

العمر التدريبي للاعبات الكويتيات من 14-16 سنة وعلاقته بمستوى الإداء في الكرة الطائرة

أستاذ مشارك / أمينه احمد العلي

المقدمة ومشكلة البحث:

الرياضة الآن فنأله أصوله وله أهدافه التي تكمل العملية التربوية، ولا شك أن هذا التطور في مفهوم التربية الرياضية يرتبط اساسا بتطور مفهوم التربية والتعليم، فالتربية عملية تستهدف تحقيق النمو من جميع النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية والخلقية بما يكفل الشخصية واتزانها المتكامل وإعداد الفرد لكي يكون عضو فعال ومواطن صالح في المجتمع. للأمام وهذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم ، والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي ، و يرجع الفضل في هذا الى التطور الهائل إلى التطور العلمي الكبير في طرق التدريب و إعداد اللاعبين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي و التي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية وقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين الى المستوى العالي والاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية. (ايلين، 1994)

وتعتبر رياضة الكرة الطائرة كأحد أنواع الرياضات خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، و قد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهود مستمرة لإعداد و تنمية الناشئين و الموهوبين على أسس علمية متينة واضحة باعتبارهم القاعدة أن القدرة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة. (زكي، 1997)

ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في الكرة الطائرة إتباع أحسن الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية للناشئين و تطوير صفاتهم البدنية والمهارة والخطية بأسلوب علمي صحيح لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكبر. (سعد، 2006)

ويتفق "مفتي إبراهيم (1996) على أن التدريب يركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي و الإعداد الذهني، و يجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية.

ويعتبر علم التدريب الرياضي أحد العلوم المتطورة الحديثة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً لعدد من العلوم الأخرى مثل التربية وعلم النفس وفسولوجيا الرياضة والتشريح والميكانيكا الحيوية والإحصاء، كما أصبح من العلوم الهامة في المجال الرياضي وأحد أهم المظاهر المعروفة للتربية الرياضية لما له من أهمية بالغة خاصة في قطاع البطولة والمنافسات، ولذا فهو عامل هام وتتأثر به حياة الفرد الرياضي وأسلوب معيشته، كما أن التدريب من الأنشطة التربوية الهادفة التي تسعى للوصول باللاعب إلى أفضل المستويات. (عصام، 2012)

والتدريب الرياضي هو "عملية تربوية مقننة شاملة ومترابطة طويلة المدى تخضع للأسس والمبادئ العلمية لأحداث تكيف وظيفي وتكويني بهدف تحقيق أعلى نشاط حيوي للأجهزة المناعية وأفضل استخدام لأحتياطي الكفاءة الوظيفية للوصول الى أعلى مستوى رياضي أو المحافظة عليه او الهبوط به وأحداث استجابات عضوية ايجابية وتحولات وظيفية للتكيف مع الوضع الجديد. (أحمد صلاح، 2008)

والتدريب الرياضي يهدف إلى تحقيق أعلى المستويات الرياضية والذي يتوقف على مدى استخدام اللاعب لكافه إمكاناته واستعداداته وتطبيقها في المنافسة، ويعتبر الأعداد الخططى هو المركب الذى يتيح فيه كافة أنواع الأعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضى فهو محصلة تطوير حالة اللاعب البدنية والمهارية والنفسية والفكرية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة في اتخاذ القرار والسلوك المناسب وفي مواقف اللعب المختلفة وفي حدود قانون اللعب.(مفتى، 1996)

ويمر اللاعب بالعديد من المراحل العمرية والتدريبية المختلفة خلال حياته الرياضية ولكن هناك فترات حرجة أو حساسة من العمر (Critical Age) يكون اللاعب فيها أكثر قابلية للتطوير وأكثر استعداداً لاكتساب المزيد من المعارف والخبرات الذهنية والحركية أكثر من أي فترات أخرى ، وعندما تمر هذه الفترات المحددة دون أن تستغل من قبل المدربين الاستغلال الأمثل فإن عملية التطوير تكون غير كافية وقد لا يصل اللاعب للمستوى المطلوب والمأمول في الجوانب الفنية (Tactical) ، وعلى الجوانب البدنية (Physical) هناك صفات بدنية يجب إشباعها وتطويرها خلال فترات زمنية وتدريبية معينة تسهم في رفع الحالة البدنية للاعب وتساعد في بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وخاصة القدرات المرتبطة بالأداء.(عصام، 2003)

وتختص كل مرحلة من تلك المراحل الحساسة بعناصر بدنية معينة يتم التركيز عليها وتقديمها كجرعات تدريبية مقننة يكون الجسم في حاجتها من الناحية البدنية والفسولوجية، وعندما لا يتم تقديم هذه المتطلبات البدنية في هذه المرحلة الحساسة يكون من الصعب تطويرها بالشكل المطلوب والمؤثر ايجابياً في المراحل اللاحقة حيث يرتبط الأداء الحركي بمستوى نمو الصفات البدنية . (علاوى، 1994)

ويرى (Malina & Cumming, 2003) أن هناك العديد من الفوائد المحتملة للمشاركة في الأنشطة البدنية في سن

مبكرة ومنها:

• تساعد في عملية النمو والنضج البدني والعقلي.

• النشاط البدني المنتظم يؤدي إلى زيادة اللياقة البدنية.

• تنمي مفهوم الذات لدى الأطفال.

• تنمية الكفاءة الاجتماعية.

• تنمية الأخلاق والسلوك الايجابي.

ولا يمكن الفصل بين مهارات وخطط اللاعب لذلك أصبح التدريب الحديث يقتضي أن تعطى تمارين مهارة خطوية أي أن تدريب المهارات الأساسية يكون في نفس الوقت تمريناً خطوياً فاللاعب الذي يتدرب على التحرك في الملعب وفقاً لخطة فردية أو جماعية وفي نفس الوقت يتدرب على إتقان المهارات وكلما تعلم اللاعب مبكراً تنفيذ الواجبات الخطوية لاستطاع أن يتصرف تصرفاً سليماً أثناء المباراة ومعنى هذا أن التدريب على المهارات الأساسية يكون في شكل تمارين تشبه ما يحدث في الملعب أو ما يراد من اللاعبين تنفيذه في المباراة وبذلك يمكن القول أن تعلم المهارات الأساسية ليس هدفاً في حد ذاته وإنما يكون تعلم المهارات على أنها وسيلة لتنفيذ الخطط. (مفتى، 1996)

والبداية المبكرة في الأنشطة البدنية وتعلم المهارات الحركية تعتبر نقطة الانطلاق الأولى والصحيحة نحو الأداء الرياضي الأمثل بل وأصبحت مطلباً هاماً وعملاً حاسماً في صناعة وتطوير الرياضيين نحو تحقيق الإنجاز. (عبدالقادر، 2015) وأشارت نتائج دراسات قام بها فريق بحثي (Côté, J., 2005) وآخرون إلى أن هناك فترات رئيسية حاسمة في تطوير الرياضيين ، مع التركيز على تأثير المشاركة في مجموعة واسعة من الأنشطة، وإعطاء أكبر قدر من الاهتمام للرياضة التخصصية، وقدم هذا الفريق البحثي النموذج التنموي للمشاركة الرياضية (DMSP).

حيث أن اللاعب الذي يظهر بعض المهارات أو الأداء الحركي للعبة دون استخدام أي المقاييس الموضوعية التي تتضمن معها استمرار هذا الناشئ في التقدم والوصول لأداء متطلبات اللعبة بصورة متكاملة مستقبلاً بما في ذلك الإمكانيات البدنية والمهارة والفسولوجية الانثرومترية. (زكي، 1997)

وتسعى الأندية الرياضية والهيئات إلى تحقيق الانجازات الرياضية عن طريق تقليص الفترة الزمنية للأبطال ولرياضيي المستويات العليا في الوصول لذروة الانجاز من خلال ممارسة الأطفال والمبتدئين للرياضة والتخصص بصورة مبكرة وهذا سيوفر الوقت والجهد ، أن بدء اللاعب التدريب المنظم في وقت مبكر من العمر مع وجود الإمكانيات الجيدة والمدربين ذوي الكفاءة العالية يزيد من فرصته ليصبح في المستقبل لاعباً مميزاً وفي نفس الوقت رصيماً استثمارياً كبيراً للنادي بالإضافة إلى أنه سيصبح أكثر قابلية للتدريب والتطوير في المستقبل القريب أيضاً (Ward, P.& A.Williams , 2003)

ومما لا شك فيه أن لاعب الكرة الطائرة الحديث أصبح يتحتم عليه أن يقرن تحركه وجريه بمقدرته الفائقة على السيطرة على الكرة وتحكمه فيها ، وبالتالي يستطيع أن يؤدي المهارات المختلفة للكرة الطائرة، ويستطيع أن يقوم بالخداع أثناء الضرب الساحق وغيره من المهارات الأخرى، وكذلك أصبحت أيضاً سرعة أداء اللاعب للمهارات الأساسية وسرعة استجابته من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الطائرة الآن، لذا أصبح على المدرب والمدرس إن يعلم اللاعب أن يؤدي المهارات الأساسية البسيطة و المناسبة والسريعة الأداء وان يبتعد عن التعقيد في اللعب في محاولة لاستعراض مقدراته في التحكم في الكرة ، حيث أن الخصم لن يعطيه الفرصة أو الوقت الكافي لذلك.(سعد، 2006)

وفي السنوات الأخيرة ظهرت دراسات كثيرة تهدف إلى تحديد نظام فعال للانتقاء لاعبي الكرة الطائرة منها دراسات تلبك سنة 1963 فضلاً عن إن بعض آراء الخبراء يشيرون إلى أن العمر المناسب للانتقاء الناشئين في الكرة الطائرة هو من 9 - 10 سنوات على أساس أن هذا العمر يسمح للناشئين بإتقان المهارات الأساسية للكرة الطائرة، خلال هذه الفترة يمر الناشئ بالمراحل المختلفة للانتقاء للتأكد من مستويات تقدمه، وعلى ذلك يمكن اعتبار عملية الانتقاء مستمرة من مئة العاشرة إلى نهاية مرحلة الناشئ وهو سن 18 سنة.

(على طه، 1999)

ولقد أثبتت الكثير من الدراسات و البحوث علي ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى والاهتمام بالعمر التدريبي للناشئين والبيديات المبكرة لتعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، فناشئو اليوم هم لاعبو فرق الدرجة الأولى مستقبلاً والمنتخبات الوطنية، لذا يجب على القائمين علي اللعبة من إداريين ومدربين الوقوف على هذه النقطة لضمان مستقبل الكرة الطائرة الكويتية و المتأمل إلي مستواها يلاحظ منذ الوهلة الأولى افتقار إلى الأهداف الواضحة المعاني و محددة الطرق والسبيل سواء على المستوى الإيديولوجي أو على مستوى الممارسة في مجال إعداد وتنمية لاعبي الفئات الصغرى، مما يجعلنا عاجزين

على مساندة الدول المتقدمة في هذا المجال ، حيث نلاحظ أن السبب الرئيسي في تطورها هو أنها جندت كل طاقتها لتحقيق أهدافها في إعداد اللاعبين الناشئين علي أسس علمية، والنجاح العملية التدريبية ورفع مستوي الكرة الطائرة و الطفل أو الناشئ هو المشروع مستقبلي لأي لعبة كانت بما فيها الكرة الطائرة، لذا فان الأعداد السليم الذي يبدأ من الاعمار (10 سنوات الى 16) هو المدخل الصحيح الى بناء اساسي وقوي ومتين للمستقبل مما يؤمن ازدهار نواحي متعددة لأي مجال كان وتقديم الصورة الطيبة التي نتوخاها من عملنا الطويل الأمد الذي لا يمكن أن يكون الا بالتفكير بالمستقبل لان ضمان أي نجاح لأي مشروع يجب ان يكون التخطيط فيه منهجا بصورة صحيحة تخدم المسار الذي يبدأ به من خلال العمل الجاد الذي يسهم في خلق حالات جديدة غير مكررة ومضمونة النتائج وصحيحة الاساليب وتسطير المراحل تدريبية منضمة يجب اتباعها و التسلسل فيها و الوصول الى شروط تحقيقها كاملة في شتى الجوانب الأساسية و هي الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي و الإعداد الذهني ، و يجب أن يكون للمدرب دور في تحقيق الهدف الرئيسي و هذا لا يأتي إلا من خلال التسلسل في المراحل التدريبية. (حسانين، 1997)

من خلال خبرة الباحثة في مجال الكرة الطائرة للبنات استرعى اهتمامها القصور في بعض الصفات البدنية والمهارية والتي كان من المفترض إشباعها في مراحل تدريبية سابقة حيث يبدأ الناشئ في ممارسة الكرة الطائرة في مراحل سنوية غير محددة وبشكل غير منتظم ولفترات متقطعة ودون إشراف غير مختص على أغلب الأحوال في سن ما دون الثانية عشر ولكن مع عدم وجود منافسات لهذه الفئة العمرية أو مسابقات منظمة وهذا مما يجعل الأندية تركز على المرحلة العمرية التي تليها وهي مرحلة منافسات الناشئين 14 – 16 سنة ، هذا النمط أو الوضع الغير منظم جعل مخرجات التدريب غير مكتملة في النواحي البدنية والتكنيكية والتكتيكية مما يجعل تطور اللاعبه أمراً صعباً وبطيئاً يقلص من خبرات اللاعبه وعمرها التدريبي.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى:

1. تحديد البداية الفعلية للاعبة الكويتية للكرة الطائرة في ممارسة التدريب المنظم.
2. التعرف على الفروق بين لاعبي اللاعبين الممارسين بشكل مستمر والغير ممارسين من البدايات في التدريب.
3. معرفة المراحل العمرية الحساسة للتدريب والتي مر بها اللاعبات ومدى الاستفادة منها، وتعني الفترات الزمنية من العمر والتي تكون فيها اللاعبه أكثر قابليةً للتطوير وأكثر استعداداً لاكتساب المزيد من المعارف والخبرات الذهنية والمهارات الحركية أفضل من أي فترات أخرى.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة في التعرف على بداية العمر التدريبي للاعبات الكرة الطائرة بدولة الكويت.

تساؤلات الدراسة:

1. ماهي المراحل التدريبية والفنية التي تمر بها اللاعبات الكويتيات في الكرة الطائرة؟
2. ما هو العمر الفعلي للبدايات التدريبية للكرة الطائرة؟

مصطلحات البحث:

- **العمر التدريبي:** يقصد به هو المراحل التدريبية المختلفة التي يمر بها اللاعب في مختلفة حياته التدريبية.⁽¹⁾

¹ تعريف إجرائي

خطة وإجراءات البحث:

١- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لتحقيق أهداف هذا البحث ومناسبته لطبيعة إجراءاته عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه.

٢- مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبات الكرة الطائرة بمحافظة العاصمة- الكويت وبلغ عددهم (150) لاعبة، قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت عينة الدراسة (50) لاعبة وتمثلت بنسبة مئوية 33.33% من مجتمع البحث.

أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة في جمع بيانات البحث ما يلي :

أولاً: تحليل الوثائق والسجلات :

قامت الباحثة بالاطلاع بتحليل الوثائق والسجلات الخاصة بالكرة الطائرة والأندية الممارسة لها.

ثانياً: المقابلة الشخصية :

قامت الباحثة بإجراء مقابلات شخصية مع عدد اللاعبين والمدربين والمتخصصين في الكرة الطائرة.

ثالثاً: الاستبيان:

في ضوء المرجعية النظرية والدراسات المرتبطة ومن خلال المقابلة الشخصية، قامت الباحثة بتصميم استمارة الاستبيان وتحديد المحاور الرئيسية للاستبيان مرفق (2) وعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال الكرة الطائرة والتدريب الرياضي قوامها (8) خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (10) سنوات مرفق (1) للتعرف على درجة موافقتهم عليها، ثم قامت الباحثة بحساب النسبة المئوية لآراء الخبراء حول المحاور الرئيسية المناسبة، كما هو موضح بجدول (1) التالي:

جدول (1)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في المحاور (ن=8)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية
1	المعلومات الأساسية	8	100
2	المراحل التدريبية	7	87.5
3	المشاركات الرسمية والغير رسمية	5	62.5
4	الإمكانيات المادية والبشرية	5	62.5

يتضح من جدول (1) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول المحاور تراوحت ما بين (62.5%:100%) وقد ارتضت الباحثة قبول المحاور التي حصلت موافقة أكثر من (75%) من آراء الخبراء وبالتالي تم قبول (محور المعلومات الأساسية ومحور المراحل التدريبية)، ثم قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات لكل محور من المحاور مرفق (3)، ثم عرضها على الخبراء لإبداء الرأي في مدى مناسبة كل عبارة للمحور التابعة له، وكذلك حذف أو تعديل أي عبارة وجدول (2) التالي يوضح ذلك:

جدول (2)

آراء الخبراء في العبارات المقترحة لاستمارة الإستبيان (ن = 8)

تابع المراحل التدريبية		المراحل التدريبية		المعلومات الأساسية	
%	العبرة	%	العبرة	%	العبرة
100	6	75	1	100	1
100	7	87.5	2	100	2
100	8	100	3	100	3
87.5	9	100	4	100	4
75	10	87.5	5	100	5

ويتضح من جدول (2) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات الاستبيان تراوحت ما بين (75% : 100 %) وقد ارتضت الباحثة نسبة موافقة (75%) فأكثر من آراء الخبراء، وفي ضوء ذلك تم قبول عبارات الاستبيان.

المعاملات العلمية للإستبيان:

أ- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الفرعي الذي تنتهي إليه وكذلك درجة كل محور فرعي والدرجة الكلية للمحور الرئيسي الذي تنتهي إليه وأيضاً درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الرئيسي الذي تنتهي إليه، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور

الفرعي الذي تنتهي إليه (ن = 10)

المراحل التدريبية			المعلومات الأساسية		
معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة
0.699	6	0.789	1	0.668	1
0.785	7	0.825	2	0.752	2
0.811	8	0.849	3	0.869	3
0.905	9	0.799	4	0.879	4
0.745	10	0.863	5	0.698	5

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.632

يتضح من جدول (3) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الفرعي المنتمية إليه ما بين (0,668: 0,922) وهي معاملات ارتباط ذات داله أحصائية وجميعها أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للإستبيان.

ب. الثبات:

لحساب ثبات الإستبيان قام الباحث بإستخدام معامل ألفا لكرونباخ.

جدول (4)

معاملات الثبات بإستخدام معامل ألفا لكرونباخ للإستبيان (ن = 10)

م	المحاور الرئيسة	معامل الفا
1	المعلومات الأساسية	0.785
2	المراحل التدريبية	0.698
	مجموع الاستبيان	0.889

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.632

يتضح من جدول (4) ما يلي:

تراوحت معاملات ألفا للاستبيان ما بين (0,698: 0,785) وحصل الاستبيان ككل على معامل ثبات (0.889) وهي معاملات جميعها إرتباط دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) مما يشير إلى ثبات الإستبيان ككل.

- تطبيق الاستبيان في صورته النهائية:

وبعد إجراء المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان تم وضع استبيان في صورتها النهائية مرفق (4) والذي استقر فيه الاستبيان عند (15) عبارة وقام الباحث بتطبيق إستمارة الاستبيان، وتم التطبيق خلال الفترة من 2019/4/1 حتى 2019/4/15 م.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية: (المتوسط، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا لكرونباخ، الدرجة المقدرة، النسبة المئوية) وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند (0,05) ، كما استخدمت برنامج (Spss18) لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث ووصولاً للإجابة على تساؤلات البحث وفي حدود ما توصلت إليه الباحثة من بيانات من خلال تفرغ الاستمارات بالتحليل الإحصائي تحاول الباحثة عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الإجابة على التساؤل الأول:

١. ماهي المراحل التدريبية والفنية التي تمر بها اللاعبات الكويتيات في الكرة الطائرة؟

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري المحور الأول (المعلومات الأساسية) (ن = 50)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
1.365	15.12	العمر (بالسنوات)
0.652	6.2	عدد سنوات اللعب (الخبرة)
0.986	64.44	وزن الجسم (كجم)
1.012	162.2	طول الجسم (سم)

0.685	24.44	مؤشر كتلة الجسم (كجم/م ²)
-------	-------	---------------------------------------

يتضح من جدول (5) ان متوسط العمر الخاص بعينة الدراسة بلغ (15.12) سنة، وبلغ عدد سنوات الخبرة (6.2) سنة، كما جاء وزن الجسم (64.66) كجم، والطول (162.2) سم، وبلغ مؤشر كتلة الجسم (24.44) كجم، ويفسر الباحث أن مستوى الخبرة لدى لاعبات الكرة الطائرة بلغ بمعدل ستة سنوات في مجال الكرة الطائرة.

جدول (6)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية في المحور الثاني المراحل التدريبية (ن = 50)

م	العبارات	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
1	هل بداتي التدريب في مراحل مبكرة في الكرة الطائرة (مدارس/اكاديميات)	74	49.33
2	هل تدريبي مع مدرب/ة متخصص في الكرة الطائرة تحت عمر 8 سنوات	82	54.67
3	هل تدريبي مع مدرب/ة متخصص في الكرة الطائرة تحت عمر 10 سنوات	90	60.00
4	هل تدريبي مع مدرب/ة متخصص في الكرة الطائرة تحت عمر 14 سنوات	130	86.67
5	هل هناك خبير أو مدير في محترف يشرف على تدريبات فرق الناشئين	90	60.00
6	تتوافر كافة المتطلبات التدريبية الخاصة بتدريب الكرة الطائرة (صالات/ملعب/أدوات..)	103	68.67
7	يوجد سجل تدريبي للمراحل التدريبية المختلفة وتطوراتها	80	53.33
8	شاركه في عدد كبير من المباريات الرسمية والغير رسمية	92	61.33
9	تم تصعيدي للفرق والمستويات الأعلى والفرق الأولى	89	59.33
10	تقام العديد من المسابقات المختلفة في الكرة الطائرة للناشئين والبراعم	92	61.33

يتضح من جدول (6) أن استجابات العينة تراوحت ما بين (49.33%: 86.67%) حيث جاءت استجابات افراد

العينة تشير إلى هناك نسب مختلفة في مراحل التدريب حيث جاءت النتائج كالتالي:

حيث أظهرت النتائج أن بداية المراحل التدريبية المبكرة في الكرة الطائرة جاءت بنسبة مئوية 49.33% وهي نسبة ضعيفة ومنخفضة، وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى وجود بعض الاتجاهات نحو رياضات معينة في المراحل المبكرة واتضح ذلك من خلال مقابلة الباحثة لعينة الدراسة حيث اكتشفت أن هناك بعض الألعاب الأخرى التي تمارسها اللاعبات في المراحل المبكرة متمثلة في الجمباز والسباحة والتنس، وتري الباحث ذلك بسبب عدم وجود أكاديميات ربما متخصصة في تدريبات الفتيات في الكرة الطائرة مما يبحث الفتيات عن الأكاديميات والمدارس المتخصصة في الألعاب المتاحة. وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (حمد، 2012) والتي أشارت أن من أسباب عزوف وبعد ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لدى التلاميذ هي عدم توافر بعض الأكاديميات المتخصصة في الأنشطة البدنية وعلى مستوى على من التطور في بعض الألعاب.

وجاءت استجابات العينة تشير أن مستوى التدريب تحت سن ثمانية سنوات بنسبة مئوية 54.67% مما يشير إلى أن البدايات لم تكن في ذلك التوقيت برغم من أهميتها حيث إن البدايات الجيدة في تدريب الناشئين على المهارات الأساسية في الكرة الطائرة حيث تعد تلك المرحلة هي بداية النواة الحقيقية لتكوين البراعم ذات المستويات الفنية الجيدة في الكرة الطائرة

حيث تشير نتائج دراسة (عبد القادر، 2015) إلى ان المرحلة العمرية المبكرة هي العامل الأساسي في بناء الفرق القومية الكبرى والأساسية وهي الجسر الحقيقي لتكوين الفرق الرياضية في مختلف الألعاب الجماعية.

وتري الباحثة ان البداية الحقيقية وفقاً للعديد من الدراسات المرتبطة بعملية الانتقاء في المراحل التدريبية المبكرة تعد هدفاً أساسياً لبناء وتكوين الشخصية الفنية الجيدة للأداء الحركي ونجد ان الإتحاد الدولي للكرة الطائرة ينادى بتكوين الفرق الرياضية وتكوين المدارس المبكرة لتدريب الكرة الطائرة وتعليمها وفقاً للقواعد الدولية للتعليم وتدريب الناشئين والبراعم في الكرة الطائرة وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (حسين، 2011)، (البوصافي، 2015).

وجاءت استجابات العينة تشير إلى أن مستوى المراحل التدريبية تحت سن 10 سنوات جاءت بنسبة مئوية 60% مما يشير إلى البداية مستوى مراحل التدريب حتى سن 10 سنوات هي نسبة قليلة مما يسبب تأثير في الحصيلة المعرفية الكافية لدى الناشئين بالقدر الذي تحمله المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وأن بداية مرحلة 10 سنوات يبدا لاهتمام بها وإجرائي العديد من القياسات الجسمية والفسولوجية والبدنية والمهارية في تلك المراحل وأن الاهتمام بها سوف يزيد من عملية اتقان المهارات الأساسية منذ الأبدية.

ونجد أن في الدول الإسكندنافية يبدأ التدريب المنظم من سن الثامنة ويبلغ الاهتمام أوجه في مرحلة 10 – 12 سنة حيث تجرى الاختبارات والقياسات الجسمية والفسولوجية والبدنية والمهارية للاعبين في هذه المرحلة وتوضع المعايير الخاصة باختيار الموهبة كمعرفة النمو البيولوجي (Stroyer. J, 2004) كذلك الحال في دول أوروبا الشرقية حيث الاهتمام بالمراحل العمرية بداية في سن الثامنة وتوضع المعايير اللازمة والحاسمة في اختيار الموهبة كما في جمهورية التشيك (Bunc, 2001). ونجد أن التطور السريع الذي اجتاح كافة الأنشطة الرياضية من حيث مكوناتها المهارية دوراً بارزاً في نتائج المباراة لذا وجب على العاملين في مجال التدريب الرياضي متابعة كل ما يحدث في الملاعب ومن ثم أظهرت المنافسات أهمية دراسة المكونات المهارية بأسلوب أكثر تفصيلاً من ذي قبل وذلك للتعرف على خصائصها الدقيقة ووضع أساليب البحث المناسبة بهدف الوصول إلى مثالية الأداء. (28:210)

ويشير (Istvan, 2010) أن مرحلة ما بين سن 9 - 12 سنة واحدة من أهم فترات النمو الحركي للأطفال، وأن الأطفال خلال هذا الوقت لديهم الاستعداد الفطري لاكتساب المهارات الرياضية العامة والشاملة والتي هي حجر الزاوية في تطوير اللاعبين، وهي نافذة لرفع مستوى التكيف في الأداء مع التوافق الحركي. وفي كرة القدم يجب تعليم جميع المهارات الأساسية خلال هذه المرحلة، وأن عدم الاهتمام بهذه المرحلة يعد ضياعاً لفرصة التطوير المتاحة للوصول للاعب إلى المستوى المطلوب ويخلق العديد من المعوقات مستقبلاً.

ويتفق كلاً من (علاوي، 1994)، (النمر، نريمان، 2000) أن النمو الجسدي في هذه المرحلة السنوية يتميز بالاستقرار النسبي للطول والوزن وأيضاً تتميز بأنها مرحلة انتقالية تسبق طفرة النمو في سن المراهقة حيث يتضح فيها زيادة نمو العضلات الصغيرة، ويقترب نمو القلب والرئتين من حجمهم الطبيعي ويبدأ ظهور بعض التغيرات الداخلية لتكوين الجسم والغدد، وتتميز بالفروق الفردية الواضحة بين التلاميذ في الطول والوزن، ويزداد نمو البنات عن الأولاد في الطول والوزن وكذلك بدء النضج الجنسي بصورة واضحة.

وفي هذا الصدد يشير (شرف، 1995) أن في هذه المرحلة السنوية يزداد ميل الطفل للعمل الجماعي ولذلك يجب الانتماء إلى الفرق الرياضية المختلفة حيث أنه كثير التأثير بأقرانه، وكثيراً ما تتعارض رغباته مع متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه، ولذلك يلزم زيادة الأنشطة الرياضية التي تحتوي بين طياتها الكثير من القيم الاجتماعية المرغوبة.

بينما جاءت استجابات العينة تشير إلى أن نسبة اتجاه العينة نحو ممارسة الكرة الطائرة في المرحلة السنوية تحت 14 سنة بلغت 86.67% وهي نسبة عالية مما يشير إلى أن اغلب البدايات الحقيقية لتدريب المتخصص في الكرة الطائرة لدى الفتيات تبدأ من تحت 14 سنة.

وتتميز هذه المرحلة بالنمو السريع المفاجئ وتبدأ بالنسبة للبنات من سن 10 سنوات حتى 13 سنة وقد تنتهي في عمر 14 سنة، بينما تبدأ هذه الفترة متأخرة بمقدار سنتين تقريباً بالنسبة للبنين حيث تبدأ من سن 12 إلى 15 سنة ويصاحبها زيادة في القوة العضلية، كتلة الجسم وتتفق هذه المرحلة مع مرحلة المراهقة وما يصاحبها من زيادة مكثفة في عمليات التمثيل الغذائي، كما تؤدي سرعة نمو الجهاز الهرموني والعصبي إلى بعض التأثيرات على الجهاز العصبي تظهر في شكل تذبذب معدلات النبض وضغط الدم، كما تتأثر بذلك أيضاً العمليات العصبية العليا وتظهر على المراهق تغيرات سريعة في الناحية المزاجية ودرجة عالية من الاستثارة الانفعالية. (عصام، 2003)

حيث إن يرتكز تدريب المبتدئين على تطوير الاستعداد للأداء وتنمية القدرات العامة، بأن يكون التدريب أولاً على بناء أساس قوى للقدرات البدنية والحركية وذلك بواسطة طرق الإعداد العامة، أما مع المتقدمين فيؤكد في التدريب على إتقان الأداء الفني الخاص للنشاط الممارس بتطبيق طرق الإعداد الخاص، ولكي يتم تطبيق التدريب على المتقدمين لابد من أن يكون مر الناشئ بمراحل تدريبية وسنية سابقة حتى يتحقق الإداء الجيد في المهارات المختلفة. (طه، 1999)

وتتفق الباحثة مع ما أشاره اليه (صبيحي حسانين، 1997) وهي أن يجب النظر إلى مرحلة الناشئين على إنها مرحلة كفاح من أجل الفوز من خلال قواعد اللعب وليس بالتركيز على الفوز فقط وعلى المدرب أن يعلم جيداً أن هذا الناشئ له الحق في اللعب كصغير وليس كبالغ تحت قيادة رياضية مؤهلة والاشترك المتكافئ والفرص المتساوية للكفاح من أجل الفوز.

كما يرى (محمد إبراهيم شحاتة"، أحمد فؤاد الشاذلي، 1998) أن القدرة علي استيعاب المهارة الحركية ككل تزداد، كما يتطور نمو الجهاز العصبي المركزي في هذه المرحلة السنوية مما يساعد علي سرعة التعلم الحركي لأول وهلة دون إهدار وقت، وأيضاً يزداد نضج العمليات العقلية كالذكر والتفكير وتزداد قدرة الطفل علي الانتباه والتركيز والرغبة الملحة في الإجابة عن تساؤلاته إذ ينتقل الطفل من طور الخيال إلي طور الواقعية ويبدأ في النظر إلي بيئته نظرة واقعية وعملية، كما يتطور إدراكه للعلاقات بين أجزاء الأشياء نظراً لاتساع مدي وعيه وإدراكه وبذلك يستطيع تركيب الأشياء المعقدة، ومن ناحية أخرى فإن تطور النمو الحادث في الجهاز العصبي المركزي وخاصة بالنسبة لقشرة المخ يساعد الطفل علي حسن الاستفادة من الخبرات الحركية السابق تعلمها في تعلم مهارات حركية جديدة.

لذلك فأن الاهتمام بالتطور الحركي للمهارات المختلفة في الكرة الطائرة منذ البدايات سوف يساهم في تحقيق العائد الجيد والمردود الطبيعي للنمو الحركي للاعبه وربطها بالمراحل الخطيطة والجانب الفني في المباريات.

بينما جاءت استجابات العينة تشير إلى عدم وجود خبير أو مدير فني محترف يشرف على تدريبات فرق الناشئين في الكرة الطائرة ويعتبر ذلك من نقاط الضعف التي تؤثر في بناء البرامج التدريبية للاعبات ومنها تتأثر المراحل العمرية للاعبه بمختلف التطورات والجرعات التدريبية التي ينعكس بدورها على الفريق الأول.

لذلك تري الباحثة من الضروري وضع المدربين ذوي الخبرة في المستويات الأولى في تعليم المهارات الأساسية حيث ان الخبرة تلعب دوراً مهماً في تحقيق العائد الجيد من الحصيلة المعرفية التي تتوافر لدى المدرب والتي تنعكس بدورها الحقيقي في تعليم المهارات الأساسية للناشئين.

و ويؤكد (مفتي، 1996) أنه من الأهمية أن يدرس مدربو الناشئين النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي الذي يحدث للناشئين سواء كانوا بنات أو بنين، أو أن من شأن ذلك مساعدتهم علي إدراك وفهم ما يستطيع الناشئون أن يؤديه من خلال أجسامهم ومالا يستطيعون نظرا لأن كل مرحلة سنوية لها المظاهر التي تميزها عن المرحلة السنوية الأخرى في النمو البدني والحركي والاجتماعي، إن معدل النمو في المرحلة السنوية الواحدة يختلف من ناشئي لأخر، وهذا يعني أن بعض الناشئين ينمون مبكرين عن أقرانهم وآخرين يكونون متأخرين عنهم كما أن الاختلاف بين الناشئين لا يكون فقط في معدل النمو ولكن يكون أيضا في الاختلاف في تناسب هذا النمو بينهم وبين بعضهم البعض، والذي يمكن أن تؤثر في القدرة علي الأداء، لذا كان من الضروري أن يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي والاجتماعي حتى يستطيع أن يخطط وينفذ برامج التدريبات طبقا للسمات المميزة لنموهم .

ويشير (عبد الخالق، 2003)، إلى أن العناصر الرئيسية المؤثرة في عمليات تدريب الناشئين وهما:-

- ١- مراعاة الخصائص السنوية للناشئي إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للناشئي بدرجة كبيرة على التطور البيولوجي والمورفولوجي له ومقدرته على التكيف لمتطلبات التدريب في المستويات العالية.
 - ٢- مميزات وخصائص النشاط الرياضي الممارس حيث كل نشاط له متطلبات معينة وتتطلب مدة زمنية محددة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى الرياضي فيه.
 - ٣- بناء مرحلة إعداد الناشئين كأساس مرحلي لمتطلبات التدريب للمستويات العالية ولذا يجب تحديد هذه المتطلبات ومحاولة تحقيق الأهداف الفرعية للتدريب مراعيًا في ذلك النمو الطبيعي.
- بينما جاءت استجابات العينة تشير إلى أن عملية توافر الإمكانيات والأدوات اللازمة لتدريب وتعليم اللاعبين المهارات الأساسية في الكرة الطائرة قد بلغت بنسبة مئوية 68.67% وتعتبر هي نسبة منخفضة مما يشير إلى أن نقص الأدوات والإمكانيات اللازمة لتدريب وتعليم مهارات الكرة الطائرة يُعد عائق في تحقيق المستوى المطلوب للجانب التدريبي للاعب حيث يشير (زكي، 1997) ان من المهام الأساسية للحفاظ على المستوى التدريبي وزيادة الجانب الفني للاعب الكرة الطائرة أن يتوافر لديه كافة الإمكانيات اللازمة للتدريب والتعليم بصورة مباشرة وجيدة.

كما تشير أيضاً استجابات العينة تشير أن هناك قصور في توافر سجل تدريبي للمراحل التدريبية المختلفة ومتابعة المستوى التدريبي للاعبين خلال المراحل التدريبية المختلفة حيث حصل عنصر وجود سجل تدريبي للاعبين بنسبة مئوية 53.33% وهي نسبة منخفضة، لذلك ترى الباحثة ان السجل التدريبي يمكن من خلاله متابعة تطور المستوى الفني والبدني للاعبين ويمكن من خلاله قياس المستويات الفنية للاعبين وتصنيفهم بصورة جيدة، لذلك ترى الباحثة أن عدم وجود مثل هذه الإجراءات المتعلقة بالسجل التدريبي والحالة التدريبية للاعبين يعد من ضمن المشكلات الإدارية التي قد تعوق متابعة الاحتياجات الفنية والتدريبية للاعبين.

لذلك تتفق الباحثة مع (عبدالحسن، 2006) تعتبر لعبة الكرة الطائرة احدي الالعاب الجماعية وشكلا اخر من اشكال العاب الكرة الجماعية والتي اصبحت تحتل مكانة بارزة بين سائر الالعاب الجماعية الأخرى ويجب أن يتناولها العلم والمعرفة الجدية وإدارتها بطريقة سليمة حتى يستطيع المدرب معرفة كافة الاحتياجات المختلفة اللازمة للاعبين ولكي يتحقق ذلك يجب توافر السجلات التدريبية والفنية لفرق الكرة الطائرة.

كما أظهرت استجابات العينة أن نسبة مشاركة اللاعبين في المباريات الرسمية أو الغير رسمية بلغت 61.33% مما يشير ربما إلى ضعف المستوى الفني للاعبين أو عدم احتياج الفريق للمجهودات بعض اللاعبين أو هناك احتياج

بصفة دائمة للاعبة المتميزة او صاحبة الخبرة التي تتوفر لديها القدرة الفنية والتدريبية، ولكن تري الباحثة أن ذلك لا يتحقق الا من خلال المشاركة الإيجابية للاعبين واكسابهم الخبرات والمهارات اللازمة في الكرة الطائرة لذا يجب منح هؤلاء الفرصة للمشاركة والزيادة من تعصيد دورهم في تمثيل فريقهم وزيادة اشتراكهم سوف يعود بذلك بصورة إيجابية في تطوير مستواهم الفني وبالتالي يحدث نمو لديهم ومن هنا يتم تصعيدهم للدرجة الأعلى والفريق الأكبر حيث أن نسبة تصعيد اللاعبات للفرق الأعلى بلغت 59.33%.

وتتفق الباحثة مع (سعد، 2006) إلى ضرورة توافر التشجيع المستمر للاعبين في الكرة الطائرة مع توجيهه والالتزام بالمهام الخطيطة والفنية في الإداء.

وتتفق الباحثة مع ما أشاره اليه (مرون، 2001) والذي يشير إلى ان توافر القدرات والخبرات الجيدة لدى لاعبي الكرة الطائرة لا يتحقق الا من خلال المشاركة الفعلية في المباريات الرسمية والغير رسمية لمباريات الكرة الطائرة.

وكشفت أيضاً استجابات العينة أن تنظيم المسابقات المرتبطة بالبراعم والناشئين تقام بنسبة 61.33% وهي نسبة قليلة بالنسبة لتطوير المسابقات حيث إن زيادة تنظيم المسابقات سوف يؤدي إلى زيادة اشتراك اللاعبين وبالتالي يزيد مستوى اللاعبين المشتركين في تلك المسابقات التي يتم تنظيمها وبالتالي ينعكس ذلك على المستوى الفني والخبرات المختلفة التي قد تساعد في تطوير مستوى الأداء.

ويشير (المصري، 2013) إلى ضرورة وجود برامج المسابقات الرياضية النسوية بشكل يساهم في تحقيق الإنجاز الرياضي بشكل جيد.

ومن هنا تري الباحثة أن تنظيم مسابقات الكرة الطائرة بصورة جيدة سوف يساهم في تحسين مستوى الإداء وبالتالي ينعكس ذلك على المستوى الفني والمستوى التدريبي للاعبات.

للإجابة على التساؤل الثاني ما هو العمر الفعلي للبدايات التدريبية للكرة الطائرة؟

وبعد المناقشة واستعرض النتائج السابقة تري الباحثة أنه من المعروف في علم التدريب أنه كلما زاد العمر التدريبي زادت الخبرة الفنية للاعبة وللدقة في حساب العمر الزمني الذي يبدأ من خلاله اللاعبات البداية الفعلية للتدريب المنظم من خلال نتائج هذا البحث فسوف نقوم بإجراء الحساب التالي من خلال المعادلة الآتية (العمر الزمني للاعبة - سنوات الخبرة = البداية الفعلية للاعب) وسنبدأ بالتعويض في المعادلة لتتعرف على البداية الحقيقية للاعبة:

$$(16 - 6.2 = 9.8 \text{ سنة})$$

إذاً تبدأ الناشئة فعلياً في سن تسعة سنوات وثمانية شهور، ونستنتج من هنا أن البداية الفعلية للاعبة الكويتية في التدريب سواءً على مستوى الناشئين ويعتبر ذلك السن هو البدايات الفعلية التي يجب ان تهتم بها الفرق الرياضية المختلفة التي تمارس الكرة الطائرة.

وبهذا تكون اللاعبة الكويتية من خلال بدايته الفعلية في السن 9.8 سنة، وفي هذا السن يتعلم اللاعب مهارات الكرة الطائرة وهي مرحلة التأسيس الهامة ولا ينتقل للعب في المرحلة التي تلها إلا ولديه عقلية المباريات التنافسية والتعرف على المحددات الأساسية لبداية التعلم الحقيقي لمهارات الكرة الطائرة. (حسانين، 1997)

الاستنتاجات:

بناءً على ما توصل إليه هذا البحث من نتائج تتواصل الدارسة للتالي:

١. لا تتوافر الأكاديميات اللازمة لتدريب الكرة الطائرة بالقدر المناسب.
٢. لا توجد البداية المبكرة في التدريب وتعتبر البداية الفعلية للتدريب للاعبات الكرة الطائرة متأخرة.
٣. العمر التدريبي أو الخبرة التدريبية قد تكون ضعيفة نتيجة لقلة الفرص الحقيقية للاشتراك في المباريات الرسمية والغير رسمية.
٤. المرحلة العمرية الهامة 8 - 12 سنة مهمة تماماً ولا يتم الاستفادة منها واستغلالها في التعليم والتدريب لدى اللاعبات الناشئات.
٥. قلة عدد المباريات والمشاركات التي يخوضها اللاعبات في هذه المراحل.
٦. كما يظهر من نتائج البحث أن التدريب تحت 14 سنة بلغ بنسبة مرتفعة نتيجة للاتجاهات المختلفة للتدريب على مراحل متقدمة دون البحث عن البدايات.
٧. أظهرت النتائج أن العمر التدريبي للبداية الفعلية للاعبات الكرة الطائرة بدولة الكويت هو 9.8 تسعة سنوات وثمانية شهور.
٨. أظهرت النتائج ضرورة الاهتمام بالإمكانيات والأدوات اللازمة للتدريب للاعبات في مختلف المنافسات.
٩. أظهرت النتائج عدم وجود أجهزة فنية ذات خبرة تدريبية عالية تساعد في التدريب والانتقاء بصورة علمية.
١٠. كما كشفت النتائج غياب دور التخطيط السنوي والسجلات التدريبية في مراحل الناشئين للكرة الطائرة.
١١. قلة وجود برامج تدريبية فنية على مستوى عالي في الكرة الطائرة.
١٢. هناك علاقة بين الجرعات التدريبية الجيدة وبين الأداء الجيد.

التوصيات:

١. استحداث وإنشاء الأكاديميات ومراكز التدريب المختصة وفق أحدث الشروط والمواصفات.
٢. الاهتمام بالبداية التدريبية المبكرة للاعبات والتركيز على المرحلة العمرية من 8 - 12 سنة بالشكل السليم.
٣. إقامة منافسات تحت 14 سنة ولو على مستوى المناطق لزيادة عدد المباريات ورفع مستوى الخبرة.
٤. زيادة عدد المباريات للمراحل السنوية سواءً على مستوى الأندية أو على مستوى القطاعات المختلفة.
٥. تكوين منتخب براعم بشكل دائم يكون وفقاً للأساليب العلمية الحديثة.
٦. الاعتماد على الأساليب العلمية الحديثة في مجال تدريب الكرة الطائرة.
٧. زيادة الاحتكاك في مراحل البراعم والناشئين والعمل على تسجيل النتائج الإيجابية.
٨. توفير الدعم للأكاديميات والمدارس الرياضية لدعم الكرة الطائرة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد أمين فوزي (1980). سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية " ، دار المعارف، القاهرة.
٢. احمد صلاح الدين محمد. (2008). " مبادئ التدريب الرياضى للناشئين " ، دار الكتب والوثائق القومية ، القاهرة.
٣. إيلين وديع فرج. (1994). الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٤. البوصافي، ماجد بن سعيد. (2015). دراسة مقارنة بين استخدام طريقتين من الممارسة الرياضية على بعض المتغيرات لدى صغار الرياضيين بسلطنة عمان. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة: جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، ع74 ، 244-267.
٥. حسنين ، محمد صبحي. (1997). الأسس العلمية في الكرة الطائرة القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة.
٦. حسين، عبدالسلام جابر. (2011). إستراتيجية مقترحة لتأسيس مدارس الواعدين بالكرة الطائرة في الأردن. مؤتمّة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة مؤتمّة، مج 26، ع5 ، 11-60.
٧. حمد، العربي. (2012). أسباب عزوف التلاميذ عن ممارسة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي. مجلة الإبداع الرياضي: جامعة محمد بوضياف المسيلة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ع8 ، 117-153.
٨. ذكي محمد حسن. (1997). المدرب الرياضي وأسس العمل في مهنة التدريب، دار المعارف للنشر.
٩. سعد حماد الجميل. (2006). الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية عمان ، المعتمز للنشر والتوزيع ص 51-53
١٠. شاهين، خالد رمضان محمد. (2008). فاعلية برنامج مقترح للقدرات التوافقية وعلاقتها بالمستوى المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة تحت 14 سنة. الرياضة - علوم وفنون: جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات، مج 30، 133 - 167.
١١. عبد الحسن محمد. (2006). تأثير ادارة المباريات على التغييرات البيولوجية لمدربي الكرة الطائرة ، ط1 الاسكندرية ، دار الوفاء للدنيا للطباعة والنشر.

١٢. عبد القادر، برقوق. (2015). دور الانتقاء الرياضي النخبوي في تحسين النتائج الرياضية للألعاب الجماعية المدرسية: دراسة ميدانية على مستوى المؤسسات التربوية المنخرطة في الرابطة الولائية للرياضة المدرسية بولاية ورقلة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، ع20، 157-168.
١٣. عصام الدين عبد الخالق مصطفى. (2003). التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات، ط11 منشأة المعارف، القاهرة.
١٤. علاوى، محمد حسن. (1994). "علم النفس الرياضى"، ط9، دار المعارف، القاهرة.
١٥. على مصطفى طه. (1999). الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب تحليل قانون، دار الفكر العربي.
١٦. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2001). الموسوعة العلمية للكرة الطائرة (مهارات , خطط , اختبارات بدنية ومهارية) . ط1 (عمان , مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع , ص 198 , ص212
١٧. المصري، غديرهاني خلف. (2013) العلاقة بين الخارطة الانفعالية (السوسيومترية) والانجاز الرياضي لدى فرق كرة الطائرة النسوية في الجامعات الاردنية رسالة ماجستير غير منشورة. (جامعة اليرموك)
١٨. مفتى إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي.
١٩. النمر، عبد العزيز أحمد ، نريمان محمد الخطيب. (2000). الإعداد البدني بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ"، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة..
- ثانياً: المراجع الأجنبية:

20. **Bunc V, PsottaR (2001).**Physiological Profile of very young soccer players.Journal of Sports medicine and Physical Fitness Sep;41(3):337-41.
21. **Côté, J., Ericsson, K.A., and Law, M.,(2005),** Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: a proposed interview and validation procedure for reported information. J. Appl. Sport Psychol., 17.
22. **Istvan,. Balyi,(2010),** Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence Windows of Opportunity, Optimal Trainability., National Coaching Institute British Columbia, Canada and Ann Hamilton, MPE Advanced Training and Performance Ltd. Victoria, B.C., Canada Volume 2010 Issue 02 , www.swimmi ngcoach.org
23. **Malina, R.M., & Cumming. (2003).** Current status and issues in youth sports. In R.M. Malina& M.A. Clark (Eds.), Youth sports: Perspectives for a new century. (pp. 7-25). Monterey, CA: Coaches Choice.
24. **Stroyer. J(2004).** Anthropometry and fitness of young elite soccer players by field position. Sport Sciences for Health , December 2015, Volume 11, Issue 3, pp 321–328.
25. **Ward, P.& A.Williams (2003).**Perceptual and Cognitive Skill Development in Soccer: The Multidimensional Nature of Expert Performance. Journal of sport & exercise psychology, 2003,25 93-111.

