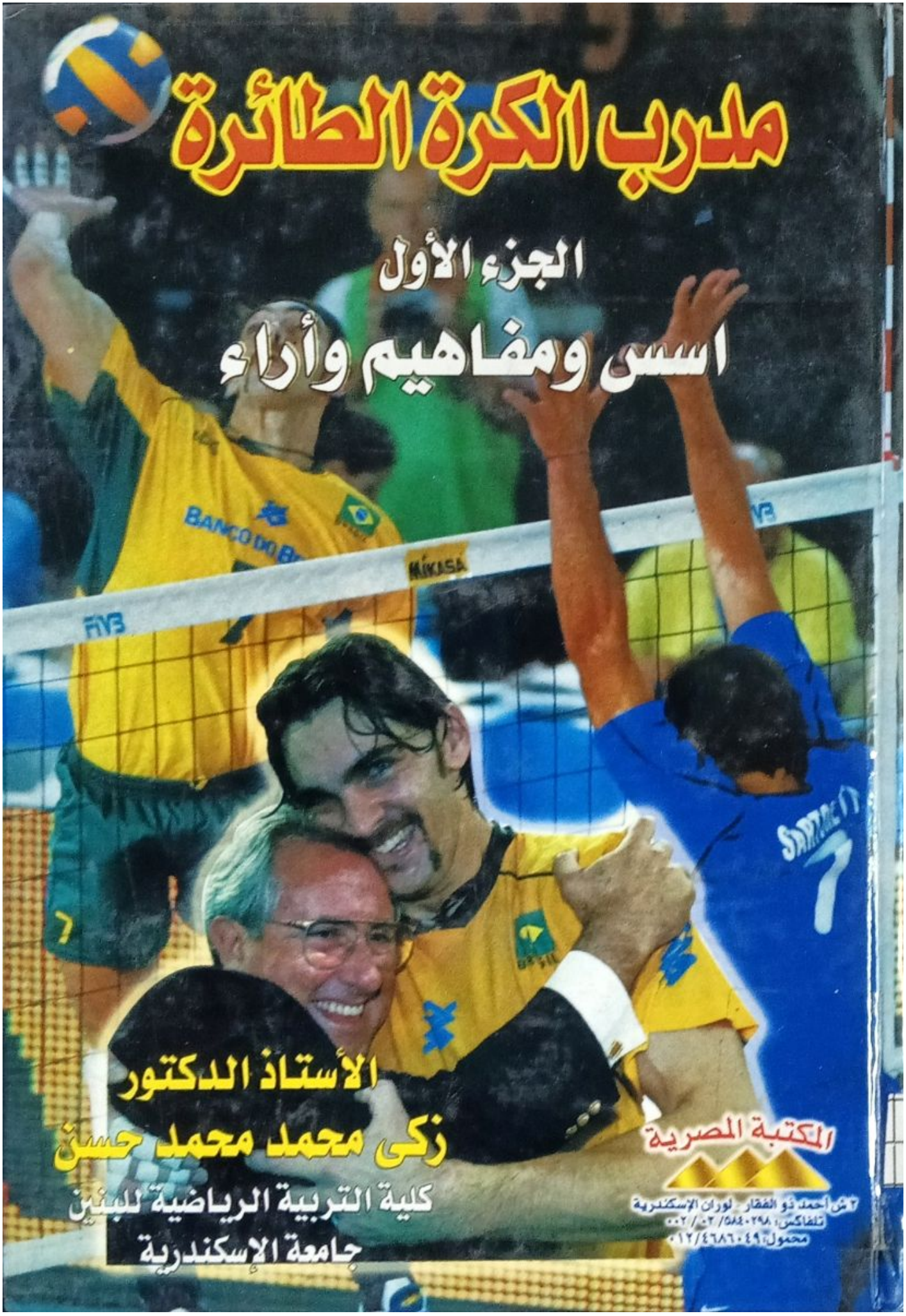
مدرب الكرة الطائرة

الجزء الأول

أسس ومفاهيم وأراء



الأستاذ الدكتور
زكى محمد محمد حسن
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

المكتبة المصرية
٣ ش أحمد ذو الفقار - لوران الإسكندرية
تلفاكس: ٠٠٢/٠٣/٥٤٢٠٢٩٨
محمول: ٠٠٢/٠١٢/٤٦٨٦٠٤٩

Preview sample - page 1 of 16 - Soran University Academic Digital Library

مدرب الكرة الطائرة

الجزء الأول

أسس ومفاهيم وآراء

الأستاذ الدكتور

زكي محمد محمد حسن

أستاذ الكرة الطائرة - قسم تدريب الألعاب

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية

٧٩٦
ز
١٤٥

٢٦٦٠٩

٢٠٠٦

المكتبة المصرية

للطباعة والنشر والتوزيع

٣ ش أحمد ذو الفقار - لوران - الإسكندرية

تليفاكس: ٠٠٢/٠٣/٥٨٤٠٢٩٨

محمول: ١٢/٤٦٨٦٠٤٩

Preview sample - page 2 of 16 - Soran University Academic Digital Library

مقدمة

تميــزت الحــبة الأخيرة من هذا القرن بدفع علمى في شتى مجالات الحيــاة، والتربية الرياضية أحد هذه المجالات التي تأثرت بهذا الدفع العلمي، وقِــد تمثل هذا الدفع العلمي في المسيرة العلمية أيضا في العديد من المؤلفات العلمية الرياضية التي تذخر بها المكتبة الرياضية الأن.

وتعتــبر الكــرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية المثيرة التي تميزت بطــبيعة خاصــة عن سائر ألعاب الكرات الأخرى، وذلك من حيث طريقة الأداء وكــذا كيفيــة أحتساب النقاط، وأيضا عدم ارتباطها بزمن معين، فقد أصــبحت هذه اللعبة أثناء ممارستها تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستــوي الاثارة خاصة أثناء ممارسة متطلبات اللعبة، فنحن نلاحظ أن هناك تــباين فــي الايقاع الحركي لها وينجلي ذلك من خلال التشكيلات الحركية والهجــوم الســريع والدفاع الفدائي، وأيضا من خلال القدرة علي التحكم في المهارات الشخصية والاتقان للمهارات الفنية.

وقد تطلب ذلك وجود الشخصية التربوية التي تستطيع أن تخرج هذا العمل وتديره بكفاءة عالية إذا ما أوكل إليها هذه الوظيفة.. إلا وهي شخصية المــدرب، فهــو الشخص الوحيد المسئول مسئولية كاملة عن الفريق والعمل عــلى دعم روح اللعب الجماعي السليم، وذلك من خلال تطبيقه لفنون اللعبة ومهاراتهــا كما أنه أيضا الشخص الذي يستطيع أن يحسم كثيرا من المواقف الفــنية الــتي تتعلق بالفريق، فهو شخصية فريدة تمارس سلطاتها بطريقة لا تســمح اطلاقــا بــأي اخلال بين صفوف فريقه، كما أنه الشخصية العلمية والعمــلية الــتي عــليها أن تظهر جمال الأداء مع الإثارة سواء عند تدريب الفريق أو عند مبارياته.

Preview sample - page 3 of 16 - Soran University Academic Digital Library

ولقد كان المدرب إلي وقت غير بعيد وربما إلي الآن هو أحد اللاعبين القدامى الذين اعتزلوا اللعبة أو ابتعدوا عنها لظروف طارئة، وقد أوكل إليه تدريب إحدى هذه الفرق، وفي الميدان الفعلي وأثناء ممارسة التدريب الواقعي نجد أن طريقة وأسلوب هذا الشخص في الملاعب يختلف عن أسلوب زميله المدرب الآخر، وذلك لاختلاف الأساليب التي تعلمها كل منهم علي أيدي مدربين مختلفين، حتي في حالة إعطائه لمجموعة من التعليمات والإرشادات فهي في العادة مجموعة من التعليمات والإرشادات التقليدية التي اكتسبها دون معرفة حقيقتها، صحيح أن البعض القليل من هؤلاء قد يكون مؤهلا عن طريق اتحاد اللعبة، أو عن طريق أحد كليات التربية الرياضية المخصصة إلا أنني أري لزاماً علي نحو بلدى وابنائي المدربين والمدرسين وزملائي العاملين في مجال الكرة الطائرة أن أضع بين أيديهم هذا المؤلف لعينهم في حياتهم العملية محاولا بذلك التطوير والتغيير من أجل رفع شأن لعبة الكرة الطائرة.

وفي هذا الكتاب حاولت أن أضع المعلومات والأسس والمفاهيم المستنبطة من آراء العلماء والمتخصصين البارزين في مجال تدريب الكرة الطائرة وذلك في موجز سهل الفهم، مع محاولة التركيز والاستنتاج لبعض الأمور الغامضة في هذا المجال الصعب وذلك بصورة مخالفة تماما عما تناولته حول هذا الموضوع فى مؤلفى السابق عام ١٩٩٥، حيث تضمن هذا المؤلف العديد من الموضوعات الجديدة لم نتناولها من قبل كما لا يفوتني أن أتقدم بنصيحة أوجهها إلي كل مدرب يقرأ مؤلفي هذا ... الكرة الطائرة إلا وهي أنه ليس مطلوب منك أن تحفظ أو تستوعب هذه المعلومات عن ظهر قلب أو ترددها على مسمع ومرئ الآخرين، ولكن المهم هو كيف تستغل هذه المعلومات في عملك، لخلق فريق متكامل.

ولا يسعني في ختام هذا التقديم أن أتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلي إحدي المؤسسات المتميزة للنشر والتوزيع وهي المكتبة المصرية للنشر

Preview sample - page 4 of 16 - Soran University Academic Digital Library

والـــتوزيع بالاسكندرية التي منحتني فرصة نشر مؤلفاتي هذا وأشيد بكل من عاون في إخراج هذا الكتاب في هذا الثوب المتميز وأخص بالذكر، المهندس/ هيـــثم شتا لبصماته الفنية لإخراج هذا الكتاب، ولئن كنا عاجزون عن شكر الجميع فعند الله خير الجزاء.

راجيا من العلي القدير أن يكون كتابي هذا قد حقق الهدف الموضوع من أجله.

والله ولي التوفيق

دكتـــور

زكي محمد محمد حسن

Preview sample - page 5 of 16 - Soran University Academic Digital Library

فهرس

المحتـــوى	الصفحة

الفصل الأول

التدريب الرياضي وصفات المدرب ٢

- التدريب والتدريب الرياضي ٣
- التدريب الرياضي ٥
- تعريف التدريب الرياضي ٦
- المدرب الرياضي ٨
- صفات مدرب الكرة الطائرة الناجح ١٠

أولاً: الصفات الشخصية ١٠

ثانياً: صفات المدرب المهنية ١١

ثالثاً: الصفات الصحية ١٢

رابعاً: الصفات الاجتماعية ١٢

خامساً: الصفات الفنية ١٣

سادساً: المدرب وسلوكه مع اللاعبين ١٣

الفصل الثاني

المبادئ الأخلاقية لمدرب الكرة الطائرة ١٧

- ما هي وظيفة ومبادئ الأخلاقية ١٧
- وظيفة المدرب ١٨
- المدرب كشخصية معاونة للفريق (كمنسق للفريق) ٢٣
- المبادئ الأخلاقية للمدرب ٢٤
- المبادئ التي تجعل منا مدرباً ناجحاً ٢٤
- المدرب والتزامل (التزاوج) مع جماعة اللاعبين ٢٥

Preview sample - page 6 of 16 - Soran University Academic Digital Library

المحتـــوى	الصفحة

الفصل الثالث

مدرب الكرة الطائرة والإنتماء الرياضي ٢٩

- الإنتماء لدى اللاعبين ٢٩
- كيف نعلم اللاعب الإنتماء ٢٩
- الإنتماء الرياضي ٣٠
- إنماء الإنتماء لدى المبتدئين والناشئين ٣١
- كيفية التدريب علي الإنتماء ٣٦

الفصل الرابع

دور ومسئوليات مدرب الكرة الطائرة – نظرة لأهمية التوسع في كتابة المحتوى ٣٧

- دور ومسئوليات مدرب الكرة الطائرة ٣٩
- مدرب الكرة الطائرة والسلوك المعنوى ٣٩
- مدربى الكرة الطائرة ٣٩
- أدوار ومسئوليات وواجبات المدربين ٤١
- المـــدرب ٤٢
- المدرب هو المدرس والمربي ٤٣
- المدرب هو أخصائي رياضي ٤٣
- المدرب هو المنظم ٤٤
- وظائف المدرب الرئيسية ٤٦
- وظيفة التدريب – العمل و(إنجاز النتيجة) ٤٦
- المدرب يتخذ القرار أثناء تقرير الهدف الرئيسي ٤٨
- المدرب يجب أن يكون نعالا (نشطا) ٤٨
- الوظيفة الاجتماعية (النشاط الاجتماعي للمدرب) ٤٩
- مجهودات الاتحاد الدولي لتحقيق وجهة النظر الاجتماعية.. ٥٠
- المدرب وتطوير الشخصية ٥١

Preview sample - page 7 of 16 - Soran University Academic Digital Library

المحتـــوى	الصفحة

الفصل الخامـــس

ديناميكية الخصائص النفسية والاجتماعية لمدربي الكرة الطائرة ٥٥

- ديـــناميكة الخصـــائص النفسية والاجتماعية لمدربي الكرة الطائرة ٥٧
- الخصائص النفسية الخاصة باللعبة ٥٩

أولاً: الفكر السائد ٥٩

ثانياً: الدوران الخاص بالكرة الطائرة ٥٩

ثالثاً: الصفات والمميزات ٦٠

رابعاً: الحالات الإنفعالية ٦٠

خامساً: الصفات المميزة بطريقة الإستجابة ٦١

- الخصائص النفسية الخاصة بالأفراد ٦٢
- الدياجرام الإجتماعي..... ٦٣
- العوامل الهامة التي تؤثر علي أداء المجموعة (الفريق)... ٦٥

البناء الجماعى (بناء الجماعة) ٦٥

نسق (طريقة) الجماعة ٦٦

سلوك التدريب ٦٦

- العناصر الأربع السببية للإفراج عن الأداء ٦٧

القـــــدرة ٦٧

الجهد (الشغل) ٦٧-٦٨

الحـــــظ ٦٧-٦٨

صعوبة الواجب ٦٨-٧١

- تأثير سلوك التدريب ٧١
- تقديم مقترح للتقرير ٧٢
- ملخـــــص ٧٤

Preview sample - page 8 of 16 - Soran University Academic Digital Library

المحتـــوى	الصفحة

الفصل الســـــادس

تقويم مدربي الكرة الطائرة ٧٩

- تقويم المدرب ٨١
- دراسات في مجال تقويم المدرب ٨٣
- دراسة تقييم مدربي المستويات المختلفة في الكرة الطائرة. ٨٣-٩٥
- دراســة الــتعرف علي بعض سمات الشخصية التي تميز مدربي الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة ٩٦-١٠٠

الفصل الســـابع

مدرب الكرة الطائرة وتدريس المهارات العقلية للرياضيين

- مدرب الكرة الطائرة وتدريس المهارات العقلية للرياضيين ١٠٣
- كيف يستطيع المدربين تقديم وخلق أهتمام أفضل لتدريس المهارات العقلية ١٠٤
- ما هو علم النفس الرياضي ١٠٥
- التدريب العقلي ١٠٧-١١٠
- لماذا الضيق من التدريب العقلي ١١٠
- الملخــص ١١١

الفصل الثامــن

مدرب الكرة الطائرة والتفكير العضال

- مدرب الكرة الطائرة ١١٧
- أساس التفكير الفعال ١١٩

الإدراك الاختياري ١١٩-١٢٣

التحكم في الحديث الذاتى ١٢٣-١٢٤

أستخدام التوجيه ١٢٤-١٢٦

Preview sample - page 9 of 16 - Soran University Academic Digital Library

المحتـــوى	الصفحة

الفصل التاســـع

مدرب الكرة الطائرة ونظرة جديدة علي اليقظة في الأداء

- مدرب الكرة الطائرة ونظرة جديدة علي التغطية في الأداء ١٢٩

أولاً: حدود النموذج (U) المقلوب ١٣٠

ثانياً: المحدد الثاني لنموذج (U) التقليدي ١٣١

- نظرة أكثر وظيفية إلي اليقظة ١٣٢

الفصل العاشـــر

مدرب الكرة الطائرة والمتطلبات الإنتباهية في اللعبة

- مدرب الكرة الطائرة والمتطلبات الإنتباهية في اللعبة..... ١٣٩
- نظرية نيديفر ١٤٠

بؤرة (مراكز) داخلية ضيق ١٤٠

بؤرة (مراكز) داخلية عريضة ١٤١

بؤرة (مراكز) خارجية ضيقة ١٤١

بؤرة (مراكز) خارجية متسعة ١٤٢

- التركيز والانتباه الإختياري ١٤٣
- المشاكل الشهيرة (عامة) للإنتباه ١٤٤
- بعض الأمثلة للمفاتيح (المثيرات) الداخلية ١٤٥-١٤٧
- مـــدرب الكـــرة الطائـــرة والـــتدريب علي إدراك المفتاح (المثير) ١٤٨
- خصائص التركيز الفعال ١٤٩
- كيفية التحكم في عمليات الإنتباه ١٥٠
- تطوير التمارين ١٥٠

Preview sample - page 10 of 16 - Soran University Academic Digital Library

المحتـــوى	الصفحة

الفصل الحادي عشر

مدرب الكرة الطائرة والاعداد العقلي

- مدرب الكرة الطائرة والإعداد العقلي ١٥٥
- طريقة الاسترخاء التنفسي ١٥٥
- التمرين أو التدريب مع بانترا ١٥٦
- تركيز الكرة ١٥٦
- تكنيك الرؤية (الإبصار) ١٥٦
- دروس للمدربين ١٥٨
- الخطأ أو الغلط الاجتماعي ١٦٠
- مستوى قدرة المحاسبة ١٦١
- المحاسبة في النوعية ١٦٢
- أنواع (أنماط) المحاسبة ١٦٢

الفصل الثاني عشر

أنماط (أنواع) المدربين في الكرة الطائرة ١٦٧

- فلسفة قيادة الفريق ١٦٧
- أنواع المدربين ١٦٧

المدرب المثالي ١٦٧

المدرب الواقعي ١٦٨

المدرب المبرمج ١٧٠

المدرب المثير (الحيوي) ١٧١

المدرب المتردد أو الحائر ١٧١

المدرب المتحمس أكثر من اللازم ١٧٢

المدرب و المشاهد المسترخي ١٧٣

Preview sample - page 11 of 16 - Soran University Academic Digital Library

المحتـــوى	الصفحة

المدرب اللاعب (الرياضي) ١٧٤

المدرب الزاحم (المنافس) ١٧٥

مدرب السنة ١٧٥

- مدرب الكرة الطائرة الناجح ١٧٦
- دور جديد للمدرب الرياضي ١٧٨
- نصائح المدربين ١٨١-١٨٧

الفصل الثالث عشر

مدرب الكرة الطائرة وكيف يتعامل مع الآخرين بذكاء

- مدرب الكرة الطائرة وكيف يتعامل مع الآخرين بذكاء..... ١٩١
- مدرب الكرة الطائرة والشخصية العدوانية ١٩١
- مدرب الكرة الطائرة والشخصية الناقدة ١٩٣
- مدرب الكرة الطائرة والشخصية المحبطة ١٩٥
- مدرب الكرة الطائرة والنفسية البائسة..... ١٩٦
- مدرب الكرة الطائرة والشخصية المدمرة (الصامتة) ١٩٧
- مدرب الكرة الطائرة والشخصية المزعجة ١٩٨

الفصل الرابع عشر

مدرب الكرة الطائرة والقيادة

- مدرب الكرة الطائرة والقيادة ٢٠٣
- عظم أسلوبك القيادي ٢٠٣
- اسلوب (نمط) القيادة ٢٠٤
- سلوك القيادة ٢٠٥
- تطبيقات خاصة بالمدربين ٢٠٦

Preview sample - page 12 of 16 - Soran University Academic Digital Library

المحتـــوى	الصفحة

الفصل الخامس عشر

رئيس (كابتن) الفريق

- رئيس كابتن الفريق ٢١٣
- أهمية مناقشة كل من ٢١٤

أولاً: المركز الخاص بكابتن الفريق في بناء الفريق ٢١٤

ثانياً: دور كابتن الفريق ٢١٥

ثالثاً: الواجبات والمسئوليات الخاصة بكابتن الفريق ٢١٧

رابعاً: المعارف والمعلومات الخاصة بكابتن الفريق ٢١٨

خامساً: رئيس الفريق المبتدئ ٢٢١

الفصل السادس عشر

موسم تدريبي وقصص كفاح

- موسم التدريب ٢٢٥
- افعلي ما هو مستحيل ٢٢٨

الفصل السابع عشر

مدرب الكرة الطائرة والطب الرياضي والتغذية والإصابات

- مدرب الكرة الطائرة والطبيب ٢٣٥-٢٣٩
- مدرب الكرة الطائرة واصابات الملاعب وطرق الاسعاف الأولية ٢٣٩
- نبذة عن الطب الرياضي ٢٤٠
- الطب الرياضي والتدريب الرياضي الحديث ٢٤١
- الطب الطبيعي ٢٤٢
- إصابات الملاعب ٢٤٢
- الجبائر ٢٤٥

Preview sample - page 13 of 16 - Soran University Academic Digital Library

المحتـــوى	الصفحة

- طرق نقل المصاب ٢٤٦
- التقلص أو التشيخ العضلى ٢٤٧
- التمزق العضلي ٢٤٨
- الإصابات في بعض الألعاب الرياضية ٢٤٩
- الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب ٢٥٠-٢٦٠
- مدرب الكرة الطائرة وعلاقة لعبة الكرة الطائرة ٢٦١
- تأثير عظام الجسم كروافع في الكفاءة الحركية ٢٦١
- علاقة خط الثقل بالهيكل التشريحي ٢٦٢
- أثر العمل العضلي علي تحقيق الاتزان ٢٦٣
- أسس العمل العضلي ٢٦٤
- التحليل العضلي الوصفي لمجموعات العضلية العاملة في الكرة الطائرة ٢٦٥
- التشريح السطحي الوصفي لمدربي الكرة الطائرة ٢٧١
- مدرب الكرة الطائرة والتغذية ٢٧٧-٢٨٨
- شرح مبسط لوظائف الفيتامينات ٢٨٨
- أهم الفيتامينات للرياضيين ٢٨٩
- حقائق في تغذية الرياضيين ٢٩٥
- التغذية والرياضة ٢٩٧
- مـــدرب الكرة الطائرة وبعض القضايا والمشاكل المتعلقة بالعقاقير ٣٠٢

الفصل الثامن عشر

مدرب الكرة الطائرة والحوافز

- الحوافز في المجال الرياضي ٣١١
- أنواع الحوافز ٣١٣

Preview sample - page 14 of 16 - Soran University Academic Digital Library

المحتـــوى	الصفحة

الحوافز المادية والمعنوية ٣١٣
طبيعة العمل ٣١٤
الأثراء الوظيفي ٣١٥
- فرص الترقية ٣١٦
المشاركة في الإدارة ٣١٧
نظام الاقتراحات ٣١٧
التدريب والتوجيه ٣١٨
جماعة العمل ٣١٨
ظروف العمل ٣١٨
- الحوافز الإيجابية والسلبية ٣١٩
- فوائد وعيوب الحوافز السلبية ٣١٩
- الحوافز الفردية والجماعية ٣٢٠
- الاعتـــبارات الهامة التي يجب أن تراعي عند تطبيق نظام الحوافز ٣٢١

Preview sample - page 15 of 16 - Soran University Academic Digital Library



Preview sample - page 16 of 16 - Soran University Academic Digital Library