

مرفق رقم (٣)

أ- "استمارة تتبع امصابات"

اسم اللاعب	تاريخ الإصابة	توقيت حدوث الإصابة	مكان الإصابة	نوع الإصابة										درجة الإصابة	سبب الإصابة		استمرار اللعب	مدة العلاج	نوع العلاج												
				عضلات					مفاصل						عظام	بدون احتكاك				احتكاك											
				الكف	رسغ اليد	الذراع	مباراة ودية	مباراة رسمية	تدريب	اليوم	الاسبوع	القوة	التاريخ	كلم	تمزق	شد	تقلص	التهاب	رباط جانبي	كلم	خلع	جذع	غضروف	كلم	كسر	بسيطة	متوسطة	شديدة	استمر	خرج	
					يسرى	يمنى	يسرى	يمنى																							

مرفق رقم (٤)

استمارة استطلاع رأى

اسم اللاعب

السن

النادى

تحية طيبة وبعد،،،

الأخت لاعبة الكرة الطائرة /

تقوم الباحثة بدراسة عنوانها "برنامج تدريبي لتطوير الإطالة والقوة المميزة بالسرعة للوقاية من إصابات الذراع فى الضرب الساحق لدى لاعبات الكرة الطائرة "

لذا تقوم الباحثة باستطلاع رأيكم حول أكثر الإصابات شيوعا وأكثر الأماكن عرضه للإصابة به وأسباب هذه الإصابة .

ولذلك ترحى الباحثة ملىء محتوى الاستمارة بدقة وعناية لإبداء آرائكم لما لها من فائدة كبيرة لتحقيق أهداف هذه الدراسة .

وشكرا لحسن تعاونكم

الباحثة /هبة عيد محمد

م	البيانات	نعم	لا	أحيانا
	<u>بيانات عن الإصابة</u>			
١	هل أنت دائم الإصابة ؟			
٢	هل تكررت الإصابة في نفس المكان ؟			
٣	هل تركت الإصابة بعض الآثار الجانبية ؟			
٤	هل تأثر مستواك في الأداء نتيجة الإصابة ؟			
٥	هل تمنعك الإصابة عن الاشتراك في بعض المباريات الهامة التي تفضلي الاشتراك بها ؟			
	<u>أثناء الاحماء</u>			
٦	هل تحدث الإصابة نتيجة لعدم قيامك بالاحماء ؟			
٧	هل تحدث الإصابة نتيجة لعدم اهتمام المدرب بالاحماء ؟			
	هل تحدث الإصابة نتيجة لقصر فترة الاحماء ؟			
٨	هل تقل الإصابة في حالة التطبيق المناسب للاحماء ؟			
٩				
	<u>أثناء الوحدة التدريبية</u>			
	هل تحدث الإصابة نتيجة لعدم التركيز أثناء التدريب ؟			
١٠				
	هل تحدث الإصابة نتيجة لزيادة جرعة التدريب اليومية ؟			
١١	هل تحدث الإصابة نتيجة لعدم تناسي ميعاد التدريب مع ظروفك ؟			
١٢	هل تحدث الإصابة نتيجة لعدم إلمام المدرب بمبادئ التدريب الرياضي ؟			
١٣	هل تحدث الإصابة نتيجة لتقليدك لزميلاتك رغم اختلاف الأداء ؟			
١٤	هل تحدث الإصابة نتيجة لعدم اهتمامك بأخذ فترات راحة بعد كل تمرين ؟			
١٥	هل تحدث الإصابة نتيجة لزيادة فترة الراحة أكثر من اللازم ؟			
١٦	هل تحدث الإصابة نتيجة لزيادة حمل التدريب وعدم مراعاة الفروق الفردية ؟			

م	البيانات	نعم	لا	احيانا
	<u>أثناء البرنامج التدريبي</u>			
١٧-	هل يحتوى برنامج برنامجك التدريبي على تدريبات للإطالة ؟			
١٨-	هل يحتوى برنامجك على تدريبات للمرونة ؟			
١٩-	هل يحتوى برنامجك على تدريبات للقوة العضلية ؟			
٢٠-	هل يحتوى برنامجك على تدريبات للقوة المميزة بالسرعة ؟			
٢١-	هل يحتوى برنامجك على تدريبات لتحمل القوة ؟			
	<u>أثناء فترة الإعداد</u>			
٢٢-	هل حدثت لكى إصابة خلال فترة الإعداد؟			
٢٣-	هل تحدث الإصابة كنتيجة لعدم اهتمامك كلاعب بفترة الإعداد؟			
٢٤-	هل تحدث الإصابة كنتيجة لتأخرك عن الالتحاق بالفريق خلال فترة الإعداد ؟			
٢٥-	هل تحدث الإصابة كنتيجة لزيادة حمل التدريب فى هذه الفترة؟			
	<u>قبل المباريات مباشرة</u>			
٢٦-	هل سبق لكى الاشتراك فى فترة ما قبل المنافسة ؟			
٢٧-	هل تحدث الإصابة فى هذه الفترة نتيجة للمبالغة فى التدريب ؟			
٢٨-	هل خوفك من تكرار الإصابة يمنعك من الاشتراك فى فترة ما قبل المنافسة ؟			
٢٩-	هل تحدث الإصابة نتيجة لعدم إتباعك تعليمات المدرب وإرشادات الطبيب ؟			

م	البيانات	نعم	لا	احيانا
	<u>أثناء المباراة</u>			
٣٠-	هل وقعت الإصابة أثناء المباراة؟			
٣١-	هل حدثت الإصابة نتيجة لخطأ منك ؟			
٣٢-	هل حدثت الإصابة نتيجة لعدم فهمك لإرشادات			
٣٣-	المدرّب أثناء المباراة ؟			
٣٤-	هل حدثت الإصابة نتيجة لحدوث خطأ مشترك			
٣٥-	بينك وبين زميلتك ؟			
٣٦-	هل حدثت الإصابة نتيجة لاشتراكك في			
	المباراة رغم عدم اكتمال شفائك ؟			
٣٧-	هل حدثت الإصابة نتيجة لاختفاءك الآلام حتى			
	يتسنى لكي الاشتراك في المباراة ؟			
٣٨-	هل تفضلي عدم الاشتراك في المباريات الا			
	بعد اكتمال الشفاء ؟			
٣٩-	هل يتطلب منك الاشتراك في المباريات رغم			
	عنك رغم إصابتك ؟			
٤٠-	هل تتوفر عوامل الأمن والسلامة في ملعب			
	الكرة الطائرة وأثناء المباريات ؟			

ب-استمارة تقييم الحالة المهارية للاعبات

<u>الضرب الهجومي</u>		<u>الاسم</u>	م
<u>دقة الضرب الهجومي مستقيم</u>	<u>دقة الضرب الهجومي قطري</u>		

(استمارة استطلاع رأى)

تحية طيبة وبعد ،،،

نظرا لان الباحثة بصدد الحصول على درجة الماجستير وموضوع البحث "برنامج تدريبي للإطالة والقوة المميزة بالسرعة للوقاية من إصابات الذراع فى الضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة".

لذا تقوم الباحثة باستطلاع رأى سيادتكم عن أهم الإصابات الشائعة لدى ناشئات الكرة الطائرة وأسباب هذه الإصابات وأهم المراحل السنية والفترات التدريبية التي تكثر بها الإصابة

وذلك اعتمادا على خبرة سيادتكم ومعلوماتكم العلمية البناءة والتي سوف يكون لها الأثر الايجابي فى هذا الصدد .

ونشكر لسيادتكم حسن تعاونكم البناء والصادق ،،،

الباحثة / هبة عيد محمد

ضع علامة (√) أمام العبارات الصحيحة لتوضيح أسباب الإصابات لدى لاعبات الكرة الطائرة "

- ١ - عدم إجراء الاحماء الكافي () .
- ٢ - الحمل الزائد () .
- ٣ - السلوك والتصرف التربوي للرياضيين " كالدفاع - الضرب - ومخالفة القوانين " ()
- ٤ - المشاركة في أكثر من فاعلية مما يعرض اللاعب للإصابة . ()
- ٥ - عدم ملائمة الأرضية لممارسة الفعالية. ()
- ٦ - تدنى مستوى الإعداد المهارى الرياضى () .
- ٧ - العودة للملاعب قبل إتمام الشفاء من الإصابة () .
- ٨ - الألبسة الرياضية غير مناسبة () .
- ٩ - عدم توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية ()
- ١٠ - عدم الدقة فى تشخيص الإصابة وبالتالي تفاوتها ()
- ١١ - الإهمال فى علاج الإصابة السابقة ()
- ١٢ - عدم التقيد بتعليماتك كمدرّب وإرشاداتك () .
- ١٣ - الحماس الزائد فى التدريب والمباريات (القيام بالحركات الخطيرة والغير آمنة) () .
- ١٤ - عدم جدولة مواعيد المباريات من قبل الجهات المسؤولة بصورة علمية صحيحة مما يترتب عليه تعرضه للإصابة () .
- ١٥ - عدم ملائمة الفاعلية الرياضية المختارة للمواصفات الجسميّة للاعب () .
- ١٦ - عدم الاهتمام بالفحص الطبّي قبل بداية كل موسم () .
- ١٧ - عدم التقيد ببرنامج غذائي سليم (سوء التغذية) () .
- ١٨ - عدم استخدام الدعائم الوقائية للعظام والمفاصل من قبل اللاعبين ()

** ماهى أكثر المهارات التي تحدث بها الإصابة ؟

** فى أى جزء من أى مهارة تحدث الإصابة ؟

**** ماهو سبب حدوث الاصابة من وجهة نظرك ؟**

**** فى اى جزء من الوحدة التدريبية تكثر الاصابة ؟**

**** ماهى اكثر مرحلة سنية عرضة للاصابة ؟**

**** ماهو السبب العام لتعرض هذه المرحلة للاصابة دون غيرها ؟**

**** ماهى اشهر اصابات هذه المرحلة ؟**

**** ماهى نسبة حدوث كل اصابة تقررهما ؟**

**** ما هى أهم الفترات التدريبية التى تكثر بها الاصابة ولماذا ؟**

" أنواع الاصابات "

الرقم	نوع الاصابة	عدد مرات حدوثها او نسب حدوثها	سبب حدوثها
١-	التقلصات العضلية		
٢-	الالتواءات المفصالية		
٣-	التمزقات		
٤-	تمزقات الأربطة		
٥-	تمزقات الأوتار		
٦-	تمزقات الغضاريف		
٧-	رضوض (كدمات)		
٨-	الجروح		
٩-	كسور العظام		
١٠-	الملخ للمفاصل		
١١-	الخلع للمفاصل		
١٢-	تسلخات جلدية والتهابات		

مع خالص الشكر والتقدير —

الباحثة / هبة عيد محمد مجاهد

مرفق رقم (٧)

ثانياً :- التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق:

م	عدد اللاعبين	المحتوى
١-	١	تقف اللاعبه مواجهها للحائط وعلى بعد ١ م ، ترمي الكرة إلى الحائط على ارتفاع ١-٢ م وعند ارتداده من الحائط تقوم اللاعبه بإرجاعها بإطراف الأصابع بدون وثب ثم تقوم بمسك الكرة ومعاودة الأداء لكي ترتد من الارض إلى الحائط . تركز اللاعبه على أن يكون الأداء مماثلاً لنفس طريقة أداء مهارة الضرب الساحق ، يمكن تحديد نقطة محددة على الارض لتوجيه الكرة إليها
٢-	١	(نفس التدريب السابق) . ولكن يزداد ارتفاع الكرة من ٢-٣ م ، ويقوم اللاعب بالوثب عند لمس الكرة
٣-	١	(نفس التدريب) . لكن تقوم اللاعبه بالوثب ولعب الكرة للحائط باستمرار دون مسكا إلا في حالة سقوطها .
٤-	١	(نفس التدريب السابق) . لكن مع تبادل لمس الكرة بالذراعين .
٥-	٢	يقوم المدرب برمي الكرة إلى اللاعبه المعدة ، التي تقوم بالتحرك والوثب وإعداد الكرة إلى اللاعبه الضاربة في مركز ٤ والتي تقوم بالضرب وإعادة الكرة للمدرب .
٦-	٢	يقوم المدرب برمي الكرة إلى اللاعبه المعدة ، تقوم اللاعبه المعدة بالتحرك واتخاذ وضع القرفصاء وإعداد الكرة إلى اللاعبه الضاربة في مركز ٢ . التي تقوم بأداء الضرب وإعادة الكرة إلى المدرب .
٧-	٢	يقوم المدرب برمي الكرة بارتفاعات مختلفة (منخفضة - عالية) وتقوم المعدة بالتعامل مع كل كرة حسب ارتفاعها سواء بأخذ وضع القرفصاء او الوثب عاليا والإعداد لمركز ٤ للضاربة التي تقف فوق صندوق من الخشب . وتقوم الضاربة بضرب الكرات الصحيحة.

م	عدد اللاعبات	المحتوى
٨-	٦	يوضع كرسي على بعد متر من الشبكة ، تقوم اللاعبة (أ) برمي الكرة في منتصف الملعب ويتم تبادل الإعداد لمركز ٤ بين اثنين من المعدين ، وبعد كل كرة تتحرك المعدة والدوران خلف كرسي والاستعداد للتمريرة الثانية .ويقوموا الضاربين بمسك الكرة إعادتها للاعبة (أ) . إذا كان الإعداد جيدا تقول الضاربة () وإذا كان الإعداد سيء يقولوا ()
٩-	٢	يقوم المدرب برمي الكرة في أماكن مختلفة داخل منطقة الهجوم وتقوم المعدة بالتحرك بسرعة والوقوف أسفل الكرة والإعداد إلى اللاعبة التي تقف مركز ٤ والتي تقوم بمسكها وإعادتها للمدرب .
١٠-	٥	يقوم المدرب يرمي الكرة في منطقة الإعداد ، ويتم الإعداد بالتبادل بين اثنين من المعدين ويكون نوع الإعداد منخفضا سريعا ، وتعيد الضاربات الكرة للمدرب إذا كان الإعداد جيد يقولوا () وإذا كان الإعداد سيء يقولوا ()
١١-	٣	تقوم لاعبة بالوقوف كهدف بجانب الشبكة في مركز ٤ ،ويقوم المدرب بتمرير الكرة إلى اثنين من المعدين الذين يتبادلون الأماكن بالدوران حول كرسي على ان يقوموا بالإعداد بالتبادل وتوجيه الكرة إلى اللاعبة الهدف . يمكن تغيير مكان الهدف بوضعه في مركز ٢ ويتم الإعداد للخلف .
١٢-	٣	نفس التدريب السابق . ولكن مع الأعداد للامام والخلف إلى مركز ٢،٤، يتم تغيير الأداء بين المعدين بعد كل ٢٠ كرة لكل منهما .
١٣-	٤	يقوم المدرب برمي الكرة إلى اثنين من المعدين يتبادلون الإعداد إلى مركز ٣ واثنين من الضاربين يقوموا بالاقتراب والارتقاء ومسك الكرة من أعلى وإعادتها للمدرب .
١٤-	٢	تقوم احد اللاعبات برمي الكرة للزميلة التحى تقوم بالوثب وتوجيه الكرة للحائط يبدأ التدريب بدون اقتراب ثم بعد ذلك يضاف الاقتراب بدون وثب ، ويتم تحديد هدف على الحائط على ان توجه اللاعبة الكرة إلى تلك الهدف .

م	عدد اللاعبات	المحتوى
١٥-	٣	تقوم لاعبة برمي الكرة من فوق الشبكة إلى الملعب الآخر ثم ترجع بالظهر للتغطية والدفاع في منطقة الهجوم وتقوم اللاعبة الضاربة بالوثب وتوجيه الكرة للدفاع في منطقة الهجوم . يوضع صندوق داخل منطقة الهجوم .
١٦-	١	يقوم المدرب بإعداد الكرة للضاربة في مركز ٤ وعلى الضاربة توجيه الكرة داخل صندوق .
١٧-	١	نفس التدريب السابق .مع تغيير مكان الصندوق كل ١٥ كرة . تعطى اللاعبة نقطتين للكرة التي تدخل الصندوق ونقطة واحدة للكرة التي تلمس حافة الصندوق
١٨-	١	تقوم اللاعبة بأداء حركة الضرب باستخدام كرة تنس مع التركيز على حركة رسغ اليد لأسفل .
١٩-	١	تقف اللاعبة مواجه حائط على بعد ٣ م ، وتقوم بضرب كرة تنس إلى الحائط . تركز اللاعبة على أن يكون الأداء مماثلاً لنفس طريقة أداء مهارة الضرب الساحق ، يمكن تحديد نقطة على الحائط لتوجيه الكرة إليها
٢٠-	٢	لاعبتان المسافة بينهما ٦ م يتبادلان ضرب كرة تنس إلى الأرض مع التركيز على حركة الذراع الضاربة وحركة الجذ عند الأداء .
٢١-	٢	تقف اللاعبة على مقعد وتقوم بالضرب من فوق الشبكة في اتجاه الأرض ، وعلى اللاعبة الأخرى أن تمسك الكرة المرتدة من الأرض .
٢٢-	٢	تقوم اللاعبة بأخذ خطوة أو خطوتين إقتراب ثم الوثب وضرب كرة تنس من فوق الحافة العليا للشبكة . وتحاول الضاربة توجيه الكرة إلى أماكن مختلفة في الملعب ، ويراعى أن يكون ارتفاع الشبكة مناسباً لمكانات اللاعبة البدنية وكذلك طولها .
٢٣-	١	تمسك اللاعبة بكرة طائرة ، يتم التدريب على حركة الذراع الضاربة .
٢٤-	١	نفس التدريب السابق . ولكن تقوم اللاعبة بضرب الكرة إلى الأرض لترتد إلى الحائط ، ثم تمسكها وتعاود الأداء مرة ثانية . تبعد اللاعبة عن الحائط ٣ م
٢٥-	١	نفس التدريب السابق ، لكت مع زيادة المسافة بين اللاعبة والحائط ٤ م وتقوم بقذف الكرة لأعلى وللإمام في الهواء . وبعد ضرب الكرة تمسكها وتعاود الأداء .

م	عدد اللاعبات	المحتوى
٢٦-	٣	تبدأ اللاعبة المهاجمة (س) من على خط الهجوم بالضرب من مركز (٤) . لاعبة أخرى تمثل المعدة (ص) تقف بين مركزي (٢،٣) على الشبكة ، اللاعبة الثالثة والخيرة تقف على مقعد في الناحية العكسية للضاربة في مركز ٢ للقيام بالصد يرسم هدف على شكل مربع في الناحية الموجود بها لاعبة الصد في نصف الملعب الآخر . تقوم اللاعبة المعدة بقذف الكرة عاليا وللخارج ناحية خط الجانب . على اللاعبة المهاجمة أداء الاقتراب والضرب لأسفل ومن فوق ايدي لاعبة الصد الممتدة فوق الحافة العليا للشبكة والواقفة على مقعد . أثناء التنفيذ لابد من تناوب توجيه الضرب على الهدفان
٢٧-	٣	نفس التدريب السابق ولكن الهدف هنا واحد على شكل مربع أبعاده ٣.٥ م × ٣.٥ م وعلى بعد ١.٥ م من الشبكة
٢٨-	١	تقف اللاعبة ومعها كرة طائرة على بعد ٣.٥ م من الحائط . تقوم اللاعبة بضرب الكرة بقوة تجاه الارض وبالتالي ترتد الكرة بحدّة بعيدا عن الارض وترتد في الحائط وتعود للاعبة المتدربة على الضرب التي تعاود ضرب الكرة مرة أخرى
٢٩-	٢	تبدأ اللاعبة الضاربة من على خط الهجوم وقرب خط الجانب مركز واللاعبة المساعدة هي المعدة مركز ٣ قرب الشبكة . يرسم هدفان على شكل مربعان في ركني نصف الملعب الآخر من الناحية العكسية بالنسبة للضاربة بحيث يكون أبعاد المربع ٣.٥ م × ٣.٥ م . تقوم اللاعبة الضاربة بتمرير الكرة عاليا تجاه اللاعبة المعدة وعلى هذه اللاعبة إرجاع الكرة مرة أخرى للضاربة التي تقوم بضرب الكرة لضرب ساحق قوى بدون وثب على احد المربعين .
٣٠-	٢	تبدأ اللاعبة الضاربة من على خط الهجوم وقرب خط الجانب من مركز ٤ بالجري وهي ممسكة بالكرة ثم التوقف قم الوثب وقذف الكرة من فوق الحافة العليا للشبكة أثناء هبوط الكرة تقوم اللاعبة بضرب الكرة إلى الثلث الثاني أو الثلث الثالث من الملعب .تقوم اللاعبة المساعدة بتناوب إرجاع الكرات للملعب الآخر

م	عدد اللاعبات	المحتوى
٣١-	٢	نفس التدريب السابق لكن بعد قذف الكرة للأرض ثم بارتردادها عاليا تقوم بالوثب لاعلى وضرب الكرة المرتدة لتعبر الشبكة بحيث تهبط الكرة داخل حدود الملعب العكسي وعلى اللاعبه المساعدة استلام الكرات المضروبة ودحرجتها إلى الضاربة مرة أخرى
٣٢-	٤	تقوم لاعبة (أ) بقذف الكرات من احد نصفي الملعب خلف خط ٣ م (خط الهجوم) في الناحية المقابلة للاعبة التي ستقوم بعمل تمرير من أسفل باليدين معا وتوجيهها الى اللاعبه المعدة التي ستقوم بإعداد عاليا للخارج تجاه اللاعبه المهاجمة التي ستقوم بضرب الكرة لتمر فوق الشبكة . تقوم اللاعبه بأداء ٨ ضربات ناجحة يسجل لكل لاعبة عدد الضربات الصحيحة .
٣٣	٣	تقوم لاعبتان بمسك حبل معلق به كرة مثبتة في منتصفه . وتقوم اللاعبه الثالثة بأداء حركة الضرب مع مرجحة الذراع الاخرى .
٣٤-	٢	تقف لاعبتان المسافة بينهما ٢ م تقوم أحدهما بالضرب الساحق والأخرى بحائط الصد
٣٥-	٢	نفس التدريب السابق . ولكن تقف اللاعبه القائمة بالصد ا على مقعد سويدي وتقوم اللاعبه الضاربة بالشوط في اتجاهات مختلفة وتقوم الاخرى بالحركة فوق المقعد لصد الكرة .
٣٦-	٢	نفس التدريب السابق لكن مع تحديد هدف على الارض (طوق خشبي) لتوجيه الكرات إليه بعد الصد
٣٧-	٦	تقف ثلاث لاعبات ممسكات كل من هن بكرة في المراكز الأمامية على كرسي بالقرب من الشبكة . على الثلاث ضاربين الاقتراب والارتقاء ولمس الكرة بكلتا اليدين . يتم تبديل المراكز بين الضاربات .
٣٨-	٦	نفس التدريب ولكن توضع أقماع بلاستيك عند الخطوة الأخيرة من الارتقاء وتقوم اللاعبه عند الوصول لهذه الأقماع بتغيير وضع جسمها في الهواء ومسك الكرة من اعلي نقطة .
٣٩-	٦	نفس التدريب . ولكن ضرب الكرة بدل من مسكها .
٤٠-	٦	نفس التدريب السابق. الاستمرار في الضرب الساحق . تغيير المراكز بعد كل ٢٠ كرة