات العليا وتشمل عمر ( 19 سنة فما فوق ) .

ونحن هنا نتحدث عن المرحلة الثانية ( 10 إلى 18 سنة ) كما لا ينظر إلى المراحل السابقة على اعتبارها مراحل منفصلة ومستقلة في حد ذاتها ، بل تتداخل فيما بينها بصورة إنسانية، حيث تؤثر كل مرحلة في

<sup>1</sup>نعتبر بهاء الدين واخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية الجانب الاجتماعي لدي المراهقين.

الأخرى وتتأثر بها، كما تتميز كل مرحلة بهدف واضح ترمي إليه، وتتحدد طبقاً لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية التي يمارسها الرياضي كلعبة كرة الطائرة، وطبقاً لبعض الخصائص والسمات والقدرات الفردية.

ويفضل اختيار تمارين بدنية في هذه المرحلة بحيث تؤثر على تنمية الصفات البدنية الأساسية والتمارين التي تتميز بحركات كثيرة مركبة ، ويجب تجنب تنمية صفة بدنية واحدة فقط ، أي التي تعمل على بناء خصائص حركية محددة.

هناك بعض الألعاب والفعاليات الرياضية التي تظهر فيها مواهب واستعدادات وقدرات في أعمار مبكرة كالسباحة والجمباز والكرة الطائرة ... وغيرها ، لذا يستحسن التأكيد بتنظيم عمليات التدريب الرياضي التخصصي وتخطيطها.

### 10-1 أهداف تدريب الأشبال :

ما من شك في أن أهداف تدريب الناشئين يمكن في الإعداد المنظم للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في مراحل العمر المناسبة وبناء قاعدة عريضة ، ويجب أن نضع في الاعتبار أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية لا تسمح إلا للأشبال الذين تتفق مواهبهم وقدراتهم واستعداداتهم مع الخصائص الفردية المطلوبة لنوع الفعالية أو اللعب الرياضية التي تتم تخصص مبتدئ فيها ، ولا بد من تنمية القوة العضلية والمطاولة والسرعة والمرونة والرشاقة وغيرها من الصفات البدنية الأساسية والعمل على تطويرها ، وبصورة شاملة عن طريق استخدام تمارين بدنية مختلفة ونشاطات حركية أخرى.

وخلال تدريب الناشئين يتم التأكيد على بناء الانجاز الرياضي العالي والصفات الجسمية وفن الأداء الحركي والخططي والصفات النفسية والإرادة والمثابرة ، كما لا بد من محاولة التعمق بعض الشيء في تنمية فن الأداء الحركي الذي يميل إليه الشبل والقدرة على القيام بالحركات المختلفة بصورة توافقية.

### 10-2 فترة تدريب الأشبال :

هناك آراء تؤكد بدء تدريب فن الأداء الحركي للسباحة في عمر 3 سنوات ، ولقد وجد أن هناك فروقا في الألعاب والفعاليات التقنية نفسها، أما الألعاب التي تعتمد على القوة والسرعة والصفات البدنية المرتبطة ببعضها البعض كلعبة الكرة الطائرة ، فيتم بدء التدريب بعمر 08 إلى 10 سنوات ، حتى يصل إلى سن الأشبال ( 14 إلى 18 سنة ) حيث يجد نفسه فيها مهياً لخوض المنافسات وتقديم أحسن الأداء.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أمر الله البساطي : " التدريب الرياضي وتطبيقاته " ، مرجع سابق ، ص : 29 - 31

## خلاصة:

مما سبق نستخلص أن مرحلة المراهقة من أهم مراحل حياة الفرد, بل ويعتبرها البعض ميلاد جديد للإنسان بحيث يمر المراهق بفترة صعبة وحساسة ومتغيرة إلا أنها تعتبر تجربة إيجابية ومرحلة فطرية وتمس كل النواحي في حياته .

فالحديث عن المراهقة يعني الكثير من الاحداث والتجديدات في حياة الفرد وهي بمثابة رحلة استكشاف يخوض فيها مغامرات ,وهي مرحلة الإعداد التي يعيشها ,لينتقل الى النضج وذلك بالمرور بعدة مشاكل وصعوبات في النمو مصطحبة بميول ودوافع تجعل من الفترة مرحلة حساسة ,لتعبر به إلى مرحلة النضج والرشد إلا أن وجود التربية البدنية والرياضية كمنظومة تربية تقلل من الضغوطات والتحديات فهي تساهم بفعالية في إنجاح هذه المرحلة وبناء أسس إيجابية .

الباب الثالث  
أجانب التطبيق

**الفصل الخامس**  
**التعريف بالبحث و الإجراءات الميدانية**

## تمهيد

الدراسة العلمية هي عبارة عن مزيج متكامل بين الجانب النظري والتطبيقي، وهذا ما يستوجب الانتقال السلس والسليم بين مختلف خطوات البحث وتوخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم، مع إعطاء الأهمية البالغة للإجراءات الميدانية، والحرص الشديد على حسن استغلال الأدوات والتحكم الجيد فيها، وحسن استخدام الوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة تخدم موضوع الدراسة من خلال حل مشكلة بحثه. وبعد تطرقنا للجانب النظري انتقلنا إلى الجانب التطبيقي محاولين من خلال هذا الفصل تسليط الضوء على مختلف الطرق والوسائل المستعملة للوصول إلى البيانات ومعالجتها من أجل استخلاص نتائج تخدمنا في إيجاد حل لمشكلة البحث.

## 1- المنهج العلمي المتبع

يتميز العلم أساساً بمناهجه، حيث يعد طريقة عمل عقلانية وموقف للفكر من الأحداث والظواهر التي يعيشها ويتفاعل معها الإنسان. ويمكن تعريف العلم حسب عبد الكريم بوحفص بأنه "مجموعة من المعارف الدقيقة القابلة للاختبار تم التوصل إليها بمناهج علمية<sup>1</sup>. كما يرى كل من شحاتة سليمان ومحمد شحاتة أن "المنهج العلمي هو مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية. والمنهج يتجلى في مجموعة إجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق وتصنيفها ومعالجتها وتحليل محتواها لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج وتعميمها عن الظاهرة أو الموضوع الذي هو محل الدراسة"<sup>2</sup>.

وانطلاقاً من التساؤل العام المطروح "ما علاقة أوجه القوة العضلية للأطراف السفلية في عملية الارتقاء العمودي في الكرة الطائرة؟" فإن المنهج التجريبي هو الأكثر ملائمة للإجابة عن التساؤلات المطروحة حول موضوع الدراسة "علاقة أوجه القوة العضلية للأطراف السفلية في عملية الارتقاء العمودي في الكرة الطائرة". ويتميز المنهج التجريبي حسب فاضلي إدريس "بإثبات الفروض أو الاقتراحات العلمية عن طريق التجربة للتعرف على العلاقة السببية والعلاقات بين الظواهر المختلفة"<sup>3</sup>. ويقوم المنهج التجريبي أساساً على أسلوب التجارب العلمية المخبرية والميدانية التي تؤدي إلى تحقيق العلاقة السببية بين العوامل المختلفة لظاهرة ما أو مشكلة معينة.

ويهدف هذا المنهج حسب دلال القاضي ومحمود البياتي إلى "دراسة وتحليل قياس أثر مجموعة من المتغيرات والتي تسمى بالمتغيرات المستقلة على متغير واحد أو أكثر يدعى بالمتغير أو المتغيرات المعتمدة وذلك عن طريق التحكم والسيطرة على كافة الظروف والعوامل الأخرى المحيطة بتلك الظاهرة.

1 - عبد الكريم بوحفص، أسس ومناهج البحث في علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 2011، ص 24.

2 - شحاتة سليمان ومحمد شحاتة، مناهج البحث بين النظرية والتطبيق، مركز الإسكندرية، سنة 2005، ص 337.

3 فاضلي إدريس، الوجيز في المنهجية والبحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية الطبعة الثانية، سنة 2010، ص 213.

أو ذلك الموضوع أو تلك المشكلة"<sup>1</sup>. كما يؤكد عبد الكريم بوحفص أنه "يهدف إلى اختبار العلاقة بين السبب والنتيجة"<sup>2</sup>. ويرى عمارة بوحوش بأن "المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية والتجريب سواء في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر ... وهو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد ... حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية"<sup>3</sup>.

## 2- مجتمع البحث

يعرف حسب كل من دلال القاضي ومحمود البياتي بأنه "جميع المفردات التي لها صفة أو صفات مشتركة وجميع هذه المفردات خاضعة للدراسة أو البحث من قبل الباحث"<sup>4</sup>. حيث تضمن مجتمع البحث جميع لاعبي الكرة الطائرة في الثانوية الرياضية بدرارية والتي تمثلت بـ 18 لاعب .

## 3- عينة البحث

يمكن تعريف العينة حسب عامر إبراهيم قنديلجي بأنها "نموذج يشمل ويعكس جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث، تكون ممثلة له، بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي، خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراستها"<sup>5</sup>. وقد تمثلت عينة بحثنا في 18 لاعب كرة الطائرة في الثانوية الرياضية بدرارية وتعرف العينة على أنها جزء من مجتمع الظاهرة قيد الدراسة، تحدد بطريقة معينة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صحيحا للمجتمع بقصد التعرف على خصائص هذا المجتمع<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> دلال القاضي ومحمود البياتي، منهجية وأساليب البحث العلمي وتحليل البيانات باستعمال البرنامج الإحصائي SPSS، دار الحامد، عمان، الطبعة الأولى، سنة 2008، ص 68.

<sup>2</sup> عبد الكريم بوحفص، مرجع سابق، ص 27 .

<sup>3</sup> عمارة بوحوش، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 2011، ص 117.

<sup>4</sup> دلال القاضي ومحمود البياتي، مرجع سابق، ص 148.

<sup>5</sup> عامر إبراهيم قنديلجي، منهجية البحث العلمي، دار اليازوري، عمان، الأردن، سنة 2012، ص 186.

<sup>6</sup> عزام صبري، الإحصاء في التربية ونظام ( س.ب. س.س)، عالم الكتب الحديثة للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، سنة 2006، ص 20.

## 3-1- كيفية اختيار العينة

لقد قمنا في اختيار العينة بإتباع طريقة الاختيار القصدي، حيث لا يعتمد هذا النوع من طرق الاختيار على مبدأ العشوائية وهذا ما يؤكد كل من علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم بقولها هي "طريقة غير عشوائية فالباحث في هذه الحالة قد يختار معالم إحصائية تمثل المجتمع وهذه تعطي نتائج أقرب ما تكون إلى النتائج التي يتمكن أن يصل إليها الباحث بمسح المجتمع كله"<sup>1</sup>. فقمنا بقصد كل لاعبي الكرة الطائرة للثانوية الرياضية الوطنية بدرارية ذكور لسنة 2020/2019. وقمنا باختيار أفراد العينة بناء على أن أفرادها يمثلون كل لاعبي الثانوية الرياضية ، ما يناسب قول بوداود عبد اليمين "اختيار الباحث لعينة يرى من وجهة نظره أو وجهة نظر الخبراء أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا سليما"<sup>2</sup>.

## 4- مجالات البحث

## 4-1- المجال المكاني

من المفروض اجراء الدراسة على لاعبي الكرة الطائرة بالثانوية الرياضية بدرارية لكن تعذر ذلك بسبب غلق المؤسسات.

## 4-2- لمجال الزماني:

نظرا لأن عينة الدراسة تضمنت لاعبي الكرة الطائرة بالثانوية الرياضية ، فإن إجراء التجربة ارتبط بالتريص المناسب. حيث من المفروض إجراء التجربة خلال الفترة الممتدة من 01 مارس إلى غاية نهايته. لآكن بسبب الفيروس الذي اجتاح البلاد الذي ادي الي غلق الثانوية تعذر علينا اجرائها.

4-2-1- الجانب النظري: من 2019/10/15 إلى غاية 2020/02/15 .

4-2-2- الجانب التطبيقي: من 2020/03/04 إلى غاية 2020/06/15 .

<sup>1</sup> علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم، أساسيات ومناهج (اختبار الفرضيات، تصميم التجارب)، مكتبة المجمع العربي، الطبعة الأولى، سنة 2014، ص228.

<sup>2</sup> بوداود عبد اليمين، مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010، ص58.

## 5-الدراسة الاستطلاعية

يرى كل من سلاطنية بلقاسم وحسان الجيلاني أنه "قبل أن يقوم الباحث بعمل بحث ميداني ينبغي أن يتعرف على بيئة موضوع الدراسة ويقوم بحركة استطلاعية عامة وواسعة النطاق"<sup>1</sup>. ولكن لم استطع القيام بالدراسة الاستطلاعية لتوقف كل الأنشطة الرياضية في 12 مارس 2020 الذي كان الحدث covid19 بسبب وباء كورونا، الحدث الرئيسي للسنة فتوقفة كل البطولات وتم اغلاق الملاعب والقاعات والمؤسسات التربوية، ولم استطع القيام بالاختبارات والقياسات لحد الساعة.

## 6-وسائل جمع المعلومات:

6-1-الاختبار: هو عبارة عن أداة لجمع المعلومات حيث تكون موجهة لتمثيل الواقع، والغاية من استعمالها في بحثنا هو التمكن من تسجيل كل نتائج اللاعبين والتي لها صلة بعملية الارتقاء وكيفية تقويم القدرات وتعتبر التقنية الأنسب في موضوع بحثنا.

## 6-1-1-اختبار (CMJ(counter mouvement jump)

الغرض من الاختبار: قياس قوة الأطراف السفلي (الانفجارية)

-الوسائل المستعملة: بطاقة تسجيل، حاسوب، جهاز OPTO jump

-وصف الاختبار: يقوم اللاعب باتخاذ الوضعية الابتدائية للاختبار بوضع اليدين علي الحوض مع ثني الركبتين ، وبعد إعطاء الإشارة من طرف المختبر من خلال الجهاز المستخدم يقوم اللاعب بالتمدد<sup>2</sup> الي الأسفل للحصول علي القوة الممكنة للدفع ثم الدفع والارتقاء دون تحرير اليدين

<sup>1</sup> سلاطنية بلقاسم وحسان الجيلاني، محاضرات في المنهج والبحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، سنة 2009، ص 134.  
<sup>2</sup> alexandere dellal ,saison de preparation physique on football ;edition de bueck,bruxelle

حساب النتيجة: تتم عرضها علي شاشة الحاسوب وتنقط كما يلي:

الملاحظة	النتيجة
مستوي ضعيف جدا	0.30-0
مستوى ضعيف	0.50-0.31
مستوى متوسط	0.70-0.51
مستوى عالي	0.90-0.71
مستوي عالي جدا	1-0.91

### 6-1-2- اختبار الوثب العمودي (سارجنت تاست sergent test)

**الغرض منه:** قياس قدرة الوثب العمودي عند اللاعبين والقدرة الانفجارية للأطراف السفلية (القوة المميزة بالسرعة)

**الوسائل المستعملة:** جدار، قطعة طباشير وشريط قياس

**وصف الاختبار:** يقف اللاعب بجوار الحائط ممسكا بقطعة طباشير ثم يقوم بوضع العلامة علي الحائط لتحديد نقطة الصفر بعدها يقوم اللاعب بتحديد اعلي نقطة يمكنه الوصول اليها وتقاس مسافة الفرق بين العلامتين والنتاج هو علامة اللاعب.

وتحسب الدرجات بالسنتيمتر كالتالي:

الملاحظة	النتيجة
ضعيف جدا	$20 \leq$
ضعيف	30-21
تحت المتوسط	40-31
متوسط	50-41
جيد	60-51
جيد جدا	70-61
ممتاز	$\geq 71$

**الفصل السادس**  
**مناقشة نتائج الدراسات السابقة**

## مناقشة الدراسات السابقة والمشابهة

**الدراسة الأولى:** علام حمزة، محمد رضا بسكري، باديس حمزة، فريد بن سعادة، تحت عنوان: مدى تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد في الكرة الطائرة عند تلاميذ الطور الثانوي (15 إلى 18 سنة)

تشابهت دراستنا في المتغير التابع (الارتقاء) وفي نوعية بطارية الاختبارات المستخدمة واختلفت في المتغير المستقل والمنهج المتبع.

**الدراسة الثانية:** دراسة لطرش زوبير: رسالة ماجستير جامعة ال جزائر3، 2012/2013 تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح على صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة صنف اشبال حيث طرح التساؤل التالي: هل يؤثر برنامج تدريبي مقترح على صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة حيث توصل الي ان هناك تأثير للبرنامج التدريبي على صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة.

حيث تشابهت دراستنا مع هذه الدراسة في صفة الارتقاء والرياضة الجماعية والفئة، المنهج المستخدم ، طريقة اختيار العينة والاختبارات المنجزة.

**الدراسة الثالثة:** يحيوي فاضلي، عساس سليم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان: تأثير المستويات على صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم، لدى فئة (14-16 سنة).

تشابهت دراستنا في المتغير المستقل الذي هو القوة العضلية والعينة ،والأداة المستخدمة.

**لدراسة الرابعة:** دراسة ايهاب عبد العزيز الغندور، رسالة الماجستير كلية التربية الرياضية جامعة طنطا 2010 تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي باستخدام اسلوبي المقاومة البليومترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة

تشابهت مع دراستنا في المتغير المستقل الذي هو القدرة العضلية واختلفت في طريقة اختيار العينة والاداة المستخدمة.

## الخلاصة العامة التطبيقية :

على ضوء مناقشة الدراسات السابقة التي توصلت الى وجود علاقة بين أوجه القوة العضلية و الإرتقاء و كذا أهمية الإختبارات الي تساعد المدرب على معرفة نقائص و عيوب لاعبيه و جب على المدربين الاهتمام بهذه الخصائص و تطوير القدرات العضلية لدورها البارز في عملية الإرتقاء العمودي في كرة الطائرة ، و ربما تأثيرها على النتائج النهائية ، فهذا ما نستطيع افتراضه من الدراسات السابقة في حين تبقى نتائج بحثنا معلقة حتى يجرى الجانب التطبيقي.

## اقتراحات

- الاهتمام أكثر بهذه الرياضة العريقة والتحفيز على ممارستها من طرف كل الفئات
- إنشاء مركبات رياضية خاصة بهذه الرياضة
- نطلب من المدربين إتباع برامج تدريبية سليمة وعلمية للارتقاء بمستوى الكرة الطائرة في الجزائر .
- تكوين لاعبين انطلاقا من الفئات الصغرى لأنه من خلالها يتكون البطل المستقبلي .
- تكوين مدربين ذو كفاءة علمية لضمان التكوين الجيد للاعبين.
- تحفيز اللاعبين ماديا ومعنويا وهذا بهدف زيادة رغبتهم في التدريب بجدية والعمل من أجل التفوق وخاصة في المنافسات الدولية
- تنظيم أكثر من منافسة في العام وهذا من أجل التعريف أكثر بهذه الرياضة وتحسين المستوى
- ضرورة تكوين طاقم فني كامل للفريق الرياضي وعلي راسهم المحاضر البدني.

خاتمة

## خاتمة

لمعرفة الصفات البدنية بمكوناتها وكيفية تطويرها واهميتها الكبيرة في التحضير البدني العام والخاص من اجل بلوغ اعلي مستويات اللياقة البدنية، وبالتالي امتلاك المقومات اللازمة من اجل التفوق من الناحية التقنية، والتكتيكية والنفسية في الكرة الطائرة وكذا خصائص ومتطلبات مركز اللعب لكل لاعب، فيمكننا معرفة تاثيرها علي نتائج فرق الكرة الطائرة.

علي ضوء مناقشة الدراسات السابقة التي توصلت الي اهمية وتأثير بعض الصفات البدنية(القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية) علي عملية الارتقاء، وكذا الاختبارات البدنية التي تساعد المدرب علي معرفة نقائص وعيوب لاعبيه، وجب علي المدربين الاهتمام بهذه الخصائص وتطوير الصفات البدنية لدورها البارز علي تحسين الأداء المهاري في الكرة الطائرة .

في حين تبقي نتائج بحثنا معلقة الي غاية اجرائنا للجانب التطبيقي.

المراجع

## قائمة المراجع باللغة العربية

- 1- القانون الدولي للكرة الطائرة ، مرجع سابق ، ص : 6.
- 2- أمر الله البساطي : " التدريب الرياضي وتطبيقاته " ، مرجع سابق ، ص : 29 - 31
- 3- ابراهيم الهاشمي، رياضة كرة السلة، 1986، ص66
- 4- ابو علاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد ، الطبعة 1 ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص163
- 5- احمد سعيد قاسم: علم التدريب الرياضي، بغداد، 1979، ص120
- 6- احمد سعيد، قاسم حسن المندلاوي: علم التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 120  
احمد نصر الدين السيد، فسيولوجية الرياضة ونظريات وتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص150
- 8- الأزرق بن علو، الفلق، دار قباء للطباعة والنشر ، توزيع القاهرة 2003 ص81
- 9- أسامة كامل راتب : " التدريب الرياضي علم و فن " ، مرجع سابق ، ص 13.
- 10- اكرم زكي خطابية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار النشر، دار الفكر العربي، مصر، 1996 ، ص59
- 11- ألين وديع : " فن الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب " مرجع سابق ، ص : 116
- 12- ألين وديع : " فن الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب " مرجع سابق ، ص : 123.
- 13- ألين وديع فرج : " دليل المعلم والمدرّب واللاعب " منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1989 ، ص : 43 - 44.
- 14- بسطويسي احمد بسطويسي: اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993 ص85.
- 15- بهاء الدين سلا: فسيولوجية الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994، ص236
- 16- بوداود عبد اليمين، مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010، ص58.

- 17-تربية و علم النفس 'كتاب تكوين المعلمين، المستوي الثاني،2008،ص161.
- 18-جميل حمداوي ، المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها، صفحة 60-
- 19-جميل حمداوي ،المراهقة ، خصائصها ، مشاكلها ،وحلولها ،الصفحة 56
- 20-جميل حمداوي ،المراهقة ،خصائصها ومشاكلها وحلولها،ص58
- 21-حامد زهران (1977) علم النفس النمو ، الطفولة و المراهقة ،الطبعة 4 مصر دار المعرفة ،ص289
- 22-حامد زهران(1977) علم النفس النمو ، الطفولة والمراهقة (الطبعة الرابعة) مصادر البيان
- 23-حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ص 331.
- 24-حامد عبد السلام زهران،علم النفس النمو ، الطفولة والمراهقة ط5 ، 1983، ص330
- 25-حسين عبد الجواد : الكرة الطائرة المبادئ الأساسية ، مرجع سابق ، ص : 21 - 23.
- 26-حسين عبد الجواد : " الكرة الطائرة المبادئ الأساسية "، دار العلم للملايين ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 1964 ، ص : 11.
- 27-حسين عبد الجواد : " الكرة الطائرة والمبادئ الأساسية "، مرجع سابق ، ص : 23.
- 28-حسين عبد الجواد:" الكرة الطائرة والمبادئ الأساسية" ، مرجع سابق ، ص : 35.
- 29-حمدي احمد السيدو التوت : تمرينات البدنية والعضلات العامة، ط1، مركز الكتاب للنشر ، 2004، ص29
- 30-دلال القاضي ومحمود البياتي، مرجع سابق، ص 148.
- 31-دلال القاضي ومحمود البياتي، منهجية وأساليب البحث العلمي وتحليل البيانات باستعمال البرنامج الإحصائي SPSS، دار الحامد، عمان، الطبعة الأولى، سنة 2008، ص 68.
- 32-رجاء أبو علام دار القلم -الكويت 1986- علم النفس التربوي
- 33-زعيتر بهاء الدين واخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية الجانب الاجتماعي لدي المراهقين.
- 34-زينب فهمي : " الكرة الطائرة "، الشركة العالمية للنشر ، طرابلس ، 1994 ، ص : 10
- 35-زينب فهمي : " الكرة الطائرة "، مرجع سابق ، ص : 10.

- 36- سلاطينة بلقاسم وحسان الجيلاني، محاضرات في المنهج والبحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، سنة 2009، ص 134.
- 37- سيد عبد جواد : العلاقة بين كل من القوة العضلية و مدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في كرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 ص 283
- 38- شحاتة سليمان ومحمد شحاتة، مناهج البحث بين النظرية والتطبيق، مركز الإسكندرية، سنة 2005، ص 337.
- 39- عامر إبراهيم قنديلجي، منهجية البحث العلمي، دار اليازوري، عمان، الأردن، سنة 2012، ص 186.
- 40- عبد الرحمان عيسى : علم النفس النمو ،دار المعرفة الجامعية ،الإسكندرية 1995 ص 45
- 41- عبد الكريم بوحفص، أسس ومناهج البحث في علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 2011، ص 24.
- 42- عبد الكريم بوحفص، مرجع سابق، ص 27 .
- 43- عريس الميالو: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط2، دار الطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2001، ص 359
- 44- عزام صبري، الإحصاء في التربية ونظام ( س.ب. س.س)، عالم الكتب الحديثة للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، سنة 2006، ص 20
- 45- عصام الوشاحي: التدريب بالانتقال القوة والبطولة، دار الجهاد للنشر والتوزيع، مصر، بدون سنة، ص 68
- 46- عصام نور دين ، معجم نور الدين الوسيط ، دار الكتابة العلمية لبنان ، 2001، ص 131
- 47- عصام نوردين ، معجم نور الدين الوسيط ، دار الكتابة العلمية لبنان ، 2001، ص 131
- 48- عقيل عبد الله ، الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية ، 1987 ، ص 16 .
- 49- علي البيك : أسس اعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2008، ص 99
- 50- علي البيك: اسس اعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2008 ص 99

51- علي جلال الدين : فيسيولوجيا التربية البدنية و الأنشطة الرياضية ، ط2، المركز العربي للنشر ، 2004، ص29

52- علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم، أساسيات ومناهج (اختبار الفرضيات، تصميم التجارب)، مكتبة المجمع العربي، الطبعة الأولى، سنة 2014، ص228.

53- عمارة بوحوش، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 2011، ص 117.

54- فاضلي إدريس، الوجيز في المنهجية والبحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية الطبعة الثانية، سنة 2010، ص 213.

55- فتحي الغزاوي ، فيسيولوجيا الإنسان ، دار المعارف ، القاهرة ، 1975، ص87.

56- القانون الدولي لكرة الطائرة الصادر عن الاتحادية العالمية لكرة الطائرة ، المؤتمر العالمي لكرة الطائرة ، ألمانيا 2001 -2004 م.

57- القانون الدولي لكرة الطائرة : مرجع سابق ، ص : 7.

58- القانون الدولي لكرة الطائرة : مرجع سابق ، ص : 8

59- كتاب مجد خضر 29 ديسمبر 2010 ص5

60- مجلة كلية التربية البدنية . جامعة بغداد -المجلد 20-2013

61- محمد حسن العلاوي، علم التدريب الرياضي ، الطبعة 12، دار المعارف ، القاهرة، 1992، ص151

62- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1982 ص91.

63- محمد سعد زغلول / محمد لطفي السيد : " الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب "، مطابع أمون ، الطبعة الأولى ، مصر ، 2001 ، ص : 18 - 19

64- محمد صبحي حسانين : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مرجع سابق، ص24

65- محمد علي عمار، موسوعة علم النفس ، ج1-مكتبة مدبولي القاهرة 1975 ص45

66- محمد عماء الدين إسماعيل :النمو في مرحلة المراهقة دار العلم الكويت 1982 ص39

67-مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص167

مقال محرر من طرف فريق دار الشيوخ لكرة الطائرة 13 ديسمبر 2014

68-ميخائيل معوض ،مشكلات المراهقين في المدن والريف،دار المعارف، مصر، القاهرة1971

69-ناهدة الدليمي وعادل خزعل ورائد مشتت: الكرة الطائرة الحديثة و متطلباتها التخصصية، دار الكتب العلمية،2015

70-صنبورة عبد الحميد - تربية وعلم النفس -تكوين المعلمين المستوي 2 تكوين المعلمين 2008

### قائمة المراجع باللغة الفرنسية

1-alexandere dellal ,saison de preparation physique on football ;edition de bueck,bruxelle

Frehmer : J.ackermenm/blonnt:"volley-ball entainment par jeu"edition vigot,annee,1990, p : 151

2-Gilles cometti .2002.p187-188

j-charle.volley ball formation du joueurs et entrainement .edition amphara S.A 3-K 1999. P75

4-mousson paris. 1967 p:239 henryey- manuel de psychiatre. Edition

cours " Historique et évaluation de jeu en volley- ball"Ould Ammir / AEK : spécialité –année 98/99 , p : 4/5

2eme édition flammation .philippemarar .la physiologie humain paris -5médecine-sciences01983p42

Qvie seligner m j a Ackermen Blount : " power volley- ball" , edition Vigot , paris 6-, 1992 , p : 99

7-Thierry maquet et rachid ziane.2016.p66-67

1[www.fitndme](http://www.fitndme.com) .com. triever of playing volleyball