

أهمية طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني للاعبي كرة الطائرة لفئة أواسط اناث.

مدور شيماء / طالبة دكتوراة/ جامعة بومرداس

C.meddour@univ-boumerdes.dz

عصام سمير / دكتور/ جامعة بومرداس /

assam.samir@univ-boumerdes.dz

Abstract:	ملخص المداخلة
<p>Introduction summary In our modern age, physical preparation has become a basic base for all sports training operations, the results of which have clearly appeared in the continuous development that we observe in the level of physical, skill, planning and psychological performance that made the individual acquire a strong personality and high fitness during</p>	<p>ان التحضير البدني اصبح في عصرنا الحديث قاعدة أساسية لجميع عمليات التدريب الرياضي التي ظهرت نتائجها بصورة واضحة في التطور المستمر الذي نلاحظه في مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي التي جعلت الفرد يكتسب شخصية قوية ولياقة عالية أثناء التدريبات والمنافسة . وقد تناولت الدراسة أهمية طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني للاعبات كرة الطائرة فئة أواسط وقد هدفت إلى التعرف على طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني للاعبات كرة الطائرة اناث لفئة أقل من 17 سنة، حيث فضل المدربون في المجال الرياضي</p>

<p>training and competition. The study dealt with the importance of modern training methods in the stage of physical preparation for volleyball players, middle class It aimed to get acquainted with modern training methods in the stage of physical preparation for female volleyball players for a category under 17 years old, as coaches in the sports field preferred to follow the best modern training methods to reach the highest levels. As well as knowing the objective relationship between modern training methods and the stage of physical preparation for female volleyball players for a category under 17 years</p>	<p>اتباع أفضل طرق التدريب الحديث للوصول إلى أعلى المستويات. وكذلك معرفة العلاقة الموضوعية بين طرق التدريب الحديث ومرحلة التحضير البدني لدى لاعبات كرة الطائرة لفئة اقل من 17 سنة. وتمثلت عينة الدراسة في 10مدربين فرق ولاية باتنة لفئة اقل من 17 سنة، حيث تم إجراؤها مستوى ولاية باتنة وذلك باتباع المنهج الوصفي باستخدام أدوات جمع البيانات المتمثلة في الاستبيان ، المقابلات، الملاحظة . الكلمات المفتاحية: طرق التدريب الحديثة، التحضير البدني، الكرة الطائرة، المراهقة.</p>
--	---

<p>old. The sample of the study consisted of 10 coaches of the Batna state teams for the category of less than 17 years old, which was conducted at the level of Batna state, by following the descriptive approach using the data collection tools represented in the questionnaire, interviews, and observation. Keywords: modern training methods, physical preparation, volleyball, adolescence.</p>	
--	--

مقدمة واشكالية البحث:

نظرا الى ارتفاع مستوى الانجاز وأداء الرياضي في ميدان كرة الطائرة الحديثة أصبح البحث عن أساليب و الطرق الناجعة في عملية التدريب والتكوين الرياضي أمر ضروري بهدف الوصول بالرياضي إلى أرقى مستوى ممكن في كافة الجوانب التي تفرضها المواقف التنافسية أثناء المباراة، حيث لقيت طرق التدريب اهتماما كبيرا من طرف العاملين في مجال التدريب الرياضي والإعداد البدني، وهذا لكونها تعتبر أساس عملية التدريب لما لها من أهمية وتأثير مباشر على تنمية الصفات البدنية، وتعد كرة الطائرة من أةلعاب الجماعية التي تتطلب من ممارستها صفات بدنية خاصة لكي تمكنهم من أداء مختلف الحركات والمهارات الخاصة ولمسايرة النسق والإيقاع العالي للعبة إن الجانب البدني يشكل أحد

أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات والقدرات البدنية وهو يمثل كل العمليات التي تهدف الى تحسين وتطوير كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و أةنظمة الطاقة والعمل على تكامل أداءها طبقا لمتطلبات النشاط أثناء المنافسة و في هذا الإطار تعد وتعتبر القوة واحدة من العوامل الفعالة لممارسة رياضة كرة القدم وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية كما أنها تمثل المكون الأعول في اللياقة البدنية وأحد المكونات الأساسية في اللياقة الحركية والقدرة الحركية والأداء البدني بصفة عامة حيث أشار في هذا الصدد السيد عبد (المقصود) 1997 ، (ص121)، أن السرعة والقوة يعتبران من الشروط الأساسية لتحقيق النجاح والفعالية في المستوى العالي، كما أكد (J.Weineck, 1992, p241)، أن النجاح والفعالية حاليا في ميدان المنافسة الرياضي في المستوى العالي مهمة لا يمكن صياغتها إن لم يؤخذ بعين الاعتبار دور وأهمية القوة العضلية في عملية التدريب والتكوين الرياضي نظرا لتأثيرها الإيجابي على مختلف الجوانب التي تتحكم في أداء الحركي والرياضي حيث تسمح باكتساب كفاءة و قدرة بدنية عالية تمكن اللاعب من توظيف مهاراته الحركية والرياضية بشكل فعال، ولقد كان من أهم جهود المتخصصين والمهتمين والمسؤولين عن مستوى الطائفة الرياضي هو البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والمهاري للرياضي

وتعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، خاصة وأنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة و الرشد وتختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التنغي ارت التي تمس الجوانب الاجتماعية و النفعالية و الفيزيولوجية للفرد مما يستوجب على المربين والأخصائيين في هذا المجال إعطاءها القدر الكافي من العناية و الاهتمام، في هذه المرحلة يظهر التوازن التدريجي في نواحي التنبالك و الضطراب الحركي فتأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسين إبطار العام للدراسة و الرقي كما يلاحظ ارتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، و حسب (Gerzy, 1989, p18) تعتبر هذه المرحلة ضرورية للنمو الحركي فيستطيع فيها المراهق اكتساب و تعلم مختلف الحركات بسرعة و إتقانها و تثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق ليساعد كثيرا على إمكانية ممارسته أنواع متعددة من أنشطة التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، أي أن النمو الحركي في هذه المرحلة

يصل إلى مستوى جيد بحيث الكثير من الصفات الحركية، و بالتالي تكون لدى الرياضي قابلية لتعلم الحركات الصعبة .ومما سبق ومن خلال تباين آراء حول طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني عند لاعبي كرة الطائرة أدى الى ظهور مشكلة البحث ولهذا قمنا بطرح التساؤل العام :هل لتنوع الطرق التدريبية الحديثة أهمية في مرحلة التحضير البدني للاعبات كرة الطائرة ؟

التساؤلات الجزئية:

- 1 - هل يتم الاعتماد على الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعبات كرة الطائرة ؟
- 2- هل تختلف الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني حسب العوامل البدنية للاعبة؟
- 2- فرضيات الدراسة :الفرضية العامة : لتنوع الطرق التدريبية الحديثة دور إيجابي في مرحلة التحضير البدني للاعبين كرة الطائرة.الفرضيات الجزئية
- 1 - يتم اختيار الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعبات كرة الطائرة حسب نوع الصفة البدنية المراد تنميتها.
- 2 . يتعلق اختيار الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعبات كرة الطائرة حسب العوامل البدنية للاعب.
- 3- أهداف الدراسة:
- تهدف الدراسة الحالية إلى:
- التعرف على طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني للاعبات كرة الطائرة لفئة أقل من 17 سنة.

- تهدف الى لفت انتباه المدربين في المجال الرياضي وخاصة كرة الطائرة اتباع أنجع طرق التدريب الحديث للوصول الى أعلى المستويات.
- التعرف على العلاقة الموضوعية بين طرق التدريب الحديث ومرحلة التحضير البدني لدى لاعبات كرة الطائرة لفئة اقل من 17 سنة
- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص وتزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية.

4 الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات العلمية من البحوث والوسائل المنهجية التي تسعى إلى الاكتشاف والتفسير العلمي والمنطقي للظواهر والاتجاهات والمشاكل، وتنطلق من الفرضيات أو التخمينات يمكن التأكد منها بإتباع سبل تحقق أهداف ويمكن قياسها بقوانين طبيعية أو اجتماعية يتحكم الناس فيها، وتستهدف إلى الوصول إلى نتائج تحقق رغبات الباحث سواء كان البحث تجريبيا او نظريا تفسيريا أو تحليليا، ومن مهمة الباحث

إلنظار العام للدراسة أن يحدد أهدافه ومنهجه بوضوح لكي يصل إليها بأقصى الطرق وأفضلها ويشير راجح تركي(1999 ، ص123 ، بأنه كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث الأخرى والمستقبلية. وفيما يلي عرض لمجموعة من الدراسات المرتبطة بموضوع بحثنا :الدراسة الأولى: قام بها الطلبة *بوقرة أحمد *زيتوني نبيل *لببيص صالح الدين والتي كانت تحت عنوان: "طرق تدريب التقنيات الأساسية في كرة اليد لدى بعض المدربين" وكانت تهدف إلى :- تحديد طرق التدريب الجيدة في تلقين تقنيات كرة اليد - .تعيين أهم الخصائص للطرق التدريبية وممي ازتها-. محاولة تحسين الطرق المعمول بها حاليا .الإشكالية: ما هي أهم الطرق التدريبية المستخدمة في تلقين التقنيات الأساسية من طرف مدربي كرة اليد لدى بعض الفرق.؟ فرضيات البحث:ف1: طريقة التدريب الدائري أكثر استعمالا في تعليم تقنيات كرة اليد .ف2: طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالا في التدريب لدى بعض المدربين . الدراسة الميدانية :العينة: عشوائية بسيطة المجال الزمني والمكاني: على مستوى بعض

المركبات الرياضية من شهر ديسمبر 2006 إلى شهر ماي 2007. المنهج المتبع: المنهج الوصفي الأدوات المستعملة: الاستبيان. النتائج التوصل إليها: التنوع في الطرق التدريبية هو الحل الأمثل لتلقين تقنيات كرة اليد عند أغلب المدربين الدراسة الثانية: للطلبة برياش حسان بوصالغ لخضر رداوي رضوان والتي كانت تحت عنوان: دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز

الإطار العام للدراسة 11 فرضيات الدراسة - لتنوع الطرق التدريبية دور ايجابي في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز - يتم اختيار الطرق التدريبية لتدعيم الصفات البدنية حسب نوع المهارات الحركية المراد تعليمها - يتعلق اختيار الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز حسب العوامل البدنية للاعب. إجراءات الدراسة: العينة: عشوائية مقصودة تتكون من 15 أستاذًا المجال الزمني والمكاني: أساتذة أقسام التربية البدنية والرياضية للسنة 2007-2008 المنهج المتبع: المنهج الوصفي الأدوات المستعملة: الاستبيان الدراسة الثالثة: متعلقة بالمتغير الثاني(التحضير البدني) دراسة الطالب: عباسي صدام 2017، بحيث تناولت هذه الدراسة " دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى العبي كرة القدم صنف أواسط" وهدفت الى: التعرف على العالقة الموجودة بين دور التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى العبي كرة القدم في مرحلة المنافسة وتسعى كذلك هذه الدراسة الى لفت انتباه المدربين والمسيرين في كل التخصصات أهمية ورعاية والمحافظة على الجانب البدني لدى الرياضيين ، وتم استخدام المنهج الوصفي الاختبار صحة فرضياته، وتم التوصل الى: ان للتحضير البدني أهمية كبيرة لالعي كرة القدم ووجد أن المدربين يركزون على الجانب البدني في الوحدات التدريبية وذلك لما له من أهمية كبيرة في رفع مستوى أداء وقد ارت الالعبين . النتائج المتوصل إليها:- طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالا في تعليم المهارات الحركية وتحسين الأداء الحركي -التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية وتستعمل لتفادي الملل والتعب من التعلم -اختيار الأسلوب التدريبي يرتبط بنوع المهارة المراد تعليمها -الصفات البدنية للاعب تحدد نوع الطريقة التدريبية المستعملة -كل الصفات البدنية ضرورية مهما اختلفت طرق تطويرها وعلى ضوء هذين

الدراستين تمكن الباحث من • تحديد فصول الجانب النظري • ضبط متغيرات موضوع الدراسة • تحديد المنهج المستخدم • كيفية اختيار العينة

العينة مقصودة فرق ولاية باتنة اناث اقل من 17 سنة منهج وصفي باستعمال أداة الاستبيان

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: أهمية طرق التدريب الحديثة في مرحلة التحضير البدني في كرة الطائرة المتغير المستقل=الطرق التدريبية الحديثة اما المتغير التابع= التحضير البدني

وقد تم الوصول الى انه لا بد من اختيار الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني لالعبات كرة الطائرة حسب نوع الصفة البدنية المراد تنميتها ثم حسب العوامل البدنية للاعبة.

❖ الجانب المنهجي

الفصل أنول البطار العام للدراسة

1 الإشكلية

2 فرضيات الدراسة

3 أهمية الدراسة

4 أهداف الدراسة

5 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

6 طرق التدريب الحديث

7 البدني التحضير

8 كرة الطائرة

9 الدراسات السابقة والمشاهدة

❖ الجانب النظري

الفصل الأول طرق التدريب الحديثة

- 1- طرق التدريب الرياضي الحديث
- 2- مفهوم طرق التدريب
- 3 الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب
- 4- نشأة التدريب البليومتري
- 5-التدريب المتباين Various Training
- 6-تدريب الهيبوكسيك Hypoxic Training
- 7- تدريبات طريقة بالانقال - Weight Training
- 8-طريقة تدريبات المحطات
- 9-طريقة التدريب البندولي

الفصل الثاني التحضير البدني

- 1-لمحة عن التحضير البدني
- 2-تعريف التحضير البدني
- 3-مدة التحضير البدني
- 4- أنواع التحضير البدني

الفصل الثالث كرة الطائرة والمراهقة

1- كرة الطائرة والمراهقة

2-التعريف اللغوي

3-التعريف الاصطلاحي

4-أهمية كرة الطائرة في المجتمع

5-المبادئ الأساسية لكرة الطائرة

6- صفات لاعب كرة الطائرة

7-طرق اللعب في كرة الطائرة

الفصل الرابع المراهقة

1-مفهوم مراهقة

2-مراحل المراهقة

3-أنماط المراهقة

4-الأساسية الحاجات للمراهقين

5-مشاكل المراهقة

7-حاجات ودوافع الناشئ في ممارسة كرة الطائرة

8- مفهوم المرحلة العمرية أقل من 17 سنة:

9-أهداف تدريب الفئة العمرية أقل من 17 سنة

10- دور المدرب في التعامل مع فئة أقل من 17 سنة

❖ الجانب التطبيقي

- 1- منهجية الدراسة
- 2- منهجية الدراسة
- 3- الدراسة الاستطلاعية
- 4- المجال الزماني والمكاني
- 5- الشروط العلمية للأداة
- 6- ضبط متغيرات الدراسة
- 7- عينة البحث وكيفية اختيارها
- 8- المنهج المستخدم
- 9- أدوات البحث
- 10- كيفية تفرغ الأستبيان

المصادر والمراجع:

- 1- أبو العال عبد الفتاح، (1994)، إبراهيم شعالن، فسيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة.
- 2- محمود عباس عوض، (1982)، علم النفس والنمو، الدار الجامعية القاهرة، مصر .
- 3- مصطفى غالب، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، (1973)، منشورات دار الفكر العربي القاهرة.
- 4- ميخائيل إب اراهيم سعدون، سليمان مخول، (1982)، مشكالت الطفولة والمراهقة، دار المعارف، بيروت، لبنان

- 5- عصام عبد الخالق، (2003)، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف الإسكندرية، مصر.
- 6- مصطفى غالب، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، (1973)، منشورات دار الفكر العربي القاهرة.
- 7- محمود عباس عوض، (1982)، علم النفس والنمو، الدار الجامعية القاهرة، مصر
- 8- فؤاد السيد البهي، (1975)، الأسس النفسية للنمو، الطبعة الأولى دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 9- رابح تركي، (1988)، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر
- 10- مصطفى محمد زيدان، (1986)، النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشروق، الطبعة الثانية، القاهرة
- 11- عبد الرحمان عيساوي، (1995)، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
- 12 فاخر عاقل، (1972)، علم النفس التربوي، دار العلم للمالين، الطبعة الأولى
- 13- أبو الفتوح رضوان، (1973)، المدرس في المدرسة والمجتمع، مكتبة أنجلو المصرية الطبعة الأولى القاهرة
- 14-3 قاسم حين واحمد البسطوطي، التدريب العضلي، اليزومتري، دار الفكر العربي، القاهرة،
- 1984 24.
- 15- - صبيح حسنين: التدريب الدائري، دار الفكر العربي، القاهرة
مذكرات:
- 16- أحمد خليفة حسن محمد: فاعلية استخدام التدريب الدائري على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية كرة السلة، 2، 2003، بحث ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية جامعة ألمانيا
- 17- احمد شعراوي احمد شع اروبي محمد: تأثير برنامج تدريبي بالثقال على فاعلية أداء مجموعة حركات الرمي الخلفية وبعض المتغيرات الفيزيولوجية، بحث مقدم ضمن نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بكلية الرياضة جامعة المنصورة، 2002-

18- محمد سمير رضوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال على بعض المتغيرات البدنية الرقعي للسباحين، بحث مقدم ضمن نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية للناشئين تحت 13 سنة جامعة ألمانيا.

19- انتصار الشحات واحمد مصطفى: تأثير تدريبات البيوكسيك على بعض التغيرات الفيزيولوجية وفاعلية الأداء المهاري الجودو 6. بحث مقدم ضمن نيل متطلبات شهادة الماجستير التربية البدنية بكلية التربية البدنية والرياضية جامعة طنجا عام 2004