



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية و الرياضية



قسم : التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي  
بعنوان

تأثير وحدات تدريبية بطريقة التدريب التكراري على  
تنمية القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة  
الطائرة

( 16 - 17 ) سنة

• فراح محمد الأمين

السنة الجامعية: 2016-2017

# كلمة الشكر:

الحمد لله و الذي رزقني و أعاني

الشكر الجزيل للأستاذ المشرف الدكتور جمال مقراني  
على كل توجيهاته و صبره و سهره من اجل إتمام هذا  
العمل و توصيته

لا يفوتني أن اشكر كل الأساتذة معهد التربية البدنية و  
الرياضية و كل من مدلي يد العون و جراكم الله عني  
خيرا

# الإهداء

إلى من لم يخلق لهما مثيلاً :

إلى من كانا لي مثلاً و قدوة اقتديت بها :

- أبي و أمي

أهدي عملي

كما أهدي كل تحياتي إلى إخوتي و أصدقائي الذين كانوا  
معي طول الفترات الدراسية

- نور الدين

# الإهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على اشرف  
المرسلين نبينا و حبيبنا محمد عليه أفضل صلاة و ازكى تسليم  
أهدي هذا العمل الذي مكنا منه ربي إلى أغلى و اعز ما امك  
والداي الكريمين و إخوتي الكرام.

كذلك دون أن أنسى أستاذنا الفاضل الدكتور مقراني جمال الذي  
أتمنى له المزيد من النجاحات و التوفيق متوجها له بجزيل الشكر و  
التقدير.

كذلك أهدي عملي هذا إلى من كان سندا و عوناً لي

- نور الدين

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
61	يبين نتائج الاختبارات القبليّة للقوة الانفجارية للذراعين	01
62	نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين اختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة بزنة 03 كلغ	02
64	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين اختبار دفع الكرة الطبية باليدين من امام الصدر	03
66	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين اختبار دفع الكرة الطبية من أمام الصدر من وضع الجلوس ( الجثو )	04
68	يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين اختبار بيد واحدة 03 كلغ	05
70	يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين اختبار دفع الكرة الطبية باليدين أمام الصدر	06
72	يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين اختبار دفع الكرة الطبية وزنة 03 كلغ من وضع الجلوس (الجثو)	07

## قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
62	يوضح الفرق المتوسطات الحسابية الاختبارات القبليّة للقوة الانفجارية للذراعين	01
63	يوضح الفرق للمتوسطات الحسابية الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين اختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة بزنة 03 كلغ	02
65	يوضح الفرق للمتوسطات الحسابية الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين اختبار دفع الكرة الطبية باليدين من أمام الصدر	03
67	يوضح الفرق للمتوسطات الحسابية الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين اختبار دفع الكرة الطبية من أمام الصدر من وضع الجلوس ( الجثو )	04
68	يوضح الفرق للمتوسطات الحسابية الاختبار البعدي للمجموعتين اختبار بيد واحدة 03 كلغ	05
70	يوضح الفرق للمتوسطات الحسابية الاختبار البعدي للمجموعتين اختبار دفع الكرة الطبية باليدين أمام الصدر	06
72	يمثل الفرق المتوسطات الحسابية لاختبار البعدي لعينتين اختبار دفع الكرة الطبية بزنة 03 كلغ من وضع الجلوس (الجثو)	07

تأثير الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري على تنمية القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة (16-17 سنة)

تهدف الدراسة إلى توضيح اثر الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري على التنمية القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة و كشف فاعلية الوحدات التجريبية المقترحة على تنمية القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة (16-17 سنة) ولوصول لهدفنا اقترحنا الفرضيات العامة التالية :

للوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري اثر ايجابي في تطوير القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة (16-17 سنة) وكما يمكننا من طرح فرضيات الفرعية التالية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدالة (0.05) بين الاختبارين القبلي و البعدي على تنمية القوة الانفجارية للذراعين بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة التجريبية و توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الاختبارين البعدي على التنمية القوة الانفجارية للذراعين بطريقة التدريب التكراري بين المجموعة الضابطة و مجموعة التجريبية ومن هنا عينة قصدية و تضمنت 14 لاعب من فريق التحدي فئة أشبال (16-17 سنة) المحمدية

اتخذنا المنهج التجريبي و اعتماد دراساتنا على الاختبارات التطبيقية و الوحدات التدريبية و مصادر و المراجع و الدراسات المشابهة ووصلنا بالأخير لكي ان الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري اثر ايجابي تنمية القوة الانفجارية للذراعين لاعبي الكرة الطائرة (16-17 سنة)

لإكثار من التمارين الخاصة بالقوة الانفجارية للذراعين بشكل مستمر مع مراعاة الفروق الفردية في ذلك من اجل ان تكون الوحدات التدريبية فعالية في تطبيق و اعتماد على اسلوب التدريب التكراري في تنمية القوة الانفجارية للذراعين .

## Résumé de l'étude

### Titre de l'étude

L'impact des modules de formation dans la méthode de formation répétitive sur le développement de la force explosive des bras des joueurs de volleyball (16-17 ans)

L'étude vise à clarifier l'impact des modules de formation de la formation d'une manière développement itératif de la force explosive des armes des joueurs de volley-ball et a révélé l'efficacité des unités expérimentales proposées sur le développement de la puissance explosive des armes aux joueurs de volley-ball (16-17 ans) et pour atteindre notre objectif, nous avons proposé les hypothèses générales suivantes:

Des modules de formation de formation de manière itérative un impact positif dans le développement de la puissance explosive des armes aux joueurs de volley-ball (16-17 ans) et nous pouvons également demander aux sous-hypothèses suivantes:

Il existe statistiquement significatives pour les différences de niveau de fonction (0,05) entre les deux tests de stratégies tribales et traditionnelles sur le développement de la puissance explosive de la formation des armes de manière itérative lorsque le groupe expérimental et aucune différence statistiquement significative au niveau (0,05) entre les deux tests post-test sur le développement de la puissance explosive de la formation des armes de manière itérative Entre le groupe de contrôle et le groupe expérimental et donc l'échantillon objectif et inclus 14 joueurs de la catégorie d'équipe de défis des petits (16-17 ans) Mohammedia

Nous avons pris l'approche expérimentale et l'adoption de nos études sur les tests appliqués et des modules de formation, et des sources et des références et des études similaires et atteint celle-ci de sorte que les modules de formation de la formation d'une manière itérative d'impact positif du développement de la puissance explosive des armes joueurs de volley-ball (16-17 ans)

La multiplication des exercices spéciaux accoudoirs électriques explosifs prenant constamment en compte les différences individuelles que pour être des modules de formation efficaces dans l'application et l'adoption du style itératif de la formation dans le développement de la puissance explosive des armes.



## **Study Summary :**

### **Study Title :**

The impact of the training modules in the method of repetitive training on the development of explosive force of the arms of volleyball players (16-17 years)

The study aims to clarify the impact of the training modules of training in a way iterative development of the explosive force of the arms of the volleyball players and revealed the effectiveness of the proposed experimental units on the development of the explosive power of arms to the volleyball players (16-17 years old) and to reach our goal we proposed the following general assumptions:

Training units in the repetitive training method have a positive effect on the development of the explosive force of the arms of volleyball players (16-17 years). We can also suggest the following sub-hypotheses:

There are statistically significant for the function level differences (0.05) between the two tests of tribal and traditional strategies on the development of the explosive power of arms training in a way iterative when the experimental group and no statistically significant differences at the level (0.05) between the two tests posttest on the development of the explosive power of arms training in a way iterative Between the control group and the experimental group and hence the objective sample and included 14 players from the challenge team category cubs (16-17 years) Mohammedia

We took the experimental approach and adopted our studies on applied tests, training modules, sources, references and similar studies, and finally arrived in order that the training modules in the repetitive training method positively impact the explosive force development of the volleyball players (16-17 years)

To increase the exercise of the explosive force of the arms continuously, taking into account individual differences in order to be effective training modules in the application and reliance on the method of repetitive training in the development of explosive force of the arms.

## محتوى البحث

ج	الإهداء
د	الشكر
	ملخص البحث : باللغة العربية / الفرنسية / الانجليزية .
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال

## قائمة المحتويات

### التعريف بالبحث :

1	1. المقدمة .....
4	2. المشكلة.....
5	3. أهداف البحث: .....
6	4. فرضيات البحث : .....
7	5. مصطلحات البحث : .....
10	6. الدراسات المشابهة : .....

### الباب الأول:

#### الفصل الأول : طريقة التدريب التكراري و القوة الانفجارية

20	تمهيد.....
21	1.1 مفهوم التدريب الرياضي : .....
22	1.1.1 - خصائص التدريب الرياضي:.....
22	2.1.1 - أهداف التدريب الرياضي : .....
23	3.1.1- طرق التدريب الرياضي : .....

24	4.1.1 الخصائص الفيزيولوجية لطريقة الت (الخالق)درب التكراري:
24	5.1.1 مميزات التدريب التكراري :
25	2.1 تشكيل حمل التدريب التكراري :
25	1.2.1 معنى أخلاقيات التدريب :
26	3.1 مفهوم القوة العضلية :
26	1.3.1 أهمية القوة العضلية :
27	2.3.1 .أنواع القوة العضلية حسب harre :
29	3.3.1 . الطرق المستعملة في تدريب القوة :
30	خلاصة

## الفصل الثاني : الكرة الطائرة و خصائص المرحلة العمرية

32	تمهيد:
33	1.2 - مفهوم تقنية الإرسال :
33	1.1.2-تقنية الإرسال التنس و خصائص المرحلة العمرية المراهقة :
34	2.2 – أنواع مهارة الإرسال :
34	1.2.2 - الإرسال التنس العادي :
34	2.2.2 – طريقة الأداء :
35	3.2.2- الخطوات التعليمية :
36	3.2 – بعض التدريبات للإرسال :
36	1.3.2 – الأخطاء الشائعة في الإرسال – التنس - :
37	2.3.2 – الأخطاء القانونية للإرسال :
38	4.2 - مفهوم المراهقة :

38.....	5.2 - مميزات و خصائص سن الأثبال أو المراهقة :
42.....	6.2- مشاكل المراهقة :
42.....	1.6.2 - مشاكل خاصة بالشخصية :
42.....	2.6.2 - المشاكل الانفعالية :
42.....	3.6.2 - المشاكل الاجتماعية :
42.....	4.6.2- مشاكل الرغبات الجنسية :
43.....	5.6.3 - المشاكل الصحية :
44.....	خلاصة .....

### الجانب الميداني

#### الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءات الميدانية

47.....	1.1- منهج البحث :
47.....	2.1- مجتمع و عينة البحث :
47.....	1.2.1- كيفية اختيار العينة :
49.....	3.1- متغيرات البحث :
50.....	4.1- المجالات البحث :
50.....	5.1- أدوات البحث :
53.....	6.1 - الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :
59.....	خلاصة.....

#### الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

61.....	1.2 - عرض و تحليل النتائج.....
74.....	2.2 - الاستنتاجات .....

74.....	3.2 - مناقشة الفرضيات
76.....	4.2 - الإقتراحات
77.....	الخلاصة العامة
80.....	المصادر و المراجع
85.....	الملاحق

التعريف بالبحث

## المقدمة :

عرفت الكرة الطائرة منذ ظهورها تطورت ملحوظة ملكت من خلالها قلوب الشعوب أصبحت واحدة من إهتماماتهم اليومية فسخرت كل الإمكانيات من أجل تطويرها أكثر في انها انتقلت من مرحلة الممارسة كهوية إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها كمهنة فشيدت من خلالها المنشأة و المركبات و أدخلت عليها طرق علمية حديثة تتماشى مع تطورات فنظمت لها دورات و بطولات عالمية و إقليمية و قارية و انتقلت من ممارسة المحلية الممارسة الدولية حتى شملت أنحاء العالم و أصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم و في الجزائر تحاول المعاهد و الجامعات و حتى مدارس الكرة الطائرة إعطاء دفع جيد لهذه الرياضة كونها إبطارا هام لانشغالات الشعب مما جعل الاهتمام بها يزداد يوماً بعد يوم فأصبح للاعبون يتدربون بالطريقة منتظمة و شبه احترافية و هذا التدريب هو مرحلة التي تصل من خلالها للتحسين الكمي و النوعي للقدرات و تطويرها حسب مقاييس منظمة التسيير وفق الأسس الرياضية البدنية و العقلية و الصفات النفسية و جب علينا التساير مع تطور علوم التدريب و هذا بإتباع للوصول إلى فيحقق احسن النتائج و هذا بإتباع أحسن طرق التدريب و لعل أهم هاته الطرق كانت طريقة التدريب التكراري و هذه الأخيرة صارت مطبقة عند أكثر من المدربين لأنها طريقة تحقق الفاعلية مع الهدف الموضوعية و المراحل التي تمر بها المنافسة . و قد اتفق الفريق و تقدمه يتفق إلى حد كبير على التحكم الجيد في الحركات النفس و الأساسية للمهارات الخاصة بهذه الرياضة و لا يكون هذا التحكم الا اذا كان هناك تحضير جيد للجانب البدني الذي يتضمن الصفات البدنية الأساسية مثل التحمل – السرعة – القوة – المرونة – المداومة – و الصفات البدنية المركبة مثل القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية و من ضمن قوات الأساسية لرياضة الكرة الطائرة القوة الانفجارية فعملنا على اقتراح وحدات تدريبية لهدف تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين يقترح بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي كرة الطائرة. ( عبد الحميد إسماعيل ، 2002 ، صفحة 9 ) .

في تطوير مستوى الفريق من الناحية الفردية و الجماعية لتسهيل و تحقيق لأهداف المسطرة .

و نظرا لأهمية القوة الانفجارية في المجال الرياضي و ارتباطها بكثير من الألعاب الرياضية أصبحت تعتبر من الركائز المهمة التي تستخدم لتدريب للاعبين وذلك لكي تساعد في زيادة التطوير أدائهم الرياضي و تعد القوة الانفجارية إحدى عناصر الإعداد البدني الخاص بلاعب الكرة الطائرة فهي تسهم إسهاما فاعلا في نجاحه و للقوة الانفجارية أهمية الكبيرة في المجال لعبة الكرة الطائرة إذا إنها تمد بالعديد من الأسس و المفاهيم التي تبقى عليها عملية التطوير الأداء الرياضي لتحسين أداء الفرق الرياضية المقدمة من هنا جاءت أهمية هذه الدراسة للتعرف على تأثير وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري على تنمية قوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة

### مشكلة البحث:

لقد تطورت الكرة الطائرة تطورا ملحوظا خلال السنوات الأخيرة و يتضح ذلك في زيادة عدد الأعضاء المشتركة في الإتحاد الدولي و كثرة لاعبين الذين يمارسونها بالإضافة إلى المباريات الدولية الجديدة التي تقام فيها الدورات الأولمبية و البطولات العالمية .

و البحث لاتا بناءا على انتشارها لعبة لا تقل ثمنا عن الكرة القدم و كرة السلة في شعبيتها و مشجعيها .

و قد اختلفت طرق التدريب في الكرة الطائرة وفقا لاختلاف الذي يضعه المدرب فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد على استعمال الوحدات التدريبية خاصة و إحدى أساليب الطرق التدريب المعروفة و تعتبر طريقة التدريب التكراري من بين الطرق التدريب الأكثر فعالية فقد اصبح اغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم بإعتمادهم على هذه الطريق لما فيها من تكرار يسمح بتنمية المهارات و الصفات البدنية لدى اللاعبين الوحدات التدريبية المقترحة مهارات الكرة الطائرة .



و من خلال تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية لبعض الفرق و ملاحظته بعض الحصص التدريبية لاحظ بأن المدربين ليعتمدون على الطريقة التدريب التكراري لتضمين القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة و منه نطرح الإشكال و التساؤلات التالية

### التساؤل العام :

- ما أثر الوحدات التدريب التكراري على تنمية القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة ( 16-17 ) سنة .

### التساؤلات الفرعية :

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( 0.05 ) بين الاختبارين القبلي و البعدي لتنمية القوة الانفجارية للذراعين بطريقة التدريب التكراري لدى لاعبي الكرة الطائرة عند المجموعة التجريبية ؟

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) بين الاختبارين البعدي لتنمية القوة الانفجارية للذراعين بطريقة التدريب التكراري بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية ؟

### الأهداف :

من خلال معالجتنا للموضوع و شعورنا لطبيعة المشكل أتينا إلى أن نحدد هدف الدراسة كما يلي :

- توضع أثر الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري على التنمية القوة الانفجارية للذراعين لاعبي الكرة الطائرة ( 16-17 ) سنة .

- التعرف على تأثير طريقة التدريب التكراري على تنمية القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة (16-17) سنة .

#### الفرضيات :

#### فرضيات العامة :

- للوحدات تدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري أثر إيجابي في تنمية القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة (16-17) سنة .

#### الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الاختبارين البعدي و الو البعدي لتنمية القوة الانفجارية للذراعين بطريقة التدريب التكراري لدى لاعبي الكرة الطائرة (16-17) سنة عند المجموعة التجريبية .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الاختبارين البعدي لتنمية القوة الانفجارية للذراعين بطريقة التدريب التكراري لدى لاعبي الكرة الطائرة (16-17) سنة عند المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة .

#### أهمية البحث :

أن اختبارنا لهذه الدراسة راجع إلى تضارب الآراء حول أساليب الفوز و الهزيمة في المباريات الكرة الطائرة فهناك من يرجعها إلى جانب التكتيكي و هناك من يرجعها إلى جانب البدني المتمثل في ضعف قوة الذراع الضاربة اللاعب .

و محاولة منا الإعطاء بعض الاقتراحات و التوصيات لعلها تكون حافز و دافعا إلى الرفع من الاهتمام بهذا الجانب و ذلك الإثراء مكتبتنا بمقال هاته الأعمال و المحاولات و التي يمكن أن تكون و لو مرجعا في دراسة قادمة إن شاء الله .

### مصطلحات البحث :

#### 6-1- التدريب التكراري:

##### ✓ اصطلاحا :

تتميز هذه الطريقة بتكرار مضاعف لجزء من العمل لمدة فقيرة مع الفترات راحة نسبية , يرتاح لاعب الكرة الطائرة قدر ما يشاء قبل الإعادة النابية كي يتم استرجاع تدريبات العمل استعمل طريقة قبل كل شيئا ثناء التدريب الفردي لتحسين الأداء الرياضي (معجم الوسيط ، 2004، صفحة 266)

##### ✓ إجرائيا:

هي الطريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها من طريقة التدريب يرتفع شدة قد تصل إلى شدة القصوى فبتالي تقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة و تهدف إلى تطوير كل من القوة العضلية القصوى و السرعة و القوة المميزة بالسرعة و تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا الآن الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب (2007، صفحة 70)

#### 6-2- القوة :

##### ✓ اصطلاحا :

تعرف القوة العضلية بقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للتصدي إلى المقاومة و ذلك في الجهد واحد و تستطيع تعريفها أيضا بقدرة الرياضي على الجسم أو القطعة من جسمه ضد مقاومة .

✓ إجرائيا :

مقدرة الإنسان على التخطي مقاومة أو على الأقل تحملها (عماد، 2000،  
صفحة 15)

6-3- المراهقة :

✓ اصطلاحا :

هي سن التغيير مشتقة من كلمة **ADOLESSERE** .

و تعني كذلك باللاتينية بمعنى **GRANDIR** ، بمعنى كبير و منى .

و تعني كذلك نضج أعضاء الجسم و التطور الجنسي و تسجل فيها نمو سريع غير منتظم و يصبح الطفل خلال أعوام رجلا .

✓ إجرائيا : هي من أهم و أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان في فترة

النمو سواءا الجسمية أو النفسية أو العقلية

7- الدراسات المشابهة :

7-1- دراسة : (محمد كاظم ، 2004)

✓ عنوان البحث :

تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين تدريبيين مختلفين في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة .

✓ مشكلة البحث :

ما تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين تدريبيين مختلفين في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟

✓ هدف البحث :

— التعرف على تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة .

— التعرف على نسبة التطور في كل من الأسلوبين التدريبيين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة .

✓ فرض البحث :

— هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبتين في نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلين و الذراعين ؟

— هل يوجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبتين و لصالح المجموعة التجريبية الأولى (تجريب بلايومتركس)

✓ منهج البحث : المنهج التجريبي .

✓ عينة البحث :

اشتملت على (30) طالبا من طلاب المرحلة الثانية بالطريقة العمدية و قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين في العدد بواقع (15) طالب في كل مجموعة ، حيث مجموعة تستخدم تدريب بلايومتركس و الأخرى التدريب بالأثقال .

✓ أداة البحث :

طريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية للرجلين و الذراعين .

✓ النتائج المتوصل إليها :

— هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبيتين في نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلين و الذراعين .

— هناك فروق معنوية معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبيتين و لصالح المجموعة التجريبية الأولى (تدريب بلايومتركس).

✓ أهم توصية :

الاعتماد على طريقة التدريب التكراري بأسلوبين مختلفين في تطوير الصفات البدنية (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة).

7-2- دراسة : (مؤيد وليد نافع و منير محمود جاسم، 2010)

✓ عنوان البحث :

اثر تدريبات البلايومتركس في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

✓ مشكلة البحث :

ما اثر تدريبات بلايومتركس في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ؟

✓ هدف البحث : التعرف على اثر تدريبات البلايومتركس في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين وعلى دقة الأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة

✓ فرض البحث :

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة الانفجارية للرجلين و الذراعين و دقة الأداء المهاري للضرب الساحق للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة الانفجارية للرجلين و الذراعين و دقة أداء المهارة الضرب الساحق للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي ؟

✓ منهج البحث :

اشتملت على (20) لاعبا بطريقة عمدية ، و قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين في العدد تجريبية و ضابطة بواقع (10) لاعبين في كل مجموعة .

✓ أدوات البحث :

– اختبار الوثب العمودي من الثبات.

– اختبار القفز العميق من على صندوق بارتفاع (45سم).

– اختبار رمي الكرة الطبية زنة (02 كـلغ) باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس.

– اختبار رمي الكرة الطبية زنة (02 كـلغ) باليدين من فوق الرأس من وضع الوقوف.

✓ النتائج المتوصل إليها :

أظهرت نتائج الدراسة أن تدريبات بلايومتركس كان لها الأثر الواضح في تطوير و تحسين القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين و أسهمت في تطوير مهارة الضرب الساحق بين مجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

✓ أهم توصية :

بناء على النتائج يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتدريبات البلايومتركس أثناء العملية التدريبية لغرض الإسهام في تطوير مهارات الكرة الطائرة ، و أن تكون التدريبات البلايومتركس مشابهة الأداء المهاري من حيث السرعة و المسار الحركي للعضلات العاملة في تطوير القدرات الخاصة للاعبين الكرة الطائرة .

7-3- دراسة : (أحمد أمين عكور، 2010)

✓ عنوان البحث :

– تأثير منهج تدريبي بالطريقة التكرارية في تطوير القوة الانفجارية للرجلين و مهارة الضرب الكرة لأبعد مسافة بكرة القدم .

✓ مشكلة البحث :



— ما تأثير منهج تدريبي بالطريقة التكرارية في تطوير القوة الانفجارية للرجلين و مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة بكرة القدم؟

✓ **هدف البحث :**

— الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي على تطوير القوة الانفجارية للرجلين من خلال إعداد منهج تدريبي بالطريقة التكرارية .

✓ **فرض البحث :**

— هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينتين التجريبيية و الضابطة في الاختبارات البدنية و المهارية لصالح الاختبار البعدي؟  
— هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيية في البدنية و المهارية و لصالح الاختبار البعدي؟ .

✓ **منهج البحث :** المنهج التجريبي .

✓ **عينة البحث :**

اشتملت على 24 لاعب من لاعبي فريق كرة القدم بالطريقة العمدية و قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين في العدد تجريبية و ضابطة بواقع (12) لاعب في كل مجموعة .

✓ **أداة البحث :**

— اختبار القفز العمودي من الثبات .

— اختبار ركل الكرة لابعده مسافة .

✓ **أهم النتائج المتوصل إليها :**

- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ة لصالح الاختبار البعدي لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبارين البدني و المهاري .
- ان للمنهج التدريبي اثر فعال في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم .

✓ التوصيات :

- يفضل استخدام المناهج التدريبية المقنعة و مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم .
- إجراء المزيد من الدراسات للتدريب التكراري لتطوير القدرات البدنية و لعينات مختلفة

✓ التعليق على الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة الركيزة و الدعم القوي للباحث ، و على هذا فإنها تساعده حصر بحثه من البداية و حتى النهاية ، إذ يتم الرجوع إليها دائما و في كل المجالات البحث ، و لقد أفادتنا الدراسات السابقة التي تناولناها في الجانب النظري من خلال المعارف التي ضمنتها ، و أيضا ساعدتنا في صياغة الاختبارات و فهم الموضوع جيدا ، و الجانب المنهجي للبحث ، و كذا تحديد أبعاد المشكلة و طرق جمع البيانات و المعلومات ، و كيفية تحليل و تفسير النتائج ، كما أوضحت الدراسات السابقة أن هناك مؤشرات ايجابية تدل على ضرورة البرامج التدريبية البدنية ، حيث لخصت معظم الدراسات في هذا المجال إلى تحديد الآثار الايجابية للبرامج البدنية في تنمية المهارات الأساسية ، و ذلك من خلال المؤشرات التالية :

— أهمية التدريب البدني في تحقيق التطور المهاري للمهارات الفردية و الجماعية للاعب و الفريق .

— أكدت الدراسات على وجوب التدريب البدني عامة و الصفات البدنية خاصة و أثارها في تطوير الصفات مهارية قصد الإعداد البدني للأنشطة الرياضية .

### ✓ النقطة د :

— إن كل من الدراسات السابقة قد اعتمدت معظمها على طريقة تدريبية واحدة ألا و هي طريقة التدريب التكراري فكانت تمارينها ممتازة في الاختبارات البدنية و المهارية في الحين كانت الدراسة الأخيرة جاءت من اجل الاعتماد على التدريب البليومتر كس و كانت نتائجها معنوية و بالتالي وجود تحسن في المستوى بشكل ايجابي للعينة التجريبية كما يؤدي تدريب بايومتر كس إلى التأثير على كل من العضلات و الجهاز العصبي معا ، كما انه يفيد بشكل تطبيقي في مهارات الأداء الحركي بشكل عام و يعتمد على عمل أعضاء الحس الحركي بالعضلة و الوتر في حين أهملت هذه الدراسات الطرق التدريبية الأخرى التي تكون نتائجها أحسن كذلك و على هذا الأساس درس الباحثون هذا الموضوع من عدة جوانب ، و قد استفاد من خلال هذه الدراسات في معرفة جميع العراقيل التي واجهها الباحثون ، و كذلك الاستفادة منها و أخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون و هذا ما يسمح لنا بالإلمام و الربط بكل حيثيات الموضوع و ضبط متغيرات الدراسة ، و قد أفادت هذه الدراسات أيضا فيما يلي :

تجديد المنهج العلمي المناسب لها و بناءا على الدراسات السابقة اتضح لنا أهمية موضوعنا في بناء دقة الأداء المهارات الأساسية و الأداء الرياضي من خلال عملية

تدريب اللاعبين بطرق علمية منظمة و تفادي النتائج العشوائية التي تتركز على  
صيغة الصدفة و المفاجآت .

# الباب الأول

الجانب النظري

# الفصل الأول

طريقة التدريب التكراري و  
القوة الانفجارية

## التمهيد :

لتطوير الرياضة لابد من تطوير التدريب الرياضي الذي ظهر مفهومه وطرقه و نظرياته و أغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية و طراً عليه تغيرات عديدة ، و يشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات و لحصول الرياضي أولاً عن الكرة الطائرة على نتائج جيدة من لياقة بدنية عالية و يجب عليه التحكم فيها أثناء فترة المنافسات و الدورات ، تعتبر القوة العقلية عامة جارية خاصة من أهم العناصر البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة ، فلاعب الكرة الطائرة لابد أن تتوفر فيه القوة العضلية الكافية التي تمكنه من تحقيق هدفه و تجنب نتائجها أثناء المنافسات.

### 1.1 مفهوم التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي هو : \* العمليات المختلفة التعليمية و التربوية و التنشئة / و إعادة اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة و هو أيضا \* العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية و العلمية التي تهدف إلى قيادة و إعداد و تطوير القدرات و المستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة . (الخالق، صفحة 03) .

**كما يعرف التدريب :** \* على انه الجميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية ، و تعلم التكتيك ، و تطور القبلات العقلية صمن منهج علمي مبرمج و هادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضة إلى الرياضة (حماد، 1998، صفحة 19)

**و يعرف محمد العلاوي :** \* التدريب لرياضي عملية تربوية و تعليمية منظمة تخضع لأسس و مبادئ علمية ، و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة

**و يفهم مصطلح التدريب الرياضي :** \* انه عبارة عن القوات و الأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق / من حيث مراعاة حياة الرياضي و صحته الجسمية العامة ، كما يتحسن التوافق العصبي و العضلي و يسهل تعليم المسار الحركي فضال عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد (الخلاوي، 2002، صفحة 17) .

#### 1.1.1 - خصائص التدريب الرياضي :

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة و الكفاءة الإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظر الكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعبين إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعدادها إعدادا متكامل ، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما تماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي و التي تعرب من أهمها ما يلي (الخالق ، 1999، صفحة 04.05.06)

#### 2.1.1 - أهداف التدريب الرياضي :

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي :  
- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية و النفسية و الاجتماعية



- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة الوظيفية ، النفسية و الاجتماعية (1998، صفحة 12) و يمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على المستوى واحد من الأهمية هما :

الجانب التعليمي التدريبي و الجانب التربوي و يطلق واجبات التدريب الرياضي فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات ، السرعة ، القوة ، التحمل ، و المهارة الخطئية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس و الثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع ، و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا ، و يهتم بتحسين التذوق التقدير و تطوير الدوافع ، و حاجات و ميول الممارس ، و اكتساب السما الخلقية و الإدارية الحميدة الروح الرياضية ، المثابرة ، ضبط النفس و الشجاعة ، كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعبين للفورمة الرياضية من خلال المنافسات و العمل على استمراره لأطول فترة ممكنة. و الفورمة الرياضية تعتبر تكامل من الحالات ، و الوظيفية و المهارة و الخطئية و النفسية و الذهنية و الخلقية و المعرفية و التي تمكن اللاعبين من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية ، بالإضافة إلى ذلك فان التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل و ذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية و تحقيق ذاته ، عن طريق التنافس الشريف العادل و بذل الجهد ، فهو يعد دائما عامل من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي (مختار، صفحة 45.48)

### 3.1.1 — طرق التدريب الرياضي :

#### طريقة التدريب التكراري :

تهدف طريقة التدريب التكراري إلى تنمية القدرات البدنية و الخصائص الحركية كالسرعة الانتقالية و القوة العظمى و السرعة القصوى و القدرة الانفجارية و تزايد السرعة و التحمل الخاص بالمنافسة، هذه الطريقة تميزت بشدة محل 100 % بالنسبة لفعاليات السرعة 100 %

بالنسبة لأجلي الأثقال و تراوحت ما بين 80 – 90 من القابلية القصوى للاعب و تعمل هذه الطريقة على الارتقاء بمستوى اللاعب إذ يكون المنهج التدريبي الذي يستخدم فيه هذه الطريقة بحمل متموج و ليس بمستوى واحد بشكل قريب جد من المنافسة من حيث الشدة و الحجم و إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا تعمل على استعادة الشفاء بين التكرارات القليلة ، وهذا يعد أساس لتطور مستوى الأداء و الارتقاء بمستوى حمل التدريب بجميع مكوناته . (البيسوفى، 1991، صفحة 24.25)

### 4.1.1 الخصائص الفيزيولوجية لطريقة الت (الخالق) تدريب التكراري :

إن التدريب بطريقة الحمل التكراري الأقصى يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي إذ تتراوح شدة المثير من 90 – 100% من قدرة اللاعب للسرعة 80% - 100 لل قوة ، و هذا ما ينتج عنه التعب المركزي ، و هذا بدوره سوف يؤدي إلى دين أوكسيجيني كبير نتيجة العمل العضلي اللاهوائي ، إن زيادة الفضلات الناتجة عن العمل العضلي بالحمل التكراري الأقصى يستلزم من اللاعب العناية بغذائه كما و نوعا و فضلا عن الأملاح و المعادن و الفيتامينات ، إن التوافق الجيد بين العضلات و الأعصاب يعطي دورا كبيرا للتدريب التكراري في تنمية كل القدرات البدنية و القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين و اليدين .

### 5.1.1 مميزات التدريب التكراري :

هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين و هي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء و الراحة و لكن تختلف عنه في  
- طول فترة أداء التمرين و شدته و كذا عدة مرات التكرار .  
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات .

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة ، من حيث الشدة و المسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية ، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية و القوة العظمى و القوة المتميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة و قصيرة .

- تشكل محل التدريب التكراري .

- يتحدد مستوى محل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية :

- دوام الجري و الأداء لمسافة أو زمان معين و يقسم ذلك طبقا لدوام التمرين
- شدة الأداء أو الجري لدقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة و عدد المجموعات

### 2.1 تشكيل حمل التدريب التكراري :

يتحدد مستوى التدريب حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية :

- دوام الجري و الأداء المسافة أو زمان معين و يقسم ذلك طبقا لدوام التمرين
- شدة الأداء أو الجري دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة و عدد المجموعات
- مكان الجري أو التمرين بين الموانع ، الرمل ، مضمار ، ملعب .... الخ

- دوام فترة الراحة – استعادة الشفاء و تتخذ من خلال المسافة أو الزمن (الخالق،  
صفحة 37.38)

### 1.2.1 معنى أخلاقيات التدريب :

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة و تهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية و يضع قانون " وسبتر " عدة تعريفات كاملة للتطبيق .

- نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.

- مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات .

- الخلق و تعني التعلق بالمبادئ و اعتبارات الصواب و التأثير الخاطئ لان تكون

حكما طيبا أو شريرا .

تناول العديد من الكتاب و الباحثين الكتاب عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ و التي تدافع عن الرياضة فالإيونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز في المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون و الثاني لا يمنح شيء ، أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في الأنشطة التي تنسم بالوحشية و القسوة ، إلى أن الفائز كان يكافأ بالحياة و الخاسر بالموت .

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة و لكن المهم هو العلاقات الاجتماعية الرياضية ، حيث أن الرئيس الأمريكي فورد قال أن ناول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء و من هنا تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة و مدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده.

### 3.1 مفهوم القوة العضلية :

القوة صفة بدنية أساسية و هدف مهم من أهداف الإعداد البدني و هي خاصية حركية تشترك في تحقيق الانجاز و التفوق في اللعب و من العوامل الجسمية الهامة للانجاز و يعتبر الكثير من المختصين في التربية البدنية و الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح و التقدم و الأساس لتحقيق المستويات الصحيحة لمختلف الأنشطة الرياضية و هي إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد و التي يمكن تنميتها لديه ، و يرى البعض أن عدم القدرة على إظهار القوة يؤثر في إتقان و تطوير الأداء المهاري و الخططي ، و على هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي أو يسعى على اكتسابها من خلال الممارسة ، و نظرا للأهمية الكبيرة لهذه الصفة فقد تعددت تعاريفها (الفتاح، 2002، صفحة 103.104) .

### 1.3.1 أهمية القوة العضلية :

- تسهم في انجاز أي نوع من أداء الجهد البدني في كافة الرياضات و تتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .
- تسهم في تطوير العناصر الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، لذا فهي تشغل حيز كبير في برامج التدريب الرياضي
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (VIGOT, 1983, p. 29)

### 2.3.1 - أنواع القوة العضلية حسب harre :

#### أ - القوة العضلية القصوى :

يفهم من اصطلاح القوة العضلية القصوى أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي أثناء الانقباض الإرادي ، و تعد الأساس في تحسن المستوى في الفعاليات و الألعاب التي تتطلب التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية بأقصى ما يمكن مثل رفع الأثقال ، البار الحديدي ، المصارعة ، و تؤدي دورا مهما أثناء ربطها بسرعة الانقباض أو المطاولة في فعالية رياضية رمي المطرقة ، رفع الأثقال ، التجديف بأنواعه ، و يعرف القوة العضلية القصوى فوكس و مافيوس ("القوة العضلية القصوى هي اكبر قوة عضلية يمكن للعضلة الواحدة أو المجاميع العضلية استخدامها عند مقاومة جهد مصوب لمرة واحدة ") و يرى مارتن أن ("القوة العضلية القصوى عبارة عن قيم القوة العضلية التي يمكن أن تتطور وفق مستلزمات الانقباض العضلي ")

#### و من أهم خصائص القوة العضلية القصوى ما يلي :

يكون الانقباض العضلي الحادث خلالها ناتج عن اكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستثارة في العضلة أو المجموعة العضلية مثل الرمي و القفز العالي و الوثب الطويل في العاب المضمار و الميدان و في الألعاب المنظمة التي تتطلب قوة مثل الرمي و القفز سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد و الثبات .  
 زمن استمرار انقباض العضلي يتراوح من 1 إلى 15 ثانية (الفتاح م، 1987،  
 صفحة 158)

#### ب - القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية أو القوة السريعة :

يفهم من اصطلاح القوة المميزة بالسرعة قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحركات الثلاثية ، و يرى هاري أن مصطلح القوة المميزة بالسرعة هو قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على المقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض و الذي يعد مهما في تطوير القوة العضلية و يتم بواسطة القوة الانفجارية أي الانقباض العضلي بالشد السريع فالقوة المميزة بالسرعة هي أقصى مقومة يجب

التسلط عليها في اقصر فترة زمنية و يطلب توفير القوة المميزة بالسرعة درجة عالية من القوة العضلية و السرعة و درجة عالية من الأداء لحركي حيث يتم تكامل القوة و السرعة (البسيوفي م، 1992، صفحة 171)

**و أهم خصائص القوة المميزة بالسرعة مايلي :**

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية ، و يقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة إذ تنقبض العضلة أو مجموعة العضلات بأقصى سرعة لها .

- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى الثانية (حسن، صفحة 369)

**ج – تحمل القوة أو القوة المستمرة (مطاوله القوة) :**

يفهم من اصطلاح القوة المميزة بالمطاوله بأنها " قدرة الرياضي على دوام الجهد المبذول المتعاقب و بقاء المقومة مسلطة على المجاميع العضلية المستخدمة "أي أن هنا قدرة الأجهزة الوظيفية على مقاومة التعب أثناء الجهد المتواصل الذي يتميز بطول فترة مستوى القوى العضلية و يعرفها هاري بأنها "قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استعمال مستوى القوة العضلية لفترة طويلة".

إن تدريب القوة المميزة بالمطاوله تحمل القوة يقصد بها مطاوله المجاميع العضلية التي تحدد المسار الحركي و تعد أساس المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة عالية لفترة طويلة مثل التجديف و ركض المسافات الطويلة و السباحة و يرى الدكتور محمد علاوي أن مفهوم تحمل القوة هو " القدرة على الأداء ضد مقومة متوسطة لفترة طويلة من الزمن أو القدرة على التغلب على مقاومات أثناء الأداء المستمر .

**و من أهم خصائص القوة المستمرة مطاوله القوة مايلي :**

- الانقباض العضلي يكون ناتجا عن عدد قليل من الألياف العضلية

- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالتوسط

الانقباض العضلي يكون مستمرا لزم من يتراوح ما بين 45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق (الزامل، 2011، صفحة 32)، (المالح، صفحة 119)

**3.3.1 - الطرق المستعملة في تدريب القوة :**

أ — طريقة المسارات العضلية و التحمل نفسه circuits حسب weinek هذه الطريقة تسمح بتطوير القوة .

الطريقة هي مسار لعبور من 5 إلى 12 مركز تكون مجموعة العضلات بين 20 إلى 40 ثانية لكل مركز ذو وقت للاستراحة .

## خلاصة

## من خلال تطرقنا نظريا في هذا الفصل يمكن القول بان:

تتميز طريقة التدريب التكراري بإمكانية التدريب لفترات طويلة إلى أداء حجم تدريب اكبر مما تكيف التمثيل الغذائي لكل تدريب ، و كذا التناوب بين الراحة و العمل و السبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو التخلص من التعب و من قوائم الحمض اللبن في العضلات و لذا تحدد مخزون الطاقة و تعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء و من ثمة القدرة على مواصلة الأداء و تكرار التمرين و تؤثر طريقة التدريب التكراري على القدرة الهوائية و بذلك تسهم في أحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي و الخارجي و قد حقق هذا الأسلوب في تنظيم و تنفيذ التدريب ما لم يحققه أسلوب آخر حيث أصبح قابل للتنفيذ في معظم الرياضات ( بينما تعد القوة العضلية الدخلى الأساسي للوصول إلى مستويات رياضية العالمية فالكرة الطائرة تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية لأداء جميع التقنيات الأساسية أثناء اللعب لهذا ينبغي تطوير و تنمية القوة العضلية و خاصة الانفجارية منها لاعب الكرة الطائرة بغرض الحصول على نتائج ايجابية و مردود عالي و مستوى جيد للاعبين ).

# الفصل الثاني

تقنية الإرسال التنس في كرة  
الطائرة وخصائص المرحلة  
العمرية

**تمهيد:**

في الكرة الطائرة الحديثة تعتبر المهارات الأساسية قاعدة مهمة لأداء اللعبة و منها تقنية الإرسال بحيث يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق و يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان و إنجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب و الأداء ، و بالتالي يستطيع الفريق الذي يتحكم جيدا في تقنية الإرسال التحصل على مجموع كبير من النقاط يؤهله للسيطرة الميدانية بفضل التقنية العالية لأعضاء فريقه في أداء الإرسال و بالتالي يتحصل على الفوز بالمباراة ، و تعد خصائص المرحلة العمرية من أولويات المدرب أو المربي ، حيث يجب معرفة مراحل النمو و التطور البدني و الحركي و الاجتماعي و الانفعالي التي تحدث للمراهقين و الشباب حتى يستطيع أن يضع مخططا للتدريب طبقا للخصائص و المميزات التي تخص نموهم .



## 1.2 - مفهوم تقنية الإرسال :

### 1.1.2- تقنية الإرسال التنس و خصائص المرحلة العمرية المراهقة :

و هي أول مهارة ، و تعتبر مفتاح اللعب ، و بعدها ينطلق اللاعبون داخل الملعب لأداء جميع المهارات الأخرى من استقبال و إعداد هجوم و صد و دفاع عن اللاعب و لذلك يجب الاهتمام بها ، لأنها تحتل نسبة 13 % ، من بقية المهارات الفنية للعبة ، و ينفذ بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز رقم 01 من الخط الخلفي للدفاع و بعد إشارة الحكم بواسطة الصافرة يرسل اللاعب الكرة في ملعب الخصم و تضرب الكرة بكف واحدة سواء مفتوحة أو مضمومة حتى يتم عبورها إلى ملعب الخصم المنافس من فوق حافة الشبكة المحصورة بين العساوين الهوائيتين و بطريقة قانونية .

تتمثل هذه المهارة بطابع هجومي و لها تأثير فعال و ايجابي للفريق المرسل و سلبي و مؤثر لفريق الخصم إذا تنفيذه بالطريقة الصحيحة و المطلوبة و التي تحقق النقاط التالية :

- اكتساب نقطة سريعة لصالح فريقه دون إجهاد.
  - إعطاء فرصة راحة لفريقه
  - كسب الثقة العالية لأعضاء فريقه من الناحية النفسية.
  - تشتيت خطط الفريق المستقبل للإرسال .
  - التقليل من فاعلية هجوم الفريق .
  - إجهاد فريق الخصم بدنيا و فنيا و خططيا و نفسي عند نجاحه .
  - زعزعة الثقة و روح التعاون بين أعضاء فريق الخصم في حالة نجاحه .
- (كاظم ، 1988 ، صفحة 24)

## 2.2 — أنواع مهارة الإرسال :

### 1.2.2 - الإرسال التنس العادي :

هذا النوع من الإرسال سمي بالتنس لتشابه الحركة فيه مع حركة لاعب التنس من حيث الذراع و الكتف و الجذع ، و يعتبر هذا النوع ذو أهمية كبيرة جدا نظرا لدقته و قوته و هو أكثر استعمالا في هذه اللعبة . (الشاطي ، 1922 ، صفحة 31)

### 2.2.2 — طريقة الأداء :

#### • وقفة الاستعداد :

يقف اللاعب مواجه للشبكة مع تقدم إحدى عن الأخرى بمسافة تتناسب مع طول اللاعب و اتزان و عرض تفيه ، على أن تكون القدم الأمامية عكس اليد الضاربة ، و ربما الكرة على اليد المطابقة للقدم الأمامية .

#### • المرجحة و الاستعداد للضرب :

يبدأ اللاعب بميل الجذع للخلف مع قذف الكرة عاليا جهة اليد الضاربة مع انثناء قليل في الركبتين ، و عند بدا سقوط الكرة يمرجح اللاعب الذراع الضاربة مع لف الكتف جهة اليمين و المرفق للأعلى ، و يلاحظ أن يكون ارتفاع الكرة أعلى من مستوى رأس اللاعب بحوالي متر واحد .

#### • التخلص من الكرة و حفظ التوازن :

يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الضاربة للأمام و لأعلى مع مد الجذع و مد الركبتين ، و ضرب الكرة للأمام و متبعتها بالذراع و الجسم ثم ينقل القدم الخلفية أمام حفظ التوازن ، و يتم ضرب الكرة بالاتي بالكف المفتوحة و الأصابع المضمومة على إن لا تكون مرتخية و غير متوترة

### 3.2.2 — الخطوات التعليمية :

- أداء نموذج كامل للإرسال بدون كرة .
- تعليم وقفة الاستعداد الصحيحة .
- تعليم الحركة كاملة بالعدد .
- قذف الكرة لأعلى مع تركها تسقط على الأرض.

- مسك الكرة باليد الحاملة عاليا أمام اليد الضاربة .
- أداء الإرسال بحركة بطيئة و لمسافة قصيرة .
- أداء الإرسال من منطقة الهجوم عبر الشبكة ثم التدرج في المسافة حتى الوصول إلى منطقة الإرسال .

### 3.2 — بعض التدريبات للإرسال :

- استخدام الحائط المقسم و ذلك بإرسال الكرة إلى الأقسام المحددة على الحائط و إرجاع الكرة بالتمرير.
- الإرسال بين زميلين من خطي الجانب ثم من خطي النهاية وضع الشبكة.
- نفس التدريب السابق مع وجود الشبكة.
- الإرسال من منطقة الإرسال إلى مناطق محددة في الملعب المقابل.
- الإرسال من منطقة الإرسال إلى علامات معينة على أرض الملعب المقابل.
- الإرسال إلى لاعب معين في الملعب ضمن مجموعة لاعبين.
- أداء الإرسال بأنواع مختلفة لاختيار ما يناسب اللاعب.
- الإرسال مع إضافة القوة و السرعة . (سعد حماد الجميلي، 2007، صفحة 75)

### 1.3.2 — الأخطاء الشائعة في الإرسال – التنس- :

- عدم اتخاذ القدمين للوضع الصحيح.
- رفع الكرة عاليا أكثر من اللازم.
- بعد الكرة عن الجسم أو اليد الضاربة.
- عدم رفع الكرة إلى الارتفاع المناسب.
- عدم مرجحة الذراع الضاربة للمدى المطلوب.
- اختلال الحركة بعد ضرب الكرة.
- عدم امتداد الذراع و الجسم أثناء الضرب

### 2.3.2 — الأخطاء القانونية للإرسال :

- عدم رفع الكرة عاليا لمسافة ملحوظة.
- الإرسال خارج المنطقة المحددة.
- مرور الكرة خارج اللوامس التي تحدد الملعب.
- لمس الكرة للشبكة.
- لمس الكرة لأحد لاعبي الفريق المرسل قبل اجتيازها الشبكة.
- التأخير في أداء الإرسال بعد أمر الحكم بذلك.
- مرور الكرة تحت الشبكة.
- عدم عبور الكرة الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.
- لمس خط النهاية في منطقة الإرسال أثناء أداء الإرسال.

#### 4.2 - مفهوم المراهقة :

##### 1.4.2 - المعنى اللغوي :

كلمة المراهقة مشتقة من كلمة " راهق " بمعنى لحق أو دنى فهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم ، فالمراهقة بهذا المعنى هي الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

✓ المعنى الاصطلاحي: المصطلح اللاتيني ( ADOLECE ).

و تعني نضج أعضاء الجسم و التطور الجنسي ، و نسجل فيها نمو سريع غير منتظم و يصبح الطفل خلال أعوام رجلا .

#### 5.4 - مميزات و خصائص سن الأشبال أو المراهقة :

##### ✓ النمو الجسدي:

يؤثر في عملية النمو الجسمي عملاقان أحدهما داخلي و هو الوراثة و الآخر خارجي و هو البيئة ، فالنمو يقصد بتلك التغييرات الخارجية من طول و عرض و وزن و يتجلى ذلك في ازدياد الطول في كلا الجنسين و اتساع الكتف و الصدر لدى الذكور ، و اتساع الحوض و الأرداف لدى الإناث.

و المراهق إزاء هذه التغييرات السريعة المفاجئة لا يدري كيف يواجه هذه التجربة القاسية ، فهو يعيش في نوع من القلق و الإحساس بالنقص مقارنة مع زملائه و إزاء بعض العيوب الجسمية.

### ✓ النمو العقلي :

يصاحب النمو الجسمي الفيزيولوجي النمو العقلي ، و هذا من خلال التصرفات الفرد في مراحل نموه المختلفة ، و عند تعرضنا للنمو العقلي لابد لنا أن نتطرق إلى القدرات التي تبرز في هذه المرحلة بشيء من التفصيل و أهمها:

#### أ – الذكاء :

و هو القدرة المعرفية العامة ، حيث ينمو الذكاء نموا مضطربا حتى السن الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة ، و تظهر الفروق الفردية بشكل واضح و يقصد بها أن التوزيع في الذكاء يختلف من شخص لآخر .

#### ب – انتباه المراهق :

يزداد المراهق على الانتباه في هذه المرحلة فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في سير سهولة الانتباه .

#### ج – التذكر :

يبني تذكر المراهق و يتأسس على الفهم ، فيعتمد على عملية الموضوعات المتذكرة ، فلا يتذكر موضوعا إلا فهمه تماما و ربطه بغيره مما سبق أن مر من خبراته السابقة.

#### د – التخيل :

يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد و المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم .

### ✓ النمو النفسي :

إن الزيادة المفاجئة في الشكل و التغيرات الجسمية السريعة ، بالإضافة إلى المعاملة المتناقضة التي يتلقاها المراهق مع الآخرين و بالإضافة إلى حساسيته ، فهذا يؤثر في عملية توفقه و تكيفه مع الآخرين ، و قد تؤدي الحساسية الشديدة للمراهق إلى حل وحيد و هو الانسحاب و الانطواء من الموافق ، فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعترضه من نمو جسمي سريع فيحس انه محترق بين سائر الناس و تقل ثقته بنفسه و لذلك فانه كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة ، فيتخيل انه ثري أو قوي أو

جميل الصورة و يهيم في عالم الحب و من هنا فان المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة أحيانا لمراجعة ذاته من ابرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة ما يلي :  
- الحساسية الشديدة ، حيث يكون مرهف الحس و رقيق الشعور و يتأثر بأي شيء يلاحظه .

- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات و الآراء .  
- استقلالية المراهق اتجاه السيرة حيث يرى أن مساعدتهم له تدخل و النصيحة إهانة ، فيعتمد على إبراز شخصيته .  
- مظاهر اليأس و القنوط و الكآبة بسبب أمانى المراهق و عجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة عن الذات و قد ينتج عنه كثيرا التفكير في الانتحار . (محمد مصطفى زيدان ، 1986 ، صفحة 164)

### ✓ النمو الاجتماعي :

تتميز الحياة الاجتماعية في فترة المراهقة بأنها أكثر تمايز و اتساع و شمولاً للعلاقات الاجتماعية سواء مع الأسرة أو مع المدرسة أو مع المجتمع بصفة عامة و يمكن تلخيص خصائص مظاهر النمو الاجتماعي فيما يلي :

#### أ - الاستقلال :

يميل المراهق إلى الاستقلال و التمرد من القيود الأسرية و تبعيتها .

#### ب — الولاء و الطاعة :

و ذلك للجماعة و الأصدقاء في الوقت الذي يسعى للتححرر من قيود المجتمع يقول فاخر عاقل : "انه في فترة المراهقة تتجلى روح الجماعة أكثر من تجليها في وقت مضى " .

#### ج — التمرد و القوة :

يثور المراهق على الأسرة و يتحداها ، و تمتد ثورته و تمرده على المدرسة و المجتمع بتقليده و قيمه .

#### د — الزعامة :

تتميز شخصية المراهق بالقوة و التماسك و يختار عامة الأفراد الزعيم بينهم الذي يتصف بمميزات فعلية أو جسمية أو اجتماعية ، أما في المرحلة الأخيرة من فترة المراهقة فان العلماء يرون أن المراهق يصبح أكثر خضوعاً للأغراض العملية أكثر

سعيًا للتكيف مع الواقع و يتركز على التوافق في المجتمع بالتدرج ، يستعد ليصبح فعالاً في المجتمع الذي يعيش فيه ، و يظهر أن لديه شعور بالمسؤولية الاجتماعية الملقاة على عاتقه . (حامد عبد الاسلام ، 1977 ، الصفحات 356-377)

### 6.2- مشاكل المراهقة :

مثل التسكع في الطرقات ، إصدار العبارات و الألفاظ السوقية .

#### 1.6.2 — مشاكل خاصة بالشخصية :

و من أهمها لشعور بمركب النقص و عم تحمل المسؤولية و نقص الثقة بالذات الشعور بعد المحبة من جانب الآخرين ، القلق حول ابسط الأمور ، أحلام اليقظة باستمرار ، المجادلة الكثيرة لسبب أو دونه ، خشية التعرض لسخريات و انتقاد الآخرين

#### 2.6.2 — المشاكل الانفعالية :

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدته و اندفاعها ، و هذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة بل يرجع ذلك إلى التغييرات الجسمية ، فإحساس المراهق بنمو جسمه ، و شعوره بان جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال ، و صوته قد أصبح خشناً ، فيشعر المراهق بالفخر و كذلك في الوقت نفسه يشعر بالحياء و الخجل من هذا النحو الطارئ .

#### 3.6.2 — المشاكل الاجتماعية :

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهق .

#### 4.6.2- مشاكل الرغبات الجنسية :

من الطبيعي إن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر و لكن تقاليد و أخلاقيات مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر و إحباطه ، و قد يتعرض المراهق لانحرافات و سلوكيات غير أخلاقية و إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع .

#### 5.6.3 — المشاكل الصحية :

و من أهم هذه المشاكل الشعور بالتعب و عد الاستقرار النفسي و عدم تناسق أعضاء الجسم ، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيراً لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق . (تشارلز ابو بكر، 1964 ، الصفحات 37-38)

### خلاصة

تعتمد الكرة الطائرة كلعبة جماعية على مجموعة من التقنيات الأساسية و منها تقنية الإرسال و خاصة إرسال – تنس – الذي ركزنا عليه في موضوع دراستنا و تناولناه بالتفصيل في هذا الفصل من الجانب النظري و لا يمكن بناء هجوم جيد و فعال و تشتيت الفريق الخصم و إفساد خططه و إضعاف دفاعه إلا بأداء و تنفيذ تقنية الإرسال و بشكل صحيح ، فان ذلك يجب أن يتم على أسس و مبادئ فنية و على القدرات البدنية للاعب ، كما لا يمكننا بأي حال من الأحوال أن نهمل العامل الايجابي لتقنية الإرسال في بناء لهجوم لأنه يعتبر أولى الأولويات في هذا البناء التكتيكي و لهذا وجب على المدربين إعطاء أهمية بالغة لهذه التقنية الأساسية في الكرة الطائرة و تعتبر فترة المراهقة أزمة نفسية و مرحلة انفرادية حرة لا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص في مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد ، و لهذا من الضروري متابعة و مراقبة المراهق حتى ينمو و يكتمل نضجه اكتمالا سليما و صحيحا و من هنا يجب على الأسرة و المدرب تفهم حالته و الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة .



و تشير المراهقة إلى التدرج نحو النضج الجسمي و العقلي و النفسي و الاجتماعي و على ذلك فالبلوغ إنما هو جانب واحد من جوانب المراهقة ، كما انه من الناحية الزمنية يسبقها ، فهو أول دلائل الدخول لمرحلة المراهقة .

# الباب الثاني

الجانب الميداني

# الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءات  
الميدانية

**1.1- منهج البحث :** لقد إعتدنا في دراستنا على المنهج التجريبي و هو أفضل مناهج البحث العلمي لأنه يعتمد بالأساس على التجربة العلمية مما ينتج فرصة عملية معرفة الخصائص و سن القوانين عن طريق هذه التجارب .

### 2.1- مجتمع و عينة البحث :

و يقصد بها النموذج الذي يجري الباحث مجمل و محور عمله عليها و لقد قمنا باختيار عينة الدراسة لنادي التصدي الرياضي للمحمدية صنف أواسط ذكور و الذي يتكون من 18 لاعب (العينة الأصلية مكونة من مجموعتين ضابطة و تجريبية) استثنائيا منها 04 لاعبين لإجراء صدق و ثبات الاختبار ، و قد أجرينا اختبارنا على هذا الفريق الذي يتراوح أعمارهم بين 17/16 سنة نظرا لتأقلم هذه الفترة العمرية مع الاختبارات الواردة في البحث (حيث أن هذه الفترة هي التي يتم من خلالها اكتساب القوة الانفجارية كما أن هذه الفترة من العمر تختلف عن بقية مراحل النمو في حياة الفرد و تتميز بمرونة كبيرة للجسيم و قدرة عالية على تحسين الصفات و المهارات الأساسية للكرة الطائرة و تسمح لإجراء تجربة ضمن ظروف ملائمة).

### 1.2.1- كيفية اختيار العينة :

لقد قمنا باختيار عينة قصدية تحتوي على :

#### ✓ المجموعة التجريبية :

و تضم 07 لاعبين من نادي التحدي الرياضي للمحمدية للكرة الطائرة فئة (16-17 سنة).

#### ✓ المجموعة الضابطة :

تضم 07 لاعبين من نادي التحدي الرياضي للمحمدية للكرة الطائرة (16/17 سنة).

#### ✓ تجانس مجموعة البحث :

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف و المتغيرات و يجب على المجرب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث .

#### – يمثل الجدول تجانس عينة البحث :

وسائل إحصائية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	(ت)	الدلالة
---------------	------------------	--------------------	-----	---------

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	غير دال
العمر	16.57	0.53	16.42	0.53	غير دال
الوزن	64.57	7.80	64.14	7.81	غير دال
الطول	1.74	7.89	1.72	7.73	غير دال

(محبوب، 1988، صفحة 135)

القيمة (ت) الجدولية أمام درجة الحرية (ن+1-2) و عند مستوى الدلالة 0.05 تساوي 2.17 يتبين من الجدول (1) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المجموعتين من المتغيرات المدرجة في الجدول ، مما يدول على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

### 3.1- متغيرات البحث :

تعتبر متغيرات البحث عنصر ضروري في التي دراسة ميدانية و هذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث تكون هذه المتغيرات مساعدة على تفسير و تحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل و الصعوبات و قد جاءت متغيرات بحثنا كالتالي :

#### ✓ المتغير المستقل :

و هو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به و حدد المتغير المستقل في دراستنا الحالية بطريقة التدريب التكراري.

#### ✓ المتغير التابع :

هو الذي تتوقف قيمة المتغيرات أخرى و معنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر تلك التعديلات على قيم المتغير التابع و حدد في دراستها ب القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

#### ✓ الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

لقد قمنا بالضبط الإجرائي لمتغيرات بحثنا و ذلك بتخصيص الحصص التدريبية داخل القاعة المخصصة لهذا الغرض بالنسبة للاعبين .

- تمثل زمن إجراء الحصص التدريبية أيام : السبت و الاثنين و الأربعاء من كل أسبوع بمعدل ساعة و نصف لكل حصة .

#### 4.1- المجالات البحث : و هي ثلاثة

##### ✓ المجال البشري :

يمثل المجال البشري في بحثنا هذا لاعبي نادي التحدي الرياضي المحمدية فئة (17/16 سنة) و يتكون من 18 لاعب .

##### ✓ المجال المكاني :

تم إجراء على عينة الدراسة في القاعة المتعددة الرياضيات .

##### ✓ المجال الزماني :

14-01-2017 إلى 09-02-2017 تمثل في انجاز التجربة الاستطلاعية

14-01-2017 إلى 06-04-2017 انجاز البحث .

#### 5.1- أدوات البحث :

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام أهم الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها طريقة الاختبار الذي اجري على كل من المجموعة الضابطة و التجريبية على شكل اختبار قبلي و بعدي ، كما تم استكمال وحدات تدريبية على شكل حصص التجريبية تساهم في تطوير القوة الانفجارية للذراعين و تخضع لها العينة التجريبية للعينة المدروسة.

##### ✓ الاختبار :

هو أسلوب ووسيلة و منهج تجريبي لتقويم حالة أو عدة حالات .عرفه "وجيه محجوب على انه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط و صيغ عملية دقيقة "

##### أ / الاختبارات المستخدمة :

- الاختبار المستخدم 1 : اختبار وضع الكرة الطبية بيد واحدة زنة 03 كلغ (الوزير، صفحة 28)
- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراع المميزة (الضاربة)

- الأدوات المستخدمة : شريط القياس كرة طبية 03 كلغ ، تحديد قطاع الرمي برسم خطوط عرضية على الأرض ، المسافة بينهما 05 سم
- وصف أداء الاختبار : يقف المختبر خلف خط الرمي ثم يقوم برمي الكرة الطبية إلى أقصى مسافة ممكنة بيد واحدة
- الشروط : يعطى لكل مختبر 03 محاولات ، بينهما فترة راحة مثالية
- حساب الدرجات : تقاس المسافة عموديا بين خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة.
- التسجيل : يسجل للمختبر أفضل نتيجة منجزة .
- الاختبار المستخدم 2 : اختبار دفع كرة طبية زنة 03 كلغ باليدين من أمام الصدر .(الوزير، صفحة 23)
- الغرض من اختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين
- الأدوات المستخدمة : شريط قياس كرة طبية 03 كلغ تحديد قطاع الرمي برسم خطوط عرضية على الأرض ، المسافة بينهما 05 سم .
- وصف أداء الاختبار : يصف المختبر خلف خط الرمي ثم يقوم برمي الكرة الطبية بكلا اليدين إلى أقصى مسافة .
- الشروط : يعطى لكل مختبر 03 محاولات ، بينهما فترة راحة مناسبة .
- التسجيل : يسجل للمختبر أفضل نتيجة منجزة .
- الاختبار المستخدم 03 : اختيار دفع الكرة الطبية زنة 03 كلغ من وضع الجلوس .(مصطفى، صفحة 30)
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية و القوة الانفجارية للذراعين
- الأدوات المستخدمة : شريط القياس ، كرة طبية 03 كلغ ، تحديد قطاع الرمي برسم خطوط عرفية على الأرض ، المسافة بينهما 05 سم ، كرسي مثبت .
- وصف أداء الاختبار : يجلس المختبر على الكرسي على أن يكون مستقيما مثبت على الكرسي ثم يمسك المختبر الكرة الطبية باليدين أمام الصدر و أسفل الذقن ، يثبت ظهر المختبر على الجدار و ذلك يمنع حركة الجسم للخلف ، يتم دفع الكرة باليدين .
- الشروط : يعطى لكل مختبر 03 محاولات بينهما فترة راحة مناسبة
- حساب الدرجات : تقاس المسافة عموديا بين خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة .
- التسجيل : يسجل للمختبر أفضل نتيجة منجزة .
- ✓ المصادر و المراجع العربية و الأجنبية
- ✓ التجربة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولى التي تسعد الباحث في إلقاء نظرة من اجل الإلمام بجوانب دراسة مبدئية بما انه بصدد إجراء دراسة مبدئية لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدنها.

- التعرف على المكان و الهدف إمكانية إجلاء هذه الدراسة.

- التعرف علة كل ما يمكن عرقلة عملنا ، و مختلف الصعوبات المقبل على مواجهتها.

- تحديد العينة و معرفة الأجواء المحيطة بها و مختلف ظروفها.

- التقرب من أفراد العينة.

و في الأخير الخلاصة إلى ضبط إشكالية و فرضيات البحث و كذلك قمنا بتحديد الاختبارات لتدوي سوف نقوم بتطبيقها على عينة الدراسة التي لاعب كرة الطائرة فئة (16 ، 17 سنة)

### 6.1- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة : (الثبات ، الصدق ، الموضوعية)

أ. الثبات : يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من أفراد في مناسبتين مختلفتين .

قمنا بإيجاد معامل الثبات لاختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة زنة 03 كلغ و اختبار دفع الكرة الطبية باليدين من أمام الصدر زنة 03 كلغ ، اختبار دفع الكرة زنة 03 كلغ من وضع الجلوس باستخدام طريقة تطبيق لاختبار و إعادة تطبيقه ، حيث تم إجراء تطبيق لاختبار على لاعبين يمثلون 20 % من مجتمع البحث و من الخارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) حيث بعد شهر تقريبا تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس الشروط الإجراء الأول ، و لمعرفة مدى ثبات الاختبارات قمنا باستخدام معمل الارتباط البسيط (سيرمان) فكانت النتائج المحصل عليها كالتالي : (حسانين، 1995، صفحة 193)

— يمثل الجدول حساب معامل ثبات الاختبارات :

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
01	اختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة زنة 03 كلغ	0.86	0.92
02	اختبار دفع الكرة الطبية باليدين من أمام الصدر	0.71	0.84
03	اختبار دفع الكرة الطبية زنة 03 كلغ من وضع الجلوس	0.66	0.81



يتطلع من الجدول أن الجميع فيهم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قريبة من 1 و بالتالي فان معامل الارتباط قوي ، و بذلك نستطيع القول بان الاختبار قيمة القوة الانفجارية قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبار ككل

ب/- **الصدق** : للحصول على صدق الاختبارات قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي و الذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات سيرمان للاختبار .

و كانت النتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول السابق (حسانين، 1995، صفحة 195)

ج/ - **الموضوعية** : تعتمد الموضوعية على مدى وضوح التعليمات و الشروط الخاصة تنطبق الاختبارات و طرق حساب الدرجات و نتائج خاصة بهم و اختبار موضوعي يصحح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمة فالنتائج واحدة بالرغم من اختلاف طبيعة الاختبارات و كذا العتاد الرياضي مستعمل لحسابها (حسانين، 1995، صفحة 85)

• **صعوبات البحث :**

- تغيب بعض أفراد العينة.

- خضوع أغلبية أفراد العينة لشهادة البكالوريا و دروس الدعم مؤثر عنه نفسيا و ذهنيا و بدنيا .

• **إجراءات التطبيق الميداني للأداة :**

- **الوسائل البيداغوجية** : أن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل و الأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية و الضابطة إلى العينة الاستطلاعية و قد تمت في قاعة النادي الرياضي الهاوي للمحمدية و تتمثل هذه الوسائل و الأجهزة فيما يلي :

الاختبار البدني ، شريط قياس الكرة ، كرة طيبة 03 كلغ ، تحديد قطاع الرمي برسم خطوط عرفية على الأرض المسافة بينها 05 سم ، كرسي مثبت ، استمارة لتسجيل البيانات .

• **التجربة الاستطلاعية :**

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية و يجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها و الظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ، ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها .

### و كان الهدف من التجريب هو :

- التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة .
- التعرف على الأخطاء و المعوقات المتوقعة في التنفيذ و محاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية .
- اختبار صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث و كفانيها .
- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الوحدات التدريبية و إمكانية تكرارها حسب ما هو مخطط له .
- التعرف على إمكانية اللاعبين في الاستمرار بأداء التمارين و عدم الشعور بالتعب أو الملل
- إضاءة حورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤدي عنه تنفيذه لفترات الوحدات التدريبية.

### ✓ التجربة الأساسية :

- تم تقييم البرنامج إلى 36 وحدة تدريبية زمن كل منها 90 دقيقة حسب هدف الوحدة التدريبية ، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية 12 أسبوعا بواقع 03 وحدات في الأسبوع .

و تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ الوحدات التدريبية و ذلك يوم : 2017/01/14 .

وتم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية و ذلك يوم : 2017/04/06 .

### ✓ الأساليب الإحصائية :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة و تساعد في وصول النتائج و تحليلها و تطبيقها و نفاذها علما أن كل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة و خصائصها و هدف البحث ، و قد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الإحصاء .

إصدار 18 ، و لقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية :

✓ المتوسط الحسابي : (كامل، 1988)

يعتبر احد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في مجموعة التي أجريت عليها القياس :  
س1،س2،س3،.....،س ن ، على عدد هذه القيم (ن) و يصطلح عليه عادة س

و الصيغة العامة هي :

حيث : س : يمثل متوسط الحسابي

ن : عدد أفراد العينة

س : مجموع القيم

$$\frac{\sum س}{ن} = \bar{س}$$

✓ معامل الارتباط ( ارتباط بيرسون )

$$r = \frac{ن (مج س . ص) - (مج س)(مج ص)}{\sqrt{[ن(مج س^2) - (مج س)^2][ن(مج ص^2) - (مج ص)^2]}}$$

حيث:

مج س . ص : مجموعات درجات الاختبار س × مجموع درجات الاختبار ص.

مج س : مجموع درجات الاختبار س.

مج ص : مجموع درجات الاختبار ص.

مج س<sup>2</sup> : مجموع مربع درجات الاختبار س.

(مج س<sup>2</sup>) : مربع مجموع درجات الاختبار س .

مج ص<sup>2</sup> : مجموع مربع درجات الاختبار ص.

(مج ص<sup>2</sup>) : مربع مجموع درجات الاختبار ص.

الهدف منه: معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون.

إذا كانت النتيجة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فان الارتباط يكون قويا والعكس صحيح.

(مروان عبد المجيد، 1999، صفحة 88)



✓

✓

✓ صدق الإختبار :

$$\text{صدق الإختبار} = \sqrt{\text{المعامل الثابت}} \quad (\text{حسانين، 1995، صفحة 192})$$

✓ الانحراف المعياري :

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أحقها ، حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي و الاختبار ، و يرمز له برمز  $\sigma$  ، فإذا كان قليل أي قيمته صغيرة فانه يدل على ان القيم متقاربة و العكس صحيح .

هذه الصيغة  $\sigma$  : (ع) : تكتب في حالة تكون العينة اقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية :

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n - 1}}$$

حيث :  $\sigma$  : تمثل الانحراف المعياري.

$s$  : قيمة عددية نتيجة الاختبار

$s$  : المتوسط الحسابي

$n$  : عدد العينة

✓ **تستينودنت** : هي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية و يستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات

الحسابية تقيما مجردا من التدخل الشخصي و في حالة العينات الأقل من 30 لآعب نستخدم الصيغة التالية :

$$t = \frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{2} \cdot \frac{1}{n-1}}}$$

حيث : **n** : عدد العينة

**S1** : المتوسط الحسابي بالمجموعة الأولى (قبلي).

**S2** : المتوسط الحسابي بالمجموعة الثانية (البعدي).

**1ع** : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى (قبلي).

**2ع** : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (البعدي).

(العبيدي ، 1999 ، صفحة 24)

### خلاصة :

حول هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث و من أهم الفصول في البحث إمضاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختبار العينة ووضوح حدود البحث الزمانية و المكانية كما ابرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق و ثبات هذا الأخير ، كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث و تحليلها و مناقشتها .

# الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

1.2 – عرض و تحليل النتائج :

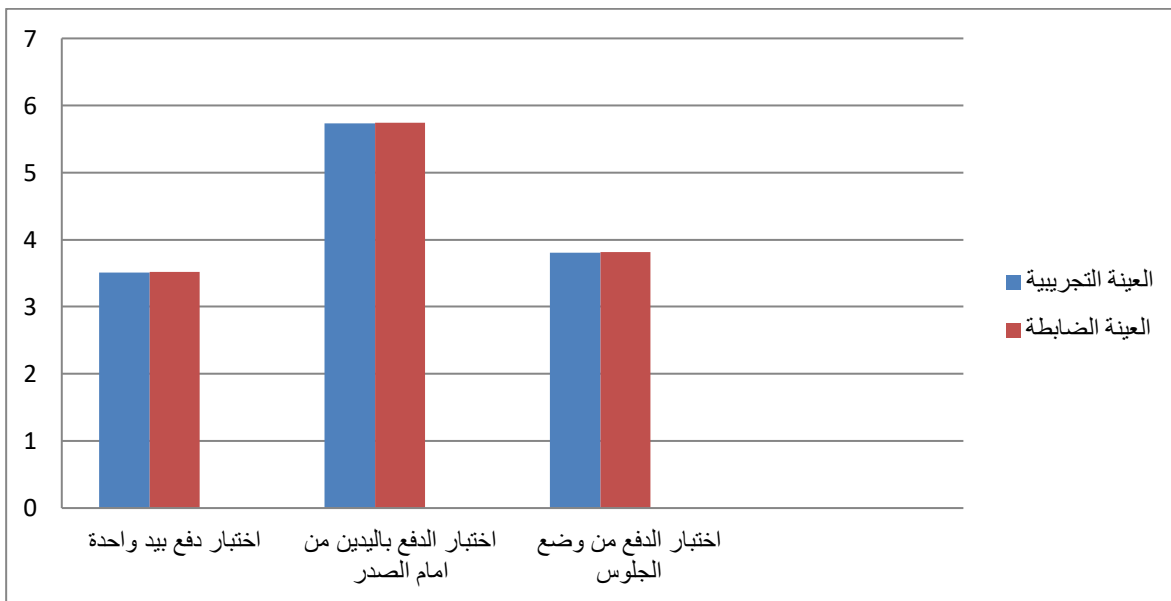
عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية إرسال – تنس – بطريقة التدريب التكراري .

الجدول (1) : يبين نتائج الاختبارات القبليّة للقوة الانفجارية للذراعين :

الاختبارات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية T	T محسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة و زنة 03 كلغ	12	0.05	2.17	1.22	لا توجد دلالة
اختبار دفع الكرة الطبية و زنة 03 كلغ من امام الصدر				0.62	لا توجد دلالة
اختبار دفع الكرة الطبية و زنة 03 كلغ من وضع الجلوس(الجنو)				2.15	لا توجد دلالة

لقد ثبت من خلال الجدول (1) ان جميع القيم T المحسوبة و التي تارجحت بين 0.62 و 2.15 هي اصغر من قيمة T الجدولية و التي هي 2.17 عند درجة العربة 12 و مستوى الدلالة 0.06 و هذا يدل على انه لا يوجد فرق معنوي أي هناك دلالة إحصائية

و يدل أيضا على وجود دلالة إحصائية و هذا ما يدل أيضا على مدى تجانس موجود بين العينين لاختبارات القوة الانفجارية للذراعين لاختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة و زنة 03 كلغ ، اختبار دفع الكرة الطبية يبين من أمام الصدر ، اختبار دفع الكرة الطبية بوزن 03 كلغ بوضع الجلوس (الجنو) .



التمثيل البياني (1) يوضح الفرق المتوسطات الحسابية للاختبارات القوة الانفجارية للذراعين القبليتين للعينتين .

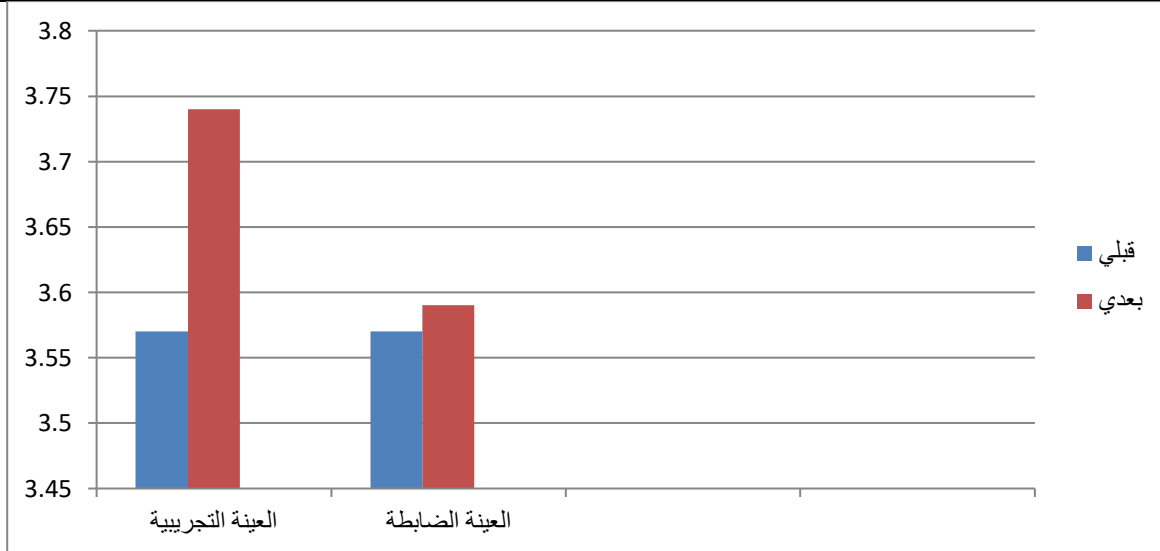
من خلال النتائج الموضحة أعلاه تبين أن كل أفراد العينتين لهما نفس القوة الانفجاري للذراعين على أداء تقنية الإرسال – تنس – بطريقة التدريب التكراري و هذا يعطي للرياضيين الضوء الأخضر للانطلاق في تجربة أساسية لهذا البحث .

## 2.2 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات القوة الانفجارية للذراعين القبليتين و البعديتين :

1- اختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة بزنة 03 كغ .

جدول (2) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين :

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T جدولية	T محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
					ع	س	ع	س	
توجد دلالة إحصائية	0.05	6	2.44	8.13	0.08	3.74	0.04	3.51	العينة التجريبية
توجد دلالة إحصائية				3.63	0.053	3.59	0.049	3.57	العينة الضابطة



التمثيل البياني (2) يوضح الفرق للمتوسطات الحسابية لاختبارات القبليتين و البعديتين للعينتين .

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين التجريبية و الضابطة كما هي موضحة في الجدول السابق (2) حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (3.51 — 3.57) و هذا في الاختبار القبلي ، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين



التجريبية و الضابطة على التوالي (3.74 — 3.59) ، و قد بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (8.13 — 3.63) و هي اكبر من قيمة (ت) مجدولة ، التي قدرت (2.44) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية 6 و هذا يدل على انه يوجد فرق مستوى دال إحصائيا بالنسبة لهاتين العينتين في الاختبار القبلي و البعدي و التي كانت لصالح الاختبار البعدي .

من خلال نتائج الجدول المبين في الشكل البياني رقم (2) .

من خلال معالجة الإحصائية في القوة العضلية ما بين الاختبارين واحد بزنة 03 كلغ القبلي و البعدي للعينه التجريبية فيتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة العقلية ما بين الاختبارين القبلي و البعدي و بالتالي في فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة .

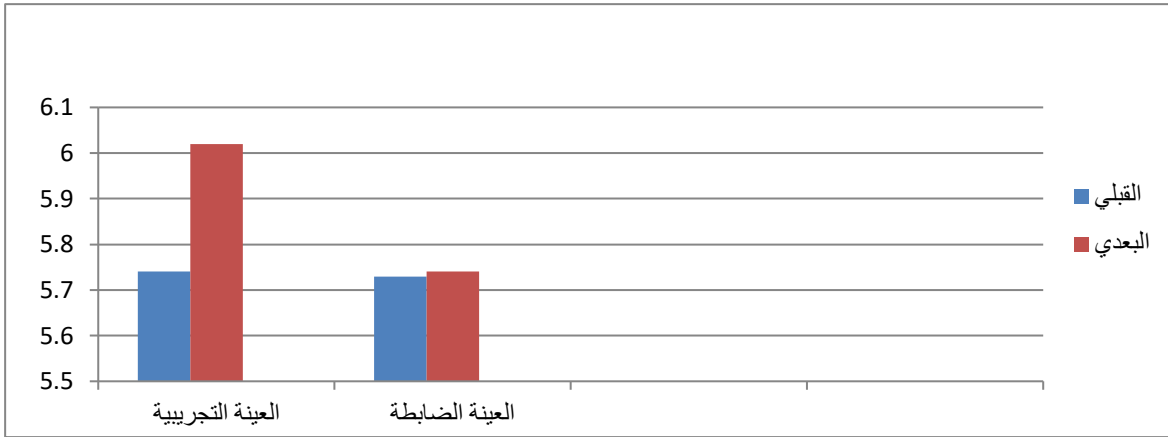
و بالتالي فان البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري له تأثير ايجابي في تطور القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال — تنس — لدى فئة الأشبال قيد الدراسة و هذا ما أكدته الدراسة (محمد كاظم ، 2004) ، التي أكدت تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة .

يمكن أن نستخلص إلى قول أن الوحدات التدريبية مقترحة للتطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال — تنس — بطريقة التدريب التكراري له فعالية أحسن في الوحدات العادية .

## 2 - اختبار دفع الكرة الطبية باليدين من امام الصدر :

جدول رقم (3) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين :

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T جدولية	T محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينه التجريبية
					ع	س	ع	س	
توجد دلالة	0.05	6	2.44	23.06	0.04	6.02	0.034	5.74	العينه التجريبية
توجد دلالة				3.03	0.032	5.74	0.034	5.73	الضابطة



تمثل رسم بياني رقم (3). يمثل فرق المتوسطات الحسابية اختبار قبلي و بعدي للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين التجريبية و الضابطة كما هي موضحة في الجدول السابق (3) حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (5.74 — 5.73) و هذا في الاختبار القبلي ، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة على التوالي (6.02 — 5.74) ، و قد بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (23.06 — 3.03) و هي اكبر من قيمة (ت) مجدولة ، التي قدرت (2.44) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية 6 و هذا يدل على انه يوجد فرق مستوى دال إحصائيا بالنسبة لهاتين العينتين في الاختبار القبلي و البعدي و التي كانت لصالح الاختبار البعدي .

من خلال نتائج الجدول رقم (3) . و المبينة في الشكل البياني رقم (3).

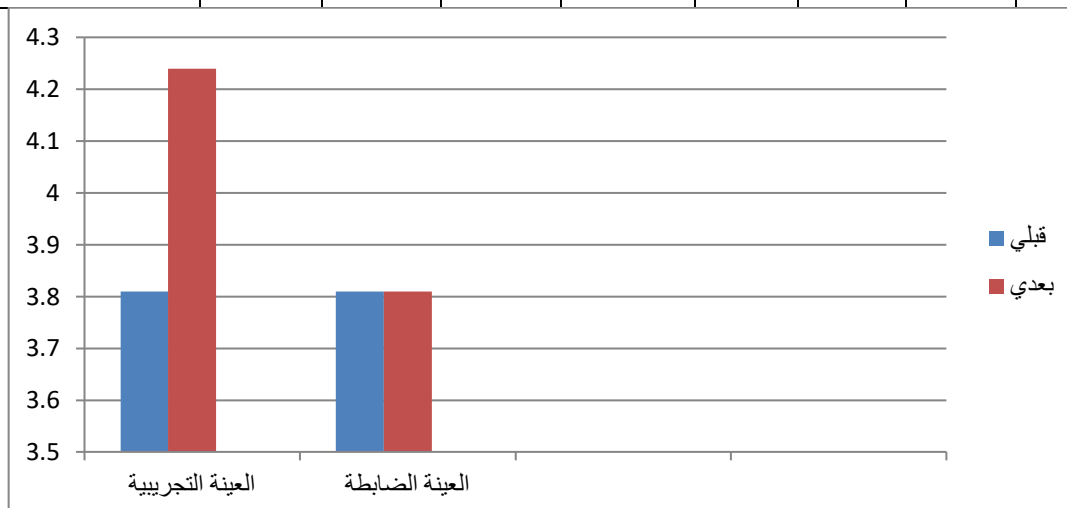
من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار دفع الكرة باليدين من أمام الصدر قبلي و بعدي للعينة التجريبية ، يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة و المرونة ما بين الاختبار القبلي و البعدي و بالتالي في فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة ، بل مرجعها المتغير المستقبل المتمثل في وحدات تدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا عند أفراد العينة و في هذا السياق ، أن تطورا مباشرا في نمو القوة اختبار دفع الكرة باليدين من أمام الصدر له علاقة مباشرة مع تنمية القوة و ذلك بالتركيز على شدة وجع التمرين و بالتالي فان البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري له تأثير ايجابي في تطور القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال — تنس — لدى فئة أشبال قيد الدراسة و هذا ما أكدته دراسة (مؤيد وليد نافع و منير محمود جاسم ، 2010) و التي أكدت تأثير منهج تدريبي بالطريقة التدريب التكراري في تطور القوة الانفجارية للذراعين .

يمكن أن نستخلص قول أن وحدات تدريبية مقترحة لتطوير قوة انفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال — تنس — بطريقة تدريب تكراري له فعلية أحسن من وحدة التدريب .

### 3 – اختبار دفع الكرة الطبية وزنة 03 كلغ من وضع الجلوس (جثو):

جدول (4) : يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين :

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T جدولية	T محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
					ع	س	ع	س	
توجد دلالة	0.05	6	2.44	49.59	0.015	4.24	0.016	3.81	العينة التجريبية
توجد دلالة				2.88	0.017	3.81	0.019	3.81	العينة الضابطة



شكل بياني رقم 4 يمثل فروق المتوسطات الحسابية لاختبار القبلي و البعدي للعينتين.

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم 4 ، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (3.81،3.82) و هذا في الاختبار القبلي ، ما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين (التجريبية ، الضابطة) على التوالي (3.81،2.24) حيث قدرت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (2.88،49.59) و درجة حرية (6) و هذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينة و في الاختبار القبلي و البعدي .

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 08 ، و المبينة في الشكل البياني رقم 4 البعدي لدفع الكرة الطبية وزن 03 كلغ بوضع الجلوس (الجثو) ، يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة العضلية ما بين الاختبار القبلي و البعدي ، و بالتالي هي فروق بعيدة عن

العشوائية و الصدفة ، بل مرجعها المتغير المستقبل المتمثل في التدريب المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة عند أفراد العينة و بالتالي فان البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري له تأثير ايجابي في تطور القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال -تنس- ، لدى فئة أشبال قيد الدراسة و هذا ما أكدته دراسة احمد أمين عكور 2010.

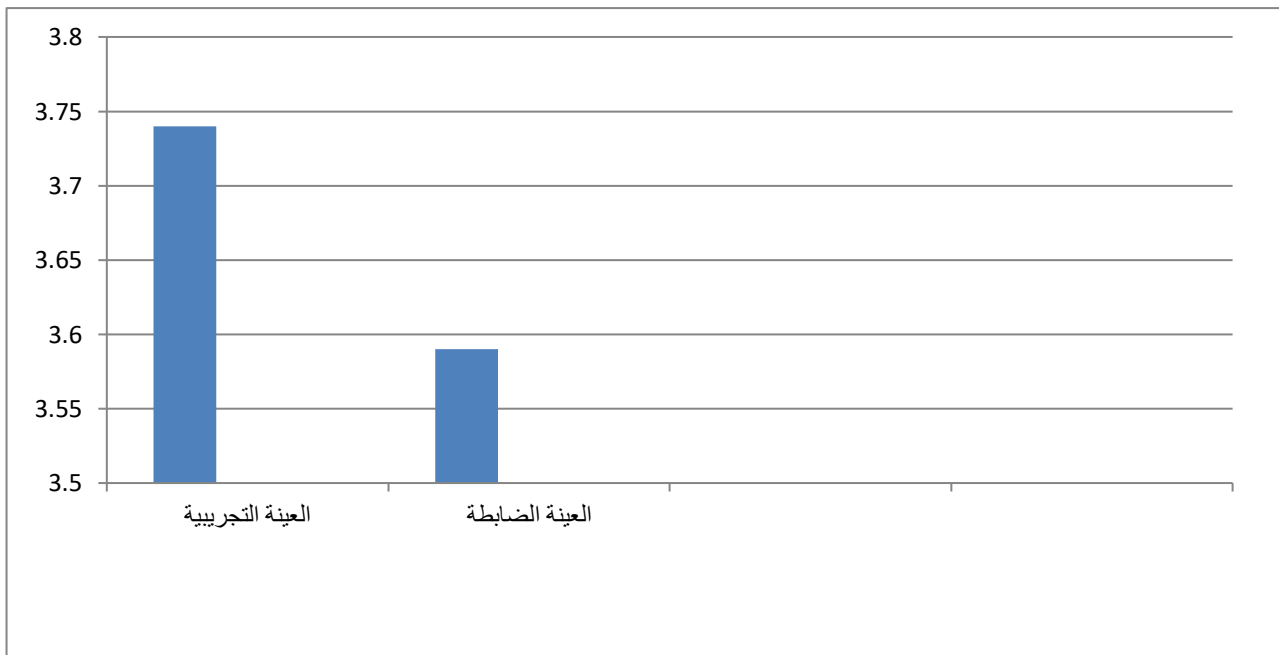
يمكن أن تلخص قول أن الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية لإرسال تنس بطريقة تدريب تكراري عالية أحسن من واحدة تدريبية

**- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للعينتين :**

**4 - اختبار بيد واحدة 03 كلغ :**

**جدول (5) : يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين :**

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T جدولية	T محسوبة	الاختبار البعدي		العينة	
					ع	س		
احصائية	0.05	12	2.17	8.67	0.08	3.74	7	العينة التجريبية
					0.053	3.59	7	العينة الضابطة



تمثل رسم بياني رقم(5) . يمثل فرق المتوسطات الحسابية اختبار البعدي للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين التجريبيية و الضابطة كما هي موضحة في الجدول السابق (5) حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (3.74 — 3.59) و هذا في الاختبار البعدي ، و قد قدرت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (08.67) و هي اكبر من قيمة (ت) مجدولة ، التي قدرت (2.17) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (12) و هذا يدل على انه يوجد فرق مستوى دال إحصائيا بالنسبة لهاتين العينتين في الاختبار .

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (5) و المبينة في الشكل البياني رقم(4) .

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبار البعدي لدفع الكرة الطبية بيدين من أمام الصدر للعيينة التجريبيية يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لاختبار البعدي و بالتالي في فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقبل في البرنامج المقترح للتحضير البياني المدمج الذي كان سببا مباشرا في القوة اختبار دفع الكرة باليدين من أمام الصدر له علاقة مباشرة مع تسمية القوة و ذلك بالتركيز على شدة وجع التمرين و بالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري له تأثير ايجابي في تطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال — تنس — لدى فئة أشبال ، قيد الدراسة و هذا ما أكدته دراسة (أحمد أمين عكور، 2010) التي أكدت تأثير منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية للذراعين .

يمكن أن نستخلص إلى قول أن الوحدات التدريبية مقترحة للتطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال — تنس — بطريقة تدريب تكراري له فعالية أحسن من وحدات تدريبيية .

#### 4- اختبار دفع الكرة الطبية باليدين أمام الصدر :

جدول رقم (6) : يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين : .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T جدولية	T محسوبة	الاختبار البعدي		العينة
					ع	س	
توجد دلالة إحصائية	0.05	12	2.17	40.41	0.04	6.02	7
					0.032	5.74	7

تمثل رسم بياني رقم (6). يمثل فرق المتوسطات الحسابية اختبار البعدي للعينتين

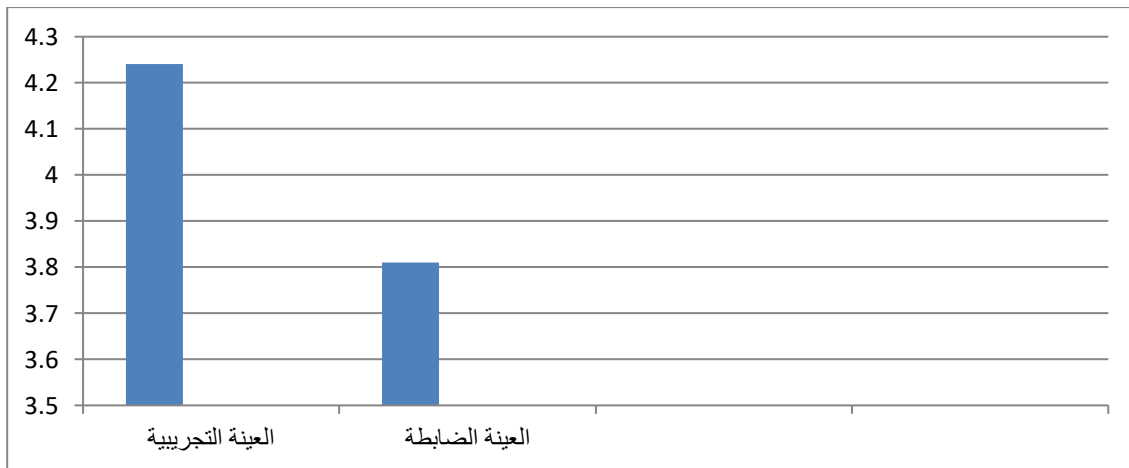
أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين التجريبية و الضابطة كما هي موضحة في الجدول السابق (6) حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (6.02 — 5.74) و هذا في الاختبار البعدي ، و قد قدرت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (40.41) و هي اكبر من قيمة (ت) مجدولة ، التي قدرت (2.17) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (12) و هذا يدل على انه يوجد فرق مستوى دال إحصائيا بالنسبة لهاتين العينتين في الاختبار .

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبار البعدي لدفع الكرة الطبية بيد واحدة للعيينة التجريبية ، يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لاختبار البعدي و بالتالي في فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقبل المتمثل في الوحدات التدريبية مقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة العضلية عند أفراد العينة و بالتالي فان البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري له تأثير ايجابي في تطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال — تنس — لدى فئة أشبال قيد الدراسة و هذا ما أكدته دراسة (مؤيد وليد نافع و منير محمود حاسم، 2010) التي أكدت تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية للذراعين لدى لعب الكرة الطائرة .

يمكن أن نستخلص إلى قول أن الوحدات التدريبية مقترحة للتطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال — تنس — بطريقة تدريب تكراري له فعالية أحسن من وحدات تدريبية .

6 – اختبار دفع الكرة الطبية وزنة 03 كلغ من وضع الجلوس (الجتو) :  
جدول (7) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين :

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	Tجدولية	T محسوبة	الاختبار البعدي		العينة	
					ع	س		
توجد دلالة إحصائية	0.05	12	2.17	75.71	0.026	4.24	7	العينة التجريبية
					0.017	3.81	7	العينة الضابطة



شكل بياني رقم (7) . يمثل الفرق المتوسطات الحسابي لاختبار البعدي لعينتين .

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين التجريبية و الضابطة كما هي موضحة في الجدول السابق (7) حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (4.24 — 3.81)

و هذا في الاختبار البعدي ، و قد قدرت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (75.71) و هي اكبر من قيمة (ت) مجدولة ، التي قدرت (2.17) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (12) و هذا يدل على انه يوجد فرق مستوى دال إحصائيا بالنسبة لهاتين العينتين في الاختبار البعدي .

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبار البعدي لدفع الكرة الطيبة من وضع الجلوس(الجنو) للعينة التجريبية ، يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لاختبار البعدي و بالتالي في فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقبل المتمثل في الوحدات التدريبية مقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة العضلية عند أفراد العينة و بالتالي فان البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري له تأثير ايجابي في تطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال — تنس — لدى فئة أشبال قيد الدراسة و هذا ما أكدته دراسة (أحمد امين عكور، 2010) .

يمكن أن نستخلص إلى قول أن الوحدات التدريبية مقترحة للتطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال — تنس — بطريقة تدريب تكراري له فعالية أحسن من وحدات تدريبية .

### الاقتراحات:

بعد استعراض نتائج الدراسة و استقراءها ، ارتأينا أن نقدم الاقتراحات التالية :



1- التعامل مع حالات اللاعبين بشكل يتناسب و طبيعة كل حالة خاصة في الحالات الصعبة .

2- تقنين هذه الاختبارات على كل اللاعبين و على العينتين .

3- الإكثار من التمارين الخاصة بتطوير القوة الانفجارية بشكل مستمر مع مراعاة الفروق الفردية في ذلك من اجل أن يكون البرنامج فعالا عند التطبيق .

3- التأكد على استخدام تمارين القوة الانفجارية خلال الوحدات التدريبية نظرا لأهميتها.

#### – الاستنتاجات :

من خلال النتائج المتحصل عليها و بعد التحليل الإحصائي و تحليل و مناقشة النتائج ، نواصل البحث إلى الاستنتاجات التالية :

01)تحسن في تطوير القوة الانفجارية للذراعين لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية.

02)– صفة القوة الانفجارية للذراعين لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية و البعدية لم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

30)– حققت العينة التجريبية تقدم في تطوير القوة الانفجارية للذراعين خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.

#### مناقشة الفرضيات:

#### مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين اختبار قبلي و البعدي لتنمية مجموعة التجريبية للذراعين بطريقة التدريب التكراري عند مجموعة التجريبية

من خلال معالجة إحصائية نتائج اختبارات خاصة بتطوير و التنمية القوة الانفجارية للذراعين بطريقة التدريب التكراري ليتضح وجود فروق الحالة إحصائيا في نتائج اختبارات بين مجموعتنا التجريبية بعد التدريب الوحدات التدريبية يلاحظ من خلال جداول رقم (6-7-8) و التي توضح دلالة إحصائية الفروقات الضابطة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعيشنا البحث ان الوحدات التدريبية المقترحة التي تطبق على المجموعة التدريبية امن إلى التنمية القوة الانفجارية الذراعين و يرى الطالبان على ان التحصيل إحصائي يتطابق مع نتائج لأبحاث و الدراسات السابقة.

و من هنا تحققت الفرضية التي تنص على انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين اختبارين القبلي و البعدي لتنمية القوة الانفجارية للذراعين بطريقة التدريب التكراري لدى لاعبي الكرة و الطائرة عند العينة التجريبية .

#### مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين اختبارين البعدي و البعدي القوة الانفجارية الذراعين بطريقة التدريب التكراري لدى لاعبي الكرة الطائرة (16-17 سنة ) عند مجموعة التجريبية و مجموعة الضابطة

- و من خلال المعالجة النتائج الإحصائية الاختبارات البعدية الخاصة بتنمية القوة الانفجارية للذراعين بطريقة التدريب التكراري فإننا وجدنا إن هناك تطور ملموس و ملحوظ في منه القوة الانفجارية للذراعين لكل افراد المجموعة التدريبية حيث لوحض من خلال الجداول (9-10-11) نتائج اختبارات البعدي و العدي لهذه الصفة و في الأخير نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حاصلة بين العينتين التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية راجع إلى تأثير الفعالية الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في التنمية القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة

الطائرة (16-17 سنة) و تحقيق صحة النرنسة وهذا يتطابق مع الدراسات و الأبحاث السابقة

### خلاصة عامة:

ازداد الاهتمام بالكرة الطائرة نظرا لأهميتها في جميع الميادين الاجتماعية و الثقافية في الدول و في الجزائر ، تحسين القدرات ، كميات و نوعيات أسس طرق التدريب كالتدريب التكراري متوقف على التحكم البعيد في الحركات النقدية معتمدا على الصفات البدنية الأساسية و المركزية كالتحمل و السرعة و المرونة و القوة الانفجارية فقد استخدمت طريقة التدريب التكراري في أسلوبين في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين ، فقد اختلفت الآراء حول أساليب الفوز و الهزيمة في مباريات الكرة الطائرة فهناك من يرجعها إلى الجانب التكتيكي و من يرجعها إلى الجانب البدني في ضعف قوة الذراع الضاربة للاعب .

إذا انه و من خلال تطبيقها للبرنامج و الاختبارات على العينة التي تهتم ل لاعب الكرة الطائرة فئة (16-17 سنة) بين أن :

### الباب الأول :

لقد تم التطرق في هذا الباب إلى الدراسة النظرية منتظمة في فصلين حيث يشمل للفصل الأول على الطريقة التدريب التكراري و للقوة الانفجارية ، أما الفصل الثاني فقد تضمنت تقنية الإرسال الكرة الطائرة و خصائص المرحلة العمرية .

### الباب الثاني :

لقد تم التطرق في هذا الباب إلى الدراسة الاستطلاعية و تنظيمها في فصلين حيث يشمل الفصل الأول أسلوب إحصائي في اختبار العينة فئة (16-17 سنة) في ظروف زمانية و مكانية ، مبرزا الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك الوصول إلى نتائج ضمنية مثبتا المتغيرات البحث من متغير مستقبل و متغير تابع مضبوطة

بإجراءات في أداء الاختبار الذي ضم : اختبار دفع الكرة الطبية زنة 03 كلغ بيد واحدة و بيدين .

و اختبار دفعها من وضع الجلوس لقياس القدرة العضلية و القوة الانفجارية للذراعين وفقا لأسس علمية .

# المصادر و المراجع

## المصادر و المراجع :

- 1- دليل المدرب في الكرة الطائرة – اختبارات تخطيط التسجيلات – الدكتور احمد عبد الحليم الوزير صفحة 28 .
- 2- دليل المدرب في الكرة الطائرة – اختبارات تخطيط ، الدكتور لا على مصطفى ، ص 23
- 3- دليل المدرب في الكرة الطائرة – اختبارات تخطيط تسجيلات ، الدكتور على مصطفى صفحة 30.
- 4 – مفتي ابراهيم ، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط تطبيق قيادة ، دار الفكر العربي ط1 القاهرة – مصر 1998 صفحة 19.
- 5 – محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة – مصر 2002 صفحة 17.
- 6 – أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ، منشأة المعارف ، الاسكندرية – مصر 1998 صفحة 12.
- 7 – حنفي محمود مختار ، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مرجع سابق ، صفحة 45 ، 48 .
- 8 – محمد العوض البسيوني ، دليل الناشئ ، نظريات و طرق التدريب ، ديوان العبورات الجامعية ، القاهرة – مصر 1991 صفحة 24 ، 25 .
- 9 – وجدي مصطفى الفاتح محمد لطفي السيد ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي ل لاعب و مدرب ، دار الهدى و التوزيع ، جامعة المنى ، مصر 2002 ، صفحة 103 ، 104.
- 10 – وجدي مصطفى الفاتح محمد لطفي السيد مرجع سابق ، صفحة 107 ، 109 ، سامي العفار : كرة القدم ، مديرية دار النشر و الطباعة ، جامعة الموصل ، بغداد – العراق صفحة 158.
- 11 – محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطئ ، نظريات و طرق تدريبيه البدنية ، ديوان المطبوعات ط2 بالجزائر ، 1992 ، صفحة 171 .
- 12 – كاظم 1988 ، صفحة 24 ، مرجع سابق ، صفحة 74 ، خالق 1992 صفحة 167
- 13 – سعد حماد الجبلي ، الكرة الطائرة و تطبيقاتها الميدانية ، دار دجلة ، ط1 ، عمان – الاردن 2007 ، صفحة 75.

14 – سعديّة محمد علي ، صادر تكنولوجيا الرهقة ، دار البحوث العلمية ، ط1 ، الكويت 1992 ، صفحة 25.

15 – محمد مصطفى نيدان ، النمو النفسي للطفل ، نظرية الشخصية ، دار النشر ، ط2 ، لبنان 1986 ، صفحة 164.

16 – حامد عبد السلام زهران 1 ، علم النفس النمو و الطفولة و مراةة ، دار غريب الطباعة و النشر ط2 ، القاهرة 1997 ، صفحة 355 ، 356.

17 – نشار الرايو كوة ، ترجمة حسان معوض كمال صالح عبده ، أسس التدريبية البدنية ، مكتبة انجيلو ، مصر 1964 ، صفحة 37 ، 38 .

المراجع الأجنبية :

18 – mt vive . aspect fondamentaux de l entrainement . edition vigat annee 1983 .

19 – WEINECK mamalis idem .

الملاحق



ملحق 1

البرنامج السنوي للعام لفتاة أشبهال ( 16 - 17 ) للكرة الطائرة

الشهر _____ ر الأول / الثاني / الثالث / ث			
3	2	1	المرحلة
مارس	فيفري	جانفي	الشهر
4	4	4	عدد الاسبوع
12	12	12	عدد الحصص
الكرة الطائرة	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة	النشاط



الشهر الثاني

الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع
وع	وع	وع	وع	وع
الرابـع	الثالث	الثاني	الأول	الحصة رقم
إرسال – استقبال	إعداد سحق	سحق - صد	إرسال – استقبال	العمل التقني
نظام دفاعي	هجومى (الكرة الرابعة)	هجومى دفاعي	نظام دفاعي	العمل الخططي
القوة الانفجارية	القوة الانفجارية	القوة الانفجارية	القوة الانفجارية	العمل البدني
تحضير نفسي و ذهني	تحضير نفسي و ذهني	تحضير نفسي و ذهني	تحضير نفسي و ذهني	العمل النفسي

الشهر \_\_\_\_\_ ر الثالث \_\_\_\_\_ ث

الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع
وع	وع	وع	وع	وع
الرابـع	الثالث	الثاني	الأول	الحصة رقم
إرسال – استقبال	إعداد سحق	سحق - صد	إرسال – استقبال	العمل التقني
نظام دفاعي	هجومى (الكرة الرابعة)	هجومى دفاعي	نظام دفاعي	العمل الخططي
القوة الانفجارية	القوة الانفجارية	القوة الانفجارية	القوة الانفجارية	العمل البدني
تحضير نفسي و ذهني	تحضير نفسي و ذهني	تحضير نفسي و ذهني	تحضير نفسي و ذهني	العمل النفسي

الأيام	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
الأربعاء	السبت	الثلاثاء	الأربعاء
المكان	القاعة المتعددة الرياضات	القاعة المتعددة الرياضات	القاعة المتعددة الرياضات
المدة	90د	90د	90د
التوقيت	18:00/16:30	18:00/16:30	18:00/16:30
الحصة	بدني — تقني	بدني — تقني	بدني — تقني
نظام الحصة	(1) — 10د تسخين عام (2) — 10د تسخين خاص (3) — 30د: — ت1 : يستلقي اللاعب على ظهره و ذراعه ممتدتان ثم يقوم برفع الكرة الملقاة بكلتا اليدين ( الكرة الطبية زنة 03 كلغ) — ت2 : رمي الكرة الطبية مسافة ممكنة حيث أن الذراع اللاهية مربوطة بشريط مطاطي. (4) — 30د: — ت1 : سحق و دفاع — ت2 : التدريب على نظام نظام دفاعي معين	(1) — 10د تسخين عام (2) — 10د تسخين خاص (3) — 30د: — ت1 : تمرير كرة طبية وزنها 02 كلغ باليدين إلى الزميل — ت2 : رمي كرة طبية وزنها 03 كلغ إلى ابعده مسافة ممكنة (4) — 30د: — ت1 : إرسال موجه حسب مراكز اللعب و الاستقبال و الإرسال . — ت2 : مركب 1	(1) — 10د تسخين عام (2) — 10د تسخين خاص (3) — 30د: — ت1 : الدفع لأعلى — ت2 : الانبطاح المائل (4) — 30د: — ت1 : الإرسال و استقبال الإرسال. — ت2 : مركب 1
	(5) — 10د : شوط تطبيقي	(5) — 10د : شوط تطبيقي	(5) — 10د : شوط تطبيقي

ملحق 2

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الوزن	الطول	السن	اللاعبين	
3.82	3.82	5.80	5.79	3.53	3.52	90	1.90	17	اللاعب 01	
3.82	3.83	5.77	5.78	3.57	3.56	77	1.89	17	اللاعب 02	
3.83	3.84	5.74	5.75	3.53	3.51	63	1.75	17	اللاعب 03	
3.81	3.80	5.75	5.73	3.61	3.60	58	1.67	17	اللاعب 04	
3.85	3.84	5.72	5.74	3.61	3.59	60	1.68	16	اللاعب 05	
3.80	3.81	5.74	5.72	3.64	3.62	64	1.72	16	اللاعب 06	
3.80	3.79	5.70	5.70	3.67	3.64	64	1.72	16	اللاعب 07	
26.73	26.73	40.22	40.21	25.16	25.04				المجموع	
اختبار دفع كرة طبية زنة 03 كلغ من وضع الجلوس (الجنو)			اختبار دفع كرة باليدين من امام الصدر		اختبار دفع كرة طبية بيد واحدة زنة 03 كلغ		المجموعة الضابطة			
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الوزن	الطول	السن	اللاعبين	
4.20	3.80	5.95	5.72	3.71	3.44	56	1.97	17	اللاعب 01	
4.22	3.82	6.00	5.73	3.80	3.48	61	1.71	17	اللاعب 02	
4.21	3.84	6.02	5.74	3.83	3.50	62	1.69	17	اللاعب 03	



4.19	3.83	6.04	5.75	3.85	3.53	65	1.70	17	04 اللاعب
4.18	3.81	6.10	5.77	3.69	3.58	59	1.73	16	05 اللاعب
4.16	3.83	6.05	5.79	3.65	3.54	61	1.79	16	06 اللاعب
4.24	3.84	6.01	5.70	3.67	3.55	60	1.80	16	07 اللاعب
29.4	26.77	42.17	40.20	26.2	24.62				المجموع
اختبار دفع كرة طبية زنة 03 كلغ من وضع الجلوس (الجنو)		اختبار دفع كرة باليدين من امام الصدر		اختبار دفع كرة طبية بيد واحدة زنة 03 كلغ		المجموعة التجريبية			

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الوزن	الطول	السن	اللاعبين
3.83	3.82	5.74	5.76	3.61	3.60	71	1.89	17	01 اللاعب
3.82	3.84	5.75	5.74	3.60	3.57	57	1.72	17	02 اللاعب
3.81	3.80	5.74	5.72	3.56	3.58	80	1.86	17	03 اللاعب
3.83	3.83	5.72	5.70	3.59	3.62	66	1.88	16	04 اللاعب
15.29	15.29	22.95	22.92	14.39	14.37				المجموع

اختبار دفع كرة طبية زنة 03 كلغ من وضع الجلوس (الجتو)	اختبار دفع كرة باليدين من امام الصدر	اختبار دفع كرة طبية بيد واحدة زنة 03 كلغ	العينة الاستطلاعية
--	---	---	--------------------



..... مستغانم:

الرقم: 126 / ت.ر. / 04 / 2017

إلى السيد : رئيس نادي تحدي المحمدية  
ولاية معسكر

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- فراح محمد الأمين .
- شفير نور الدين .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تخصص تدريب و تحضير بدني للسنة الجامعية 2016/2017 .  
و هذا قصد إجراء اختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

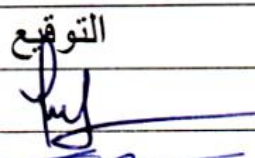
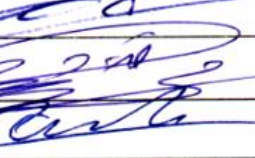
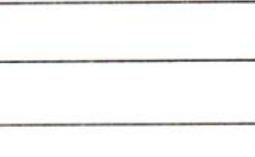
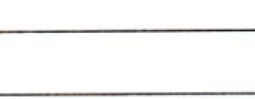
معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

اختبارات لغرض التحكيم خاصة بالأساتذة

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاختبارات التي تحتوي على مجموعة من الاختبارات بغرض تحكيمها قصد مذكرة ماستر في التربية البدنية و الرياضية .

تأثير وحدات تدريبية بطريقة التدريب التكراري و القوة  
الإنفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال التنس على  
لاعبي الكرة الطائرة ( 16- 17 ) سنة

اسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	التوقيع
دهنا دغزل	اساتذة معارف	
دا حريانة ابراهيم		
أ. د. بن كمال مزقاني	اساتذة التعليم العالي	
أ. خالد وليد	اساتذة مساعد أ	

تحت إشراف :

- د/ مقراني جمال

من إعداد الطلبة :

- شفير نور الدين
- فراح محمد الأمين

السنة الجامعية 2016-2017