



دولة ليبيا
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الزاوية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
قسم التدريب الرياضي



تأثير التدريبات الخاصة علي تحسين أداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي " الكرة الطائرة " تحت 17 سنة بنادي الاتحاد المصراتي

إعداد الطالب

جمال سالم المبروك أبوالنور

عضو هيئة تدريس بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة مصراته

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على الإجازة الدقيقة (الدكتوراة)

في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

أستاذ دكتور

زينب سالم جمعة

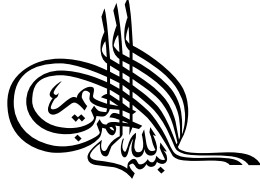
أستاذ (الميدان والمضمار)
بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الزاوية

أستاذ دكتور

ناجي الهادي بلقاسم

أستاذ الألعاب (الكرة الطائرة)
بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الزاوية

2026/2025



﴿ قَالَ يَتَقَوَّمُوا أَرْءَيْتُمْ إِنْ كُنْتُ عَلَىٰ بَيْنَةٍ مِّن رَّبِّي وَرَزَقَنِي مِنْهُ رِزْقًا حَسَنًا وَمَا أُرِيدُ أَنْ أُخَالِفَكُمْ إِلَىٰ مَا أَنهَٰكُمْ عَنْهُ إِنْ أُرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْعِزَّةِ الْعَظِيمَةِ

آية (88) سورة هود

إهداء

إلى روح والدي رحمهما الله برحمة الأبرار، اللذين علماني معنى التربية، واللذين أنارا لي دوماً طريق المجد والمستقبل، أصحاب الأيادي البيضاء، والدعوات الحارة، التي منحتني كلماتهما، المثابرة والإصرار، لإكمال طريقي في الحياة.

إلى زوجتي الصابرة، رفيقة مشواري الصعب، وعرفاناً بعبائها الغير محدود التي ضحت بأجمل أوقاتها في سبيل راحتي وإكمال دراستي.

إلى أبنائي الأعزاء، فلذات كبدي، ونور عيوني، ومهجة فؤادي، وأملي في الحياة، الذين أرى فيهم نور العلم، وبريق الأمل، لمستقبل مشرق وزاهر.

إلى إخواني وأخواتي الأعزاء، رفاق شموع دربي الغوالي، ورمز الحب والوفاء والإخلاص تقديراً وعرفاناً بمساندتهم وتشجيعهم ودعمهم.

إلى طلبة العلم، وكل من أسدى لي عوناً، ونصيحاً وإرشاداً، وكل من ساعدني ولم ترهم العيون، فآثارهم موجودة بين السطور.

إلى كل من يؤمن بأن الأسلوب العلمي هو الطريق الصحيح للنجاح.

إليهم جميعاً أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع، داعياً المولى أن ينفعنا بما علمنا ويعلمنا ما ينفعنا، ويزيدنا علماً.

الباحث

الشكر والتقدير

أحمد الله العليّ القدير حمد الشاكرين، المقرين بفضلته، وجليل آلائه، وفيض كرمه، وأسجد له شكراً على ما وهبني من جهد ومثابرة وقوة حتى تم هذا العمل المتواضع، فإن كنت قد وفقت فيما قدمت، فيفضل الله، وإن كانت الأخرى سألتك السداد والرشاد، فحسبي أني اجتهدت، فالنقص صفة الإنسان، والكمال لله وحده، وهو حسبنا ونعم الوكيل.

الحمد لله الذي علم بالقلم... علم الإنسان ما لم يعلم... الحمد لله القائل
(فادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ) (البقرة: 152)، ويقول عزاً من قائل في الحديث القدسي
"عبيد لن تشكرني ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه".

والصلاة والسلام على خير خلقه أجمعين، المبعوث رحمة للعالمين سيدنا ونبينا وشفيعنا وقدوتنا
وحبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم، أما بعد :

وقد شارفت قافلة الرسالة إلى الوصول بنا إلى بر الأمان والاطمئنان لجني ثمار هذه المسيرة العلمية، وانطلاقاً من قول معلم البشرية (من لا يشكر الناس لا يشكر الله) (الترمذي 3/ 505) فإن واجب الشكر يقضي بشكر كل من كان له يدٌ بيضاء في الدراسة والبحث، وكل من أسهم في إغنائي بكلمة قالها أو ملاحظة نافعة أداها، أو مصدر أثرى قيمته العلمية أو أوحى بفكرة فتحت أمامي الآفاق، لا سيما جامعة الزاوية التي فتحت لنا باب الدراسات العليا، وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة التي احتضنتنا.

ويسعدني ويشرفني أن أتقدم بعظيم الامتنان والشكر إلى كل الدكاترة الأفاضل الذين قاموا بتدريسي في مرحلة الدكتوراه، وأنسي كلاً من الدكتور ناجي الهادي بلقاسم والدكتور زينت سالم جمعة، المشرفين على الرسالة، على ما بذلاه من وقتٍ غالٍ وفكرٍ ثاقب، وما قدماه من عونٍ صادق، ومساعدةٍ ثمرة وآراءٍ هادفة، وتوجيهاتٍ علميةٍ بناءة غرست في مبدأ المثابرة، وأضافت لي العديد من الخبرات البحثية، وكان لتشجيعهم المستمر العظيم الأثر في إثراء هذه الرسالة وإتمامها، فجزاهم الله عني ألف خير.. كما أتقدم بجزيل الشكر والاحترام إلى الاساتذة الكرام أعضاء لجنة المناقشة والحكم، على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الأطروحة، فلهم مني كل الشكر والتقدير. وأتقدم بالشكر العظيم إلى الأستاذ أحمد الطشة، وكل طاقم فريق "الكرة الطائرة" بنادي الاتحاد المصراتي على تسهيل إجراء التجربة، فلهم كل الود والتقدير والعرفان، كما أتوجه بالشكر والامتنان الجزيل للأستاذ الفاضل الدكتور أشرف خلاف على مساعدته ودعمه اللا محدود، فله مني كل الاحترام والتقدير.

الباحث

المستخلص

تأثير التدريبات الخاصة علي تحسين أداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة

تحت 17 سنة بنادي الاتحاد المصراتي

الباحث : جمال سالم المبروك أبو النور

هدف الباحث في هذه الدراسة هو الوصول الي التعرف على تأثير التدريبات الخاصة علي تحسين مهارة حائط الصد لدى أفراد العينة قيد البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي نو المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياسين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث، واعتمد البحث على عينة عمدية من لاعبي الكرة الطائرة تحت 17 سنة بنادي الاتحاد المصراتي والمسجلين بالاتحاد الليبي للكرة الطائرة موسم 2025/2024 وعددهم (12) لاعب، وكانت أهم النتائج، ان البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة والقائم على إستخدام التدريبات الخاصة أدى الى تحسن مستوى اللاعبين فى القدرة على الوثب، مما كان له تأثير إيجابى على تحسن مهارة حائط الصد

الكرة الطائرة - حائط الصد - بليومتر

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	ر.م
ب	الآية القرآنية	.1
هـ	إهداء	.2
و	الشكر والتقدير	.3
ز	المستخلص	.4
ح	قائمة المحتويات	.5
ك	قائمة الجداول	.6
ل	قائمة الأشكال	.7
م	قائمة المرفقات	.8
الفصل الأول الإطار العام للبحث		
2	المقدمة	.9
5	المشكلة	.10
7	الاهمية	.11
8	الأهداف	.12
8	الفروض	.13
8	المصطلحات المستخدمة	.14
الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة		
11	التدريب الرياضي.	.15
11	التخطيط في التدريب الرياضي.	.16
13	برامج التدريب الرياضي.	.17
13	برامج التدريب الرياضي في الكرة الطائرة.	.18
14	الأسس العامة للتدريب الرياضي.	.19
15	خصائص البرنامج التدريبي الجيد.	.20
16	الأشترطات أو الاعتبارات الخاصة بالبرنامج التدريبي الجيد.	.21
17	الأعداد البدني العام.	.22
18	الإعداد البدني الخاص.	.23
19	الأعداد البدني في الكرة الطائرة.	.24
20	ماهية الإعداد البدني وتطويره في الكرة الطائرة.	.25
21	التدريب الرياضي في الكرة الطائرة خاصة.	.26
21	التدريب البليومتري.	.27
23	مفهوم البليومتري.	.28
25	أسلوب استخدام تمارين البليومتر كبطريقة التدريب التكراري.	.29
26	أشكال وأساليب تنفيذ تمارين البليومتر ك.	.30
26	مراحل عمل البليومتر ك.	.31
27	أسس وقواعد تدريبات البليومتر ك.	.32
28	القواعد الأساسية التي يجب مراعاتها في تدريبات البليومتر ك.	.33
28	الوثب في الكرة الطائرة.	.34
29	القوة.	.35
30	أشكال القوة.	.36

الصفحة	العنوان	ر.م
31	القوة الانفجارية.	.37
32	طرق ووسائل تدريب القوة الانفجارية.	.38
33	مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية وعلاقتها بمميزات الرياضي.	.39
34	مهارة الصد.	.40
35	الأداء الفني لمهارة الصد.	.41
38	الأخطاء الشائعة في مهارة الصد.	.42
39	أنواع مهارة الصد في الكرة الطائرة.	.43
44	أهمية مهارة الصد في الكرة الطائرة.	.44
45	تخصصات لاعبي الصد.	.45
53	بعض المبادئ الهامة في تدريب مهارة الصد للناشئين.	.46
57	خصائص مراحل النمو عند الناشئين من (15-17) سنة.	.47
59	ثانياً: الدراسات السابقة	.48
59	أولاً: الدراسات العربية	.49
66	ثانياً: الدراسات الأجنبية	.50
67	ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة	.51
69	رابعاً: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة	.52
الفصل الثالث		
إجراءات البحث		
72	منهج البحث	.53
72	مجتمع البحث	.54
72	عينة البحث	.55
74	متغيرات البحث	.56
74	وسائل وأدوات جمع البيانات	.57
75	الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة	.58
75	الأدوات والأجهزة المستخدمة	.59
76	الدراسات الاستطلاعية	.60
77	البرنامج التدريبي	.61
77	تنفيذ الدراسة الأساسية	.62
80	القياسات البعدية	.63
80	أساليب المعالجة الإحصائية	.64
الفصل الرابع		
عرض ومناقشة النتائج		
82	أولاً: عرض ومناقشة نتائج المعاملات الإحصائية لأختبارات القدرات البدنية لعينة البحث قبل وبعد التجربة	.65
87	ثانياً: عرض ومناقشة نتائج المعاملات الإحصائية للاختبارات المهارية لعينة البحث قبل وبعد التجربة	.66
90	ثالثاً: عرض ومناقشة علاقة الارتباط بين القدرات البدنية ومستوي أداء حائط الصد في الكرة الطائرة قيد الدراسة	.67
الفصل الخامس		
الاستنتاجات والتوصيات		
93	أولاً: الإستنتاجات	.68

الصفحة	العنوان	ر.م
94	ثانياً: التوصيات	.69
المراجع		
96	أولاً: المراجع العربية	.70
103	ثانياً: المراجع الأجنبية	.71
105	ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية والمجلات الرياضية	.72
ملخصات البحث		
175	الملخص العربي	.73
177	المستخلص العربي	.74
182	الملخص الإنجليزي	.75
184	المستخلص الإنجليزي	.76

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
72	التمثيل النسبي لمجتمع البحث	-1
73	الدلالات الإحصائية لعينة البحث في القياسات الأساسية قبل التجربة	-2
73	الدلالات الإحصائية لعينة البحث في الاختبارات البدنية قبل التجربة	-3
74	الدلالات الإحصائية لعينة البحث في الاختبارات المهارية قبل التجربة	-4
75	الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة	-5
76	التكرارات والنسب المئوية لإجابات العينة الاستطلاعية على استمارة المدربين	-6
82	الدلالات الإحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية لعينة البحث قبل وبعد التجربة	-7
83	معنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية لعينة البحث وفقاً لمعادلات كوهن	-8
87	عرض الدلالات الإحصائية الخاصة بالاختبارات المهارية لعينة البحث قبل وبعد التجربة	-9
88	معنوية حجم التأثير في الاختبارات المهارية لعينة البحث قبل وبعد التجربة وفقاً لمعادلات كوهن	-10
90	الارتباط بين القدرات البدنية والمستوي المهاري لحائط الصد في الكرة الطائرة قيد البحث	-11

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
83	الدلالات الإحصائية الخاصة بمتوسطات قياسات الاختبارات البدنية لعينة البحث قبل وبعد التجربة	.1
84	معنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية لعينة البحث وفقاً لمعادلات كوهن	.2
87	الدلالات الإحصائية الخاصة بمتوسطات الاختبارات المهارية لعينة البحث قبل وبعد التجربة	.3
88	معنوية حجم التأثير في الاختبارات المهارية لعينة البحث قبل وبعد التجربة وفقاً لمعادلات كوهن	.4

قائمة المرفقات

- مرفق (1) الموافقات الإدارية.
- مرفق (2) أسماء الخبراء والمتضمن اللذين تم أخذ آرائهم بالإختبارات موضوع البحث.
- مرفق (3) فريق العمل المساعد.
- مرفق (4) استبيان خاص بمدربي لعبة الكرة الطائرة.
- مرفق (5) تدريبات البرنامج التدريبي المقترح.
- مرفق (6) وحدات البرنامج التدريبي المقترح.
- مرفق (7) القياسات الأساسية لعينة البحث.
- مرفق (8) الاختبارات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- المقدمة.
- المشكلة.
- الأهمية.
- الأهداف.
- الفروض.
- المصطلحات المستخدمة.

المقدمة:

من خلال التطور الذي شهدته "الكرة الطائرة" في السنوات القليلة، واتساع رقعة ممارستها في مختلف بقاع العالم، وخصوصاً الطفرة التي أصبحت واضحة وجلية على المستوى المحلي، وما وصلت إليه منتخباتنا من تراتيب متقدمة على الصعيد المحلي والعربي والقارّي والدولي، وذلك من خلال الجهود التي بذلها اتحاد اللعبة وكافة لجانها العاملة، بوصول منتخبنا تحت سن 17 إلى نهائيات كأس العالم 2024 في بلغاريا، وكذلك وصول منتخب الكبار إلى نهائيات كأس العالم 2025 بفيتنام، وهذا إن دل فإنما يدل على الاهتمام الواسع من قبل الأندية العاملة في هذا المجال.

وهي لعبة تمارسها الملايين من الناس حول العالم، فهي أيضاً لعبة العاطفة والتطوير، والاسترخاء، والخيال، ولعبة الأحلام والحياة، ومن الصعب المبالغة في تقدير الكرة الطائرة.

ويعتبر الاهتمام بالناشئين تحت 17 سنة البذرة الأساسية لرياضة المستويات العليا، وتعد هذه المرحلة مرحلة التثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية؛ إذ يتم من خلالها تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخططية بصورة تزيد من قدرتهم على تحقيق الأداء الأفضل.

فتطور الكرة أيضاً استجابة فورية للإشارات البصرية والسمعية، وتزيد من قدرة العضلات على التبديل بسرعة بين توتر العضلات والاسترخاء، والقوى الساكنة المنخفضة، للعبة تأثير مفيد في نمو الرياضيين الشباب، كل ذلك يتطلب مستوى عالياً من الأداء البدني، وقوة الإرادة، والقدرة على استخدام اللعبة المكتسبة، ويظهر المشاركون مشاعر إيجابية، كالبهجة والسرعة والمبادرة والإرادة.

إن لعب "الكرة الطائرة" ليس فقط وسيلة للتطور البدني، ولكنه أيضاً نشاط تعتمد فيه المهارات الفنية والتكتيكية لدى الرياضيين الشباب على مستوى تطور القدرات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.

وبذلك تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التشويقية الجماعية التي تغلب عليها روح المنافسة، نتيجة عدم احتكاك اللاعبين داخل الملعب، فضلاً عن مهاراتها التي تمثل سلسلة مترابطة في أثناء اللعب، واستخدام الأساليب المناسبة في عملية التدريب لتلائم الفعالية والمهارة المطلوب التدريب عليها، وأن تتناسب المرحلة العمرية والفروق الفردية والبيئة التدريبية وهو أمر مهم جداً في تكامل النواحي البدنية والوظيفية باللعبة؛ لكي تتسجم مع الهدف المطلوب تحقيقه، لذلك يجب على كل لاعب من لاعبي الكرة الطائرة أن يمتلك جميع القدرات البدنية لأداء المهارات بما يلائم المركز الذي يشغله اللاعب في الملعب بشكل عالٍ ودقيق لوصول الفريق إلى الفوز.

ولهذا تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفريدة التي تتطلب من اللاعبين التنافس على الكرة في المناطق الأمامية على الشبكة، ويسمح للاعبين الصف الأمامي بالقيام بحائط صد لاعتراض الكرة القادمة من

المنافسين، من أعلى الحافة العليا للشبكة من خلال حائط صد فردي أو جماعي بلاعبين أو ثلاثة لاعبين.
(FIVB2021, 2021-2024)

وأكد الجميلي على ارتباط اللياقة البدنية الخاصة بالقياسات الجسمية فعلي سبيل المثال يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى قفزات عديدة عند تنفيذه مختلف المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، إذ يستطيع اللاعب في المباراة الواحدة تنفيذ ما يزيد عن (200) قفزة، ومن ثم يحتاج إلى قدرة انفجارية عالية لعضلات الرجلين التي تساعده على الوثب عاليًا وتجدر الإشارة إلى أن لعبة الكرة الطائرة هي ثاني أسرع لعبة في العالم بعد كرة السلة لذا فهي تتطلب مستوى عاليًا من اللياقة البدنية وبخاصة صفة القوة الانفجارية. (سعد حماد الجميلي، 2000)

وتعتبر القوة الانفجارية واحدة من بين أهم متطلبات هذه اللعبة الواجب توفرها في اللاعب ليصل إلى المستوى العالي والأمثل للأداء حيث يعرفها محجوب بأنها "أقصى قوة ممكنة للفرد أن يخرجها ويولدها عند الأداء بأقصى سرعة". (وجيه محجوب، 2001)

إن البحث في محددات الأداء البشري أصبح يشغل الكثير من العلماء والباحثين، ولقد أثبتت الكثير من البحوث والدراسات العلمية التي أجريت على حركة الجسم البشري وجود قيم جوهرية تقوم على مبادئ وقوانين حركية تحكم ميكانيكية الأداء، وتدرس مكنوناته، وترتقي بمستواه، وتساعده على إنجاز الواجب الحركي بأعلى كفاءة وأقل جهد. (هشام رجب عباد، 2012)

وهذا ما أكده بغدادى إذ أشار إلى أنه من الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي بالاعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم الفردية، بل بات من الضروري اتباع التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وإن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج تتوقف على الوصول إلى أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث. (بغدادى محمد الحواس، 2016)

ويشير (Greene) إلى أن الخبراء والمدربين في لعبة "الكرة الطائرة" يتفقون على أن الوصول إلى المستوى العالي يتطلب من الفرد إعدادًا بدنيًا ومهاريًا ونفسيًا مستندًا على أسس علمية صحيحة كالاختبارات والمقاييس. (Greene,B.m, 2007)

تعد الكرة الطائرة إحدى الرياضات التي تتميز فعاليتها بأنها فترية قائمة بالمباريات على أداء مجهود ثم راحة، مع زيادة فترات الراحة عن فترات المجهود داخل المباراة، كما تتميز مهارات الكرة الطائرة بكثرة الأفعال والاداءات الرأسية والأفقية مع عمليات إزاحة سريعة (كحركات الوثب للإرسال والضرب

الهجومي وحائط الصد)، مما يتطلب اهتماماً كبيراً بسرعة اللاعب وقدرته على الوثب وزيادة القدرة للطرف السفلى. (Junior, N.K.M, 2018)

فالبليومترك يقرب الفجوة بين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وهذا يعزز الحركات الانفجارية، حيث تحرك إطالة العضلة أثناء التدريب ثم تقتصر وتدعى هذه العملية، منعكس التمدد وهو الشيء الأساسي والجوهري في البليومترك، وعليه تكون تدريبات البليومترك طريقة تدريب صممت للاستفادة من الطاقة المطاطية للعضلة وبالتالي الطاقة المخزونة في العضلة من خلال دائرة التطوير والتقصير. (بسطويسي أحمد بسطويسي، 1996).

ومن هنا فإن حائط الصد يعد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، والتي تتميز بالطابع الدفاعي والهجومي في آن واحد، وترجع أهمية حائط الصد إلى عمل جدار أمام هجوم الفريق المنافس فوق الشبكة بهدف منعه من الحصول على نقطة، ولم يتوقف الأمر على الشق الدفاعي فقط بل أصبح الهدف الأساسي لحائط الصد هو محاولة الفريق الحصول على نقطة مباشرة. (عوض خالد، 2005)

ويرى (Hernández-Hernández et al.) أن الأداء في مهارة حائط الصد يتأثر بشكل كبير بالمدة الزمنية التي يحدث فيها الصد خلال مجريات اللعب. (Hernandez, 2020)

ومن ناحية أخرى يرى (Neves et al.) أنه يجب على الفريق بناء دفاع قوي وسريع، حيث يُعد اتخاذ القرار وسرعة التحرك والاستجابة من الجوانب المهمة في نجاح حائط الصد. (Neves, 2011)

إن ما تمثله مهارة حائط الصد من أهمية في تشكيل دفاع ضد الضربة الساحقة للفريق المنافس وهجوم الفريق القائم بأداء مهارة الصد، حيث تمنع في الناحية الدفاعية تسجيل نقطة للفريق المنافس، وتمنح الفريق المدافع نقطة مباشرة في شكله الهجومي، ومما سبق، ومن خلال ملاحظة الباحث ومتابعته للفرق الواقعة في النطاق الجغرافي لإقامته، لاحظ بأن هناك ضعفاً في أداء مهارة حائط الصد، سواء بلاعب أو اثنين أو ثلاثة، مما يمنح الفرق المنافسة سهولة تسجيل النقاط، لذا وجب علينا السعي لإيجاد برنامج تدريبي خاص بتحسين وتطوير مهارة حائط الصد؛ لما له من أهمية في تسجيل النقاط، وفي المقابل منع تسجيل النقاط بالنسبة للمنافسين.

ويرى كل من (ريسان وحميدي) أن الصد الجيد سوف يرفع مستوى الدفاع في الفريق بشكل عام، بينما الصد الذي يكون أعلى سوف يُحبط ويُدمر معنويات كل الفرق ماعدا التي تكون ذات خبرة واسعة، إذ يعد السلاح الأكثر فعالية في الكرة الطائرة. (ريسان خربيط، 1990)

لذا فهو أفضل الوسائل الدفاعية والهجومية في آن واحد من خلال صد الكرة وإرسالها إلى ساحة المنافس، وبذلك أيضاً أصبح حائط الصد وسيلة من وسائل إحباط هجوم المنافس الفعال وحسم المباريات، لأجل ذلك فإن صفة سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية من الصفات المهمة التي

لها دوراً بارزاً في سرعة توقع حركة المنافس والسرعة الممكنة في الصد، الذي بدوره يؤدي إلى سرعة إحباط هجوم المنافس بأقل زمن ممكن. (صديق طولان، 1980)

المشكلة :

تعد لعبة الكرة الطائرة من أكثر الألعاب التي يتردد عليها الممارسون من مختلف الأعمار والأجناس، حيث شهدت هذه اللعبة مؤخراً عدة تغييرات وتطورات مَسَّت مختلف جوانبها من قواعد وقوانين، وكذلك طرق التدريب الحديثة التي أدت إلى رفع مستوى الأداء في المواقف الهجومية والدفاعية، مما أدى إلى خلق فجوة بين الأداء الهجومي الحديث والرفيع وبين اللعب الدفاعي التقليدي (الدفاع عن الملعب)، هذا الاختلاف حث على تطوير المهارات الدفاعية في الآونة الأخيرة ومثال ذلك: تطور مهارة حائط الصد لدى مختلف الأندية والمنتخبات العالمية على النقيض الذي نشاهده من خلال التدهور الكبير لهذه المهارة على الصعيد المحلي، مما دفعنا لمحاولة البحث عن سبيل تحسين الأداء المهاري لحائط الصد، والتي تعد فريدة من نوعها، إذ تعتبر مهارة هجومية ودفاعية في آن واحد. (FIFB, 2021-2024)

وترجع أهمية مهارة حائط الصد إلى عمل جدار أمام هجوم الفريق المنافس لمنعه من الضربات الساحقة فوق الشبكة، مما يسهل عمل بقية اللاعبين الذين يقومون بمهام الدفاع عن الملعب، وبالأخص عندما يتسم أداء اللاعبين الفائزين بأداء مهارة حائط الصد بالمثالية في الأداء. (الجميلى، 2010)

ومما لا شك فيه أن لعبة الكرة الطائرة تُعد من الألعاب الجماعية التي تتميز بالسرعة، وتنوع مهاراتها وترابط بعضها ببعض، هذا بالإضافة إلى تسلسل الواجبات مهارية؛ بحيث تؤثر كل مهارة في المهارة التي تليها، وبما أن حائط الصد يعد خط الدفاع الأول عن الملعب، فإن أي خلل في هذه المهارة سوف ينعكس سلباً على قدرة الفريق في الدفاع عن ملعبه، وبالتالي يكون التأثير في فاعلية الفريق الدفاعية وخططه؛ لذا فإن القدرة على قراءة اللعب، والاستجابة الحركية السريعة للاعب حائط الصد للحد من هجوم المنافس، يعد أمراً مهماً جداً في لعبة "الكرة الطائرة".

فالوثب من العناصر الحاسمة في رياضة الكرة الطائرة، فالمهارات الخاصة بتسجيل النقاط بمباريات الكرة الطائرة (على سبيل المثال، الإرسال، والضرب، والبلوك) تعتمد بشكل أساسي على الوثب، حيث توصلت إحدى الدراسات الحديثة مؤخراً والتي تم تطبيقها على 12 لاعباً من لاعبي الكرة الطائرة أنهم يؤدون ما يقرب من 120.000 وثبة طوال الموسم التدريبي؛ لذا يجب على لاعبي الكرة الطائرة المشاركة في برامج التدريب القائمة على الوثب بشكل منهجي ومقنن. (Garcia, 2020)

ونظراً لخصائص رياضة الكرة الطائرة، والتي تتضمن الوثب المتكرر والجري السريع المتكرر والتغيير في الاتجاهات، يعد نظام التدريب البليومتري طريقة شائعة بشكل خاص لتطوير اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة، لذلك يهتم المدربون ومعدي اللياقة البدنية في الكرة الطائرة بالفعالية المحتملة لأنظمة

التدريب المختلفة . ومن المعروف أن تحسين هذه القدرات من العوامل الهامة للنجاح، وأحد أنظمة التدريب هذه هو تدريب البليومتري plyometric، حيث يستخدم التدريب البليومتري الظاهرة الفسيولوجية لدورة (الاطالة والتقصير) من أجل تعزيز قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة قصوى في أقصر وقت ممكن. (Trajkovic, 2016)

وتعتبر رياضة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتميز بالعديد من المهارات المتنوعة التي تمثل العمود الفقري لهذا النشاط الرياضي، ويُعد إتقان أداء المهارات الأساسية للعبة من أهم العوامل التي تحقق الفوز والنجاح لأي فريق، فهي ليست مهارات سهلة وإنما تحتاج إلى وقت طويل لاكتسابها وإلى تدريب مبني على أسس سليمة وخاصة إذا أخذنا في الاعتبار سرعة الكرة وصغر مساحة ملعبها. (www.hussein-mardan.com, , 2008)

وترتبط رياضة الكرة الطائرة بالعديد من المدركات التي يمكن تنميتها وتطويرها في مرحله التعلم، ومثل الإحساس بالمسافة، وبالزمن، وبالمكان، وكذلك إدراك الإحساس بالكرة وشكلها وقوة الضربة، حيث يتأسس الإدراك المثالي على دقة التحكم بالكرة، فالإدراك يساعد اللاعب على توافق حركاته مع الكرة وخصائصها. (صبحى حسنين، 1988)

تُعد مهارة حائط الصد أحد المحددات الأساسية لفاعلية الأداء الدفاعي في الكرة الطائرة الحديثة، حيث تمثل خط المواجهة الأول أمام الهجوم المنافس، وتسهم بصورة مباشرة في تقليل فاعلية الضربات الساحقة وتوجيه مسار اللعب لصالح الفريق. ومع التطور المتسارع في أساليب الهجوم وارتفاع معدلات السرعة والقوة في الأداء التنافسي، أصبحت مهارة حائط الصد تتطلب مستوى عالياً من التكامل بين القدرات البدنية الخاصة – وعلى رأسها القدرة العضلية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة، وسرعة رد الفعل، والرشاقة – وبين الأداء المهاري الدقيق القائم على التوقيت السليم والإدراك الحركي المتقدم. إلا أن التحليل الميداني لواقع تدريب ومنافسات فئة تحت 17 سنة يشير إلى وجود فجوة واضحة بين متطلبات الأداء التنافسي الفعلي ومستوى التنفيذ المهاري لدى اللاعبين، حيث يظهر قصور في الارتقاء العمودي، وضعف في سرعة الانتقال الجانبي على الشبكة، وعدم دقة في توقيت عملية الصد، وهو ما ينعكس سلباً على كفاءة الأداء الدفاعي العام للفريق. والكرة الطائرة من بين هذه الرياضات التي تحتوي على عدة مهارات أساسية مترابطة ترابطاً وثيقاً فيما بينها، لا يمكن للمدرب أن يغفل عن أهميتها، وذلك لحاجة اللاعبين لها، ومن أهم مهارات الكرة الطائرة: الإعداد الإرسال، التمير، الصد والضرب الساحق.

وعلى الرغم من إدراك أهمية الإعداد البدني في هذه المرحلة السنوية، إلا أن كثيراً من البرامج التدريبية لا تزال تعتمد بصورة كبيرة على الإعداد العام، دون توظيف منهجي للتدريبات الخاصة التي تحاكي الخصائص البيوميكانيكية والفسيولوجية والزمنية لمهارة حائط الصد، مما قد يحد من فاعلية نقل أثر التدريب إلى الأداء المهاري في ظروف المنافسة. كما يلاحظ ندرة الدراسات التطبيقية التي تناولت بصورة تكاملية العلاقة الارتباطية بين المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لحائط الصد لدى هذه

الفئة العمرية، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى بحث علمي يتناول تصميم برنامج تدريبي قائم على التدريبات الخاصة، وقياس تأثيره في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما، بما يسهم في إرساء إطار علمي يمكن الاستناد إليه في تخطيط برامج الإعداد المتخصص للاعب الكرة الطائرة تحت 17 سنة.

وتعتبر القوة الانفجارية أحد العوامل الهامة لأداء معظم مهارات هذه الرياضة بشكل عام ومن ذلك يتوجب على لاعب الكرة الطائرة أن يتميز بدرجة عالية من القوة والسرعة والتناسق لإدماج السرعة والقوة العضلية حيث أن لهذه الصفات أهميتها في إخراج أقصى قوة بسرعة عالية عند أداء المهارات.

تحتاج هذه المهارات إلى تدريب واهتمام خاص بواسطة برامج تدريبية داخل وخارج ملعب الكرة الطائرة ومن خلال اطلعنا على مستويات فرق الكرة الطائرة لاحظنا وجود ضعف في قوة القفز لدى اغلب اللاعبين مما يؤدي الي قصور في امكانية اداء المهارات ذات المستوى العالي وبصورة مقننة

ومما تقدم دعا الباحث إلى إجراء هذا البحث وتنفيذ برنامجه التدريبي للتأكد من مدى تحسن أداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي نادي الاتحاد المصراى تحت 17 سنة (العينة البحثية الأساسية)، للوصول إلى نتائج واقعية قد يستفاد منها مدربي اللعبة لهذه الفئة.

الأهمية :

ولأن اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيداً في الكرة الطائرة أصبحت القوة الانفجارية التي يحتاجها اللاعب كبيرة وضرورية لملائمة مختلف المهارات وخطط اللعب الدفاعية والهجومية.

ولعل من بين أهم هذه المهارات نجد مهارة حائط الصد التي تعتبر أسلوباً دفاعياً وهجومياً في آن واحد تستخدمها الفرق لأحراز النقاط والفوز بالمقابلات، هذه المهارة هي أيضاً مزيج بين حركات بدنية تغطيها قدرة بدنية مستوجبة، إذ يستلزم على منفذ مهارة حائط الصد القفز عالياً وبسرعة لحظة الهجوم الساحق، إذ أن القفز والارتقاء يتطلب اكتساب قدرة بدنية هائلة تعتمد أساساً على تطوير قوة وسرعة الارتقاء التي لها علاقة مباشرة وكبيرة بإحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعب الكرة الطائرة ألا وهي القوة الانفجارية، هذه الأخيرة تعد عاملاً أساسياً وهاماً في تحديد مهارة حائط الصد التي تعتمد على الارتقاء إلى الأعلى فوق الشبكة وبسرعة.

تعتبر القوة الانفجارية إحدى العوامل لأداء معظم مهارات الكرة الطائرة لذلك يتوجب على اللاعب أن يتميز بدرجة عالية من القوة والسرعة والتناسق لإدماج السرعة والقوة العضلية، وذلك لتحسين الارتقاء في مهاره حائط الصد.

حيث تبرز أهمية البحث في تحسين القوة العضلية لعضلات الرجلين والذراعين عن طريق التمرينات البليومترية لمعرفة العلاقة بين الصفات البدنية والصفات مهارية في الكرة الطائرة ومدى تأثير كل منهما على الآخر.

ويؤكد الباحث بأن مهارة حائط الصد هي خط الدفاع الأول للفريق، والذي يشكل عائقا كبيرا أمام الضاربين لأن أداء هذه المهارة بجودة عالية يضعف فعالية الضربة الهجومية ويجعل الضارب يفكر في حلول بديلة للضربة الهجومية الاعتيادية .

الأهداف :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- 1- تأثير التدريبات الخاصة علي تحسين مستوى القدرات البدنية لدى أفراد العينة قيد البحث.
- 2- تأثير التدريبات الخاصة علي تحسين الأداء المهاري لدى أفراد العينة قيد البحث.
- 3- العلاقة بين تطور القدرات البدنية والأداء المهاري.

الفروض:

يفترض الباحث الآتي:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث وذلك لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري لدى أفراد عينة البحث وذلك لصالح القياس البعدي .
- 3- توجد علاقة إرتباط بين تطور لقدرات البدنية والاداء المهاري لحائط الصد لدى أفراد عينة

البحث

مصطلحات البحث:

البرنامج المقترح:

هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (على البيك، 2003)

التدريبات الخاصة:

تعتبر التمارين شكلاً فعالاً للغاية ومن أشكال تدريب القوة لمساعدة لاعبي الكرة الطائرة على زيادة القفز العمودي وزيادة القوة الانفجارية في الملعب وبشكل أبسط، تعتبر تدريباً على القفز، ولكن ليس فقط للأعلى والأسفل بل تتضمن حركات القفز الانفجارية التي تتحرك من جانب إلى جانباً آخر، والالتواء، وما إلى

ذلك، وتعمل أيضًا على تحفيز ألياف العضلات سريعة الانقباض والتي تسمح للرياضيين بتوليد القوة بسرعة وكفاءة. (أبو العلا عبد الفتاح، 2012)

القدرات البدنية الخاصة:

"هي العناصر أو الصفات البدنية الفسيولوجية التي تولد مع الإنسان وتنمو بنموه ويتوقف ذلك النمو على طبيعة عمل وأسلوب الفرد في الحياة". (إيمان زيد، 2003)

القوة الانفجارية:

القوة الانفجارية: هي عبارة عن "القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد" (أبو العلا عبد الفتاح، 2012)

حائط الصد: هو حركة اللاعبين القريبين من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من المنافس بالوصول إلى الحافة العليا للشبك بغض النظر عن ارتفاع الكرة. (FIVB, 2021-2021)

المهارة:

يعرفها أبو جادو: "بأنها السرعة والدقة في أداء عمل من الأعمال مع التكيف للمواقف المتغيرة". (صالح أبو جاد، 2000)

ناشئي الكرة الطائرة:

هم اللاعبون الذين ينتمون إلى الفئات السنية والمسجلون بالإتحاد الليبي للكرة الطائرة .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري:

- التدريب الرياضي.
- التخطيط في التدريب الرياضي.
- برامج التدريب الرياضي.
- برامج التدريب الرياضي في الكرة الطائرة.
- الأسس العامة للتدريب الرياضي.
- خصائص البرنامج التدريبي الجيد.
- الاشتراطات أو الاعتبارات الخاصة بالبرنامج التدريبي الجيد.
- الأعداد البدني العام.
- الإعداد البدني الخاص.
- الأعداد البدني في الكرة الطائرة.
- ماهية الإعداد البدني وتطويره في الكرة الطائرة.
- التدريب الرياضي في الكرة الطائرة خاصة.
- التدريب البليومتري.
- مفهوم البليومتري.
- أسلوب استخدام تمارين البليومترية بطريقة التدريب التكراري.
- أشكال وأساليب تنفيذ تمارين البليومتريك.
- مراحل عمل البليومترية.
- أسس وقواعد تدريبات البليومتريك.
- القواعد الأساسية التي يجب مراعاتها في تدريبات البليومترية.
- الوثب في الكرة الطائرة.
- القوة.
- أشكال القوة.
- القوة الانفجارية.
- طرق ووسائل تدريب القوة الانفجارية.
- مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية وعلاقتها بمميزات الرياضي.
- مهارة الصد.
- الأداء الفني لمهارة الصد.
- الأخطاء الشائعة في مهارة الصد.
- أنواع مهارة الصد في الكرة الطائرة.
- أهمية مهارة الصد في الكرة الطائرة.
- تخصصات لاعبي الصد.
- بعض المبادئ الهامة في تدريب مهارة الصد للناشئين.
- خصائص مراحل النمو عند الناشئين من (15-17) سنة.
(النمو الجسمي-النمو الحركي- النمو العقلي- النمو الإجتماعي).

ثانياً: الدراسات السابقة:

- أولاً: الدراسات العربية.
- ثانياً: الدراسات الأجنبية.
- ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة.
- رابعاً: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة.

أولاً: الإطار النظري:

التدريب الرياضي

يعتبر علم التدريب الرياضي أحد الأسس والمبادئ الهامة لوصول الفرد إلى أعلى التنافس الرياضي أياً كان نوع النشاط الرياضي، نظراً لمبادئه الأساسية، وأهمها مبدأ الخصوصية، فكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد تدريب مؤثر وفعال.

ويعتبر مفهوم التدريب الرياضي الحديث هو العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، فالأداء الرياضي الناجح هو نتاج كل من القوى البدنية والعقلية، التي تهدف إلى تطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها، لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. (عبدالله اللامي، 2004)

ويعرف التدريب الرياضي بأن: "عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية" (سالم عبدالله، 2008).

كما يعرفه (الخياط) بأنه: "عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع لياقة اللاعب للفعالية الخاصة، أو النشاط المختار" (عمر الخياط، 2005).

وأيضاً يعرفه (حاتم) بأنه: "كل ما يبذله الجسم من جهدٍ ينتج عنه تكيف سواء من الوظيفية، أو التكوينية ويؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه". (حاتم حسن، 2009)

ويتضح من التعريفات السابقة للتدريب الرياضي، بأنه عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس، وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية، وكذلك تطوير سماته الشخصية والإرادية."

كما يعد التدريب الرياضي عملية شاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي الذي يتحقق خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات، وهو عملية لا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة. (أياد عبدالرحمن الشمري، 2010)

التخطيط في التدريب الرياضي:

عملية التخطيط تساعد على تنظيم عملية التدريب، فينبغي على المدرب أن يصل إلى تحقيق جميع الأهداف المرسومة والمخطط لها في عملية التدريب، لذا فإن النجاح والتفوق في أي ميدان رياضي عادةً ما يكون نتاج التخطيط السليم، والعمل الصعب والجاد والالتزام من أجل تحقيق الأهداف، والتدريب الرياضي المناسب يجب أن يبدأ من وقت مبكر، حتى يستطيع الناشئ أن يتقدم ويتطور بأسلوب علمي لا عشوائي.

ويلعب التخطيط للتدريب والبرامج التدريبية المقننة دوراً كبيراً في تطور مستوى العملية التدريبية، ويساهمان بفاعلية في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهو بذلك يعتبر أولى الخطوات التنفيذية في عمليات بناء الهيكل التدريبي، وأن كل وحدة تدريبية تعتمد على الوحدة التدريبية التي سبقتها ولها هدف مختلف يسعى المدرب لتحقيقه. (أحمد عودة، 2005)

ويعتمد التخطيط لهذه البرامج على عدة نقاط أساسية هي تحديد الأهداف التدريبية المطلوب تحقيقها وتحديد المحتوى التدريبي وتنظيمه في ضوء هذه الأهداف، ولذلك ينبغي على المدرب أن يقوم بتحديد أهدافه التدريبية في البرنامج التدريبي، وأيضاً يتم تحديد طرق وأساليب التدريب المناسبة التي تستخدم لتنفيذ هذا المحتوى، وكذلك الأدوات والوسائل التي يمكن الاستعانة بها في تنفيذ عناصر هذا المحتوى.

ويعتبر التدريب المقنن من حيث المنهجية والمادة والإمكانات وقدرات اللاعبين ومستوى المدرب، بأنه يحدث تغيرات وظيفية وبدنية تؤدي إلى تقدم المستوى البدني والرياضي للاعبين. (رضوان محمد، 1998)

وتؤكد الهجرسي، بأن التدريب الرياضي يسهم إسهاماً بارزاً في تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة التي يتطلبها النشاط الرياضي الممارس، وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه. (مها الهجرسي، 2007)

ويضيف الجبالي أنه من الصعب تتبع مستوى القمة دون عمل علمي جاد وتخطيط على المستوى طويل المدى، حتى يمكن أن نواكب هذا التطور المذهل والوصول لأعلى مستوى في الكرة الطائرة. (عويس الجبالي، 2000)

وتمثل عملية اختيار محتوى البرنامج وتحديد موضوعاته وأنشطته وتنظيمها أمراً بالغ الأهمية لخدمة اللاعبين؛ ولذلك فإنه ينبغي أن يتم اختياره في ضوء الأهداف العامة للدولة، والأهداف الخاصة بالكرة الطائرة، بحيث يكون ممثلاً لهذه الرياضة تمثيلاً صادقاً، ويجب تصميم طرق تدريب برنامج الكرة الطائرة للناشئين بشكل جيد وبطريقة سليمة، بحيث يعمل على دفع ميول اللاعب واهتماماته؛ لكي يتدرب ويشعر بالمتعة في التدريب. (ألين فرح، 2004)

وعادةً يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتدريب اللياقة ويُحدّد لها زمن يتناسب مع ما هو بصدد تدريبية في صورة وحدات تدريبية أسبوعية، وتعتبر هي الخطة الجزئية للبرنامج التي عن طريقها يتم تنظيم النشاط التدريبي للاعبين، وتمكن المدرب من معالجة الأهداف العامة للبرنامج في صورة أهداف، ويعتبر تقويم مستوى الفريق كله كوحدة متكاملة عملية هامة بالنسبة لمدرّب الكرة الطائرة، وذلك لمعرفة مدى ما حققه البرنامج التدريبي ومدى ما وصل إليه اللاعبون نتيجة التدريب في القدرات البدنية والمهارات والخطط. (Bahr.R, 2003)

ويرى الباحث أنّ نجاح تخطيط البرامج التدريبية يتوقف على مهارة المدرب وسعة اطلاعه، وأن يكون على مستوى عالٍ من المعلومات والمعارف، وأن يُحدّد الوقت والأدوات اللازمة، كما أنه لا بد من استخدام

أساليب متقدمة تمكن المدربين من الحصول على معلوماتٍ عن فرقهم والفرق المنافسة لقيادة المباريات بشكلٍ فعال، وينبغي أن يتميز التخطيط بالمرونة بما يسمح بالإضافة أو التعديل أو التبديل في حدود قدرات اللاعبين، لكي تتولد لديهم خبرات مفيدة وسارة في الأداء، بالإضافة إلى أن يرتبط بالتقويم في جميع مراحل التدريب؛ للوقوف على نقاط الضعف حتى يتمكن المدرب أو المخطط من العمل على تعديل الخطة في اتجاه تحقيق الأهداف.

برامج التدريب الرياضي:

تمثل البرامج التدريبية العامة حجر الزاوية في رفع حالة اللاعب سواء الحالة الداخلية (الوظيفية) أو الحالة الخارجية (البدنية) ويتفق مع ذلك عبدالعزيز النمر، وناريمان الخطيب، إن بناء البرامج من أهم الوسائل التي يهتم بها المتخصصون في مجال التربية الرياضية، فهي الضمان الوحيد للوصول للأهداف التدريبية الموضوعية، فبرنامج التدريب يُعد مجموعة من الخبرات المتتابعة المنظمة والمحددة بأسلوب علمي مقنن وله أهدافه المحددة والمدروسة، ويتم العمل على تحقيق تلك الأهداف من خلال مجموعة من الطرق والوسائل العلمية وفق إطار زمني محدد، مع العلم بأن التخطيط لعملية التدريب في المجال البدني يجب أن يشتمل على تحديد الأهداف المراد الوصول إليها وتحديد الطرق والوسائل التي تؤدي بنا إلى تحقيق تلك الأهداف المطلوبة، هذا بالإضافة إلى تحديد الوقت الزمني اللازم لكل مرحلة من المراحل المختلفة مع تحديد أنسب أنواع التنظيم. (عبدالعزیز النمر، 2007)

برامج التدريب الرياضي في الكرة الطائرة :

وبعد أن تطرقنا الى برامج التدريب الرياضي بصفة عامة كشق أول وبشيء من الاختصار رأينا أن نتناول التدريب الرياضي في الكرة الطائرة بصفة خاصة وكشق ثاني وفي هذا المجال يوضح إياد الشمري ، إن لغرض إنجاز عملية إعداد لاعبي الكرة الطائرة فإنه لا يكفي وجود بيانات علمية متوازنة حول تركيب قواعد إعداد هؤلاء الرياضيون وطرق تصنيفهم ومواصفاتهم المختلفة التي تحدد نتائجهم وأسلوب تنمية هذه المواصفات، ولا يأتي ذلك إلا من خلال إتباع إعداد موضوعي لتخطيط العملية التدريبية بدءاً من عدد الوحدات التدريبية اليومية أو الأسبوعية والانتهاج بالإعداد الطويل المدى الذي يستغرق سنوات عديدة، وفي السنوات الأخيرة تطورت مواصفات تدريب الكرة الطائرة إلى ظاهرة الاهتمام بالأحمال وكثافتها وتناسبها مع الأسس العلمية. ومن خلال التطبيق العملي لبعض الأساليب التدريبية الحديثة مثل أسلوب التدريب المتقاطع، البالستي، البليومتريك فقد أظهر التحليل لهذه الأساليب أن أغلب الأمور المتعلقة بالتخطيط للعملية التدريبية في مجال الكرة الطائرة والتي تعالج موضوع شدة حمل التدريب يجب أن تُجرى عن طريق التجربة، الأمر الذي يقودنا إلى أن مدربي الكرة الطائرة من ذوى الخبرة هم الذين فقط يحددون حلولاً شبه نموذجية عند بناء هيكل العملية التدريبية في المجال لا يؤدي الى نتائج سبق وأن تم التخطيط لها، وإنما الى إرهاق لاعبي الكرة الطائرة وفي بعض الحالات التأثير سلباً على حالتهم الصحية. (أياد عبدالرحمن الشمري، 2010) .

الاسس العامة للتدريب الرياضي:

تعتمد عملية التدريب الرياضي على مجموعة من المعارف والمعلومات العلمية النظرية بجانب مجموعة من الخبرات العملية التي ترتبط بالمجال الرياضي، وتعاون المتخصصون بالمجال الرياضي فى البحث والابتكار أدى إلى وضع أسس خاصة بتلك العملية والتي لها تأثير كبير فى تقدم عمليات التدريب الرياضي ككل، حيث أن الهدف من وضع هذه الأسس العامة للتدريب الرياضي مساعدة المدرب على تخطيط محتوى العملية التدريبية.

وفى هذه النقطة الخاصة بالأسس يتفق الكثير من المتخصصين على الأسس العامة للتدريب الرياضي أمثال عصام الدين عبد الخالق، بوني وسندي Bonnie Kenny & Cindy Gregory إن أهم الأسس التي يجب مراعاتها لنجاح عملية التدريب الرياضي هي الصفات والخصائص الفردية والتي تشمل (العمر الزمنى، العمر التدريبي للرياضي، حالة الرياضي التدريبية، الحالة الصحية، متطلبات خارج وحدة التدريب، اختلاف الجنس، الاستعداد للتعلم الحركي) وأيضاً استمرارية التدريب التي تتوقف على العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة لتشكيل الحمل. (عصام عبد الخالق، 2009) (Kenny, 2009)

ويضيف أيضاً، على البيك، مجموعة من الأسس المختلفة فى تحقيق استمرارية التدريب للواجبات الآتية (التي منها تقدم المستوى بصورة كافية دون انقطاع وذلك فى إطار الهدف الموضوع له، وكذلك استمرارية تثبيت عمليات التكيف الفسيولوجي والمعلومات المكتسبة، للوصول بالرياضي الى أعلى مستوى فى المنافسات الهامة) وهنا تجدر الإشارة الى أنه نتيجة أبحاث هنتجر Hitengar اتضح أنه كلما كان التدريب مستمراً ومتصلاً كلما كان الارتفاع أسرع فى مستوى الحالة التدريبية للاعب.

كما أضاف هؤلاء المختصون السابقون أيضاً مجموعة من الأسس المختلفة وهى التدرج فى زيادة حمل التدريب، يجب أن يكون حمل التدريب فى تزايد متدرج مستمر بإضافة متطلبات جديدة فى التدريب، وعليه فإن الحمل الثابت يفقد بالتدرج تأثيره التدريبي، ولا يؤدي إلى التقدم المطلوب لمستوى المقدرة البدنية والحركية والنفسية للفرد، إذ تتكيف الأجهزة العضوية للفرد مع المجهود الثابت وعندها لا تستدعى أي إثارة مكررة مجهود جديد وبذلك يثبت مستوى الفرد وحالته التدريبية، من أسس التدريب الرياضي أيضاً عملية الإحماء فعلية الإحماء مهمة جداً فى تجهيز الجسم لتقبل الحمل الواقع عليه فى الفترة الرئيسية من الوحدة التدريبية، حيث أوضحوا أن الإحماء عملية تحضيرية تنفذ قبل العمل البدني، أي كان نوعه شاق- بسيط مباشرة بغرض تقديم درجة أداء مثالية، وذلك عن طريق خلق حالة من الاستعداد عند المشاركة فى العمل الرياضي. (على البيك، عماد الدين عباس، 2003)

كما يضيف زكى حسن، أيضاً من أسس التدريب الرياضي تكنولوجيا التعليم والتدريب حيث تسعى الدول المتقدمة فى المجال الرياضي إلى متابعة الإيقاع السريع لركب الحضارة من خلال بوابة العلم وتطبيقاته، والتكنولوجيا هي التطبيق المنظم لقواعد وأسس النظريات العلمية فى واقع ميداني ؛ لتحقيق

هدف معين، حيث تلعب دور إيجابي بين العلم والبحث العلمي والمجتمع؛ ليأخذ الجانب التطبيقي مكانته، والكل في تنظيم متكامل داخل إطار واحد لرفع كفاءة العملية التدريبية وتطويرها والوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، أيضاً زيادة الحمل حيث تتطور أجهزة الجسم الداخلية عند الوصول بالعمل للحد الأقصى له لفترة معينة من الوقت حتى يحدث التأثير المطلوب، وحتى نضمن تحسن الحالة التدريبية للفرد بمكوناتها يجب علينا زيادة حمل التدريب المستخدم بشكل دوري وبأسلوب مقنن يتفق مع عمل الأجهزة الداخلية والوظائف والدورات الفسيولوجية للاعب، ثم نتبعها بزيادة جديد للحمل والعمل بتكرارها حتى يتلاءم مع الجهد ليصبح في حدود المقدره، وهكذا يتوالى رفع حدود مقدره الفرد. (زكى محمد حسن، 2002)

كما يذكر كل من عصام عبد الخالق، Bonnie Kenny & Cindy Gregory ، أن من الأسس العامة أيضاً خصوصية التدريب حيث تختلف الفعاليات الرياضية باختلاف ما تتطلبه عمليتي التدريب والمنافسة، ويعتبر تحقيق هذه المتطلبات من أهم الركائز الأساسية للإنجاز الرياضي لكي يحقق اللاعب المستويات العليا، ولذلك يجب على اللاعب تطوير حاله الفردية بما يتناسب مع تلك المتطلبات مما يحدث الفارق لصالحه في حدوث عمليات التكيف الرياضي بدنيا ونفسيا تكيفا خاصا بمعنى التغيرات الحادثة نتيجة المتطلبات الخاصة بهذا النوع من النشاط الرياضي وهذا ما يسمى خصوصية التدريب، أيضاً زيادة الدافعية حيث يعتبر من الأسس الهامة للمدرب واللاعب على حد سواء وواحدة من الدعام التي ترتبط بها سرعة وصول اللاعب الى اعلى درجة من الكفاءة فى المستوى، ولقد أشار العلماء والمتخصصون فى مجال علم النفس إلى الدوافع كمحركات للسلوك، حيث انها القوة المحركة التي تؤدي فى نهاية المطاف بالفرد الى ممارسة نشاطه الرياضي معين طبقا لما يسعى إليه من أهداف. (عبد الخالق، 2009) (Kenny,) (2009)

خصائص البرنامج التدريبي الجيد:

وهنا يذكر زكي حسن، أن للبرنامج التدريبي الجيد له مجموعة من الخصائص تميزه عن غيره من البرامج، والتي تمثل فى حد ذاتها مجموعة من الأهداف التربوية التي يجب علينا مراعاتها عند وضع البرامج التدريبية وهي كالاتي:

- أن يكون له هدف عام واضح ومحدد يتم تحقيقه من خلال مجموعة من الأهداف الفرعية.
- أن يكون محتوى التدريب مناسب ومحقق للهدف.
- يتسم بسهولة تنفيذ التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي.
- أن يعمل على الارتقاء بالحالة التدريبية للاعب (بدنية، مهارية، خطية، عقلية).
- أن يكون البرنامج محدد بفترة بداية وفترة نهاية.
- أن يتسم بترباط وتسلسل أجزائه (الشهرية، الأسبوعية، اليومية).

- لا يبعث في نفوس اللاعبين عامل الملل خاصة إذا كان المتدربون من الناشئين.
- التنوع في التدريبات حيث لا تأخذ الوحدة التدريبية وتيرة واحدة.
- لا يحتاج إلى إمكانات مادية وبشرية كبيرة.
- أن يكون البرنامج متكامل ومتنوع لطرق التدريب (المستمر، الفترى مرتفع الشدة، الفترى منخفض الشدة، التكرارى).
- أن يكون البرنامج التدريبي متنوع الأساليب التدريبية (المتقاطع، البليومتري، الفارتلك، المرتفعات).
- أن يتسم بالمرونة وسهولة التنفيذ.
- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنية.
- أن يتم تحديد الادوات المستخدمة فى كل وحدة.
- ان تستخدم فيه الأدوات المختلفة والمناسبة لنوع النشاط والمرحلة السنية والجنس.
- أن يسهم البرنامج فى نهايته بالتنبؤ بمستوى الحالة التدريبية التى وصل إليها الفرد وتحديد مدى تقدم مستواه. (زكى محمد حسن، 2015)

الاشتراطات أو الاعتبارات الخاصة بالبرنامج التدريبي الجيد:

- يرى أيضًا زكى حسن بأن هناك مجموعة من الاشتراطات أو الاعتبارات الخاصة بالبرنامج التدريبي الجيد والتي يمكن أن تتمثل فى مجموعة النقاط التالية:
- أن يكون محتوى البرنامج التدريبي مبنيًا على الأسس العلمية السليمة.
 - أن يكون مرتبط بعلوم الرياضة (فسيولوجي، بيولوجي، بيوميكانيك، صحة، سيكولوجي).
 - أن يبين مصادر الطاقة المستخدمة.
 - أن يتسم بالشمولية والاقتصادية.
 - أن يعرف المدرب من خلاله مستوى اللاعبين الحقيقي قبل وبعد تنفيذ البرنامج.
 - أن يكون محتوى البرنامج ملائمًا مع امكانيات الفرد واستعداداته.
 - فى حالة تكرار بعض الوحدات التدريبية اليومية يجب أن تكون متباعدة.

- أن يُراعى الأسس العلمية السليمة الخاصة بوضع البرنامج (التدرج، الاستمرارية، النضج، الصعود بالحمل، الفروق الفردية، الراحة).
- أن تكون الادوات المستخدمة ملائمة للسن والجنس.
- أن يتوفر فى الأدوات المستخدمة عوامل الأمن والسلامة.
- أن تكون الأدوات المستخدمة حديثة تتماشى مع التطور التكنولوجي.
- أن يكون المكان والمساحة ملائمة لتنفيذ البرنامج (ملاعب مفتوحة، صالات مغلقة، مرتفعات، رمال)
- أن يتسم البرنامج بالمرونة لسهولة التغير طبقاً لحالات الطقس.
- فى حالة الاستعانة بمساعدين لا بد أن يكونوا على دراية بأهداف البرنامج.
- أن يراجع المدرب الخطة مع المساعدين ورئيس الفريق.
- أن تتوافر فيه الأجهزة الخاصة بالقياس (المانومتر، انثروميتر، جنيوميتر، ساعة إيقاف). (زكي محمد حسن، 2015).

الإعداد البدني العام:

يشير كل من ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، أن اللياقة البدنية من أهم المكونات الأساسية للإنجاز وتحقيق المستويات العالية، ويُقسم مجموعة من المتخصصين بالمجال الرياضي مكونات اللياقة البدنية إلى القدرات البدنية والقدرات التوافقية، ويتوقف مستوى تلك القدرات على الصفات الوراثية ولكنها تتطور أيضاً من خلال التدريب الرياضي باعتباره أحد أشكال نشاط الإنسان. (ريسان خريبط، 2017) (أبو العلا أحمد عبدالفتاح، 2012)

يُذكر عويس الجبالي أن الإعداد البدني يمثل أحد أهم الأسس فى العملية التدريبية والتي تبني باقي القدرات التي تتطلبها الحالة التدريبية للاعب، حيث ان رفع مستوى القدرات البدنية والتي تشمل القوة والسرعة والتحمل، ومكونات تلك العناصر لا يمكن الفصل بينها بصورة واضحة ولكن تلك العناصر مترابطة ومتداخلة إلى حدٍ كبير ببعضها البعض وليس من السهل الفصل بين مكوناتها، حيث تتشابه الوظائف لكل فرد منها والتي تعطي رد فعل اللازم لهذه العناصر المتداخلة، وترتبط تلك القدرات بشكل كبير بالعوامل الوراثية، وأيضاً لكل فرد القدرات والخصائص الفردية التي تميزه والتي تلعب دوراً هاماً فى تشكيل وتكوين هذه القدرات وعلى الرغم من ان العديد من الأراء فى مجال التدريب الرياضي يضيف مكونات أخرى لهذه القدرات، كما أن هناك تدريبات تعمل على مزج هذه القدرات مع بعضها البعض لكى

تشكل أساس لإخراج أفضل مستوى ممكن من الأداء وذلك بسبب صعوبة إعطاء تدريبات تهدف إلى تنمية قدرة واحدة. (عويس الجبالي، 2000)

وفى نفس الشأن يُذكر يجب تقسيم فترات الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات رئيسية وهى فترة الإعداد والتي يتم تقسيمها إلى "فترة الإعداد العام- فترة الإعداد الخاص" ويفضل البعض أن يطلق على فترة الإعداد العام "الفترة البنائية أو الفترة التأسيسية" ويلاحظ فى فترة الإعداد الخاص أن الحمل التدريب يتجه فيها إلى التدريبات الأعلى فى الشدة والأكثر تخصصية، ثم تليها فترة المنافسات وهى فترة الحفاظ على المستوى الذى اكتسبه اللاعب خلال فترة الإعداد سواء العام أو الخاص، ويأتي فى نهاية الموسم التدريبي الفترة الانتقالية التى يتم فيها الهبوط بالأحمال التدريبية وتغيير المسارات اتجاهات المسارات العصبية للدخول والبدء فى الموسم التدريبي التالي بكفاءة عالية. (عويس الجبالي، 2000)

كما يضيفوا أن فترة الإعداد العام تتميز بأن حجم الحمل يكون كبير مع شدة متوسطة، حيث يتم زيادة الشدة تدريجياً مع القرب من فترة المنافسات، وخلال مراحل الإعداد المختلفة ينبغي على المدرب الا يعتمد على السرعة فى إنجاز هذه المراحل وبخاصة فى برامج الإعداد طويلة المدى الخاصة بالناشئين لما يكون له من تأثير سلبي على امكانية وصول الناشئ الى مستويات عالية. (زكى محمد حسن، 2015).

الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى الارتقاء بمكونات القدرات البدنية الخاصة للاعب بدنياً وحركياً بشكل مؤثر وإيجابي في مهارة الضربة الهجومية بتنمية القدرات البدنية، كالمرونة والقدرة والرشاقة والسرعة والتوافق عامة نجد أن المتطلبات البدنية تختلف من نشاط رياضي إلى آخر، فالقدرات البدنية للاعب كرة الطاولة تختلف عن القدرات البدنية للاعب الكرة الطائرة، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى نجد أن الفرد الممارس لا يستطيع إتقان العديد من المهارات الحركية في حالة افتقاره إلى القدرات البدنية؛ مما يؤدي إلى تدني المستوى المهاري.

ويعرفه مفتي، بأنه: "مجموعة التدريبات التي تتفق في محتوياتها مع متطلبات كل مهارة على حدة، وتخدم نوع النشاط الممارس". (مفتي إبراهيم حماد، 2001)

وأكرم، يرى أن الإعداد البدني الخاص في الكرة الطائرة له قدرات بدنية دون غيره، ويختلف في محتواه في كل مهارة من المهارات. (أكرم خطابية، 2001)

وتضيف فرح، بضرورة الاهتمام بالإعداد البدني الخاص بالكرة الطائرة عن طريق استخدام التمارين التي تلائم وتتناسب مع الخصائص المميزة للعبة، وخصائص نمو اللاعب بحيث تعمل على البناء المباشر لمستواه في اللعبة. (ألين فرج، 2004)

ويتم إحلال تمرينات الإعداد البدني الخاص محل الإعداد البدني العام تدريجيًا، ويتميز حمل التدريب في الإعداد البدني العام بزيادة الحجم وانخفاض الشدة مع تقديم فترات راحة طويلة نسبيًا، وكلما اقتربنا من مرحلة الإعداد البدني الخاص كلما قل الحجم وزادت الشدة وقصرت فترات الراحة الإيجابية بالتدريج. (على البيك، 2003)

واللاعب لا يمكنه إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي في حال افتقاره للقدرات البدنية الخاصة. (Layne, B, 1996)

ويشير عبد المقصود، إلى أن الإعداد الخاص يتخذ الدور الرئيس، بينما يؤدي الإعداد العام للحفاظ على الحالة التدريبية التي تم التوصل إليها في المرحلة الأولى. (السيد عبدالمقصود، 1997)

وتوضح دارلين وبتريك أن اللياقة البدنية في الكرة الطائرة ينبغي أن "تكون وفقًا لمتطلبات الكرة الطائرة، ومن ثم يكون مبدأ التدريب تخصصيًا، وإذا ما كان النشاط يتطلب سرعة وقدرة ورشاقة، فإن التدريب يجب أن يتكيف ويتلاءم مع هذه المتطلبات. (Darlene, J, 2000)

كما يضيف في هذا الخصوص عصام الدين : إن الهدف الرئيسي من عملية التدريب الرياضي المخطط جيدًا هو الوصول باللاعب/ اللاعبة للفورمة الرياضية خلال فترة المنافسات والعمل على دوامها لأطول فترة ممكنة طول فترة المنافسات، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالة البدنية والوظيفية والمهارية والخطئية والنفسية والذهنية والخلفية والمعرفية والتي تمكن اللاعب/اللاعبة من الأداء المثالي خلال المنافسة. (عصام الدين عبدالخالق، 2009)

الإعداد البدني في الكرة الطائرة :

يمثل الإعداد البدني في الكرة الطائرة الركيزة الأساسية التي تعمل على الوصول باللاعب الى أقصى درجات الإنجاز الأمثل فلا يستطيع أي لاعب ما في الكرة الطائرة أن يتقن مجموعة المهارات الحركية والفنية والخطئية إلا من خلال التدرج بالأحمال التدريبية وينتقل من الإعداد العام إلى الإعداد الخاص حيث يعتبر الإعداد العام هو الأساس الذي يبنى عليه الإعداد الخاص، وهنا يذكر محمود الطيب أن هناك علاقة قوية بين مهارات لعبة الكرة الطائرة والمتطلبات البدنية (العامة ، الخاصة) والتي تتطلبها اللعبة فهي علاقة يجب أن توضع في الاعتبار عند اعداد اللاعبين ووضع البرامج التدريبية الخاصة بهم، مع عدم الانفصال بين الإعدادين المهاري والبدني ولكن يجب ان يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات تلك المهارات، فالتوازن الحادث بين الإعدادين البدني والمهاري في عملية التدريب يعمل على الارتقاء بمستوى اللاعبين؛ فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة بدرجة جيدة يستطيع أداء جميع المهارات المطلوبة منه بصورة جيدة، لذا فان القدرات البدنية تُعد من أهم متطلبات الأداء في نشاط الكرة الطائرة التي قد تكون في بعض الأحيان هي العامل الحاسم في كسب النقاط بل

والمباريات خاصة عند التقارب فى المستوى المهارى لدى لا عبي الفريقين. (محمود محمد الطيب، 2008)

وعن الإعداد فى الكرة الطائرة يوضح كل من زكى حسن ، ومحمد إبراهيم أن لا عبي الكرة الطائرة يعلمون جيداً مقدار حاجتهم للقدرات البدنية والتي تتطلبها اللعبة، فعلى الرغم من أن ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب فى الملاعب للألعاب الجماعية الأخرى إلا أن المتطلبات البدنية للكرة الطائرة تُعد من أعلى المتطلبات بين تلك الألعاب حيث أن الكرة الطائرة تتميز بضرورة انتقال اللاعبين من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية فى أقل زمن ممكن والعكس لذا يجب توافر صفة السرعة الانتقالية من الدفاع للهجوم والعكس والتي يمكن تحقيقها من خلال الإعداد البدني العام. (زكى محمد حسن، 2015)، (محمد إبراهيم أمين، 2013)

كما تضيف إيمان عبد الغفار أن تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة فى مرحلة الإعداد الخاص وبداية فترة ما قبل المنافسات، وتهدف الى تطوير وتحسين الأداء الحركي للاعبين للوصول إلى أعلى مستوى ممكن والذي يؤهله للاشتراك فى المنافسات بكفاءة عالية ولا يأتي ذلك من فراغ ولكن من خلال زيادة شدة حمل التدريب، ففي هذه الفترة يتم تنمية مجموعة من القدرات مثل تنمية وتطوير خصائص القوة القصوى والقوة السريعة، والسرعة، والرشاقة وسرعة الانطلاق حيث ترتبط مستويات شدة ودرجة الحمل بما تتطلبه المنافسة وتلعب متطلبات الرياضة دوراً هاماً فى تحديد تلك الشدة والمكونات البدنية المطلوبة حيث أن هذه المرحلة تخصص لبعض الرياضات التي تمتد مرحلة التنافس لفترات طويلة ككرة الطائرة. (إيمان أحمد عبدالقادر، 2010)

كما يتفق عبد العاطي عبد الفتاح، وخالد زيادة، أن السرعة الانتقالية المطلوبة فى فعاليات الكرة الطائرة تعرف على أنها هي كفاءة الفرد فى أداء الحركات المتشابهة فى أقل زمن ممكن، أو محاولة التغلب على مسافة معينة فى أقل زمن ممكن، وذلك التحرك يكون باستخدام أقصى قوة ممكنه وأعلى سرعة ممكنة، كما تزيد أهمية مركب الرشاقة كقدرة بدنية كلما صغر حجم المساحات التي يسمح بالتحرك فيها، وهذا ينطبق على ملعب الكرة الطائرة والذي يتطلب من اللاعب سرعة تغيير اتجاهاته وأوضاع جسمه سواء فى المهارات التي تؤدي على الأرض أو المهارات التي تؤدي فى الهواء. (عبد العاطي عبد الفتاح، خالد محمد زيادة، 2003)

ماهية الإعداد البدني وتطويره فى الكرة الطائرة:

يهدف الإعداد البدني إلى تطوير قدرات اللاعبين البدنية العامة والخاصة المرتبطة باللعبة وإتقانها بالقدر الوافي، بحيث يتمكن اللاعبون من أداء واجباتهم البدنية بطريقة جيدة، لكي يستطيعوا التغلب على صعوبة المهارات الخاصة بالألعاب الجماعية، كالكرة الطائرة؛ لأن رياضة الكرة الطائرة تحتاج مهاراتها لقدرات

بدنية عالية ؛ لكي يتم إتقانها حتى يتسنى تحقيق أداء مهاري يؤهلهم لقطاع البطولة، ومن ثم إلى المستويات العليا.

كما يهدف الإعداد البدني العام إلى الارتقاء بالقدرات البدنية بصفة عامة بهدف رفع لياقة اللاعب كرياضي، أما الأعداد البدني الخاص، فإنه يعني الارتقاء بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بهدف تأهيل اللاعب بدنيًا وحركيًا في الكرة الطائرة حتى يتمكن من أداء فنونها وحركاتها بسهولة. (على فهمى البيك، 1998)

التدريب الرياضي فى الكرة الطائرة :

فى هذا الصدد يُذكر (زكي)، إن التدريب الرياضي فى مجال الكرة الطائرة يهدف إلى الوصول بالحالة التدريبية للاعبى الكرة الطائرة الى الأداء الأمثل والذي يمكنه من المشاركة خلال المنافسة بنجاح وتفوق، لذلك الإنجاز الأمثل يمثل حالة استعداد مثالية لأداء الجهد الذى يصل إليها اللاعب فى كل مرحلة جديدة من مراحل النمو الرياضي وذلك عن طريق إعداده إعدادًا متكاملًا لهذا النمو، كما أن الأداء الأمثل لرياضة الكرة الطائرة لا تدور فقط حول أقصى مستوى للفرد أثناء كل حياته الرياضية التى غالبًا ما تستمر لعدة سنوات، ولكنها تدور أيضًا حول المستويات التى يمكن أن يحققها الفرد خلال كل مراحل تطوير بناءه الرياضي، وبذلك يوجد اختلاف فى الأداء الأمثل لدى المبتدئين وآخر بالنسبة للمستويات العليا ولكل منهما مميزات من حيث الكم والكيف ولا يمكن الاحتفاظ بثبات مستوى الأداء المهارى الأمثل حيث يتميز الأداء المهارى الأمثل بأن له درجة معينة من درجات الحمل التى يتكيف من خلالها ويتعود عليها الجسم، على الوضع فى الاعتبار أن لكل مرحلة من مراحل التأسيس البدني يمثلها منحى يصعد إلى القمة ويهبط إلى القاعدة مرة أخرى حيث يصعب الاحتفاظ بمستوى النشاط البيولوجي للجسم على درجة عالية لفترة طويلة. (زكي محمد حسن، 2015).

التدريب البليومتري:

هو أحد الطرق التى يليها معظم التخصصات الرياضية ويستخدم لكل الأنواع من التدريب نوع من التمرينات تجعل العضلة تستجيب بصورة سريعة وبطريقة تتمدد فيها العضلة أولًا ثم يلي ذلك انقباضًا ايزوتوني مركزي سريع كرد فعل انعكاسي للمطاطية تقوم به المغازل العضلية وينقسم الانقباض العضلي فى الحالة إلى ثلاث مراحل هي:

- **مرحلة اللامركزية:** حيث تطول العضلة نتيجة تعرضها لشدة عالية بصورة سريعة مفاجئة.
- **مرحلة التعادل:** حيث تبدأ قوة الانقباض العضلي فى التكافؤ مع المقاومة.
- **مرحلة المركزية:** حيث تبدأ العضلة فى القصر نحو مركزها فتتغلب على المقاومة. (أبو العلا

عبدالفتاح، 1993)

المهارات الفنية هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها حسب الظروف التي تتطلبها اللعبة، بهدف الوصول إلى نتائج إيجابية والاقتصاد في المجهود وتأخر ظهور التعب عند اللاعبين، لذلك يجب إتقانها أتقاناً تاماً، وذلك من خلال استخدام التمرينات البليومترية، وتعتبر من التمرينات التي تعمل على تطوير القدرة العضلية لدى لاعبي كرة الطائرة. (سامي كاظم حسن، عبدالسميع حلمي، 2008)

"إن أسلوب ونظام المجموعة من التمرينات تعتمد أساساً على مطاطية العضلة لاكتسابها طاقة حركية عالية من خلال تزامن أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القوة الانفجارية. (بسطويسي أحمد بسطويسي، 1999).

ومن الأهمية بمكان عند استخدام تدريبات البليومترية توافر مستوى القوى العضلية، وذلك لمنع إصابة العضلات؛ لأن الوائب يقوم بالهبوط والارتقاء عدة مرات خلال الوثب، وكذلك يقوم بالهبوط من مكان مرتفع عند استخدام الصناديق أو الحواجز، وعليه بعد ذلك أن يؤدي حركة الارتقاء مرة أخرى بأقصى قوة وسرعة، لذلك فلا بد من توافر القوة العضلية اللازمة للتحويل السريع في العمل العضلي المركزي (أثناء الصعود) ويشير جيمس و روبرت James & Roert أنه يجب أن يسبق برنامج تمرينات البليومترية برنامجاً أساسياً لتنمية القوة العضلية بواسطة تمرينات عامة وشاملة لجميع عضلات الجسم (الرجلين والجذع والذراعين) يلي ذلك تمرينات بالأثقال لتقوية عضلات الجسم المختلفة والوصول إلى درجة ملائمة من القوة العضلية. (James,& Robert, 1985)

ويذكر عقيل الكاتب نقلًا عن سواردت Swardt أن تدريبات البليومترية تتضمن الانفجار وأنها تدريبات تعتمد على إطالة فجائية على العضلات يتبع في الحال بانقباض مركزي قوي بقدر ما يمكن ويكون ناتج الانقباض أكثر قوة وسرعة. (عقيل الكاتب وآخرون، 1987)

وتذكر ابتسام عمارة جبارة نقلًا عن جمال علاء الدين وآخرون أن الأسلوب الذي يتشابه فيه المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال المهارة ذاتها. (ابتسام عمار جبارة، 1998)

وإن نجاح تدريب البليومترية من وجهة النظر الفسيولوجية للجهاز العصبي والعضلي يرجع إلى ما يعرف بالمطاطية العضلية أو رد فعل الإطالة الانقباضي للألياف العضلية والذي نتج من خلال حمل سريع وإطالة على نفس مجموعة الألياف العضلية. (Reid, 1986)

وتشير وسيلة مهران وسمير عبد الحميد أن التدريب البليومتري يُعرف على أنه نظام تمرينات صممت من أجل تنمية قوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية أولاً للاستطالة تحت تأثير حمل معين قبل أن تبدأ بالانقباض بأقصى قدر ممكن. (وسيلة مهران، سمير عبد الحميد، 1995)

يؤكد Zenon على أن أسلوب البليومتري أصبح مشهوراً في الأونة الأخيرة، ويستخدم من قبل العديد من المدربين؛ لتنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والقدرة العضلية، وهو مناسب لكافة

المستويات العمرية ومختلف القدرات وأصبح مقبولاً كنمطٍ تدريبي شامل ما يجعله واسع الانتشار والاستخدام في مختلف الأنشطة الرياضية. (Zanon, 1989)

تشير إلهام على أن التدريب البليومتري هو تدريب العضلات على الانبساط والإطالة بهدف إنتاج أكبر قوة في أقصر زمن ممكن حيث يتم تقصير زمن ملامسة القدمين للأرض لحظة الارتقاء وإنتاج أكبر قوة وانقباض في العضلات العاملة. (إلهام عبدالرحمن، 1997)

ويؤكد ويلك willk بأنه توجد علاقة طردية بين تنمية القدرة الحركية والأداء الحركي وأن سرعة التعلم لأي مهارة تتأثر بمقدار كبير بالقدرة الحركية. (Willk, 1975)

ويذكر فوزي هواري نقلًا عن مارتي ديودا عن تشو على أهمية تمارين البليومتري والتي تجمع بين عنصرين بدنيين حركيين هامين هما السرعة والقوة لإنتاج حركات تتميز بالقوة والسرعة وتظهر في شكل القوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية حيث تسمى بهذين المصطلحين في كثير من المراجع. (فوزي هواري، 1998)

مفهوم البليومتريك:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة لتدريبات البليومتري من قبل الباحثين والمؤلفين، إذ وجد (درويش) أنه من أبرز طرق التدريب وأصبح مقبولاً كطريقة عامة من طرق التدريب المناسبة لجميع الأنشطة الرياضية التي يكون للقدرة دور في أدائها. (درويش زكي، 1998)

كذلك ميز كل من (عبد العزيز ونريمان) بأن هذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي حيث القوة المكتسبة عنه تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس، وذلك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجرًا خلال مدى الحركة وبكل سرعات الحركة، وهنا يشير الباحث أنه من الممكن أداء مجموعة من التمارين باستخدام بعض الأثقال فهي تعمل على اكتساب العضلة طاقة من خلال الأداء العالي، الذي ينتج عنه، بالتالي تطوير وتنمية القوة الانفجارية. (عبد العزيز النمر، وناريمان الخطيب، 1996)

يرى معظم المدربين أن تدريب البليومتري هو الرابطة بين السرعة والقوة وأن تنمية الصفات البدنية التي استخدمت طرائق ووسائل ذات مميزات ترتبط بنوع الصفات المراد تطويرها، ومن الوسائل الحديثة لتطوير صفة مهمة من صفات الإنجاز الرياضي هي التدريب البليومتري. (كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسانين، 1997)

ولقد ذكر (درويش) " أن معظم الأنشطة الرياضية يمكن ممارستها بمهارة أكبر عندما يمتلك الرياضيون عنصر القدرة الذي يربط القوة بالسرعة وهذا ما يحققه تدريب البليومتري والذي يعتبر من أفضل الوسائل لتطوير القدرة الانفجارية ". (درويش زكي، 1998)

ويذكر كل من (عبد العزيز وناريمان) " أن كلمة البليومتري تستعمل لوصف نوع من التمرينات التي تتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة المتفجرة كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة". (عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب، 1996)

ويوضح (جامبيتا) " أن التقنين السليم لتدريب البليومتري يعمل على زيادة القدرة الانفجارية التي تتطلبها مهارة الأداء وخاصة إذا كانت التمرينات ممثلة بطبيعة أداء المهارة لخط سيرها وطبيعة أداءها التي تتطلب إدماج السرعة مع القوة لتحقيق قدرة أداء عالية. (Gambetta, 1989)

وقد تعددت مفاهيم وماهية تدريبات البليومتريك، حيث يذكر عبد العزيز وناريمان بأن كلمة plyometric تستخدم لوصف نوع من التمرينات يتميز بالانقباض العضلية ذات الدرجة العالية كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة، وأن المبدأ العلمي الأساسي لتدريب القدرة المتفجرة هو أن الانقباض بالتقصير يكون أقوى لو أنه حدث مباشرة بعد انقباض بالتطويل لنفس العضلة أو المجموعة العضلية فمن المعروف علمياً أنه عندما تحدث إطالة سريعة مفاجئة للعضلة فأنها تنقبض فوراً لتقاوم هذه الحالة ويعتمد العلماء أن هذه العملية تتأسس على ما يسمى برد فعل الإطالة أو رد الفعل المنعكس للإطالة. (الخطيب، عبدالعزيز النمر، ناريمان، 1996)

ويذكر هولبي وفرنك Howly & frank أن تدريبات البليومتريك هي تلك التمرينات التي تكون خلال العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الأقصى من إنتاج القوة في أقل زمن ممكن، وهي تستخدم قوة الجاذبية الأرضية لتخزين الطاقة في العضلات وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الاتجاه المعاكس وهذا النوع من التدريب يستخدم في الإطالة المعاكسة خلال دورة الإطالة والتقصير. (Howly & Franks, 1997)

ويتفق كل من ناجي أسعد وإلهام عبد الرحمن على أن تدريبات البليومتريك هي تدريب للعضلات على الانبساط والإطالة بهدف إنتاج أكبر قوة في أقصر زمن ممكن حيث تتم تقصير زمن ملامسة القدمين للأرض لحظة الارتقاء وإنتاج أكبر قوة انقباض في العضلات العاملة. (ناجي أسعد، 1991)، (إلهام عبد الرحمن، 1997)

ويضيف ويلمور وكستيل Wilmore & Costill أن تدريبات البليومتري تستخدم لتحسين القابلية للوثب من خلال سد الفجوة بين تدريبات القوة والسرعة باستخدام ما يسمى برد فعل الإطالة والذي يسهل ويطوع وحدات حركية إضافية في العضلات أثناء الأداء ويكسب العضلة صفة المطاطية. (Wilmore & Costill, 1994)

ويتفق كلاً من السيد عبد الحافظ وأبو العلا عبد الفتاح على أن تدريبات البليومتريك هي إحدى الطرق التدريبية المندرجة والمؤثرة والمثالية التي تستخدم في تنمية القدرة الانفجارية وتحسين السرعة لعضلات الرجلين على وجه الخصوص. (السيد عبدالحفيظ، 1996) ، (أبو العلا عبد الفتاح، 1997)

وأن تدريب البليومتري يعد المفتاح لفاعلية الجهازين العصبي والعضلي لأداء حركات قوية وسريعة في اتجاهات معاكسة من خلال التقليل من زمن الأداء إذ أن لعبة الكرة الطائرة والفعاليات الرياضية الأخرى تحتاج إلى قوة انفجارية يُستفاد منها لأداء تمرينات البليومتري. (عبدالله خالد مخلف ، 2011)

وكما يذكر طلحة حسام الدين (بأن التدريب البليومتري يعد من أفضل أساليب التدريب التي تنمي ما يطلق عليه القدرة الانفجارية ويساعد هذا النوع من التدريب على تعود العضلات على التحول السريع من الانقباض بالتطويل إلى الانقباض بالتقصير والعكس خلال لحظات زمنية محدودة كما تؤثر الاستجابة السريعة للعضلات كرد فعل منعكس تقوم به معازل العضلات. (طلحة حسين حسام الدين، 1997)

ويمكن استخدام تدريبات البليومتريك سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة في الشدة عند تمرينات القوة تصل الى (75%) من الشدة القصوى للاعب، وفي تمرينات السرعة تتراوح ما بين (80 - 90 %) (أما فترات الراحة الإيجابية المستحسنة بين التمرينات للاعبين المتقدمين فتكون في حدود (108 - 90) ثانية عندما يصل النبض ما بين (110 - 120 نبضة / دقيقة). (بغدادى محمد الحواس، 2016)

ويوضح محمد، أن التدريبات البليومتري أنواع مختلفة من التمرينات إلا أنها تعتمد على نظرية استخدام مقاومة قوية وسريعة تؤدي إلى حدوث مطاوية العضلة ثم تقصيرها للتغلب على هذه المقاومة ويستخدم لتحقيق ذلك الوثبات بحيث يراعى أن يكون الأداء بأقصى سرعة ممكنة. (محمد محمود، وآخرون، 1993)

ومهارة حائط الصد من المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة والتي تعتمد على عنصر القدرة العضلية، والتي تحتاج لتطويرها إلى مجموعة من تمرينات البليومتريك، فمن خبرة الباحث في تدريس وتدريب مادة الكرة الطائرة لاحظ انخفاضاً واضحاً لمستوى أداء اللاعبين لمهارة جدار الصد، مما دفع الباحث إلى إجراء هذا البحث من خلال، استخدام برنامج يتضمن بعض تمرينات البليومتريك لتطوير القدرة العضلية في تحسين أداء مهارة حائط الصد. (سامى كاظم، و عبد السميع حلمى، 2008).

أسلوب استخدام تمارين البليومتريك بطريقة التدريب التكراري:

إن تدريبات البليومتريك تُعد مفيدة في الألعاب والرياضات التي تتطلب السرعة والقوة ، ولذلك يتفق العديد من خبراء التدريب الرياضي على إن استخدام تمرينات البليومتريك يعد من أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القدرة الانفجارية، والكرة الطائرة واحدة من هذه الألعاب التي تتطلب توليد أقصى قوة

خلال أداء الحركات بسرعة عالية، وقد عرفه (بسطويسي احمد) بأنه أسلوب ونظام لمجموعات من التمرينات تعتمد أساساً على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزواج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية. (بسطويسي أحمد، 1999).

أشكال وأساليب تنفيذ تمارين البليومتريك:

يمكن لتمرين البليومتري أن تأخذ عدة أشكال لتحقيق أهداف معينة وهذه التمارين تتميز باختلاف شدتها، إذ أن هناك تمارين صعبة وأخرى سهلة تمكن المدرب من استغلالها في تحقيق مبدأ التدرج في حمل التدريب (من السهل إلى الصعب) وهذه التمارين تشمل ما يلي:

- **القفز في المكان:** القفز من الثبات إلى الأعلى من وضع الوقوف (القفز العمودي).
- **الوثب من الثبات:** ثني الركبتين قليلاً ثم الوثب إلى الأمام لعدة مرات.
- **القفز I;D بين الحواجز:** من وضع الوقوف مع ثني الركبتين والقيام بالقفز بين مجموعة من الحواجز.
- **تمارين القفز على الصناديق:** ثني الركبتين والقيام بالقفز على الصناديق (يمكن القيام بالقفز الأمامي أو الجانبي). (رشام جمال الدين ، 2019)

مراحل عمل البليومتري:

إن تأثير العمل البليومتري يمر بمراحل متتالية غير منفصلة تقسم هذه المراحل حسب رأي جو (3)

(Chu

أ- **التقلص اللامركزي:** الانقباض بالتطويل.

ب- **التقلص المركزي:** الانقباض بالتقصير. (Donald,C , 1992)

عندما تقع العضلة تحت تأثير العمل البليومتري يمر هذا العمل بمراحل متتالية غير حيث Veroshanski و (فيرخوشانسكي) (Chu) منفصلة نعرضها من خلال آراء كل من جو قسم (جو) العمل البليومتري من الناحية النظرية إلى ثلاث مراحل متداخلة وغير منفصلة وتؤدي بأن واحد وكما يأتي:

المرحلة الأولى:

ويسمى (جو) مرحلة التقلص اللامركزي وهي المرحلة التي تستثار فيها ألياف العضلة وتتوقف تلك الإثارة على شدة الحمل فتبدأ في الانقباض اللامركزي (Eccentric Controtion) حيث يكون هذا الانقباض عند منشأ وإندغام العضلة.

المرحلة الثانية:

ويسمىها مرحلة التوقف القصيرة – Amortization phase - وهي مدة زمنية قصيرة تبدأ من بداية مرحلة التقلص اللامركزي إلى بداية عمل التقلص المركزي. Concentric Phase.

المرحلة الثالثة:

وهي المرحلة الرئيسة ويسمىها (جو) مرحلة التقلص المركزي - وهي مرحلة الانقباض العضلي المركزي التي تظهر من خلال مخزون الطاقة الحركية للعضلة ويكون الانقباض في مركز العضلة. (عبدالله خالد مخلف، 2011)

تستخدم في التدريب البليومتري أنواع مختلفة من التمرينات إلا أنها جميعها تعتمد على نظرية استخدام مقاومة قوية وسريعة وتؤدي إلى حدوث مطاطية العضلة ثم تقصيرها للتغلب على هذه المقاومة ويستخدم لتحقيق ذلك الوثبات والحجلات والخطوات وحركات لف الجذع المختلفة بحيث يراعى أن يكون الأداء بأقصى قوة وسرعة ممكنة.

1- الشدة: أقصى قوة بما يزيد عن قوة العضلة.

2- الحجم: (8 - 10) وتكرارات (6 - 10) مجموعات من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

3- الراحة: (1 - 2) دقيقة بين المجموعات. (أبو العلا عبد الفتاح، 1993)

أسس وقواعد تدريبات البليومتريك:

يتفق كلًا من راد كليف وفارينشنز Radcliffe & Faerentionos ، وجامبيتا Gambetta على أن تدريبات البليومتريك نشاط يتطلب جهدًا ضخمًا قياسيًا بطرق التدريب الأخرى، وإن استعماله الخاطئ يؤدي إلى أذى في العضلات والمفاصل والأوتار، وإن هناك مبادئ أساسية عامة تتفق مع كل طرق التدريب الأخرى هي:

1- الحمل الزائد.

2- الخصوصية.

3- الأثر التدريبي.

4- الفروق الفردية.

5- التنوع.

6- التقدم بالحمل.

7- الاستثناء. (Radcliffe, 1985) (Gambetta, 1987)

القواعد الأساسية التي يجب مراعاتها في تدريبات البليومتری هي:

- 1- الإحماء.
- 2- الشدة.
- 3- التحمل الزائد.
- 4- زيادة القوة وخفض الزمن.
- 5- أداء العدد النموذجي من التكرارات
- 6- الاهتمام بفترات الراحة المناسبة.
- 7- الاهتمام بالجانب المهاري في الأداء.
- 8- فردية التدريب. (Radcliffe, 1985)

ويذكر جامبيتا القواعد والاعتبارات الأساسية الواجب مراعاتها عند استخدام تدريب الناشئين وهي

كالآتي:

- **حمل التدريب:** وهو الاعتبار الأول حيث أن تحديد حمل التدريب للناشئين ذو أهمية كبيرة ومن الضروري أن يكون ذا حجم كبير وتعقيد حركي منخفض وبأقل شد عضلي ممكن.
 - أهمية للاعب ببداية تدريبات البليومتری والمستوى الذي تبتدعه.
 - **المهارة:** ومن الأهمية بناء قاعدة مهارية في أداء تدريبات البليومتری يمكن للناشئين البناء عليها.
 - **التقدم:** من الأهمية التقدم والتطور التدريجي بالأحمال. (Gambetta, 1989)
- ويوضح آدمز Adems أن أفضل تلخيص لمفاهيم التدريب البليومتری هي تلك التي وضعها ويث والتي اقترح فيها القواعد الآتية:
- يمكن الحصول على أقصى شد عندما تمط العضلات بشكل مفاجئ.
 - كلما زادت سرعة الإطالة العضلات زاد مقدار التوتّر الناتج في العضلة.
 - معدل الإطالة أكثر أهمية من مقدار الإطالة.
 - استخدام قاعدة التحميل الزائد والتي تتطلب الإشارة إلى زيادة القوة تكون نتيجة أداء عمل عضلي بشدة أكبر من التي أمكن الوصول إليها. (Adems, 1986)

الوثب في الكرة الطائرة:

يتمثل الوثب في الكرة الطائرة بمهارات (الإرسال الساحق والضرب الساحق وحائط الصد والإعداد من الوثب) الذي من خلال هذه المهارات يمكن الحصول على نقطة من نقاط المباراة وقد تكون المباراة نفسها في حالة النقطة الأخيرة للشوط الحاسم. ويتطلب هذا النوع من المهارات نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بطول القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الفائقة والتوافق العصبي العضلي والقوة الانفجارية العالية في الوثب.

وفي المهارات كلها (الإرسال الساحق والضرب الساحق وحائط الصد والإعداد من القفز) تعد مرحلة الوثب من المراحل التي يجب أن تودي بطريقة تعطي للمهارة النتيجة المثالية لها، فهي اللحظة التي يقع فيها كعب قدم اللاعب أو اللاعبة على الأرض وتتم عملية الدفع بالقدمين معاً ويتم ذلك من خلال ثني الرجلين من مفصل الركبة وثني الجذع من مفصل الورك وهذا ما يؤكد (محمد العزاوي) بأنه "عندما يقوم اللاعب أو اللاعبة بالقفز للأعلى فإنها تعتمد على ثني الركبتين وذلك لإطالة العضلات ذات الأربع رؤوس الفخذية مما يؤدي إلى زيادة قدرة هذه العضلات على القفز للأعلى ولمسافة أكبر"، أي تقوم العضلات الفخذية الخلفية للخذ بالشد نتيجة للانقباض المركزي (بالتقصير) يقابلها انقباض العضلات الأمامية (الرباعية) بانقباض لامركزي (بالتطويل) كما موضح في الشكل. (محمد ضايح العزاوي، 2007)

ويذكر بغدادي محمد الحواس بأنه عند إعداد لاعبي السباحة والميدان، بالأخص القافزين ولاعبي كرة السلة والطائرة تستخدم بشكل واسع تمارين القفز، من أجل التغلب على مقاومة كبيرة باستعمال الأثقال (المضافة الى وزن الجسم) أو الأحذية الحديدية والأحزمة الرجالية أو أي تمارين أخرى تعمل على زيادة الفائدة من الأعداد الرياضي لتطوير القفز. (بغدادي محمد الحواس، 2016)

وتؤكد الظواهر في الوقت الحالي أن العمل الذهني للإنسان له علاقة كبيرة مع العمل البدني للجسم من خلال صعوبة العمل الذهني وزيادة تهيج العضلات لذا يجب أن نهى الرياضي انطلاقاً من سن الطفولة لهذه الصعوبات عن طريق بناء حركته من خلال مزاولة التمارين الرياضية التي تعمل على زيادة قوة الجهاز العصبي العضلي وتنمية أعضائه الداخلية لتزيد من إمكانياته وقابليته للتغلب على المؤثرات الخارجية المتفاعل معها.

القوة:

تعريف القوة:

القوة العضلية هي إحدى أوجه القوى الميكانيكية وإحدى أنواعها وتعد أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية فهي إمكانية العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية ويرى محمد صبحي حسين نقلًا عن (اوزلين) إلى القوة العضلية بأنها "إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة وهي تؤثر بصفة مباشرة على سرعة الحركة والأداء على الجهد والمهارة المطلوبة". (حسانين، محمد صبحي، 1979)

وعرفها (عصام عبد الخالق) نقلًا عن (سنازيوسكي) "هي القدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها". (عصام عبدالخالق، 2009)

كما أنها عرفت بأنها القوة الإرادية المبذولة عن الفعل العضلي الايزومتري الأقصى أو أنها قوة إرادية ايزومترية ديناميكية تعمل على تطوير القوة من خلال الشد العضلي الأقصى. (Jugen, 1990)

أشكال القوة:

تكتسي القوة العضلية أهمية بالغة من خلال مختلف الفعاليات الرياضية فمن الضروري الإشارة إلى أنواع القوة وفق ما جاء به العلماء والباحثون من آراء حول هذه التقسيمات وقد أعطى كل من (ليترانتر مارتين) ثلاثة أشكال لتقسيم القوة وهي كالآتي:

- القوة القصوى.

- مطاولة القوة.

- القوة الانفجارية. (محمد الدين، 2003)

وقد أضاف علماء السوفيات نوعًا آخر للقوة وهي رشاقة القوة وتتميز به ألعاب الجيماستيك ورياضة القفز في الماء.

القوة القصوى:

وهي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي إنجازها في حالة انقباض إرادي ويعتبر العامل الحاسم في أنواع الرياضة التي تعتمد على مقاومة عالية جدًا والقوة القصوى في حد ذاتها يمكن تقسيمها إلى قسمين:

أ- القوة القصوى الثابتة:

ويعرفها العالم فرلي وهي أكبر قوة يستطيع إنجازها الجهاز العصبي العضلي عن طريقها انقباض إرادي ضد أكبر مقاومة لا يمكن التغلب عليها.

ب- القوة القصوى المتحركة:

هي أكبر قوة متحركة يمكن للجهاز العصبي العضلي بذلها عن طريق انقباض إرادي لإنجاز عمل حركي.

إن القوة القصوى الثابتة تكون دائمًا أكبر من مثلثتها المتحركة ذلك لأن القوة القصوى لا يمكن أن تنجز إلا إذا توازنت المقاومة (الثقل الأصلي) وقوة الانقباض العضلي وتعتمد القوة القصوى على عوامل عدة منها:

- المقطع الفسيولوجي للعضلة.

- التوافق بين العضلات التي تشارك في العمل.

- التوافق العصبي العضلي.

إن العوامل المذكورة تؤدي إلى تنمية وتطوير القوة القصوى. (Jugen, 1990)

مطاوله القوة:

هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود البدني المتواصل، الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية إذ يعتبر هذا النوع من القوة مركباً من صنفين هما صفة القوة وصفة المطاوله وإن هذا النوع من القوة عامل حاسم في الألعاب الرياضية مثل: المشي على الجليد، التجديف، الدرجات، السباحة، المصارعة وتتميز المطاوله بخاصيتين هما:

- شدة التوتر (النسبة المئوية من الحد الأقصى) - حجم المؤثر (مجموع التكرارات)

إن الطريقة التي تنتج بها الطاقة تعتمد أساساً على:

- شدة التوتر - حجم القوة - شدة بقاء المؤثر

القوة الانفجارية:

يعرفها علي ناصف نقلًا عن ماكلوي أنها: المعدل الزمني للشغل وهي القدرة على تفجير القوة السريعة كذلك يعرفها لارسون أنها القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت وهي تتطلب توفير ما يلي:

- درجة عالية من القوة العضلية.

- درجة عالية من السرعة.

- درجة عالية من المهارة للإدماج في السرعة والقوة العضلية.

وتُعرف أيضًا القوة الانفجارية على أنها قدرة الفرد على إنتاج تزايد أكبر للقوة خلال أقصر وقت ممكن أي زيادة بعض القوة من خلال وحدة زمنية معينة وتلعب القوة الانفجارية دوراً هاماً في إنجاز السرعة.

كما أن هذه الصفة ذات أهمية واضحة ومحددة عن تحقيق نتائج في الكثير من النواحي للنشاط الرياضي بما فيها مسابقات الرمي، الوثب العالي، والوثب الطويل، وفي الكثير من الألعاب الجماعية وتعتمد القوة على عدة عوامل أهمها: -

- سرعة الانقباض للوحدات الحركية التي تتكون من ألياف عضلية سريعة.

- عدد الألياف المستخدمة في العمل الحركي.

- قوة الانقباض للألياف العضلية. (على ناصف، 1978)

طرق ووسائل تدريب القوة الانفجارية:

القواعد الأساسية:

يرى الكثير من الباحثين ضرورة العمل على اكتساب القواعد القصوى والعمل على تنميتها كقاعدة أساسية لاكتساب القوة الانفجارية في المراحل الأولى من فترات الإعداد البدني ويرى آخرون على أن غالبية طابع معين من القوة على لعبة من الألعاب لا يتماشى مع ضرورة العمل على اكتساب أنواع أخرى بقدر تناسب وتحقيق التكامل كضرورة أساسية لكل الألعاب. (ريسان خريبط مجيد، 1989)

الوسائل:

تشمل الوسائل جميع التمرينات المتنوعة بما فيها البليومترية منها مع الحمل الذي يكون الأداء فيها بتعجيل كبير فعلى سبيل المثال تمرين القفز المستقيم إلى الأعلى برفع وزن على الكتف الرفع التدريجي للوزن يكون بتعجيل كل قفزة بشكل قصوى رغم الاختلاف بين القفزات.

إن جميع التمرينات البليومترية التي لها صفة انفجارية لا تقتصر فقط على الحركات ثلاثية التركيب (القفز والرمي) بل حركات ثنائية التركيب التي يكون أدائها بقوة مقاربة للقوى تحت القصوى.

إن جميع تمارين تطوير القوة الانفجارية يمكن تنظيمها في ثلاثة مجاميع نذكرها كالتالي: -

- **المجموعة الأولى:** التمارين التي تؤدي مع حمل أقل من السباق بسرعة كبيرة.

- **المجموعة الثانية:** التمارين التي تؤدي مع حمل مشابه للسباق بسرعة كبيرة.

- **المجموعة الثالثة:** التمارين التي تؤدي مع حمل أعلى من السباق ونتيجة ذلك تنتقل السرعة الحركية ويكون تطور القوة أكبر.

الطرق:

إن طرق تطوير القوة الانفجارية تنطبق على جميع الرياضيين بشكل متساوي بغض النظر على اختصاص الرياضي ومستواه والمميزات الرياضية التي يتمتع بها.

إن تطوير القوة الانفجارية بنوع خاص من أنواع القوة العضلية المتحركة ترتبط بمجموع انقباضات العضلات الخاصة بتعبير آخر يتعلق تطور القوة الانفجارية في هذه الحالة أيضاً بتكامل الترابط العضلي بين العضلات وهذا بتكامل لدى الرياضي للمستويات العالية عندما تؤدي تمرينات خاصة بسرعة متشابهة لسرعة السباق أو أكبر من ذلك.

وتبعًا لذلك فإن التمرينات الخاصة مع كبر المقاومة، تعتبر من الوسائل المناسبة لتطوير مكونات القوة الانفجارية أما التمارين الخاصة مع المقاومة الأقل التي هي أقل منها في السباق فإنها على عكس ذلك تؤدي إلى تطوير مكونات السرعة للقوة الانفجارية. (عبد العالي نصيف، قاسم حسن حسنين، 1978)

شدة أداء التمرين:

- عند تطور القوة الانفجارية ينبغي أن تكون شدة أداء التمارين في كل مرحلة زمنية مقاربة للقوى 80% أو 90% أقصى 100% ويمكن أن يتم هذا من خلال تغيير سرعة التمرين.
- إن التجارب أظهرت بأن القوة الانفجارية تتطور بفاعلية أكثر عند نمو الوزن في تمارين الأثقال 50% إلى 70% إلى الوزن الأقصى.

وعمومًا فإن الأساليب السليمة لتطوير القوة الانفجارية هي:

- مقدار الثقل المستخدم 25% من أقصى قدرة اللاعب.
- تكرار الحركة بأقصى عدد في زمن 10-20-30 ثانية.
- عدد المجموعات من 2 إلى 3
- طبيعة الأداء بأقصى سرعة.

وعن اتجاه الأداء فيوصى بأن يكون مشابهًا بقدر الإمكان بشكل الأداء الحركي الذي حدث في ألعاب القوى وحتى في الأوضاع المماثلة تمامًا لأوضاع الأداء التي تفرضها طبيعة اللعبة وهي موضوع يترك تحديد الألعاب المختلفة وعليه تقع مسؤولية التحليل الحركي للأداء والطابع المميز له واختيار وابتكار التدريبات التي تعمل على اكتساب اللاعبين الصفات العامة والخاصة التي تتحقق مع طبيعة الأداء والمهارات المختلفة في كل لعبة من الألعاب. (محمد الدين، 2003)

مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية وعلاقتها بمميزات الرياضة:

إن المميزات الفردية لطرق تطوير القوة الانفجارية هي:

- حجم القوة المتسلطة في أداء التمارين الخاصة ينبغي أن تصل إلى قيمة الحد الأقصى بالفاعلية لكل رياضي بحيث يحافظ على التركيب الحركي الخارجي الخاص.
- شدة أداء التمارين عند تطوير القوة الانفجارية يجب أن تكون 80% أو أكثر عند تقليل هذه القيم سوف تضعف متطلبات تطور درجة القوى بشكل كبير وإذا كانت متطلبات حجم الشدة متساويًا لجميع الرياضيين تتكون أهمية التمرين ذات التأثير الفردي طبقًا لقابلية كل رياضي.

- عدد مرات إعادة كل تمرين في السلسلة الواحدة مسالة تابعة لطرق التدريب ودقة وصحة ذلك لتطوير القوة الانفجارية مرتبط بمميزات الرياضية لكل رياضي فإن كان عدد مرات إعادة التمرين ذات التركيب الثلاثي تصل إلى الحد الأقصى وشدة معينة متساوية لجميع الرياضيين في سلسلة واحدة تصبح عدد السلاسل في الوحدة التدريبية مختلفة وخاصة لكل رياضي.

لذلك من المهم تصنيف الرياضيين إلى مجموعات في الفعاليات بالنسبة إلى حالة تطوير مكونات القدرة والسرعة للقوة الانفجارية عند الرياضيين التي تطورت لديهم مكونات القدرة بشكل كبير. (السيد عبد المقصود، 1997)

الخاتمة:

من خلال دراستنا هذا الفصل حول القوة العضلية عامّة والقوة الانفجارية خاصّة استخلصنا أن للقوة العضلية دوراً كبيراً في تطوير مستوى الرياضي وكذلك القوة الانفجارية لها أهمية كبيرة في تحسين الأداء الرياضي.

مهارة حائط الصد:

هي من المهارات الدفاعية في رياضة الكرة الطائرة وهي خط الدفاع الأول ضد اللاعب المهاجم الذي يقوم بأداء الضرب الهجومي من خلال الوثب عاليًا فوق الشبكة وإيقاف عبور الكرة المضروبة من خلال ملامستها باليدين والذراعين. (زكي محمد حسن، 2002).

الهدف من حائط الصد:

يعتقد الكثير أن الهدف من حائط الصد، هو اعتراض الكرة القادمة من الفريق المنافس ، بطريقة تجعل طريقة الإعداد سهل، ولكن نادرًا ما يحدث ذلك في الحقيقة، ولكن الهدف منه هو إحراز نقطة مباشرة في ملعب الفريق المنافس قبل أداء التغطية عليها، ويمكن قياس فعالية الصد ، من خلال تحديد عدد نقاط الأداء الناجح والفاشل. (Kenny & Cindy Gregory، 2009).

الأداء الفني لمهارة حائط الصد:

أولاً: التهيؤ (وقفه الاستعداد):

يقف اللاعب الجانبي الأيمن و الأيسر على بعد (1 – 2 متر) من لاعب الوسط و على بعد (0.5 – 1 م) عن الشبكة استعدادًا لعمل الصد مواجهًا للشبكة و قريبًا منها بانثناء قليل في مفصل الركبتين و اللتين تكونان عموديتين على القدمين ، والذراعان قريبتان أمام الجسم و بمستوى ارتفاع الكتفين ، والأيدي متصلة وعمودية وموازية للشبكة، والمرفقان يتجهان إلى الأسفل، والعين مفتوحة ، والنظر يكون باتجاه اللاعب المعد، ثم مكان طيران و سقوط الكرة، بعدها ترتفع اليدين بالارتفاع التدريجي إلى الأعلى، وبشكل متوافق

مع حركة مفصل الركبتين إلى الأعلى، والجزء السفلى، ويجب أن يكون الجسم كله موازيًا للشبكة، في وضع الاستعداد الذي يسمح بالتحرك الجانبي بخطوات طويلة وسريعة سواء للجانب الأيمن أو الجانب الأيسر على الشبكة. (Petter, J & Darlene, K) ، (2000)

ملاحظه:

أن رفع الذراعين عاليًا في وقفة الاستعداد لمهارة الصد أفضل من وضع الذراعين في الجانب، للوصول السريع للصد فوق الشبكة، بالإضافة إلى أن وضع الذراعين عاليًا يكون أقل عرضة للمس الشبكة عند الوثب. (Petter, J & Darlene, K) ، (2000)

وضع الجسم الأساسي للاعب الصد:

تكون اليدين في مستوى الأذنين، وتكون زاوية القدم مع الجذع 90 درجة، وزاوية الركبتين من 100 - 110 درجة، وزاوية (الكعبين) من 80 - 90 درجة. (محمد حسن علاوي ، (1998))

ثانيا: حركة القدمين:

بعد معرفة اللاعب لمكان الهجوم، يقوم بالتحرك بأخذ خطواتٍ تقريبية، أو بدون خطواتٍ تقريبية مباشرةً للاستعداد للوثب و تكون اليدين أمام الجسم مثنيتين من مفصل المرفق وموازيتين للشبكة والخطوات التقريبية على ثلاثة أنواع : إما تكون (بالتحرك الجانبي step) ،أو (بالركض run) ، أو (بالتقاطع cross)، وأثناء الإعداد على لاعب الصد النظر إلى: (زاوية دخول اللاعب المهاجم - زاوية الذراع الضاربة للمهاجم) وهذا سوف يساعد على اكتشاف اتجاه الضرب المقبل. (Cindy & Kenny Gregory، 2009)

- فإذا كان اللاعب المهاجم يقوم بخطوات الضرب (طريق الاقتراب) بزوايا (قطرية) بالنسبة للشبكة، فإنه من المحتمل أن يكون اتجاه الضرب قطريًا (زاوية)، ولذلك على لاعب الصد التواجد في مواجهة الضارب في اتجاه الضرب القطري، وأيضًا مواجهة الذراع الضاربة للاعب المهاجم.

- بينما إذا كان اللاعب المهاجم يقوم بخطوات الضرب (طريق الاقتراب) في خطٍ مستقيم بالنسبة للشبكة، فإنه من المحتمل أن يكون اتجاه الضرب في خط مستقيم (الضرب على خط)، ولذلك على لاعب الصد التواجد في مواجهه الضارب وإغلاق الضرب المستقيم مع عدم المبالغة في فتح المسافة بين الذراعين. (Petter, J & Darlene, K) ، (2000)

مما سبق يرى الباحث أن أهم العوامل التي تُحدد نوع الصد المستخدم سواء كان دفاعيًا أو هجوميًا هي القدرة على تحديد المسافة الأفقية المطلوبة للتحرك بخطوات الصد (الإحساس بمسافة التحرك) للوصول في نهاية الخطوات إلى أمام كتف اللاعب الضارب، فإذا تم استخدام خطوات الصد أطول أو

أقصرَ من المطلوب ، فإن ذلك يؤدي إلى عدم مواجهة لاعب الصد أمام كتف اللاعب المهاجم (الذراع الضاربة) قبل وأثناء الوثب ، والذي قد يؤدي بنسبة كبيرة إلى فشل مهارة الصد.

ثالثاً: القفز (النهوض – الوثب):

- بعد إكمال اللاعب الخطوات التقريبية ، يتم ثني للركبتين أكثر مما هي عليه في وضع الاستعداد للاعب للصد وانخفاض مركز ثقل الجسم ليكون مستعداً للقفز، وتبدأ عملية الوثب بعد المد الحادث في الكعبين knees ثم المد في مفصل الركبة ورفع الذراعين لأعلى ، مع التأكيد على أهمية النظر إلى اللاعب الضارب واتجاه الكرة ونوعية أداء الضرب الهجومي للفريق المنافس .

- يجب على لاعب الصد قبل وأثناء الوثب التركيز على اللاعب الضارب ، فمن خلال ذلك يتم تحديد توقيت لاعب الصد في القيام بالوثب للصد، حيث يتم الانتظار والتأخر في الوثب ؛ أي (بعد وثب المهاجم للضرب وقبل ملامسته للكرة) ، يتم الوثب للصد. (FIVB 2021)

وعلى كل لاعب أن يتعلم الوثب من (نقطة) مكان قريب من الشبكة والهبوط عند نفس النقطة ، والمسافة المناسبة بين اللاعب والشبكة حوالي 18 بوصة (45.72سم) ، وإذا اندفع لاعب الصد من مسافة بعيدة عن الشبكة ، فإنه سوف تجد اليدين تميلان للشبكة و الأصابع لا تستطيع أن تميل إلى الخلف ، لأن الجسم يتجه إلى الأمام فاللاعبون الذين يفعلون ذلك أكثر عرضة للمس الشبكة أو الهبوط في ملعب الفريق المنافس ، ويجب أن تكون حركة الذراعين من أمام الوجة وتكون اليدين قربتين من الشبكة من 2-3 بوصة (5.08 - 7.62 سم) ، وإذا كانت اليدين بعيدتين عن الشبكة مثل 6 بوصات (15.24سم) فان الكرة تسقط بين اليدين والشبكة. (Cindy Gregory & Kenny ، 2009)

ملاحظات هامه:

- 1- الوثب يكون لأعلى وليس للأمام.
- 2- الهبوط في نفس مكان الوثب.
- 3- الحفاظ على الجزء الخلفي من اليدين أمام العينين.
- 4- عند أداء الصد ضد الهجوم العالي ،تكون الركبتان في انثناء من 100-120 درجة، واللاعب الناشئ (القصير) يمكن أن يخفض المرفق لأسفل للمساعدة في الوثب.
- 5- الظهر يكون مفروداً والوثب تحت السيطرة.
- 6- يتم الوثب لمحاولة اعتراض الكرة المضروبة أو لمسها.
- 7- ليس من غير المعتاد أن يخفض اللاعبون الصغار الذراعين أسفل الوسط (الخصر) حتى يستطيعوا الوثب، ويجب عدم لمس الشبكة للاعب الصد أثناء الوثب أو الهبوط. (Cindy Gregory & Kenny ، 2009)

مما سبق يرى الباحث أن من أهم العوامل التي تؤدي إلى نجاح مهارة الصد المستخدم هي:

- 1- القدرة على اختيار التوقيت المناسب والملائم (الإحساس بالزمن) لأداء الوثب للصد، فإذا تم أداء مهارة الصد في توقيت مبكر أو متأخر سوف يؤدي إلى أداء صد دفاعي أو فشل مهارة الصد.
- 2- القدرة على تحديد الارتفاع المناسب (الإحساس بمسافة الوثب) للكرة المضروبة فوق الشبكة، فإذا تم وثب لاعب الصد إلى ارتفاع أقل من ارتفاع الكرة المضروبة سوف يؤدي إلى أداء الصد الدفاعي أو فشل مهارة الصد.
- 3- القدرة على تحديد مكان الوثب، فإذا كان وثب اللاعب في مكان قريب جدًا أو بعيد جدًا عن الشبكة، أدى ذلك إلى فشل مهارة الصد.

رابعاً: فن تنفيذ الأداء (لمس الكرة):

- يجب على اللاعب أن ينظر إلى اليدين ويعمل على تصليح وضعيتهما حسب اتجاه الكرة، وقبل أن يكون اللاعب قد وصل إلى أعلى نقطة من القفز ويجب أن يكون اللاعب المهاجم قد قام بضرب الكرة عند ذلك يبدأ لاعب الصد بعملية الفرد الكامل للذراعين، وتكون راحتا اليدين قريبتين الواحدة من الأخرى ومثبتين من الخلف من مفصل الرسخ ، والأصابع منتشرة بمقدار محيط الكرة للأسباب الآتية: -
- لتكوين حاجز عريض ضد اتجاه كرة الخصم ، وممدودة بمرونة وبشكل مجوف ، ويكون اتجاه حركتها باتجاه الكرة.
 - لتغطيه أكبر مساحة على الشبكة
 - إعطاء قوة للصد ومنع إصابه الأصابع أثناء الأداء. (FIVB2021 (2021-2024)).

شكل (وضع الكتف والذراع واليد لمهارة الصد:

- 1- دفع الذراعين عاليًا فوق الرأس والمسافة بينهم بعرض الكتفين ودفع أيضًا الاكتاف عاليًا بحيث تصل الاكتاف الى الأذنين، وانخفاض الرأس لتصل إلى أكثر من ذلك، ولكن تبقى العينين مفتوحتين على اللاعب الضارب.
- 2- الوصول باليدين فوق الشبكة، بحيث يضع اللاعب يديه إلى أقصى مدى ممكن فوق الشبكة في مجال ملعب الفريق المنافس من الجانب الآخر، مع ترك مسافة صغيرة بين الذراع وبين الشبكة وبدون لمس الشريط العلوي للشبكة، مع عدم السماح بسقوط الكرة بين اللاعب والشبكة.
- 3- دوران الذراع البعيدة (القريبة من العصا الهوائية) إلى الداخل، فإذا كان لاعب الصد في مركز (2) - (4) يجب عليه الآتي:

- أ- أن يكون وجه الذراع القريبة من الملعب مسطحًا (مستويًا).
- ب- أن تكون زاوية الذراع (اليد والساعد) البعيدة عن الملعب (القريبة من العصا الهوائية) داخل الملعب (فى اتجاه الملعب) وبهذه الطريقة إذا اصطدمت الكرة بذراع الصد سوف تكون داخل ملعب الفريق المنافس وليس خارج الملعب. (Gambetta, 1987)

خامسا: الهبوط والتغطية:

يرفع اللاعب بعد ذلك الذراعان للخلف ولأعلى ويضعها بمستوى أعلى من الرأس وقريبا من الجسم لتفادي لمس الشبكة ثم يقوم بثني الذراعين وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف لتصبح اليدان امام الجسم والهبوط على القدمين مع انثناء بسيط للساقين من مفصل الركبتين لامتناس الصدمة حيث ان تزامن الاستخدام الرديء للهبوط والقوى التي تتولد عند السقوط تؤدي الى اصابات في الاطراف السفلى) ويجب ان يتابع اللاعب اثناء الهبوط مكان سواء كانت فى ملعبه او داخل ملعب الفريق المنافس. (Gambetta, 1987)

الأخطاء الشائعة في مهارة الصد:

- 1- التحرك بخطوات أماميه (الاندفاع من الخلف للأمام) وليست جانبيه.
- 2- تعدية خط المنتصف بسبب الوقوف القريب من الشبكة أو الوقوف البعيد من الشبكة ، ثم الاندفاع أمام عند أخذ خطوات الاقتراب للوثب.
- 3- لمس الشبكة أثناء الهبوط بسبب عدم الاتزان للاعب وهو فى الهواء وعدم سحب الذراعين خلفًا أثناء اللعب لمتابعه الكرة أثناء الهبوط.
- 4- لمس الشبكة بسبب الوقوف القريب جدًا منها قبل الوثب ومرجه الذراعين أمامًا أثناء رفعهما لأعلى.
- 5- عدم دقة التوقيت مع الوثب وإغماض العينين لحظة صد الكرة.
- 6- عدم الوثب بقوة لملاقاة الكرة في ارتفاع مناسب، والارتقاء المتأخر لأعلى يؤدي إلى مرور الكرة المضروبة فوق حائط الصد.
- 7- لف الأيدي الخارجية للاعب الصد للخارج، وعدم دفع اليدين على الكرة لأسفل بقوة، مما يجعل ارتداد الكرة من اليدين إلى خارج حدود الملعب.
- 8- عدم وصول الأيدي فوق الشبكة والوثب بعيدًا جدًا عن الشبكة مما يؤدي إلى سقوط الكرة ما بين الجسم والشبكة.

9- عدم ضبط المسافة وترك ثغرة بين الأيدي أو الأيدي المشكّلة لحائط الصد مما يعمل على مرور الكرة داخل حائط الصد.

10- تصادم اللاعبين القائمين بعملية الصد (الزوجي - الثلاثي)

11- عدم التركيز على اللاعب القائم بالضربة الهجومية. (محمد أبو نمره، 1999)

مما تقدم يرى الباحث أنّ مهارات الكرة الطائرة متعددة ومتنوعة ، منها الهجومية ومنها الدفاعية، وتعد مهارة الصد من المهارات المشتركة ذات الطابع الهجومي والدفاعي معاً، بناءً على كيفية استخدامها وتوظيفها في المباراة، فالفريق لا يستطيع الفوز في المباراة بدون أداء مهارة الصد وبالتالي فمهارة الصد هي التي تحدد الفارق بين الفريق الفائز والفريق الخاسر، وتعد مهارة الصد واحدة من المهارات التي يلعب الإدراك الحسي الدور الفعال في التطبيق الصحيح للأداء لجميع أجزاء الجسم المختلفة وفي جميع مراحلها الفنية (وقفه الاستعداد - حركة القدمين - القفز - لمس الكرة - الهبوط والتغطية)

حيث أنّ أيّ خطأ يحدث في أيّ مرحلة من مراحل الأداء الفني لمهارة الصد قد يؤدي وبشكل كبير إلى حدوث فشل في أداء مهارة الصد من الجانب الفني أو القانوني وإنّ كل مرحلة تحتاج إلى الإدراك الحسي - حركي في الأداء وإنّ من أهم أسباب حدوث الأخطاء الفنية لمهارة الصد قد يرجع وبشكل كبير إلى وجود قصور في بعض الإدراكات الحس- حركية الخاصة بالمهارة والذي إذا تم تعديله من خلال التعليم والتدريب تلاشت هذه الأخطاء بنسبة كبيرة وارتفع مستوى الأداء والفاعلية للمهارة.

أنواع مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة:

تنقسم مهارة حائط الصد من حيث:

1- نوع الصد:

أ- الصد الهجومي:

وفي هذا النوع تكون اليدين المكونة للصد فوق الحافة العليا للشبكة وقريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان واليدين أثناء الصد لمحاولة لمس الكرة في ملعب المنافس ، و يفضل أن يقوم اللاعب بعد وصول الكرة لحظة للمس بمتابعة الكرة بذراعيه بواسطة ضم الكتفين و الرسغين المائلين للأمام و باتجاه ملعب الفريق المنافس ، حيث يكون وضع الذراعين فوق الشبكة و متقاطعاً معها مع مراعاة عدم وجود مسافة كبيرة بين اليدين ، و بعرض محيط الكرة و ينحني الجسم و يميل للأمام مع مد مفصل الفخذ و الساقين للأمام لاتزان الجسم و لغرض عمل تقوس بسيط هدفه امتصاص شدة الضرب و تلاقي حدوث أخطاء لمس الشبكة .

ب- الصد الدفاعي:

فى هذه الطريقة تثبت الذراعان واليدان وثنى مفصل الرسغ بحيث تميل اليدان إلى الخلف فى اتجاه نفس الفريق عند مقابله الكرة أثناء الصد وفى هذا النوع يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد فى نفس ملعب الفريق المدافع بعد أن تكون قلت قوتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها فى الإعداد للضربات الهجومية. (وسام جاد الله، 2006)

2- مكان أداء المهارة:

أ- الصد من مركز (2)

ب- الصد من مركز (3)

ج- الصد من مركز (4). (محمد أبو نمره، 1999)

3- عدد اللاعبين المشاركين فى أداء المهارة (تشكيل الصد):

أ- الصد الفردي (بلاعب واحد) single block

ب- الصد الزوجي (بلاعبين) double block

ج- ج - الصد الثلاثي. (بثلاثة لاعبين) multiple block. (زكي محمد حسن، 2002)

تختلف تشكيلات الصد وفقاً لظروف المباراة وإمكانيات الفريق المنافس من:

- مواقع (المراكز) الهجومية للفريق المنافس

- تشكيلاته الخططية للفريق المنافس. (Gambetta, 1989)

الصد الفردي (بلاعب واحد)

1- يبدأ لاعب الصد أداء المهارة من داخل الملعب للاعبى الأطراف.

2- ويبدأ اللاعب الضارب فى وضع الاستعداد للضرب.

3- اللاعب الضارب يبدأ فى أخذ خطوات الاقتراب ، ولاعب الصد يستخدم التحركات للوصول أمام اللاعب الضارب.

4- اللاعب الضارب يقوم بانتهاء الضرب بحيث تكون الذراع الضاربة عالية ولذلك لاعب الصد

يجب تقدير المسافة وأن تكون يدي لاعب الصد بالإحاطة (الاستدارة) حول الكتف الضارب للاعب المهاجم، قد يختلف اتجاه الاقتراب للاعب الضارب (خط، - زاوية). (Gambetta,

1989)

المميزات:

- 1- إعطاء فرصة لباقي اللاعبين لإمكانية تغطيه الملعب.
- 2- إعطاء فرصة لباقي اللاعبين فى الدفاع عن الكرة الاولى فى حاله فشل اللاعب فى الصد.

العيوب:

- يدي لاعب الصد لا تغطى إلا جزء قليل جداً أمام الكرة فوق الشبكة.

استخدامه:

- أ- عندما يكون الفريق المهاجم سريعاً فى الإعداد والتحول من الدفاع إلى الهجوم فلا يعطى فرصة للفريق المدافع للقيام بالصد بلاعبين أو ثلاثة لاعبين.
- ب- فى حالة وجود لاعب صد يتقن التوقيت الصحيح وحسن التصرف.
- ج- عندما يكون الفريق المهاجم ضعيف فى الضربات الهجومية.
- د- عندما يكون الفريق المدافع ضعيف المستوى فى كيفية تشكيل حالات الصد بلاعبين أو ثلاثة لاعبين. (محمد أبو نمره، 1999)

4- التكتيك (التحرك للصد):

يوجد 3 انواع من التحركات للصد:

- 1- التحرك الجانبي
- 2- التحرك بالتقاطع
- 3- التحرك بالجري (الاندفاع). (Bahr، 2003)

قبل أداء الصد يجب على لاعب الصد أن يضع جسمه أمام كتف اللاعب المهاجم بأكبر قدر من الكفاءة، فهو يحتاج إلى التحرك على طول الشبكة للوصول الى الوضع المناسب بسرعه لأداء الصد.

تنقسم تحركات الصد الى:

ا- الصد بخطوة جانبيه "Step and close"

- إذا كان الضارب يبعد من 3-5 اقدام (91.44سم - 152.4سم) عن لاعب الصد فإنه يتم استخدام هذا النوع بأخذ خطوة جانبية واحدة ليضع لاعب الصد نفسه اما كتف الذراع الضارب للاعب المهاجم كالتالى:
- يتم تحريك القدم القريبة أولاً بخطوة واحدة كبيرة والتي تكون الأقرب الى الضارب ، ثم تحريك القدم الأخرى والوثب العمودي لأعلى ثم الهبوط على الأرض.

- ممكن أخذ أكثر من خطوة جانبية واحدة للوصول أمام اللاعب الضارب ولكن إذا كان الأمر يحتاج إلى التحرك أكثر من ذلك فإنه يلزم استخدام نوع آخر من التحرك. (James ، & Robert، 1985)

ملاحظات هامة:

يجب على اللاعب القائم بالصد

- 1- الوثب أمام اللاعب الضارب من الفريق المنافس حيث يتم الاتصال بالكرة
- 2- الحفاظ على التوازن قبل أداء الوثب
- 3- الاحتفاظ بوضع اللاعب المنخفض حتى في وضع التحرك الجانبي. (FIVB2021 (2021- (2024))
- 4- تكون اليدين أعلى من مستوى الكتفين.
- 5- اللاعب مواجه للشبكة دائماً. (Garcia, 2020)

ب - الصد بخطوات تقاطعيه للجانب crossover step:

- استخدام هذا النوع للاعب القائم بالصد عند التحرك لمسافات بعيدة عند الشبكة (خطوة- تقاطع- خطوة)
- تحريك القدم القريبة أولاً (اليمنى مثلاً) بأخذ خطوة جانبيه كبيرة في اتجاه اللاعب الضارب
- تحريك القدم الأخرى (اليسرى) بالتقاطع أمام الجسم مع محافظه الكتفين في مواجهه الشبكة كلما أمكن.
- تحريك القدم الأولى للجانب مرة اخرى. (Gambetta, 1987)

ج- الصد بالركض (بالجري الجانبي) " running steps "

وفي هذا النوع يقوم اللاعب بالدوران الجانبي، بحيث يصبح بجانب الشبكة مع أخذ خطوات ركض للأمام في اتجاه الجانب الأيمن مثلاً ثم يستدير (يلتفت) ويقوم بالوثب للصد ولكن يستخدم فرملة حركة القدم اليمنى (إذا كان التحرك للجانب الأيمن). (محمد حسن علاوي ، (1998))

تبدأ خطوات الركض (التحرك للجانب الأيمن) " خطوة يمين – خطوة شمال – خطوة يمين " كالتالي، بعد الدوران للجانب الأيمن (بالكتف – الجزع- الحوض) ، ويوضع اللاعب كل ثقله على القدم اليسرى ويأخذ خطوة طويلة بتحريك القدم اليمنى أولاً، بحيث تشير أصابع القدم اليمنى إلى اتجاه التحرك (الجانب الأيمن) ثم يليها أخذ خطوة طويلة جداً بالقدم اليسرى والتي لا يقل طولها عن 1.5م وتبدأ مرجحة الذراع

من أسفل وللخلف بحيث تكون موازية للأرض ويصل انثناء المرفق إلى أقرب من 90 درجة وتكتمل الممرجة للخلف عند وصول كعب القدم اليسرى إلى الأرض ثم أخذ خطوة بالقدم اليمنى لاستدارة الجسد لمواجهة الشبكة للوثب لأداء الصد، وبعد ذلك يتم مرجة الذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الوثب. (Bahr، 2003)

وفي عام 1991م درستُ العالمية بيوكيرز تحركات الصد من حيث السرعة والقفز عدة مرات لـ 10 لاعبين للمنتخب الوطني للكرة الطائرة على 3 أنواع من التحركات للصد وهي: -

- التحرك الجانبي والتحريك بالتقاطع والتحريك بالجري:

حيث اتضح أن التحريك بالجري أقل في الزمن بكثير من التحريك الجانبي على الرغم من أن 90 درجة الزاوية المطلوبة للاندفاع بالجانِب كانت تستغرق وقت طويل ، وعلى الرغم من أن الحركة كانت تأخذ وقت طويل إلا أنها كانت أكثر فاعلية للاعب مركز 3 للوثب على جانبي الشبكة ، حيث اقترح أن يستخدم هذا النوع من التحركات إذا كانت المسافة أكبر من 1.8م، لأنه يتحرك أسرع ويقفز في وقت أقل ومع ذلك يتفوقوا معظم المدربين على أن التحريك بالجانِب يفضل بسبب وضع الجسم واليدين في الهواء وفي النهاية التحريك بالجانِب يستخدم إذا كان لدى اللاعب وقت لهذا ، كما اشارت العديد من الدراسات أن التحريك بالجري هو الأسرع في التحريك والوثب فهذه السرعة الأفقية تستخدمها الساقين في الوثب من خلال الزيادة في (الانثناء) الانحناء ويتطلب لأدائها قوة من لاعب الصد للتقليل والحد من السرعة الأفقية إلى ما يقرب من الصفر وتحويلها إلى سرعة راسية (عمودية) للوثب بحيث يكون مكان الوثب هو مكان الهبوط .

حيث تقاس فعالية الصد بـ...

1- سرعة وصول الصد لجانِب الملعب.

2- مكان الوثب.

3- مركز اللاعب أثناء الصد. (ألين فرج، 2004)

ويرى الباحث أن لكل نوع من تحركات الصد أداء مهاري خاص، في الجزء الرئيسي من الحركة - أي- أن وضع الاستعداد و البدء للحركة متشابهة، أما اختيار النوع المقرر أدائه فيختلف (التحركات) ، أما بعد الوثب فأيضًا هو متشابهة للأنواع الثلاثة هذا من جانب ، ومن جانب آخر يرى الباحث أن الإدراك الحسي والحركي الخاص بمهارة الصد يلعب دورًا هامًا في اختيار وتحديد تحركات الصد المناسبة للوصول في التوقيت المناسب لأداء الصد بناءً على المعلومات التي تصل إلى اللاعب عن تقدير المسافة التي بينه وبين اللاعب الضارب وأيضًا تقدير زمن طيران الكرة من خلال المراكز الحسية المختلفة ،

فكلما كان الإدراك صحيح كلما كان اللاعب أكثر قدرة على تحديد النوع المناسب لخطوات الصد والعكس صحيح .

المدخل الخططي:

الكرة الطائرة هي سلسلة معقدة من المهارات المكتسبة، وعلى المدرب التأكد من اكتساب هذه المهارات في التدريب للاعبين فهي التي تساعدهم في المباراة. (Bonnie، 2009)
ومهارة الصد من إحدى المهارات الدفاعية داخل التشكيلات الدفاعية في رياضة الكرة الطائرة التي تتكون من:

1- استقبال الإرسال.

2- التغطية على الضارب

3- التغطية خلف الصد.

لذلك من الصعب فصل أجزاء النظام الدفاعي (التشكيلات الدفاعية) لأنهما يسيران معاً جنباً إلى جنب.
(Donald، C، 1992)

أهمية مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة:

تعتبر من المهارات الهامة في اللعبة منذ القدم، فعلى الرغم من حدوث تغييرات جذرية في خطط اللعب خلال العقد الماضي، إلا أن الفريق لا يستطيع الفوز في رياضة الكرة الطائرة بدون أداء مهارة الصد، واليوم مهارة الصد هي التي تحدد الفارق بين الفريق الفائز والفريق الخاسر. (Cindy & Kenny ، 2009)

1- لأنها من المهارات التي لأغنى عنها في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية

المختلفة على الشبكة وهي وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس، وتوضح أهميتها في الاتي:

2- منع المهاجمين من ضرب الكرة فوق الشبكة.

3- امتصاص قوة الضربة باصطدام الكرة في الصد.

4- تشكيل الصد يعطي الوقت الكافي لباقي اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية.

5- تستخدم كمهارة هجومية من الفريق المنافس. (محمد أبو نمره، 1999)

6- يمكن من خلاله إحراز نقطة مباشرة.

7- يعتبر الصد خط الدفاع الأول للفريق.

8- التأثير النفسي على اللاعب الضارب من الفريق الآخر إذ أن شعوره باشتراك لاعبي مضاد معه يفقده حرية التصرف في توجيه الكرة بتشتيت انتباهه. (كمال عبد الحميد، 1997)

9- عزل وإبعاد أفضل اللاعبين المهاجمين عن الهجوم الفعال.

10- منع الهجوم وتحويله إلى كرة حرة أو استعادة الكرة بدون مقابل للفريق المدافع

11- إجبار ودفع المهاجم إلى التعديل من اتجاه الضرب إلى اللاعبين المتمركزين خلف الصد.

12- الصد الناجح له تأثير إيجابي على معنويات الفريق المدافع وله تأثير سلبي على معنويات الفريق المهاجم.

8- (أبو العلا عبد الفتاح، 1993) (Cindy Gregory & Kenny، 2009)

ويرى الباحث أن أهمية مهارة الصد في رياضة الكرة الطائرة تختلف وفقاً لمستوى الأداء المهاري والخططي، ففي مباريات المستويات العليا تعتبر مهارة الصد ثاني أهم المهارات نظراً لارتفاع مستوى أداء الضرب الهجومي، أما في مباريات المستوى الأدنى في اللعب تعتبر مهارة الصد أقل أهمية بكثير حيث يكون الضرب الهجومي أقل قوة وفاعلية.

تخصصات لاعبي الصد:

تنقسم إلى:

1- لاعب صد جانبي (خارجي) (لاعبي الأطراف).

- لاعب صد مركز (2).

- لاعب صد مركز (4).

2- لاعب الصد الأوسط " لاعب صد مركز (3).

1- لاعب الصد الخارجي (الجانبي):

لاعب الصد الخارجي وظيفته لدى لاعبي المستوى المنخفض أن يكون قريباً من الإعداد (اللاعب المعد) للملعب المقابل ويقوم بأداء الصد القطري (الزاوي) مع ترك الضرب الخطي (المستقيم) مفتوح، أما معظم لاعبي الصد الخارجي في المستويات العليا لهم خطط مختلفة في الصد لأنهم يواجهون لاعبين مهاجمين أكثر خبرة وفاعلية ويبعد عن خط الجانب بمقدار 1.50م. (FIVB 2021) (Howly، 1997)

ويرى الباحث أن لاعب الصد الخارجي (لاعب مركز 2 او لاعب مركز 4) تكمن مهامه الرئيسية

في أداء مهارة الصد الخطي أو المستقيم أو كلاهما طبقاً لـ:

أ- مستوى الضرب الهجومي للاعب المهاجم (الزاوي – الخطي).

ب- ارتفاع الكرة وقربها أو بعدها عن الشبكة.

ج- زاوية دخول اللاعب المهاجم.

د- تشكيل الصد (فردى - زوجي - ثلاثي)

2- لاعب الصد الأوسط:

أ- وقفه الاستعداد للاعب صد مركز (3):

- يجب أن تكون الذراعان عاليًا لمواجهة الضرب السريع، ويقف اللاعب على مسافة 30سم من الشبكة وعلى استعداد للتحرك جهة اليمين أو اليسار لمواجهة اللاعب الضارب.

وظيفته:

- التصدي لأنواع الإعدادات المختلفة في منتصف الشبكة.

- محاولة إغلاق الصد على جانبي الشبكة (مركز 2 - 4) بينه وبين لاعب الصد الخارجي، وإذا تأخر لاعب الصد الأوسط بشكل متكرر في الصد (منتصف الشبكة) أو تأخر في القفز عاليًا لإغلاق الصد الزوجي فإنه يمكن أن يتأذى أحد اللاعبين في الملعب. (Franks & Howly, 1997)

- أن يكون مستعد للانتقال والتحريك السريع الأفقي (الجانبي) على الشبكة وأداء الوثب العمودي للقيام بمهارة الصد تحت سيطرة من اللاعب على الأداء. (Jugen, 1990)

- محاولة تشكيل الصد الثنائي والثلاثي ويعتمد ذلك على الخطط الدفاعية للفرق بحيث يصطفوا إلى جانب بعض في أسرع وأقرب وقت ممكن.

- عندما يلعب الفريق الإرسال يقوم لاعب الصد الأوسط للفريق المرسل على الفور بالتبديل داخل الملعب (تبديل المراكز) بعد لعب الإرسال بالذهاب إلى منتصف الشبكة، وعندما يستقبل الفريق الإرسال يقوم لاعب مركز 3 للفريق المستقبل بالتبديل داخل الملعب (تبديل المراكز) بعد أداء الهجوم من استقبال الإرسال مباشرة، وأغلب الفرق تقوم بتقديم لاعب مركز (3) عند الشبكة للاستعداد لأداء الصد من أي لاعب آخر (2 - 4). (Garcia, 2020)

توقيت الوثب للصد:

اختيار التوقيت الصحيح للوثب هو مفتاح نجاح الصد ويجب أن يتم الصد في الوقت المناسب، حيث أن وثب لاعب الصد يتم فوراً بعد وثب اللاعب المهاجم معتمداً على بعد المسافة بين المهاجم والشبكة (خلفي أو أمامي) حيث أن المهاجم يقوم بالضرب بعد أداء الوثب. (Bahr, 2003)

- إذا قام اللاعب القائم بالصد بالوثب لأداء الصد فى نفس توقيت أداء الضرب (من بداية أخذ خطوات الاقتراب) سوف يتم هبوط اللاعب القائم بالصد مبكراً قبل الضرب وسوف يتم أداء الضرب من فوق أيادي الصد أثناء الهبوط (لأن زمن أداء مهارة الضرب أطول من زمن أداء مهارة الصد) فاللاعب المهاجم يأخذ وقت أطول للوصول للكرة المضروبة من خلال خطوات الاقتراب للضرب، ولكن من الأفضل أن يقوم لاعب الصد بالوثب بعد أن يقوم اللاعب المهاجم بأخذ خطوات الاقتراب الضرب وأداء الوثب لأعلى ارتفاع له وعندما يتم الاتصال ولمس الكرة. ((http://www..aqsa-sport com/vb/t931. (n.d.)))

- فلاعب الصد يجب الوصول بيديه فوق الشبكة فى مواجهة (أمام) اللاعب الضارب لاعتراض الكرة القادمة منه.

- أثناء (خلال) الضرب الهجومي ينقضى زمن 0.34 ث من لحظة الوثب حتى لحظة ملامسة الكرة من المرحلة التمهيديّة (الوثب فى الهواء والتصويب فى الذراع) تأخذ 0.29 ث فقط، ويحتاج إلى 0.05 ث إلى التحرك إلى اتجاه الذراع الضاربة لإيقاف الكرة.

- وعند تطبيق ذلك على الصد فمن الواضح أن الصد إذا لم يتم غلق الشبكة (يصل فى الوقت المناسب باليدين) فإن اللاعب المهاجم سوف يبدأ بالتعجيل فى توجيه الذراع إلى الأمام ولن يكون هناك وقت لاعتراض الكرة فوق الشبكة قبل عبورها للشبكة، والطريقة الوحيدة للتأكد أنه تم إيقاف اللاعب المهاجم فى توقيت مبكر وقبل أن يبدأ فى مرجحه الذراعين للأمام. (Bahr, 2003)

9- فلاعب الصد يجب أن يكون توقيته للوثب بعد وثب اللاعب المهاجم مباشرة، وإذا تأخر لاعب الصد فى الوثب فإن الكرة سوف تصطدم بذراع الصد أثناء الوثب لأعلى وتذهب عاليًا خارج الملعب، وإذا كان وثب لاعب الصد متأخر فإن الكرة تصطدم بذراع الصد أثناء الهبوط فإن احتمال بنسبه 90% من سقوط الكرة بين اللاعب والشبكة. (Cindy Gregory & Kenny, 2009)

أولاً: توقيت الصد للاعب الصد الخارجي مركز (2-4) (لاعبى الأطراف).

- يجب على لاعب الصد الخارجي مراقبه اللاعب المهاجم عن قرب والحذر، حتى يستطيع مواجهة الضرب القصير (السريع) والموازي.

ثانياً: توقيت الصد للاعب الصد الأوسط مركز (3).

- يجب على لاعب الصد الأوسط مراقبه يدين اللاعب المعد وتحركات جسمه لكي يعرف مكان الإعداد المقبل.

- عندما يقوم لاعب الصد بمواجهه الإعداد القصير يجب عليه أداء الوثب للصد مع زمن بداية الإعداد للكرة بحيث تصل يدين الصد فوق الكرة ومحاولة لمس الكرة.

يجب على لاعبي الصد إجادة الصد بخطوات جانبيه عند التحرك بطول الشبكة لأخذ مكان جديد، ومعظم لاعبي القمة يستخدموا الصد بالجري حيث يتم الوثب عاليًا مع مرجحة الذراعين لأعلى ولف الجذع فى الهواء وصولًا باليدين إلى الشكل الصحيح وهذا أسلوب صعب ولكن لاعبي أصحاب الخبرة أن يختاروا الأسلوب الذي يتناسب معهم. (<http://www..aqsa-sport>) (com/vb/t931. (n.d.))

فإن خلط ودمج تحركات الصد للاعب مركز (3) على الشبكة (عدم وضوحها) أمر سيء يجعله عادة متأخرة فى الوصول للصد عن لاعبي الطرف (مركز 2 – 4) مما يؤدي إلى وجود فجوة فى الصد بين اللاعبين ولاعب مركز (3) ولإغلاق هذه الفجوة يقوموا بعض لاعبي (3) بالطيران فى اتجاه لاعب الصد الخارجي أكثر من الوثب العمودي لأعلى ولكن هذا الأسلوب ضار وغير فعال ، وأيضًا خلط ودمج تحركات الصد الخارجي غير فعال ولاسيما عند أداء لاعب الصد الأوسط أولًا قبل التحرك لأداء الصد على احد جانبي الشبكة، لأن عند قيام المنافس بالأعداد للخارج (مركز 2 – 4) سوف يتسبب فى بطئ الحركة والذي يتسبب فى تأخير لاعب مركز (3) (الصد الزوجي).

- للتحرك على طول الشبكة بكفاءة وفعالية يجب على لاعبي الصد اختيار نوع واحد من تحركات معتمدًا على بعد المسافة التى يتحرك إليها. (Garcia, 2020)

استراتيجيه الصد لمفاجأة اللاعب الضارب:

1- استراتيجيه التحرك لمكان أداء الصد عند الشبكة.

وهي عندما يحدد اللاعب القائم بالصد أي منطقته على الشبكة سوف يتحرك إليها لأداء مهارة الصد ولمواجهة اللاعب المهاجم، وعلى باقي اللاعبين أداء تشكيل التغطية خلف الصد بناءً على مكان وقوفه عند الشبكة.

2-استراتيجيه توقع أداء اللاعب المهاجم فوق الشبكة من خلال محاولة قراءة لاعب الصد لموقف اللعب:

مع هذه الاستراتيجيه يستطيع اللاعب القائم بالصد أن يتوقع أداء اللاعب المهاجم أثناء الهجوم فوق الشبكة من حيث (نوع الضرب – زاوية الضرب – قوة الضرب)، فأداء الصد يحدث واللاعب القائم بالصد فى مرحلة الطيران فى الهواء بناءً على مراقبة اللاعب الضارب، وهذا الأمر جيد بالنسبة للقائم بالصد حيث أن اللاعب المهاجم لا يعرف أي اتجاه سوف يتم أداء الصد فوق الشبكة. (Junior, N. K. M) (2018)

3- استراتيجيه الصد الدفاعي:

إذا تم وثب لاعب الصد لمواجهة اللاعب الضارب في توقيت متأخر يتم ضرب الكرة فوق لاعب الصد، فإن لاعب الصد يحاول أداء مهارة الصد الدفاعي، وهذه الطريقة محاولة من اللاعب على إبقاء الكرة في اللعب وهي عادة ما تنجح من خلال الوصول باليدين والذراعين لأعلى وللخلف في اتجاه ملعب الفريق المدافع لمحاولة تشتيت الكرة عاليًا لكي يستطيع باقي الفريق تكملة اللعب وهذه الخطة تستخدم عادة مع:

- اللاعبين قصار القامة.

- اللاعب المعد الخلفي المتواجد عند الشبكة عندما يتم تمرير الكرة إليه ولكن فوق الحافة العليا للشبكة وفي اتجاه ملعب الفريق المنافس والذي يدفع اللاعب المعد لأداء هذه المهارة للحفاظ على الكرة في اللعب، والصد الدفاعي يكون أسفل مستوى الشبكة حيث تعتبر لمستته من ضمن الثلاث لمسات للفريق.

4- استراتيجيه الصد الفردي:

حيث يتم الوقوف أمام اللاعب الضارب (خط – زاوية) ثم الوثب عاليًا والوصول باليدين فوق الشبكة وإلى داخل ملعب الفريق المنافس، ويوجد 3 أنواع من الخطط للصد الفردي:

أ- الصد الفردي المائل (القطري – الزاوي):

وفيه يأخذ لاعب الصد الفردي خطوة جانبية إضافية أخرى قبل الوثب للوصول عاليًا أعلى من زاوية اللاعب المهاجم عند الصد، وفيه يتم الانتظار حتى اللحظة الأخيرة لأخذ هذه الخطوة الإضافية والتي تكون أكثر صعوبة على اللاعب الضارب لعدم تمكنه من رؤية لاعب الصد عند التحرك، فبدلاً من تحريك جسم اللاعب في أكثر من زاوية في الهواء فهو يستطيع بسهولة الوصول إلى اتجاه الضرب الزاوي للمهاجم من خلال كلتا يديه، وهذه الطريقة فعالة لأن لاعب الصد يأخذ اتجاه الضرب الزاوي (بعمق) أكثر مما هو متوقع من اللاعب الضارب.

ب- الصد الفردي الخطي (المستقيم):

عند أداء الصد الخطي فلا يحتاج إلى أخذ خطوة جانبية إضافية، وفي الواقع يمكن للاعب الصد أن يحاول الوقوف أكثر في الاتجاه الزاوي لخداع المهاجم بأن الضرب الخطي مفتوح للقيام بالهجوم.

ج- الصد الفردي المنتشر الذراعين (المتباعد):

يتم من خلال نشر وامتداد الأصابع واليدين بطريقة واسعة والذراعين تخترق الحافة العليا للشبكة، وهذا الأسلوب فعال ضد المهاجم الذي يشاهد جسم لاعب الصد ولكنه لا يرى اليدين والذراعين فوق الشبكة، الذي يقوم بالضرب في جميع الاتجاهات (خط – زاوية).

1- استراتيجيه الصد بيد واحدة:

يتم أداء الصد بيد واحدة عند قيام لاعب الصد بالصد ولكن بعد الضرب الهجومي مباشرة من اللاعب المنافس، وبطبيعة الحال فإن الصد باليدين أفضل خطيًا من الصد بيد واحدة.

2- إذا فشل كل شيء.. القفز عاليًا واختراق اليدين الشبكة (لأقصى مدى ممكن):

يقوم اللاعب بالقفز عاليًا والوصول باليدين فوق الشبكة وتكون زاوية اليدين والذراعين إلى أسفل بحيث عندما تلمس الكرة ترتد إلى ملعب الفريق المنافس مرة أخرى. (Layne,B, 1996)

بالإضافة إلى ما سبق على اللاعب القائم بالصد أن يكون:

1- فى وضع استعداد لأخذ خطوات الصد المناسبة.

2- مستعد لأداء الضرب.

3- مستعد لأداء مهارة التميرير من أعلى للاعب المعد.

4- التحرك وأداء الصد للاعب المعد الذي يقوم بالضرب (الهجوم من اللمسة الثانية).

أن يكون مستعد لأداء مهارة الإعداد للاعب المهاجم. (الإعداد بدلًا من المعد). (Junior, N. K. M, 2018)

ضوابط إشارات العين للاعبى الصد:

يستطيع لاعب الصد أن يتعلم كيف يأخذ إشارات او معلومات من (الكرة – اللاعب المعد – الكرة – اللاعب الضارب) عند اداء الصد ولذلك يجب على عيون لاعبي الصد النظر أولًا إلى:

أولًا: الكرة: أول شيء يبحث عنه وينظر إليه لاعب الصد هو الكرة من حيث الآتي:

- النظر إلى اللاعب الذي يمرر الكرة.

- إلى أين تذهب التميريرة.

- هل التميريرة ذهبت إلى المكان الصحيح.

- هل اللاعب المعد انتقل من مركزه للوصول إلى الإعداد للكرة (الاستقبال سيء).

وإذا حدث ذلك فإنه سوف يحد من الخيارات الهجومية التي لديه وأنها ستجعل الوصول إلى الكرة بالنسبة للاعب الصد أسهل.

ثانيًا: اللاعب المعد:

- أين يقوم اللاعب المعد بأعداد الكرة (على الشبكة / فى المنطقة الخلفية)
- وفى نفس الوقت ينظر اللاعب إلى مراكز وأوضاع اللاعبين.
- هل بدأ اللاعبون الضاربون بأخذ خطوات الاقتراب، وإذا بدأوا يمكن للاعب الصد المجازفة (التخمين) على أنها سوف تبدأ بالهجوم السريع.

ثالثًا: الكرة:

- عند قيام اللاعب المعد بإعداد الكرة فلاعب الصد يبحث عن مكان ذهاب الكرة وإذا كانت الكرة المعدة قريبة من الشبكة ستكون أسهل للاعب الصد.
- شاهد خروج الكرة من يد اللاعب المعد ثم استخدم خطوات الصد المناسبة فى التحرك إليها.

رابعًا: اللاعب المهاجم:

- آخر شيء هو النظر إلى اللاعب المهاجم لمعرفة هل بدأ التحرك فى أخذ الخطوات، ويجب أن يكون لدى لاعب الصد فكرة عن اتجاه خطوات الاقتراب للضرب الهجومي على الشبكة، ويكون فى أغلب الأوقات اتجاه الضرب فى نفس اتجاه دخول كتف اللاعب الضارب، فالصد يصبح أسهل عند مراقبة باستمرار كتف الضارب للاعب المهاجم.

هذه هي الضوابط العادية التى يجب على لاعب الصد معرفتها ولكن هناك ضوابط أكثر تقدمًا مثل تشكيل الفريق والوضع فى الملعب. (أبو العلا عبد الفتاح، 1993)

خمس خطوات لتحسين الصد:

- 1- مشاهدة اللاعب الضارب مع جعل الكتفين فى مواجهة الشبكة (عدم غلق العين أثناء الصد) لكي يحسن اللاعب مهارة الصد عليه ملاحظه اللاعب الضارب لكي يحصل على معلومات ومؤشرات عن الضرب المقبل، فإذا كان طريق اقترابه مع اتجاه كتفه بزواوية فإن احتمال أن يكون اتجاه الضرب زواوية، وإذا كان طريق اقترابه فى خط مستقيم مع اتجاه كتفه فإن احتمال أن يكون اتجاه الضرب فى خط مستقيم، اجعل دائماً عينيك مفتوحة فهناك الكثير من صور لاعبي الصد وهم مغلقو أعينهم.

2- الوثب مباشرة لأعلى والهبوط بدون طيران (اندفاع) على الشبكة (الهبوط مكان وثب اللاعب):

بعض لاعبي الصد يقفزون من مكان ويهبطوا فى مكان آخر، لتحسين مهارة الصد يجب على لاعب الصد التعلم على السيطرة على جسمه أثناء مشاهدة اللاعب الضارب بحيث يكون مكان الوثب هو مكان الهبوط للأسباب الآتية:

أ- نظرًا لوجود 3 لاعبين مدافعين خلف الصد يتم تمركزهم فى الملعب بناءً على تمركز لاعبي الصد عند الشبكة، وإذا كان ليس لدي لاعبي الصد السيطرة على أداء الصد فإن باقي اللاعبين داخل التشكيل الدفاعي خلف الصد لن يستطيعوا تحديد مكان أداء الصد عند الشبكة والذي سوف يؤثر بالسلب على تمركزهم الدفاعي.

ب- لاعبي الصد مركز (2 - 4) يعتمدوا على لاعب مركز 3 لإقامه جدار صد قوي وإذا كان لاعب مركز 3 يقفز (يطير) إلى الخارج فإن الصد الزوجي بين لاعبين لن يتم غلق المسافة بين اللاعبين وبالتالي فإن الضاربين أصحاب الخبرة سوف يقوموا بالضرب الهجومي بين لاعبي الصد (لاعب مركز 3 ولاعب الصد الخارجي) لاستغلال هذه الثغرة.

3- في وضع الاستعداد للصد اليدين أعلى مستوى الكتف:

هناك الكثير من لاعبي الصد وبعض المدربين يجدون صعوبة فى تحديد مكان وضع الأيدي عندما يتحرك اللاعب عند الشبكة ، فهناك بعض المدربين يقوموا بتعليم اللاعبين أن تبقى اليدين على كامل امتدادها عاليًا فوق الراس عند التحرك عند الشبكة والذي يؤدي في الحقيقة إلى بطئ فى الحركة ، ولايساعد اللاعب فى الوثب إلى أعلى ارتفاع (بدون مرجحه الذراعين) ، وعلى الجانب الآخر يوجد لاعبين من جميع الأعمار يقوموا بخفض اليدين والذراعين إلى أسفل قبل الوثب للصد وذلك فى محاوله لكسب المزيد من الارتفاع إلى أعلى، وهذا الاسلوب يؤدي إلى ..

- البطء فى توقيت الوثب للصد لأن الذراعين تأخذ وقت فى تحريكها من أسفل إلى أعلى الحافة العليا للشبكة.

- احتمالية لمس الشبكة بالذراعين عند المرجحة للذراعين لأعلى وللأمام.

- زيادة المسافة بين اللاعب والشبكة بسبب المساحة الإضافية التى يحتاجها اللاعب إلى مرجحه الذراعين من أسفل إلى أعلى وللإمام، ولذلك على لاعب الصد أن يُبقي يديه على مستوى ارتفاع الكتفين، على مسافة من 6 إلى 10 بوصات (15.24 - 25.4سم) أمام الجسم واليدان تواجهان الشبكة والأصابع عريضة والمعصم صلب، وتكون اليدين أعلى الكتف ثم الوثب لأعلى يتم مد الذراعين عاليًا فوق الشبكة لحفظ توازن الجسم، بحيث تكون الذراعين قريبة من الشبكة حتى تستطيع الوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن فوق الشبكة لتضييق الخناق على الكرة.

4- إمداد ذراع الصد إلى أقصى مدى ممكن عند أداء الصد:

لاعب مركز 3 يقوم بأداء الصد (أحيانًا) أمام الإعداد القصير (السريع) بحيث أنه ليس لديه وقت سوى وضع يديه فوق الشبكة لاعتراض الكرة القادمة، ولكن لاعبي الصد الخارجين مركز (2-4) لديهم

الوقت الكافي لإمداد الذراعين لأقصى مدى عند أداء الصد، وتكون الذراعان ممدودة طوال مدة الوثب للصد وعند الهبوط على اللاعب العودة إلى وضع البداية ليستطيع أداء الصد مرة أخرى.

5- أداء الصد لمساحه (لمكان) محددة فوق الشبكة:

عند مشاهدة الضارب من قبل لاعب الصد فإن هناك الاحتمالات الآتية: -

- الضرب الهجومي (زاوية - خط).

- الضرب الخفيف.

- ضرب الكرة في الصد للخروج خارج الملعب (تاتش).

وبالتالي فإن عمل الصد يكون بسيط جدًا لمواجهة الضرب المقبل، ولذلك على لاعب الصد اختيار اتجاه الضرب الهجومي بناءً على تعليمات المدرب قبل المباراة، فخطط الصد تستخدم ضد الضاربين المميزين وضد الفرق المتميزة، وإذا لم يكن لدى لاعب الصد خطة معروفة للصد فيجب أن يعتمد على مؤشرات العين لرؤية اتجاه الضرب، ولذلك عند أداء الصد في اتجاه ما لا يجب أن يتبع اللاعب الكرة في كل مكان واللاعب في الهواء بعد الوثب بحيث أن الذراع تحاول تغطيه كل الشبكة فاللاعب لا يستطيع أداء ذلك مما يجعل لاعبي المنطقة الخلفية لا يعرفوا أين يقوموا بالدفاع عن الملعب، ولكن يفضل التحديد المبكر اتجاه أداء الصد ومن ثم فإن باقي اللاعبين سوف يقوموا بالدفاع عن الملعب. (Radcliffe، 1985)

بعض المبادئ الهامة في تدريب مهارة حائط الصد للناشئين:

مهارة الصد أفضل هجمة مضادة مؤثرة في الكرة الطائرة الحديثة إنه أسلوب دفاعي، يجب على المدرب أن يعطى اهتمام لتحسين وتنمية الأساليب الفنية الأساسية للصد للنجاح في اللعبة الفعلية. (محمد حسن علاوي، (1998))

1- التدريب على الحائط لأداء مهارة الصد:

الهدف من التدريب على الحائط عند أداء مهارة الصد وخاصة للمبتدئين هو محاولة عزل المؤثرات الخارجية والتي تتمثل في الشبكة حيث يقوم اللاعب بأداء المهارة بدون لمس اليدين للشبكة أثناء الهبوط من الصد مما يؤدي إلى التدريب على أداء مهارة الصد بجميع المراحل الفنية الخاصة بها (المرحلة التمهيدية - الأساسية- النهائية)، حيث يقوم اللاعبون بأداء الوثب للصد بأقصى ارتفاع ممكن على الحائط ثم الهبوط في وضع الاستعداد مع عدم لمس الحائط والذي يدفع بدوره إلى أداء التكنيك السليم في أداء الصد.

(Rajković، 2016) (Radcliffe، 1985)

1- الشبكة تكون على ارتفاع منخفض في بداية التدريب على مهارة الصد.

2- استخدام عدد قليل من الكور في المراحل الأولى من التعلم.

3- أداء تدريبات من الثبات وبدون استخدام تحركات الصد (الخطوات).

4- تحديد عدد الوثبات التي تريد أن يؤديها اللاعبون من خلال إحصاء (حساب) عدد الهجمات التي يؤديها في التدريب، وأيضًا كذلك اللاعبون بحيث لا يقوموا بالوثب أكثر من اللازم. (أبو العلاء عبد الفتاح، 1993)

5- إعطاء تدريبات مشابهه في تعليم مهارة الصد ويراعى فيها:

- ارتفاع الكرة المعدة (المرفوعة).

- توقيت الوثب للصد.

- المسافة بين الكرة والشبكة.

- اتجاه دخول المهاجم (قطري – خط مستقيم) للضرب.

6- بعض النقاط الواجب اتباعها للناشئين في تعليم مهارة الصد:

- الصد الفردي (وقفه الاستعداد – الوثب – الجزء العلوي للجسم – الهبوط).

- خطوات الصد (تحركات) (الجانبى – بالتقاطع ----- الباقي).

مواقف الصد المختلفة:

- أداء الصد للإعداد العالي.

- أداء الصد للكرة الحرة والكرة المسقطه.

- أداء الصد للضرب السريع والضرب للاعب للمعد.

7- التحول من الصد إلى الهجوم:

- أداء الصد والهبوط للتغطية بعد الصد.

- الصد والوصول للشبكة والهجوم.

- لاعب صد مركز (3) وسط الشبكة كيفية العودة للهجوم من أداء الصد.

- لاعب مركز (2) و(4) يتعلموا كيفية الوثب للصد ثم العودة للهجوم. (أبو العلاء عبد الفتاح،

(1993) (Gambetta, 1987)

8- التدريب على تحركات لاعبي الصد من خلال:

- أداء الصد الفردي أمام الضارب.

- التدريب على التحركات للتكيف مع الضارب والتركيز على الضارب بدلاً من الكرة.
- يبدأ لاعب الصد أداء المهارة أساساً من داخل الملعب ويبدأ اللاعب الضارب في وضع الاستعداد للضرب.
- الضارب يبدأ في اخذ خطوات الاقتراب ولاعب الصد يستخدم التحركات للوصول امام اللاعب الضارب.
- الضارب يقوم بإنهاء الضرب بحيث تكون الذراع الضاربة عالية ولذلك لاعب الصد يجب تقدير المسافة ويدي لاعب الصد تقوم بالإحاطة (الاستدارة) حول اللاعب الضارب، قد يختلف اتجاه الاقتراب للاعب الضارب (خط - زاوية). (Gambetta, 1989)

و يرى الباحث أنه على الرغم من حدوث تطور كبير في السنوات الأخيرة للتكوينات الهجومية سواء كانت من المنطقة الأمامية أو الخلفية داخل أمواج الهجوم الثلاثة (الموجه الأولى - الثانية - الثالثة) بالإضافة إلى زيادة عدد اللاعبين المهاجمين إلى 4 لاعبين ضاربين وفي بعض الأحيان يصلوا إلى 5 مهاجمين والذي يدفع المدربين إلى تحسين مستوى أداء الجانب الدفاعي لمواجهة هذا التطور العددي في الهجوم والذي يكون في بدايته رفع مستوى الأداء الخططي الفردي لمهارة الصد الذي يعد أول خط دفاعي للفريق والذي من خلاله يمكن إحراز نقطة مباشرة للفريق ، إلا أن مهارة الصد تعد في مؤخرة المهارات التي يتقنها ويجيدها اللاعبون الناشئين للأسباب الآتية:

- العمر التدريبي لمهارة الصد قصيرة نسبياً بالنسبة لباقي مهارات الكرة الطائرة حيث يبدأ اللاعب الناشئ في التدريب الفعلي على هذه المهارة وهو في سن الـ 15 سنة ، أما باقي المهارات الأخرى يبدأ في التدريب عليها وهو في سن الـ 7 سنوات تقريباً.
- مهارة الصد تعتبر من المهارة المعقدة (مركبه) في الأداء من حيث اختيار مكان الصد بالإضافة إلى اختيار التوقيت المناسب للوثب والذي يجعلها من المهارات الصعبة في التعليم، والتنفيذ بالشكل الجيد.

المدخل القانوني:

أداء الصد:

الصد هو حركة اللاعبين القريبين من الشبكة، لاعتراض الكرة القادمة من المنافس، وذلك بالوصول أعلى من الحافة العليا للشبكة بصرف النظر عن ارتفاع الكرة الملموسة، ويسمح فقط للاعب الصف الأمامي بتكملة الصد، ولكن عند لحظه اللمس مع الكرة، يجب أن يكون جزء الصد أعلى من قمة الشبكة.

- **محاولة الصد:** هي حركة الصد بدون لمس الكرة.

- **الصد المكتمل:** يكتمل الصد عندما تلمس الكرة بواسطة القائم بالصد.
- **الصد الجماعي:** ينفذ الصد الجماعي بواسطة لاعبين أو ثلاثة قريبين من بعضهم البعض ويكتمل عندما يلمس أحدهم الكرة.
- **لمسه الصد:** يجوز أن تحدث لمسات متتالية (سريعة ومتصلة) بالكرة من لاعب الصد أو أكثر، بشرط أن تؤدي اللمسات أثناء حركه واحدة.
- **الصد داخل مجال المنافس:** يحق للاعب الصد وضع يديه وذراعيه خلف الشبكة بشرط ألا تتداخل هذه الحركة مع لعب المنافس، وهكذا لا يسمح بلمس الكرة خلف الشبكة ، إلا بعد تنفيذ المنافس الضربة الهجومية.

الصد وضربات الفريق:

- لا تحتسب لمسه الصد كضربة للفريق وبناءً على ذلك يحق للفريق بعد لمسة الصد ثلاث ضربات لإعادة الكرة
- يجوز أن تؤدي الضربة الأولى بعد الصد بواسطة أي لاعب بما في ذلك اللاعب الذي لمس الكرة أثناء الصد.

صد الإرسال: يمنع صد إرسال المنافس:

أخطاء الصد:

- 1- لمس القائم بالصد الكرة في مجال المنافس إما قبل أو في وقت واحد مع الضربة الهجومية للمنافس.
- 2- يكمل لاعب الصد الخلفي أو اللاعب الحر الصد أو يشترك في صد مكتمل.
- 3- صد إرسال المنافس.
- 4- إرسال الكرة خارج الملعب من الصد.
- 5- صد الكرة في مجال المنافس من خارج العصا الهوائية.
- 6- يكمل أو يحاول اللاعب الحر بصد فردي أو جماعي. (FIVB2021 (2021-2024))

أخطاء اللاعب عند الشبكة:

- 1- لمس اللاعب الكرة أو المنافس في مجال المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية للمنافس.
- 2- تداخل اللاعب في لعب المنافس في مجال ملعب المنافس أسفل الشبكة.

3- تداخل اللاعب بقدمه / أقدامه بالكامل في ملعب المنافس.

4- اجتياز قدم (أقدام) اللاعب بالكامل لملاعب المنافس.

5- تداخل اللاعب في لعب المنافس (أشياء أخرى) بواسطة (فيما بين): -

- ملامسه الشريط العلوي للشبكة أو 80سم للجزء العلوي من العصا الهوائية أثناء حركته للعب

الكرة، أو ملامسه الشبكة في وقت واحد مع لعب الكرة.

- عمل حركات تعيق المحاولة الصحيحة للمنافس للعب الكرة.

- أخذ مساعدة من الشبكة أثناء اللعب.

ملاحظه:

بعض حركات لعب الكرة يمكن أن تشمل الحركات التي لا تلمس اللاعبون الكرة فعلياً.
(www.hussein-mardan.com، 2008)

مما تقدم يرى الباحث أن أغلب الأخطاء القانونية السابقة والخاصة بمهارة الصد، قد تنشأ من وجود قصور في بعض الإدراكات الحس – حركية الخاصة بالمهارة والمتمثلة في إدراك الإحساس (بالمسافة – الزمن – القوة – الاتجاه – المكان ...) سواء كان هذا الإدراك مرتبط بالكرة أو متغيراتها أو بالشبكة ومتغيراتها أو بالمنافس ومتغيراته، والذي يؤثر بدوره على انخفاض مستوى الأداء الفني للمهارة وبالتبعية يؤثر أيضاً على الأداء الخططي للمهارة، حيث أنه إذا تم تنميه وتطوير هذه الإدراكات الخاصة بالمهارة سوف يتم تجنب هذه الأخطاء القانونية الخاصة بها وارتفاع المستوى المهاري والخططي لها.

فعلى لاعب الصد تحديد موقع الكرة واتجاهها وارتفاعها فور خروجها من أيدي اللاعب المعد للفريق المنافس والتحرك للوصول إلى المهاجم بحركات قدمين مناسبة وأداء المهارة بكل تركيز وقوة. (السيد عبد المقصود، 1997).

خصائص مراحل النمو عند الناشئين من (15-17) سنة:

تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال من الطفولة المتأخرة إلى مرحلة الرشد، حيث يبرز الجسم من حيث المظهر والحجم، كما تعتبر المرحلة من (15-17) سنة مرحلة مهمة في حياة الناشئين، فتتعدد فيها حاجياتهم ودوافعهم، وتتسع مطالب نموهم، وتكثر فيها مشكلاتهم، وبذلك يكونون في أمس الحاجة إلى فهم واقعهم، وتعلم مهارات التربية الرياضية التي تسهم إسهاماً كبيراً في تقديم الكثير من الحلول المناسبة لحل المشكلات المتركمة عن طريق إكسابهم المعارف، والمهارات الضرورية اللازمة التي يحتاجونها في ممارسة الأنشطة الرياضية، التي يبرز دورها في تنمية الشخصية، ولهذا فإن معرفة خصائص اللاعبين الناشئين من كافة النواحي الجسمية والانفعالية مهمة للغاية، وذلك من أجل أن يستطيع المدرب إتباع برنامج سليم، وعلى الرغم من أن غالبية اللاعبين الناشئين متماثلون جوهرياً إلى حد بعيد، ويمرون بنفس التسلسل

في النمو والتطور مع اختلاف في الشخصية، إلا أن التطور في ناحية معينة عند بعض اللاعبين الناشئين يكون أسرع أو أبطأ منه في ناحية أخرى، ويرجع السبب في ذلك إلى الإمكانيات البيئية المتاحة للبعض للتدريب في أندية أو ساحات رياضية، وبعدها جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته، لذلك فإن التغييرات التي تطرأ على هذا الجسم تعتبر من الأمور الهامة، من حيث تأثيرها على شخصية المراهق وعقله وعواطفه، تتأثر كل واحدة منها بالأخرى. (خليل معوض، 1994))

النمو الجسمي:

إن نمو العضلات في هذه المرحلة يؤدي إلى زيادة حجم الجسم وتناسق الطول ، ويزداد التوافق العصبي العضلي، كما ترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يؤدي إلى التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة، وزيادة رشاقة الأداء وإمكانية الاقتصاد ، بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل، ومن خلال هذه المظاهر المختلفة والمتحسنة ، فإنه يُطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية). (فوزي المبروك الهواري، 1998)

النمو الحركي:

وفي هذه المرحلة يقف هذا الارتباك والاضطراب الحركي مع المهارات الحركية في التحسن والرقى؛ لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العصبي العضلي بدرجة كبيرة يستطيع الفتى اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى زيادة قوة العضلات في هذه المرحلة الحركية ويساعد كثيراً في إمكانية ممارسة الكرة الطائرة التي تتطلب المزيد من القوة العضلية حيث يلعب دوراً هاماً في نجاح عمليات التدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة. (محمد حسن علاوى، 1998)

النمو العقلي:

إن الناشئ في هذه المرحلة يميل إلى نقد الذات ونقد الآخرين، وقد يجد في أفكار زملائه أكثر من أفكار الأسرة أو المدرسة أو النادي، كما تتصف هذه المرحلة باستقرار الميول والتعلق بها، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع في المرحلة السابقة، أصبح يركز على واحد ويعطي له كل وقته مسخرًا ما لديه من إمكانيات وأفكار. (أحمد فوزي، 2003)

النمو الاجتماعي:

ويرغب الناشئ في أن يكون جسمه جميلاً متناسقاً جذاباً، مما يجعله شديد الرغبة في الاشتراك في كافة النواحي التي تعود على جسمه بالقوة والجمال، كما يسعى إلى أن يكون له مركزاً بين جماعة الرفاق من نفس العمر ، ولهذا فإن صداقة الملعب في هذه المرحلة لها صفة الدوام والاستمرار، ويشترط المراهق في هذه الصداقة أن تكون قائمة على الود والاحترام وتقدير الأفكار والميول والاتجاهات، ويشعر في هذه

المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة وتزيد من قوتها وفعاليتها وهي من المتطلبات الضرورية للعب الفريق، وفي نهاية المرحلة يزداد لديه الشعور بالمسؤولية والبدء في التدريب على القيادة. (وسام جاد الله، 2006)

النمو الانفعالي:

إن هذه المرحلة تتأثر تأثراً كبيراً بطبيعة التنشئة الاجتماعية والعادات والتقاليد والأعراف السائدة في المجتمع، فإذا اعترف المجتمع بالمراهق عضواً فعالاً، وبحقه في التحرر والاستقلالية وتكوين الأفكار الخاصة والتعبير عن ذاته، فإن ذلك كفيل باختفاء كثير من المشكلات الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة. (ألين فرج، 1996)

الأنشطة الرياضية التي تناسب هذه المرحلة:

إن من أهم الأنشطة التي تناسب هذه المرحلة تعريفات المتطلبات البدنية الخاصة مثل القوة والرشاقة والقدرة والسرعة والتحمل والقوة والقفز والجري والعب الكرات والتنافس الرياضي وبناء المهارات والخطط. (محمد أبونمره، 1999)

ويرى الباحث أنه من الضروري معرفة المدرب لخصائص النمو المختلفة لأفراد عينة الدراسة، لذلك فإن الباحث سوف يراعي عند تخطيط وتنفيذ تدريبات الخاصة للتدريب المقترح وضع التمارين والتدريبات التي تتناسب مع حاجاتهم وميولهم واستعداداتهم وقدراتهم كدافع لتحقيق التعلم والتدريب على نحو سليم، وأيضاً يعمل البرنامج على تنميتهم وتطوير مهاراتهم بفاعلية ورفع مستواهم إلى أقصى الحدود الممكنة؛ لكي يكونوا لائقين بدنياً ومهارياً وخطياً للعب وممارسة رياضتهم المفضلة بشكل آمن وبنجاح، كما ينبغي أن يستمتع اللاعبون بالتدريب لا بالفوز في المنافسات فقط وإنما للاحتفاظ بلياقتهم مدى الحياة.

ثانياً: الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

1- دراسة: محمود يعقوب وآخرون (2024):

عنوان الدراسة : تأثير استخدام تمرينات react & read على دقة أداء مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة.

هدف الدراسة : التعرف على تأثير استخدام تمرينات (react & read) على دقة أداء مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة.

منهج الدراسة : المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة (قبلي - بعدى).

عينة الدراسة : (24) لاعبا من لاعبي الكرة الطائرة في جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة

العمدية، وتم تقسيمهم لمجموعتين متكافئتين. تم تطبيق البرنامج التدريبي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية لمدة ثمانية أسابيع، وبمعدل ثلاثة لقاءات أسبوعية. نتائج الدراسة : أظهرت النتائج أن تمرينات (react & read) كان لها أثر إيجابي في تحسين سرعة الاستجابة الحركية، ودقة مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة في جامعة اليرموك، وإنه لا يوجد علاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة مهارة حائط الصد.

2- دراسة: حجاب عصام (2023):

عنوان الدراسة : فاعلية التدريب المدمج في تحسين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة أقل من 18 سنة.

هدف الدراسة : التعرف على مدى فاعلية التدريب المدمج في تحسين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة أقل من 18 سنة، ولدراسة مدى هاته الفعالية، أجرى الباحثان دراسة على مستوى البطولة الولائية لولاية عنابة.

منهج الدراسة : المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة (قبلي - بعدي).

عينة الدراسة : تمثلت عينة الدراسة في فريق شببية كرة السلة سدراة "JBS SEDRATA" بـ (12) لاعباً.

نتائج الدراسة : تبين أن التدريب المدمج ساهم وبشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية المدروسة.

3- دراسة: الأطرش زبير (2022)

عنوان الدراسة : فعالية مهارة الصد في كرة الطائرة ومدى تأثيرها على مستوى أداء الفريق ضمن المنافسات الوطنية.

هدف الدراسة : - تبين أثر مهارة الصد على مستوى أداء الفريق ضمن المنافسات الوطنية.

- تبين المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

- لتوضيح أهمية التنسيق بين اللاعبين في تشكيل حائط الصد.

- مشكلة الدراسة: ما مدى فعالية الصد على مستوى أداء الفريق.

منهج الدراسة : المنهج الوصفي.

عينة الدراسة : لاعبي الفريق الوطني للكرة الطائرة.

نتائج الدراسة : - لمهارة الصد أهمية بالغة في لعبة الكرة الطائرة وهذا ما أكدته لنا النتائج العامة حيث جاءت مهارة الصد في المرتبة الثانية مقارنة بالمهارات الأخرى.

- إن الخصائص اللازمة للاعب الصد الناجح تكون بطول القامة وارتقاء جيد،

وسرعة التحرك في كل الاتجاهات، تنسيق حركي ومهاري، مع قراءة جيدة لعب.

- إن أشكال الصد المعروفة والمفضلة لدى فرق أندية للكرة الطائرة، هي الصد

الهجومي والصد الدفاعي وصد المنطقة وهذا الأخير يكتسب أهمية بالغة في نظر معظم المدربين.

4- دراسة: عادل جمعة الجافل (2022):

عنوان الدراسة : تأثير التدريب البليومتري على تحسين الأداء المهاري الخاص بحائط الصد لفئة تحت (19 سنة).

هدف الدراسة : 1- التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في الأداء البدني والمهاري لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية.

2- التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في الأداء البدني والمهاري لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة.

منهج الدراسة : المنهج التجريبي بنظام المجموعتين (ضابطه - تجريبية).

عينة الدراسة : لاعبي الكرة الطائرة لفئة تحت (19 سنة) بنادي المروج الرياضي والبالغ عددهم (25) رياضي.

نتائج الدراسة : 1- إن البرنامج التدريبي باستخدام تمارين البليومتري ذو تأثير إيجابي ومعنوي على تنمية وتحسين مستوى القدرة العضلية والقوة الانفجارية المتميزه بالسرعة بعضلات الرجلين والذراعين، وإتقان ودقة مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة.

2- حقق البرنامج نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء البدني والمهاري للعينة التجريبية وكذلك تحسن في إتقان حائط الصد.

5- دراسة: محمد عبد الحسين محمد (2022):

عنوان الدراسة : تأثير تمارين خاصة بأسلوب تعقيد القوة في بعض القدرات البدنية ودقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمتقدمين.

هدف الدراسة : 1- التعرف على تأثير التمارين التي أعدت بأسلوب تعقيد القوة في القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وكذلك دقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمتقدمين.

2- التعرف على أفضلية التأثير في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لأسلوب تعقيد القوة في القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وكذلك دقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمتقدمين.

منهج الدراسة : المنهج التجريبي بنظام المجموعتين (ضابطه - تجريبية).

عينة الدراسة : اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية البسيطة وبواقع ناديين فقط (نادي الخيرات ونادي الجماهير) وقسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وأيضاً

بالطريقة العشوائية البسيطة وتم اختيار نادي (الخيرات) كمجموعة تجريبية ونادي (الجماهير) كمجموعة ضابطة.

نتائج الدراسة : تبين أن أسلوب تعقيد القوة أثر وبشكل ملحوظ في القدرات البدنية (القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوه المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين) لدى أفراد المجموعة التجريبية، والذي بدوره انعكس على دقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لدى نفس الأفراد.

6- دراسة: فؤاد غيدان، محمد مهدي (2019)

عنوان الدراسة : تأثير تمارينات خاصة بمقاومات ووسائل مساعدة في تطوير مهارتي حائط الصد ودقة الضرب الساحق المستقيم للاعبي منتخب جامعة ديالي بالكرة الطائرة.

هدف الدراسة : التعرف على تأثير التمارينات الخاصة بمقاومات ووسائل مساعدة في تطوير مهارتي حائط الصد ودقة الضرب الساحق المستقيم للاعبي منتخب جامعة ديالي للكرة الطائرة.

منهج الدراسة : المنهج التجريبي بنظام المجموعتين (ضابطه - تجريبية).

عينة الدراسة : تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وعددهم (12) لاعبا يمثلون منتخب جامعة ديالي للكرة الطائرة مقسمين لمجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة.

نتائج الدراسة : حدوث تطور إيجابي لدى المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمهارة حائط الصد ومهارة دقة الضرب الساحق.

7- دراسة: مسعود خالد وآخرون (2017):

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة (14-15 سنة).

هدف الدراسة : 1- اقتراح برنامج تدريبي لتحسين القدرات البدنية للاعبي الكرة الطائرة.
2- يساهم تحسين القدرات البدنية في تحسين أداء حائط الصد لدى اللاعبين.
3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارية البعدية بين العينتين التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية في مهارة حائط الصد.

منهج الدراسة : المنهج التجريبي بنظام المجموعتين (ضابطه - تجريبية).

عينة الدراسة : تمثلت في عدد 6 لاعبين تم اختيارهم عشوائياً.

نتائج الدراسة : 1- تؤثر الحصص التدريبية للبرنامج المقترح إيجابياً على القدرات البدنية (القوة، الرشاقة، سرعة رد الفعل، السرعة الانتقالية).
2- يؤدي تنمية القدرات البدنية المدروسة إلى تحسين الأداء المهاري لحائط الصد لدى العينة التجريبية.

3- البرنامج التدريبي المقترح يحسن من الأداء المهاري لحائط الصد وذلك ما برهنته المعالجة الإحصائية للنتائج البعدية لاختبار حائط الصد للعينتين الضابطة والتجريبية.

8- دراسة: حاجي حمادة ومرات محمد (2017):

عنوان الدراسة : أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وعلاقتها بأداء التصويب بالارتقاء في كرة اليد.

هدف الدراسة : التعرف على أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وعلاقتها بأداء التصويب بالارتقاء في كرة اليد.

منهج الدراسة : المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة (قبلي - بعدى).

عينة الدراسة : 32 تلميذ من تلاميذ متوسطة بباتنة

نتائج الدراسة : أن تمارين التدريب البليومتري أثرت على جميع متغيرات الدراسة، حيث أدى استخدام تمارين التدريب البليومتري إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين واليدين لدى لاعبي كرة اليد (-12 15 سنة) وزيادة القوة الانفجارية وكذلك تحسين دقة وأداء التصويب بالارتقاء في كرة اليد.

9- دراسة: عباس أيوب (2016):

عنوان الدراسة : أثر استخدام بعض الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

هدف الدراسة : يهدف هذا البحث إلى معرفة الأثر الفعلي لاستخدام بعض الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية صفة المقاومة لتحسين مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة، وهي دارسة حالة فريق مدرسي بالرابطة الجهوية للرياضات المدرسية بولاية سطيف، والتي تتمحور حول إشكالية بحثية عن مدى تأثير استخدام بعض الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

منهج الدراسة : المنهج التجريبي بنظام المجموعتين (ضابطه - تجريبية).

عينة الدراسة : عينة الدراسة التي شملت 10 لاعبين كعينة تجريبية و10 لاعبين كعينة ضابطة.

نتائج الدراسة : توصلت النتائج إلى إثبات صحة الفرضيات المقترحة في الدراسة، وبالتالي تبين جلياً أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الوحدات التدريبية المقترحة وتنمية صفة المقاومة لتحسين أداء مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

10- دراسة: عماري حسام الدين (2015):

- عنوان الدراسة : أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من (17) سنة.
- هدف الدراسة : وضع وحدات تدريبية مقترحة للتعرف على العلاقة الكامنة بين القوة الانفجارية وحائط الصد.
- منهج الدراسة : المنهج التجريبي بنظام المجموعتين (ضابطه - تجريبية).
- عينة الدراسة : المدروسة والمكونة من 24 لاعبا من فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة، 4 يشكلون العينة الاستطلاعية و10 لاعبين يمثلون المجموعة الشاهدة، ومثلهم في المجموعة التجريبية.
- نتائج الدراسة : حيث أشارت النتائج المحصل عليها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لصالح التجريبية.

11- دراسة: يوساق حسان (2015):

- عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال أقل من (17) سنة.
- هدف الدراسة : وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة القوة الانفجارية - التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة الصد.
- منهج الدراسة : المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة (قبلي - بعدي).
- عينة الدراسة : 24 لاعب المجموعة التجريبية وتضم 10 لاعبين من نادي النجم الرياضي المسيلة لكرة الطائرة صنف أشبال.
- نتائج الدراسة : أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة فئة الأشبال.

12- دراسة: الوائلي (2012)

- عنوان الدراسة : أثر التمرينات البليومتريك على تطوير القوة العضلية للرجلين ودقة أداء مهارة اللعب بالراس بكرة القدم.
- هدف الدراسة : معرفة أثر التمرينات البليومتريك على تطوير العضلية للرجلين ودقة أداء مهارة اللعب بالراس بكرة القدم.
- منهج الدراسة : المنهج التجريبي بنظام المجموعتين (ضابطه - تجريبية).
- عينة الدراسة : بعض لاعبي كرة القدم.

نتائج الدراسة : هناك فرقا معنويا في اختبارات القفز العمودي السارجنت القفز العريض من الثبات عدو (30) م ودقة أو مهارة اللعب بالراس ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعود إلى تأثير هذه التمرينات على تطور القوة العضلية للرجلين الأمر الذي يؤدي إلى ربط هذا التطوير مع دقة الأداء ليكون ذا مفعول أكثر إيجابية للاعبين نحو الأداء الأفضل في المناولة والتهديف.

13- دراسة: أميم سليمان مهدي العبيدي (2010):

عنوان الدراسة : استخدام التدريب المركب لعضلات الأطراف السفلى وأثرها في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم.

هدف الدراسة : - إعداد مناهج تدريبية باستخدام (تدريب الأثقال، تدريب البليومتريك، التدريب المركب بأثقال- بليومتريك) لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم.

- التعرف على تأثير التدريب (تدريب الأثقال، تدريب البليومتريك، التدريب المركب) على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم.

منهج الدراسة : المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة (قبلي - بعدى).

عينة الدراسة : لاعبات منتخب محافظة السلیمانیة لكرة القدم.

نتائج الدراسة : - أثبت البرنامج التدريبي المقترح كفاءته في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم.

- تطور صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لرفع مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبات كرة القدم.

14- دراسة: رابحة محمد لطفي (1998):

عنوان الدراسة : تأثير استخدام تدريبات البليومتري لتنمية القدرة العضلية للرجلين والمستوى المهاري للتصويت من أسفل في الكرة السلة.

هدف الدراسة : التعرف على تأثير استخدام تدريبات البليومتري لتنمية القدرة العضلية للرجلين والمستوى المهاري للتصويت من أسفل في الكرة السلة (المتابعة الهجومية).

منهج الدراسة : المنهج التجريبي بنظام المجموعتين (ضابطه - تجريبية).

عينة الدراسة : (60) طالبة من الفرقة الثالثة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

نتائج الدراسة : إن تأثير تدريبات البليومتري المقترحة إيجابياً على القدرة العضلية للرجلين ومستوى

أداء التصويت من أسفل في الكرة السلة (المتابعة الهجومية) وحققت النتائج استخدام تدريبات البليومتري المقترحة تفوقاً عن البرنامج التدريبي المتبع بالكلية في كل من القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء التصويت من أسفل في كرة السلة (المتابعة الهجومية).

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

15- دراسة: جميل Jamil (2019):

- عنوان الدراسة : تمرينات البليومتري ومدى تأثيرها في تطوير سرعة رد الفعل ومهاتي استقبال الارسال وحائط الصد.
- هدف الدراسة : - إعداد تمرينات البليومتري والتعرف إلى مدى تأثيرها في تطوير سرعة الاستجابة الحركية.
- معرفة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ومهاتي استقبال الارسال وحائط الصد.
- منهج الدراسة : المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة (قبلي - بعدي).
- عينة الدراسة : (10) لاعبين من نادي هيت الرياضي بالكرة الطائرة.
- نتائج الدراسة : - إن التدرينات البليومترية لها أثر إيجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية، ووجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الاستجابة الحركية ومهاتي استقبال وحائط الصد.

16- دراسة: كلاتش ديفيد Clutch David (1993)

- عنوان الدراسة : تأثير تدريب الوثب العميق وتدرينات الأثقال على مسافة الوثب العمودي للاعبى الكرة الطائرة.
- هدف الدراسة : التعرف على تأثير تدريب الوثب العميق وتدرينات الأثقال على مسافة الوثب العمودي للاعبى الكرة الطائرة.
- منهج الدراسة : المنهج التجريبي بنظام المجموعتين (ضابطه - تجريبية).
- عينة الدراسة : (16) لاعباً من الأكاديمية الرياضية بالجامعة الأمريكية في الولايات المتحدة.
- نتائج الدراسة : تفوقت المجموعة التي استخدمت الوثب العميق على المجموعة التي استخدمت تدرينات الأثقال في مسافة الوثب العمودي.

جدول يوضح توزيع الدراسات السابقة من حيث مجالها الزمنى

م	السنة	عدد الدراسات		م	السنة	عدد الدراسات	
		العربية	الأجنبية			العربية	الأجنبية
1	1993		√	7	2017	√√	
2	1998	√		8	2019	√	√
3	2010	√		9	2022	√√√	
4	2012	√		10	2023	√	
5	2015	√√		11	2024	√	
6	2016	√					

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة:

تمثل الدراسات المرجعية السابقة العربية والأجنبية بما تحتويها من إجراءات وما توصلت إليه من نتائج بمثابة الضوء الذي يبين الطريق أمام الباحث للاستمرار في استخدام الأسلوب العلمي لحل المشكلات التي قد تعوق تقدم المجال الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية ، وقد قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للتعرف على نتائج تلك الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوعه ، وسيستفيد الباحث من الدراسات التي تناولت البرامج المقترحة في وضع آلية لبناء برنامج من حيث الأسس والمكونات، ولتوضيح مدى الاستفادة من الدراسات السابقة التي اعتمد عليها الباحث ما يلي:

أولاً: الفترة الزمنية:

يتضح من العرض السابق للدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية أنها أُجريت في الفترة ما بين (1993 م- 2024م)، حيث بلغ إجمالي عدد الدراسات السابقة (16) دراسة، منها (14) دراسة عربية، و(2) دراسات أجنبية.

ثانياً: الأهداف:

يتضح من الدراسات السابقة أن الكثير منها هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي على أداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة وحاولت الدراسات تحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة حائط الصد خاصة، والكرة الطائرة عامة ومن القدرات، القدرة العضلية القوة والرشاقة وسرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية، كدراسة مسعود خالد وآخرون (2017)، ومنها ما هدفت لتحسين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين، وتمثلت في كل من دراسة عادل جمعه الجفال (2022)، ودراسة رابحة محمد لطفي (1998) ودراسة كلاتش ديفيد (1993) ودراسة بكلي عيسي (2010) ودراسة الأطرش زبير (2022) ودراسة محمد عبد الحسين محمد (2022) ودراسة بوساق حسان (2015)، ودراسة عماري حسام الدين (2015)، ومنها ما هدفت للتعرف على سرعة الاستجابة الحركية واستقبال الإرسال وحائط الصد، كدراسة Jamil (2019) ومنها ما هدفت الي وسائل مساعدة في تطوير مهارتي حائط الصد ودقة الضربة الساحق المستقيم دراسة فؤاد عبداللطيف غيدان(2019)، ومنها ما هدفت إلى التعرف علي تحسين حائط الصد، كدراسة محمود حسين يعقوب (2024)، ومنها ما هدفت إلى التعرف علي تنمية صفة المقاومة لتحسين مهارة حائط الصد كدراسة عياش أيوب (2016)، ومنها ما هدفت الي التعرف علي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية كدراسة حاجي حمادة ومرتاب محمد (2017)، ودراسة أميم سليمان مهدي العبيدي(2010)، ودراسة حجاب عصام (2023)

ثالثاً: المنهج:

اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي بهدف التعرف إلى أثر البرامج التدريبية على تحسين مستوى عناصر اللياقة والقدرات البدنية الخاصة بمهارات الكرة الطائرة عامة، مهارة حائط الصد خاصة.

رابعاً: العينة:

- اختلفت الدراسات السابقة في اختيارها لمجتمع وعينة كل دراسة وطرق اختيارها ويرجع ذلك لطبيعة وهدف كل دراسة، ويلاحظ من الدراسات السابقة الاختلاف في عدد العينات فعاليتها يتراوح عددها ما بين (6-72) فرداً، وتراوح تقسيم عينه الدراسة ما بين مجموعة واحدة إلى مجموعتين.
- ومنها ما تمثلت في العينات الكبيرة كدراسة الذرعة وشاكر فرهود والتي يتراوح عددها (72 فرداً).
- وجميع الدراسات استخدمت العينة العشوائية، واختلفت هذه العينات في نوعياتها وأعمارها وفئاتها فمنها الطلاب ومنها الناشئون ومنها اللاعبون المتقدمون.

خامساً: مدة تطبيق البرنامج:

تفقت جميع الدراسات السابقة تقريباً على أن مدة البرنامج في هذه الدراسات كانت لمدة من (8-12) أسبوعاً.

سادساً: النتائج:

خلصت الدراسات السابقة إلى نتائج متقاربة حيث اتفقت أغلبها على أهمية التأثير الإيجابي لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة حائط الصد خاصة، ورياضة الكرة الطائرة عامة وأكدت الدراسات أن القدرات البدنية الخاصة مثل القدرة العضلية الرشاقة والسرعة القصوى والقوة الانفجارية، لها دوراً كبيراً في تحسين الأداء المهاري لحائط الصد والكرة الطائرة، كدراسة مسعود خالد وآخرون (2017)، ومنها ما هدفت لتحسين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وتمثلت في كل من دراسة عادل جمعه الجفال (2022)، ودراسة رابحة محمد لطفي (1998) ودراسة كلاتش ديفيد (1993) ودراسة بكلي عيسي (2010) ودراسة الأطرش زبير (2022) ودراسة محمد عبدالحسين محمد (2022) ودراسة بوساق حسان (2015)، ودراسة عماري حسام الدين (2015)، ومنها ما هدفت للتعرف على سرعة الاستجابة الحركية واستقبال الإرسال وحائط الصد، كدراسة (Jamil) (2019) ومنها ما هدفت إلى وسائل مساعدة في تطوير مهارتي حائط الصد ودقة الضربة الساحق المستقيم دراسة فؤاد عبداللطيف غيدان (2019)، ومنها ما هدفت إلى التعرف على تحسين حائط الصد، كدراسة محمود حسين يعقوب (2024)، ومنها ما هدفت

إلى التعرف علي تنمية صفة المقاومة لتحسين مهارة حائط الصد كدراسة عياش أيوب (2016)، ومنها ما هدفت إلى التعرف علي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية كدراسة حاجي حمادة ومرتاب محمد (2017)، ودراسة أميم سليمان مهدي العبيدي (2010)، ودراسة حجاب عصام (2023).

رابعاً: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

لقد أمكن للباحث الاستفادة من الدراسات المرجعية السابقة فيما يلي:

- التعرف على أنواع مختلفة من الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة للموضوع الحالي.
- بينت الثغرات ومناطق الضعف التي أثارته هذه الدراسة المطروحة للدراسة.
- الاستفادة من تفهم مشكلة الدراسة نحو اختيار العنوان المناسب للدراسة الحالية.
- ساهمت في صياغة الأهداف ووضع الفروض والتساؤلات.
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وهو المنهج التجريبي.
- اختيار عينة الدراسة.
- تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة حائط الصد التي يمكن تحسينها في البرنامج الحالي.
- اختيار الأدوات والاختبارات والمقاييس والتمرينات الخاصة المستخدمة في الدراسة الحالية.
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات الدراسة سواء من الناحية الفنية أو الإدارية.
- تصميم البرنامج التدريبي.
- أشارت إلى أهمية ترابط الجانب البدني بالجانب المهاري في رفع المستوى المهاري.
- اختيار الأسلوب الأنسب للمعالجات الإحصائية للدرجات الخام لعينة الدراسة.
- ساعدت في عملية العرض والمناقشة لنتائج هذه الدراسة.

أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية:

اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في عدة نقاط وهي ما يلي:

- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في البيئة التي طبقت فيها الدراسة.
- القليل من الدراسات السابقة تطرقت لتنمية القدرات البدنية بمهارة حائط الصد.

أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في اختيار المنهج.
- اتفقت الدراسة الحالية على اختيار المدة الزمنية للبرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية.
- البعض من الدراسات الأخرى اتفقت مع هذه الدراسة الحالية في جزء من القدرات البدنية.
- اتفقت الدراسة الحالية أيضاً في اختيار عدد أفراد العينة.
- البعض من الدراسات الأخرى اتفقت مع هذه الدراسة الحالية في إجراء الدراسة على الناشئين.

ما تتميز به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة: -

- تميزت هذه الدراسة بأن الباحث اختار أكثر من تدريبات خاصة على مهارة حركية.
- تعتبر هذه الدراسة الأولى - في حدود علم الباحث - التي تخصصت بتحسين مهارة حائط الصد لدى الناشئين.

الفصل الثالث

اجراءات البحث

- منهج البحث
- مجتمع البحث
- عينة البحث
- متغيرات البحث
- وسائل وأدوات جمع البيانات
- الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث
- الأدوات والأجهزة المستخدمة
- الدراسات الاستطلاعية
- البرنامج التدريبي
- الدراسة الأساسية
- أساليب المعالجة الإحصائية

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياسين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في أندية المنطقة الوسطى في لعبة الكرة الطائرة فئة تحت 17 سنة وعددها (6) أندية وبحجم لاعبين (72) لاعب.

وتم حصر مجتمع البحث من 6 إندية تحت 17 سنة في الدوري الليبي الممتاز للكرة الطائرة بالمنطقة الوسطى والأندية هي:

ت	أسم النادي	المدينة
1	نادى الاتحاد المصراتي	مصراتة
2	نادي الهدى	الخمس
3	نادي الافريقي	زليتن
4	نادي البشائر	مصراتة
5	نادي السويحلي	مصراتة
6	نادي التحدي	مصراتة

عينة البحث:

اعتمد البحث على عينة عمدية من لاعبي الكرة الطائرة فئة تحت 17 سنة بنادي الاتحاد المصراتي والمسجلين بالاتحاد الليبي للكرة الطائرة موسم 2024/2025 وعددهم (12) لاعب.

جدول (1) التمثيل النسبي لمجتمع البحث

م	البيان	عدد اللاعبين (ن)	النسبة المئوية من المجتمع البحثي
1	عينة الدراسة الأساسية	12	%54.5
	عينة الدراسات الإستطلاعية	11	%45.5
	الإجمالي	23	%100

تم إجراء عملية التجانس لعينة البحث في القياسات الأساسية والاختبارات البدنية والمهارية وجداول رقم (2)، (3) توضح ذلك:

جدول (2) يوضح الدلالات الإحصائية لعينة البحث في القياسات الأساسية قبل التجربة

ن = 12

معامل التفلطح	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
						القياسات	
1.45-	0.35-	0.83	15.00	15.17	سنه	السن	الأساسية
1.41	1.32	0.97	2.50	2.75	سنه	العمر التدريبي	
0.54-	0.51	8.82	63.50	63.75	كجم	الوزن	
0.21	0.64	7.15	179.00	180.08	سم	الطول	
1.44	0.89	16.84	230.00	228.17	سم	الطول الكلي بالذراع	

- يتضح من جدول (2) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات الأساسية أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء فيها ما بين (-0.35 إلى 1.32.44) وهذه القيم تقترب من الصفر، وتقع قيم معامل التفلطح في المنحنى الإعتدالي ما بين (± 3) ، مما يؤكد على إعتدالية العينة في القياسات الأساسية.

جدول (3) يوضح الدلالات الإحصائية لعينة البحث في الاختبارات البدنية قبل التجربة

ن = 12

معامل التفلطح	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
						الاختبارات	
0.68-	0.44	6.67	36.00	37.83	سم	الوثب العمودي	
1.01	1.10	20.49	205.00	208.33	سم	الوثب العريض	
0.27	1.09-	20.41	499.50	491.42	سم	رمي الكرة الطبية 4ك من الجلوس	
0.76-	0.41-	28.48	530.00	530.42	سم	رمي الكرة الطبية 4 ك من الوقوف	
0.93-	0.06-	17.94	269.50	269.08	سم	صد بالذراعين من الثبات	
0.72-	0.23	19.13	280.00	280.75	سم	صد بالذراعين من الحركة	
2.36	1.41	2.57	11.00	11.67	سم	المسافة الرأسية بين حائط الصد من الثبات والحركة	

- يتضح من جدول (3) الخاص بالدلالات الإحصائية بالاختبارات البدنية أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء فيها ما بين (-1.09 إلى 1.41 1.8) وهذه القيم تقترب من الصفر، وتقع قيم معامل التفلطح في المنحنى الإعتدالي ما بين (± 3) ، مما يؤكد على إعتدالية العينة في الاختبارات البدنية.

جدول (4) يوضح الدلالات الإحصائية لعينة البحث في الاختبارات المهارية قبل التجربة

ن = 12

معامل التفلطح	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبار
0.16	0.87	1.65	2.00	2.00	درجة	مهارة حائط الصد بالكرة م 1
1.56-	0.19	1.98	2.00	2.58	درجة	مهارة حائط الصد بالكرة م 2
0.77-	0.14	0.97	2.00	2.25	درجة	مهارة حائط الصد بالكرة م 3
1.87-	0.18-	0.90	3.00	3.08	درجة	مهارة حائط الصد بالكرة م 4
1.45-	0.35-	0.83	2.00	2.17	درجة	مهارة حائط الصد بالكرة م 5
0.65-	0.46-	4.03	13.50	13.08	درجة	المجموع

- يتضح من جدول (4) الخاص بالدلالات الإحصائية باختبارات المهارية أن البيانات معتدلة وغير

مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء فيها ما بين (-0.46 إلى

0.87) وهذه القيم تقترب من الصفر ، وتقع قيم معامل التفلطح في المنحنى الإعتدالي ما بين (±

3) ، مما يؤكد على إعتدالية العينة في الاختبارات المهارية .

متغيرات البحث:

بناء على محتوى عنوان الدراسة تم تحديد متغيرات الدراسة في الآتي:

أ- المتغيرات البدنية :

- القوة الانفجارية للرجلين.

- القوة الانفجارية للذراعين.

ب- المتغيرات المهارية:

- صد بالذراعين من الثبات

- صد بالذراعين من الحركة

- المسافة الرأسية بين حائط الصد من الثبات والحركة

أسباب اختيار العينة:

تم اختيار العينة العمدية تحديدا لأسباب عديدة:

- لكون العينة تحت الطلب.

- تقع ضمن نطاق مدينتي.

- الموافقة المبدئية المؤكدة لإفساح المجال في التعاون مع الباحث لتطبيق التدريبات والاختبارات

وإجراء القياسات المختلفة.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- أولاً: المراجع العلمية العربية والأجنبية.

- ثانياً: استمارة تسجيل للقياسات الجسمية والبيانات الشخصية بالنسبة للعينة.

- ثالثاً: استمارة تقييم الأداء.

الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث:
وقد تم اقتراح عدة اختبارات مرفق (6) على الخبراء واختير الاختبارات التالية:
جدول (5) الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة

النوع	أسم الاختبار أو المقياس	وحدة القياس	الهدف من الاختبار أو المقياس
الاختبارات البدنية والمهارية	اختبار القفز العمودي من الثبات	متر	قياس القوة الانفجارية للرجلين
	اختبار القفز العريض من الثبات	متر	قياس القوة الانفجارية للرجلين
	اختبار رمي الكرة الطبية وزن (4كجم) باليدين من امام الصدر من وضع الجلوس.	متر	قياس القوة الانفجارية للذراعين
	اختبار رمي الكرة الطبية وزن (4كجم) باليدين من امام الصدر من وضع الوقوف	متر	قياس القوة الانفجارية للذراعين
	اختبار مهارة حائط الصد من مركز (3) (5) محاولات	درجة	قياس مهارة حائط الصد
	اختبار حائط الصد على الحائط من الثبات.	درجة	قياس إتفاع الوثب لمهارة حائط الصد من الثبات
	اختبار حائط الصد على الحائط من الحركة.	درجة	قياس إتفاع الوثب لمهارة حائط الصد من الحركة

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ملعب للكرة الطائرة قانوني.
- ساعة توقيت.
- حبال وأسلاك.
- صافرة.
- استمارات تسجيل النتائج.
- شريط قياس.
- ميزان طبي.
- كرات طبية وزن 4 ك.
- مساعدين في إجراء وتطبيق التجربة:
- 1. احمد محمد عوينه
- أ. هشام عباد
- شبكة الكرة الطائرة بارتفاع (2.43 م).
- صناديق مختلفة الارتفاعات للقفز.
- حائط مدرج لقياس الطول.
- كرات طائرة قانونية.
- كرات طائرة.
- طباشير.
- جهاز رستا ميتر لقياس الطول.
- مقاعد سويدية.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية بتاريخ (2025/01/25م) عند قيامه بإعداد استمارة مقابلة مع مدربي فرق الكرة الطائرة لفئة تحت 17 سنة وعددهم (6) مدربين، واستهدف الباحث من خلالها تجميع بعض المعلومات التي تخص جودة وأداء مهارة حائط الصد وبعض النقاط الفنية التي تخص هذه المهارة.

وكانت نتائج هذه الدراسة كما في الجدول (6) التالي:

جدول (6) يبين عدد التكرارات والنسب المئوية لإجابات العينة الاستطلاعية على استمارة المدربين

ن=6

م	مضمون العبارات		نعم		لا	
	ك	النسبة	ك	النسبة	ك	النسبة
1	1	16.7%	5	83.3%	هل أداء اللاعبين لحائط الصد بالجودة المناسبة؟	
2	5	83.3%	1	16.7%	هل التدريبات المستخدمة لإتقان حائط الصد هي تدريبات اعتيادية منذ فترة؟	
3	ما هي أهم النقاط الفنية التي يتم التركيز عليها أثناء التدريبات على مهارة الصد؟		4	66.7%	(حركة القدمين) ()	
	4	66.7%	2	33.3%		
4	ما هي أهم العناصر البدنية التي يتم التركيز عليها أثناء التدريبات على مهارة الصد؟		4	66.7%	(القوة الانفجارية) (التوافق)	
	4	66.7%	2	33.3%	(الرشاقة) (سرعة الاستجابة)	
5	ما هي أهم الأخطاء التي يرتكبها اللاعبون أثناء تنفيذ مهارة الصد؟		4	66.7%	(عدم الضغط على الكرة) (إغماض العينين)	
	4	66.7%	2	33.3%	(القرب من الشبكة) (عدم رفع اليدين مع الوثبة)	
6	هل تلاحظ من خلال التدريبات أن هناك تطور في أداء مهارة الصد؟		4	66.7%	متوسطة	
	4	66.7%	2	33.3%	سريعة	

وبعد هذا العرض في الجدول (6) تكونت للباحث فكرة عن مستوى المهارة بشكل عام لدى لاعبي الكرة الطائرة تحت 17 سنة، وما هي أكثر الأوقات حرجا للاعبين والتي تصاحب تطبيق هذه المهارة لديهم؟ كما تكونت للباحث رؤية واضحة عن آلية عمل المدربين الذين يشرفون على هذه الفئة، والظروف التي يعملون فيها والعراقيل التي تواجههم، وقد اتفق أغلب المدربين على أنهم يواجهون صعوبات كبيرة في تمكن

لاعبهم من تطبيق المهارة بالصورة المثالية من مختلف المراكز أيضًا عدم توافر الإمكانيات التدريبية من أدوات وتجهيزات لتنفيذ كل ما هو جديد في التدريب الذي يخص اللعبة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من (5 / 2 / 2025 إلى 8 / 2 / 2025) وقد طبق على عينة بلغ عددها (5) لاعبين ومن خارج عينة الدراسة. بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك للأغراض التالية:

- التدريب على كيفية تنفيذ وإجراء القياسات المستهدفة وتسجيل النتائج.
- تحديد الأماكن والأجهزة اللازمة لتنفيذ الاختبارات المهارية والبدنية.
- تحديد الفترات الزمنية للقياسات القبالية والبعدية وفترة تطبيق البرنامج الدراسي.

البرنامج التدريبي:

تم إعداد مجموعة من التدريبات الخاصة وذلك لتحسين الأداء الفني لمهارة حائط الصد، تتميز بالحدثة، ومن وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء (أكاديميين، ومدربين)؛ للتأكد من مناسبتها للمرحلة السنوية عينة البحث، وتضمنها ضمن الوحدات التدريبية المبرمجة لتدريبات الفريق.

محتوى البرنامج التدريبي:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي الذي يهدف إلى تحسين مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة تحت 17 سنة بنادى الإتحاد المصراتى من يوم الأحد 23 / 2 / 2025 وحتى يوم الخميس 24 / 4 / 2025 وكان التدريب بواقع ثلاثة أيام أسبوعيًا (الأحد ، الثلاثاء، الخميس) أي 8 أسابيع وشمل البرنامج على 24 وحده تدريبية وكان زمن الوحدة التدريبية مختلف حسب الوحدة التدريبية المعطاه (45 د ، 60 د ، 75 د)

تنفيذ الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية بتطبيق التدريبات المقترحة على عينة البحث وخلال المدة الزمنية المحددة وذلك أثناء الموسم الرياضى 2024 – 2025.

ويعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقًا من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي، وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار اختبارات مناسبة وتدريبات خاصة والتي تخدم موضوع الدراسة وأكثر المناهج مناسبة لها بحيث تم اختيار مجموعة واحدة تجريبية تتكون من 12 لاعب من لاعبي نادي الإتحاد المصراتى تحت 17 سنة، حيث تم

استخدام أسلوب القياسين القبلي والبعدي قبل وبعد تطبيق الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي للفريق حتى نهاية المنافسات.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة:

تعد البرامج التدريبية الركيزة الأساسية للإرتقاء بمستوى أداء اللاعبين فى مختلف مراحل الأداء البدني، والمهارى والخططي، الأمر الذى إستدعى قيام الباحث بالمسح المرجعي للعديد من المراجع التى تناولت أسس وضع البرامج التدريبية، ومن خلال تلك الأسس العامة والتى قام بوضعها المتخصصين فى مجال التدريب الرياضي، تم وضع أسس خاصة بالبرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة وهى كالتالى:-

- 1- الهدف المراد الوصول إليه.
- 2- الفروق الفردية.
- 3- درجة الصعوبة.
- 4- التوازن بين حجم وشدة التدريب.
- 5- فترات الراحة.
- 6- الإحماء.
- 7- تقسيم فترات البرنامج.
- 8- التدرج بالحمل.
- 9- إستمرارية التدريب.
- 10- تموجية الحمل.
- 11- زيادة الحمل.

قام الباحث بتوظيف مجموعة الأسس السابقة وذلك عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة، وكان ذلك على النحو التالى:-

1- الهدف المراد الوصول إليه.

وقد قام الباحث بتحديد الهدف من وضع هذا البرنامج التدريبي وهو تحسين مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة تحت 17 سنة بنادى الإتحاد المصراتى.

2- درجة الصعوبة.

وقد قام الباحث بوضع مجموعة من التدريبات البسيطة ثم التدريبات المركبة وأيضاً البدء بالتدريبات السهلة مع زيادة درجة الصعوبة بالتدريبات وأيضاً الإنتقال من التدريبات البنائية العامة إلى التدريبات البنائية الخاصة بما يتوافق مع الحالة التدريبية التى عليها اللاعبين.

3- الفروق الفردية.

راعى الباحث الفروق الفردية للاعبين قدر المستطاع، حيث تم مراعات الحالة التدريبية لكل لاعب، القياسات الانثروبومترية، القدرات البدنية، القدرات المهارية، الحالة الصحية وأيضاً الحالة النفسية.

4- التوازن بين حجم وشدة التدريب.

راعى الباحث التوافق بين كلاً من شدة التمرين وعدد تكراراته وعدد مجموعاته، حيث تناسب حجم التمرين تناسباً عكسياً مع شدته، مع مراعات عدد التكرارات المناسبة لشدة التمرين.

5- فترات الراحة.

وبما يتناسب مع أهمية فترات الراحة البيئية تم مراعات بدقة فترات الراحة بين التكرارات والمجموعات وحتى الوحدات، لذا راعى الباحث بدقة فترات الراحة البيئية بين التمرينات داخل الوحدة التدريبية بما يتناسب مع شدة التمرين وعدد تكراراته والهدف من إعطاء الراحة، وهذا قد تراوحت فترات الراحة ما بين 20 ثانية وحتى 5 دقائق فى البرنامج التدريبى المقترح.

6- الاهتمام بالإحماء.

نظراً لأهمية عملية الإحماء فى رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة لتقبل عبء العمل الواقع عليها فى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية، ولذلك راعى الباحث وضع الإحماء المناسب لكل جزء رئيسى فى كل وحدة وأيضاً مرونة عملية الإحماء بما يتناسب مع حالة الجو، هذا وقد كانت نسبة الإحماء فى البرنامج التدريبى المقترح.

7- تقسيم فترات البرنامج.

- قام الباحث بتقسيم فترات البرنامج التدريبى المقترح على أن تكون على النحو التالى:-
- مدة البرنامج التدريبى شهرين من شهر (فبراير) وحتى شهر (إبريل).
- بعدد (8) أسابيع إستغرقت الفترة من 2025 / 2 / 23 حتى 2025 / 4 / 24.
- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (3) وحدات أسبوعية (الأحد- الثلاثاء- الخميس).
- عدد (24) وحدة تدريبية على مدار البرنامج.
- زمن الوحدة التدريبية مختلفة علي حسب الوحدة التدريبية المطلوبة (45 د ، 60 د ، 75 د).

8- التدرج بالحمل.

لقد قام الباحث بمراعاة مبدأ التدرج فى الحمل حيث تدرج الحمل الأسبوعى على مدار البرنامج على النحوالتالى: (70% - 65% - 80% - 75% - 85% - 80% - 90% - 85% - 90% - 95% - 90% - 90%) ، حيث يحتاج الجسم فترة معينة من التحميل لكي يتكيف لمستويات التحميل الجديدة وإتاحة الفرصة للمسارات العصبية والتعود على التعديلات المهارية الجديدة قبل التعرض للزيادة فى الحمل.

9- الاستمرارية فى التدريب.

راعى الباحث تقديم مجموعة الوحدات التدريبية بشكل منتظم بدون فواصل زمنية طويلة حيث كانت أيام التدريب (الأحد- الثلاثاء- الخميس) من كل أسبوع مع توفير فترات الراحة المناسبة بين الوحدات التدريبية؛ لكي يتمكن الجسم من استعادة الشفاء وحدث عملية التعويض الزائد.

10- تموجية الحمل.

لقد راعى الباحث فى تخطيط البرنامج التدريبى المقترح مبدأ التموج فى عملية التدريب حيث تتغير طبيعة الوحدات التدريبية حيث تلي وحدة تدريبية شاقة وحدة تدريبية أقل جهد مع التنوع فى أهداف الوحدات التدريبية مع المحافظة على الاتجاه العام للحمل وهو الزيادة فى التحميل.

12- زيادة الحمل.

لقد راعى الباحث فى تخطيط البرنامج التدريبى المقترح زيادة الحمل حيث كان الاسبوع الاول تحميل منخفض وإستمرت الزيادة بالحمل حتى الأسبوع الثانى عشر والأخير (حيث كانت الشده عالية).
القياسات البعدية.

- تم إجراء القياسات البعدية بنفس شروط القياسات القبليه وذلك يوم الأحد 27 /4 /2025

أساليب المعالجة الإحصائية:

تم إيجاد المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS version 20 فيما يلي:

- المتوسط الحسابي Mean.
- الانحراف المعياري Stander Deviation
- الوسيط Median.
- معامل الإلتواء Skewness.
- معامل التفلطح Kurtosis.
- اختبار (ت) الفروق للقياسات القبليه البعدية. Paired Samples T test
- نسبة التحسن % The percentage of improvement
- مربع إيتا . Eta square
- حجم التأثير (معادلة كوهين التنبؤية)
- معامل الارتباط البسيط بيرسون "R" Correlation
- معادلة نسبة التحسن % = (القياس البعدي - القياس القبلي) ÷ القياس القبلي X 100

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

- أولاً: عرض النتائج.
- ثانياً: مناقشة النتائج.

عرض ومناقشة النتائج:

فى ضوء موضوع الدراسة " تأثير التدريبات الخاصة علي تحسين أداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة تحت 17 سنة بنادي الاتحاد المصراتي "، وفى ضوء الإطار العام لأهداف الدراسة وفروضها وأيضاً استرشادا بالمراجع العلمية والدراسات السابقة والتي لها علاقة بالدراسة الحالية، سوف يقوم الباحث بعرض و مناقشة النتائج على النحو التالي:-

أولاً: عرض ومناقشة نتائج المعاملات الإحصائية لاختبارات القدرات البدنية لعينة البحث قبل وبعد التجربة.

- ثانياً: عرض ومناقشة نتائج المعاملات الإحصائية للاختبارات المهارية لعينة البحث قبل وبعد التجربة

- ثالثاً: عرض ومناقشة علاقة الارتباط بين القدرات البدنية ومستوي أداء حائط الصد في الكرة الطائرة قيد البحث.

أولاً: عرض ومناقشة نتائج المعاملات الإحصائية لاختبارات القدرات البدنية لعينة البحث قبل وبعد التجربة:

جدول (7) عرض الدلالات الإحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية لعينة البحث قبل وبعد التجربة

ن = 12

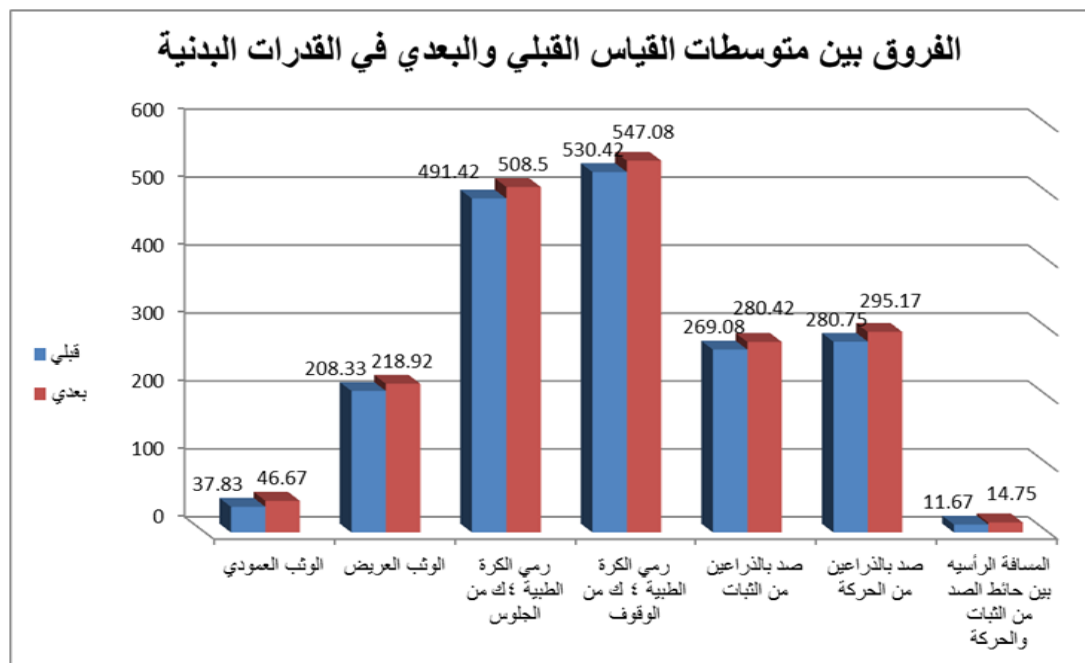
نسب التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الاختبار
			±ع	س-	±ع	س-	±ع	س-	
23.35	0.00	*4.45	6.87	8.83-	5.23	46.67	6.67	37.83	الوثب العمودي
5.08	0.00	*5.10	7.19	10.58-	20.91	218.92	20.49	208.33	الوثب العريض
3.48	0.00	*4.69	12.62	17.08-	15.83	508.50	20.41	491.42	رمي الكرة الطبية 4ك من الجلوس
3.14	0.01	*3.49	16.54	16.67-	20.53	547.08	28.48	530.42	رمي الكرة الطبية 4ك من الوقوف
4.21	0.00	*5.23	7.50	11.33-	12.81	280.42	17.94	269.08	صد بالذراعين من الثبات
5.14	0.00	*5.17	9.65	14.42-	11.92	295.17	19.13	280.75	صد بالذراعين من الحركة
26.43	0.03	*2.47	4.32	3.08-	2.96	14.75	2.57	11.67	المسافة الرأسية بين حائط الصد من الثبات والحركة

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 = (2.20)

يتضح من الجدول رقم (7) الخاص بالدلالات الإحصائية للاختبارات البدنية لعينة البحث قبل وبعد

التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فى جميع الاختبارات حيث كانت قيمة

(ت) المحسوبة تراوحت ما بين (2.47 إلى 5.23) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.20) وبمستوى دلالة أقل 0.05 وذلك لصالح القياس البعدي وتراوحت قيم التحسن ما بين (3.14% إلى 26.43%) ولصالح القياس البعدي.



الشكل (1) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتوسطات قياسات الاختبارات البدنية لعينة البحث قبل وبعد التجربة

جدول (8) يوضح معنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية لعينة البحث وفقاً لمعادلات كوهن

الاختبارات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا ²	حجم التأثير لكون	دلالة حجم
الوثب العمودي	سم	4.45	0.00	0.64	1.46	مرتفع	
الوثب العريض	سم	5.10	0.00	0.70	0.51	مرتفع	
رمي الكرة الطبية 4ك من الجلوس	سم	4.69	0.00	0.67	0.89	مرتفع	
رمي الكرة الطبية 4ك من الوقوف	سم	3.49	0.01	0.53	0.60	مرتفع	
صد بالذراعين من الثبات	سم	5.23	0.00	0.71	0.55	مرتفع	
صد بالذراعين من الحركة	سم	5.17	0.00	0.71	0.63	مرتفع	
المسافة الرأسية بين حائط الصد من الثبات والحركة	سم	2.47	0.03	0.36	1.11	مرتفع	

ن = 12

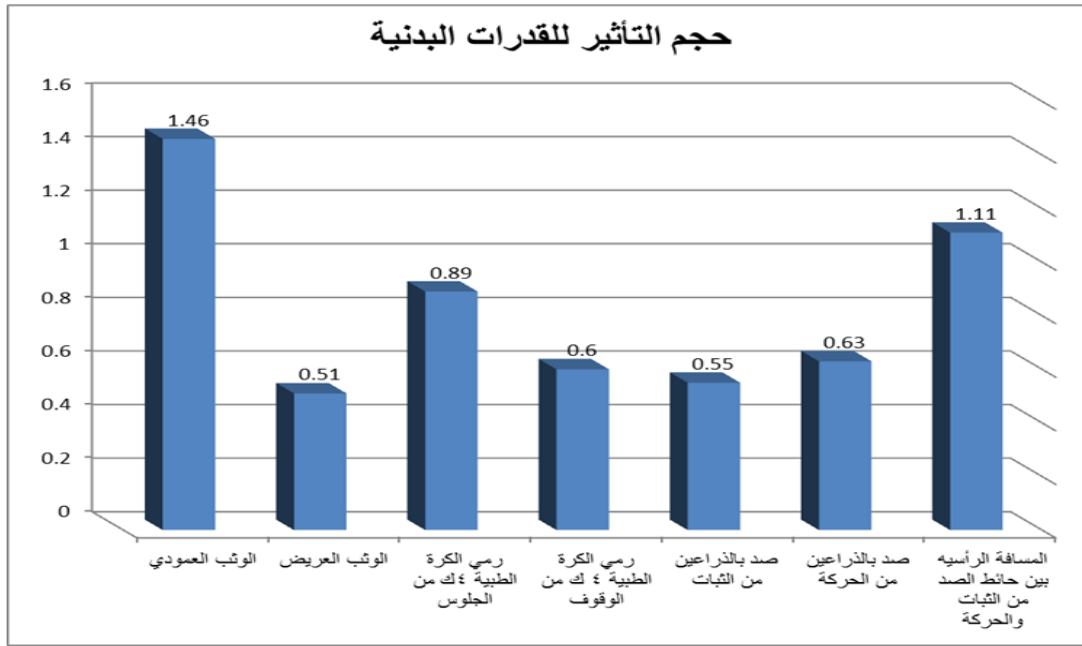
حجم التأثير : من 0.00 إلى 0.29: منخفض من 0.30 إلى 0.49 : متوسط من 0.50 إلى 0.8

مرتفع :

يتضح من جدول (8) الخاص بمعنوية حجم التأثير للقياسات أن قيم حجم التأثير في جميع

الاختبارات تراوحت ما بين (0.51 إلى 1.46) وهذه القيم أكبر من (0.5) وهي ذات تأثير مرتفع مما يدل

علي إيجابية وفعالية البرنامج التدريبي في تحسين وتطوير العناصر البدنية قيد البحث .



شكل رقم (2) يوضح معنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية لعينة البحث وفقاً لمعادلات كوهن

- مناقشة نتائج المعاملات الإحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة:

يتضح من الجدول (7) (8) والشكل البياني (1) (2) والخاص بالمعاملات الإحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية ونسبة التحسن بين كل من القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد الدراسة، ومعنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية لعينة البحث وفقاً لمعادلات كوهن : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، في اختبارات القدرات البدنية العامة (اختبار الوثب العمودي، الوثب العريض، رمي كرة طبية باليدين "من الجلوس، من الوقوف"، اختبار الصد بالذراعين من الثبات، اختبار الصد بالذراعين من الحركة ، الفرق بين الصد من الثبات ومن الحركة) وذلك لصالح القياس البعدي.

والذي قد يكون مرجعة في رأى الباحث إلى مجموعة الأحجام التدريبية والتي يخضع لها اللاعبين في البرنامج التدريبي المطبق عليهم، حيث يذكر أبو العلا عبد الفتاح (2012)، زكى حسن (2002) بسطويسى أحمد (1999) أن الأحجام التدريبية التي يخضع لها اللاعبين تؤثر تأثيراً فعالاً في تكوين وبناء الحالة التدريبية للاعبين سواء مهارياً أو بدنياً أو خططياً أو نفسياً أو عقلياً والتي تختلف باختلاف السن والجنس والعمر التدريبي ومستوى الحالة التدريبية.

أو يكون مرجعه في رأى الباحث إلى طرق وأساليب التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي حيث يذكر ريسان خريبط (2017)، شفيق حسين (2015)، عصام عبد الخالق (2005)، أمر الله البساطي (1998) أن هناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة طبقاً للقدرات البدنية المراد تنميتها وتطويرها، وذلك ضمن متطلبات اللعبة لذا يجب اختيار الطريقة المناسبة للوصول للهدف، وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، وعلى

المدرّب معرفة هذه الطرق والمؤشرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب.

وقد يكون مرجعه إلى متطلبات لعبة الكرة الطائرة والتي تتطلب مجموعة من القدرات البدنية عالية المستوى، حيث تمتاز الكرة الطائرة بطابع خاص يميزها عن باقي الألعاب الفريقية إذ أنّ عدم ارتباطها بزمن محدد يؤدي في بعض الأحيان إلى استمرار اللعب لفترة قد تتجاوز الثلاث ساعات الأمر الذي يتطلب امتلاك لاعبي الكرة الطائرة قدرًا كبيرًا من القدرات البدنية التي تؤهلهم لأداء المهارات المختلفة بسهولة ويسر حيث يذكر أبو العلا عبد الفتاح (1997) محمد علاوي (1994)، طلحة حسام الدين (1993) أنّ التدريب الرياضي يؤدي إلى تطوير وتنمية القدرات البدنية ذات الشدات العالية والتي تنعكس على زيادة سعة القدرة اللاهوائية القصوى عن طريق زيادة المصدر الأساسي للطاقة عند أداء تدريبات القدرة العضلية، ويستطيع الرياضي أن يؤدي العمل العضلي إلى أقصى فترات زمنية أطول في حدود الفترات الزمنية المحددة لنظام الطاقة الفوسفاتي.

ويرى الباحث أن السبب الرئيسي في المقام الأول لتحسن المجموعة التي طبق عليها الدراسة هو تأثير استخدام مجموعة التدريبات الخاصة والتي تم تطبيقها على العينة قيد الدراسة، وذلك ما أكدته زكي حسن (2015) حيث أشار إلى أنّ التدريبات الخاصة ذو الشدة العالية تستخدم مع لاعبي الكرة الطائرة لكي تزيد كل من السرعة وكذا المقدرة الخاصة ببذل أقصى جهد وذلك من خلال حركات ذات السرعة العالية، حيث أنّ التدريبات الخاصة المستخدمة في البرنامج التدريبي والمطبقة على عينة الدراسة مصممة وموجهة لتنمية تلك القدرات البدنية التي ظهر بها التحسن المعنوي فهي تعمل على استثارة الكثير من الوحدات الحركية للجهاز العصبي والمرتبطة بالعضلات مما ينتج عنه انقباض قوي وسريع يعمل على زيادة قوة الأداء المتفجر والذي يؤدي بدوره إلى تحسن القدرات البدنية قيد الدراسة.

وبملاحظة وجود الفروق ذات المعاملات الإحصائية في اختبار الوثب العالي والوثب العمودي بين كل من القياسين القبلي والبعدي كنتيجة للبرنامج التدريبي المستخدم والذي أحد أهدافه الرئيسية هو تنمية القدرة على تحسن كل من التوافق وكذا الدقة، ويذكر كل من صبحي حسانين (2004) أنّ القدرة لها علاقة إيجابية بالدقة والتوافق والتوازن، ولإمكان تطوير صفة القدر ينبغي العمل على اكتساب الفرد الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وكذلك قيام الفرد بأداء المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة، وأيضًا أثر التنمية على مركبات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة حيث أنّها من أهم المركبات التي يتطلبها لاعبي الكرة الطائرة لأداء المهارات المختلفة، حيث يؤكد عويس الجبالي (2000)، بسطويسي أحمد (1999) على أنّ القوة الانفجارية من المركبات الأساسية للاعبين التي تتطلب رياضاتهم القفز لمستويات عالية والتي منهما الكرة الطائرة، وهذا يتفق مع نتائج دراسة (أسعد مصباح 2022) حيث إنّ البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات البليوميترى ذو تأثير إيجابي ومعنوي على

تنمية وتحسين مستوى القدرة العضلية والقوة الانفجارية المتميزة بالسرعة بعضلات الرجلين والذراعين، وإتقان ودقة مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة.

وهنا تجدر الإشارة إلى أنه وبالرغم من أن بعض الباحثين يفضل وضع اختبار "سارجنت للوثب العمودي" لقياس القدرة للرجلين كاختبار موثق ومعتمد ضمن اختبارات الأداء البدني الخاص بنشاط الكرة الطائرة ولكن فضل الباحث وضعه ضمن مجموعة إختبارات القدرات البدنية العامة وذلك لأن الاختبار يؤدي والجانب مواجه للحائط مما لا يتشابه مع الأداء في مهارات الكرة الطائرة المختلفة، ولذلك تم اضافة اختبار الوثب لحائط الصد من الثبات ومن الحركة للتشابه أكثر من مهارات الكرة الطائرة، مع إشارة الباحث إلى الإرتباط الإيجابي بين قدرة الرجلين على الوثب ومهارات الكرة الطائرة التي أحد متطلبات أدائها الوثب وهذا ما أشار إليه أحمد خليفة (2007) أنه كلما زادت المسافة الرأسية لطيران مركز ثقل الجسم (CG) للاعب كلما زادت دقة الأداء، ويضيف زكي حسن (2015) أن البرامج التدريبية والتي يستخدم بها أسلوب البليومتريك التدريبي تعمل دائماً على تحسين الوثب العمودي، وكذا تحسين سرعة الاستجابة، وأيضاً تحسين سرعة الانطلاق المفاجئ.

وبالنظر إلى متغير الفرق بين الوثب لحائط الصد من الثبات ومن الحركة يلاحظ أن هناك فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي حيث تحسن بمقدار (3 سم) تقريباً، ويفسر الباحث ذلك بأن أقصى إرتفاع لـ (CG) يمكن الوصول إليه يتوقف على مستوى أداء المرحلة التمهيديّة (الإقتراب، الإرتقاء)، وهذا ما يشير إليه محمود الطيب (2008) (65) أن تتكامل مرحلتي الإقتراب والإرتقاء في نهاية المرحلة التمهيديّة للعمل على الوصول بمركز ثقل الجسم (CG) إلى أقصى ارتفاع ممكن في مرحلة الطيران، وفي هذا الصدد يذكر زكي محمد حسن (2003) على أنه أثناء تأدية المهارات المختلفة في رياضة الكرة الطائرة عادةً ما نلاحظ التسلسل الحركي يتم خلال عمل المفاصل، حيث يبدأ العمل من مفاصل الطرف السفلي (كاحل) (ركبه) (فخذ)، والطرف العلوي (كتف) (مرفق) (رسغ اليد)، مروراً بالجذع.

ويري الباحث أن تطوير القدرات البدنية الخاصة في هذه المرحلة العمرية يمثل حجر الأساس للارتقاء بالمستوى الفني، وأن أي قصور في تنمية عناصر القدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة سينعكس سلباً على كفاءة أداء حائط الصد، خاصة في ظل التطور الحديث للكرة الطائرة الذي يتسم بالسرعة العالية وتتنوع أساليب الهجوم.

ثانيًا: عرض ومناقشة نتائج المعاملات الإحصائية للاختبارات المهارية لعينة البحث قبل وبعد التجربة:

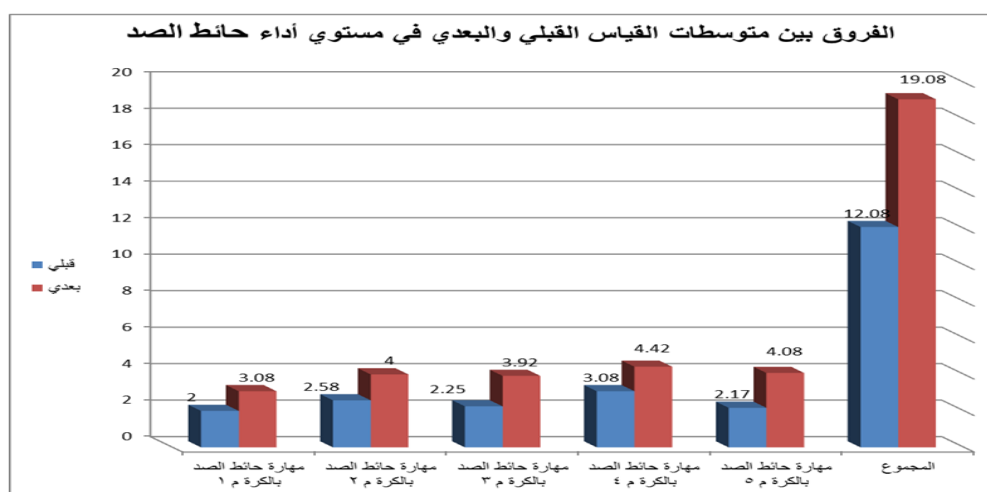
جدول (9) عرض الدلالات الإحصائية الخاصة بالاختبارات المهارية لعينة البحث قبل وبعد التجربة

ن = 12

نسب التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الاختبار
			±ع	س	±ع	س	±ع	س	
54.17	0.05	*2.24	1.68	1.08-	0.67	3.08	1.65	2.00	مهارة حائط الصد بالكرة م 1
54.84	0.02	*2.61	1.88	1.42-	0.74	4.00	1.98	2.58	مهارة حائط الصد بالكرة م 2
74.07	0.00	*4.69	1.23	1.67-	0.67	3.92	0.97	2.25	مهارة حائط الصد بالكرة م 3
43.24	0.00	*3.55	1.30	1.33-	0.67	4.42	0.90	3.08	مهارة حائط الصد بالكرة م 4
88.46	0.00	*7.37	0.90	1.92-	0.51	4.08	0.83	2.17	مهارة حائط الصد بالكرة م 5
57.93	0.00	*5.93	4.09	7.00-	1.24	19.08	3.82	12.08	المجموع

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 = (2.20)

يتضح من الجدول رقم (9) الخاص بالدلالات الإحصائية للاختبارات المهارية لعينة البحث قبل وبعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الاختبارات المهارية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.24 : 7.37) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.20) وبمستوى دلالة أقل 0.05 وذلك لصالح القياس البعدي وتراوحت قيم التحسن ما بين (43.24% إلى 88.46%) ولصالح القياس البعدي.



شكل رقم (3) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتوسطات الاختبارات المهارية لعينة البحث قبل وبعد التجربة

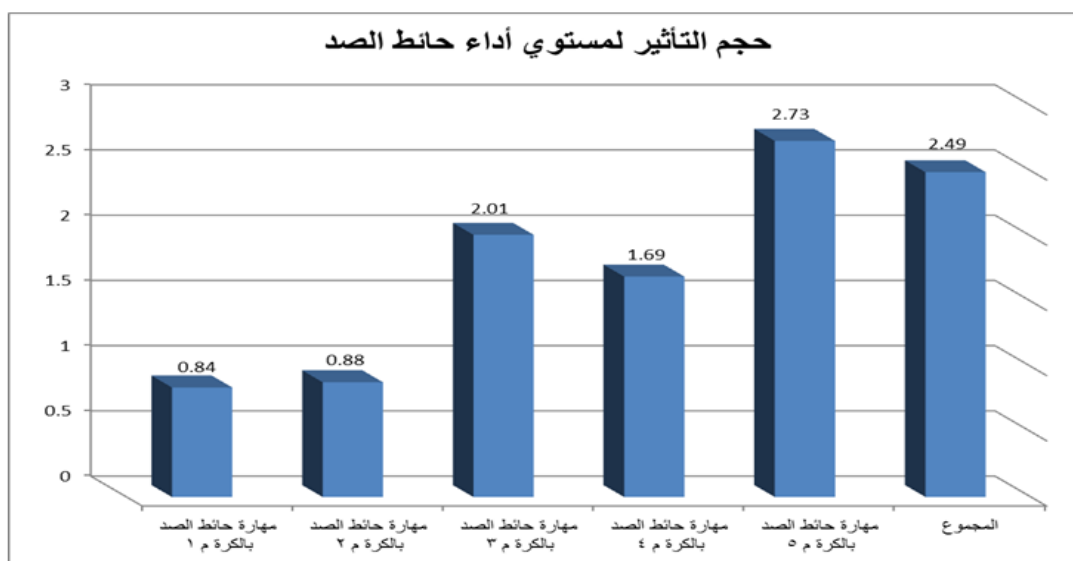
جدول (10) يوضح معنوية حجم التأثير في الاختبارات المهارية لعينة البحث قبل وبعد التجربة وفقاً لمعادلات كوهن

ن = 12

الاختبار	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا2	حجم التأثير لكوهن	دلالة حجم
مهارة حائط الصد بالكرة م 1	درجة	2.24	0.05	0.31	0.84	مرتفع	
مهارة حائط الصد بالكرة م 2	درجة	2.61	0.02	0.38	0.88	مرتفع	
مهارة حائط الصد بالكرة م 3	درجة	4.69	0.00	0.67	2.01	مرتفع	
مهارة حائط الصد بالكرة م 4	درجة	3.55	0.00	0.53	1.69	مرتفع	
مهارة حائط الصد بالكرة م 5	درجة	7.37	0.00	0.83	2.73	مرتفع	
المجموع	درجة	5.93	0.00	0.76	2.49	مرتفع	

حجم التأثير : من 0.00 الى 0.29: منخفض من 0.30 إلى 0.49 : متوسط من 0.50 الى 0.8 مرتفع :

يتضح من جدول (10) الخاص بمعنوية حجم التأثير للاختبارات المهارية لعينة البحث قبل وبعد التجربة أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (0.84 إلى 2.73) وهذه القيم أكبر من (0.80) وذات تأثير



شكل رقم (4) يوضح معنوية حجم التأثير في الاختبارات المهارية لعينة البحث قبل وبعد التجربة وفقاً لمعادلات كوهن

مناقشة نتائج المعاملات الإحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي في الأداءات المهارية قيد البحث:

يتضح من الجدول (9) (10) والشكل البياني (3) (4) والخاص بالمعاملات الإحصائية الخاصة بالاختبارات المهارية ونسبة التحسن بين كل من القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية قيد

الدراسة، ومعنوية حجم التأثير للاختبارات المهارية لعينة البحث وفقاً لمعادلات كوهن، وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي المؤشرات المهارية قيد الدراسة عند مستوى دلالة (0.05) وذلك لصالح القياس البعدي.

وهنا يرى الباحث أن تلك الفروق الداله إحصائياً (والتي لصالح القياس البعدي) فى مجموعة الاختبارات المهارية قيد الدراسة مرجعها التأثير الواضح والإيجابي للبرنامج التدريبي المستخدم على تحسين مستوى الأداء البدني والذي يؤثر بدوره على تحسن مستوى الأداء المهاري، حيث أن التدريبات الخاصة المستخدمه فى البرنامج والتي هدفها الأساسي تنمية القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية التي تنعكس تنمية تلك الجوانب البدنية على مستوى تحسن المستوى المهاري للمهارات المختلفة، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة أميمة العجمي (1989) حيث أشارت كلما ارتفعت القوة الديناميكية للرجلين وأيضاً ارتفعت القوة الثابتة للرجلين مع زيادة القوة للذراع الضاربة يتحسن بالتالي مستوى الأداء المهاري.

ويعزز ذلك ما أشار إليه كل من مفتي حماد (2002)، نادية سلطان، سكيينة نصر (2001)، محمد علاوي (1994) أن القدرات البدنية لها الأهمية القصوى فى تحسين فاعلية بعض الأداءات المهارية للأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة الألعاب الفريقية التي بها مراحل كالإرتقاء والضربات الهجومية، وفي هذا الصدد يذكر عادل عبد البصير (1999) أن القدرة من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الإرتقاء بالمستوى الحركي والمهاري حيث تعتبر القوة المميزة بالسرعة أحد المركبات البدنية التي تعتمد على السرعة كعنصر بدني أساسي من مكوناتها والتي لها أهمية كبرى فى فاعليات الكرة الطائرة وخاصة تلك المهارات التي يتطلب أدائها إتمام حركة الوثب، وهذا يوضع درجة أهمية القدرات البدنية المختلفة فى تحسين مستوى الأداء المهاري، وهذا يتفق مع نتائج دراسة (الأطرش 2022) حيث ذكر إن الخصائص اللازمة للاعب الصد الناجح تكون بطول القامة وإرتقاء جيد، وسرعة التحرك في كل الاتجاهات، تنسيق حركي ومهاري، مع قراءة جيدة للعب.

ويرى الباحث أن تنمية مهارة حائط الصد تتطلب تدريباً تكاملياً يجمع بين الإعداد البدني الخاص، والتدريب المهاري الموجة، والتدريب الخططي، وأن استخدام التدريبات الخاصة المرتبطة بمواقف اللعب الحقيقية يسهم بصورة فعالة في نقل أثر التدريب إلى المنافسة، ويزيد من ثبات الأداء تحت ضغط المباراة.

ثالثاً : عرض ومناقشة علاقة الارتباط بين القدرات البدنية ومستوي أداء حائط الصد في الكرة الطائرة قيد الدراسة:

جدول (11) يوضح الارتباط بين القدرات البدنية والمستوي المهاري لحائط الصد في الكرة الطائرة قيد البحث

ن=12

المجموع	مهارة حائط الصد بالكرة م 5	مهارة حائط الصد بالكرة م 4	مهارة حائط الصد بالكرة م 3	مهارة حائط الصد بالكرة م 2	مهارة حائط الصد بالكرة م 1	المهارات	
						القدرات التوافقية	
0.080	0.034	0.038-	0.107	0.022	0.199	قيمة ر	الطول الكلي
0.71	0.87	0.86	0.62	0.92	0.35	الدلالة	بالذراع
*0.433	*0.396	*0.635	0.257	0.290	0.090	قيمة ر	الوثب العمودي
0.03	0.06	0.00	0.22	0.17	0.67	الدلالة	
0.111	0.173	0.201	0.125	0.207	0.238-	قيمة ر	الوثب العريض
0.60	0.42	0.35	0.56	0.33	0.26	الدلالة	
0.365	0.345	0.194	0.359	0.366	0.155	قيمة ر	رمي الكرة الطبية
0.08	0.10	0.36	0.08	0.08	0.47	الدلالة	4ك من الجلوس
0.285	0.339	0.052	0.262	0.308	0.128	قيمة ر	رمي الكرة الطبية
0.18	0.11	0.81	0.22	0.14	0.55	الدلالة	4 ك من الوقوف
0.332	0.243	0.311	0.250	0.195	0.279	قيمة ر	صد بالذراعين
0.11	0.25	0.14	0.24	0.36	0.19	الدلالة	من الثبات
*0.398	0.331	*0.396	0.283	0.180	0.339	قيمة ر	صد بالذراعين
0.05	0.11	0.05	0.18	0.40	0.11	الدلالة	من الحركة
*0.408	*0.552	*0.474	0.254	0.021-	*0.414	قيمة ر	المسافة الرأسية
0.05	0.01	0.02	0.23	0.92	0.04	الدلالة	بين حائط الصد من الثبات والحركة

قيمة " ر " عند 0.05 = (0.394)

من جدول (11) الخاص بمعاملات الارتباط بين القدرات البدنية ومستوي أداء حائط الصد قيد البحث يوضح ما يلي:

وجود معاملات ارتباطية منعوية وفروق ذات دلالة إحصائية بين " الوثب العمودي ، صد بالذراعين من الحركة ، المسافة الرأسية بين حائط الصد من الثبات والحركة " ومستوي أداء مهارة حائط الصد في (المحاولة 1 ، المحاولة 4 ، المحاولة 5 ، المجموع) حيث كانت قيمة " ر " المحسوبة أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند 0.05 = (0.394) بينما لا يوجد معاملات ارتباط ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين باقي القدرات البدنية ومستوي أداء حائط الصد في المحاولة الخمسة والمجموع " حيث كانت قيمة " ر " المحسوبة أقل من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى 0.05 = (0.394) .

يتضح من الجدول (11) الخاص بمعاملات الارتباط بين القدرات البدنية ومستوى أداء حائط الصد قيد البحث أن هناك علاقة ارتباط بين كل من القدرات البدنية و الأداءات المهارية لحائط الصد، حيث يذكر زكي حسن (2007) أن المهارات الحركية وإتقانها يعتبر أحد أضلاع المثلث التدريبي (مهاري-بدني-خطي) أو المكونات الأكثر حساسية فهي لاغنى عنها بالنسبة لجميع اللاعبين على حد سواء و بالتالي فإن تنمية وتحسين وتطوير تلك القدرات البدنية سواء العامة أو الخاصة تُعد وسيلة وليست غاية في حد ذاتها فهي تعمل على رفع الكفاءة البدنية وكذا الحالة الوظيفية للاعب الكرة الطائرة و بالتالي يستطيع اللاعب من خلال تنميتها أداء المهارات المختلفة والتي تتطلبها اللعبة بسهولة واقتصاد في الجهد المبذول و أيضاً بكفاءة عالية، وهنا يضيف كل من كمال درويش، محمد صبحي حسانين (1999) أن ارتباط الصفات البدنية بالمهارات الحركية في الألعاب الرياضية والتي منها الكرة الطائرة أمر أقرته الدراسات العلمية، والواقع يشير إلى أنه لا تخلو مهارة من إحدى المكونات البدنية والمهارات الحركية وتعتبر عنصراً أساسياً وهاماً في مختلف المنافسات.

ويرى الباحث أن قوة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات البدنية والمهارية تؤكد ضرورة التخطيط العلمي المتكامل للوحدات التدريبية، بحيث يتم تصميم التدريبات البدنية في إطار يخدم الهدف المهاري مباشرة، وليس بصورة منفصلة، لما لذلك من أثر واضح في تسريع عملية التطور الرياضي ورفع كفاءة الأداء التنافسي لدى لاعبي مرحلة تحت 17 سنة.

الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

- أولاً: الاستنتاجات
- ثانياً: التوصيات

أولاً : الاستنتاجات:

فى ضوء المعاملات الإحصائية لمجموعة القياسات والاختبارات قيد البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى مجموعة الاستنتاجات والتي كانت على النحو التالي:-

1- نتائج المعاملات الإحصائية للاختبارات القدرات البدنية لعينة البحث قبل وبعد التجربة:

- البرنامج التدريبي قيد الدراسة والقائم على استخدام التدريبات الخاصة أدى إلى إيجاد فروق بين كل من القياسين القبلي والبعدي فى متغيرات القدرات البدنية والمشملة على (اختبار الوثب العمودي، الوثب العريض، رمي كرة طبية باليدين "من الجلوس، من الوقوف"، اختبار الصد بالذراعين من الثبات، اختبار الصد بالذراعين من الحركة ، الفرق بين الصد من الثبات ومن الحركة) وذلك لصالح القياس البعدي لدى لاعبي الكرة الطائرة تحت 17 سنة.

2- نتائج المعاملات الإحصائية للقدرات المهارية لعينة الدراسة الأساسية:

- البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على الأداءات المهارية قيد البحث حيث توصلنا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى الإختبارات المهارية وذلك لصالح القياس البعدي.

3- نتائج المعاملات الإحصائية لعلاقة الارتباط بين القدرات البدنية ومستوي أداء حائط الصد في الكرة الطائرة قيد الدراسة :

- تأثير البرنامج التدريبي على القدرات البدنية أدى بدوره بالتأثير على تحسن الأداء المهاري لحائط الصد قيد البحث حيث وجد علاقة ارتباط إيجابية بين تحسن القدرات البدنية وتحسن الداءات المهارية قيد الدراسة.

ثانيا : التوصيات.

فى حدود ما إشتملَ عليه البحث من إجراءات، وما أسفرت عنه من نتائج وانطلاقا مما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما يلى:

- 1- الاستفادة من استخدام البرنامج التدريبي المقترح وتدريباته وذلك لفاعليته فى تحسين مستوى القدرات البدنية التى تتطلب انقباض عضلي سريع جداً، أي القدرات ذات الشدات العالية التى تركز على سرعة دورة الإطالة والتقصير فى العضلات.
- 2- التدريبات المستخدمة فى البرنامج المقترح تعمل على تحسين وتطوير الأداء المهارى لمهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة، لذا يجب الاهتمام بتلك التدريبات فى فترة الإعداد الخاص.
- 3- تطبيق البرنامج على أعمار سنيه مختلفة لمعرفة مدى تأثير البرنامج
- 4- قياس مهارات أخرى فى الكرة الطائرة لمعرفة مدى تأثير البرنامج على الأداءات المهارية الأخرى المختلفة

المراجع

- أولاً: المراجع العربية
- ثانياً: المراجع الأجنبية
- ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية والمجلات الرياضية

أولاً: المراجع العربية

- إبتسام عمار جبارة.(1998).تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري على فاعلية حركات القدمين لدى لاعبات كرة السلة الناشئات بالجمهورية الليبية رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية : كلية التربية الرياضية للبنات
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997). التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، القاهرة : دار الفكر العربي.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2012). التدريب الرياضي المعاصر، الطبعة الأولى ، القاهرة : دار الفكر العربي.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، احمد نصر سعد (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو جاد، وصالح (2000). علم النفس التربوي، ط 2 ، عمان، الأردن:دار المسرة للتوزيع والنشر.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997). التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد عبده خليفة (2007). تأثير تدريبات مهارية خاصة على بعض البارامترات البيوديناميكية و دقة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- أحمد عودة(2005). كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط 2 ، بغداد: مكتب دار السلام.
- أحمد فوزي (2003). مبادئ علم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- الأطرش زبير (2022). فعالية مهارة الصد في كرة الطائرة ومدى تأثيرها على مستوى أداء الفريق ضمن المنافسات الوطنية، جامعة العربي بن مهدي أم البواقي - معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية مجلة التحرير.
- أكرم خطابية (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، عمان:دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
- السيد عبد المقصود(1997). نظريات التدريب الرياضي "تدريب فسيولوجيا القوة" ، القاهرة:مركز الكتاب للنشر.
- السيد عبدالحفيظ (1996). تأثير استخدام تدريبات البليومتريك على الانجاز الرقمي في السباحة رسالة دكتوراه، كلية التربية البدنية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- إلهام عبد الرحمن (1997). فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي وأثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة، المجلد الثاني عشر، المجلة العلمية كلية التربية البدنية للبنات، الإسكندرية.

- ألين فرج(2004). أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين ، الإسكندرية:دار المعارف.
- ألين فرج(1996). خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، الإسكندرية :منشأة المعارف
- أمر الله أحمد البساطي(1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية:منشأة المعارف.
- أميم سليمان مهدي العبيدي (2010). استخدام التدريب المركب لعضلات الأطراف السفلى وأثره في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- أميمة إبراهيم العجمي(1989). تحليل بيوميكانيكي لتقييم مستوى الأداء المهارى للضرب الساحق لدى لاعبات الكرة الطائرة ذوى المستويات المختلفة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين للإسكندرية، جامعة حلوان.
- أياذ عبد الرحمن الشمري (2010). منهج تدريبي مقترح وفق المتغيرات الكينماتيكية لتطوير اليد غير المستعملة لمهارة الضرب الساحق فى الكرة الطائرة وأثره على الأداء للفاعلية، المؤتمر العلمي الثاني فى البيوميكانيك، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
- إيمان أحمد عبد الغفار (2010). تأثير استخدام التدريب البالستي على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- إيمان أحمد عبدالله زيد (2003). استخدام أحزمة الأثقال مختلفة الشدة وتأثيرها علي الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات جامعة الزقازيق، القاهرة.
- بسطويسي أحمد بسطويسي(1996). أسس ونظريات الحركة، الاولي ، القاهرة:دار الفكر العربي.
- بسطويسى أحمد بسطويسى(1999). أسس ونظريات التدريب الرياضى ، القاهرة:دار الفكر العربي.
- بغدادى محمد الحواس(2016). أثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط. جامعة محمد بوضياف الجزائر.
- حاتم حسن(2009). التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى، القاهرة:دار الكتاب.
- حاجي حمادة، مرات محمد(2017). أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وعلاقتها بأداء التصويب بالارتقاء في كرة اليد، مجلة التحدي عدد 12 جوان، جامعة العربي بن مهدي أم البواقي.
- حجاب عصام(2023). فاعلية التدريب المدمج في تحسين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة أقل من 18 سنة، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية

والرياضية.

- حسام الدين عماري(2015). أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من (17) سنة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البنّية والرياضية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر
- حسين شفيق شواني(2015). تقييم صدق بعض اختبارات التوافق العضلى العصبى بدلالة الرسم الكهربائى للعضلات (E.M.G)، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- خليل معوض (1994).سيكولوجية نمو الطفولة والمراهقة، ط 3 ، الإسكندرية، دار الفكر الجامعي.
- درويش زكي (1998). التدريب البليومتري تطوره، مفهومه، استخدامه مع الناشئين ، القاهرة:دار الفكر العربي.
- رابحة محمد لطفي(1998). تأثير استخدام تدريبات البليومتريك لتنمية القدرة العضلية للرجلين والمستوى المهاري للتصويب من أسفل في الكرة السلة، كلية التربية البدنية جامعة حلوان.
- رشام جمال الدين (2019). التدريب البليومتري وتنمية القوة المطاطية للعضلات، الجزائر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة.
- رضوان محمد (1998). طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، القاهرة:مركز الكتاب للنشر.
- ريسان خريبط (2017). اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى:دار الفكر العربي.
- ريسان خريبط، حميدي (1990). الكرة الطائرة للمستويات العليا، ترجمة، بغداد، مطبعة التعليم العالي
- زكي محمد حسن(2015). موسوعة تدريب الألعاب الجماعية، الكتاب الثاني ، القاهرة:دار الكتاب الحديث.
- زكي محمد حسن (2015). أسلوب تدريب S.A.Q أحد الأساليب التدريب الحديثة (السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق)، الطبعة الأولى ، القاهرة:دار الكتاب الحديث.
- زكي محمد حسن (2002). من أجل قدرة عضلية أفضل تدريبات البليوميترك والسلام الرملية والماء، الإسكندرية:المكتبة المصرية.
- زكي محمد حسن (2003). طرق تدريس الكرة الطائرة- تعليم- تدريس- تطبيق- تقويم- خطط أوليه- قانون- الاسكندرية:مؤسسة الشهابى للطباعة والنشر والتوزيع.
- زكي محمد حسن (2007). الجوانب مهارية والخطية، الطبعة الأولى ، الإسكندرية:دار الشهابى للطبع والتوزيع.
- زكي محمد حسن (2002). طرق تدريس الكرة الطائرة، الإسكندرية ، الإسكندرية:دار الإشعاع.

- زكي محمد حسن (2004). مدرب الكرة الطائرة، المجلد الثاني ، القاهرة:المكتبة المصرية للطباعة والنشر.
- ريسان خريبط مجيد (1989):موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية مطابع التعليم العالي. : جامعة البصرة ، ج. 1.
- سالم عبد الله(2008).تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
- سامي كاظم حسن، عبد السميع حلمي علي (2008). أثر استخدام بعض تمارين البليومتريك في تطوير القدرة العضلية للرجلين وتأثيرها في تحسين أداء مهارة حائط الصد للعبة كرة الطائرة. بغداد: كلية التربية البدنية جامعة بغداد.
- سعد حماد الجميلي(2010). كرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الهجوم الساحق، حائط الصد، الدفاع عن الملعب، الجزء الثاني، عمان، الاردن: دار دجلة.
- اسعد حماد الجميلي(2000). لكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم، منشورات، جامعة السابع من ابريل، الزاوية، ليبيا.
- سلوى عبد الرحمن، نبيلة فكري(2004). منظومة التدريب الرياضي، فلسفي نفسية - فسيولوجية - بيوميكانيكية - إدارية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
- صديق طولان(1980). أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوي بعض حركات الارتقاء في الجمناستك، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، القاهرة
- طلحة حسام الدين واخرون(1997). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، المجلد الأول ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- طلحة حسين حسام الدين(1993). الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- عادل جمعه الجفال (2022). تأثير التدريب البليومتري على تحسين الأداء المهاري الخاص بحائط الصد لفئة تحت (19 سنة)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طرابلس، ليبيا.
- عادل عبد البصير علي(1998). الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضى، الطبعة الثانية، القاهرة:دار الكتاب للنشر.
- عادل عبدالبصير على(2001). أسس تدريب الكرة الطائرة، القاهرة:دار الكتاب الحديث.
- عباس أيوب(2016). أثر استخدام بعض الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء مهارة الصدّ لدى لاعبي الكرة الطائرة "مجلة التحدي، عدد رقم 10، جامعة العربي بن مهدي أم

البواقي.

- عبد العاطي عبد الفتاح، خالد محمد زيادة(2003). تأثير تمارين دورة الإطالة-تقصير على تنمية القدرة العضلية للرجلين والجذع والذراعين لناشئات الكرة الطائرة تحت 18 سنة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- على ناصف (1978). نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفيسيولوجيا. القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (2007). القوة العضلية، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، القاهرة:الأساتذة للكتاب والنشر.
- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (1996). تدريب الاثقال تصميم برامج القوة والتخطيط للموسم التدريبي، المجلد الأولى، القاهرة: مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- عبد الله الصوفي(2000). معجم التقنيات التربوية، ط 2، عمان، الأردن: دار المسرة للتوزيع والنشر.
- عبد الله اللامي(2004). الأسس العلمية للتدريب الرياضي، بغداد: الطيف للطباعة.
- عبد الله خالد مخلف(2011). تأثير تدريبات مقترحة لأسلوبى الباليستي بالاثقال والبليومتري في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارتي الارسال الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة الانبار، العراق.
- عصام الدين الوشاحي(1997). المبادئ التعليمية للكرة الطائرة، ط 1، القاهرة: دار الفكر.
- عصام الدين عبد الخالق(2009). التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، ط 7، القاهرة: دار المعارف.
- عقيل الكاتب وآخرون(1987). الكرة الطائرة "التكنيك والتكتيك الفردي، بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- على فهمي البيك،شعبان إبراهيم محمد(1998). تخطيط التدريب في كرة السلة، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- علي البيك، عماد الدين عباس (2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، نظريات وتطبيقات، الإسكندرية:منشأة المعاهد.
- علي وآخرون(2000). الكرة الطائرة المعاصرة، الطبعة الاولى، القاهرة: مكتبه ومطبعه الغد.
- عمر الخياط(2005). مبادي التدريب الرياضي، القاهرة:دار الكتاب الحديث.
- عوض خالد(2005). فاعلية برنامج تدريبي مقترح لناشئ الكرة الطائرة دراسة تحليلية تجريبية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية البدنية الإسكندرية.
- عويس الجبالي(2000). التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، القاهرة:(جي، أم، سي) للطباعة والنشر.

- فؤاد عبد اللطيف غيدان، محمد مهدي(2019). تأثير تمرينات خاصة بمقاومات ووسائل مساعدة في تطوير مهارتي حائط الصد ودقة الضرب الساحق المستقيم للاعبين منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى.
- فوزي هوارى(1998). تأثير تنمية القوة الانفجارية للرجلين باستخدام التدريب البليومتري على تحسين مستوى اداء الدرجة الامامية الطائرة للمبتدئين رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية جامعة الفاتح، طرابلس
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين(1997). اللياقة البدنية مكوناتها الاسس النظرية الاعداد البدني وطرق القياس، القاهرة:دار الفكر العربي.
- محمد إبراهيم أمين(2013). أساسيات الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأزهر بالقاهرة.
- محمد أبو نمره(1999). الرياضة والصحة، ط 1، عمان، الأردن: منشورات جامعة القدس المفتوحة.
- محمد الدين(2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة:دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوى(1994). علم التدريب الرياضى، الطبعة الثالثة عشر، القاهرة: دار المعارف.
- محمد حسن علاوى(1998). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، ط 1 القاهرة:مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- محمد حسين جويد(2006). الكرة الطائرة، مقدمه في تخطيط التدريب، مفاهيم وتطبيقات، ط 1، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- محمد صبحي حسانين(2004). القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، ط 6، القاهرة:دار الفكر العربى.
- محمد صبحي حسانين(1999). التدريب الدائرى الحديث، القاهرة:دار الفكر العربى.
- محمد صبحي حسانين(1979). التقويم والقياسات فى التربية البدنية، القاهرة، القاهرة: دار الفكر العربى.
- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم(1988). الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. ط 1، القاهرة:مطبعة روز اليوسف.
- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم(1986). طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة، القاهرة: دار الفكر العربى.
- محمد ضايح العزاوى(2007). تأثير برنامج تدريبي باستخدام اسلوبين مختلفين في تطوير قوة القفز الانفجارية وعلاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق لدى لاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية الرياضية، جامعة بغداد.

- محمد عبد الحسين محمد (2022). تأثير تمرينات خاصة بأسلوب تعقيد القوة في بعض القدرات البدنية ودقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للمتقدمين، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، العراق
- محمد محمود عبد الحميد، مدحت صالح، طارق شكري(1993). برنامج التدريب الاعداد البدني وتدريب الاثقال، القاهرة: دار الكتب المصرية.
- محمود حسين يعقوب، مازن حتاملة، نسرين الشوابكة(2024). تأثير استخدام تمرينات react & read على دقة أداء مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة، الاردن:مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي
- محمود محمد الطيب(2008). بناء نماذج حركية بيوميكانيكية لتقييم مستوى بعض الاداءات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- مسعود خالد وآخرون(2017). أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة (14-15 سنة)، الجزائر، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- مفتي إبراهيم حماد(2002). التدريب الرياضي التربوي، القاهرة:مؤسسة المختار للنشر.
- مفتي إبراهيم حماد(2001). التدريب الرياضي الحديث "تخطيط، تطبيق. قيادة" ، القاهرة:دار الفكر العربي.
- مها الهجرسي(2007). تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المتقطع على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر.
- ناجي اسعد(1991).التدريب البليومتري، المجلد الثاني، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية، البحرين.
- نادية محمد سلطان،سكينة محمد نصر(2001)الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي ، الإسكندرية:منشأة المعارف.
- هشام رجب عبدالرحيم عباد(2012).دراسة الخصائص البيوميكانيكية للإرسال الساحق في الكرة الطائرة وعلاقته بالدقة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس.
- وجيه محبوب(2001).نظريات التعلم والتطور الحركي، عمان:دار وائل للطباعة والنشر.

- وسام جاد الله (2006). فاعلية التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية ومهارات الكرة الطائرة للناشئين بدولة فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مصر.
- وسيلة مهران، سمير عبد الحميد (1995) تأثير استخدام التدريب البليومتري على المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية نظريات وتطبيقات) المجلد الرابع والعشرون، الاسكندرية، المجلة العلمية كلية التربية للبنين.
- أيوساق حسان (2015). أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال أقل من (17) سنة، ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر : معهد علوم وتقنيات النشاطات البنوية والرياضية

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- **Adems** (1986) Jumping into strength training in Swimming Technique. NSCA Journal.
- **Bahr. R & Reeser, C** (2003) Volleyball, FIVB, Blachwell S LTD: Oxford.
- **Bonnie Kenny & Cindy Gregory** (2009) Volley ball steps to success, Human kinetics, Delaware.
- **Clutch, D** (1993) The Effect of Depth Jump and Weight Training on legs Strength and Vertical Jump, Research Quarterly for Exercise and Sport, 54, 5-10.
- **Darlene, K & Petter, J** (2000) Volley ball. 4th edition, Mc Grow Hill U. S. A.
- **Donald, C** (1992) Jumping into Plyometric. Illinois: Leisure press, Champaign.
- **FIVB 2021** (2021) Published by FIVB in 2021. Official Volleyball Rules, 2021.
- **FIVB2021 (2021-2024)** (2024) Official Volleyball Rules 2021-2024 (Vol. FIVB 2021). Published by in FIVB in 2012.

- **Gambetta** (1989) plyometric For Beginners, Basic, Roma: N. S.A by I.A.A.F, Q, Magazine, Roma.
- **Gambetta** (1987) Principles of plyometric training. Roma: N. S.A by I.A.A.F, Q, Magazine.
- **Garcia - de-Alcaraz, A. R.-C.-R.- M.** (2020) Analysis of jump load during a volleyball season in terms of player role, Journal of Science and Medicine in sport.
- **Greene, B. m** (2007) Comparison of the volleyball jump serve the Volleyball Spike Kinetics.
- **Hernandez, H.** (2020) A Time-Motion Analysis of the Cross-Over Step Block Technique in Volleyball: Non-Linear and Asymmetric Performances. Symmetry. Symmetry, 12 (6), 1027.
- **Howly & Franks** (1997) Health fitness Instructors, Hand. Chicago: Human Kinetics.
- **James , & Robert** (1985) plyometric Explosive power Training . 2, p. 25. U.S.A: (Vol. 2 nd ed). U.S.A.
- **Jamil, Omar** (2019) The effect of using plyometric training in developing motor response speed and its relationship to the skills of receiving the serve and blocking in volleyball. Journal of the College of Basic Education, Volume 25.
- **Jugen** (1990) weneck édition paris 3em; Manuel d'entraînement.
- **Junior, N. K. M** (2018) Specific periodization for the volleyball: MOJ Sport Med, 2 (3).
- **Layne, B** (1996) Fitness Aerobics. human Kinetics: USA.
- **Neves, T.** (2011) Comparison of the traditional, swing, and chicken wing volleyball blocking techniques in NCAA Division I female athletes. Sport Sci Med.2011, 10, 452-457.

- **Radcliffe & Faerentionos** (1985) plyometric Explosive power Training. Champaign, Illinois: Human Kinetics publisher, INC.
- **Rajković, N. K** (2016) Effects of plyometric training on sport-specific tests in female volleyball players. Age, 17.
- **Reid** (1986) The High Jump. Roma January: N.S.A by the I. A.A.F.Q, Magazine.
- **Trajković, N. K.** (2016) Effects of plyometric training on sport-specific tests in female volleyball players. Age, 17(1.32).
- **Willk** (1975) A study to determine the Relationship between Involed in crow stroke swimming and speed in swimming the cowl. spain: Journal.
- **Wilmor & Costill** (1994) physiology of sport and Exercise, Canada, Human Kinetics.
- **Zanon** (1989) Plyometric, past and preseut. Roma: N.S.A By I.A.A.F, Q, Magazine.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية والمجلات الرياضية:

- www.hussein-mardan.com. (2008). ahmed08.htm
- <http://www..aqsa-sport.com/vb/t931>
- <http://www..aqsa-sport.com/vb/t931>. (n.d.)
- www.hussein-mardan.com. (2008). ahmed08.htm

قائمة المرفقات

- مرفق (1) الموافقات الإدارية.
- مرفق (2) أسماء الخبراء اللذين تم أخذ آرائهم بالإختبارات موضوع البحث.
- مرفق (3) فريق العمل المساعد.
- مرفق (4) استبيان خاص بمدربي لعبة الكرة الطائرة.
- مرفق (5) تدريبات البرنامج التدريبي المقترح.
- مرفق (6) وحدات البرنامج التدريبي المقترح.
- مرفق (7) القياسات الأساسية لعينة البحث.
- مرفق (8) الاختبارات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

مرفق (1)

الموافقات الإدارية

مرفق (2)

أسماء الخبراء اللذين تم أخذ آرائهم بالإختبارات موضوع البحث.

الجهة	الاسم	ت
جامعة الإسكندرية	ا.م.د أشرف محمد سليمان	1
جامعة الإسكندرية	ا.د أحمد على فرج	2
جامعة الزاوية	ا.د ناجى الهادى بلقاسم	3
مدرب منتخب مصر تحت 15 سنة	محمد أحمد عبده	4
مدرب نادي السويحلي للناشئين	أحمد عبدالسلام أبوروس	5
مدرب نادي الاتحاد المصراتي تحت 17 سنة	أحمد محمد الطشة	6
مدرب نادي الهدى للناشئين	أشرف عمر الغويل	7

مرفق (3)

فريق العمل المساعد.

الاسم	ت
أ. أحمد محمد عوينه	1
أ. هشام رجب عباد	2

مرفق (4)

استبيان خاص بمدربي لعبة الكرة الطائرة.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الزاوية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
استبيان خاص بمدربي لعبة الكرة الطائرة

...../السيد

...../المدرّب بنادي

تحية طيبة وبعد،،،

في إطار إنجاز البحث العلمي والميداني يقوم الباحث/ جمال سالم المبروك أبوالنور بدراسة

بعنوان:

"تأثير التدريبات الخاصة على تحسين أداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة
تحت 17 سنة بنادي الاتحاد المصري"

وذلك لنيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

لذلك نأمل من سيادتكم ملاً هذه الاستمارة بالإجابة على مجموعة من الأسئلة بكل صدق وأمانة حتى
يتسنى لنا الوصول إلى معلومات وحقائق تفيدنا في هذه الدراسة مع خالص الشكر والتقدير.

شاكرًا لكم حسن التعاون

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الباحث

استمارة استطلاع رأي للمدربين

م	مضمون المقابلة	نعم	لا	ملاحظات
1	هل أداء اللاعبين لحائط الصد بالجودة المناسبة؟			
2	هل التدريبات المستخدمة لإتقان حائط الصد هي تدريبات اعتيادية منذ فترة؟			
3	ما هي أهم النقاط الفنية التي يتم التركيز عليها أثناء التدريبات على مهارة الصد؟			
4	ما هي أهم العناصر البدنية التي يتم التركيز عليها أثناء التدريبات على مهارة الصد؟			
5	ما هي أهم الأخطاء التي يرتكبها اللاعبون أثناء تنفيذ مهارة الصد؟			
6	هل تلاحظ من خلال التدريبات أن هناك تطور في أداء مهارة الصد؟			

أي مقترحات ترونها:

.....

.....

.....

.....

.....

الباحث

مرفق (5)

تدريبات البرنامج التدريبي المقترح

م	تمارينات الإحماء بدون كرة
1	(وقوف) الجري حول ملعب الكرة الطائرة.
2	الوثب العريض من الثبات باستمرار
3	الوثب بالحبل فى المكان – فتح ضم – للأمام وللخلف- قدم واحدة – مرة ومرة- للأمام وللخلف الاثنین معا
4	(وقوف) الحجل فى المكان.
5	(وقف الذراع اليمنى خلفا أعلى الرأس. مسك كوع اليد اليمنى من الخلف) محاولة سحب الذراع للخلف باليد العكسية.
6	(وقوف. فتحا. الذراعان أماما وسند الكفين على كتفي الزميل. ميل) ضغط الصدر لأسفل. (:)
7	(وقوف) ثنى الجزع اماما أسفل للوقوف على أربع ثم المشي باليدين امام للانبطاح المائل فى أربع عدات
8	(انبطاح مائل مقلوب) ثنى الذراعين
9	(انبطاح مائل) دفع القدمين امام للجلوس الطويل
10	(وقوف) الطعن اماما فرد الرجل الخلفية لأقصى مدى ممكن والتبديل
11	(وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليمنى.
12	(وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليسرى.
13	(وقوف) الجري مع دوران الذراع اليمنى للأمام.
14	(وقوف) الجري مع دوران الذراع اليمنى للخلف.
15	(وقوف) الجري مع دوران الذراع اليسرى للأمام.
16	(وقوف) الجري مع دوران الذراع اليسرى للخلف.
17	(وقوف) الجري مع دوران الذراعين للأمام.
18	(وقوف) الجري مع دوران الذراعين للخلف.
19	(وقوف) التحرك الجانبي مع رفع الركبة اليمنى عاليا.
20	(وقوف) الجري الجانبي للداخل والخارج حول ملعب الكرة الطائرة.
21	(وقوف) التحرك الجانبي مع رفع الركبة اليسرى عاليا.
22	(وقوف) الجري بالظهر للخلف.
23	(وقوف) الوثب فى المكان.
24	(وقوف) الوثب مع فتح وضم الركبتين جانبا.
25	(وقوف) الوثب مع فتح وضم الركبتين أماما وخلفا.

م	تمريعات الإحماء بدون كرة
26	(وقوف) الوشب بالقدمين معا للأمام.
27	(وقوف) الطعن الأمامي على القدم اليمنى والثبات 15 ث
28	(وقوف) الطعن الأمامي على القدم اليسرى والثبات 15 ث
29	(وقوف) الجري حول ملعب الكرة الطائرة.
30	تدريعات الجري الاولية: (وقوف) الجري مع التردد السريع للرجلين. (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا. (وقوف) الجرى مع لمس العقبين للمقعدة. (وقوف) الجري مع الدفع لأعلى بالرجل الامامية.
31	(وقوف) ثنى الركبتين كاملا ثم قذف الرجلين خلفا.
32	(وقوف) الوشب عاليا مع لمس العقبين باليدين من الداخل.
33	(وقوف) الوشب عاليا مع لمس العقبين باليدين من الخارج.
34	(وقوف) الحجل فى المكان.
35	(وقوف) الجرى لمنتصف ملعب الكرة الطائرة والعودة ثم الجرى الى نهاية الملعب.
36	(وقوف) ثبات الوسط) الوشب على المشطين لأعلى ثم الدوران نصف لفة.
37	(وقوف) انثناء الرأس للأمام) مد الرأس لثنيها خلفا.
38	(وقوف) ثبات الوسط انثناء الرأس جانباً) مد الرأس لثنيها للجانب الأخر.
39	(وقوف) الجري الجانبى للداخل والخارج حول ملعب الكرة الطائرة.
40	الجرى بطول الملعب والجري بالظهر عرض الملعب
41	الجرى بطول الملعب والدفع بالقدمين للأمام عرض الملعب
42	الجرى بطول الملعب ورفع الركبتين عاليا عرض الملعب
43	الجرى بطول الملعب ورفع القدمين خلفا عرض الملعب
44	الجرى بطول الملعب والحجل على القدم اليمنى عرض الملعب
45	الجرى بطول الملعب والحجل على القدم اليسرى عرض الملعب
46	الجرى بطول الملعب وحجل جانبى على القدم اليمنى عرض الملعب
47	الوشب مع ضم الركبتين على الصدر

م	تدريبات الإحماء بكرة
48	(وقوف. الذراعان أماما حمل الكرة) المشي للأمام مع قذف الكرة عاليا ثم لقفها.
49	(وقوف. الكرة على أحد اليدين أمام الصدر) الجرى أمام لقذف الكرة عاليا بيد واحدة واستقبالها بنفس اليد.
50	(وقوف الكرة بين القدمين) الوثب عاليا مع قذف الكرة ولقفها باليدين.
51	(وقوف الوضع أماما مواجه الكرة أمام الصدر) مد الذراعين أماما لقذف الكرة للزميل.
52	(وقوف الوضع أماما مواجه الكرة خلف الراس) مد الذراعين مع قذف الكرة أماما للزميل بيد واحدة.
53	(وقوف لظهر مواجه المدرب) الدوران لمسك كرة المدرب المرتدة من الأرض
54	(وقوف فتحة الذراعين أماما مسك الكرة) قذف الكرة عاليا خلفا ثم خفض الذراعين أسفل خلفا لاستقبال الكرة باليدين.
55	(وقوف. الكرة أمام الصدر) قذف الكرة عاليا ثم دوران الجسم نصف لفة لاستقبال الكرة.
56	(وقوف. الذراعان أماما حمل الكرة) قذف الكرة عاليا ثم لقفها.
57	(وقوف. الذراعين أماما حمل الكرة) قذف الكرة عاليا ثم التصفيق ثم لقفها.
58	(وقوف الوضع أماما مواجه الكرة أمام الصدر) مد الذراعين أماما لقذف الكرة للزميل.
59	(وقوف الوضع أماما مواجه الكرة خلف الراس) مد الذراعين مع قذف الكرة أماما للزميل بيد واحدة.
60	(وقوف الوضع أماما. مواجه مسك الكرة خلف الراس بيد واحدة) الوثب عاليا مع قذف الكرة أماما للزميل.
61	(وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة لأعلى ثم الدوران نصف لفة ثم التقاط الكرة.
62	(وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة لأعلى ثم ثنى الركبتين للوصول لوضع الانبطاح فالوقوف لمسك الكرة.
63	(وقوف الذراعين جانبا. كرة على الكف) قذف الكرة عاليا واستقبالها على الكف الأخرى.
64	وقوف حمل الكرة ورميها لأعلى ثم الوثب عاليا لمسك الكرة والذراعين عاليا.
65	(وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى ورمى الكرة بالرجلين خلف الجسم لأعلى مسافة وتلقف في الهواء
66	(وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى ورمى الكرة بالرجلين لأعلى مسافة وتلقف في الهواء
67	(وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب بالكرة لأعلى في محاوله لمسك الكرة باليدين

م	تدريبات البليومتريك
1	الوثب فى المكان بالقدمين
2	الوثب يمين وشمال بالقدمين
3	الوثب للأمام والخلف بالقدمين
4	الحجل على القدم اليمين
5	الحجل على القدم الشمال
6	الوثب فتح وضم جانبي
7	الوثب فتح وضم أمامي
8	الوثب بالقدمين معا للأمام مسافة 10 م
9	الوثب بالقدم اليمين للأمام مسافة 10 م
10	الوثب بالقدم الشمال للأمام مسافة 10 م
11	الوثب العريض من الثبات للأمام
12	الوثب العريض من الثبات بالجانب اليمين
13	الوثب العريض من الثبات بالجانب الشمال
14	الوثب العريض من الثبات بالظهر
15	الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات للأمام
16	الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات بالجانب اليمين
17	الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات بالجانب الشمال
18	الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات بالظهر
19	الوثب العريض من الثبات للأمام ثم الوثب لأعلى
20	الوثب العريض من الثبات بالجانب اليمين ثم الوثب لأعلى
21	الوثب العريض من الثبات بالجانب الشمال ثم الوثب لأعلى
22	الوثب العريض من الثبات بالظهر ثم الوثب لأعلى
23	الوثب على القدم اليمين للجانبين
24	الوثب على القدم اليسرى للجانبين
25	الوثب على القدم اليمين للأمام والخلف
26	الوثب على القدم اليسرى للأمام والخلف
27	الوثب على قدم واحدة للجانبين مع التبديل
28	الوثب بالقدمين على صندوق ارتفاع 15 سم

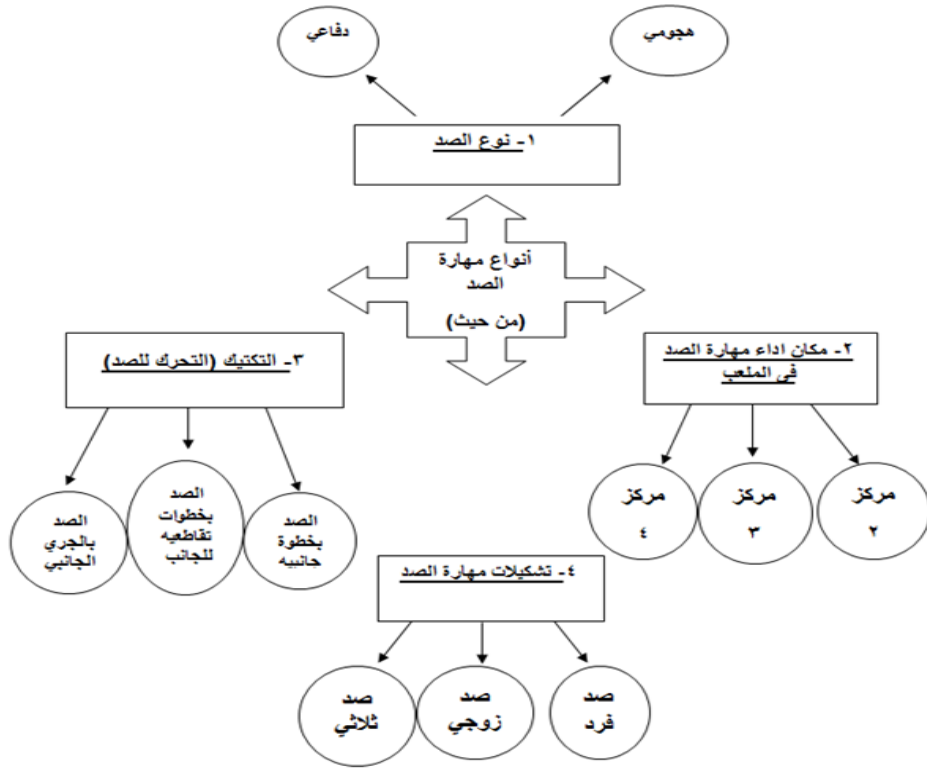
م	تدريبات البليومتريك
29	الحجل بالقدم اليمين مواجه على صندوق ارتفاع 15 سم
30	الحجل بالقدم الشمال مواجه على صندوق ارتفاع 15 سم
31	الحجل بالقدم اليمين بالجانب على صندوق ارتفاع 15 سم
32	الحجل بالقدم الشمال بالجانب على صندوق ارتفاع 15 سم
33	الوثب بالقدمين معا من فوق 2 صندوق ثم 3 صناديق ثم 4 صناديق ارتفاع 15 سم
34	الوثب بالقدمين معا فوق حاجز
35	الوثب بالقدمين معا فوق حاجزين ثم 3 حواجز ثم 4 حواجز
36	الوثب بالقدم اليمين فوق حاجز
37	الوثب بالقدم اليمين فوق حاجزين ثم 3 حواجز ثم 4 حواجز
38	الوثب بالقدم الشمال فوق حاجز
39	الوثب بالقدم الشمال فوق حاجزين ثم 3 حواجز ثم 4 حواجز
40	الوثب بالقدمين معا بالجانب اليمين فوق حاجز
41	الوثب بالقدمين معا بالجانب اليمين فوق حاجزين ثم 3 حواجز ثم 4 حواجز
42	الوثب بالقدمين معا بالجانب الشمال فوق حاجز
43	الوثب بالقدمين معا بالجانب الشمال فوق حاجزين ثم 3 حواجز ثم 4 حواجز
44	الوثب فوق صندوق 30 سم
45	الوثب فوق صندوق 50 سم
46	الوثب فوق صندوق 75 سم
47	الوثب فوق صندوق 100 سم
48	الهبوط من فوق صندوق 30 سم والثبات
49	الهبوط من فوق صندوق 50 سم والثبات
50	الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى
51	الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب لأعلى
52	الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب للأمام
53	الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب للأمام
54	الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى فلامام
55	الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب لأعلى فلامام
56	الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب من فوق حاجز 30 سم بالقدمين معا
57	الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب من فوق حاجز 30 سم بالقدمين معا

م	تدريبات البليومتريك
58	الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب من فوق حاجزين 30سم بالقدمين معا
59	الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب من فوق حاجزين 30سم بالقدمين معا
60	الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب من فوق حاجز 30سم بالقدم اليمنى
61	الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب من فوق حاجز 30سم اليسرى
62	الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب من فوق حاجزين 30سم اليمنى
63	الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب من فوق حاجزين 30سم اليسرى
64	الوثب فوق مجموعة صناديق متتالية مختلفة الارتفاع (30- 50 - 75 - 100)
65	وقوف مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين اعلى وأسفل الصناديق بالقدمين معا.
67	وقوف مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب فوق الصناديق بالقدمين معا.
68	وقوف مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين الصناديق بالقدمين معا.
69	وقوف الجنب اليمين مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين اعلى وأسفل الصناديق بالقدمين معا.
70	وقوف الجنب اليمين مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب فوق الصناديق بالقدمين معا.
71	وقوف الجنب اليمين مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين الصناديق بالقدمين معا.
72	وقوف الجنب الشمال مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين اعلى وأسفل الصناديق بالقدمين معا.
73	وقوف الجنب الشمال مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب فوق الصناديق بالقدمين معا.
74	وقوف الجنب الشمال مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين الصناديق بالقدمين معا.
75	الحجل للأمام أبعد مسافة 3 حجلات على القدم اليمنى
76	الحجل للأمام أبعد مسافة 3 حجلات على القدم الشمال
78	الهبوط من فوق صندوق 30 سم والثبات حمل كرة طبية 5 كجم
79	الهبوط من فوق صندوق 50 سم والثبات حمل كرة طبية 5 كجم
80	الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى حمل كرة طبية 5 كجم
81	الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب لأعلى حمل كرة طبية 5 كجم
82	الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب للأمام حمل كرة طبية 5 كجم
83	الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب للأمام حمل كرة طبية 5 كجم
84	الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى وللأمام حمل كرة طبية 5 كجم
85	الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب لأعلى وللأمام حمل كرة طبية 5 كجم

م	تدريبات التهيئة
1	(وقوف) هرولة حول الملعب
2	(وقوف) مواجهة الذراعين أماما سند اليدين على كتفي الزميل) تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا.
3	(وقوف) المشي حول الملعب بخطوات بطيئة ثم سريعة ثم بطيئة.
4	(انبطاح) فتح الذراعين والقدمين جانبا.
5	(وقوف) ثنى الجذع اماما مع عمل مرجحه بندولية بالذراعين
6	(وقوف) المشي الخفيف مع نظر القدمين للأمام بالتبادل
7	(وقوف) المشي مع عمل حركات بندولية بالذراعين
8	(وقوف) مرجحه الذراعين متقاطعتين
9	(وقوف) لف الراس بالتبادل
10	(جلوس طويل) رفع الجزع والرجلين مائلا
11	(وقوف مسك الكرة اماما) دوران الكرة حول الجسم
12	(وقوف فتحا) ثنى الجذع اماما أسفل مسك الكعبين
13	(وقوف) المشي على المشطين
14	(وقوف) المشي على الكعبين
15	(وقوف) مرجحه الرجل للداخل والخارج
16	(وقوف فتحا) لف الجزع بارتقاء لليمين واليسار
17	(وقوف الذراعان عاليا) عمل اهتزاز للذراعين
18	(جلوس طويل) رفع الرجلين مائلا
19	(وقوف) ثنى الرجل اليمنى فى اتجاه الصدر والظهر مفرد وتطويق الرجل بالذراعين
20	(وقوف على الكتفين مع سند الحوض باليدين) عمل اهتزاز للرجلين.
21	(وقوف) تدريبات المرجحات.
22	(وقوف) المشي حول ملعب الكرة الطائرة

مرفق (6)

نموذج توضيحي لتقسيم مهارة حائط الصد (من تصميم الباحث)



نموذج توضيحي لتقسيم مهارة حائط الصد (من تصميم الباحث)

مرفق (7)

وحدات البرنامج التدريبي المقترح

الهدف : تحسين تحمل القدرة، القدرة. الشدة : 80 : 90 % طريقة التدريب : فترى مرتفع الشدة

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
-	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	30-50%	<p>1.(وقوف) الجرى حول ملعب الكرة الطائرة.</p> <p>2.الوثب العريض من الثبات باستمرار</p> <p>3.الوثب بالحبل فى المكان – فتح ضم – للأمام وللخلف- قدم واحدة – مرة ومرة- للأمام وللخلف الاثنتين معا</p> <p>4(وقوف) الحجل فى المكان.</p> <p>5)وقف الذراع اليمنى خلفا أعلى الرأس. مسك كوع اليد اليمنى من الخلف) محاولة سحب الذراع للخلف باليد العكسية.</p> <p>6(وقوف. فتحا. الذراعان أماما وسند الكفين على كتفي الزميل. ميل) ضغط الصدر لأسفل. (:)</p> <p>7(وقوف) تنى الجزع اماما أسفل للوقوف على أربع ثم المشي باليدين امام للانبطاح المائل فى أربع عدات</p> <p>48(وقوف. الذراعان أماما حمل الكرة) المشي للأمام مع قذف الكرة عاليا ثم لقفها.</p> <p>49(وقوف. الكرة على أحد اليدين أمام الصدر) الجرى أمام لقذف الكرة عاليا بيد واحدة واستقبالها بنفس اليد.</p> <p>50(وقوف الكرة بين القدمين) الوثب عاليا مع قذف الكرة ولقفها باليدين.</p> <p>51(وقوف الوضع أماما مواجه الكرة أمام الصدر) مد الذراعين أماما لقذف الكرة للزميل.</p>	15 ق	الإحصاء	الأحد 23 / 2 / 2025	الأول 23-27/2/2025

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
30 ث	مجموعات 5:6	-	12-16 تكرار	%80	<p>1 الوثب في المكان بالقدمين</p> <p>2 الوثب يمين وشمال بالقدمين</p> <p>3 الوثب للأمام والخلف بالقدمين</p> <p>4 الحجل على القدم اليمين</p> <p>5 الحجل على القدم الشمال</p> <p>6 الوثب فتح وضم جانبي</p> <p>7 الوثب فتح وضم أمامي</p> <p>8 الوثب بالقدمين معا للأمام مسافة 10 م</p> <p>9 الوثب بالقدم اليمين للأمام مسافة 10 م</p> <p>10 الوثب بالقدم الشمال للأمام مسافة 10 م</p>	40 ق	الجزء الرئيسي		
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	%30	<p>1(وقوف) هرولة حول الملعب</p> <p>2(وقوف مواجه الذراعان أماما سند اليدين على كتفي الزميل)</p> <p>تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا.</p>	5 ق	الختم		

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
-	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	30-50%	<p>20(وقوف) الجرى الجانبي للداخل والخارج حول ملعب الكرة الطائرة.</p> <p>21(وقوف) التحرك الجانبي مع رفع الركبة اليسرى عاليا.</p> <p>22(وقوف) الجرى بالظهر للخلف (وقوف الوضع أماما. مواجهه مسك الكرة خلف الراس بيد واحدة) الوثب عاليا مع قذف الكرة أماما للزميل.</p> <p>61(وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة لأعلى ثم الدوران نصف لفة ثم التقاط الكرة.</p> <p>62(وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة لأعلى ثم تثنى الركبتين للوصول لوضع الانبطاح فالوقوف لمسك الكرة.</p> <p>63(وقوف الذراعين جانبا. كرة على الكف) قذف الكرة عاليا واستقبالها على الكف الاخرى.</p> <p>64وقوف حمل الكرة ورميها لأعلى ثم الوثب عاليا لمسك الكرة والذراعين عاليا.</p> <p>65(وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى ورمى الكرة بالرجلين خلف الجسم لأعلى مسافة وتلقف فى الهواء</p> <p>66(وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى ورمى الكرة بالرجلين لأعلى مسافة وتلقف فى الهواء</p> <p>67(وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب بالكرة لأعلى فى محاوله لمسك الكرة باليدين</p>	10ق	الإحماء	الثلاثاء 25 / 2 2025	

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
3 ق	5:3 مجموعات	8:5 ث	12-10 تكرار	90%	11 الوثب العريض من الثبات للأمام 12 الوثب العريض من الثبات بالجانب اليمين 13 الوثب العريض من الثبات بالجانب الشمال 14 الوثب العريض من الثبات بالظهر 15 الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات للأمام 16 الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات بالجانب اليمين 17 الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات بالجانب الشمال 18 الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات بالظهر 19 الوثب العريض من الثبات للأمام ثم الوثب لأعلى 20 الوثب العريض من الثبات بالجانب اليمين ثم الوثب لأعلى 21 الوثب العريض من الثبات بالجانب الشمال ثم الوثب لأعلى 22 الوثب العريض من الثبات بالظهر ثم الوثب لأعلى	30 ق	الجزء الرئيسي		
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	30%	3 (وقوف) المشي حول الملعب بخطوات بطيئة ثم سريعة ثم بطيئة. 4 (انبطاح) فتح الذراعين والقدمين جانباً.	5 ق	الختام		

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
-	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	30-50%	<p>20 (وقوف) الجرى الجانبي للداخل والخارج حول ملعب الكرة الطائرة.</p> <p>21 (وقوف) التحرك الجانبي مع رفع الركبة اليسرى عاليا.</p> <p>22 (وقوف) الجرى بالظهر للخلف (وقوف الوضع أماما. مواجه مسك الكرة خلف الراس بيد واحدة) الوثب عاليا مع قذف الكرة أماما للزميل.</p> <p>61 (وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة لأعلى ثم الدوران نصف لفة ثم التقاط الكرة.</p> <p>62 (وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة لأعلى ثم تنى الركبتين للوصول لوضع الانبطاح فالوقوف لمسك الكرة.</p> <p>63 (وقوف الذراعين جانبا. كرة على الكف) قذف الكرة عاليا واستقبالها على الكف الاخرى.</p> <p>64 ووقوف حمل الكرة ورميها لأعلى ثم الوثب عاليا لمسك الكرة والذراعين عاليا.</p> <p>65 (وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى ورمى الكرة بالرجلين خلف الجسم لأعلى مسافة وتلقف في الهواء</p> <p>66 (وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى ورمى الكرة بالرجلين لأعلى مسافة وتلقف في الهواء</p> <p>67 (وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب بالكرة لأعلى في محاوله لمسك الكرة باليدين</p>	15 ق	الإحماء	الخميس 27 / 2 / 2025	

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
1 ق	6 :5 مجموعات	-	12-14 تكرار	%85	23 الوثب على القدم اليمين للجانبين 24 الوثب على القدم اليسرى للجانبين 25 الوثب على القدم اليمين للأمام والخلف 26 الوثب على القدم اليسرى للأمام والخلف 27 الوثب على قدم واحدة للجانبين مع التبديل 9 الوثب بالقدم اليمين للأمام مسافة 10 م 10 الوثب بالقدم الشمال للأمام مسافة 10 م 11 الوثب العريض من الثبات للأمام 12 الوثب العريض من الثبات بالجانب اليمين 13 الوثب العريض من الثبات بالجانب الشمال 14 الوثب العريض من الثبات بالظهر	40 ق	الجزء الرئيسي		
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	%30	6 (وقوف) المشي الخفيف مع نظر القدمين للأمام بالتبادل 7 (وقوف) المشي مع عمل حركات بندولية بالذراعين 8 (وقوف) مرجحه الذراعين متقاطعتين 9 (وقوف) لف الراس بالتبادل 10 (جلوس طويل) رفع الجزع والرجلين مائلا	5 ق	الختام		

الهدف : تحسين تحمل القدرة، القدرة للرجلين. الشدة : 80 : 90 % طريقة التدريب : فترى مرتفع الشدة – تكرارى

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
مجموعات الراحة بين	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
-	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	50-30%	<p>20)وقوف) الجرى الجانبي للداخل والخارج حول ملعب الكرة الطائرة.</p> <p>21)وقوف) التحرك الجانبي مع رفع الركبة اليسرى عاليا.</p> <p>22)وقوف) الجرى بالظهر للخلف (وقوف الوضع أماما. مواجه مسك الكرة خلف الراس بيد واحدة) الوثب عاليا مع قذف الكرة أماما للزميل.</p> <p>61)وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة لأعلى ثم الدوران نصف لفة ثم التقاط الكرة.</p> <p>62 (وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة لأعلى ثم ثنى الركبتين للوصول لوضع الانبطاح فالوقوف لمسك الكرة.</p> <p>63)وقوف) الذراعين جانبا. كرة على الكف) قذف الكرة عاليا واستقبالها على الكف الأخرى.</p> <p>64 وقوف حمل الكرة ورميها لأعلى ثم الوثب عاليا لمسك الكرة والذراعين عاليا.</p> <p>65 (وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى ورمى الكرة بالرجلين خلف الجسم لأعلى مسافة وتلقف فى الهواء</p> <p>66 (وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى ورمى الكرة بالرجلين لأعلى مسافة وتلقف فى الهواء</p> <p>67 (وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب بالكرة لأعلى فى محاوله لمسك الكرة باليدين</p>	15 ق	الإحماء	الأحد 2025/3/2	الثاني 2025 / 3 / 6 - 2

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
مجموعات الراحة بين	المجموعات	تكرارات الراحة بين	التكرار	الشدّة					
30 ث	5:6 مجموعات	-	12-16 تكرار	%80	1 الوثب فى المكان بالقدمين 2 الوثب يمين وشمال بالقدمين 3 الوثب للأمام والخلف بالقدمين 4 الحجل على القدم اليمين 5 لحوّل على القدم الشمال 6 الوثب فتح وضم جانبي 7 الوثب فتح وضم أمامي 8 الوثب بالقدمين معا للأمام مسافة 10 م 9 الوثب بالقدم اليمين للأمام مسافة 10 م 10 الوثب بالقدم الشمال للأمام مسافة 10 م	40 ق	الجزء الرئيسي		
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	%30	11 (وقوف مسك الكرة اماما) دوران الكرة حول الجسم 12 (وقوف فتحا) ثنى الجذع اماما أسفل مسك الكعبين 13 (وقوف) المشي على المشطين 14 (وقوف) المشي على الكعبين	5 ق	الختمام		

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
مجموعات الراحة بين	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
-	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	30-50%	<p>29 (وقوف) الجرى حول ملعب الكرة الطائرة. 30 تدريبات الجرى الاولية: (وقوف) الجرى مع التردد السريع للرجلين. (وقوف) الجرى مع رفع الركبتين عاليا. (وقوف) الجرى مع لمس العقبين للمقعدة. (وقوف) الجرى مع الدفع لأعلى بالرجل الامامية. (وقوف) الوضع أماما مواجه الكرة خلف الراس) مد الذراعين مع قذف الكرة أماما للزميل بيد واحدة. (وقوف لظهر مواجه المدرب) الدوران لمسك كرة المدرب المرتدة من الأرض (وقوف فتحا الذراعان أماما مسك الكرة) قذف الكرة عاليا خلفا ثم خفض الذراعين أسفل خلفا لاستقبال الكرة باليدين. (وقوف الكرة أمام الصدر) قذف الكرة عاليا ثم دوران الجسم نصف لفة لاستقبال الكرة. (وقوف الذراعان أماما حمل الكرة) قذف الكرة عاليا ثم لقفها.</p>	10 ق	الإحماء	الثلاثاء 4 / 3 / 2025	

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
مجموعات الراحة بين	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
3 ق	5 :3 مجموعات	15 :10 ث	12-10 تكرار	90%	11 الوثب العريض من الثبات للأمام 12 الوثب العريض من الثبات بالجانب اليمين 13 الوثب العريض من الثبات بالجانب الشمال 14 الوثب العريض من الثبات بالظهر 15 الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات للأمام 16 الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات بالجانب اليمين 17 الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات بالجانب الشمال 18 الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات بالظهر 19 الوثب العريض من الثبات للأمام ثم الوثب لأعلى 20 الوثب العريض من الثبات بالجانب اليمين ثم الوثب لأعلى 21 الوثب العريض من الثبات بالجانب الشمال ثم الوثب لأعلى 22 الوثب العريض من الثبات بالظهر ثم الوثب لأعلى	30 ق	الجزء الرئيسي		
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	30%	15 (وقوف) مرجحه الرجل للداخل والخارج 16 (وقوف فتحا) لف الجزع بارتخاء لليمين واليسار	5 ق	الختام		

الأسابيع	الأيام	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	تشكيل الحمل			
					الشدة	التكرار	تكرارات الراحة بين المجموعات	المجموعات
	الخميس 2025 / 3 / 6	الإحماء	15 ق	23 (وقوف) الوثب فى المكان.	3 تكرارات	-	مجموعة واحدة	-
				24 (وقوف) الوثب مع فتح وضم الركبتين جانبا.				
				25 (وقوف) الوثب مع فتح وضم الركبتين أماما وخلفا.				
		الجزء الرئيسي	40 ق	9 (انبطاح مائل) دفع القدمين امام للجلوس الطويل 10 (وقوف) الطعن اماما فرد الرجل الخلفية لأقصى مدى ممكن والتبديل 11 (وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليمنى. 12 (وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليسرى. 13 (وقوف) الجرى مع دوران الذراع اليمنى للأمام. 14 (وقوف) الجرى مع دوران الذراع اليمنى للخلف.	12-14 تكرار	-	مجموعات 6:5	1 ق
		الختام	5 ق	19 (وقوف) ثنى الرجل اليمنى فى اتجاه الصدر والظهر مفرد وتطويق الرجل بالذراعين 20 (وقوف) الذراعان عاليا) عمل اهتزاز للذراعين. 21 (وقوف) على الكتفين مع سند الحوض باليدين) عمل اهتزاز للرجلين. 22 (وقوف) تدريبات المرجحات. 23 (وقوف) المشي حول ملعب الكرة الطائرة	تكرارين	-	مجموعة واحدة	-

الهدف : تحسين القدرة. الشدة : 90 : 98 % طريقة التدريب : تكرارى

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة	الايام	الاسبوع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
.	مجموعة واحدة	.	3 تكرارات	30-50%	<p>31 (وقوف) ثنى الركبتين كاملا ثم قذف الرجلين خلفا.</p> <p>32 (وقوف) الوثب عاليا مع لمس العقبين باليدين من الداخل.</p> <p>33 (وقوف) الوثب عاليا مع لمس العقبين باليدين من الخارج.</p> <p>34 (وقوف) الحجل فى المكان.</p> <p>35 (وقوف)الجرى لمنتصف ملعب الكرة الطائرة والعودة ثم الجرى الى نهاية الملعب.</p> <p>57 (وقوف) الذراعان اماما حمل الكرة) قذف الكرة عاليا ثم التصفيق ثم لقفها.</p> <p>58 (وقوف الوضع اماما مواجه الكرة امام الصدر) مد الذراعين اماما لقذف الكرة للزميل.</p> <p>59 (وقوف الوضع اماما مواجه الكرة خلف الراس) مد الذراعين مع قذف الكرة اماما للزميل بيد واحدة.</p> <p>60 (وقوف الوضع اماما. مواجه مسك الكرة خلف الراس بيد واحدة) الوثب عاليا مع قذف الكرة اماما للزميل.</p> <p>61 (وقوف مسك الكرة) قذف الكرة لأعلى ثم الدوران نصف لفة ثم التقاط الكرة.</p> <p>62 (وقوف مسك الكرة) قذف الكرة لأعلى ثم ثنى الركبتين للوصول لوضع الانبطاح فالوقوف لمسك الكرة.</p>	15 ق	الإحماء	الأحد / 3 / 2025	الثالث 9- / 3 / 2025

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	الجزء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
3ق	5:3 مجموعات	15:10 ث	تكرار 3-5	%95	34 الوثب بالقدمين معا فوق حاجز 35 الوثب بالقدمين معا فوق حاجزين ثم 3 حواجز ثم 4 حواجز 36 الوثب بالقدم اليمين فوق حاجز 37 الوثب بالقدم اليمين فوق حاجزين ثم 3 حواجز ثم 4 حواجز 38 الوثب بالقدم الشمال فوق حاجز 39 الوثب بالقدم الشمال فوق حاجزين ثم 3 حواجز ثم 4 حواجز 40 الوثب بالقدمين معا بالجانب اليمين فوق حاجز 41 الوثب بالقدمين معا بالجانب اليمين فوق حاجزين ثم 3 حواجز ثم 4 حواجز 42 الوثب بالقدمين معا بالجانب الشمال فوق حاجز 43 الوثب بالقدمين معا بالجانب الشمال فوق حاجزين ثم 3 حواجز ثم 4 حواجز	40 ق	الجزء الرئيسي		
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	%30	1 (وقوف) هرولة حول الملعب 2 (وقوف) مواجه الذراعان أماما سند اليدان على كتفي الزميل) تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا.	5 ق	الختم		

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة	الايام	الاسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
-	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	30-50%	<p>36 (وقوف ثبات الوسط) الوثب على المشطين لأعلى ثم الدوران نصف لفة.</p> <p>37 (وقوف. انثناء الرأس للأمام) مد الرأس لثنيها خلفا.</p> <p>38 (وقوف. ثبات الوسط انثناء الرأس جانبا) مد الرأس لثنيها للجانب الأخر.</p> <p>39 (وقوف) الجري الجانبي للداخل والخارج حول ملعب الكرة الطائرة.</p> <p>40 الجري بطول الملعب والجري بالظهر عرض الملعب</p> <p>63 (وقوف الذراعين جانبا. كرة على الكف) قذف الكرة عاليا واستقبالها على الكف الأخرى.</p> <p>64 وقوف حمل الكرة ورميها لأعلى ثم الوثب عاليا لمسك الكرة والذراعين عاليا.</p> <p>65 (وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى ورمي الكرة بالرجلين خلف الجسم لأعلى مسافة وتلقف في الهواء</p> <p>66 (وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى ورمي الكرة بالرجلين لأعلى مسافة وتلقف في الهواء</p> <p>67 (وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب بالكرة لأعلى في محاوله لمسك الكرة باليدين</p>	15 ق	الإحماء	الثلاثاء 11 / 3 / 2025	
3 ق	مجموعات 6:3	15:10 ث	3-5 تكرار	90%	<p>29 الحجل بالقدم اليمين مواجه على صندوق ارتفاع 15 سم</p> <p>30 الحجل بالقدم الشمال مواجه على صندوق ارتفاع 15 سم</p> <p>31 الحجل بالقدم اليمين بالجانب على صندوق ارتفاع 15 سم</p> <p>32 الحجل بالقدم الشمال بالجانب على صندوق ارتفاع 15 سم</p> <p>33 الوثب بالقدمين معا من فوق 2صندوق ثم 3 صناديق ثم 4 صناديق ارتفاع 15 سم</p>	50 ق	الجزء الرئيسي		
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	30%	<p>3 (وقوف) المشي حول الملعب بخطوات بطيئة ثم سريعة ثم بطيئة.</p> <p>4 (انبطاح) فتح الذراعين والقدمين جانبا.</p>	10 ق	الختام		

تشكيل الحمل				الشدة	التكرار	الراحة بين تكرارات	المجموعات	الراحة بين مجموعات	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
-	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	%50-30	41 الجرى بطول الملعب والدفع بالقدمين للأمام عرض الملعب 42 الجرى بطول الملعب ورفع الركبتين عاليا عرض الملعب 43 الجرى بطول الملعب ورفع القدمين خلفا عرض الملعب 44 الجرى بطول الملعب والحجل على القدم اليمنى عرض الملعب 45 الجرى بطول الملعب والحجل على القدم اليسرى عرض الملعب 46 الجرى بطول الملعب وحجل جانبي على القدم اليمنى عرض الملعب 47 الوثب مع ضم الركبتين على الصدر 48 (وقوف) الذراعان أماما حمل الكرة) المشي للأمام مع قذف الكرة عاليا ثم لقفها. 49 (وقوف) الكرة على أحد اليدين أمام الصدر) الجرى أمام لقذف الكرة عاليا بيد واحدة واستقبالها بنفس اليد.	15 ق	الإحماء	الخميس 13 / 3 / 2025					
3 ق	مجموعات 5:3	20:15 ث	5 تكرارات	%98	44 الوثب فوق صندوق 30 سم 45 الوثب فوق صندوق 50 سم 46 الوثب فوق صندوق 75 سم 47 الوثب فوق صندوق 100 سم	40 ق	الجزء الرئيسي						
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	%30	6 (وقوف) المشي الخفيف مع نظر القدمين للأمام بالتبادل 7 (وقوف) المشي مع عمل حركات بندولية بالذراعين 8 (وقوف) مرجحه الذراعين متقاطعتين 9 (وقوف) لف الراس بالتبادل 10 (جلوس طويل) رفع الجزع والرجلين مائلا	5 ق	الختام						

الهدف : تحسين تحمل القدرة، القدرة. الشدة : 80 : 95 % طريقة التدريب : فترى مرتفع الشدة، تكرارى

تشكيل الحمل				محتوى الوحدة	الزمن	الوحدة أجزاء	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرار					
	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	30-50%	10 ق	الإحماء	الأحد 16 / 3 / 2025	الربع 16 - 3 / 2025

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	الوحدة أجزاء	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرار	الشدة					
1ق	5:4 مجموعات	-	12-14 تكرار	%85	9 الوثب بالقدم اليمين للأمام مسافة 10 م 10 الوثب بالقدم الشمال للأمام مسافة 10 م 11 الوثب العريض من الثبات للأمام 12 الوثب العريض من الثبات بالجانب اليمين 13 الوثب العريض من الثبات بالجانب الشمال 14 الوثب العريض من الثبات بالظهر 23 الوثب على القدم اليمين للجانبين 24 الوثب على القدم اليسرى للجانبين 25 الوثب على القدم اليمين للأمام والخلف 26 الوثب على القدم اليسرى للأمام والخلف 27 الوثب على قدم واحدة للجانبين مع التبديل	30ق	الجزء الرئيسي		
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	%30	11(وقوف مسك الكرة اماما) دوران الكرة حول الجسم 12(وقوف فتحا) ثنى الجذع اماما أسفل مسك الكعبين 13(وقوف) المشي على المشطين 14(وقوف) المشي على الكعبين	5ق	الختم		

الأسابيع	الأيام	الوحدة أجزاء	الزمن	محتوى الوحدة	تشكيل الحمل			
					الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموعات
	الثلاثاء 18 / 3 / 2025	الإحماء	10 ق	1 (وقوف) الجرى حول ملعب الكرة الطائرة.- 11 (وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليمنى.	3 تكرارات	-	مجموعة واحدة	-
				12 (وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليسرى.				
				13 (وقوف) الجرى مع دوران الذراع اليمنى للأمام.				
		الجزء الرئيسي	30 ق	48 الهبوط من فوق صندوق 30 سم والثبات	5-3 تكرار	15:10 ث	5:3 مجموعات	3 ق
				49 الهبوط من فوق صندوق 50 سم والثبات				
				50 الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى				
				51 الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب لأعلى				
				52 الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب للأمام				
				53 الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب للأمام				
				54 الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى فلإمام				
		الختم	5 ق	15 (وقوف) مرجحه الرجل للداخل والخارج				
				16 (وقوف) لف الجزء بارتقاء لليمين واليسار				
				17 (وقوف) الذراعان عاليا) عمل اهتزاز للذراعين				
				18 (جلوس طويل) رفع الرجلين مائلا				

الأسابيع	الأيام	الوحدة أجزاء	الزمن	محتوى الوحدة	تشكيل الحمل			
					الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموعات
	الخميس 20 / 3 / 2025	الإحماء	15 ق	<p>1 (وقوف) الجرى حول ملعب الكرة الطائرة.</p> <p>2 الوثب العريض من الثبات باستمرار</p> <p>3 الوثب بالحبل في المكان – فتح ضم – للأمام وللخلف- قدم واحدة – مرة ومرة- للأمام وللخلف الاثنین معا</p> <p>4 (وقوف) الحجل في المكان.</p> <p>5 (وقف الذراع اليمنى خلفا أعلى الرأس. مسك كوع اليد اليمنى من الخلف) محاولة سحب الذراع للخلف باليد العكسية.</p> <p>60 (وقوف الوضع أماما. مواجه مسك الكرة خلف الراس بيد واحدة) الوثب عاليا مع قذف الكرة أماما للزميل.</p> <p>61 (وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة لأعلى ثم الدوران نصف لفة ثم التقاط الكرة.</p> <p>62 (وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة لأعلى ثم ثنى الركبتين للوصول لوضع الانبطاح فالوقوف لمسك الكرة.</p> <p>63 (وقوف الذراعين جانبا. كرة على الكف) قذف الكرة عاليا واستقبالها على الكف الاخرى.</p> <p>64 وقوف حمل الكرة ورميها لأعلى ثم الوثب عاليا لمسك الكرة والذراعين عاليا.</p>	3 تكرارات	مجموعة واحدة	-	
			40 ق	<p>29 الحجل بالقدم اليمين مواجه على صندوق ارتفاع 15 سم</p> <p>30 الحجل بالقدم الشمال مواجه على صندوق ارتفاع 15 سم</p> <p>31 الحجل بالقدم اليمين بالجانب على صندوق ارتفاع 15 سم</p> <p>32 الحجل بالقدم الشمال بالجانب على صندوق ارتفاع 15 سم</p> <p>33 الوثب بالقدمين معا من فوق 2 صندوق ثم 3 صناديق ثم 4 صناديق ارتفاع 15 سم</p>	تكرار 3-5	مجموعات 3:5	3 ق	
			5 ق	<p>19 (وقوف) ثنى الرجل اليمنى فى اتجاه الصدر والظهر مفروود وتطويق الرجل بالذراعين</p> <p>20 (وقوف الذراعان عاليا) عمل اهتزاز للذراعين.</p> <p>21 (وقوف على الكتفين مع سند الحوض باليدين) عمل اهتزاز للرجلين.</p> <p>22 (وقوف) تدریبات المرحجات.</p> <p>23 (وقوف) المشي حول ملعب الكرة الطائرة</p>	تكرارين	مجموعة واحدة	-	

الهدف : تحسين القدرة. الشدة : 90 : 98 % طريقة التدريب : تكرارى

تشكيل الحمل				الشدة	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار						
-	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	-30 %50	20 (وقوف) الجرى الجانبي للداخل والخارج حول ملعب الكرة الطائرة. 21 (وقوف) التحرك الجانبي مع رفع الركبة اليسرى عاليا. 22 (وقوف) الجرى بالظهر للخلف.63 (وقوف الذراعين جانبا. كرة على الكف) قذف الكرة عاليا واستقبالها على الكف الاخرى. 64 وقوف حمل الكرة ورميها لأعلى ثم الوثب عاليا لمسك الكرة والذراعين عاليا. 65 (وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى ورمى الكرة بالرجلين خلف الجسم لأعلى مسافة وتلقف فى الهواء 66 (وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى ورمى الكرة بالرجلين لأعلى مسافة وتلقف فى الهواء 67 (وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب بالكرة لأعلى فى محاوله لمسك الكرة باليدين	15 ق	الإحماء	الأحد 23 / 3 / 2025	الخميس 23 - 27 / 3 / 2025
3 ق	مجموعات 5 : 3	20 : 15 ث	5 تكرارات	%98	49 الهبوط من فوق صندوق 50 سم والثبات 50 الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى 51 الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب لأعلى 52 الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب للأمام 53 الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب للأمام 54 الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى فلالمام 55 الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب لأعلى فلالمام	40 ق	الجزء الرئيسي		
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	%30	1 (وقوف) هرولة حول الملعب 2 (وقوف) مواجه الذراعان أماما سند اليدان على كتفي الزميل) تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا.	5 ق	الختام		

الأسابيع	الأيام	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	تشكيل الحمل						
					الشدة	التكرار	الراحة بين تكرارات	المجموعات	الراحة بين مجموعات		
الثلاثاء 25 / 3 / 2025		الإحماء	15 ق	<p>23 (وقوف) الوثب فى المكان.</p> <p>24 (وقوف) الوثب مع فتح وضم الركبتين جانبا.</p> <p>25 (وقوف) الوثب مع فتح وضم الركبتين أماما وخلفا.</p> <p>50 (وقوف الكرة بين القدمين) الوثب عاليا مع قذف الكرة ولقها باليدين.</p> <p>51 (وقوف الوضع أماما مواجه الكرة أمام الصدر) مد الذراعين أماما لقذف الكرة للزميل.</p> <p>52 (وقوف الوضع أماما مواجه الكرة خلف الراس) مد الذراعين مع قذف الكرة أماما للزميل بيد واحدة.</p> <p>53 (وقوف لظهر مواجه المدرب) الدوران لمسك كرة المدرب المرتدة من الأرض</p> <p>54 (وقوف فتحا الذراعان أماما مسك الكرة) قذف الكرة عاليا خلفا ثم خفض الذراعين أسفل خلفا لاستقبال الكرة باليدين.</p>	-	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	-30%50		
				الجزء الرئيسي	50 ق	<p>11 الوثب العريض من الثبات للأمام</p> <p>12 الوثب العريض من الثبات بالجانب اليمين</p> <p>13 الوثب العريض من الثبات بالجانب الشمال</p> <p>14 الوثب العريض من الثبات بالظهر</p> <p>15 الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات للأمام</p> <p>16 الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات بالجانب اليمين</p> <p>17 الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات بالجانب الشمال</p> <p>18 الوثب لأعلى ثم الوثب العريض من الثبات بالظهر</p> <p>19 الوثب العريض من الثبات للأمام ثم الوثب لأعلى</p> <p>20 الوثب العريض من الثبات بالجانب اليمين ثم الوثب لأعلى</p> <p>21 الوثب العريض من الثبات بالجانب الشمال ثم الوثب لأعلى</p> <p>22 الوثب العريض من الثبات بالظهر ثم الوثب لأعلى</p>	3 ق	مجموعات 5:3	15:10 ث	12-10 تكرار	%90
						الختام	10 ق	<p>3 (وقوف) المشي حول الملعب بخطوات بطيئة ثم سريعة ثم بطيئة.</p> <p>4 (انبطاح) فتح الذراعين والقدمين جانبا.</p>	-	مجموعة واحدة	-

الأسابيع	الأيام	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	تشكيل الحمل						
					الشدة	التكرار	الراحة بين تكرارات	المجموعات	الراحة بين مجموعات		
الخميس 27 / 3 / 2025		الإحماء	15 ق	23 (وقوف) الوثب فى المكان. 24 (وقوف) الوثب مع فتح وضم الركبتين جانبا. 25 (وقوف) الوثب مع فتح وضم الركبتين أماما وخلفا. 50 (وقوف الكرة بين القدمين) الوثب عاليا مع قذف الكرة ولقها باليدين. 51 (وقوف الوضع أماما مواجه الكرة أمام الصدر) مد الذراعين أماما لقذف الكرة للزميل. 52 (وقوف الوضع أماما مواجه الكرة خلف الراس) مد الذراعين مع قذف الكرة أماما للزميل بيد واحدة. 53 (وقوف لظهر مواجه المدرب) الدوران لمسك كرة المدرب المرتدة من الأرض 54 (وقوف فتحة الذراعان أماما مسك الكرة) قذف الكرة عاليا خلفا ثم خفض الذراعين أسفل خلفا لاستقبال الكرة باليدين.	-30 %50	3 تكرارات	-	مجموعة واحدة	-		
				الجزء الرئيسي	50 ق	48 الهبوط من فوق صندوق 30 سم والثبات 49 الهبوط من فوق صندوق 50 سم والثبات 50 الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى 51 الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب لأعلى 52 الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب للأمام 53 الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب للأمام 54 الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى فلالمام	%95	6-5 تكرار	15 : 10 ث	6 : 5 مجموعات	3 ق
						الختام	10 ق	6 (وقوف) المشي الخفيف مع نظر القدمين للأمام بالتبادل 7 (وقوف) المشي مع عمل حركات بندولية بالذراعين 8 (وقوف) مرجحه الذراعين متقاطعتين 9 (وقوف) لف الراس بالتبادل 10 (جلوس طويل) رفع الجزع والرجلين مائلا	%30	تكرارين	-

الهدف : القدرة. الشدة : 90 : 98 % طريقة التدريب : تكرارى

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
-	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	-30 %50	<p>1 (وقوف) الجرى حول ملعب الكرة الطائرة.</p> <p>2 الوثب العريض من الثبات باستمرار</p> <p>3 الوثب بالحبل فى المكان – فتح ضم – للأمام وللخلف - قدم واحدة – مرة ومرة- للأمام وللخلف الاثنتين معا</p> <p>4 (وقوف) الحجل فى المكان.</p> <p>5 (وقف الذراع اليمنى خلفا أعلى الرأس. مسك كوع اليد اليمنى من الخلف) محاولة سحب الذراع للخلف باليد العكسية.</p> <p>6 (وقوف. فتحا. الذراعان أماما وسند الكفين على كتفي الزميل. ميل) ضغط الصدر لأسفل. (:)</p> <p>7 (وقوف) تنى الجزع اماما أسفل للوقوف على أربع ثم المشي باليدين امام للانبطاح المائل فى أربع عدات</p> <p>48 (وقوف. الذراعان أماما حمل الكرة) المشي للأمام مع قذف الكرة عاليا ثم لقفها.</p> <p>49 (وقوف. الكرة على أحد اليدين أمام الصدر) الجرى أمام لقف الكرة عاليا بيد واحدة واستقبالها بنفس اليد.</p> <p>50 (وقوف الكرة بين القدمين) الوثب عاليا مع قذف الكرة ولقفها باليدين.</p> <p>51 (وقوف الوضع أماما مواجه الكرة أمام الصدر) مد الذراعين أماما لقف الكرة للزميل.</p>	15 ق	الإحماء	الأحد 4 / 13 / 2025	السابيع 13 - 4 / 17 / 2025

الأسابيع	الأيام	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	تشكيل الحمل					
					الشدة	التكرار	الراحة بين تكرارات	المجموعات	الراحة بين مجموعات	
		الجزء الرئيسي	40 ق	49 الهبوط من فوق صندوق 50 سم والثبات	98%	5 تكرارات	20:15 ث	5:3 مجموعات	3 ق	
				50 الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى						
				51 الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب لأعلى						
		الختام	5 ق	52 الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب للأمام	30%	تكرارين	-	مجموعة واحدة	-	
53 الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب للأمام	1 (وقوف) هرولة حول الملعب			2 (وقوف) مواجه الذراعان أماما سند اليدان على كتفي الزميل) تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا.						
		الإح ماء	10 ق	54 الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى فلالام	-30% 50%	3 تكرارات	-	مجموعة واحدة	-	
				55 الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب لأعلى فلالام						11 (وقوف) الجرى حول ملعب الكرة الطائرة.-
				56 الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب لأعلى فلالام						12 (وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليمنى.
										13 (وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليسرى.
										52 (وقوف) الجرى مع دوران الذراع اليمنى للأمام.
										53 (وقوف) الوضع أماما مواجه الكرة خلف الراس) مد الذراعين مع قذف الكرة أماما للزميل بيد واحدة.
										54 (وقوف) لظهر مواجه المدرب) الدوران لمسك كرة المدرب المرتدة من الأرض
										55 (وقوف) فتحا الذراعان أماما مسك الكرة) قذف الكرة عاليا خلفا ثم خفض الذراعين أسفل خلفا لاستقبال الكرة باليدين.
			56 (وقوف) الكرة أمام الصدر) قذف الكرة عاليا ثم دوران الجسم نصف لفة لاستقبال الكرة.							
				56 (وقوف) الذراعان أماما حمل الكرة) قذف الكرة عاليا ثم لقفها.						

تشكيل الحمل				محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار					
3 ق	5 : 3 مجموعات	15 : 10 ث	12-10 تكرار	90%	65 وقوف مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين اعلى وأسفل الصناديق بالقدمين معا. 67 وقوف مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب فوق الصناديق بالقدمين معا. 68 وقوف مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين الصناديق بالقدمين معا. 69 وقوف الجنب اليمين مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين اعلى وأسفل الصناديق بالقدمين معا. 70 وقوف الجنب اليمين مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب فوق الصناديق بالقدمين معا. 71 وقوف الجنب اليمين مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين الصناديق بالقدمين معا. 72 وقوف الجنب الشمال مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين اعلى وأسفل الصناديق بالقدمين معا. 73 وقوف الجنب الشمال مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب فوق الصناديق بالقدمين معا. 74 وقوف الجنب الشمال مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين الصناديق بالقدمين معا.	30 ق	الجزء الرئيسي	
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	30%	3 (وقوف) المشي حول الملعب بخطوات بطيئة ثم سريعة ثم بطيئة. 4 (انبطاح) فتح الذراعين والقدمين جانبا.	5 ق	الختام	

الأسابيع	الأيام	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	تشكيل الحمل				
					الشدة	التكرار	الراحة بين تكرارات	المجموعات	الراحة بين مجموعات
	الخميس 2025 / 4 / 17	الإحماء	15 ق	<p>1 (وقوف) الجرى حول ملعب الكرة الطائرة.- 11 (وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليمنى.</p> <p>12 (وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليسرى.</p> <p>13 (وقوف) الجرى مع دوران الذراع اليمنى للأمام.</p> <p>52 (وقوف الوضع أماما مواجه الكرة خلف الراس) مد الذراعين مع قذف الكرة أماما للزميل بيد واحدة.</p> <p>53 (وقوف لظهر مواجه المدرب) الدوران لمسك كرة المدرب المرتدة من الأرض</p> <p>54 (وقوف فتحا الذراعان أماما مسك الكرة) قذف الكرة عاليا خلفا ثم خفض الذراعين أسفل خلفا لاستقبال الكرة باليدين.</p> <p>55 (وقوف الكرة أمام الصدر) قذف الكرة عاليا ثم دوران الجسم نصف لفة لاستقبال الكرة.</p> <p>56 (وقوف الذراعان أماما حمل الكرة) قذف الكرة عاليا ثم لقفها.</p>	-30 %50	3 تكرارات	-	مجموعة واحدة	-
		الجزء الرئيسي	50 ق	<p>64 الوثب فوق مجموعة صناديق متتالية مختلفة الارتفاع (30-100 - 75 - 50)</p> <p>8 الوثب بالقدمين معا للأمام مسافة 10 م</p> <p>9 الوثب بالقدم اليمنى للأمام مسافة 10 م</p> <p>10 الوثب بالقدم الشمال للأمام مسافة 10 م</p> <p>73 وقوف الجنب الشمال مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب فوق الصناديق بالقدمين معا.</p> <p>74 وقوف الجنب الشمال مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين الصناديق بالقدمين معا.</p>	%95	6-5 تكرار	15:10 ث	6:5 مجموعات	3 ق

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	30%	6 (وقوف) المشي الخفيف مع نظر القدمين للأمام بالتبادل 7 (وقوف) المشي مع عمل حركات بندولية بالذراعين 8 (وقوف) مرجحه الذراعين متقاطعتين 9 (وقوف) لف الراس بالتبادل 10 (جلوس طويل) رفع الجزع والرجلين مائلا	10 ق	الختام		

الهدف : تحسين تحمل القدرة، القدرة. الشدة : 85 : 95 % طريقة التدريب : فترى مرتفع الشدة، تكرارى

تشكيل الحمل				الشدة	التكرار	الراحة بين تكرارات	المجموعات	الراحة بين مجموعات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
-	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	30- 50%					1 (وقوف) الجرى حول ملعب الكرة الطائرة. 2الوثب العريض من الثبات باستمرار 3الوثب بالحبل فى المكان - فتح ضم - للأمام وللخلف- قدم واحدة - مرة ومرة- للأمام وللخلف الاثنين معا 4 (وقوف) الحجل فى المكان. 5 (وقف الذراع اليمنى خلفا أعلى الرأس. مسك كوع اليد اليمنى من الخلف) محاولة سحب الذراع للخلف باليد العكسية. 6 (وقوف) فتحا. الذراعان أماما وسند الكفين على كتفي الزميل. ميل) ضغط الصدر لأسفل. (:) 7 (وقوف) ثنى الجزع اماما أسفل للوقوف على أربع ثم المشي باليدين امام للانبطاح المائل فى أربع عدات 48 (وقوف) الذراعان أماما حمل الكرة) المشي للأمام مع قذف الكرة عاليا ثم لقفها. 49 (وقوف) الكرة على أحد اليدين أمام الصدر) الجرى أمام لقف الكرة عاليا بيد واحدة واستقبالها بنفس اليد. 50 (وقوف الكرة بين القدمين) الوثب عاليا مع قذف الكرة ولقفها باليدين. 51 (وقوف الوضع أماما مواجه الكرة أمام الصدر) مد الذراعين أماما لقف الكرة للزميل.	15 ق	الإحماء	الأحد 30 / 3 / 2025	السادس 30-3 / 4 / 2025

تشكيل الحمل				محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار					
1 ق	5 :4 مجموعات	-	12-14 تكرار	85% 9 الوثب بالقدم اليمين للأمام مسافة 10 م 10 الوثب بالقدم الشمال للأمام مسافة 10 م 11 الوثب العريض من الثبات للأمام 12 الوثب العريض من الثبات بالجانب اليمين 13 الوثب العريض من الثبات بالجانب الشمال 14 الوثب العريض من الثبات بالظهر 23 الوثب على القدم اليمين للجانبين 24 الوثب على القدم اليسرى للجانبين 25 الوثب على القدم اليمين للأمام والخلف 26 الوثب على القدم اليسرى للأمام والخلف 27 الوثب على قدم واحدة للجانبين مع التبديل	40 ق	الجزء الرئيسي		
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	30% 11 (وقوف مسك الكرة اماما) دوران الكرة حول الجسم 12 (وقوف فتحا) ثنى الجذع اماما أسفل مسك الكعبين 13 (وقوف) المشي على المشطين 14 (وقوف) المشي على الكعبين	5 ق	الختام		

الأسبوع	الأيام	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	تشكيل الحمل				
					الشدة	التكرار	الراحة بين تكرارات	المجموعات	الراحة بين مجموعات
	الثلاثاء 8 / 4 / 2025	الإحماء	10 ق	<p>1 (وقوف) الجرى حول ملعب الكرة الطائرة - 11 (وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليمنى.</p> <p>12 (وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليسرى.</p> <p>13 (وقوف) الجرى مع دوران الذراع اليمنى للأمام.</p> <p>52 (وقوف) الوضع أماما مواجه الكرة خلف الراس) مد الذراعين مع قذف الكرة أماما للزميل بيد واحدة.</p> <p>53 (وقوف) لظهر مواجه المدرب) الدوران لمسك كرة المدرب المرتدة من الأرض</p> <p>54 (وقوف) فتحا الذراعان أماما مسك الكرة) قذف الكرة عاليا خلفا ثم خفض الذراعين أسفل خلفا لاستقبال الكرة باليدين.</p> <p>55 (وقوف) الكرة أمام الصدر) قذف الكرة عاليا ثم دوران الجسم نصف لفة لاستقبال الكرة.</p> <p>56 (وقوف) الذراعان أماما حمل الكرة) قذف الكرة عاليا ثم لقفها.</p>	30- 50%	3 تكرارات	-	مجموعة واحدة	-
		الجزء الرئيسي	30 ق	<p>48 الهبوط من فوق صندوق 30 سم والثبات</p> <p>50 الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى</p> <p>52 الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب للأمام</p> <p>54 الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى فلامام</p>	95%	5-6 تكرار	10:15 ث	5:6 مجموعات	3 ق

تشكيل الحمل				محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار					
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	30% 15 (وقوف) مرجحه الرجل للداخل والخارج 16 (وقوف فتحا) لف الجزع بارتخاء لليمين واليسار 17 (وقوف الذراعان عاليا) عمل اهتزاز للذراعين 18 (جلوس طويل) رفع الرجلين مائلا	5 ق	الختام		
-	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	30-50% 1 (وقوف) الجرى حول ملعب الكرة الطائرة. - 11 (وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليمنى. 12 (وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليسرى. 13 (وقوف) الجرى مع دوران الذراع اليمنى للأمام. 52 (وقوف الوضع أماما مواجه الكرة خلف الرأس) مد الذراعين مع قذف الكرة أماما للزميل بيد واحدة. 53 (وقوف لظهر مواجه المدرب) الدوران لمسك كرة المدرب المرتدة من الأرض 54 (وقوف فتحا الذراعان أماما مسك الكرة) قذف الكرة عاليا خلفا ثم خفض الذراعين أسفل خلفا لاستقبال الكرة باليدين. 55 (وقوف. الكرة أمام الصدر) قذف الكرة عاليا ثم دوران الجسم نصف لفة لاستقبال الكرة. 56 (وقوف. الذراعان أماما حمل الكرة) قذف الكرة عاليا ثم لقفها.	15 ق	الإحماء	الخميس 10 / 4 / 2025	

تشكيل الحمل				محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار					
3 ق	6:5 مجموعات	10:15 ث	12-10 تكرار	90%	65 وقوف مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين اعلى وأسفل الصناديق بالقدمين معا. 67 وقوف مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب فوق الصناديق بالقدمين معا. 68 وقوف مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين الصناديق بالقدمين معا. 69 وقوف الجنب اليمين مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين اعلى وأسفل الصناديق بالقدمين معا. 70 وقوف الجنب اليمين مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب فوق الصناديق بالقدمين معا. 71 وقوف الجنب اليمين مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين الصناديق بالقدمين معا. 72 وقوف الجنب الشمال مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين اعلى وأسفل الصناديق بالقدمين معا. 73 وقوف الجنب الشمال مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب فوق الصناديق بالقدمين معا. 74 وقوف الجنب الشمال مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين الصناديق بالقدمين معا.	40 ق	الجزء الرئيسي	
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	30%	19 (وقوف) ثنى الرجل اليمنى فى اتجاه الصدر والظهر مفرد وتطويق الرجل بالذراعين 20 (وقوف الذراعان عاليا) عمل اهتزاز للذراعين. 21 (وقوف على الكتفين مع سند الحوض باليدين) عمل اهتزاز للرجلين. 22 (وقوف) تدريبات المرجحات. 23 (وقوف) المشي حول ملعب الكرة الطائرة	5 ق	الختام	

الهدف : القدرة. الشدة : 90 : 98 % طريقة التدريب : تكرارى

تشكيل الحمل				الشدة	التكرار	الراحة بين تكرارات	المجموعات	الراحة بين مجموعات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
-	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	-30 %50					1 (وقوف) الجرى حول ملعب الكرة الطائرة. 2 الوثب العريض من الثبات باستمرار 3 الوثب بالحبل فى المكان - فتح ضم - للأمام وللخلف- قدم واحدة - مرة ومرة- للأمام وللخلف الاثنتين معا 4 (وقوف) الحجل فى المكان. 5 (وقف الذراع اليمنى خلفا أعلى الرأس. مسك كوع اليد اليمنى من الخلف) محاولة سحب الذراع للخلف باليد العكسية. 6 (وقوف) فتحا. الذراعان أماما وسند الكفين على كتفي الزميل. ميل) ضغط الصدر لأسفل. (:) 7 (وقوف) ثنى الجزع اماما أسفل للوقوف على أربع ثم المشي باليدين امام للانبطاح المائل فى أربع عدات 48 (وقوف) الذراعان أماما حمل الكرة) المشي للأمام مع قذف الكرة عاليا ثم لقفها. 49 (وقوف) الكرة على أحد اليدين أمام الصدر) الجرى أمام لقذف الكرة عاليا بيد واحدة واستقبالها بنفس اليد. 50 (وقوف الكرة بين القدمين) الوثب عاليا مع قذف الكرة ولقفها باليدين. 51 (وقوف الوضع أماما مواجه الكرة أمام الصدر) مد الذراعين أماما لقذف الكرة للزميل.	15 ق	الإحماء	الأحد 20 / 4 / 2025	الثامن 20 - 4 / 24 / 2025

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
3 ق	4:3 مجموعات	30:20 ث	4 تكرارات	%98	الهبوط من فوق صندوق 30 سم والثبات حمل كرة طبية 5 كجم	78	الجزء الرئيسي		
					الهبوط من فوق صندوق 50 سم والثبات حمل كرة طبية 5 كجم	79			
					الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى حمل كرة طبية 5 كجم	80			
					الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب لأعلى حمل كرة طبية 5 كجم	81			
					الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب للأمام حمل كرة طبية 5 كجم	82			
					الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب للأمام حمل كرة طبية 5 كجم	83			
					الهبوط من فوق صندوق 30 سم ثم الوثب لأعلى فلامام حمل كرة طبية 5 كجم	84			
					الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب لأعلى فلامام حمل كرة طبية 5 كجم	85			
					الهبوط من فوق صندوق 50 سم ثم الوثب لأعلى فلامام حمل كرة طبية 5 كجم	85			
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	%30	(وقوف مسك الكرة اماما) دوران الكرة حول الجسم	11	الختام	10 ق	
				(وقوف فتحا) ثنى الجذع اماما أسفل مسك الكعبين	12				
				(وقوف) المشي على المشطين	13				
				(وقوف) المشي على الكعبين	14				

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
-	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	-30 %50	20 (وقوف) الجرى الجانبي للداخل والخارج حول ملعب الكرة الطائرة. 21 (وقوف) التحرك الجانبي مع رفع الركبة اليسرى عالياً. 22 (وقوف) الجرى بالظهر للخلف. 63 (وقوف الذراعين جانباً. كرة على الكف) قذف الكرة عالياً واستقبالها على الكف الأخرى. 64 وقوف حمل الكرة ورميها لأعلى ثم الوثب عالياً لمسك الكرة والذراعين عالياً. 65 (وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى ورمى الكرة بالرجلين خلف الجسم لأعلى مسافة وتلقف في الهواء 66 (وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى ورمى الكرة بالرجلين لأعلى مسافة وتلقف في الهواء 67 (وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب بالكرة لأعلى في محاوله لمسك الكرة باليدين	15 ق	الإحماء	الثلاثاء 22 / 4 / 2025	

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الإيم	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
3 ق	5:3 مجموعات	15:10 ث	12-10 تكرار	%90	<p>65 وقوف مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين اعلى وأسفل الصناديق بالقدمين معا.</p> <p>67 وقوف مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب فوق الصناديق بالقدمين معا.</p> <p>68 وقوف مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين الصناديق بالقدمين معا.</p> <p>69 وقوف الجنب اليمين مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين اعلى وأسفل الصناديق بالقدمين معا.</p> <p>70 وقوف الجنب اليمين مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب فوق الصناديق بالقدمين معا.</p> <p>71 وقوف الجنب اليمين مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين الصناديق بالقدمين معا.</p> <p>72 وقوف الجنب الشمال مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين اعلى وأسفل الصناديق بالقدمين معا.</p> <p>73 وقوف الجنب الشمال مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب فوق الصناديق بالقدمين معا.</p> <p>74 وقوف الجنب الشمال مواجه 5 صناديق ارتفاع 15 سم ثم الوثب بين الصناديق بالقدمين معا.</p>	40 ق	الجزء الرئيسي		
-	مجموعة واحدة	-	تكرارين	%30	<p>15 (وقوف) مرجحه الرجل للداخل والخارج</p> <p>16 (وقوف فتحا) لف الجزع بارتخاء لليمين واليسار</p> <p>17 (وقوف الذراعان عاليا) عمل اهتزاز للذراعين</p> <p>18 (جلوس طويل) رفع الرجلين مائلا</p>	5 ق	الختام		

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار	الشدة					
-	مجموعة واحدة	-	3 تكرارات	-30% 50%	<p>1 (وقوف) الجرى حول ملعب الكرة الطائرة.- 11 (وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليمنى.</p> <p>12 (وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليسرى.</p> <p>13 (وقوف) الجرى مع دوران الذراع اليمنى للأمام.</p> <p>52 (وقوف الوضع أماما مواجه الكرة خلف الراس) مد الذراعين مع قذف الكرة أماما للزميل بيد واحدة.</p> <p>53 (وقوف لظهر مواجه المدرب) الدوران لمسك كرة المدرب المرتدة من الأرض</p> <p>54 (وقوف فتحا الذراعان أماما مسك الكرة) قذف الكرة عاليا خلفا ثم خفض الذراعين أسفل خلفا لاستقبال الكرة باليدين.</p> <p>55 (وقوف الكرة أمام الصدر) قذف الكرة عاليا ثم دوران الجسم نصف لفة لاستقبال الكرة.</p> <p>56 (وقوف الذراعان أماما حمل الكرة) قذف الكرة عاليا ثم لقفها.</p>	15 ق	الإحماء	الخميس 24 / 4 / 2025	
3 ق	6 :5 مجموعات	15 :10 ث	6-5 تكرار	%95	<p>64</p> <p>الوثب فوق مجموعة صناديق متتالية مختلفة الارتفاع (30- 50 - 75 - 100)</p> <p>75</p> <p>الحجل للأمام أبعد مسافة 3 حجلات على القدم اليمنى</p> <p>76</p> <p>الحجل للأمام أبعد مسافة 3 حجلات على القدم الشمال</p> <p>8 الوثب بالقدمين معا للأمام مسافة 10 م</p> <p>9 الوثب بالقدم اليمنى للأمام مسافة 10 م</p> <p>10 الوثب بالقدم الشمال للأمام مسافة 10 م</p>	40 ق	الجزء الرئيسي		

تشكيل الحمل				محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الأيام	الأسابيع
الراحة بين مجموعات	المجموعات	الراحة بين تكرارات	التكرار					
-	مجموعة واحدة	-	تكراري ن	30%	20 (وقوف الذراعان عاليا) عمل اهتزاز للذراعين. 21 (وقوف على الكتفين مع سند الحوض باليدين) عمل اهتزاز للرجلين. 22 (وقوف) تدريبات المرجحات. 23 (وقوف) المشي حول ملعب الكرة الطائرة	5 ق	الختام	

مرفق (7)

القياسات الأساسية لعينة البحث

م	العمر	الوزن	الطول
1	15	65	179
2	15	63	177
3	16	75	187
4	16	80	195
5	15	64	183
6	14	54	174
7	16	54	182
8	16	59	176
9	14	52	170
10	16	64	187
11	14	61	172
12	15	74	179

مرفق (8)

الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمه

التعريف بالاختبارات المستخدمة:

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي تستلم استخدام طرق البحث كالتحليل والملاحظة والتجريب والتحديد والتفسير والاستنتاج والتعميم، وقد عمدنا في دراستنا على عدة اختبارات وهي كما يلي:.

اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس:

- الغرض من الاختبار:

- تقويم قدرة الأطراف العلوية.

الأدوات المستعملة:

- حائط.
- كرة طبية (4 كغ).
- شريط قياس.
- من 2 إلى 3 مختبرين.
- طريقة الإجراء:

- يقوم المختبر بإجراء تسخين خاص بالأطراف العلوية لمدة 5 دقائق؛
- يجلس الرياضي على الأرض والظهر ملاصق للحائط، والرجلان ممدودتان على الأرض؛
- يمسك المختبر الكرة الطبية بكلتا اليدين وأسفل الذقن، حيث يكون ملاصقة للصدر، وتكون اليدين خلف الكرة الطبية، والمرفقان مفردتان؛
- يقذف المختبر الكرة الطبية من مستوى الصدر لأبعد مسافة ممكنة.



اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف:

الغرض من الاختبار:

- تقويم قدرة الأطراف العلوية.

الأدوات المستعملة:-

- كرة طبية (4 كغ).
- من 2 إلى 3 مختبرين.
- شريط قياس.
- طريقة الأداء:

- يقوم المختبر بإجراء إحماء خاص بالأطراف العلوية لمدة 5 دقائق.

- يقف المختبر وظهره إلى الحائط.

- يمسك المختبر الكرة الطبية بكلتا اليدين وأسفل الذقن، حيث تكون ملاصقة للصدر، وتكون اليدين خلف الكرة الطبية، والمرفقان مفرودتان.
- يقدّم المختبر الكرة الطبية من مستوي الصدر لأبعد مسافة مُمكنة.

التسجيل:

- يتم إحتساب مسافة الرمي من الحائط إلى نقطة سقوط الكرة، مُقربة لأقرب 10 سم.
- تحسب أحسن نتيجة من ثلاث محاولات.

ملاحظة:

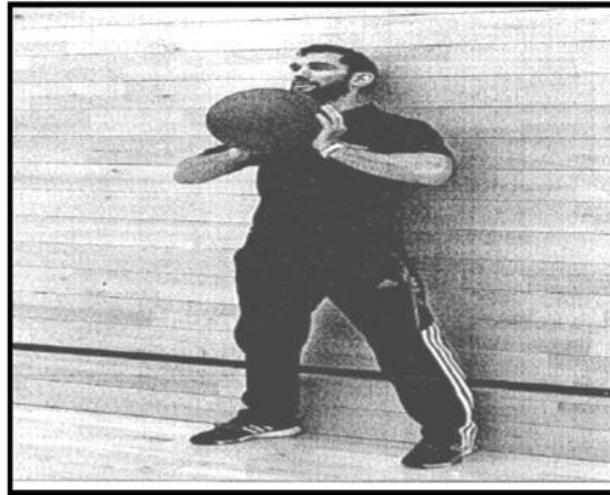
- يوجد شكل ثانٍ من الاختبار؛ وهو الاختبار من دون الحائط، وذلك على حسب الهدف من الاختبار؛ يسمح القيام به دون الإتكاء على الحائط بالحركة العكسية للظهر والحوض.
- كما يوجد شكل ثالث من الاختبار؛ وهو الاختبار من وضعية القرفصاء، وذلك بغرض عزل مساهمة ومشاركة الجزء السفلي، ولكن في هذه الحالات سوف يفقد الاختبار ميزة التخصصات التي تعتمد على الوضعية العمودية.

إيجابيات الاختبار:

- سهل الاستعمال.
- سريع جدا.
- وضعية الوقوف تسمح بتقييم قدرة الطرف العلوي في بعض التخصصات.

سلبيات الاختبار:

- يتطلب من 2 إلى 3 مخبرين لإدارة الاختبار؛
- وضعية الوقوف لا تسمح بالحصول على الأهداف المرجوة وذلك لعدم عزل الجزء العلوي.



اختبار القفز الأفقي (اختبار الوثب العريض من الثبات):
الرياضات المعنية:

- بصفة أساسية الرياضات التي تعتمد على القفزات الطويلة (ألعاب القوى).
- وبصفة أقل الرياضات التي تعتمد على تسارع كبير من الوضع الأفقي (الرياضات الجماعية).

الهدف من الاختبار:

- تقويم القفز الأفقي للرياضي.
- تحديد مؤشر لقدرة الأطراف السفلية في الوضع الأفقي.

الأدوات المستعملة:

- مساحة قفز مسطحة.
- شريط قياس متري.
- طبشور أو مؤشر لتحديد مسافة القفز.

طريقة الاداء:

- تحديد نقطة البداية من خلال رسم خط بعرض 1 متر بالطباشير أو الشريط.
- وقوف الرياضي مستقيماً، قدماء على نفس الخط ومتباعدتان قليلاً خلف خط البداية مباشرة.
- محاولة القفز لأبعد مسافة ممكنة من خلال استخدام الحركة المعاكسة.
- على الرياضي أن يهبط متوازياً على كلتا قدميه حتى يحتسب الاختبار.
- يتم وضع علامة الطباشير خلف الكعب الأكثر تراجعاً.
- حساب المسافة بين نقطة البداية والنهاية باستعمال شريط القياس.



اختبار القفز العمودي (اختبار سارجنت):
الرياضات المعنية:

- الرياضات التي تتميز بالارتقاء العمودي (كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، لعبة كرة القدم الأمريكية).
- الرياضات التي تعتمد بصفة كبيرة قدرة الأطراف السفلية (رفع الاثقال، الجودو، المصارعة، ألعاب القوي).

الهدف منه:

- تقوية الارتقاء العمودي للرياضي.
- تحديد مؤشر قدرة الأطراف السفلية في الوضع العمودي.

الأدوات المستعملة:

- مساحة للقفز تكون مسطحة وصلبة.
- حائط أملس أو لوحة من الخشب (بلون غامق أسود أو أخضر) ومن المستحسن أن يكونا مدرجين.
- شريط قياس.
- ميزان طبي.
- قطع طباشير أو مسحوق جير بلون مخالف للون الجدار، وقطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر.

طريقة الأداء:

- يواجه المختبر الحائط أو اللوحة بالجانب، ويمد أحد ذراعيه عاليًا لأقصى مدى ويحدد علامة بطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على الحائط، مع التأكيد على أن القدمان بعيدتان على الحائط بمسافة معينة تجنبًا للاحتكاك، مع التأكيد على ملاصقة الكعبين للأرض.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل وللخلف مع ثني الجذع للأمام وللأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط، وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.
- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو خطوات، حيث يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب للأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام وللأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.
- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج.
- يفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من الحائط أو اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح.

التسجيل:

- تحتسب أحسن نتيجة من ثلاث محاولات.

- هي عدد السنتمترات بين العلامتين (الأولى من وضع الوقوف والثانية نتيجة الوثب) مقربة لأقرب 1 سم.

إيجابيات الاختبار:

- سهل التنفيذ.
- سريع جدا.
- لا يحتاج إلى كثير من الأجهزة.
- يسمح بمقارنات دقيقة.

سلبيات الاختبار:

- لا يمكن من خلال هذا الاختبار حساب زمن الارتقاء؛
- لا يمكن من خلاله تحديد سعة الحركة العكسية؛
- ولا يمكن من خلاله حساب التسارع؛
- ولا يمكن من خلاله تحديد القوة المتفاعلة (المتدخلة في الحركة).
- يبالغ في تقييم الارتقاء وقدرة الأطراف السفلية.



اختبار الدقة لمهارة حائط الصد:
الهدف من الاختبار:

- قياس الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة.

الأدوات المستعملة:

- ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (5)، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل.

مواصفات الأداء:

- يقف الطالب المختبر في مركز (3) أمام الشبكة وعلى بعد (50 سم) من الشبكة وبوضع التهيؤ لعملية الصد، إذ يقوم المدرس بأداء مهارة الضرب الساحق من الملعب المقابل ويقوم الطالب المختبر بأداء مهارة حائط الصد وحسب الطريقة المتفق عليها مسبقاً.

شروط الأداء:

- لكل طالب مختبر (5) محاولات متتالية.
- يجب أن يكون الضرب الساحق جيداً في كل محاولة.
- تحتسب الدرجات وفقاً لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي:

- مركز (2) درجتان.
- مركز (3) ثلاث درجات.
- مركز (4) أربع درجات.
- خارج هذه المناطق (صفر) من الدرجات.

التسجيل:

- تحتسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس، علماً أن الدرجة العظمى للاختبار هي (15) درجة. وكما يوضح ذلك الشكل (6).

		٢	
		٣ T	○ ○ ○ ○ ○
		٤	
	الطالب المختبر		

الشبكة

شكل رقم (6)

يوضح تقويم الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة

ملخص البحث

تأثير التدريبات الخاصة علي تحسين أداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة تحت 17 سنة بنادي الاتحاد المصراتي

الباحث: جمال سالم المبروك ابوالنور

مقدمة :

من خلال التطور الذي شهدته الكرة الطائرة في السنوات القريية واتساع رقعة ممارستها في مختلف بقاع العالم، وخصوصاً الطفرة التي أصبحت واضحة وجلية على المستوى المحلي، وما وصلت إليه منتخباتنا من مراكز متقدمة على الصعيد المحلي والعربي والقاري والدولي، وذلك من خلال الجهود التي يبذلها اتحاد اللعبة وكافة لجانها العاملة بوصول منتخبنا تحت سن 17 إلى نهائيات كأس العالم 2024 في بلغاريا، وكذلك وصول منتخب الكبار إلى نهائيات كأس العالم 2025 بفيتنام ، وهذا إن دل فإنما يدل على الاهتمام الواسع من قبل الأندية العاملة في هذا المجال.

وهي لعبة الملايين من الناس حول العالم، فهي أيضاً لعبة العاطفة والتطوير والاسترخاء والخيال ولعبة الأحلام والحياة، ومن الصعب المبالغة في تقدير الكرة الطائرة.

ويعتبر الاهتمام بالناشئين تحت 17 سنة لكونهم البذرة الأساسية لرياضة المستويات العليا ، إذ تعد هذه المرحلة التثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية؛ لذا يتم من خلالها تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخطئية بصورة تزيد من قدرتهم على تحقيق الأداء الأفضل.

وبذلك تُعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التربوية الجماعية التي تغلب عليها روح المنافسة، نتيجة احتكاك اللاعبين داخل الملعب، فضلاً عن مهاراتها التي تمثل سلسلة مترابطة في أثناء اللعب. ويعد استخدام الأساليب المناسبة في عملية التدريب لتلائم الفعالية والمهارة المطلوب التدريب عليها، وأن تتناسب مع المرحلة العمرية والفروق الفردية والبيئية التدريبية ، أمراً مهماً جداً في تكامل النواحي البدنية والوظيفية للعبة؛ لكي تتسق مع الهدف المطلوب تحقيقه، لذلك يجب على كل لاعب من لاعبي الكرة الطائرة أن يمتلك جميع القدرات البدنية لأداء المهارات بما يلائم المركز الذي يشغله اللاعب في الملعب بشكل عالٍ ودقيق، لوصول الفريق إلى الفوز.

ولعل التطور الحاصل في الكرة الطائرة ناتج بالضرورة عن التطور الواضح والسريع في علم التدريب، حيث اتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في الكرة الطائرة من طرق لعب وأداء فني ومهاري وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار هذه الرياضة حول العالم، أصبح اتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة

الحديثة بعناصرها المختلفة، يجب تدريب اللاعبين ببرامج عصرية وحديثة تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة.

ونظراً لما تتمتع به لعبة الكرة الطائرة من أهمية متزايدة في مختلف البلدان المتقدمة منها والنامية جعل أصحاب الخبرة يفكرون دائماً في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وانتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول بالمستوى إلى العالمية ، كما أننا نشاهد في بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب مستوى معيناً من القوة بأن لها علاقة وثيقة بعناصر اللياقة الأخرى كالسرعة و التحمل، ولهذا فإن عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية، تُركز على عدة عوامل من هذه العوامل كيفية اختيار البرنامج التدريبي الفعال.

وتعد القوة الانفجارية باعتبارها من أهم القدرات الخاصة في الكرة الطائرة وهي مركب من القوة والسرعة وتعرف بأنها "قدرة مرونة العضلات في التغلب على المقاومة بسرعة عالية وإخراج القوة في أقصى سرعة".

وقد أصبحت التمرينات البليومترية مقبولة بوصفها وسيلة من وسائل التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية

فالبليوميترية يُقرب الفجوة بين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة ، وهذا يعزز الحركات الانفجارية، حيث يحرك إطالة العضلة أثناء التدريب تم التقتصر وتُدعى هذه العملية بمنعكس التمدد، وهو الشيء الأساسي والجوهري في البليوميترية، وعليه تكون تدريبات البليوميترية طريقة تدريب صممت للاستفادة من الطاقة المطاطية للعضلة وبالتالي الطاقة المخزونة في العضلة من خلال دائرة التطوير والتقصير.

ومن هنا فإن حائط الصد يُعد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، والتي تتميز بالطابع الدفاعي والهجومى في آن واحد، وترجع أهمية حائط الصد إلى عمل جدار أمام هجوم الفريق المنافس فوق الشبكة بهدف منعه من الحصول على نقطة، ولم يتوقف الأمر على الشق الدفاعي فقط بل أصبح الهدف الأساسي لحائط الصد هو محاولة الفريق الحصول على نقطة مباشرة.

أن الأداء في مهارة حائط الصد يتأثر بشكل كبير بالمدة الزمنية التي يحدث فيها الصد خلال مجريات اللعب.

ومن ناحية أخرى يرى (Neves et al,) أنه يجب على الفريق بناء دفاع قوي وسريع، حيث يعدّ اتخاذ القرار وسرعة التحرك والاستجابة من الجوانب المهمة في نجاح حائط الصد.

إن ما تمثله مهارة حائط الصد من أهمية في تشكيل دفاع ضد الضربة الساحقة للفريق المنافس وهجوم الفريق القائم بأداء مهارة الصد حيث تمنع في الناحية الدفاعية تسجيل نقطة للفريق المنافس، وتمنح الفريق المدافع نقطة مباشرة في شكله الهجومي، ومن خلال ملاحظة الباحث ومتابعته للفرق الواقعة في النطاق الجغرافي لإقامته لاحظ بأن هناك ضعفاً في أداء مهارة الصد، سواء بلاعب أو اثنين أو ثلاثة لاعبين، مما يؤدي إلى منح الفرق سهولة تسجيل النقاط من قبل الفرق المنافسة، لذا وجب علينا السعي لإيجاد برنامج تدريبي خاص بتحسين وتطوير مهارة حائط الصد؛ لما له من أهمية في تسجيل النقاط، وفي المقابل منع تسجيل النقاط بالنسبة للمنافسين.

مشكلة :

تعد لعبة الكرة الطائرة من أكثر الألعاب التي يتردد عليها الممارسون من مختلف الأعمار والأجناس، حيث شهدت هذه اللعبة مؤخرًا عدة تغيرات وتطورات مسّت مختلف جوانبها من قواعد وقوانين، وكذلك طرق التدريب الحديثة التي أدت إلى رفع مستوى الأداء في المواقف الهجومية والدفاعية، وهذا أدى بدوره إلى قلق بين الأداء الهجومي الحديث والرفيع وبين اللعب الدفاعي التقليدي (الدفاع عن الملعب)، هذا الاختلاف حث على تطوير المهارات الدفاعية في الآونة الأخيرة ومثال ذلك: تطور مهارة حائط الصد لدى مختلف الأندية والمنتخبات العالمية على النقيض الذي نشاهده من خلال التدهور الكبير لهذه المهارة على الصعيد المحلي، مما دفعنا للبحث عن سبل لتحسين الأداء المهاري لحائط الصد، والتي تعتبر فريدة من نوعها، إذ تعتبر مهارة هجومية ودفاعية في آن واحد.

وتهدف مهارة حائط الصد إلى عمل جدار أمام هجوم الفريق المنافس لمنعه من الضربات الساحقة فوق الشبكة، مما يسهل عمل بقية اللاعبين الذين يقومون بمهام الدفاع عن الملعب، وبالأخص عندما يتسم أداء اللاعبين القائمين بأداء مهارة حائط الصد بالمثالية في الأداء.

ومما لا شك فيه أن لعبة الكرة الطائرة تُعد من الألعاب الجماعية التي تتميز بالسرعة، وتنوع مهاراتها وترابط بعضها ببعض، هذا بالإضافة إلى تسلسل الواجبات مهارية، بحيث تؤثر كل مهارة في المهارة التي تليها، وبما أن حائط الصد يعد خط الدفاع الأول عن الملعب فإن أي خلل في هذه المهارة سوف ينعكس سلباً على قدرة الفريق في الدفاع عن ملعبه، وبالتالي يكون التأثير في فاعلية الفريق الدفاعية وخطئه؛ لذا فإن القدرة على قراءة اللعب، والاستجابة الحركية السريعة للاعب حائط الصد للحد من هجوم المنافس يعد أمراً مهماً جداً في لعبة الكرة الطائرة.

ومن خلال التقدم والتطور بالمستوى الفني الحادث في كافة الأنشطة الرياضية والذي أدى إلى تقارب المستوى بين الفرق في الجانب البدني والمهاري، والذي دفع الباحثين المتخصصين في المجال الرياضي إلى دراسة أدق التفاصيل التي تؤدي إلى تفاضل المستويات، حيث كان للجانب البدني الدور

الكبير والفعال في الوصول إلى ثمرة الفوز التي يسعى إليها كافة المدربين والمسؤولين عن التقدم الرياضي.

وقد قام الباحث بإعداد استمارة احتوت على مجموعة من الأسئلة موجهة لعينة من مدربي لعبة الكرة الطائرة تحت 17 سنة في ليبيا كان قوامها (6) مدربين، حاول من خلالها الباحث أن يحصل على دليل مادي يؤكد إحساسه بالمشكلة، وأن هناك قصور في بعض البرامج التدريبية لتطوير أداء مهارة حائط الصد، وأيضاً الوقوف على أهم العراقيل التي تواجه المدربين عند تنفيذ التدريبات للاعبين ومواكبة التطور الحاصل في البرامج التدريبية.

ومن خلال عمل الباحث كلاعب وحكم سابق وحالياً في مهمة تدريس لعبة الكرة الطائرة، ومتابعته المستمرة للدوري الليبي، ومن خلال الاطلاع على المراجع العلمية المعنية بالعملية التدريبية، لاحظ أن بعض اللاعبين لديهم بطء في قراءة تحركات وتكتيكات الفريق المنافس؛ مما كان سبباً في ضعف أداء مهارة الصد لديهم، أو عدم القدرة على تنفيذ حائط صد قوي أمام المنافسين، هذا بالإضافة إلى اعتماد اللاعبين على التوقع والفراسة في تنفيذ حائط الصد أكثر من قراءة مكان ذهاب الكرة والاستجابة له، والذي قد لا يكون فعّالاً في أغلب الأوقات، خاصة في ظل تغير المنافسين، وتغيرات اللعب المفاجئة التي تفرضها طبيعة لعبة الكرة الطائرة، ومواقف اللعب المختلفة التي تتميز بالحركات السريعة والمفاجئة، بالإضافة إلى التكتيكات المختلفة التي يستخدمها المنافسون وأن جميع الرياضات الجماعية تشتمل على مجموعة من المهارات، التي يُعتمد عليها في تحقيق الفارق بين منافسين أو فريقين أثناء المباريات، لذا يعتمد المدرب إلي تسطير برامج خاصة لتطوير هذه المهارات وتحسينها.

ومما تقدم دعا الباحث إلى إجراء هذا البحث وتنفيذ برنامجه التدريبي للتأكد من مدى تحسن أداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي نادي الاتحاد المصرتي تحت 17 سنة (العينة البحثية الأساسية)، للوصول إلى نتائج واقعية قد يستفاد منها مدربي اللعبة لهذه الفئة.

أهمية :

ولأن اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيداً في الكرة الطائرة أصبحت القوة الانفجارية التي يحتاجها اللاعب كبيرة وضرورية لملائمة مختلف المهارات وخطط اللعب الدفاعية والهجومية.

ولعل من بين أهم هذه المهارات نجد مهارة حائط الصد التي تعتبر أسلوب دفاعي وهجومي في آن واحد تستخدمها الفرق لإحراز النقاط والفوز بالمقابلات، هذه المهارة هي أيضاً مزيج بين حركات بدنية تغطيها قدرة بدنية مستوجبة، إذ يستلزم على منفذ مهارة حائط الصد القفز عالياً وبسرعة لحظة الهجوم الساحق، إذ أن القفز والارتقاء يتطلب اكتساب قدرة بدنية هائلة تعتمد أساساً على تطوير قوة وسرعة الارتقاء التي لها علاقة مباشرة وكبيرة بإحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعب الكرة الطائرة ألا وهي

القوة الانفجارية. هذه الأخيرة تعد عاملاً أساسياً وهاماً في تحديد مهارة حائط الصد التي تعتمد على الارتقاء إلى الأعلى فوق الشبكة وبسرعة.

حيث تعتبر القوة الانفجارية أحد العوامل لأداء معظم مهارات الكرة الطائرة لذلك يتوجب على اللاعب أن يتميز بدرجة عالية من القوة والسرعة والتناسق لإدماج السرعة والقوة العضلية وذلك لتحسين الارتقاء في مهاره حائط الصد.

حيث تبرز أهمية البحث في تحسين القوة العضلية لعضلات الرجلين والذراعين عن طريق التمرينات البليومترية لمعرفة العلاقة بين الصفات البدنية والصفات المهارية في الكرة الطائرة ومدى تأثير كل منهما على الآخر.

الأهداف :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- 1- تأثير التدريبات الخاصة علي تحسن مستوى أداء القدرات البدنية لدى أفراد العينة قيد البحث.
- 2- تأثير التدريبات الخاصة علي تحسين الأداءات المهارية لدى أفراد العينة قيد البحث.
- 3- العلاقة بين تطور القدرات البدنية والأداءات المهارية.

الفروض:

يفترض الباحث الآتي:

- 1- توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث وذلك لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداءات المهارية لدى أفراد عينة البحث وذلك لصالح القياس البعدي .
- 3- توجد علاقة إرتباط بين تطور لقدرات البدنية والأداءات المهارية لدى أفراد عينة البحث

المنهج:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياسين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث.

المجتمع:

يتمثل مجتمع البحث في أندية المنطقة الوسطى في لعبة الكرة الطائرة فئة تحت 17 سنة وعدد أنديةها (6) وأندية وبحجم لاعبين (72) لاعب.

العينة:

سوف يعتمد البحث على عينة عمدية من لاعبي الكرة الطائرة تحت 17 سنة بنادي الاتحاد المصري والمسجلين بالاتحاد الليبي للكرة الطائرة موسم 2024/2025 وعددهم (12) لاعب.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- أولاً: المراجع العلمية العربية والأجنبية.
- ثانياً: استمارة تسجيل للقياسات الجسمية والبيانات الشخصية بالنسبة للعينة.
- ثالثاً: استمارة تقييم الأداء.

التجربة الأساسية:

سوف يقوم الباحث بإجراء التجربة الأساسية بتطبيق التدريبات المقترحة على عينة البحث خلال المدة الزمنية المحددة وذلك أثناء الموسم الرياضي 2024-2025.

ويعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقاً من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي، وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار اختبارات مناسبة وتدرجات خاصة والتي تخدم موضوع الدراسة وأكثر المناهج المناسبة لها بحيث تم اختيار مجموعة واحدة تجريبية تتكون من 12 لاعب من لاعبي نادي الاتحاد المصري تحت 17 سنة، سيتم استخدام أسلوب القياسين القبلي والبعدي قبل وبعد تطبيق الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي للفريق حتى نهاية المنافسات.

الاستنتاجات:

في ضوء المعاملات الإحصائية لمجموعة القياسات والاختبارات قيد الدراسة وكذا عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى مجموعة الاستنتاجات والتي كانت على النحو التالي:-

- 1- نتائج المعاملات الإحصائية لاختبارات القدرات البدنية لعينة البحث قبل وبعد التجربة:
 - البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة والقائم على استخدام التدريبات الخاصة أدى إلى إيجاد فروق بين كل من القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات البدنية والمشملة على (اختبار الوثب العموي، الوثب العريض، رمى كرة طبية باليدين "من الجلوس، من الوقوف"، اختبار الصد بالذراعين من الثبات، اختبار الصد بالذراعين من الحركة، الفرق بين الصد من الثبات ومن الحركة) وذلك لصالح القياس البعدي.

- 2- نتائج المعاملات الإحصائية للقدرات المهارية لعينة الدراسة الأساسية:

- البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على القدرات المهارية قيد البحث حيث توصلنا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى الاختبارات المهارية وذلك لصالح القياس البعدي.

3- نتائج المعاملات الإحصائية لعلاقة الارتباط بين القدرات البدنية ومستوى أداء حائط الصد فى الكرة الطائرة قيد الدراسة :

- تأثير البرنامج التدريبي على القدرات البدنية أدى بدوره بالتأثير على تحسن الأداء المهاري لحائط الصد قيد البحث حيث توصلنا إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية بين تحسن القدرات البدنية وتحسن الأداءات المهارية قيد الدراسة.

التوصيات.

فى حدود ما اشتملت عليه الدراسة من إجراءات، وما أسفرت عنه من نتائج وانطلاقاً مما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

5- الاستفادة من استخدام البرنامج التدريبي المقترح وتدريباته وذلك لفاعليته فى تحسين مستوى القدرات البدنية التى تتطلب أنقباض عضلى سريع جداً، أي القدرات ذات الشدات العالية التى تركز على سرعة دورة الإطالة والتقصير فى العضلات.

6- التدريبات المستخدمة فى البرنامج المقترح تعمل على تحسين وتطوير الأداء المهاري لمهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة، لذا يجب الاهتمام بتلك التدريبات فى فترة الإعداد الخاص.

7- تطبيق البرنامج على أعمار سنوية مختلفة لمعرفة مدى تأثير البرنامج

8- قياس مهارات أخرى فى الكرة الطائرة لمعرفة مدى تأثير البرنامج على الأداءات المهارية الأخرى المختلفة .

Abstract

The Effect of Special Training on Improving Blocking Skills among Under-17 Volleyball Players at Al-Ittihad Misrata Club

Researcher: Jamal Salem Al-Mabrouk Abu Al-Nour

The researcher aimed to identify the effect of special training on improving blocking skills among the participants in this study. The researcher used a single-group experimental design with pre- and post-testing, as it was suitable for the nature of the research. The study relied on a purposive sample of (12) under-17 volleyball players from Al-Ittihad Misrata Club, registered with the Libyan Volleyball Federation for the 2024/2025 season. The most important finding was that the proposed training program, based on the use of special training, led to an improvement in the players' jumping ability, which had a positive impact on improving their blocking skills.

Volleyball - Blocking - Plyometric



State of Libya
Ministry of Higher Education and Scientific Research
University of Zawia
Faculty of Physical Education and Sports Sciences
Department of Sports Training



**"The Effect of Special Training on Improving the Blocking Skill
Performance of Under-17 Volleyball Players at Al-Ittihad Misrata
Club"**

Student preparation

Jamal Salem Al-Mabrouk Abu Al-Nour

Faculty Member, Department of Sports Training Faculty of Physical
Education and Sports Sciences, Misrata University This thesis was
submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor
of Philosophy (PhD) in Physical Education and Sports Sciences

Supervision

Professor

. Zainab Salem Juma
Professor of Track and Field
Department of Sports Training
Faculty of Physical Education
and Sports Sciences,
University Zawiya

Professor

. Naji Al-Hadi Belqasim
Professor of Games (Volleyball)
Department of Sports Training
Faculty of Physical Education
and Sports Sciences,
Zawiya University

2025/2026