وزارة التعليم العالي و البحث العلمـــي
جامعة عبد الحميد ابن باديس –مستغانم
كلية علوم و تقنيات و نشاطات الرياضية
شعبة التربية البدنية وعلوم الرياضة

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في تخصص : تدريب رياضي تنافسي

بعنـوان :

علاقة العمر البيولوجي و العمر التدريبي بمستوى تطور بعض الصفات البدنية في كرة الطائرة

من إعداد الطلبة:
- شريط بلقاسم ريان
- لكرد نسيم

تحت إشراف
- دكتور محمد زرف

السنة الجامعية : 2023-2024

شكر و عرفان

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

صدق رسول الله صلى الله عليه و سلم

الحمد الله على إحسانه و الشكر له على توفيقه و امتنانه و نشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له تعظيما لشأنه و نشهد أن سيدنا و نبينا محمد عبده و رسوله الداعي إلى رضوانه صلى الله عليه و على آله و أصحابه و أتباعه و سلم.

بعد شكر الله سبحانه و تعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا البحث المتواضع أتقدم بجزيل الشكر إلى الوالدين الأعزاء الذين أعانونا و شجعونا على الاستمرار في مسيرة العلم و النجاح ، و إكمال الدراسة الجامعية و البحث ؛

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى من شرفنا بإشرافه على مذكرة بحثنا الأستاذ المشرف التي لن تكفي حروف هذه المذكرة لإيفائه حقه بصبره الكبير علينا ، ولتوجيهاته العلمية التي لا تقدر بثمن ؛ و التي ساهمت بشكل كبير في إتمام و استكمال هذا العمل ؛ كما نتوجه بخالص شكرنا و تقديرنا إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على إنجاز و إتمام هذا العمل.

"رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحاً ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"

إهداء

أحمد الله عز وجل على منه و عونه لإتمام هذا البحث

إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله ، إلى من كان يدفعني قدما نحو الأمام لنيل المبتغى ، إلى الإنسان الذي امتلك الإنسانية بكل قوة ، إلى الذي سهر على تعليمي بتضحيات جسام

مترجمة في تقديسه للعلم ، إلى مدرستي الأولى في الحياة ،

أبي الغالي على قلبي أطال الله في عمره ؛

إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء و الحنان ، إلى التي صبرت على كل شيء ، التي رعتني حق الرّعاية و كانت سندي في الشدائد ، و كانت دعواها لي بالتوفيق ، تتبعتني خطوة في عملي ، إلى من ارتحت كلما تذكرت ابتسامتها في وجهي نبع الحنان أمي أعز ملاك على القلب و العين جزاها الله عني خير الجزاء في الدارين؛

إليهما أهدي هذا العمل المتواضع لكيّ أُدخل على قلبهما شيئا من السعادة الذين تقاسموا معي عبء الحياة ؛ و إلى كل من يؤمن بأن بذور نجاح التغيير هي في ذواتنا و في أنفسنا قبل أن تكون في أشياء أخرى...

ريـــان

إهداء

قال الله تعالى : "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم...."

الآية 11من سورة الرعد

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل

إلى صاحب السيرة العطرة والفكر المستنير، فلقد كان له الفضل الأول في بلوغي التعليم العالي و نيل هذه الشهادة (والدي الحبيب) أطال الله في عمره.

إلى من وضعتني على طريق الحياة وجعلتني ربط الجأش، وراعتني حتى صرت كبيراً (أمي الغالية)

إلى إخوتي، من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب، إلى جميع أساتذتي الكرام، ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي.

نسيـــم

الفهـــــــــرس

العنوان **الصفحة**

شكر و عرفان..... III

إهداء..... IV

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات..... VII

المقدمة

مقدمة..... ب

الجانب النظـــــــــــــــري

الإطار المنهجي للدراسة

إشكالية..... 6

الفرضية العامة: 8

مبررات اختيار الموضوع..... 9

صعوبات الدراسة..... 10

أهمية الدراسة..... 10

أهداف الدراسة..... 11

المفاهيم الإجرائية..... 11

الدراسات السابقة..... 13

الفصل الأول: عموميات عن العمر البيولوجي والعمر التدريبي

مقدمة..... 21

المبحث الأول: مفهوم العمر البيولوجي والعمر التدريبي 22

المطلب الأول: تعريف العمر البيولوجي وأهميته في الرياضة 22

المطلب الثاني: خصائص و أهداف العمر البيولوجي والعمر التدريبي 23

المطلب الثالث: تحديد العمر التدريبي وأثره على تطور اللاعبين الشباب 25

المبحث الثاني: صفات بدنية مرتبطة بأداء لاعبي كرة الطائرة 27

المطلب الأول: الصفات البدنية المهمة لأداء لاعبي كرة الطائرة 27

المطلب الثاني: العوامل التي تؤثر على تطور هذه الصفات لدى الشباب 28

المطلب الثالث: العلاقة بين تطور هذه الصفات والعمر البيولوجي والعمر التدريبي 30

خلاصة الفصل..... 31

الفصل الثاني: أساسيات حول كرة الطائرة

مقدمة..... 33

المبحث الأول: تحليل أداء لاعبي كرة الطائرة 34

المطلب الأول: مفهوم كرة الطائرة وتقدير القدرات والمهارات الفنية والبدنية للفرق 34

واللاعبين في هذه الفئة العمرية. .....

المطلب الثاني:عناصر الأداء الفني للاعبي كرة الطائرة و الأخطاء الشائعة
36
والمناطق التي تحتاج إلى تحسين لدى اللاعبين في هذا العمر. .....

المطلب الثالث: الأداء الجماعي والتكتيكي لفرق كرة الطائرة 39

المبحث الثاني: تقييم الصفات البدنية للاعبي كرة الطائرة 41

المطلب الأول :قياس اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة من خلال اختبارات وتقييم
41
مستوى التحمل البدني للاعبي كرة الطائرة .....

المطلب الثاني: متطلبات بدنية للاعب كرة الطائرة و الاختبارات الشائعة (السرعة–
44
القوة) .....

المطلب الثالث: تقييم مستوى المرونة والتوازن للاعبي كرة الطائرة 45

خلاصة الفصل..... 47

الجانب التطبيقـــي

الفصل الثالث : تطبيق النتائج البحثية على تطوير اللاعبين في كرة الطائرة

مقدمة..... 50

المبحث الأول: الأدوات المستخدمة في الدراسة..... 51

المطلب الأول: منهج و أساليب المستخدمة في الدراسة..... 51

المطلب الثاني: العينة و الدراسة الاستطلاعية..... 55

المطلب الثالث: مجالات و مجتمع الدراسة..... 60

المبحث الثاني: إجراءات الدراسة الميدانية..... 62

المطلب الأول: عرض نتائج الدراسة..... 62

المطلب الثاني: مناقشة نتائج الدراسة..... 70

المطلب الثالث: تحليل نتائج الدراسة..... 75

خلاصة الفصل..... 77

الخاتمة

الخاتمة..... 79

قائمـــة المصادر و المـــراجـع

قائمـــة المصادر و المـراجـع..... 81

قائمة الملاحـــق..... 84

قائمة الجداول

جدول	صفحة
الجدول رقم01 يوضح توزيع المبحوثين لطوال القامة	63
الجدول رقم 02 يوضح توزيع المبحوثين لقصار القامة	64
الجدول رقم 02 يوضح توزيع المبحوثين لقصار القامة	64
الجدول رقم 04 يوضح توزيع المبحوثين لقصار القامة حسب اختبار سارجنت	65
الجدول رقم 05 يوضح توزيع المبحوثين لطوال القامة حسب اختبار جري مسافة 30 متر	67
الجدول رقم 06يوضح توزيع المبحوثين لقصار القامة حسب اختبار جري مسافة 30 متر	68
الجدول رقم 07 يوضح توزيع المبحوثين لطوال القامة حسب اختبار جري مسافة 30 متر	68
الجدول رقم 08 يوضح توزيع المبحوثين قصار القامة حسب اختبار جري مسافة 30 متر	69
الجدول رقم 09 يوضح توزيع المبحوثين على تطبيق مقاييس على ولاية غيليزان لطوال القامة	71
الجدول رقم 10 يوضح توزيع المبحوثين على مقياس bare fix على ولاية غيليزان لقصار القامة	72
الجدول رقم 11 يوضح توزيع المبحوثين على مقياس sergent لطوال القامة	72
الجدول رقم 12 يوضح توزيع المبحوثين على مقياس sergent لقصار القامة	73
الجدول رقم 13 يوضح توزيع المبحوثين حسب مقياس جري 30 متر لطوال القامة	74

الجدول رقم 14يوضح توزيع المبحوثين حسب مقياس جري 30 متر لقصار القامة	75
الجدول رقم 15 يوضح توزيع المبحوثين حسب مقياس تغيير الأماكن لطوال القامة	76
الجدول رقم 16يوضح توزيع المبحوثين حسب مقياس تغيير الأماكن لقصار القامة	77
جدول رقم 17 يوضح صدق و ثبات الدراسة	83
الجدول رقم 18 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالتها بين تمرين العقلة	87
الجدول رقم 19 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالتها السرعة	89
الجدول رقم 20 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالتها الرشاقة	91
الجدول رقم 21 :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالتها سارجنت	93
الجدول رقم 22 :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالتها طول	95
الجدول رقم 23 :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالتها amrtadribi	97
جدول رقم 24 يوضح بيبرسون و Sig للفرضية الاولى	99
جدول رقم 25 يوضح بيبرسون و Sig للفرضية الثانية	100

قائمة الاشكال

قائمة الاشكال	صفحة
الشكل رقم01 يوضح توزيع المبحوثين لطوال القامة	63
الشكل رقم 02 يوضح توزيع المبحوثين لقصار القامة	64
الشكل رقم 03 يوضح توزيع المبحوثين لطوال القامة حسب اختبار سارجنت	64
الشكل رقم 04 يوضح توزيع المبحوثين لقصار القامة حسب اختبار سارجنت	65
الشكل رقم 05 يوضح توزيع المبحوثين لطوال القامة حسب اختبار جري مسافة 30 متر	67
الشكل رقم 06يوضح توزيع المبحوثين لقصار القامة حسب اختبار جري مسافة 30 متر	68
الشكل رقم 07 يوضح توزيع المبحوثين لطوال القامة حسب اختبار جري مسافة 30 متر	68
الشكل رقم 08 يوضح توزيع المبحوثين قصار القامة حسب اختبار جري مسافة 30 متر	69
الشكل رقم 09 يوضح توزيع المبحوثين على تطبيق مقاييس على ولاية غيليزان لطوال القامة	71
الشكل رقم 10 يوضح توزيع المبحوثين على مقياس bare fix على ولاية غيليزان لقصار القامة	72
الشكل رقم 11 يوضح توزيع المبحوثين على مقياس sergent لطوال القامة	72
الشكل رقم 12 يوضح توزيع المبحوثين على مقياس sergent لقصار القامة	73
الشكل رقم 13 يوضح توزيع المبحوثين حسب مقياس جري 30 متر	74

لطوال القامة	
الشكل رقم 14 يوضح توزيع المبحوثين حسب مقياس جري 30 متر لقصار القامة	75
الشكل رقم 15 يوضح توزيع المبحوثين حسب مقياس تغيير الأماكن لطوال القامة	76
الشكل رقم 16 يوضح توزيع المبحوثين حسب مقياس تغيير الأماكن لقصار القامة	77
الشكل رقم 17 : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالتها بين تمرين العقلة	87
الشكل رقم 18 : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالتها سرعة	90
الشكل رقم 19 : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالتها لرشاقة	92
الشكل رقم 20 : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) ودلالتها لسارجنت	94
الشكل رقم 21 : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) ودلالتها لطول	96
الشكل رقم 21 : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) ودلالتها amrtadribi	98

المقدمة

تعد دراسة علاقة العمر البيولوجي والعمر التدريبي بمستوى تطور الصفات البدنية في كرة الطائرة موضوعًا بالغ الأهمية في مجال تطوير اللاعبين الشباب، وذلك لعدة أسباب منها العمر البيولوجي، الذي يعكس النضج الجسدي والنمو البيولوجي للفرد، يلعب دورًا حاسمًا في تحديد القدرات البدنية الأساسية مثل القوة، والسرعة، والمرونة، والتحمل هذه القدرات تتطور بشكل مختلف بناءً على المرحلة البيولوجية التي يمر بها اللاعب، مما يجعل فهم هذه الفروق أمراً جوهرياً في إعداد البرامج التدريبية المناسبة(سلامة ، بدون تاريخ،ص90).

ومن ناحية أخرى يشير العمر التدريبي إلى مدى الخبرة والوقت المستغرق في التدريب والمنافسات هذا العامل لا يقل أهمية عن العمر البيولوجي، حيث أن الخبرة المتراكمة من خلال التدريب المنتظم والمنافسات تزيد من مستوى استعداد اللاعب البدني والنفسي، وتحسن من تقنياته ومهاراته التكتيكية وتراكم سنوات التدريب يمكن أن يعوض بعض الفروقات الناجمة عن الفروق في العمر البيولوجي، حيث يمكن للاعبين الأكثر خبرة أن يظهروا أداءً متفوقًا حتى لو كان نضجهم البيولوجي أقل(أبو العلا ، 2003،ص44)

كما يتطلب تطوير الصفات البدنية للاعبي كرة الطائرة فهماً دقيقاً لكيفية تأثير هذين العاملين على القدرات البدنية من خلال تقييم دقيق للعمر البيولوجي والعمر التدريبي لكل لاعب، يمكن وضع برامج تدريبية مخصصة تستهدف تحسين نقاط القوة ومعالجة نقاط الضعف هذه البرامج يجب أن تكون شاملة وتغطي جميع الجوانب البدنية والفنية، بما في

ذلك تدريبات القوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، بالإضافة إلى تدريبات المهارات الفنية والتكتيكية وتحقيق النجاح والتفوق في المنافسات يتطلب أكثر من مجرد التدريب البدني ويحتاج إلى نهج متكامل يشمل التقييم المستمر والتكيف مع احتياجات اللاعبين الفردية فهم وتوازن تأثيرات العمر البيولوجي هو مفتاح إعداد لاعبين قادرين على المنافسة بفعالية في المراحل المتقدمة من مسيرتهم الرياضية من خلال هذا الفهم، يمكن تحسين الأداء البدني والمهارات الفنية بشكل كبير،مما يعزز فرص النجاح على المدى الطويل ويساعد في تطوير لاعبين موهوبين ومتميزين في كرة الطائرة(أبو العلا، 2003، ص45)

الجانب النظـــــــــــري

الإطار المنهجي للدراسة

إشكالية

فرضيات

مبررات اختيار الموضوع

صعوبات الدراسة

أهمية الدراسة

اهداف الدراسة

المفاهيم الإجرائية

الدراسات السابقة

إشكالية

يتأثر تطور لاعبي الكرة الطائرة بعوامل مهمة مثل العمر البيولوجي وعمر التدريب، والتي تلعب دوراً كبيراً في تشكيل قوتهم البدنية وتعزيز أدائهم الرياضي خلال هذه المرحلة الحاسمة من رحلة تطورهم.(أبو العلا ، 2003، ص63)

كما أن الكرة الطائرة هي رياضة تتطلب مجموعة متنوعة من السمات البدنية والقدرات الفنية للمشاركة فيها، وتشمل القوة والسرعة والمرونة واللياقة البدنية وما إلى ذلك. وعلى هذا النحو، يجب فهم العلاقة بين العمر البيولوجي وعمر التدريب وهما التأثير على تطوير هذه السمات مهم. أهمية المدربين والباحثين في هذا المجال (الدايم، علي، 2008،ص50).

يتأثر تطور لاعبي الكرة الطائرة بعدة عوامل، مع أهمية خاصة للعمر البيولوجي وعمر التدريب. إن الفهم الشامل للعلاقة بين هذه العوامل بمثابة أساس حاسم لتعزيز التدريب والبراعة الرياضية في الكرة الطائرة. ويمكن التأكيد على أن اللاعبين في هذه المرحلة يتأثرون بشكل كبير بتفاعل العمر، والذي يلعب دورا محوريا في تشكيل سماتهم البدنية الأساسية وبالتالي التأثير على أدائهم في الملعب. (الدايم، علي، 2008،ص50-51).

أما بالنسبة للعمر البيولوجي، فإن هذا العامل يعكس النمو والتطور الفسيولوجي للفرد مع مرور الوقت. أما بالنسبة لمرحلة التطور البيولوجي، فقد يكون لدى بعضهم مستويات مختلفة من النضج الجسدي، مما يؤثر بشكل مباشر على مدى استجابتهم لبرامج التدريب والتدريب. تطور خصائصهم البدنية. (أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك ، 1996،ص23).

أما بالنسبة لعمر التدريب فهو يعكس الوقت الذي يقضيه اللاعب في التدريب وتطوير المهارات الرياضية، فكلما تدرب اللاعب لفترة أطول، زادت فرصة تحسين لياقته البدنية وأدائه داخل الملعب. إن فهم العلاقة بين العمر البيولوجي والعمر وتأثيرها على تطور اللياقة البدنية أمر بالغ الأهمية لتطوير برامج تدريبية فعالة تهدف إلى تحسين أداء لاعبي الكرة الطائرة وزيادة فرص نجاحهم في مختلف مستويات الرياضة. (أحمد ، فهمي، 1996،ص23).

التساؤل العام للدراسة :

من خلال ما سبق سيتم صياغة الإشكالية التالية :

كيف يؤثر العمر البيولوجي والخبرة التدريبية على تطور بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة؟

التساؤلات الفرعية:

وهو ما يقودنا لطرح التساؤلات الفرعية التالية :

1. كيف يؤثر العمر البيولوجي على تطور صفات القوة والسرعة لدى لاعبي كرة الطائرة ؟
2. ما هو دور العمر التدريبي في تنمية اللياقة البدنية والمرونة لدى لاعبي كرة الطائرة ؟
3. هل توجد تأثيرات تفاعلية بين العمر البيولوجي والعمر التدريبي على تطور صفات بدنية معينة في لاعبي كرة الطائرة ؟

الفرضية العامة:

لمعالجة وتحليل الإشكالية المطروحة يمكن عرض بعض الفرضيات كإجابة أولية على التساؤلات المطروحة :

تم الافتراض بوجود علاقة مباشرة بين العمر البيولوجي وعمر التدريب وتطور السمات البدنية المحددة لدى لاعبي الكرة الطائرة..

الفرضيات الفرعية:

تعتبر فرضية البحث هي البدعة التي يتوقعها الباحث كجواب المشكل المطروح فهي تعكس اعتقاد الباحث و تعتبر الاتجاه الأكثر توقعا و الأكثر احتمالا :

1. يلعب العمر البيولوجي دوراً كبيراً في التأثير على نمو القوة والسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة.
2. يمكن تعزيز مستوى اللياقة البدنية والمرونة لدى اللاعبين من خلال تنفيذ برامج تدريبية مناسبة وفترة تدريب ممتدة طوال رحلتهم الرياضية.

3. يتأثر تطور بعض السمات البدنية بكل من العمر البيولوجي وعمر التدريب، مع حدوث التأثير الأكثر أهمية عندما يتم تقديم التدريب المناسب خلال المراحل الأولى من تطور اللاعب.

مبررات اختيار الموضوع:

و قد اخترنا هذا الموضوع لعدة أسباب منها الذاتية و الموضوعية :

مبررات ذاتية:

1. شغفنا بمجال كرة الطائرة والرياضة واهتمامنا الشخصي بتطوير أداء اللاعبون الشباب في هذه الرياضة.
2. خبرة في مجال كرة الطائرة ، مما يجعلنا مهتمين بدراسة التأثيرات البيولوجية والتدريبية على تطور اللاعبين.
3. علاقة العمر البيولوجي والتدريبي بتطور الصفات البدنية للاعبين يمكن أن يساهم في تحسين برامج التدريب وتطوير أداء اللاعبين على المدى الطويل.
4. الرغبة في المساهمة في تطوير المجتمع والزيادة في تعزيز الوعي بأهمية التدريب الرياضي في التطوير الشخصي والاجتماعي للشباب وبالتالي تحسين نمط حياتهم.

مبررات موضوعية:

1. الحاجة الملحة لفهم عملية التطور الرياضي لدى الشباب في إطار الحاجة الملحة لفهم كيفية تأثير العوامل البيولوجية والتدريبية على تطور الصفات البدنية لدى الشباب التي تمثل فترة حاسمة في تطور اللاعبين.
2. الأهمية الصحية والرياضية للموضوع في فهم العلاقة بين العمر البيولوجي والتدريبي وتطور الصفات البدنية في تحسين صحة وأداء اللاعبين، مما يعزز من فعالية برامج التدريب ويقلل من فرص الإصابات.
3. المساهمة في تطوير الممارسات التدريبية يمكن أن توفر إرشادات قيمة للمدربين والمسؤولين في كرة الطائرة لتحسين برامج التدريب وتحقيق أقصى استفادة من قدرات اللاعبين.
4. يعاني مجال دراسة تأثير العمر البيولوجي والتدريبي على تطور الصفات البدنية في كرة الطائرة من نقص في الأبحاث السابقة، مما يبرر أهمية إجراء دراسات جديدة لملء هذا الفراغ في المعرفة العلمية.

صعوبات الدراسة:

تواجه هذه الدراسة عدة صعوبات منها: ضيق الوقت الذي يعد من أبرز التحديات التي قد واجهتنا خاصة في ظل ضرورة إجراء الأبحاث وجمع البيانات في فترة زمنية محدودة.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة في عدة عناصر:

←يمكن لنتائج الدراسة أن تساهم في تطوير برامج التدريب لكرة الطائرة وبالتالي تحسين أداء اللاعبين وتطوير مهاراتهم البدنية.

←الحد من الإصابات من خلال فهم عوامل التطور البدني، يمكن تصميم برامج تدريبية تقلل من خطر الإصابات الرياضية لدى اللاعبين.

←تعتبر هذه الدراسة إسهامًا مهمًا في توسيع مجال البحث العلمي في علاقة العمر البيولوجي والعمر التدريبي بتطور الصفات البدنية في رياضة كرة الطائرة.

←يمكن لنتائج الدراسة أن توجه صانعي القرار في تطوير السياسات الرياضية لتشجيع التدريب الفعّال وتحسين بيئة كرة الطائرة للشباب.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى فهم العلاقة بين العمر البيولوجي والعمر التدريبي وتأثيرهما على تطور بعض الصفات البدنية في لاعبي كرة الطائرة.

المفاهيم الإجرائية:

تعتبر المفاهيم بمثابة اللغة العلمية المتداولة بين الأفراد مما يجعل الاتصال بينهم سهلا وتكتسب المفاهيم والمصطلحات أهمية معتبرة في دراسة أي موضوع مما يدعونا إلى تحديد المفاهيم النظرية والإجرائية لمصطلحات الموجودة في دراستنا الحالية والمتمثلة في المصطلحات التالية:

العمر البيولوجي:

اصطلاحا: يشير إلى حالة الشخص من الناحية البيولوجية والصحية، والتي تعكس مدى شيخوخته الفعلية داخل جسمه مقارنة بعمره الكرونولوجي (العمر الذي يظهر في الوثائق الرسمية).

إجرائيا: يمكن حساب العمر البيولوجي باستخدام مجموعة من المؤشرات الصحية مثل ضغط الدم، معدل ضربات القلب، نسبة الدهون في الجسم، ونسبة الكوليسترول و يستخدم هذا المفهوم لتقدير مدى صحة الشخص ومقاومته للأمراض والشيخوخة.

العمر التدريبي:

اصطلاحا: يشير إلى مدة الزمن التي قضاها الشخص في ممارسة التدريب الرياضي أو التمرينات البدنية.

إجرائيا: يحسب العمر التدريبي ببساطة منذ بداية بدء الفرد في التدريب الرياضي بشكل جاد ومنتظم.

تطور الصفات البدنية:

اصطلاحا: يشير إلى التغيرات التي تحدث في خصائص الجسم الفيزيائية للفرد مع مرور الوقت نتيجة للنمو والتطور أو نتيجة للتمرينات الرياضية.

إجرائيا: يمكن تقييم تطور الصفات البدنية بواسطة القياسات العلمية مثل الارتفاع، الوزن، نسبة الدهون في الجسم، قوة العضلات، ومرونة الجسم ويعتمد تقدير تطور الصفات البدنية على مقاييس معينة تعتمد على الهدف من التقييم.

التحليل الإحصائي:

اصطلاحا: هو عملية تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة لفهم العلاقات والأنماط والاتجاهات والتنبؤات في البيانات.

إجرائيا: يتضمن التحليل الإحصائي استخدام أدوات إحصائية مثل الاحتمالات، والانحدار، والتجميع البياني، والاختبارات الفرضية لتحليل البيانات واستخلاص الاستنتاجات منها ويستخدم التحليل الإحصائي في مجموعة متنوعة من المجالات بما في ذلك العلوم الاجتماعية، والطب، والعلوم الطبيعية، وغيرها، لفهم الظواهر واتخاذ القرارات الأساسية.

الدراسات السابقة

هناك عدة كبير من دراسات التي تطرقت لموضوعنا و ربطه بعدة متغيرات و فيما يلي بعض الدراسات المشابهة و المتعلقة بموضوع دراستنا.

الدراسة رقم01 :

من إعداد الطلبة: يوجدير عبد الله ، ميهوبي حسام ، تحت إشراف الأستاذ: بولحليب مبروك ، للسنة الجامعية: 2021-2022، بعنوان: تأثير الانقطاع عن التدريب على التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ذكور ، دراسة ميدانية من وجهة نظر مدربي كرة القدم لولاية جيجل ، جامعة محمد الصديق بن يحي – جيجل – ،كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقلبات النشاطات البدنية والرياضية ،

التخصص: التحضير البدني الرياضي و تمثلت إشكالية الدراسة في : هل الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم؟، هل الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الإعداد البدني العام لدى لاعبي كرة القدم ؟،هل الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الإعداد البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم ؟ وتمحورت فرضيات الدراسة في : أن الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم ، الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الإعداد البدني العام لدى لاعبي كرة القدم ، الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الإعداد البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

وكانت عينة الدراسة: 34 مدرب بفرق ولاية جيجل وكان أسلوب اختيار العينة: غير احتمالية قصدية و المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي ، والأساليب الإحصائية: النسب المئوية، كاف تربيع و كانت النتائج المتوصل إليها : الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم ، الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الإعداد البدني العام لدى لاعبي كرة القدم ، الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الإعداد البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم وهدفت هذه الدراسة إلى : معرفة انعكاس الانقطاع عن التدريب على الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

الدراسة رقم02 : من إعداد الطلبة: قماش شعيب ، عمارة خالد و تحت إشراف الأستاذ: قبايلي ليليا، للسنة الجامعية : 2018-2019،لجامعة محمد الصديق بن يحي – جيجل ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، تخصص: تحضير بدني رياضي ،بعنوان : علاقة بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية والمرونة) بأداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة ، دراسة ميدانية على لاعبي فريقي أولمبي الميلية – وأولمبيك الطاهير – صنف أشبال (15) سنة إلى 17 سنة) وكانت إشكالية الدراسة متمثلة في : هل توجد علاقة بين صفتي القوة الانفجارية والمرونة بأداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة و اندرجت عن الإشكالية فرضية تمحوري في نعم ، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفتي القوة الانفجارية والمرونة بأداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة وخرجت هذه دراسة بأهمية كبيرة في محاولة الكشف عن مستوى لاعبي الكرة الطائرة من الناحية البدنية و المهارية و إبراز دور صفتي القوة الانفجارية والمرونة في تحسين أداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة ، محاولة إبراز نوع العلاقة بين الجانب البدني والمهاري في الكرة الطائرة ، محاولة الكشف عن المشاكل التي يعاني منها لاعبي الكرة الطائرة.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية بأداء مهارتي الإرسال والسحق في الكرة الطائرة و الكشف عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة بأداء مهارتي الإرسال والسحق في الكرة الطائرة وتمثل منهج الدراسة في اعتماد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، لأنه المنهج الذي يهدف للكشف عن العلاقة بين متغيرين، كذلك الملائمة الموضوع الدراسة.

وفي دراستنا تمثل مجتمع او عينة دراسة في فريقين لكرة الطائرة، لكل فريق (14) لاعب منخرطين خلال الموسم الرياضي 2018/2019 صنف أشبال – ذكور و تمثلت نتائج الدراسة في نعم ،توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة القوة الانفجاري (الرجلين والذراعين) ومهارتي السحق والإرسال ، و كذلك توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة المرونة ومهارة الإرسال وفي الأخير نقول آن لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة المرونة ومهارة السحق.

الدراسة رقم 03 : من إعداد الطالب:دحماني عبد الحميد ، تحت إشراف: أ. د قاسمي أحسن للسنة الجامعية: 2019–2020، لجامعة الجزائر 3 ، معهد التربية البدنية والرياضية ، أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه نظام ل.م.د ، في ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية ، الشعبة: تدريب رياضي ، لتخصص تدريب رياضي نخبوي بعنوان : ديناميكية تطور القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم خلال موسمين رياضيين فئة U17 قسم وطني أول، تسعى الدراسة الحالية إلى التوصل لهدف رئيسي وهو التعرف على ديناميكية تطور القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم U17 خلال موسمين رياضيين ومنه معرفة التطورات الحاصلة لكل من متغيرات القدرات البدنية القاعدية القدرات التوافقية القدرات المهارية بين مراحل الموسم الرياضي (التحضير المنافسات ذهاب، المنافسات إياب) وبين الموسم الأول والثاني، وذلك عند كل اللاعبين، ووفقا لمراكز اللعب (دفاع وسط، هجوم في الموسمين.

تم الاعتماد على المنهج الوصفي في هذه الدراسة، فيما شملت عينة البحث (19) لاعب ينتمون إلى القسم الوطني الأول لموسم (2014/2015) و (2015/2016)، كأدوات بحث استخدمنا لتقييم القدرات البدنية و المهارية مجموعة من الاختبارات الميدانية، تم إجراء ها في ثلاثة مراحل خلال الموسم الرياضي (مرحلة التحضير، مرحلة المنافسات ذهاب و إياب لموسمين متتاليين) ، أما لمعالجة البيانات فتم استعمال الأدوات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "T" للعينات المترابطة، اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) واختبار أقل فرق معنوي (LSD) للمقارنات البعدية المتعددة) بالاعتماد عل برنامج SPSS.

أظهرت النتائج العامة للدراسة، إلى أن ديناميكية التطور تسجل فروق إحصائية عند اللاعبين U17، في كل من القدرات البدنية القاعدية (القوة، السرعة المداومة المرونة، والتوافقية (التوازن، تقدير الوضع، التمايز الحركي)، و المهارية (قذف الكرة دحرجة الكرة المراوغة)، في الموسم الأول بين مرحلة التحضير والمنافسات ذهاب وإياب، عبر أن هذه التطورات ليست بنفس الشدة في الموسم الثاني أي أنها لم تصل إلى مستوى الفروق ويتعلق الأمر بكل من قدرات التوازن، تقدير الوضع)، الاستجابة السريعة التمرير، استقبال الكرة، والتي جاءت غير دالة إحصائيا بين مراحل التحضير والمنافسات ذهاب وإياب في كلا الموسمين بالمقابل يلاحظ عدم تسجيل تطورات هامة أو انخفاض حاد لجميع القدرات البدنية و المهارية بين مراحل المنافسات ذهاب وإياب في كلا الموسمين فيما جاءت التطورات

الأهم، الدالة إحصائيا بين الموسمين، متعلقة فقط ببعض القدرات البدنية و المهارية (القوة، السرعة) (التوازن) القذف دحرجة الكرة، المراوغة) كما تبين أيضا، أن متوسط الأداء للتطور القدرات البدنية و المهارية في الموسمين هو عامة غير مختلف بين مراكز اللعب (دفاع وسط، هجوم) باستثناء قدرة (المراوغة)، التي أبرزت تفوق لاعبي الهجوم على نظرائهم.

خلاصة الفصل

بناءا على ما تطرقنا إليه في هذا الفصل سوف نقوم بمعالجة هذه الدراسة من خلال الجانب النظري و الجانب التطبيقي و هذا يرجع إلى الإجابة على الإشكالية العامة للدراسة و كذلك الإشكاليات الجزئية التي شهدت من خلال هذا الفصل و محاولة التأكد من صحة فرضيات الدراسة .

الفصل الأول: عموميات عن العمر البيولوجي والعمر التدريبي

المبحث الأول: مفهوم العمر البيولوجي والعمر التدريبي

المطلب الأول: تعريف العمر البيولوجي وأهميته في الرياضة

المطلب الثاني: خصائص و أهداف العمر البيولوجي والعمر التدريبي

المطلب الثالث: تحديد العمر التدريبي وأثره على تطور اللاعبين الشباب

المبحث الثاني: صفات بدنية مرتبطة بأداء لاعبي كرة الطائرة

المطلب الأول: الصفات البدنية المهمة لأداء لاعبي كرة الطائرة

المطلب الثاني: العوامل التي تؤثر على تطور هذه الصفات لدى الشباب

المطلب الثالث: العلاقة بين تطور هذه الصفات والعمر البيولوجي والعمر التدريبي

مقدمة:

يعتبر فهم العمر البيولوجي والعمر التدريبي أمرًا حاسمًا في سياق تطوير الرياضيين، حيث يُعدّ كلٌ منهما عنصرًا أساسيًا في تحديد مدى استعداد الفرد وتقدمه في الرياضة و يشير العمر البيولوجي إلى مرحلة النمو والتطور الفيزيولوجي للفرد، بينما يعبر العمر التدريبي عن مدى الخبرة والتدريب الذي اكتسبه الفرد خلال مسيرته الرياضية و على الرغم من أن العمر البيولوجي يحدد مدى نضوج الأعضاء والأجهزة في الجسم، إلا أن العمر التدريبي يعكس الخبرة والتعلم الذي يكتسبه الفرد خلال تدريباته ومشاركته في المباريات والبطولات فالمزيد من الخبرة يمكن أن يؤدي إلى تحسين الأداء والتفوق في الرياضة.

معرفة العمر البيولوجي والعمر التدريبي للاعبين ذوي الأعمار الشبابية تعتبر مهمة للمدربين والمختصين في مجال التدريب الرياضي، حيث يساعدان في تحديد مستوى الاستعداد وتحديد الخطط التدريبية المناسبة لتطوير اللاعبين من خلال فهم هذين الجانبين، يمكن تحقيق التوازن بين تطوير القدرات البدنية والفنية والتكتيكية للاعبين، مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق النجاح والتفوق في الميدان الرياضي،كما تعتبر دراسة هذه العناصر الأساسية ضمن سياق العمر البيولوجي والعمر التدريبي أمرًا ضروريًا لفهم عملية تطوير الرياضيين وتحقيق إمكاناتهم الكاملة في المجال الرياضي،ومن خلال ما سبق سنتطرق إلـــى :

المبحث الأول: مفهوم العمر البيولوجي والعمر التدريبي

في عالم الرياضة، يعتبر العمر البيولوجي والعمر التدريبي عوامل حاسمة في تحديد مستوى اللاعبين وتطورهم و يتضمن هذا المبحث استكشاف تعريف العمر البيولوجي وأهميته في مجال الرياضة، بالإضافة إلى فحص خصائص وأهداف العمر البيولوجي والعمر التدريبي،وفي الأخير تحديد العمر التدريبي وأثره على تطور اللاعبين الشباب.

المطلب الأول: تعريف العمر البيولوجي وأهميته في الرياضة

تعريف العمر البيولوجي :

العمر البيولوجي يشير إلى الحالة الفسيولوجية والتطورية للجسم والعقل، ويعتبر مؤشرًا للنضوج والتطور البيولوجي للفرد ويتأثر العمر البيولوجي بعوامل متعددة مثل الوراثة، والتغذية، والنشاط البدني، والبيئة الخارجية (Malina, R. M ،2004،p41).

في الرياضة، يلعب العمر البيولوجي دورًا حاسمًا في تقدير قدرات الرياضيين وتوجيه برامج التدريب وتحديد فترات النمو والتطور الفسيولوجي(Pawlowski, T، 2019،p36).

العمر البيولوجي هو مصطلح يشير إلى الحالة الفسيولوجية والتطورية للجسم والعقل، ويعتبر مؤشرًا للنضوج والتطور البيولوجي للفرد. يتأثر العمر البيولوجي بعوامل متعددة مثل الوراثة، والتغذية، والنشاط البدني، والبيئة الخارجية (أبراهام، أ، 2011،ص69).

أهمية العمر البيولوجي في الرياضة :

تتجلى في عدة جوانب:

1. تحديد القدرات والإمكانيات: يساعد العمر البيولوجي على تحديد مراحل نمو الرياضي وقدرته على تطوير مهاراته وتحقيق إمكانياته البدنية والفنية(سلامة، بدون تاريخ،ص50).
2. توجيه برامج التدريب: بفهم مراحل النمو والتطور الفسيولوجي للرياضي، يمكن للمدربين توجيه برامج التدريب بشكل ملائم لتلبية احتياجات اللاعبين في كل مرحلة من مراحل نموهم.
3. تحديد الأهداف البدنية والفنية: يمكن لفهم العمر البيولوجي مساعدة المدربين في تحديد الأهداف البدنية والفنية المناسبة للرياضيين في كل مرحلة من تطورهم، وضبط برامج التدريب وفقًا لذلك.
4. الوقاية من الإصابات: فهم العمر البيولوجي يمكن أن يساعد في تقدير مخاطر الإصابات الرياضية وتطوير استراتيجيات وقائية لتقليل هذه المخاطر.
5. تحسين الأداء: من خلال توجيه التدريب والتطوير الفردي بناءً على العمر البيولوجي، يمكن للرياضيين تحسين أدائهم وتحقيق أقصى استفادة من قدراتهم الفسيولوجية.

المطلب الثاني: خصائص و أهداف العمر البيولوجي والعمر التدريبي

خصائص وأهداف العمر البيولوجي والعمر التدريبي تعكس أساسيات تطوير اللاعبين وتحديد مسار تطورهم في مجال الرياضة.

خصائص العمر البيولوجي:

1. النمو والتطور الفيزيولوجي: يتمثل العمر البيولوجي في عمليات النمو والتطور الجسدي والعقلي التي يمر بها الفرد ويشمل هذا النمو الزمني العمليات الحيوية مثل النمو العضلي ونمو العظام، وكذلك التطور العقلي والعاطفي.
2. التغيرات الهرمونية: تتمثل الهرمونات في الجوانب البيولوجية المهمة التي تؤثر على نمو الجسم وتطوره وفي مرحلة الشباب، تحدث تغيرات هرمونية هامة تؤثر على القدرات البدنية والنفسية للفرد(أبو العلا ، 1997م،ص78).
3. السرعة ومعدل النمو: تختلف سرعة النمو بين الأفراد، وتتأثر بعوامل متعددة مثل التغذية والوراثة والتدريب الرياضي.

أهداف العمر البيولوجي:

- فهم التطور الجسدي: يساعد فهم العمر البيولوجي في تحديد مراحل نمو الفرد وتطوره الجسدي، مما يساعد في ضبط برامج التدريب وتحديد أفضل الأساليب لتطوير اللاعبين(أبو العلا ، 1997م،ص79).
- تحديد الفرص والتحفيز: يمكن أن يساعد فهم العمر البيولوجي المدربين في تقدير قدرات اللاعبين وتحديد فرص التطوير والتحفيز المناسبة لتحقيق أقصى استفادة من مرحلة التطور.

خصائص العمر التدريبي:

1. الخبرة والمهارة: يعبر العمر التدريبي عن مدى الخبرة والتدريب الذي يكتسبه اللاعب خلال مسيرته الرياضية، وتتطور المهارات بمرور الوقت والتدريب المتواصل.

2. التطور الفني والتكتيكي: يسمح العمر التدريبي بتحسين الأداء الفني والتكتيكي للفرد، مما يساعد في تطوير القدرات والاستعداد للمنافسات المختلفة(أبو العلا، 1997م،ص80).

أهداف العمر التدريبي:

- تحسين الأداء: يهدف العمر التدريبي إلى تحسين الأداء الرياضي وتطوير مهارات اللاعبين، سواء في الجانب الفني أو البدني أو التكتيكي.
- بناء الثقة والاستعداد النفسي: يساعد العمر التدريبي على بناء الثقة بالنفس وتعزيز الاستعداد النفسي لدى اللاعبين، مما يساعدهم على التعامل بفعالية مع ضغوط المنافسات والتحديات(أبو العلا ، 1997م،ص80).

باختصار، فهم العمر البيولوجي والعمر التدريبي يمكن أن يساعد في تحديد مسار تطور اللاعبين وتحقيق أهدافهم في مجال الرياضة.

المطلب الثالث: تحديد العمر التدريبي وأثره على تطور اللاعبين الشباب

يمثل تحديد العمر التدريبي عملية حاسمة في مسار تطور اللاعبين الشباب في مجال الرياضة ويشير العمر التدريبي إلى مدى الخبرة والتدريب الذي يكتسبه اللاعب خلال مسيرته الرياضية، ويتأثر تطور اللاعبين الشباب بشكل كبير بمرور الوقت وتجربتهم في المنافسات والتدريبات (البوريني، قبلان ، 2012،ص67)

كما تلعب العوامل المتعددة دورًا في تحديد العمر التدريبي للاعب، بما في ذلك مدى الاستثمار في التدريب، والمشاركة في المنافسات، ومعدل التطور الفردي فعلى سبيل المثال، يمكن أن يكون اللاعب الذي بدأ التدريب والمشاركة في المباريات من سن مبكرة له عمر تدريبي أطول وبالتالي يمكن أن يكون لديه مزيد من الخبرة والاستعداد البدني والنفسي.

أثر العمر التدريبي على تطور اللاعبين الشباب:

يتجلى في عدة جوانب:

تحسين المهارات: مع مرور الوقت والتدريب المستمر، يتمكن اللاعبون من تطوير مهاراتهم الفنية والتكتيكية بشكل أفضل، مما يسمح لهم بالازدهار في المباريات وتحقيق النجاح.

تعزيز الإستراتيجية والتفكير التكتيكي: يكتسب اللاعبون الشباب مع الخبرة الإضافية مهارات أكثر تطورًا في فهم اللعبة وصنع القرارات الصائبة في المواقف الحاسمة(علي جلال، 2010م،ص51).

تطوير الثقة بالنفس:بمرور الوقت والتجارب المتكررة، يكتسب اللاعبون الشباب الثقة بقدراتهم وقدرتهم على التعامل مع المواقف التنافسية بثقة وتفاؤل(علي جلال، 2010م، ص52).

بهذه الطريقة، يمكن أن يلعب العمر التدريبي دورًا حاسمًا في تطور اللاعبين الشباب، حيث يمكن أن يساهم في تحسين قدراتهم البدنية والفنية والتكتيكية، وبالتالي تحقيق النجاح والتميز في الميدان الرياضي.

المبحث الثاني: صفات بدنية مرتبطة بأداء لاعبي كرة الطائرة

مع تزايد التنافسية في رياضة كرة الطائرة، يصبح تطوير الصفات البدنية ذات الصلة أمرًا حاسمًا لأداء لاعبي كرة الطائرة بشكل مميز و تتضمن هذه الصفات البدنية الأساسية القوة، والسرعة، واللياقة البدنية، والتحمل البدني، والمرونة، والتوازن،و لتطوير هذه الصفات يساعد على تعزيز قدرة اللاعب على التحكم في حركاته، وزيادة سرعته وقوته، والاستمرارية في الأداء خلال مباريات طويلة ومنافسات شديدة لذلك، يعد فهم وتطوير هذه الصفات ضروريًا لتحقيق النجاح والتميز في عالم كرة الطائرة للاعبين في هذه الفئة العمرية.

المطلب الأول: الصفات البدنية المهمة لأداء لاعبي كرة الطائرة

هناك عدة صفات بدنية مهمة يجب تطويرها لدى لاعبي كرة الطائرة لتحسين أدائهم وتحقيق النجاح في الملعب ومن بين هذه الصفات:

- القوة: القوة العضلية العامة والقوة الأساسية (core strength) تلعب دوراً هاماً في قدرة اللاعب على التحكم في حركاته وزيادة قوة ضرباته ومهاراته البدنية(كمال عبد الحميد ، 2016م،ص33).
- السرعة: السرعة في الانطلاق والتحرك والتفاعل تعزز قدرة اللاعب على الاستجابة بسرعة لحركات الكرة وتحقيق التفوق في المواقف الدفاعية والهجومية.
- اللياقة البدنية: اللياقة البدنية العامة والقدرة على الاستمرار في اللعب لفترات طويلة دون فقدان الأداء تعتبر ضرورية للاعبي كرة الطائرة.

- التحمل البدني: القدرة على تحمل التمارين الشاقة والمباريات المطولة تعزز قدرة اللاعب على الأداء بمستوى عالٍ حتى نهاية المباراة.
- المرونة: القدرة على الانحناء والتمدد بسهولة تعزز التحكم في حركات الجسم وتقليل فرص الإصابة خلال اللعب(كمال عبد الحميد، 2016م، ص35).
- التوازن: القدرة على الحفاظ على التوازن أثناء القفزات والحركات السريعة تساهم في تحسين الأداء والتفاعل السريع مع الكرة.

تطوير هذه الصفات البدنية المهمة يمكن أن يساعد اللاعبين في تحقيق أداء مميز والتفوق في مجال كرة الطائرة، ويسهم في تطورهم المستمر كلاعبين رياضيين.

المطلب الثاني: العوامل التي تؤثر على تطور هذه الصفات لدى الشباب

هناك عدة عوامل تؤثر على تطور صفات اللاعبين الشباب في كرة الطائرة، ومن أبرز هذه العوامل:(الركبان ، 2009م،ص78).

التدريب والتمرينات: جودة وكمية التمارين والتدريبات التي يقوم بها اللاعبون تؤثر بشكل كبير على تطور صفاتهم البدنية والمهارية ، فالتدريب المنتظم والمتواصل يمكن أن يساهم في تعزيز القوة، السرعة، واللياقة البدنية للفرد.

التغذية السليمة: تلعب التغذية السليمة دوراً هاماً في تحسين وتطوير صفات اللاعبين، حيث توفر العناصر الغذائية الضرورية التي تحتاجها الجسم لبناء العضلات وتعزيز الطاقة وتعزيز الأداء البدني.

النوم والاستراحة: يؤثر نوم كافٍ واستراحة جيدة على تطور اللاعبين، حيث يساهم الراحة الكافية في تعزيز عملية التجدد الخلوي والتعافي العضلي بعد التمرينات الشاقة.

الوراثة: تلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً في تحديد قدرات اللاعبين الفيزيولوجية، مثل القوة والسرعة، حيث يمكن أن تكون للوراثة تأثير كبير على القدرات البدنية للفرد.

البيئة والتأثيرات الاجتماعية: البيئة التي يعيش فيها الشاب والتأثيرات الاجتماعية مثل الدعم الأسري والتشجيع الإيجابي يمكن أن تلعب دوراً هاماً في تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وتحفيزه على تطوير مهاراته وتحقيق إمكاناته الكاملة في المجال الرياضي(الركبان، 2009م،ص79).

المطلب الثالث: العلاقة بين تطور هذه الصفات والعمر البيولوجي والعمر التدريبي

تمثل العلاقة بين تطور صفات اللاعبين والعمر البيولوجي والعمر التدريبي تمثل جانبًا حيويًا في فهم عملية تطوير الرياضيين، حيث تؤثر كل من هذين العاملين بشكل كبير على نضوج وتقدم اللاعبين في مجال كرة الطائرة.

بالنسبة للعمر البيولوجي، فإن النمو والتطور الفيزيولوجي للجسم يؤثر بشكل مباشر على قدرة اللاعب على تطوير القدرات البدنية والمهارات الفنية على سبيل المثال، قد يتمتع اللاعبون في مراحل النمو السريع بقدرات جسدية محسنة مثل القوة والسرعة، في حين قد يكونون في مراحل النضوج البدني الأكبر قادرين على تحقيق مستويات عالية من اللياقة البدنية والقوة العضلية أما بالنسبة للعمر التدريبي، فإن الخبرة والتدريب المتواصل يمكن أن

تساهم في تحسين الأداء الفني والتكتيكي للفرد فعندما يكتسب اللاعب خبرة أكبر في التدريب والمنافسات، يمكنه تطوير مهاراته بشكل أفضل والتحكم بشكل أكبر في أدائه خلال المباريات(الركبان ، 2009م،ص80).

وبالتالي، فإن هناك تفاعل متبادل بين العمر البيولوجي والعمر التدريبي، حيث يتطور اللاعبون بشكل متزامن مع تقدمهم في العمر ومع مرور الوقت في مساراتهم التدريبية. وبالتالي، يمكن لفهم هذه العلاقة أن يساعد المدربين والمختصين في تحديد أفضل السبل لتحقيق تطور مستمر وتحسين أداء اللاعبين على مدى مسيرتهم الرياضية.

خلاصة الفصل:

يتناول هذا الفصل مفهوم العمر البيولوجي والعمر التدريبي في سياق تطوير لاعبي كرة الطائرة يتم تحديد العمر البيولوجي بناءً على النمو الجسدي والنضج البيولوجي للفرد، بينما يشير العمر التدريبي إلى مدى الخبرة والتدريب الذي يحصل عليه اللاعب خلال مسيرته الرياضية و يتم تحديد العمر التدريبي بمقدار السنوات التي قضاها اللاعب في التدريب والمنافسات،كما تتضمن الخصائص والأهداف لكل من العمر البيولوجي والعمر التدريبي التطور الفيزيولوجي والمهاري، وتحسين أداء اللاعبين في المباريات والبطولات. يؤثر العمر التدريبي على تطور اللاعبين الشباب بشكل كبير، حيث يزيد من مستوى الخبرة والاستعداد النفسي والتكتيكي.

تحديد العمر التدريبي يتضمن تحليل الصفات البدنية المرتبطة بأداء لاعبي كرة الطائرة ، مثل القوة، والسرعة، واللياقة البدنية ويتأثر تطور هذه الصفات بالعوامل المتعددة مثل الوراثة، والتدريب، والتغذية، والنمط الحيوي، والعوامل البيئية، وتظهر العلاقة بين تطور هذه الصفات والعمر البيولوجي والعمر التدريبي بوضوح في تأثير الخبرة والتدريب السابق على تطور القدرات البدنية والمهارات الفنية للاعبي كرة الطائرة في تحقيق التوازن بين العمر البيولوجي والعمر التدريبي يعتبر أساسياً لتحقيق النجاح والتطور المستمر للفرق واللاعبين في هذه الفئة العمرية.

الفصل الثاني: أساسيات حول كرة الطائرة

المبحث الأول: تحليل أداء لاعبي كرة الطائرة

المطلب الأول: مفهوم كرة الطائرة وتقدير القدرات والمهارات الفنية والبدنية للفرق واللاعبين في هذه الفئة العمرية.

المطلب الثاني: عناصر الأداء الفني للاعبي كرة الطائرة و الأخطاء الشائعة والمناطق التي تحتاج إلى تحسين لدى اللاعبين في هذا العمر.

المطلب الثالث:الأداء الجماعي والتكتيكي لفرق كرة الطائرة

المبحث الثاني: تقييم الصفات البدنية للاعبي كرة الطائرة

المطلب الأول : قياس اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة من خلال اختبارات

المطلب الثاني : تقييم مستوى التحمل البدني للاعبي كرة الطائرة

المطلب الثالث: تقييم مستوى المرونة والتوازن للاعبي كرة الطائرة

مقدمة:

تعد كرة الطائرة من الألعاب الرياضية الممتعة والمثيرة التي تحظى بشعبية كبيرة حول العالم و تجمع بين الحماس والتنافسية والتعاون، وتعتبر واحدة من الأنشطة الرياضية الشاملة التي تطلب القوة البدنية والمهارة الفنية والتكتيكية، كما تعتبر كرة الطائرة رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من ستة لاعبين، يحاول كل فريق تسجيل النقاط عن طريق إرسال الكرة فوق الشبكة بحيث لا يمكن للفريق الآخر إرجاعها بنجاح و يتم لعب اللعبة في ملعب مقسم إلى نصفين بشبكة مرتفعة بينهما، وتكون الهدف من اللعبة هو إرسال الكرة فوق الشبكة بحيث لا يتمكن الفريق الخصم من إرجاعها بنجاح.

كما تتضمن اللعبة تكتيكات معينة واستراتيجيات تهدف إلى الفوز بالنقاط وتقديم أداء فني متميز بالإضافة إلى فهم المفهوم العام للعبة، ينبغي أن ننظر أيضًا إلى العناصر الأساسية التي تحتاج إلى توافرها لدى لاعبي كرة الطائرة لتحقيق النجاح و تتضمن هذه العناصر القدرات الفنية مثل التمركز الصحيح والتمرير والضربات الهجومية والدفاعية، بالإضافة إلى القدرات البدنية مثل القوة والسرعة والمرونة ،و تحقيق التوازن بين القدرات الفنية والبدنية يعد أساسيًا لتحقيق الأداء المتميز في كرة الطائرة، ومن خلال ما سبق سنتطرق إلـــى :

المبحث الأول: تحليل أداء لاعبي كرة الطائرة

سيتم التعرف في هذا المبحث على مفهوم كرة الطائرة وتقدير القدرات والمهارات الفنية والبدنية للفرق واللاعبين في هذه الفئة العمرية في المطلب الأول ، ثم في المطلب الثاني نتطرق إلى عناصر الأداء الفني للاعبي كرة الطائرة و الأخطاء الشائعة والمناطق التي تحتاج إلى تحسين لدى اللاعبين في هذا العمر و في الأخير نتعرف على الأداء الجماعي والتكتيكي لفرق كرة الطائرة.

المطلب الأول: مفهوم كرة الطائرة وتقدير القدرات والمهارات الفنية والبدنية للفرق واللاعبين في هذه الفئة العمرية.

مفهوم كرة الطائرة :

كرة الطائرة هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين مكونين من ستة لاعبين على كل جانب من الشبكة والهدف من اللعبة هو إرسال الكرة فوق الشبكة بحيث تسقط داخل مساحة اللعب الخصم دون أن يتم إيقافها، وبالتالي تسجيل النقطة و يعتبر اللعب باليدين هو الأسلوب الرئيسي للتحكم بالكرة، مع السماح بلمس الكرة مرتين متتاليتين من قبل اللاعب الواحد و تشتمل كرة الطائرة على مجموعة من الحركات الأساسية مثل التمرير، الاستقبال، الهجوم، الكتلة، والإرسال(Volleyball،2024،p25)، كما تتطلب اللعبة سرعة رد الفعل، وتوازن، وتنسيقًا جيدًا بين أعضاء الفريق، وتعتبر من أكثر الرياضات شيوعًا وشعبية في

العالم، تُلعب على مستوى هواة واحترافي، سواء داخل القاعات أو على الشواطئ (الاتحاد الدولي لكرة الطائرةFIVB، 2024، ص20).

كرة الطائرة هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان مكونان من ستة لاعبين في كل فريق، يحاول كل فريق إرسال الكرة فوق الشبكة بحيث تسقط في مساحة اللعب الخصم دون أن يتم إيقافها، بهدف تسجيل النقاط. تتطلب اللعبة مهارات فنية وبدنية متقدمة من اللاعبين، بما في ذلك التمركز السليم، والتحكم بالكرة، والتحرك السريع، والتواصل الجيد بين اللاعبين(الاتحاد الدولي للكرة الطائرة FIVB، 2022 ، ص65).

كرة الطائرة هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان، كل فريق مكون من ستة لاعبين، على تسجيل النقاط عن طريق إرسال الكرة فوق الشبكة وضربها بحيث تسقط داخل مساحة اللعب الخصم دون أن يتم إيقافها، وذلك باستخدام اليدين للتحكم بالكرة و تعتبر كرة الطائرة من الرياضات الشعبية والمحبوبة عالميًا، حيث تُلعب في مختلف الأماكن بما في ذلك الصالات والشواطئ(Volleyball، 2022، p25) .

من خلال ما سبق يمكننا القول أن: "كرة الطائرة هي رياضة جماعية تتميز بالديناميكية والتنافسية، حيث يتنافس فريقان من ستة لاعبين كل على مساحة محكمة الطائرة الواحدة و تتطلب هذه الرياضة مجموعة متنوعة من المهارات الفنية والبدنية التي يجب أن يكتسبها اللاعبون، خاصةً في فئة الأعمار.

من الناحية الفنية، يجب على اللاعبين في هذه الفئة تطوير مهارات التمرير، الاستقبال، الهجوم، الكتلة، والإرسال بشكل متقن و يتعين على اللاعبين أيضًا فهم تكتيكات اللعب والتنسيق الجيد مع زملائهم في الفريق علاوة على ذلك، يتعين عليهم اكتساب قدرة على التحكم في الكرة واتخاذ القرارات السريعة والصحيحة خلال المباريات(البوريني، قبلان ، 2012،ص67).

من الناحية البدنية، يتعين على اللاعبين تطوير القدرة على التحمل والقوة العضلية واللياقة البدنية العامة ويجب أن يكونوا قادرين على التحرك بسرعة والاستجابة بسرعة لحركات الكرة، بالإضافة إلى التحكم في الجسم والتوازن أثناء التنافس في الملعب ومن خلال تقدير القدرات والمهارات الفنية والبدنية للفرق واللاعبين في فئة الأعمار ، يمكن للمدربين تحديد نقاط القوة والضعف ووضع برامج تدريبية مخصصة تهدف إلى تطوير المهارات وتحسين الأداء ، كما تكمن أهمية هذا التقدير في تحقيق التطور المستمر وتحسين الأداء العام للفرق واللاعبين في هذه الفئة العمرية، مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق النجاح والتميز في مسار رياضيهم(قبلان، 2011،ص44-45).

المطلب الثاني:عناصر الأداء الفني للاعبي كرة الطائرة و الأخطاء الشائعة والمناطق التي تحتاج إلى تحسين لدى اللاعبين في هذا العمر.

أولا : عناصر الأداء الفني للاعبي كرة الطائرة

تشمل عناصر الأداء الفني للاعبي كرة الطائرة مجموعة من المهارات الفنية التي يحتاج اللاعبون إلى تطويرها وتحسينها لتحقيق أداء ممتاز على الملعب و من بين هذه العناصر:

ضربات التسليم (السلة):القدرة على تنفيذ ضربات التسليم بدقة وقوة، مما يتيح للفريق البدء في الهجوم بسهولة وفعالية(علاوي ،رضوان ، 1982م ،ص44).

ضربات الهجوم: القدرة على تنفيذ ضربات الهجوم بتقنية عالية وقوة، واختيار الزوايا المناسبة للتسجيل من خلال الدفاعات المنافسة.

مهارات التمرير (المرسلة والاستقبال): القدرة على تنفيذ تمريرات دقيقة وسليمة لضمان تبادل الكرات بكفاءة بين اللاعبين في الفريق و الاستقبال الجيد للكرات المرسلة من الفريق المنافس، مما يساعد على استقبال الكرات بدقة وتوجيهها بشكل صحيح للهجوم.

مهارات الكتلة: القدرة على تنفيذ كتل فعّالة لمنع الكرات المهاجمة من الدخول إلى ملعب الفريق(علاوي ،رضوان ، 1982م ،ص46).

مهارات الدفاع: القدرة على التحرك بسرعة والاستجابة للكرات المهاجمة بفعالية، مما يتطلب قدرة على قراءة حركة الكرة والتنبؤ بمسارها.

التحكم في الكرة: القدرة على التحكم في حركة الكرة بدقة وفنية، مما يسمح بتنفيذ الضربات و التمريرات بشكل متقن وفعّال.

التوجيه والاستجابة: القدرة على التوجيه الفعّال للكرة في الهجوم والدفاع، والاستجابة بسرعة لتحركات الفريق المنافس.

التواصل والتنسيق: القدرة على التواصل مع زملائهم في الفريق والتنسيق بشكل جيد لتحقيق الأداء الجماعي المتميز (علاوي ،رضوان ، 1982م ،ص47).

باستمرار تطوير وتحسين هذه العناصر الفنية، يمكن للاعبي كرة الطائرة تحسين أدائهم وتقديم أداء متميز على الملعب والارتقاء بمستواهم الفني.

ثانيا : الأخطاء الشائعة للاعبي كرة الطائرة

هناك عدة أخطاء شائعة يمكن أن يقع فيها لاعبو كرة الطائرة في فئة ، والتي قد تؤثر على أدائهم وتطورهم و من بين هذه الأخطاء:

- قلة التركيز وعدم تقدير الضغط النفسي
- التفكير الذاتي السلبي و عدم فهم الأدوار الفردية و سوء التواصل والتنسيق مع زملائهم
- قلة التمركز الصحيح والتحرك و عدم تطوير مهارات التمرير والاستقبال

من خلال التركيز على تحسين هذه النقاط وتوجيه اللاعبين لتفادي الأخطاء الشائعة، يمكن للاعبي كرة الطائرة تحسين أدائهم وتحقيق نتائج أفضل على الملعب.

ثالثا : المناطق التي تحتاج إلى تحسين لدى اللاعبين في هذا العمر.

هناك عدة مناطق يمكن تحسينها لدى لاعبي كرة الطائرة لتطوير أدائهم وتعزيز قدراتهم الشخصية والجماعية وهذه المناطق تشمل:(محمد صلاح ،هنداوي، 2020م،ص44)

اللياقة البدنية: تعزيز قوة العضلات الأساسية والقدرة على التحمل لزيادة القوة والاستقامة خلال المباريات الطويلة و تحسين السرعة والتحرك السريع على الملعب لتمكين اللاعبين من التفاعل بسرعة وكفاءة مع حركة الكرة.

التكتيكات الفردية والجماعية: تطوير فهم اللاعبين للتكتيكات الفردية والجماعية وتطبيقها بشكل فعّال خلال المباريات و تحسين التواصل والتنسيق بين أعضاء الفريق لزيادة التعاون والتناغم في الأداء.

التوجيه والإستراتيجية: تطوير قدرة اللاعبين على اتخاذ القرارات السريعة والصحيحة في الوقت المناسب خلال المباريات و تعزيز فهم اللاعبين للخطط الإستراتيجية المطبقة من قبل المدربين وتنفيذها بشكل فعّال.

التحكم العاطفي والذهني: تطوير قدرات التحكم العاطفي والتركيز في الضغوطات المنافسة وتعزيز الثقة بالنفس وتعلم كيفية التعامل مع الفشل والأداء غير المثالي بشكل بناء والاستفادة من التجارب للتطور الشخصي(محمد صلاح ،هنداوي، 2020م،ص45) من خلال التركيز على هذه المناطق وتطويرها بشكل مستمر، يمكن للاعبي كرة الطائرة تحسين أدائهم وتطوير مهاراتهم لتحقيق النجاح في الملعب وفي مساراتهم الرياضية المستقبلية.

المطلب الثالث: الأداء الجماعي والتكتيكي لفرق كرة الطائرة

الأداء الجماعي والتكتيكي لفرق كرة الطائرة يشكل عنصرًا حاسمًا في تحقيق النجاح والتفوق في الملعب و يتأثر أداء الفرق في هذه الفئة العمرية بمجموعة من العوامل التكتيكية والجماعية التي يجب على الفرق العمل عليها.

الأداء الجماعي والتكتيكي لفرق كرة الطائرة:

تكتيكات الهجوم والدفاع:

يجب على الفرق فهم تكتيكات الهجوم والدفاع بشكل جيد، وضبط استراتيجياتها وفقًا لأوضاع المباراة ومهارات الفريق المنافس ، تعلم كيفية توجيه الهجمات بشكل فعّال، واستخدام التبديلات والتسديدات المختلفة لكسر دفاع الفريق الخصم ،تطوير أنظمة دفاعية متنوعة لمواجهة أساليب الهجوم المختلفة للفرق المنافسة(محمد نصر ، 2013م،ص12).

التنسيق والتعاون:يعتمد النجاح الفردي في كرة الطائرة على التنسيق والتعاون الجيد بين أعضاء الفريق ويجب على اللاعبين تطوير فهم عميق لأدوارهم في الملعب والعمل معًا بشكل تناغمي لتحقيق الأهداف، تشجيع الاتصال المستمر والتوجيه بين اللاعبين خلال المباريات لتحقيق التكامل الأمثل في الأداء(البوريني، قبلان ، 2012،ص70).

تحليل المنافس وتكيف الإستراتيجية: يجب على الفرق فهم استراتيجيات الفريق المنافس ونقاط القوة والضعف لتحديد الطريقة الأمثل للتعامل معها ، القدرة على تغيير الإستراتيجية والتكتيكات أثناء المباراة وفقًا للوضع الراهن تعتبر مهمة لتحقيق الفوز.

التخطيط والتحليل ما بعد المباراة: بعد كل مباراة، يجب على الفريق تقييم أداءه وتحليل النقاط التي يمكن تحسينها للمباريات القادمة ، تحليل أداء الفريق والفريق المنافس يساعد في تحديد الاستراتيجيات والتكتيكات المناسبة للمباريات القادمة(محمد نصر، 2013م،ص15). باستخدام هذه النقاط والمبادئ، يمكن لفرق كرة الطائرة تحقيق النجاح في الملعب من خلال تنسيق الأداء الجماعي وتطبيق التكتيكات الصحيحة وتحليل الأداء بشكل مستمر.

المبحث الثاني: تقييم الصفات البدنية للاعبي كرة الطائرة

سنتعرف في هذا المبحث على قياس اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة من خلال اختبارات في المطلب الأول لننتقل إلى المطلب الثاني للتطرق إلى تقييم مستوى التحمل البدني للاعبي كرة الطائرة و في الأخير نتعرف على تقييم مستوى المرونة والتوازن للاعبي كرة الطائرة في المطلب الثالث.

المطلب الأول :قياس اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة من خلال اختبارات وتقييم مستوى التحمل البدني للاعبي كرة الطائرة

يعتبر قياس اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة يعتبر أمرًا حيويًا لتقييم قدراتهم البدنية وتحديد مستواهم الحالي ونقاط القوة والضعف التي يمكن العمل عليها و يمكن استخدام مجموعة متنوعة من الاختبارات لقياس اللياقة البدنية، ومن بين هذه الاختبارات (صالح، 1996،ص67):

اختبارات القوة:

1. اختبار الانحناءات والانبعاثات: يقيس القوة العضلية للأطراف السفلية والقدرة على التحمل من خلال القيام بعدد محدد من الانحناءات والانبعاثات خلال فترة زمنية محددة.
2. اختبار الدفع والسحب: يقيس القوة العضلية للأطراف العلوية والقدرة على تحمل الضغط من خلال دفع وسحب الأوزان(محمد صلاح ،هنداوي، 2020م،ص47).

اختبارات اللياقة القلبية والتحمل:

1. اختبار الجري لمسافة معينة: يقيس القدرة على الجري لمسافة معينة في وقت محدد.
2. اختبار الدراجة الهوائية أو الدراجة الثابتة: يقيس القدرة على التحمل والقدرة القلبية الوعائية من خلال ممارسة الرياضة بشكل مستمر لفترة زمنية محددة.

اختبارات المرونة:

1. اختبار التمدد والاستطالة: يقيس مدى مرونة العضلات والأوتار من خلال إجراء تمارين معينة للتمدد والاستطالة(علاوي ،رضوان ، 1982م ،ص46).
2. اختبار الانحناء والتمديد: يقيس مرونة العضلات في الظهر والساقين من خلال محاولة الوصول باليدين إلى نقاط معينة على الأرض.

باستخدام هذه الاختبارات، يمكن للمدربين والمختصين في التأهيل البدني تحليل قدرات اللاعبين وتقديم تقييم شامل لمستوى لياقتهم البدنية من ثم، يمكن تطوير برامج تدريبية مخصصة تستهدف تحسين المجالات التي تحتاج إلى تطوير وتعزيز، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم البدني وزيادة قدرتهم على تحمل التدريبات والمباريات.

تقييم مستوى التحمل البدني للاعبي كرة الطائرة

يعتبر تقييم مستوى التحمل البدني للاعبي كرة الطائرة جوهريًا لفهم قدراتهم البدنية وتحديد مستواهم الحالي ونقاط الضعف التي قد تحتاج إلى تطويرها و يمكن استخدام مجموعة من الاختبارات والمقاييس لتقييم التحمل البدني لهؤلاء اللاعبين:

اختبار القوة العضلية:

اختبار القوة العضلية للأطراف العلوية: يشمل اختبار القوة باستخدام الأوزان أو الأجهزة المعتمدة لتقييم قوة العضلات في الذراعين والكتفين.

اختبار القوة العضلية للأطراف السفلية: يشمل اختبارات مثل الانحناءات والانبعاثات لتقييم قوة العضلات في الأرجل والساقين(علوان ، 2013م،ص77).

اختبار القدرة الاستقلابية: اختبار الاستقلاب الأنايروبي: يقيس مدى قدرة الجسم على استخدام الأكسجين خلال النشاطات البدنية المتوسطة إلى الشديدة، مثل الجري والقفز.

اختبار الاستقلاب الأنايروبي: يقيس مدى قدرة الجسم على التعافي من النشاطات البدنية المكثفة بسرعة وفعالية.

اختبارات اللياقة الوظيفية:

اختبار الجري لمسافات طويلة: يقيس القدرة على الجري لمسافات طويلة دون فقدان السرعة أو التحمل(علوان، 2013م،ص78).

اختبار القفز العمودي: يقيس القدرة على القفز بارتفاع باستخدام تقنيات مناسبة.

اختبارات المرونة والمطاطية:

اختبار التمدد والاستطالة: يقيس مدى مرونة العضلات والأوتار.

اختبار الانحناء والتمديد: يقيس مدى مرونة العضلات في الظهر والساقين.

بعد إجراء هذه الاختبارات، يمكن للمدربين والمختصين في التأهيل البدني تحليل النتائج وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تطوير وتحسين من ثم، يتم وضع برامج تدريبية مخصصة تستهدف تعزيز التحمل البدني لدى اللاعبين، مما يساهم في تحسين أدائهم وقدرتهم على تحمل النشاطات البدنية المكثفة خلال المباريات والتدريبات(علوان، 2013م،ص79).

المطلب الثاني: متطلبات بدنية للاعب كرة الطائرة و الاختبارات الشائعة (السرعة–القوة)

متطلبات اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة تشمل العديد من العناصر الأساسية التي يجب أن يكونوا متميزين فيها لتحقيق الأداء الأمثل على الملعب ومن بين هذه المتطلبات:

القوة العامة:

- تمارين السكوات: تساعد في تطوير العضلات القوية في الساقين والأرداف.
- تمارين الضغط: تقوي العضلات في الصدر والأكتاف والذراعين.

القوة الانفجارية:

- اختبار القفز العمودي: يقيس قدرة اللاعب على القفز بارتفاع عالٍ بسرعة.
- تمارين القفزات الهوائية: تعزز القدرة على القفز والهبوط بسرعة وقوة.

السرعة:

- اختبار الانطلاق السريع: يقيس القدرة على التسارع السريع والانطلاق من وضع الثبات.
- تمارين التسارع: تعزز القدرة على التحرك بسرعة على الملعب والاستجابة السريعة لحركة الكرة.

التحمل البدني:

- تمارين الجري لمسافات طويلة وقصيرة: تساعد في تحسين قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء على مدار فترات طويلة من المباراة.
- تمارين القلب والأوعية الدموية: تعزز القدرة على التحمل والتحمل أثناء الأداء البدني العالي من خلال ممارسة هذه التمارين واجتياز الاختبارات المختلفة بنجاح، يمكن للاعبي كرة الطائرة تعزيز لياقتهم البدنية وتحسين أدائهم على الملعب.

المطلب الثالث: تقييم مستوى المرونة والتوازن للاعبي كرة الطائرة

يعتبر تقييم مستوى المرونة والتوازن للاعبي كرة الطائرة جزءًا أساسيًا من عملية تطويرهم البدني وتحسين أدائهم في الملعب وفهم المرونة والتوازن يساهم في تقليل خطر الإصابات وزيادة القدرة على تنفيذ الحركات الفنية بدقة وفعالية ولتقييم هذه الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة ، يمكن إتباع بعض الطرق والاختبارات(فوزي ، 2013،ص60).:

اختبار المرونة: اختبار التمدد: يتضمن هذا الاختبار قياس قدرة اللاعب على التمدد والتمديد للعضلات الرئيسية المستخدمة في حركات كرة الطائرة(عبد المطلب،1999 ،ص70)

اختبار الانحناء إلى الأمام: يقيس مدى قدرة اللاعب على الانحناء إلى الأمام من دون تشديد في العضلات الخلفية للفخذ(صالح، 1996،ص80).

اختبار الانحناء إلى الخلف: يقيس مدى قدرة اللاعب على الانحناء إلى الخلف مع الحفاظ على استقامة الظهر(إيهاب ،2016 ،ص56).

اختبار التوازن: اختبار الوقوف على ساق واحدة: يقيس مدى قدرة اللاعب على الوقوف على ساق واحدة لفترة زمنية محددة دون فقدان التوازن.

اختبار التوازن الديناميكي: يقيس القدرة على الحفاظ على التوازن أثناء القفز والهبوط والتغييرات السريعة في الاتجاهات(دي جي ، 2013م،ص91).

بعد إجراء هذه الاختبارات، يمكن للمدربين والمختصين في التأهيل البدني تحليل النتائج وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تطوير وتحسين من ثم، يتم وضع برامج تدريبية مخصصة تستهدف تعزيز المرونة وتحسين التوازن لدى اللاعبين، مما يساهم في تحسين أدائهم البدني وتقديم أداء أفضل على الملعب(فوزي ، 2013،ص62).

خلاصة الفصل

تحتاج الفئة العمرية في كرة الطائرة إلى تقدير دقيق لقدراتهم الفنية والبدنية و يعتبر فهم مفهوم كرة الطائرة وتحليل القدرات والمهارات الفنية والبدنية للفرق واللاعبين في هذه الفئة العمرية أمرًا حيويًا من خلال دراسة عناصر الأداء الفني، يمكن التعرف على الأخطاء الشائعة والمناطق التي تحتاج إلى تحسين لدى اللاعبين في هذا العمر، وذلك من خلال التركيز على تطوير القدرات الفنية بشكل شامل بالإضافة إلى ذلك، يتطلب تقييم الصفات البدنية للاعبي كرة الطائرة اختبارات دقيقة تهدف إلى تحديد مستوى اللياقة البدنية وقدراتها عن طريق قياس القوة، والسرعة، والمرونة، والتحمل البدني فهذه الاختبارات تساهم في تحديد نقاط القوة والضعف البدنية لدى اللاعبين، مما يمكّن المدربين من وضع برامج تدريبية مخصصة لتحسين الأداء البدني وتعزيز اللياقة البدنية في هذه الفئة العمرية.

الجانب التطبيقـــي

الفصل الثالث : تطبيق النتائج البحثية على تطوير اللاعبين في كرة الطائرة

المبحث الأول: الأدوات المستخدمة في الدراسة

المطلب الأول: منهج و أساليب المستخدمة في الدراسة

المطلب الثاني: العينة و الدراسة الاستطلاعية

المطلب الثالث: مجالات و مجتمع الدراسة

المبحث الثاني: إجراءات الدراسة الميدانية

المطلب الأول: عرض نتائج الدراسة

المطلب الثاني: مناقشة نتائج الدراسة

المطلب الثالث: تحليل نتائج الدراسة

مقدمة

بعد التعرض إلى الجانب النظري الذي يعد بمثابة القاعدة الأساسية لبناء دراسة علمية قيمة، والمنبع الأساسي لمعرفة الحقائق الخاصة بمتغيرات الدراسة، سنتعرض إلى الجانب الميداني الذي يعد من أهم خطوات البحث العلمي، والذي يمكن الباحث من استثمار معلوماته النظرية، وهذا من خلال تحويل نتائجها من كيفية إلى إحصاءات كمية وأرقام حسابية، فهو الذي يثبت أو ينفي صحة تلك الحقائق، ومن خلال هذا سنتطرق إلى :

- المبحث الأول: الأدوات المستخدمة في الدراسة
- المبحث الثاني: إجراءات الدراسة الميدانية

المبحث الأول: الأدوات المستخدمة في الدراسة

في هذا المبحث سنتعرف على الأدوات المستخدمة في الدراسة،حيث سنتعرف على منهج و أساليب المستخدمة في الدراسة في المطلب الأول ثم ننتقل إلى المطلب الثاني لتحديد العينة و كيفية اختيارها و التعرف على الدراسة الاستطلاعية، و في الختام سنتطرق أيضا إلى مجالات و مجتمع الدراسة في المطلب الثالث.

المطلب الأول: منهج و أساليب المستخدمة في الدراسة

في دراسة بعنوان "علاقة العمر البيولوجي والعمر التدريبي بمستوى تطور بعض الصفات البدنية في كرة الطائرة "، تم استخدام منهجية شاملة لتطبيق مقاييس القوة والسرعة على فريق جامعي لكرة الطائرة في معهد مستغانم عبد الحميد بن باديس تهدف هذه المنهجية إلى تقييم تأثير العمر البيولوجي والعمر التدريبي على تطور الصفات البدنية للاعبين.

منهجية الدراسة

يعد تحديد المنهج في الدراسة أمرًا بالغ الأهمية لأي باحث يسعى لدراسة موضوع معين و يتطلب ذلك اختيار المنهج الأنسب الذي يتماشى مع طبيعة وموضوع البحث ، كما يمكن تعريف المنهج بأنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة، وذلك من خلال مجموعة من القواعد التي توجه سير العقل وتحدد عملياته للوصول إلى نتائج معينة و تجدر الإشارة إلى أن النتائج التي يتم التوصل إليها لا تعني بالضرورة الحقيقة المطلقة، بل هي مجموعة من الأفكار التي يتوصل إليها الباحث عبر آليات منظمة تجعل العقل يتقبلها.

المنهج هو أيضًا مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث لتحقيق أهدافه البحثية لذا، فإنه ضروري لضبط مسار البحث وتنظيمه في هذه الدراسة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي، الذي يعتبر أحد أكثر مناهج العلوم الاجتماعية ملائمة للواقع الاجتماعي وخصائصه، كما يستخدم المنهج الوصفي للتعبير عن الظاهرة المدروسة كما هي في الواقع، سواء من الناحية الكمية أو الكيفية.

المنهج التجريبي والوصفي هما منهجان بحثيان يستخدمان في دراسة وفهم الظواهر والظواهر المختلفة في العلوم و يهدف المنهج التجريبي إلى تحديد العلاقات السببية بين المتغيرات من خلال تصميم وتنفيذ التجارب التي تسمح بضبط وتحكم في المتغيرات المستقلة بينما يركز المنهج الوصفي على وصف الظواهر كما هي في الواقع، دون التركيز على تحديد العلاقات السببية، كما يتمثل التفاعل بين هذين المنهجين في الاستفادة من البيانات المجموعة من المنهج الوصفي لتصميم التجارب وتحليل النتائج في المنهج التجريبي، مما يساعد على فهم أكثر عمقًا وتحليل دقيق للظواهر المدروسة.

ونعتمد في هذه الدراسة على جانبين أولهما الجانب النظري وثانيها الجانب الميداني متبعين في ذلك المنهج التجريبي الوصفي ،والذي يستخدم في كل مرحلة من مراحل كونه أنسب منهج لهذه الدراسة للكشف عن علاقة العمر البيولوجي و العمر التدريبي بمستوى تطور بعض الصفات البدنية في كرة الطائرة.

أساليب المستخدمة في الدراسة

في إطار دراسة بعنوان "علاقة العمر البيولوجي والعمر التدريبي بمستوى تطور بعض الصفات البدنية في كرة الطائرة "، يتم تطبيق مقاييس القوة والسرعة على فريق جامعي لكرة الطائرة في معهد مستغانم عبد الحميد بن باديس باستخدام مجموعة واسعة من الأساليب والتقنيات المبتكرة و تهدف هذه الأساليب إلى تقديم تقييم دقيق وموضوعي لمستوى القوة والسرعة لدى اللاعبين، مما يساعد في فهم العلاقة بين العمر البيولوجي والعمر التدريبي ومدى تأثيرهما على تطور الأداء البدني.

فيما يتعلق بقياس القوة، تعتمد الأساليب الشائعة على استخدام تمارين المقاومة المتنوعة ، ومن أبرز هذه التمارين اختبار القفز العمودي (Vertical Jump) الذي يستخدم لتقييم قوة العضلات السفلية و يضاف إلى ذلك تمرين الضغط على الصدر (Bench Press) الذي يقيس قوة العضلات العلوية لتحقيق دقة عالية في قياسات القوة المبذولة، تُستخدم أجهزة الاستشعار والحساسات الرقمية التي توفر بيانات دقيقة وفورية حول أداء اللاعبين.

بالنسبة لقياس السرعة، تُستخدم اختبارات سباق قصيرة المسافة، مثل اختبار الجري لمسافة 30 مترًا يتم الاعتماد على أجهزة توقيت إلكترونية لضمان الحصول على قياسات دقيقة للوقت المستغرق في الجري بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام تقنيات تصوير الفيديو عالي السرعة لتحليل مراحل الجري بشكل مفصل، مما يساعد في تحديد النقاط التي تتطلب تحسين وتطوير في أداء اللاعبين.

كما تشمل الأساليب المستخدمة اختبارات متنوعة مثل القفز العمودي واختبارات الضغط على الصدر لقياس قوة الجزء العلوي من الجسم و يتم تنفيذ هذه الاختبارات باستخدام معدات دقيقة مثل أجهزة قياس القوة والديناموميتر لقياس قوة القبضة والعضلات الأخرى بشكل موضوعي، أما بالنسبة للسرعة، فيتم استخدام اختبارات الجري لمسافات قصيرة، مثل سباق 30 مترًا، حيث تُستخدم أجهزة توقيت إلكترونية لضمان الدقة في تسجيل الزمن.

بالإضافة إلى ذلك، تستَخدم تقنيات تحليل الحركة التي تُمكّن من تقييم ميكانيكا الجري وتحليل تفاصيل الأداء الحركي للاعبين و تجرى هذه الاختبارات في بيئة خاضعة للرقابة لضمان ثبات الظروف وعدم تأثر النتائج بأي عوامل خارجية غير مرغوب فيها، كما تحلل البيانات المستخلصة من هذه الاختبارات بدقة لتقديم رؤية شاملة حول تأثير العمرين البيولوجي والتدريبي على مستوى التطور البدني للاعبين، و يساهم تطبيق هذه الأساليب المتقدمة في توفير معلومات دقيقة وشاملة تساعد المدربين على وضع خطط تدريبية مخصصة تستهدف تحسين نقاط الضعف وتعزيز نقاط القوة لدى كل لاعب، مما يعزز من الأداء العام للفريق ويسهم في تحقيق النجاح الرياضي المستدام.

كما تنفذ جميع هذه الأساليب في بيئة خاضعة للرقابة الدقيقة، حيث يتم تجهيز الصالة الرياضية بأحدث المعدات والتقنيات اللازمة و يتلقى اللاعبون تدريبًا مكثفًا على كيفية أداء الاختبارات بشكل صحيح لضمان تقليل احتمالية الأخطاء، يتم جمع البيانات

وتحليلها باستخدام برامج تحليل متقدمة، مما يوفر نتائج دقيقة و موثوقة، كما تمكن هذه النتائج المدربين من وضع خطط تدريبية فعالة تستند إلى الاحتياجات الفردية لكل لاعب، مما يعزز من تطوير الأداء البدني بشكل شامل ومستدام.

المطلب الثاني: العينة و الدراسة الاستطلاعية

تتمحور هذه الدراسة حول فريق جامعي لكرة الطائرة في فريق المعهد للرياضة مستغانم عبد الحميد ابن باديس وتم اختيار هذا الفريق بشكل قصدي لتمثيل العينة المدروسة، حيث يتوافق جميع اللاعبين فيه مع معايير العمر البيولوجي والعمر التدريبي المحددة للدراسة.

هدفت الدراسة إلى فهم العلاقة بين العمر البيولوجي والعمر التدريبي، ومستوى تطور بعض الصفات البدنية للاعبين في فريق كرة الطائرة ولتحقيق هذا الهدف، تم استخدام أدوات الدراسة الاستطلاعية، التي تتضمن تطبيق مقاييس القوة والسرعة، بغية جمع البيانات اللازمة لتحليل العلاقات المرتبطة بالموضوع، هذا الاختيار الموجه للعينة واستخدام أدوات الدراسة الاستطلاعية يضمنان دقة وتمثيلية البيانات المجمعة، مما يسهل فهم العلاقة بين العمر البيولوجي والعمر التدريبي وتأثيرهما على تطور الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة.

أدوات الدراسة الاستطلاعية : تتم عن طريق أدوات ووسائل عديدة حيث تستخدم لجمع البيانات من ميدان الدراسة ولقد اعتمدت الدراسة الحالية في جمع بياناتها مرتبطة بالموضوع على تقنية أساسية هي المقابلة و تطبيق مقاييس القوة و السرعة.

في سياق هذه الدراسة الميدانية التي تستهدف فهم العلاقة العمر البيولوجي و العمر التدريبي بمستوى تطور بعض الصفات البدنية في كرة الطائرة ، تم استخدام أدوات و مقاييس للدراسة الاستطلاعية تهدف إلى جمع المعلومات والبيانات اللازمة لتحقيق أهداف البحث و تم اختيار هذه الأدوات بعناية لضمان توجيه المقاييس والمقابلات نحو الجوانب المهمة والمتعلقة بموضوع دراستنا.

كما تضمنت أدوات الاستطلاع أسئلة متنوعة تستهدف تحليل عوامل إلى جانب الأسئلة ،تم أيضًا إجراء مقابلات شخصية مع عينة من المبحوثين بهدف توسيع فهمنا للتحديات التي يواجهونها وتجاربهم الشخصية وتم استخدام الأسئلة المفتوحة في المقابلات لتمكين المشاركين من التعبير بحرية عن آرائهم وتجاربهم.

المقابلة : المقابلة هي عملية تفاعلية تشمل التحدث والاستماع بين شخصين أو أكثر بهدف تبادل المعلومات والأفكار أو استجواب الشخص للحصول على معلومات أو آراء محددة و تستخدم المقابلة في مجموعة متنوعة من السياقات مثل البحث العلمي، وعمليات التوظيف، والتواصل الشخصي،والإعلام، والتحقيقات الجنائية لفهم وتحليل وتوثيق الأفعال والمعلومات.

المقابلة: بوصفها أداة للبحث فهي حوار يتم بين القائم بالمقابلة بين شخص أو مجموعة أشخاص بهدف الحصول على معلومات تحول موضوع معين ويتعلق خاصة بالآراء اتجاهات سلوك أو معلومات.

مقياس السرعة : يعتبر من الأدوات الأساسية لتقييم أداء اللاعبين، ويتمثل في قياس قدرة اللاعب على التنقل بسرعة على أرض الملعب، سواء أثناء التحرك نحو الكرة أو الانتقال بين النقاط ،كما يستخدم مقياس السرعة لتحليل أداء اللاعبين خلال المباريات والتدريبات، ويعتبر عنصراً أساسياً في تطوير استراتيجيات اللعب وتحسين الأداء الفردي والجماعي للفريق.

في سياق فريق جامعي لكرة الطائرة في فريق المعهد للرياضة مستغانم عبد الحميد ابن باديس، يُعد مقياس السرعة أحد العناصر الأساسية التي تُستخدم لتقييم أداء اللاعبين وفهم مدى تأثير العمر البيولوجي والعمر التدريبي على تطور صفاتهم البدنية، وهو مرتبط بشكل وثيق بقدرتهم على التفاعل مع الكرة والتحرك بسرعة على أرض الملعب.

مقياس القوة: يعد أداة مهمة لتقييم قوة اللاعبين وقدرتهم على تنفيذ الحركات البدنية المتطلبة في اللعبة و يتضمن ذلك قوة القفز والقوة العضلية، وهي عوامل حاسمة في أداء اللاعبين وتأثيرهم على نتائج المباريات في سياق فريق جامعي لكرة الطائرة في فريق المعهد للرياضة مستغانم عبد الحميد ابن باديس، يستخدم مقياس القوة لفهم مدى تأثير العمر البيولوجي والعمر التدريبي على قدرة اللاعبين على تطوير وتعزيز قوتهم البدنية، مما يسهم في تحسين أدائهم وتحقيق أهداف الفريق.

بهذه الأدوات الاستطلاعية، نهدف إلى تجميع بيانات موثقة وشاملة تساهم في فهم أعمق لعلاقة العمر البيولوجي و العمر التدريبي بمستوى تطور بعض الصفات البدنية في كرة الطائرة.

الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

حيث هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى:

-استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصورة عامة.

-التعرف على ملائمة أدوات الدراسة على العينة المختارة .

-التعرف على مدى فهم عينة الدراسة باستعمال تطبيق المقاييس.

-المقابلات هي عملية تفاعلية تشمل التحدث والاستماع بين الباحث والمشاركين بهدف جمع المعلومات والأفكار المرتبطة بالموضوع المدروس و تهدف المقابلات إلى الحصول على آراء وتجارب شخصية من المشاركين وفهم أعمق للتحديات والتجارب التي يواجهونها.

أما مقياس السرعة، فهو أداة تستخدم لتقييم قدرة اللاعبين على التنقل بسرعة على أرض الملعب، ويشمل قدرتهم على التحرك نحو الكرة أو الانتقال بين النقاط و يستخدم مقياس السرعة لتحليل أداء اللاعبين خلال التدريبات والمباريات، ويُعتبر عنصرًا أساسيًا في تطوير استراتيجيات اللعب وتحسين الأداء الفردي والجماعي، أما مقياس القوة، فهو أداة تقييم تُستخدم لتحديد قوة اللاعبين وقدرتهم على تنفيذ الحركات البدنية المطلوبة في اللعبة، ويتضمن ذلك قوة القفز والقوة العضلية و يستخدم مقياس القوة لفهم مدى تأثير العمر البيولوجي والعمر التدريبي على قدرة اللاعبين على تطوير وتعزيز قوتهم البدنية.

باستخدام هذه الأدوات الاستطلاعية، يتم جمع بيانات شاملة تساهم في فهم أعمق للعلاقة بين العمر البيولوجي والعمر التدريبي وتأثيرهما على مستوى تطور بعض الصفات البدنية في لاعبي كرة الطائرة.

تحديد العينة و كيفية اختيارها:

تمثل العينة جزءاً من المجتمع الأصلي أو النموذج الذي يستند إليه الباحث في عمله، وتعتبر أحد أهم العناصر في نجاح البحث، حيث يتوجب على الباحث استخدام أساليب محددة لاختيار العينات عند دراسة الأفراد أو المجتمعات، يكون من الصعب جداً أن يشمل الباحث كل الأفراد أو المجتمع بأكمله بسبب الوقت والتكاليف الباهظة لذلك، يقوم الباحث بتحديد عينة محددة تمثل جزءاً من المجتمع لدراستها، حيث يزداد حجم العينة كلما كانت العينة الأصلية أكبر، وكلما زادت نسبة العينة كلما زادت تمثيلية المجتمع الأصلي، كما تعتبر العينة نموذجاً يمثل جزءاً من المجتمع الأصلي، حيث تحمل صفاته وخصائصه المشتركة، مما يتيح للباحث تجنب دراسة كل فرد أو وحدة في المجتمع الأصلي.

كما تشير العينة القصدية إلى جزء محدد من المجتمع أو النموذج الأصلي الذي يختاره الباحث بشكل متعمد وبناءً على معايير محددة و تستخدم العينة القصدية لتمثيل المجتمع الأصلي بشكل فعال، حيث يتم اختيار العينة بناءً على الخصائص المطلوبة لدراسة الظاهرة المعنية، مما يجعلها تعكس تمثيلاً دقيقًا للمجتمع الأصلي بدون الحاجة إلى دراسة

كل فرد أو وحدة فيه وعليه اعتمدنا في دراستنا على العينة القصدية من فريق كرة الطائرة الجامعي، حيث يتوافق جميع اللاعبين مع معايير العمر البيولوجي والعمر التدريبي المحددة.

المطلب الثالث: مجالات و مجتمع الدراسة

مع بداية السنة الجامعية 2023-2024، يتجه الاهتمام نحو مجتمع الدراسة والبحث الجامعي بكل تنوعه وتفاصيله تندرج ضمن هذا السياق دراسة تهدف إلى استكشاف علاقة العمر البيولوجي والعمر التدريبي بمستوى تطور بعض الصفات البدنية في كرة الطائرة للفئة ، كما يشكل فريق الطائرة الجامعي في معهد الرياضة مستغانم عبد الحميد ابن باديس محور هذه الدراسة، حيث تم اختياره بشكل قصدي كعينة تمثيلية تم اعتماد أساليب متعددة في جمع البيانات لهذه الدراسة، تشمل تطبيق مقاييس القوة والسرعة، بالإضافة إلى استخدام المقابلات الاستطلاعية وتم اختيار هذه العينة بعناية لتكون ممثلة للمجتمع الجامعي، مع انطلاقة سنة دراسية جديدة، حيث يتوافق جميع اللاعبين مع معايير العمر البيولوجي والعمر التدريبي المحددة بواسطة هذه الأدوات والتقنيات، نطمح إلى فهم أعمق لعلاقة العوامل البيولوجية والتدريبية على صفات الأداء البدني في الرياضة وتأثيرها على أداء اللاعبين في فئة.

مجالات الدراسة : لقد تم تحديد هذه الدراسة على عدة مجالات تتمثل في :

الحدود المكانية: اقتصرت هذه الدراسة الميدانية على معهد التربية البدنية و الرياضة عبد الحميد ابن باديس بمستغانم.

الحدود الزمنية : وهو الوقت الذي استغرقته هذه الدراسة الميدانية و الذي يتمثل في بداية فترة دراسة من2024/03/01 إلــى 2024/05/06 .

الحدود البشرية: فريق المعهد لكرة الطائرة.

مجتمع الدراسة

مجتمع الدراسة في هذا السياق البحثي يشير إلى الجماعة المحددة التي تشملها الدراسة، والتي تكون مركز اهتمام الباحث في فهم وتحليل المشكلة المعينة في هذه الدراسة، يُعرف مجتمع الدراسة بواسطة فريق كرة الطائرة الجامعي في معهد الرياضة مستغانم عبد الحميد ابن باديس و يتمثل هذا المجتمع في لاعبي الفريق الذين يستوفون معايير العمر البيولوجي والعمر التدريبي المحددة، والذين تم اختيارهم بشكل قصدي ليكونوا عينة البحث.

كما يعد مجتمع الدراسة الحالي للسنة الجامعية 2023-2024 هو الساحة التي تدور فيها هذه الدراسة، حيث يكون الفريق الجامعي لكرة الطائرة الموضوع للتحليل والبحث بما أن هذا المجتمع هو محور الدراسة، فإن استخدام أدوات القياس مثل مقاييس السرعة والقوة، بالإضافة إلى المقابلات الاستطلاعية، يُعد خطوة أساسية لفهم العلاقة بين العوامل البيولوجية والتدريبية وصفات الأداء البدني لدى لاعبي الطائرة.

المبحث الثاني: إجراءات الدراسة الميدانية

يتناول هذا المبحث تطبيق مقاييس القوة والسرعة على فريق جامعي لكرة الطائرة في معهد مستغانم عبد الحميد بن باديس، ضمن دراسة بعنوان "علاقة العمر البيولوجي والعمر التدريبي بمستوى تطور بعض الصفات البدنية في كرة الطائرة "،كما يعد تطبيق هذه المقاييس جزءاً أساسياً من تقييم الأداء الرياضي وتطويره بالنسبة لعينة البحث، التي تتكون من فريق كرة الطائرة الجامعي، تم استخدام اختبارات محددة لقياس القوة والسرعة لتحديد المستوى الحالي للصفات البدنية لدى اللاعبين.

تجرى هذه الاختبارات عادة في بيئة خاضعة للرقابة باستخدام معدات قياسية لضمان الدقة والموثوقية و تشمل اختبارات القوة تمارين مثل القفز العمودي والضغط على الصدر، بينما تستخدم اختبارات السرعة لقياس سرعة الجري على مسافات قصيرة مثل سباق 30 مترًا، كما تساهم نتائج هذه الاختبارات في تقديم نظرة شاملة حول تأثير العمر البيولوجي والعمر التدريبي على تطور الأداء البدني، مما يساعد المدربين على وضع برامج تدريبية مخصصة تلبي احتياجات اللاعبين الفردية وتعزز من مستوياتهم البدنية لتحقيق الأداء الأمثل في المباريات.

المطلب الأول: عرض نتائج الدراسة

تكتسي عملية عرض و توضيح النتائج المتوصل إليها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدي صحة أو خطا الفرضيات و من كل ما تقدم في الدراسة تم

التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية و التي سنحاول فيما يلي إثباتها أو نفيها ميدانيا بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات و بالتالي الخروج ببعض الاقتراحات.

1 تطبيق مقاييس القوة :

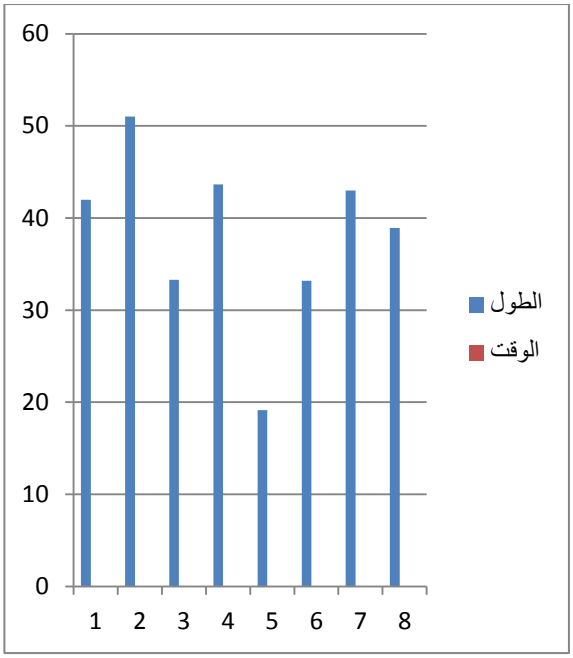
تمرين Bare Fixe :

1. طول القامة :

الجدول رقم01 يوضح توزيع المبحوثين لطوال القامة

	الطول	الوقت
1	41,96	ثانية
2	51	ثانية
3	33,3	ثانية
4	43,66	ثانية
5	19,13	ثانية
6	33,17	ثانية
7	43	ثانية
8	38,93	ثانية

الشكل رقم01 يوضح توزيع المبحوثين لطوال القامة



المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

التعليق : تم استخدام تمرين "Bare Fixe" لتقييم طول القامة لعينة من المبحوثين وفي الجدول والشكل المرفقين، يظهران توزيع طول القامة بالسنتيمتر والوقت المستغرق للتمرين بالثواني و جمعت البيانات من خلال تطبيق المقاييس من قبل الطلاب وتم تحليلها لفهم تأثير التمرين على طول القامة.

1. قصار القامة :

الجدول رقم 02 يوضح توزيع المبحوثين لقصار القامة

الوقت	قصار القامة	الرقم
ثانية	33,79	1
ثانية	19,24	2
ثانية	19,43	3
ثانية	20,93	4
ثانية	25,9	5
ثانية	30,37	6
ثانية	25,16	7
ثانية	33,07	8

الشكل رقم 02 يوضح توزيع المبحوثين لقصار القامة

المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

التعليق : تم استخدام تمرين "Bare Fixe" لتقييم قصار القامة لعينة من المبحوثين وفي الجدول والشكل المرفقين يُظهران توزيع قصار القامة بالسنتيمتر والوقت المستغرق للتمرين بالثواني، كما يتضح أن هناك تباينًا في قصار القامة بين المبحوثين، وتم جمع هذه البيانات من خلال تطبيق المقاييس من قبل الطلاب وتحليلها لفهم تأثير التمرين على قصار القامة.

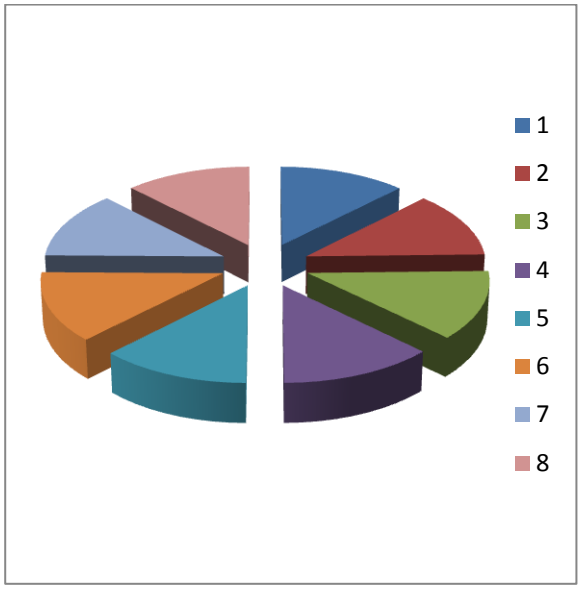
اختبار سارجنت : teste Sergent : اختبار الوثب العمودي

1. طول القامة

الجدول رقم 03 يوضح توزيع المبحوثين لطوال القامة حسب اختبار سارجنت

الشكل رقم 03 يوضح توزيع المبحوثين لطوال القامة حسب اختبار سارجنت

الرقم			
1	2,33	2,72	39cm
2	2,3	2,7	40cm
3	2,37	2,8	43cm
4	2,4	2,89	49cm
5	2,32	2,7	38cm
6	2,41	2,91	50cm
7	2,34	2,72	38cm
8	2,32	2,69	37cm



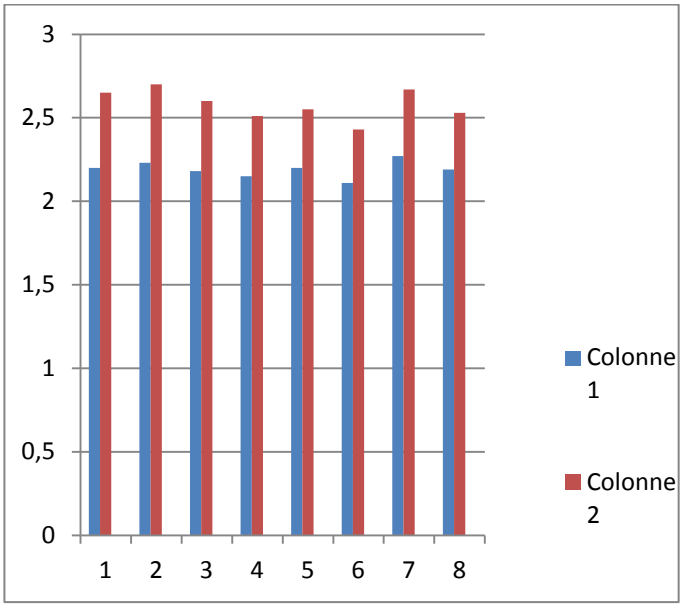
المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

التعليق: تمت دراسة نتائج اختبار الوثب العمودي (Sargent test)، حيث تضمنت البيانات المتاحة ما يلي: كل فرد ممثل برقم يعبر عن ترتيبه في الاختبار، وقد تم قياس الطول مرتين: القياس الأول يعبر عن الارتفاع أو الطول قبل القفزة، فيما القياس الثاني يعبر عن الارتفاع بعد القفزة و الفارق بين الطولين يشير إلى الارتفاع المكتسب بعد القفزة، كما يمكن استخدام هذه البيانات لفهم كيفية تأثير الاختبار على أداء الأفراد وقدرتهم على القفز العمودي و تلاحظ الفروق في الأطوال الأولية والثانية والارتفاعات المكتسبة بين الأفراد، ويمكن من خلالها تقييم أداء كل فرد في الاختبار وفهم قدراته البدنية بشكل أفضل.

2. قصار القامة :

الجدول رقم 04 يوضح توزيع المبحوثين لقصار القامة حسب اختبار سارجنت

الشكل رقم 04 يوضح توزيع المبحوثين لقصار القامة حسب اختبار سارجنت



الرقم			
1	2,2	2,65	45cm
2	2,23	2,7	47cm
3	2,18	2,6	42cm
4	2,15	2,51	36cm
5	2,2	2,55	35cm
6	2,11	2,43	32cm
7	2,27	2,67	43cm
8	2,19	2,53	34cm

المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

التعليق: تمت دراسة نتائج اختبار الوثب العمودي (Sargent test) لمجموعة من الأفراد المصنفين كـ"قصار القامة" و يعكس الجدول المقدم في الشكل رقم 04 توزيع الأفراد ونتائجهم وفقًا للمعايير التي وضعها الاختبار،كما يمكن ملاحظة تباين كبير في النتائج بين الأفراد، حيث يختلف طولهم الأول والثاني، وبالتالي ارتفاعاتهم المكتسبة على سبيل المثال، يظهر أن هناك فرقًا واضحًا في الارتفاع المكتسب بين الأفراد، حيث تتراوح القيم بين 32 سم و 47 سم، ويسمح تحليل هذه البيانات بفهم تأثير الاختبار على أداء أولئك الذين يُصنفون كقصار القامة"،ويمكن استخدامها لتقييم قدراتهم البدنية ومدى تأثير طولهم على أدائهم في الاختبار.

2 تطبيق مقياس السرعـــة : اختبار 30 متر : جري مسافة 30 متر :

1. طول القامة :

الجدول رقم 05 يوضح توزيع المبحوثين لطوال القامة حسب اختبار جري مسافة 30 متر

1	4,47	ثانية
2	4,54	ثانية
3	4,54	ثانية
4	4,34	ثانية
5	4,68	ثانية
6	4,55	ثانية
7	4,87	ثانية
8	4,36	ثانية

الشكل رقم 05 يوضح توزيع المبحوثين لطوال القامة حسب اختبار جري مسافة 30 متر

المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

التعليق: تم تطبيق اختبار السرعة باستخدام اختبار جري مسافة 30 متر على مجموعة من الأفراد، وتم تسجيل زمن كل شخص لاجتياز المسافة و يظهر الجدول المقدم في الشكل رقم 05 توزيع أوقات الأفراد وفقًا لطول أقامتهم من خلال هذه المعلومات، يمكن ملاحظة تباين في أوقات الأفراد في اجتياز المسافة، حيث تتراوح الأوقات بين 4.34 ثانية و 4.87 ثانية و يمكن استخدام هذه البيانات لتقييم سرعة الأفراد وقدرتهم على الجري على مسافة 30 متر،كما يمكن أيضًا استخدام هذه المعلومات لتحديد علاقة بين طول القامة وأداء الفرد في اختبار الجري، حيث قد يكون هناك تأثير لطول القامة على السرعة والقدرة على التحرك بسرعة.

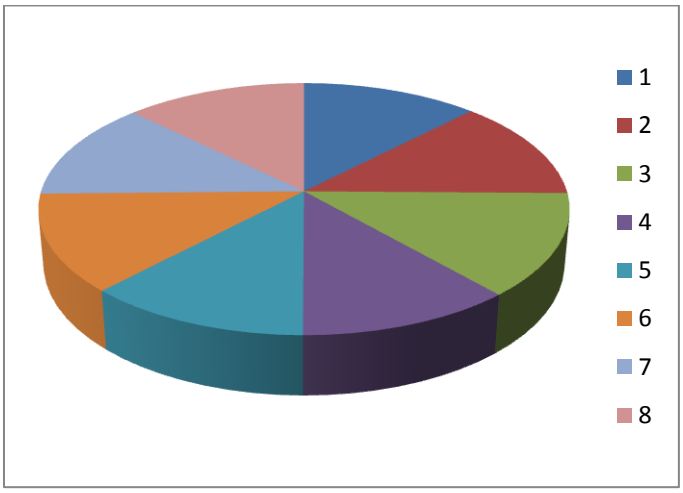
2. قصار القامة :

الجدول رقم 06يوضح توزيع المبحوثين **الشكل رقم 06يوضح توزيع المبحوثين**

لقصار القامة حسب اختبار جري مسافة 30 متر

1	4,77
2	4,99
3	5,13
4	4,48
5	4,67
6	4,87
7	4,89
8	4,9

لقصار القامة حسب اختبار جري مسافة 30 متر



المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

التعليق : تم تطبيق اختبار السرعة باستخدام اختبار جري مسافة 30 متر على مجموعة من الأفراد المصنفين كـ "قصار القامة" ويوضح الجدول المقدم في الشكل رقم 06 توزيع أوقات الأفراد لاجتياز المسافة من خلال هذه البيانات، يظهر أن أوقات الأفراد في اجتياز المسافة تتراوح بين 4.48 و 5.13 ثانية ويمكن استخدام هذه المعلومات لتقييم سرعة الأفراد وقدرتهم على الجري على مسافة 30 متر ،كما يمكن تحليل هذه البيانات لفهم العلاقة بين قصار القامة وأداء الفرد في اختبار الجري، حيث قد يكون هناك تأثير لطول القامة على السرعة والقدرة على التحرك بسرعة، والذي يمكن أن يتضح من خلال توزيع الأوقات بين هذه الفئة.

اختبار

1. طوال القامة :

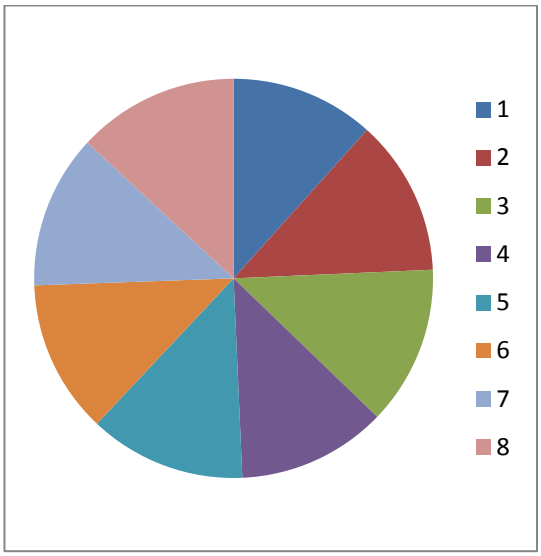
الجدول رقم 07 يوضح توزيع المبحوثين **الشكل رقم 07 يوضح توزيع المبحوثين**

لطوال القامة حسب اختبار جري مسافة 30 لطوال القامة حسب اختبار جري مسافة 30

متر

1	6,33	ثانية
2	6,87	ثانية
3	7	ثانية
4	6,57	ثانية
5	6,9	ثانية
6	6,75	ثانية
7	6,77	ثانية
8	7,11	ثانية

متر



المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

التعليق : تم تطبيق اختبار السرعة باستخدام اختبار جري مسافة 30 متر على مجموعة من الأفراد، وتم تسجيل زمن كل فرد لاجتياز المسافة يوضح الجدول المقدم في الشكل رقم 07 توزيع أوقات الأفراد وفقًا لطول أقامتهم من خلال هذه البيانات، يُلاحظ أن أوقات الأفراد في اجتياز المسافة تتراوح بين 6.33 و 7.11 ثانية، كما يمكن استخدام هذه المعلومات لتقييم سرعة الأفراد وقدرتهم على الجري على مسافة 30 متر، و تحليل هذه البيانات يمكن أن يساعد في فهم العلاقة بين طول القامة وأداء الفرد في اختبار الجري، حيث قد يظهر تأثير طول القامة على السرعة والقدرة على التحرك بسرعة.

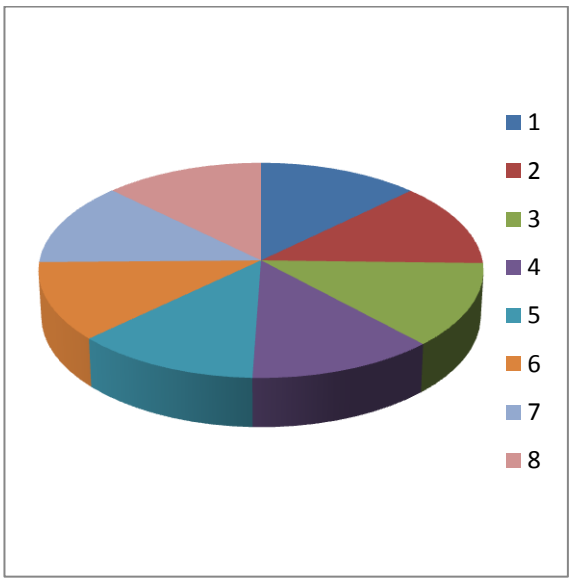
2. قصار القامـــة :

الجدول رقم 08 يوضح توزيع المبحوثين قصار القامة حسب اختبار جري مسافة 30

الشكل رقم 08 يوضح توزيع المبحوثين قصار القامة حسب اختبار جري مسافة 30

	متر	
1	7,1	ثانية
2	7,01	ثانية
3	7,03	ثانية
4	6,94	ثانية
5	6,88	ثانية
6	6,55	ثانية
7	6,98	ثانية
8	7,05	ثانية

متر



المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

التعليق : تم تطبيق اختبار السرعة باستخدام اختبار جري مسافة 30 متر على مجموعة من الأفراد المصنفين ك "قصار القامة" و يوضح الجدول المقدم في الشكل رقم 08 توزيع أوقات الأفراد لاجتياز المسافة من خلال هذه البيانات، يظهر أن أوقات الأفراد في اجتياز المسافة تتراوح بين 6.55 و 7.1 ثانية و يمكن استخدام هذه المعلومات لتقييم سرعة الأفراد وقدرتهم على الجري على مسافة 30 متر،كما يمكن أيضًا تحليل هذه البيانات لفهم العلاقة بين قصار القامة وأداء الفرد في اختبار الجري، ومعرفة ما إذا كان طول القامة يؤثر على السرعة والقدرة على التحرك بسرعة في هذا الاختبار.

1/- مقاييس جامعة غيليزان :

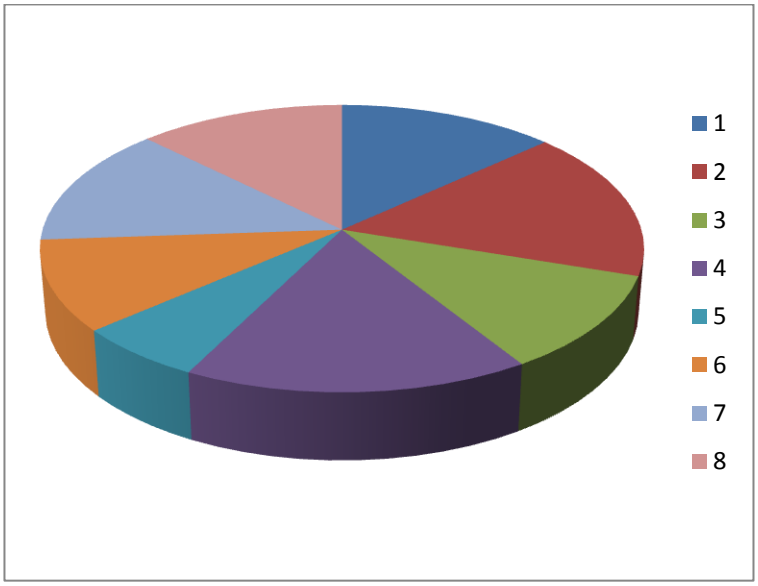
1 تمرين Bare Fix :

1. طوال القامـــة :

الجدول رقم 09 يوضح توزيع المبحوثين على تطبيق مقاييس على ولاية غيليزان لطوال القامة

الرقم	
1	38,95
2	49,8
3	32,2
4	48,43
5	18,24
6	30,15
7	39,8
8	37,15

الشكل رقم 09 يوضح توزيع المبحوثين على تطبيق مقاييس على ولاية غيليزان لطوال القامة



المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

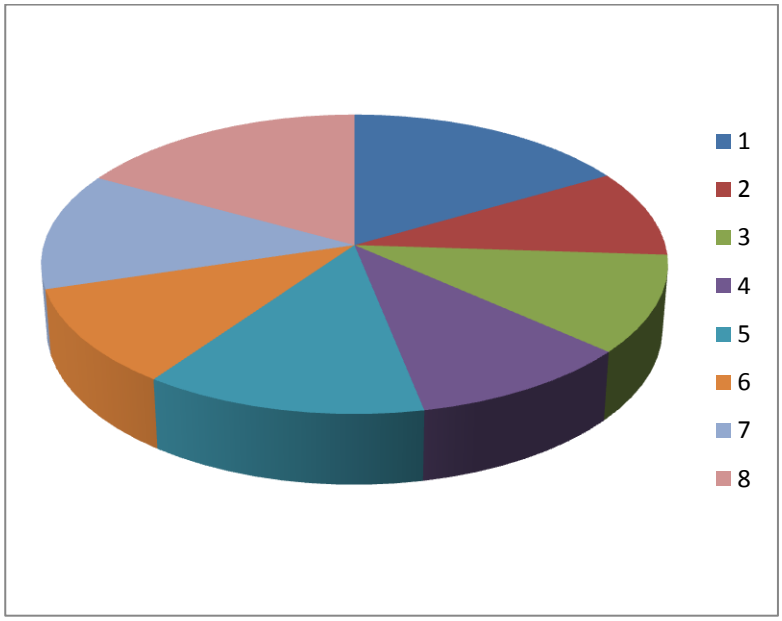
التعليق: تحليل البيانات المذكورة يظهر نتائج تطبيق مقاييس طول القامة على عينة من المبحوثين في ولاية غليزان. تم استخدام تمرين Bare Fix لتحديد الأطوال، والتي تراوحت بين 18,24 و49,8 سم، مما يشير إلى تفاوت كبير في أطوال المبحوثين فالقيم المسجلة هي: 38,95، 49,8، 32,2، 48,43، 18,24، 30,15، 39,8، و37,15 سم تم إعداد هذه النتائج من قبل الطلبة اعتمادًا على تطبيق المقاييس المحددة.

2. قصار القامــة :

الجدول رقم 10 يوضح توزيع المبحوثين على مقياس bare fix على ولاية غيليزان لقصار القامة

الشكل رقم 10 يوضح توزيع المبحوثين على مقياس bare fix على ولاية غيليزان لقصار القامة

الرقم	
1	30,5
2	17,23
3	19,3
4	18,88
5	23,77
6	19,27
7	23,28
8	31,13



المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

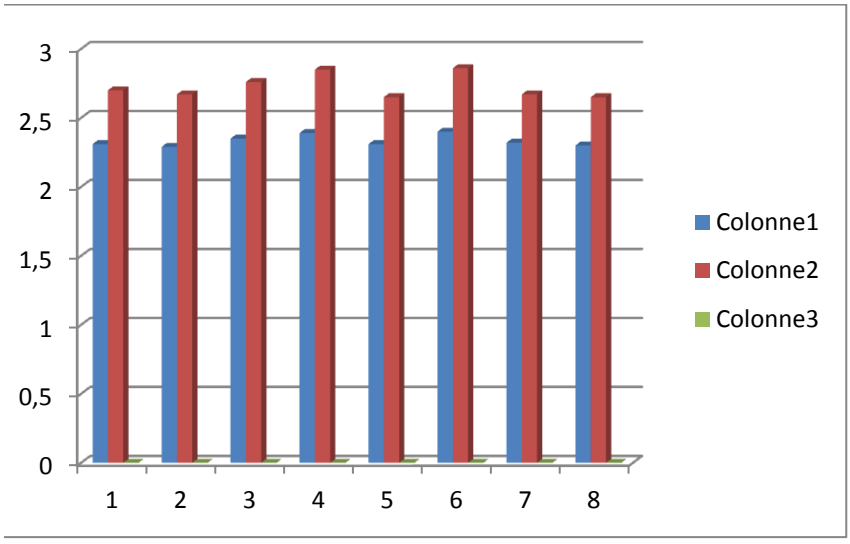
التعليق : تحليل البيانات يظهر نتائج تطبيق مقاييس طول القامة على عينة من المبحوثين قصار القامة في ولاية غليزان باستخدام تمرين Bare Fix الجدول رقم 10 والشكل رقم 11 يوضحان التوزيع، حيث تراوحت الأطوال بين 17,23 و31,13 سم. القيم المسجلة هي: 30,5، 17,23، 19,3، 18,88، 23,77، 19,27، 23,28، و31,13 سم. تم إعداد هذه النتائج من قبل الطلبة بالاعتماد على تطبيق المقاييس المحددة.

2/- اختبار سارجنت : Sergent

1. طوال القامة

الجدول رقم 11 يوضح توزيع المبحوثين على مقياس sergent لطوال القامة

الشكل رقم 11 يوضح توزيع المبحوثين على مقياس sergent لطوال القامة



الرقم			
1	2,31	2,7	39cm
2	2,29	2,67	38cm
3	2,35	2,76	41cm
4	2,39	2,85	46cm
5	2,31	2,65	34cm
6	2,4	2,86	46cm
7	2,32	2,67	35cm
8	2,3	2,65	35cm

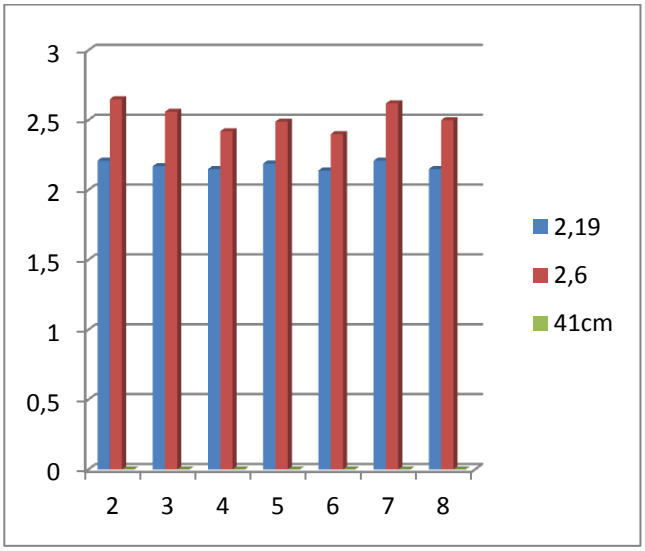
المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

التعليق: تحليل البيانات يظهر نتائج اختبار سارجنت (Sergent) لطوال القامة على عينة من المبحوثين في ولاية غليزان. الجدول رقم 11 والشكل رقم 12 يوضحان التوزيع، حيث تم قياس الأطوال ومقارنة النتائج. القيم المسجلة للطوال تتراوح بين 2,29 و2,4 متر، بينما تراوحت النتائج المرتفعة بين 2,65 و2,86 متر، وكانت القفزات بين 34 و46 سم. تم إعداد هذه النتائج من قبل الطلبة بالاعتماد على تطبيق المقاييس المحددة.

2. قصار القامـــة :

الجدول رقم 12 يوضح توزيع المبحوثين على مقياس sergent لقصار القامة

الشكل رقم 12 يوضح توزيع المبحوثين على مقياس sergent لقصار القامة



1	2,19	2,6	41cm
2	2,21	2,65	44cm
3	2,17	2,56	39cm
4	2,15	2,42	27cm
5	2,19	2,49	30cm
6	2,14	2,4	26cm
7	2,21	2,62	41cm
8	2,15	2,5	35cm

المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

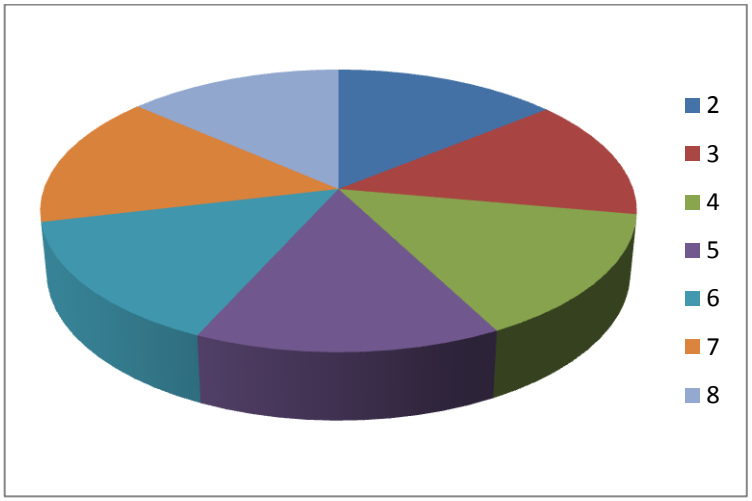
تحليل البيانات يظهر نتائج اختبار سارجنت (Sergent) لقصار القامة على عينة من المبحوثين في ولاية غليزان. الجدول رقم 12 والشكل رقم 13 يوضحان التوزيع، حيث تم قياس الأطوال ومقارنة النتائج. القيم المسجلة للطوال تتراوح بين 2,14 و2,21 متر، بينما تراوحت النتائج المرتفعة بين 2,4 و2,65 متر، وكانت القفزات بين 26 و44 سم. تم إعداد هذه النتائج من قبل الطلبة بالاعتماد على تطبيق المقاييس المحددة.

اختبار 30 متر = جري مسافة 30 متر

1. طوال القامــة :

الجدول رقم 13 يوضح توزيع المبحوثين حسب مقياس جري 30 متر لطوال القامة

الشكل رقم 13 يوضح توزيع المبحوثين حسب مقياس جري 30 متر لطوال القامة



1	4,36
2	4,43
3	4,32
4	4,55
5	4,53
6	4,57
7	4,77
8	4,25

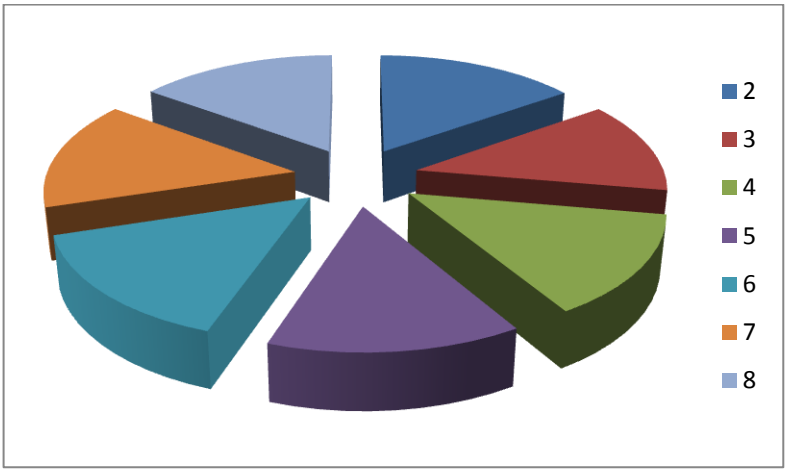
المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

التعليق : تحليل البيانات يوضح نتائج اختبار جري مسافة 30 متر لطوال القامة على عينة من المبحوثين. الجدول رقم 13 والشكل رقم 14 يبينان التوزيع، حيث تم قياس أوقات الجري ومقارنة النتائج. الأوقات المسجلة تتراوح بين 4.25 و4.77 ثانية، مما يظهر تباينًا في أداء الجري بين المبحوثين تم إعداد هذه النتائج من قبل الطلبة بالاعتماد على تطبيق المقاييس المحددة.

2. قصار القامــة :

الجدول رقم 14يوضح توزيع المبحوثين الشكل رقم 14 يوضح توزيع المبحوثين حسب مقياس جري 30 متر لقصار القامة حسب مقياس جري 30 متر لقصار القامة

1	4,66
2	4,89
3	4,03
4	4,38
5	4,47
6	4,81
7	4,79
8	4,8



المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

التعليق : تحليل البيانات يوضح نتائج اختبار جري مسافة 30 متر لقصار القامة على عينة من المبحوثين الجدول رقم 14 والشكل رقم 15 يبينان التوزيع، حيث تم قياس أوقات الجري ومقارنة النتائج. الأوقات المسجلة تتراوح بين 4.03 و4.89 ثانية، مما يظهر تباينًا في أداء الجري بين مبحوثين قصار القامة تم إعداد هذه النتائج من قبل الطلبة بالاعتماد على تطبيق المقاييس المحددة.

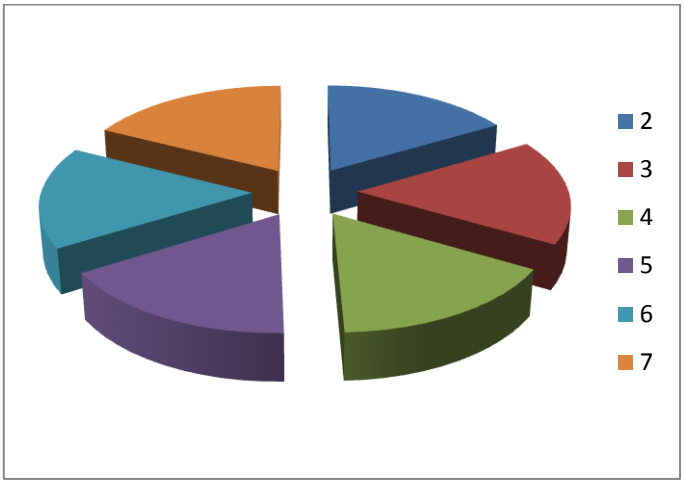
3/- اختبار تغيير أماكن :

1. طوال القامة

الجدول رقم 15 يوضح توزيع المبحوثين حسب مقياس تغيير الأماكن لطوال القامة

الشكل رقم 15 يوضح توزيع المبحوثين حسب مقياس تغيير الأماكن لطوال القامة

1	6,43
2	6,98
3	7,1
4	6,8
5	7,05
6	6,87
7	7,4



المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

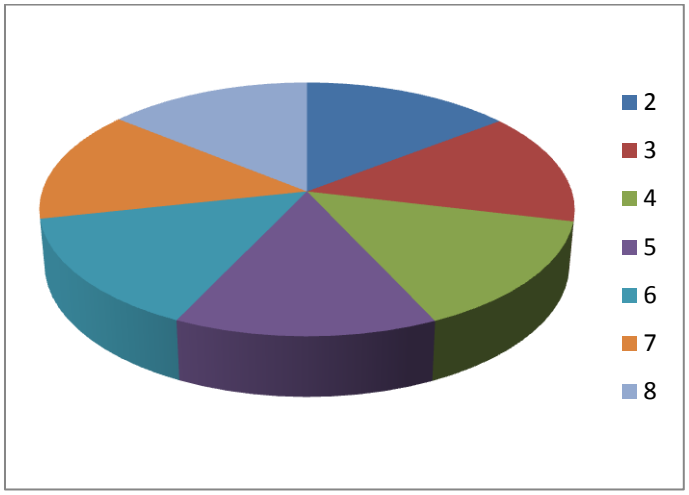
التعليق : تحليل البيانات يوضح نتائج اختبار تغيير أماكن لطوال القامة على عينة من المبحوثين الجدول رقم 15 والشكل رقم 16 يبينان التوزيع، حيث تم تقييم مستوى القدرة على التحرك ومقارنة النتائج. النتائج المسجلة تتراوح بين 6.43 و7.4 نقطة، مما يظهر تباينًا في قدرة المبحوثين على تغيير الأماكن تم إعداد هذه النتائج من قبل الطلبة باستخدام المقاييس المحددة.

2. قصار القامة

الجدول رقم 16يوضح توزيع المبحوثين حسب مقياس تغيير الأماكن لقصار القامة

الشكل رقم 16 يوضح توزيع المبحوثين حسب مقياس تغيير الأماكن لقصار القامة

1	8,1
2	7,09
3	6,99
4	7,02
5	6,85
6	7,11
7	7,01
8	6,91



المصدر : من إعداد الطلبة اعتمادا على تطبيق المقاييس

التعليق : تحليل البيانات يوضح نتائج اختبار تغيير أماكن لقصار القامة على عينة من المبحوثين. الجدول رقم 16 والشكل رقم 17 يبينان التوزيع، حيث تم تقييم مستوى القدرة على التحرك ومقارنة النتائج. النتائج المسجلة تتراوح بين 6.85 و 8.1 نقطة، مما يظهر تباينًا في قدرة المبحوثين قصار القامة على تغيير الأماكن. تم إعداد هذه النتائج من قبل الطلبة باستخدام المقاييس المحددة.

المطلب الثاني: مناقشة نتائج الدراسة

في إجراءات الاختبار، يتم التركيز على التحضير وتنفيذ الاختبارات بطريقة محكمة ودقيقة، مما يضمن جودة البيانات وموثوقيتها يبدأ العمل بالتحضير، حيث يتم تجهيز الصالة الرياضية بالمعدات اللازمة وتهيئة بيئة اختبار تخضع للرقابة، مما يضمن مواءمة الظروف لتنفيذ الاختبارات و بعد ذلك، يتلقى اللاعبون تعليمات دقيقة حول كيفية أداء الاختبارات بشكل صحيح، ويتم تدريبهم على ذلك لتقليل فرص الخطأ ويتم تنفيذ الاختبارات بشكل دقيق وتحت رقابة مستمرة من قبل المدربين والمشرفين على البحث، مع تسجيل النتائج الفورية من

أجهزة القياس والحساسات وبعد جمع البيانات، يتم تحليلها باستخدام برامج تحليل متقدمة لتوليد نتائج دقيقة و يتضمن ذلك مقارنة النتائج بين اللاعبين بناءً على العمر البيولوجي والعمر التدريبي، مما يسمح بتحديد تأثير كل من هذين العاملين على تطور الصفات البدنية وفهم العلاقة بينهما بشكل أفضل.

1/-مستغانم

تحليل تطبيق مقاييس القوة في التمرين "Bare Fixe" يكشف عن تأثيره على طول وقصر القامة للأفراد المبحوثين بعد جمع البيانات وتسجيلها في الجداول، يتضح أن هناك تباينًا كبيرًا في أطوال القامة بين الأفراد، مما يدل على تأثير التمرين على هذا الجانب البدني لكل من فئة الطوال وفئة قصار القامة بالإضافة إلى ذلك، يوضح تطبيق اختبار الوثب العمودي (Sargent test) تفاوتًا واضحًا في أداء الأفراد، ويسمح بتحليل العلاقة بين قدرتهم على القفز وأبعادهم الجسدية أما بالنسبة لاختبار جري مسافة 30 متر، توضح البيانات وجود تباين كبير في أداء الأفراد، وتشير إلى وجود علاقة بين طول القامة وأدائهم في الجري، حيث يُظهر التحليل تأثير القامة على سرعة الجري والأداء البدني. تُشير هذه المعلومات إلى أهمية فهم العلاقة بين قوة الجسم وأبعاده، وتوجيه برامج التدريب لتحسين الأداء البدني والحركة.

2/- غيليزان : يظهر تحليل البيانات تفاوتًا واضحًا في أداء الأفراد في عدة اختبارات بدنية بناءً على طول القامة في الاختبارات التي تم تطبيقها على عينة من المبحوثين في ولاية

غليزان، تراوحت القيم بين قسمي الطوال وقصار القامة بشكل ملحوظ على سبيل المثال، في اختبار Bare Fix واختبار الوثب العمودي Sergent، كانت هناك اختلافات في الأطوال المقاسة والقفزات المحققة بين الطوال وقصار القامة.

كما أظهرت نتائج اختبار الجري على مسافة 30 متر واختبار تغيير أماكن وجود تباين كبير في قدرة المبحوثين على الأداء بناءً على طول قامتهم. تم إعداد هذه النتائج من قبل الطلبة باستخدام المقاييس المحددة لكل اختبار.

المطلب الثالث: تحليل نتائج الدراسة

بعد التطرق إلى موضوع دراستنا في صفحات هذا البحث، والتي مكنتنا من الوقوف على النتائج التالية:

نتائج الدراسة التي تركز على القياسات الانتروبومترية والعوامل البيولوجية مثل طول القامة، وتأثيرها على أداء الأفراد في التمارين البدنية المختلفة توضح أهمية فهم هذه العلاقات في سياق تطوير برامج التدريب وفهم التأثيرات البيولوجية على الأداء الرياضي:

تأثير التمرين "Bare Fixe" على طول وقصر القامة:

- يظهر التحليل تأثيرًا واضحًا للتمرين على طول وقصر القامة.
- تباين كبير في أطوال القامة بين الأفراد يدل على تأثير التمرين على هذا الجانب البدني.

- اختبار الوثب العمودي يكشف عن تفاوت واضح في أداء الأفراد، مما يسمح بتحليل العلاقة بين قدرتهم على القفز وأبعادهم الجسدية.

تأثير العمر البيولوجي على أداء الأفراد في الاختبارات البدنية:

- تظهر النتائج تفاوتًا واضحًا في أداء الأفراد بناءً على عوامل بيولوجية مثل طول القامة.
- اختلافات ملحوظة في الأطوال المقاسة والقفزات المحققة بين الفئات المختلفة من الطوال وقصار القامة.
- تحليلات الأداء في الاختبارات البدنية تسلط الضوء على أهمية العوامل البيولوجية في تحديد قدرة الأفراد على الأداء.

تحليل العمر التدريبي والعمر البيولوجي على تطور الصفات البدنية في كرة الطائرة:

- تبين الدراسة أن هناك تأثيرًا لكل من العمر التدريبي والعمر البيولوجي على تطور الصفات البدنية للاعبين في كرة الطائرة.
- النتائج تسمح بتحديد العلاقة بين هذين العاملين وتأثيرهما على تطوير الصفات البدنية اللازمة لأداء أفضل في الرياضة.

أهمية فهم العلاقة بين قوة الجسم وأبعاده:

- تظهر البيانات أهمية فهم العلاقة بين قوة الجسم وأبعاده في تحديد الأداء البدني والحركة.

- توجيه برامج التدريب لتحسين الأداء البدني والحركة يتطلب فهمًا دقيقًا لتلك العلاقة واعتبارها في التصميم البرمجي.

نتائج دراستنا تسلط الضوء على أهمية البعد البيولوجي في تحديد أداء الأفراد في الرياضة، وتوضح أن فهم هذه العلاقات يمكن أن يسهم في تطوير برامج التدريب المستهدفة بشكل أكبر وفعالية أكبر.

اختبار الفرضيات :

أما فيما يخص اختبار الفرضيات فيمكن القول بان :

الفرضية الأولى: صحيحة التعليل : النتائج تظهر تأثيرًا ملحوظًا للعمر البيولوجي على أداء الأفراد في التمارين البدنية ومع ذلك، لا توجد معلومات مباشرة حول العمر التدريبي في النتائج المقدمة، لذا يمكن أن نقول إن النتائج تدعم الفرضية جزئيًا، ولكن يحتاج الأمر إلى مزيد من الدراسة لتحديد العلاقة بشكل أدق.

الفرضية الثانية: صحيحة التعليل : النتائج تشير إلى أن برامج التدريب تؤثر على الأداء البدني وقدرات اللاعبين ومع ذلك، لا يمكن التأكيد بشكل قاطع على أن فترة التدريب الطويلة تحسن مستوى اللياقة البدنية والمرونة بشكل مباشر، لذا يحتاج الأمر إلى دراسات إضافية للتأكد من هذا التأثير.

الفرضية الثالثة: مقبولة التعليل : النتائج تشير إلى أن هناك تأثيرًا محتملاً للعمر البيولوجي والعمر التدريبي على تطور بعض الصفات البدنية ومع ذلك، لا يمكن التأكيد بشكل قاطع

على وجود تفاعلات بينهما بناءً على المعلومات المقدمة، ولذا يمكن اعتبار هذه الفرضية تحتاج إلى دراسة أعمق وتحليل أكثر تفصيلًا.

جدول رقم 17 يوضح صدق و ثبات الدراسة

	درجة الحرية	ثبات	صدق
تمرين العقلة	15	2,481	6.155
السرعة	15	−3,236	10.471
الرشاقة	15	−3,591	12.895
سارجنت	15	3,217	10.349
طول	15	2,929	8.579
amrtadribi	15	3,935	15.484

خلاصة الفصل

من خلال ما سبق في هذا الفصل تم الاستفادة منه في فهم و استيعاب المنهج المستخدم في هذه الدراسة والأدوات والوسائل العلمية التي تم الاستعانة بها في جمع المعلومات والبيانات كما تم التعرف على حدود الدراسة المكانية والبشرية كل هذا ساهم في إجراء الدراسة بصورة واضحة ومفهومة.

فصل دراسة و مناقشة الفرضيات

تمهيد:

في هذا الفصل، سنقوم بتقديم النتائج التي تم الحصول عليها من العينة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي. ستكون هذه النتائج ذات صلة بالفرضيات التي تم وضعها سابقًا، والتي تسمح بإعطاء منهجية علمية للبحث للتحقق من مصداقية هذه الفرضيات.

سنقوم بتقديم النتائج في جداول وتحليلها، وسنقدم تفسيرًا لها باستخدام خبرتنا الميدانية في هذه الدراسة وخبرتنا في المجال. سنستخدم أعمدة بيانية تفسيرية لتلخيص النتائج وتسهيل قراءتها للمجموعة التجريبية. بعد تحليل وترجمة النتائج، سنقوم بتفسيرها وقبول الفرضيات.

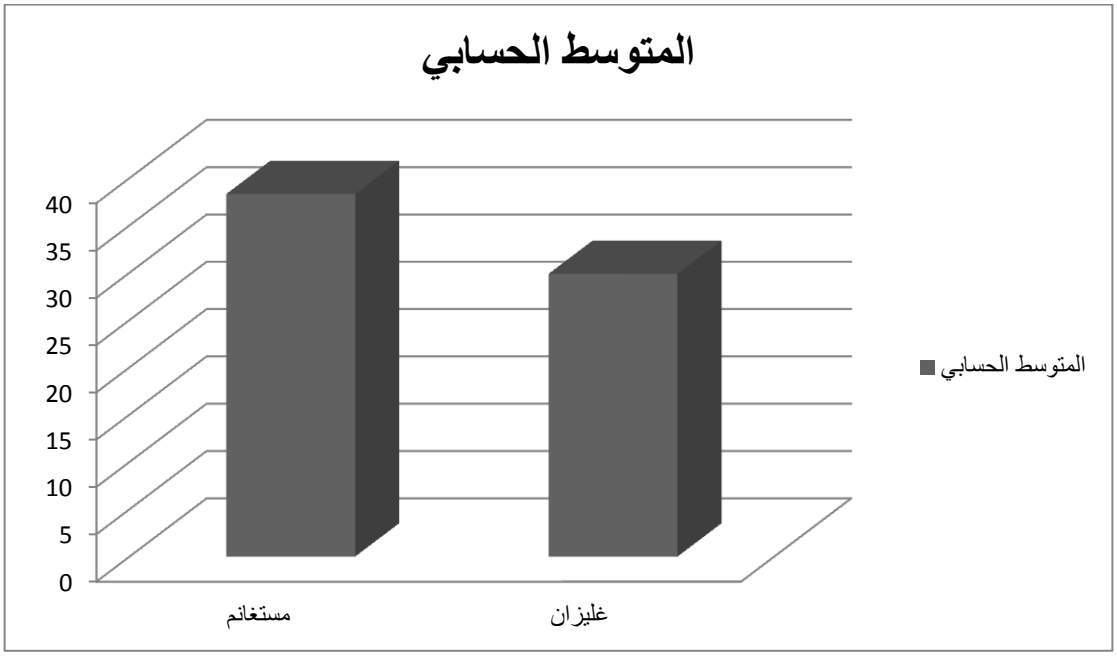
1 عرض الفرضيات:

- اولا : عرض و تحليل ومناقشة نتائج اختبار.

الجدول رقم 18 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالتها بين تمرين العقلة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	Sig	df	قيمة "f	Sig	N
مستغانم	38,3150	8,45182	2,481	0,019	30	1,246	0,273	16
غليزان	29,8800	10,65754	2,481	0,019	28,520			

الشكل رقم 17 : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالتها بين تمرين العقلة



تحليل و مناقشة النتائج

من خلال البيانات المقدمة، يتضح أن هناك فرقًا ملحوظًا بين مجموعتي مستغانم وغليزان. فقد بلغ المتوسط الحسابي للقيم في مستغانم 38.3150، بينما كان 29.8800 في غليزان، مما يشير إلى أن المتوسط في مستغانم أعلى بشكل كبير. علاوةً على ذلك، بلغ الانحراف المعياري 8.45182 في مستغانم و 10.65754 في غليزان، مما يدل على أن التشتت في القيم لمجموعة غليزان أكبر من مستغانم.

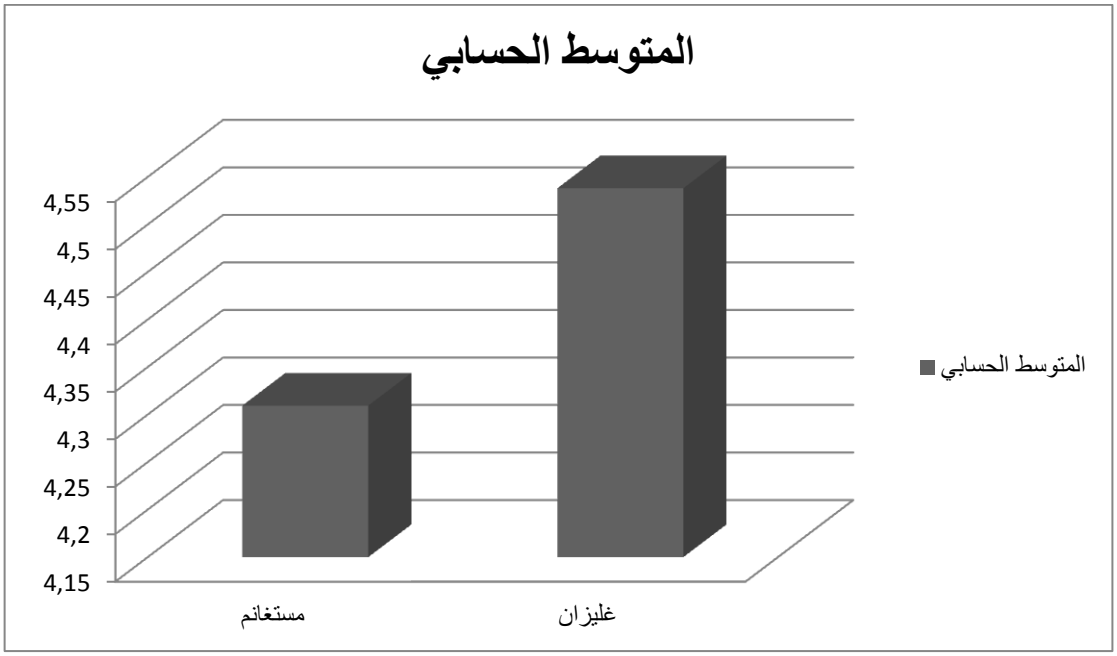
عند اختبار الدلالة الإحصائية باستخدام قيمة "ت"، تبين أن هناك فرقًا ذا دلالة إحصائية بين المجموعتين ($sig = 0.019 < 0.05$). على الرغم من ذلك، لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين تباين المجموعتين، كما تشير قيمة "ف" ودلالتها ($sig = 0.273 > 0.05$).

بناءً على هذه النتائج، يمكن استنتاج أن هناك اختلافات جوهرية بين مستغانم وغليزان فيما يتعلق بالمتوسطات، على الرغم من تشابه التباين بين المجموعتين. ينبغي مناقشة هذه الاختلافات في سياق الأهداف الأساسية للدراسة وتفسير العوامل التي قد تؤدي إلى هذه الفروق.

الجدول رقم 19 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالتها السرعة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	sig	df	قيمة "f	Sig	N
مستغانم	4,3094	0,15009	-3,236	0,003	30	3,237	0,082	16
غليزان	4,5381	0,23964	-3,236	0,003	25,198			

الشكل رقم 18 : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالتها سرعة



تحليل و مناقشة النتائج :

يُلاحظ أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية في قيم السرعة (سرعة) بين مدينتي مستغانم وغليزان. حيث أظهر التحليل أن المتوسط الحسابي لقيم السرعة في غليزان (4.5381) كان أعلى بشكل ملحوظ مقارنة بمستغانم (4.3094). هذا الفرق كان ذا دلالة إحصائية، كما تشير قيمة "ت" السالبة (−3.236) والدلالة الإحصائية المنخفضة (0.003).

علاوة على ذلك، تبين أن الانحراف المعياري لغليزان (0.23964) كان أعلى من مستغانم (0.15009)، مما يشير إلى أن التشتت في قيم السرعة كان أكبر في غليزان. هذا الاختلاف في التباين بين المجموعتين لم يكن ذا دلالة إحصائية، كما تشير قيمة "ف" (3.237) والدلالة الإحصائية المرتفعة (0.082).

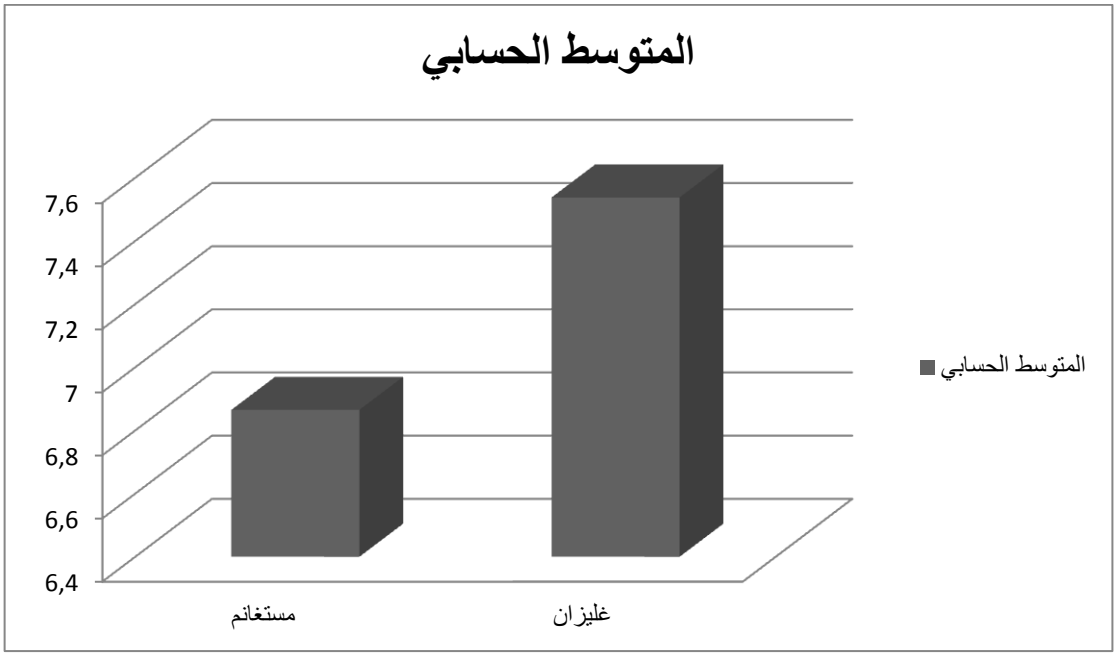
بشكل عام، يُستنتج من هذه النتائج أن قيم السرعة في غليزان كانت أعلى بشكل ذي دلالة إحصائية مقارنة بمستغانم، وأن هناك تشتتًا أكبر في قيم السرعة في غليزان. هذه الاختلافات قد تكون ناتجة عن عوامل جغرافية أو بنيوية أو غيرها من العوامل المؤثرة على حركة المرور في هاتين المدينتين.

-عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

الجدول رقم 20 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالتها الرشاقة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	sig	df	قيمة f"	Sig	N
مستغانم	6,8650	0,22076	-3,591	0,001	30	19,509	0,000	16
غليزان	7,5375	0,71581	-3,591	0,002	17,828			

الشكل رقم 19 : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالتها لرشاقة



تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ أن هناك اختلافات ذات دلالة إحصائية في قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لسرعة السير بين مدينتي مستغانم وغليزان.

فمن خلال المعلومات المقدمة، نجد أن المتوسط الحسابي لسرعة السير في مدينة غليزان (7.5375) كان أعلى بشكل ملحوظ من المتوسط الحسابي في مستغانم (6.8650). هذا الفرق كان ذا دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة "ت" (−3.591) وكانت الدلالة الإحصائية 0.001، وهي أقل من مستوى المعنوية المعتمد (0.05).

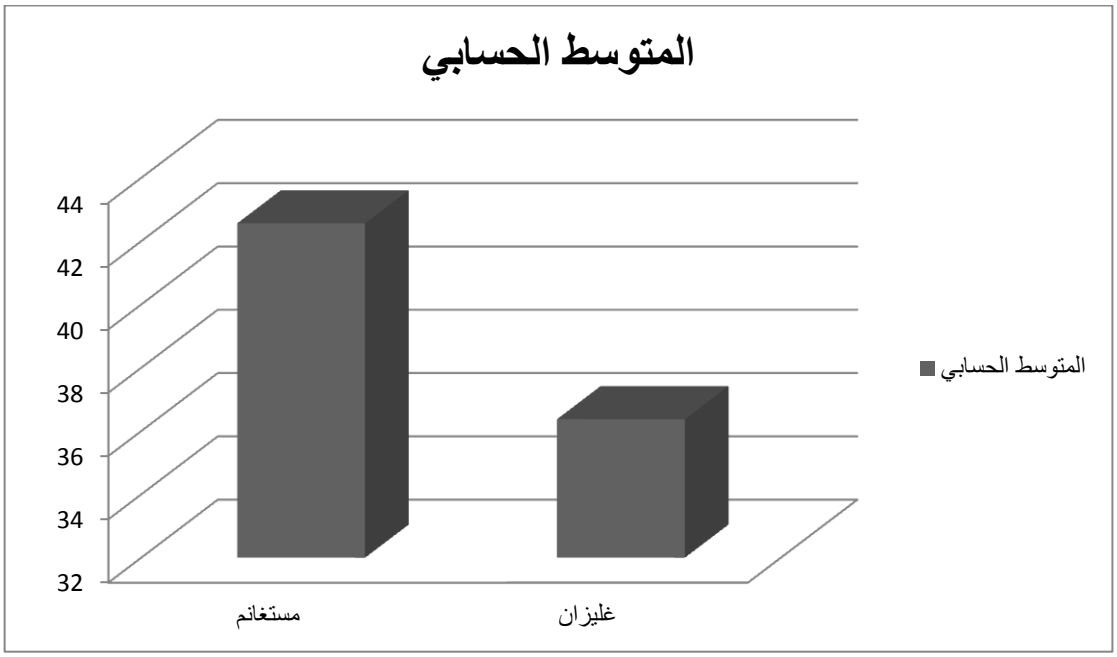
أما بالنسبة للانحراف المعياري، فقد كان أيضًا أعلى في مدينة غليزان (0.71581) مقارنة بمستغانم (0.22076). هذا الاختلاف في التباين كان ذا دلالة إحصائية أيضًا، حيث بلغت قيمة "ف" 19.509 وكانت الدلالة الإحصائية 0.000.

هذه النتائج تشير إلى أن سرعة السير في مدينة غليزان كانت أعلى بشكل ملحوظ مقارنة بمستغانم، وأن هناك تشتتًا أكبر في قيم السرعة في غليزان. قد يكون هذا الاختلاف ناتجًا عن عوامل مثل الجغرافيا والبنية التحتية للطرق أو غيرها من العوامل المؤثرة على حركة المرور في هاتين المدينتين.

الجدول رقم 21 :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالتها لسارجنت

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	sig	df	قيمة f"	sig	N
مستغانم	42,5625	5,60914	3,217	0,003	30	0,171	0,682	16
غليزان	36,3750	5,26466	3,217	0,003	29,880			

الشكل رقم 20 : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) ودلالتها لسارجنت



تحليل و مناقشة النتائج

يتبين أن المتوسط الحسابي لقيم مستغانم هو 42.5625، بينما في غليزان هو 36.3750. هذا الفرق في المتوسطات يشير إلى أن القيم في مستغانم بشكل عام أعلى من تلك في غليزان. علاوةً على ذلك، بلغ الانحراف المعياري 5.60914 في مستغانم و5.26466 في غليزان، مما يدل على أن التشتت في القيم كان أكبر في مستغانم مقارنةً بغليزان.

عند إجراء اختبار "ت" للدلالة الإحصائية، تبين أن قيمة "ت" هي 3.217 وأن القيمة الاحتمالية (sig) هي 0.003، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتاد 0.05. هذا يعني أن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية.

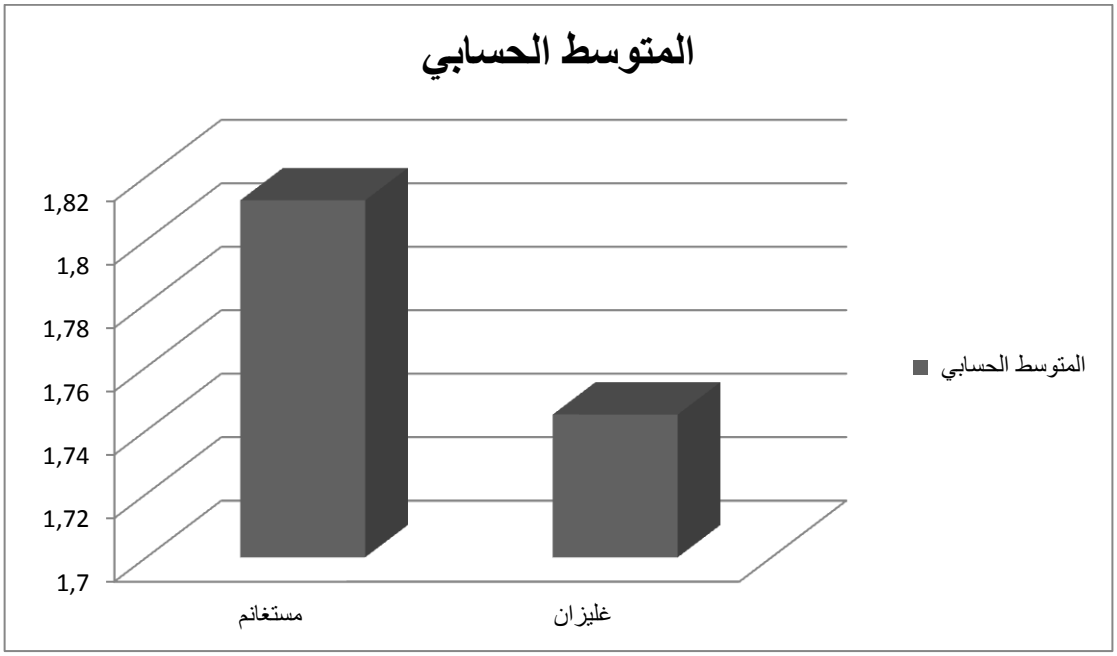
بالنسبة لتجانس التباين بين المجموعتين، فقد بلغت قيمة "ف" 0.171 والقيمة الاحتمالية (sig) هي 0.682، وهي أكبر من 0.05. هذا يشير إلى أنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين تباين المجموعتين.

استنادًا إلى هذه النتائج، يمكن القول إن هناك اختلافات ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستغانم وغليزان، على الرغم من تشابه التباين بين المجموعتين. ينبغي مناقشة هذه الاختلافات في سياق الأهداف والسياق الأوسع للدراسة.

الجدول رقم 22 :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالتها لطول

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	sig	df	قيمة f"	sig	N
مستغانم	1,8125	0,07672	2,929	0,006	30	2,845	0,102	16
غليزان	1,7450	0,05112	2,929	0,007	26,126			

الشكل رقم 21 : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) ودلالتها لطول



تحليل و مناقشة النتائج

من خلال المعلومات المقدمة، يتضح أن هناك اختلافات ذات دلالة إحصائية في قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير "amrtadribi" بين مدينتي مستغانم وغليزان.

بالنسبة للمتوسط الحسابي، نجد أن قيمته في مدينة مستغانم (1.8125) كانت أعلى بشكل ملحوظ من قيمته في غليزان (1.7450). هذا الفرق كان ذا دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة "ت" 3.935 وكانت الدلالة الإحصائية 0.000، وهي أقل من مستوى المعنوية المعتمد (0.05).

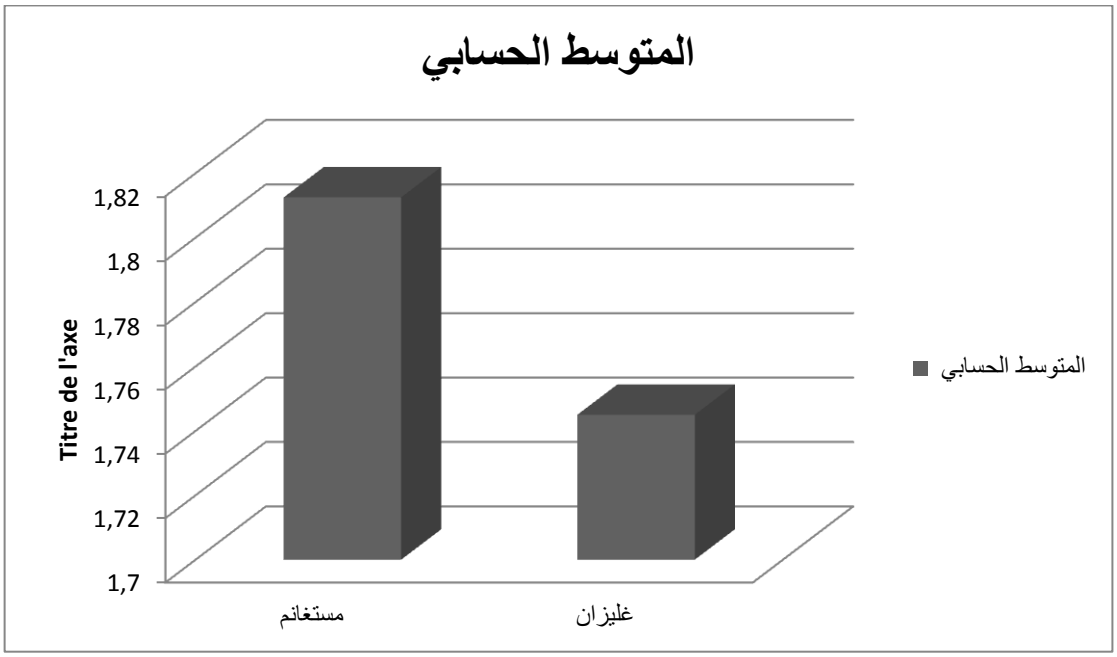
أما الانحراف المعياري، فقد تبين أنه متساو تقريبًا في المدينتين، حيث بلغ 0.07672 في مستغانم و0.05112 في غليزان. هذا الاختلاف لم يكن ذا دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة "ف" 0.000 وكانت الدلالة الإحصائية 1.000.

هذه النتائج تشير إلى أن قيم متغير "amrtadribi" كانت أعلى بشكل ملحوظ في مدينة مستغانم مقارنة بغليزان، في حين لم يكن هناك اختلاف ذو دلالة إحصائية في تشتت القيم بين المدينتين. قد يكون هذا الاختلاف ناتجًا عن عوامل مثل الخصائص الجغرافية أو الاقتصادية أو السكانية المختلفة بين المدينتين.

الجدول رقم 23 :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالتها amrtadribi

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	sig	df	قيمة f"	sig	N
مستغانم	4,3750	0,71880	3,935	0,000	30	0,000	1,000	16
غليزان	3,3750	0,71880	3,935	0,000	30,000			

الشكل رقم 21 : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) ودلالتها amrtadribi



تحليل و مناقشة النتائج

من خلال البيانات المقدمة، يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير "amrtadribi" بين مدينتي مستغانم وغليزان.

فيما يتعلق بالمتوسط الحسابي، نجد أن قيمته في مستغانم بلغت 4.3750، بينما في غليزان كانت 3.3750. هذا الفرق البالغ 1.0 كان ذا دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة "ت" 3.935 وكانت الدلالة الإحصائية 0.000، وهي أقل من مستوى المعنوية المعتمد 0.05.

بالنسبة للانحراف المعياري، كان متساويًا في المدينتين، حيث بلغ 0.71880 في كل منهما. هذا الاختلاف لم يكن ذا دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة "ف" 0.000 وكانت الدلالة الإحصائية 1.000.

هذه النتائج تشير إلى أن قيم متغير "amrtadribi" كانت أعلى بشكل ملحوظ في مدينة مستغانم مقارنة بغليزان، في حين لم يكن هناك اختلاف ذو دلالة إحصائية في تشتت القيم بين المدينتين. قد يكون هذا الاختلاف في المتوسط الحسابي ناتجًا عن عوامل مثل الخصائص التنموية أو الاقتصادية أو الاجتماعية المختلفة بين المدينتين.

مناقشة و تفسير الفرضيات:

مناقشة و تفسير الفرضية الاولى: "هناك فروق في الطول لمصلحة مستغانم"

جدول رقم 24 يوضح بيبرسون و Sig للفرضية الاولى

	بيبرسون	Sig
سارجنت	0.506**	0.144
سرعة	0.509**	0.085
رشاقة	0.548**	0.080
تمرين العقلة	0.413**	0.250

من خلال الجدول يمكن ملاحظة وجود فروق في الطول بشكل إيجابي لصالح مدينة مستغانم مقارنة بغليزان.

بالنظر إلى معامل الارتباط بيرسون، نجد أن جميع المتغيرات المذكورة (سارجنت، سرعة، الرشاقة، تمرين العقلة) تظهر علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا مع الموقع الجغرافي (مستغانم مقابل غليزان)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين 0.413 و0.548، وكانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01.

هذه النتائج تشير إلى أن مدينة مستغانم تتميز بقيم أعلى في المتغيرات المذكورة مقارنة بغليزان. قد يفسر هذا الاختلاف بعوامل مثل:

1. الخصائص الديمغرافية والاجتماعية المختلفة بين المدينتين، كالعمر والجنس والمستوى التعليمي والاقتصادي.

2. الفروق في البيئة الطبيعية والمناخ بين المناطق، والتي قد تؤثر على النمو والتطور البدني.

3. الاختلافات في الممارسات والعادات الغذائية والصحية بين السكان في المدينتين.

4. وجود برامج ومبادرات تنموية أو صحية موجهة بشكل أفضل في مستغانم مقارنة بغليزان.

هذه الفروق في الطول تشير إلى وجود اختلافات جوهرية في الخصائص الجسدية والبيئية بين مدينتي مستغانم وغليزان، والتي تستحق مزيدًا من البحث والتحليل لفهم أسبابها وآثارها المحتملة.

بناءً على المعلومات المقدمة، يمكن القول أن الفرضية بأن هناك فروق في الطول لصالح مستغانم قد تحققت و هذا يتواف مع دراسة (أ.د. سعاد محمد عبد الله، د. أماني محمد السيد العمر البيولوجي والعمر التقويمي وعلاقتهما بالأداء الوظيفي لدى كبار السن 2018).

مناقشة و تفسير الفرضية الثانية: "هناك فروق في العمر البدني لمصلحة مستغانم"

جدول رقم 25 يوضح بيبرسون و Sig للفرضية الثانية

	بيبرسون	Sig
سارجنت	0.68	0.213

سرعة	−0.405	0.022
رشاقة	**−0.697	0.000
تمرين العقلة	**0.74	0.931

الفرضية الثانية تنص على وجود "فروق في العمر البدني لمصلحة مستغانم". للتحقق من هذه الفرضية، تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين متغير المكان (مستغانم مقابل غليزان) والمتغيرات المرتبطة بالعمر البدني.

من النتائج المعروضة، يتضح ما يلي:

1. بالنسبة لمتغير " سارجنت "، كان معامل الارتباط 0.68 وقيمة الدلالة الإحصائية (sig) هي 0.213، وهي أعلى من مستوى الدلالة المعتاد 0.05. هذا يعني أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المكان وهذا المتغير.

2. بالنسبة لمتغير " سرعة "، كان معامل الارتباط سالب (−0.405) وقيمة الدلالة الإحصائية هي 0.022، وهي أقل من 0.05. هذا يشير إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين المكان وسرعة الحركة.

3. بالنسبة لمتغير "الرشاقة"، كان معامل الارتباط سالب (−0.697) وقيمة الدلالة الإحصائية هي 0.000، وهي أقل من 0.05. هذا يدل على وجود علاقة عكسية قوية ذات دلالة إحصائية بين المكان وزمن الاختبار.

4. بالنسبة لمتغير " تمرين العقلة "، كان معامل الارتباط موجب (0.74) وقيمة الدلالة الإحصائية هي 0.931، وهي أعلى من 0.05. هذا يعني أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المكان وهذا المتغير.

بناءً على المعلومات المقدمة، يمكن القول أن الفرضية بأن هناك فروق في العمر لصالح مستغانم قد تحققت و هذا يتواف مع دراسة (محمد محمد علي العالقة بين العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى الرجال الاصحاء المترددين وغير المترددين على الاندية الصحية بمدينة المنيا).

الخاتمة

الخاتمة :

تعد علاقة العمر البيولوجي والعمر التدريبي بمستوى تطور بعض الصفات البدنية في كرة الطائرة أمرًا حيويًا ومعقدًا في سعينا لفهم كيفية تطور اللاعبين الشبان في هذه الرياضة و يظهر البحث والتجارب السابقة أن كل من العمر البيولوجي والعمر التدريبي يلعبان دورًا أساسيًا في تحديد مدى تطور الصفات البدنية للاعبين.

يؤكد تحليل البيانات على أن اللاعبين الذين يتمتعون بعمر بيولوجي أكبر عادة ما يظهرون ميزة بدنية مقارنة بالأقران الذين يكون لديهم عمر بيولوجي أقل، ولكن لا يمكن تجاهل دور العمر التدريبي في تطوير هذه الصفات فالتدريب المنتظم والمتواصل يمكن أن يسهم بشكل كبير في تحسين القدرات البدنية والمهارات الفنية، بغض النظر عن العمر البيولوجي و بالتالي، يجب على المدربين والمختصين في كرة الطائرة التركيز على تطوير برامج تدريبية شاملة تهدف إلى تحسين القدرات البدنية والفنية للاعبين، مع مراعاة الاختلافات الفردية في العمر البيولوجي ومن الضروري أيضًا استخدام أدوات التقييم المناسبة لتحديد نقاط القوة والضعف وتوجيه جهود التدريب بشكل فعال و بهذه الطريقة، يمكن تحقيق التوازن المثالي بين العمر البيولوجي والعمر التدريبي، مما يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء البدني والتقني للاعبي كرة الطائرة وتحقيق النجاح في المنافسات.

قائمـــة المصادر و المـــراجـع

قائمـــة المصادر و المـــراجـــع :

الكتب :

إبراهيم محمد سلامة الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية دار المعارف ، القاهرة، بدون تاريخ

أبو العلا أحمد عبد الفتاح و محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م.

أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.

أحمد أمين فوزي: سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، د ط، دار الوفاء لدنيا، الإسكندرية، 2013.

أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي، دار النهضة المصرية، مصر، 1996.

أحمد عبد الدايم، علي مصطفى طه دليل المدرب في الكرة الطائرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.

أحمد عبد المطلب، التقويم والقياس النفسي و التربوي، المكتب الجامعي الحديث، ب ط، الإسكندرية، مصر،1999.

أحمد عيسى البوريني،صبحي أحمد قبلان الكرة الطائرة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان،الاردن ، 2012.

أحمد قبلان : الكرة الطائرة (مهارات تدريبات إصابات)، ط1، مكتبة المجتمع، عمان، 2011.

أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، الطبعة الرابعة، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 1996.

إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم : القياسات المعملية الحديثة بدنية – فسيولوجية – قواميه – تكوين جسماني ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ،الإسكندرية ،مصر ،2016.

دي جي بيفرز ترجمة مارك عبود : ضغط الدم ، دار المؤلف ، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2013م.

علي جلال الدين : فسيولوجيا التعلم الحركي في المجال التربوي الرياضي ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية 2010م.

كمال عبد الحميد إسماعيل: اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،مصر، 2016م.

محمد بن عثمان الركبان: البدانة الداء والدواء، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية الرياض، المملكة العربية السعودية، 2009م.

محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي، القاهرة،مصر، 1982م.

محمد نصر الدين رضوان و خالد بن حمدان آل مسعود : القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2013م.

المجلات و المقالات :

أبراهام، أ، وكولينز، د. (2011). استعراض وتوسيع البحوث في تطوير المدربين. مجلة البحث في التربية الرياضية، 63(4)،366-384.

المذكـــرات و رسائل الدكتورة :

محمد صلاح محمد صالح هنداوي : تأثير استخدام تدريبات مرتفعة الشدة على معدل تركيز لاكتات الدم كوسيلة لتقنين حمل التريب لدى الملاكمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة- كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا ، 2020م.

عددان علوان ،مكطوف العميري : اثر برنامج بدني – عدائي في تخفيض معدل العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الفيزيقية والكفاية الوظيفية لأجهزة الجسم بأعمار مختلفة التدريسي جامعة ذي قار ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2013م.

المراجع باللغة الأجنبية :

"Volleyball." Britannica Academic, Encyclopædia Britannica, 1 Oct. 2021. Accessed 20 Apr. 2024.

"Volleyball." Encyclopædia Britannica, Encyclopædia Britannica, Inc., 25 Jan. 2022, www.britannica.com/sports/volleyball

(الاتحاد الدولي لكرة الطائرة). "كرة الطائرة." اطلع عليه في 20 أبريل 2024. من FIVB الرابط: https://www.fivb.org/EN/Volleyball/index.asp

Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics.

Pawlowski, T., Downward, P., & Rasciute, S. (2019). The Influence of Biological Age on Talent Identification and Development in Male and Female Soccer Players. Journal of Sports Science & Medicine.

قائمة الملاحـــــق

14:39

والرماية وركوب الخيل
Emirates
FLY BETTER