



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

عنوان

تأثير وحدات تدريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة
لتحسين مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة
فئة أشبال (15-17) سنة

بحث تجريبي أجري على أشبال النادي الرياضي الهادي التحدي للكرة الطائرة
بالمحمدية

إشراف:

د. غوال عدة

إعداد الطالبان:

لكحل حاج دحو

كروم زين الدين

السنة الجامعية: 2016 / 2017

شكر و تقدير

نتقدم بالشكر و العرفان إلى:

الله سبحانه وتعالى الذي وفقنا وأعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع

وإلى كل طاقم إدارة قسم التدريب الرياضي، من عمال وإداريين وأساتذة ونخص بالذكر

الأستاذ المشرف: "د . غوال عدة"

وإلى كل طلبة معهد التربية البدنية و الرياضة

إلى كل محب لله والوطن والعلم.

إهداء

إلى من أرضعتني الحب والحنان
إلى رمز الحب و بلسم الشفاء
إلى القلب الناصع بالبياض والدتي الحبيبة

إلى من أحمل أسمه بكل افتخار
إلى من كلّت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة
إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم
إلى القلب الكبير والدي العزيز

إلى الروح التي سكنت روحي جدي الغالي
و أسأل الله أن يمد في عمرك جدي الغالي

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي إخوتي

الآن تفتح الأشرعة و ترفع المرساة لتنتطلق السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر
الحياة وفي هذه الظلمة لا يضيء إلا أصدقائي قنديل الذكريات.. ذكريات الأخوة البعيدة إلى
الذين أحببتهم وأحبوني

" زين الدين "

إهداء

إلى نبع الحنان الذي لا ينضب... أمي الغالية

إلى ينبوع العطاء الذي زرع في نفسي الطموح والمثابرة.... والدي العزيز

إلى من يحملون في عيونهم ذكريات طفولتي وشبابي..... إخوتي وأخواتي

إلى من ضاقت السطور من ذكرهم فوسعهم قلبي..... أصدقائي

إلى من ضحوا بحريتهم من أجل حرية غيرهم..... الشهداء الأبرار

إلى كل محبي العلم والمعرفة

"حاج دحو"

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: تأثير وحدات تدريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال (15-17) سنة.

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى فعالية الوحدات التدريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة. أما الغرض من الدراسة هو أن الوحدات التدريبية تؤثر إيجاباً في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، فعينة الدراسة شملت 18 لاعب منقسمة إلى عيّنتين: عينة ضابطة (النادي الرياضي الهاوي النجمة الرياضية بلدية حاسي مماش) تضم 9 لاعبين، وعينة تجريبية (النادي الرياضي الهاوي التحدي للكرة الطائرة) تضم 9 لاعبين، وقد تم اختيارها بطريقة مقصودة من مجتمع البحث الذي يتمثل في أشبال البطولة الولائية لرابطة وهران للكرة الطائرة والتي تتكون من 04 فرق بعدد 53 لاعب، وقد تم استخدام أدوات عديدة (الإمام النظري حول الموضوع، الاستثمارات، الاختبارات البدنية و المهارية، الوحدات التدريبية و الوسائل البيداغوجية والإحصائية، ملعب الكرة الطائرة وشبكة)

واهم استنتاج توصل إليه الطالبان الباحثان هو فعالية الوحدات التدريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن و نجاعته في تحسين مهارة الضرب الساحق.

أما أهم اقتراح قدمه الطالبان الباحثان هو وضع وحدات تدريبية محكمة وتطبيقها على نفس الفئة العمرية (15-17) سنة، وهذا بعد الإمام بمعالم التدريب نظرياً والاحتكاك بالمدرسين وذوي الخبرة العلمية والعملية، وتوفير العتاد المناسب من ناحية النوعية لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة الضرب الساحق.

الكلمات المفتاحية: الوحدات التدريبية - القوة المميزة بالسرعة - مهارة الضرب الساحق.

Résumé de l'étude :

Titre de l'étude : L'impact des unités de formation dans le développement de la force vitesse pour améliorer l'habileté de smasher des joueurs de volley-ball dans la catégorie cadets (15-17) ans.

L'étude vise à déterminer l'efficacité des unités de formation dans le développement de la force vitesse pour améliorer l'habileté de smasher dans le volley-ball.

Le but de l'étude est que les unités de formation affecter positivement le développement de la force vitesse et d'améliorer l'habileté de smasher dans le volley-ball.

L'échantillon d'étude :

Inclus 18 joueurs divisés en deux échantillons :

un témoin de l'échantillon (club sportif maire star du sport amateur Hassi Mamèche) comprend 9 joueurs, et un laboratoire de l'échantillon (Sports Club de volley-ball amateur Eltahadi) comprend 9 joueurs, a été choisi intentionnellement de la communauté de recherche, qui est le tournoi de l'Etat de petits de l'Association des volley-ball Oran, qui se compose de 04 équipes numéro 53 joueurs.

J'utilise plusieurs outils (connaissances théoriques sur le sujet, des formes, des tests physiques et D'habiletés, des unités de formation et pédagogique et des moyens statistiques, terrain de volley et un filet)

La conclusion la plus importante atteint par les chercheurs des étudiants est l'efficacité des unités de formation dans le développement de la force vitesse dès que les muscles des bras, des jambes, de l'abdomen et de l'efficacité dans l'amélioration de l'habileté de smasher dans le volley-ball.

La proposition la plus importante par les chercheurs étudiants est situer des unités de formation et appliquée au même groupe d'âge (15-17 ans), et ce, après la connaissance des étapes de formation en théorie et formateurs friction et des personnes ayant une expérience scientifique et pratique, et de fournir l'équipement approprié en termes de qualité pour développer la force vitesse et d'améliorer l'habileté de smasher dans le volley-ball.

Les mots clé: les unités de formation – la force vitesse – habileté de smasher

Summary of the study:

Title of the study: The impact of training units in the development of speed strength to improve the smash ability of volleyball players in the cadet category (15-17) years.

The study aims to determine the effectiveness of training units in the development of speed strength to improve the smash ability in volleyball.

The purpose of the study is that the training units positively affect the development of the speed strength and improve the smash ability in volleyball.

The study sample:

Includes 18 players divided into two samples:

A sample witness (sports club mayor star of the amateur sport Hassi Mamèche) comprises 9 players, and a sample laboratory (Sports Club amateur volleyball eltahadi) comprises 9 players, was chosen intentionally from the community of Research, which is the small state tournament of the Oran Volleyball Association, which consists of 04 teams number 53 players.

I use several tools (theoretical knowledge on the subject, forms, physical tests and

Skills, training and teaching units and statistical means, volleyball field and a net)

The most important finding reached by student researchers is the effectiveness of training units in the development of the force speed as soon as the muscles of the arms, legs, abdomen and efficiency in improving The smash ability in volleyball.

The most important proposal by the student researchers is to locate training units and applied to the same age group (15-17 years), and this, after knowledge of the stages of training in theory and friction trainers and people with a Scientific and practical experience, and provide the appropriate equipment in terms of quality to develop the speed strength and improve the smash ability in volleyball.

Key words: training units – speed strength – the smash ability.

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يمثل ثبات الاختبار	71
02	يمثل صدق الاختبارات	72
03	يوضح التجانس بين عينتي البحث في نتائج القياسات القبلية	81
04	يوضح التجانس بين عينتي البحث في النتائج القبلية للاختبارات البدنية و المهارية	82
05	يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث لاختبار السارجنت	83
06	يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث لاختبار ثني ومد الركبتين	85
07	يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث لاختبار الجلوس من الرقود	87
08	يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث لاختبار ثني ومد الذراعين	89
09	يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث لاختبار الضرب المستقيم	91
10	يوضح النتائج البعدية لاختبار السارجنت لعينتي البحث	93
11	يوضح النتائج البعدية لاختبار ثني ومد الركبتين لمدة 20 ثا لعينتي البحث	94
12	يوضح النتائج البعدية لاختبار الجلوس من الرقود لمدة 10 ثا لعينتي البحث	96
13	يوضح النتائج البعدية لاختبار ثني ومد الذراعين لمدة 10 ثا لعينتي البحث	97
14	يوضح النتائج البعدية لاختبار الضرب المستقيم لعينتي البحث	99

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
84	يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار سارجنت	01
86	يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني ومد الركبتين	02
88	يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجلوس من الرقود	03
90	يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني ومد الذراعين	04
92	يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الضرب المستقيم	05
94	يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار السارجنت	06
95	يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار ثني ومد الركبتين	07
97	يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار الجلوس من الرقود	08
98	يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار ثني ومد الذراعين	09
100	يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار الضرب المستقيم	10

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
	الإهداء
	الشكر
	الملخص
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	التعريف بالبحث
02	1- المقدمة.....
04	2- المشكلة.....
06	3- أهداف البحث.....
06	4- الفرضيات.....
07	5- أهمية البحث.....
07	6- مصطلحات البحث.....
09	7- الدراسات السابقة.....
16	الخاتمة.....
	الباب الأول: الخلفية النظرية
	الفصل الأول: التدريب الرياضي و اللياقة البدنية
18	تمهيد.....
19	1-1 مفهوم التدريب الرياضي.....
19	1-1-1 أهمية التدريب الرياضي.....
21	1-1-2 أهداف التدريب الرياضي.....
21	1-1-3 الخصائص المميزة للتدريب الرياضي.....
23	1-1-4 أغراض وواجبات التدريب الرياضي.....
25	2-1 تعريف التحضير البدني.....
26	1-2-1 أقسام التحضير البدني.....
27	3-1 الحمل التدريبي.....
27	1-3-1 تعريف الحمل.....

27	1-3-2 أنواع الحمل.....
28	1-3-3 مكونات الحمل التدريبي.....
30	1-3-4 درجات الحمل.....
30	1-4 مفهوم اللياقة البدنية.....
30	1-4-1 اللياقة البدنية العامة في كرة الطائرة.....
32	1-4-2 اللياقة البدنية الخاصة في كرة الطائرة.....
32	1-4-3 أهمية اللياقة البدنية الخاصة في كرة الطائرة.....
33	1-4-4 عناصر اللياقة البدنية العامة للاعب كرة الطائرة.....
38	1-4-5 مكونات اللياقة البدنية الخاصة باللاعبين كرة الطائرة.....
38	1-4-6 طرق تنمية اللياقة البدنية.....
40	1-4-7 التدريب من أجل تحقيق اللياقة البدنية.....
41	خلاصة.....
	الفصل الثاني: الكرة الطائرة و الفئة العمرية (15-17) سنة
45	تمهيد.....
46	2-1 تعريف كرة الطائرة.....
46	2-1-1 تاريخ ونشأة الكرة الطائرة.....
47	2-1-2 خصائص لعبة الكرة الطائرة.....
48	2-1-3 مميزات لعبة كرة الطائرة.....
51	2-1-4 المهارات الأساسية في مجال الكرة الطائرة.....
56	2-1-5 أقسام المهارات الأساسية الرياضية.....
57	2-2 تعريف المراقبة.....
58	2-2-1 أنماط المراقبة.....
58	2-3 خصائص تطوير الصفات البدنية لدى المراهقين 15-17 سنة.....
58	2-3-1 خصائص تطوير السرعة لدى المراهقين الذكور بين 15-17 سنة.....
59	2-3-2 خصائص تطوير القوة العضلية لدى الذكور بين 15-17 سنة.....
60	خلاصة.....

	الباب الثاني: الجانب الميداني
	الفصل الاول: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية
63	تمهيد.....
64	1-1 الدراسة الاستطلاعية.....
64	2-1 منهج البحث.....
65	3-1 مجتمع و عينة البحث.....
66	4-1 مصطلحات البحث إجرائيا.....
66	5-1 متغيرات البحث.....
67	6-1 مجالات البحث.....
69	7-1 أدوات البحث.....
70	8-1 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....
74	9-1 الدراسات الإحصائية.....
76	10-1 الاختبارات المستعملة.....
78	11-1 صعوبات البحث.....
79	خلاصة.....
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج
81	تمهيد.....
81	1-2 عرض وتحليل النتائج.....
81	1-1-2 عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي للقياسات لعينتي البحث.....
82	2-1-2 عرض ومناقشة النتائج البدنية و المهارية القبلية لعينتي البحث.....
83	2-2 عرض ومناقشة الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث.....
83	1-2-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار العمودي من الثبات (السارجنت).....
85	2-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار ثني ومد الركبتين لمدة 20ثا.....
87	3-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الجلوس من الرقود لمدة 10 ثا.....
89	4-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار ثني ومد الذراعين لمدة 10ثا.....
91	5-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الضرب المستقيم.....
93	3-2 عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث.....
93	1-3-2 عرض و مناقشة النتائج البعدية لاختبار السارجنت لعينتي البحث.....
94	2-3-2 عرض و مناقشة النتائج البعدية لاختبار ثني و مد الركبتين لمدة 20 ثا.....

96	3-3-2 عرض ومناقشة نتائج البعدية لاختبار الجلوس من الرقود لمدة 10 ثا.....
97	4-3-2 عرض ومناقشة نتائج البعدية لاختبار ثني ومد الذراعين لمدة 10 ثا.....
99	5-3-2 عرض ومناقشة نتائج البعدية لاختبار الضرب المستقيم.....
101	4-2 الاستنتاجات.....
102	5-2 مناقشة الفرضيات.....
104	6-2 الاقتراحات.....
106	خلاصة.....
	قائمة المصادر و المرجع
	الملاحق



التعريف بالبحث

1- المقدمة:

عرفت الكرة الطائرة منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية فسخرت كل الإمكانيات من أجل تطورها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها كمهنة فشيدت مناجلها المنشآت والمركبات وأدخلت عليها طرق علمية حديثة تتماشى مع تطوراتها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية وإقليمية وقارية فانتقلت من الممارسة المحلية إلى الممارسة الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم أصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم والعمود الفقري لبعض دول العالم كما تجلت أهميتها في جميع الميادين الأخرى الاجتماعية والثقافية ومن خلال هذا التأثير الكبير للكرة الطائرة على مختلف ميادين الحياة ولهذا بات الاهتمام بها وتطويرها أمراً ضرورياً. (حسانين، 2002، صفحة 09)

وفي الجزائر تحاول المعاهد والجامعات وحتى مدارس الكرة الطائرة إعطاء دفع جيد لهذه الرياضة كونها تمثل إطار هام لانشغالات الشباب مما جعل الاهتمام بها يزداد يوماً بعد يوماً فأصبح اللاعبون يتدربون بطريقة منتظمة وشبه احترافية وهذا التدريب هو المرحلة التي تصل من خلالها للتحسين الكمي والنوعي للقدرات وتطورها حسب مقاييس منظمة تسير وفقاً لأسس الرياضة البدنية والعقلية والصفات النفسية وجب علينا التساير مع تطور علوم التدريب الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق أحسن النتائج وهذا باتباع أحسن طرق التدريب، ولعل أهم هذه الطرق كانت طريقة التدريب التكراري وهذه الأخيرة صارت مطبقة عند الكثير من المدربين لأنها طريقة تحقق الفاعلية مع الأهداف الموضوعية والمراحل التي تمر بها المنافسة.

وقد اتفق الجميع أن الفريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على التحكم الجيد في الحركات التقنية والأساسية للمهارات الخاصة بهذه الرياضة ولا يكون هذا التحكم إلا إذا كان هناك تحضير جيد للجانب البدني الذي يتضمن الصفات البدنية الأساسية مثل التحمل، السرعة،

القوة، المرونة، الرشاقة والصفات البدنية المركبة مثل القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية. ومن بين المهارات الأساسية للكرة الطائرة مهارة الضرب الساحق، ونظرا لأهمية هذه المهارة وما تتطلبه من قوة مميزة بالسرعة عملنا على اقتراح وحدات تدريبية بالمشاورة مع عدة مدربين للفئات الأخرى من النادي الرياضي الهاوي التحدي للكرة الطائرة، تهدف هذه الوحدات التدريبية إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والبطن.

ومن هذا المنطلق جاءت الدراسة لمحاولة تجسيد اثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة (15-17) سنة.

وانطلاقا من كل ما سبق ذكره نحاول تقسيم دراستنا إلى ثلاث أقسام:

التمهيد بالبحث (طرح المشكلة)، الجانب النظري ويحتوي على التدريب الرياضي واللياقة البدنية، وعلى الكرة الطائرة والفئة العمرية (15-17) سنة، أما الجانب التطبيقي فيحتوي على منهجية البحث والإجراءات الميدانية، وعلى عرض وتحليل نتائج البحث، وفي الخير مناقشة الفرضيات والاستنتاجات والاقتراحات.

2- المشكلة:

لقد تطورت الكرة الطائرة تطورا ملحوظا خلال السنوات الأخيرة ويتضح ذلك في زيادة عدد الأعضاء المشتركة في الاتحاد الدولي وكثرة اللاعبين الذين يمارسونها بالإضافة إلى المباريات الدولية العديدة التي تقام فيها الدورات الاولمبية والبطولات العالمية وأصبحت الآن بناءا على انتشارها لعبة لا تقل شأنا عن كرة القدم وكرة السلة في شعبيتها ومشجعيهما.

والكرة الطائرة من أحسن الألعاب التي تتناسب الأطفال الصغار كما أن معدل انتشارها يزداد بسرعة كبيرة في المدارس وفي جميع أنحاء العالم، كما أن البداية المبكرة في تدريب الكرة الطائرة نتجت عن أهمية تكييف الناحية الفيزيولوجية للجسم في هذا السن المبكر لأنه أحسن المراحل للتعلم، ومن هنا يمكن لنا الوصول إلى المستوى العالي في مرحلة البلوغ ولهذا يجب أن يكون الشكل الأساس للأداء الفني كامل وجاهز في مرحلة الطفولة المتأخرة.

وقد اختلفت طرق التدريب في الكرة الطائرة وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد على استعمال برامج رياضية تدريبية خاصة وبأحد أساليب طرق التدريب المعروفة، وتعتبر طريقة التدريب التكراري من بين طرق التدريبية الأكثر فعالية فقد أصبح أغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم باعتمادهم على هذه الطريقة لما فيها من تكرار يسمح بتنمية المهارات والصفات البدنية لدى اللاعبين والوحدات التدريبية المقترحة لتنمية مهارات الكرة الطائرة ونخص منها مهارة الضرب الساحق بأسلوب التدريب التكراري، يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف تدريب اللاعبين في كل المستويات ومن اجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة بدنيا وفنيا وخططيا.

فالصفات البدنية نوعان الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والصفات البدنية المركبة مثل القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية حيث تساهم بشكل كبير في تطوير مستوى الفريق من الناحية الفردية والجماعية لتسهيل تحقيق الأهداف المسطرة.

ونظرا لأهمية صفة القوة المميزة بالسرعة في المجال الرياضي وارتباطها بكثير من الألعاب الرياضية أصبحت تعتبر من الركائز المهمة التي تستخدم لتدريب اللاعبين وذلك لكي تساعدهم في تطوير أدائهم الرياضي.

لقد ازداد اللعب الحديث صعوبة وتعقيدا مقارنة بأساليب اللعب قبل عشرات السنين، فالقوة المميزة بالسرعة التي يحتاج إليها اللاعب أصبحت كبيرة، كما أن الحركات الخطئية في الدفاع والهجوم أصبحت متشعبة. مما تعد القوة المميزة بالسرعة إحدى عناصر الإعداد البدني الخاص للاعب كرة الطائرة، فهي تساهم إسهاما فعالا في نجاحه وتحسين مهارة الضرب الساق. ولما للقوة المميزة بالسرعة أهمية كبيرة في مجال لعبة الكرة الطائرة، إذ أنها تمدنا بالعديد من الأسس والمفاهيم التي تبنى عليها عملية تطوير الأداء الرياضي لتحسين أداء الفرق المتقدمة، فمن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة للتعرف على تأثير وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين أداء مهارة الضرب الساق في الكرة الطائرة ومن هنا تكمن مشكلة البحث في السؤال التالي:

هل تؤثر الوحدات التدريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارة الضرب الساق في كرة الطائرة ؟

وعله فان دراستنا تنطلق من التساؤلات الفرعية التالية:

- هل تؤثر الوحدات التدريبية إيجابا في تنمية القوة المميزة بالسرعة ؟
- هل تؤثر الوحدات التدريبية إيجابا في تحسين مهارة الضرب الساق في الكرة الطائرة ؟
- هل تؤثر القوة المميزة بالسرعة إيجابا على أداء مهارة الضرب الساق في كرة الطائرة؟

3- أهداف البحث:

ربما يملأ هذا البحث فراغا في مكتبتنا، فمن الملاحظ أن البحوث من هذا النوع شبه منعدمة وبالتالي لم تأخذ دورها المنشود من التقدم في بلادنا، بالمقابل نجد أن مثل هذه البحوث في المجتمعات المتقدمة حظيت بالعناية اللازمة. وعلى ضوء ما ذكرناه تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

استعمال تمارين القوة المميزة بالسرعة في تحسين مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة.
استعمال التدريب التكراري في تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن.

تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين و البطن باستعمال التمارين الخاصة بها.

معرفة الدور الذي تلعبه القوة المميزة للسرعة في تحسين مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة.

التعرف على مدى ارتباط هذه الصفة البدنية في تحسن مهارة ضرب الساحق في كرة الطائرة.

إبراز العلاقة التي تربط بين القوة المميزة للسرعة ومهارة ضرب الساحق في كرة الطائرة.

4- الفرضيات:

■ الفرضية العامة:

- الوحدات التدريبية تؤثر بشكل فعال في تنمية القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة.

■ الفرضيات الجزئية:

- الوحدات التدريبية تؤثر إيجابا في تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- الوحدات التدريبية تؤثر إيجابا في تحسين مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة.
- القوة المميزة بالسرعة تؤثر إيجابا على أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

5- أهمية البحث:

إن اختيارنا لهذا البحث راجع إلى معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية في القوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وإبراز النتائج وذلك من خلال مباريات المنافسة إلى جانب إبراز إيجابيات القوة المميزة بالسرعة في الوحدات التدريبية لتحسين مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة. انجاز دراسة يتم من خلالها الإحاطة بموضوع البحث. الحاجة إلى مثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات. يعد تكملة وإثراء لبحوث سبقت تهتم بهذا الجانب المهم. القيام باختبارات بدنية ومهارية تهدف إلى إبراز الأثر الذي تحدثه الوحدات التدريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

6- مصطلحات البحث:

■ الصفات البدنية:

توجد لها عدة مرادفات منها (القدرات الحركية، القدرات البدنية، الصفات البدنية...) فالصفات البدنية تسمح للرياضي بإنجاز حركة أو مجموعة من الحركات خلال جهد بدني، كما أن الانجاز الفعال للحركة الرياضية يتطلب تحسين القدرات البدنية المستعملة منها التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة. (فرحات، 2007، صفحة 01)

■ تعريف القوة:

هي القدرة أو التوتر مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض إرادي وهي القدرة التي تستطيع الأطراف العلوية والسفلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض إرادي. (عماد، 2000، صفحة 15)

■ تعريف القوة المميزة للسرعة:

يعرفها "هارة" بكونها قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة. (معافى، صفحة 105)

■ الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى آخر، من جانبي الملعب عبر شبكة، وذلك بأيديهم أو سواعدهم، وهي واحدة من أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم، الكرة الطائرة تلعب في الملاعب الداخلية وتلعب في الصالات المغلقة على ملعب من الخشب أو أي مواد أخرى تستخدم داخل المباني، ويؤدي هذه اللعبة ستة لاعبين في كل فريق. (أحمد، صفحة 10)

■ المهارة:

هي ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم مع هدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة. (عبد الله، 2007، صفحة 30)

■ مهارة الضرب الساحق:

مهارة الضرب الساحق هي سلاح الهجوم في لعبة الكرة الطائرة لما لها من أهمية بارزة في كسب نتيجة المباراة، وهي عبارة عن ضرب الكرة بطريقة مختلفة من فوق الشبكة نحو ملعب الخصم وبإحدى الذراعين، وتحثل نسبة (21%) من بقية المهارات ويعرف الضرب الساحق أيضا بأنه إحدى المهارات الأساسية بالكرة الطائرة إذ يثب اللاعب ويضرب الكرة إلى ملعب المنافس بطريقة قانونية وهذه الضربة تستلزم نوعية معينة من اللاعبين. (كاسب، 2004، صفحة 72)

7- الدراسات السابقة:

تكمن الدراسات المشابهة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه وضبط متغيرات البحث، ومن أجل استكمال مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعه.

7-1 دراسة بوكرايم بلفاسم 2007-2008:

تحت عنوان: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

عينة ومنهجية البحث:

عينة من لاعبي كرة القدم صنف أوسط وقد اعتمد الباحث في هذا على المنهج التجريبي.

الفروض:

الفرضية العامة:

التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي الأواسط.

الفرضيات الجزئية:

التدريب البليومتري يؤثر إيجاباً على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

التدريب البليومتري يؤثر إيجاباً على المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أوسط.

توجد فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

الاستنتاجات:

من خلال المجموعة التي تمارس البرنامج التدريبي 3 مرات في الأسبوع يظهر بأنها أعطت نتائج ملموسة و هذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تشير إلى أن ممارس البرنامج التدريبي العادي يؤدي إلى تطور في الصفات البدنية بشكل نسبي وذلك في اختبارات الوثب العمودي من الثبات و الوثب الطويل و رمي الكرة و الحبل على رجل واحدة وفي اختبار الجلوس من وضع الجلوس .كما أن نفس البرنامج أعطى نتائج ملموسة ولكنها واضحة بشكل أكبر في الجانب المهاري وهذا لوجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات الجري بالكرة لمسافة 30م و الجري المنعرج بالكرة و ضرب الكرة إلى ابعد مسافة واختبارات الدقة و التحكم و السيطرة على الكرة ،أما المجموعة التجريبية التي أدت برنامج التدريبي البليومتري المقترح 3 مرات في الأسبوع فجاءت النتائج عموما واضحة جدا وذات فروق معنوية واضحة أيضا سواء كان في الاختبارات البدنية التي تستهدف القول أقصى مدى لها حيث تزداد قدرة الجسم على قبول حركات جديدة ومتنوعة من حيث الصعوبة و السرعة.

التوصيات:

استخدام تمارين البليومتريك من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية

استخدام تمارين البليومتريك من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومتريك وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.

ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنوية والأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليومتري.

التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وذلك باستخدام التدريب البليومتري الذي يطور الجانبين في آن واحد.

عند استخدام تمرينات البليومتريك يجب انتقاء التمرينات التي تناسب المسارات الحركية للمهارة.

للحصول على نتائج أفضل من تمارين البليومتريك يجب توظيفها بشكل يخدم اتجاه حركة المنافسة.

7-2 دراسة دوار عدة وآخران : التي أجريت سنة 2008م - 2009م

تحت عنوان: التدريب البليومتري وعلاقته بتنمية القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم. دراسة ميدانية لدى لاعبي أشبال مولودية حجاج 14- 16 سنة - مستغانم.

مشكلة البحث:

ما هو تأثير التدريب البليومتري على مستوى القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم على مستوى المهارات.

هدف البحث:

للكشف عن أثر التجريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم على المهارات.

الفرضيات:

التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي الأشبال.

الفرضيات الجزئية:

التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أشبال.

توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي الأشبال.

منهج البحث: المنهج التجريبي

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي أشبال مولودية حجاج لكرة القدم بأعمار 14- 16 سنة البالغ عددهم 28 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية 14 لاعب مجموعة ضابطة و شاهدة تتكون من 14 لاعب.

أدوات البحث:

المصادر والمراجع العربية والفرنسية والانجليزية.

الاختبارات الرياضية (بدنية - مهارية)، فريق العمل، استمارة استبيان وأخرى تسجيل البيانات. كرات قدم قانونية وكرات طبية، شريط قياس وكرونو متر، شواخص وحواجز. أهم نتيجة:

وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية وهذا يعني وجود تطور في المستوى.

7-3 دراسة حنان محمد محمود ادم:

والتي أجريت سنة 2001 تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للرجلين والذراعين على التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لناشئات كرة السلة 14 - 16 سنة.

أهدف البحث:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للرجلين و الذراعين على التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لناشئات في كرة السلة 14 - 16 سنة.

منهج البحث: المنهج التجريبي

عينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في الدراسة الرياضية التجريبية للبنات ببور سعيد حيث تم تصميم مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، حيث بلغ قوام العينة 20 طالبة بواقع 10 طالبات للمجموعة التجريبية و 10 طالبات للمجموعة ضابطة تم اختيارهن عمدا.

نتائج البحث:

حدوث تحسن واضح في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلا أن التحسن كان واضحا في المجموعة التجريبية إذا ما قورنت بالمجموعة الضابطة، وتعزي الباحثة هذا التقدم إلى استخدام تدريبات البليومتري وتدريب الأثقال الحرة المقترحة في البرنامج التدريبي والتي استخدمتها المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة.

7-4 دراسة بن حليلة سليم وعباسة إبراهيم: التي أجريت سنة 2007م - 2008م

تحت عنوان:

تأثير استخدام التمارين البليومترية في تنمية القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد بحث تجريبي اجري على طلبة السنة الرابعة تربية البدنية والرياضية اختصاص كرة اليد.

مشكلة البحث:

عدم معرفة الطلبة لتمارين البليومترية ومدى أهميتها في لعبة كرة اليد.

هدف البحث:

التعرف على مدى تأثير التمارين البليومترية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث.

الفرضيات:

التمارين البليومترية تؤثر إيجابا في تنمية القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد.

توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لكل مجموعة ولصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.

منهج البحث: منهج التجريبي

عينة البحث:

عدها 26 طالب موزعين على مجموعتين مجموعة تجريبية تتكون من 13 طالب ومجموعة ضابطة تتكون من 13 طالب.

أدوات البحث:

المصادر والمراجع، المقابلات الشخصية مع أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية ومدرسين في كرة اليد، الاختبارات البدنية ، الوسائل الإحصائية والمعادلات الإحصائية.

أهم نتيجة:

البرنامج التدريبي كان له مردود ايجابي على العينة التجريبية وبتالي التقدم في المستوى.

أهم توصية:

إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة من حيث السن والجنس وكذا نوع الرياضة.

5-7 دراسة علي خضري وحيدر شامخي جبار وعبد العباس عبد الرزاق:

تحت عنوان:

تأثير طريقتي التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة وكانت عينة البحث من شباب نادي الناصرية الرياضي والبالغ عددهم 12 لاعبا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية واستخدم الباحثون التدريب الفكري مرتفع الشدة للمجموعة التجريبية الأولى والتدريب التكراري للمجموعة التجريبية الثانية أهداف البحث: وكانت أهداف الدراسة التعرف على طريقتي التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين الكرة الطائرة للشباب والتعرف على مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في دقة بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

الاستنتاجات:

بين أن كلا الطريقتين التدريب الفكري مرتفع الشدة والتدريب التكراري من الطرق التي تساهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي أثرت في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة ظهرت أن طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة تساهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

■ التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا في هذا البحث أن جميع الدراسات السابقة اعتمدت كلها على المنهج واحد ألا وهو المنهج التجريبي، إضافة إلى اختبارات المشتركة في بعض الاختبارات البدنية و الوسائل البيداغوجية ولقد اعتمدت الدراسات على التدريبات البليومترية فكانت الدراسة الأولى تركز على التأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة في بعض المهارات فكانت النتائج ايجابية من خلال التدريب البليومتري في حين جاءت الدراسة الثانية مشابهة تماما للدراسة الأولى فدرست العلاقة بين التدريب البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة في بعض المهارات فكانت نتائج ايجابية بين الفروق القبلية و البعدية

أما الدراسة الثالثة و الرابعة جاءت على تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لعضلات الرجلين والذراعين على التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لناشئات كرة السلة (14-16) سنة و تأثير استخدام التمارين البليومترية في تنمية القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد بحث تجريبي اجري على طلبة السنة الرابعة تربية البدنية و الرياضية اختصاص كرة اليد ، فكانت النتائج حدوث تحسن واضح في كل من المجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات البدنية و المهارية و في آخر دراسة سابقة لا تختلف عن الدراسات الأخرى فدرست تأثير طريقتي التدريب الفكري مرتفع الشدة و التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة فكانت الهدف من الدراسة هو التعرف على مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في دقة بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وكانت النتيجة أن طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة و التدريب التكراري تساهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

■ نقد الدراسات السابقة:

إن كل من الدراسات السابقة فقد اعتمدت معظمها على طريقة تدريبية واحدة وفعالة بشكل ايجابي ألا وهي طريقة التدريب البليومتري فكانت تمريناتها ممتازة في الاختبارات البدنية و المهارية في حين كانت الدراسة الأخيرة جاءت من اجل الاعتماد على التدريب الفكري المرتفع الشدة و التدريب التكراري وكانت نتائجها وجود فروق معنوية وبالتالي وجود تحسن في المستوى وبشكل فعال وايجابي للعينة التجريبية كما يؤدي التدريب البليومتري إلى التأثير على كل من العضلات والجهاز العصبي معاً، كما أنه يفيد بشكل تطبيقي في مهارات الأداء الحركي بشكل عام ويعتمد على عمل أعضاء الحس الحركي بالعضلة والوتر في حين أهملت هذه الدراسات الطرق التدريبية الأخرى التي تكون نتائجها أحسن كذلك. فكانت هذه الدراسات السابقة كلها على الطريقة الاعتيادية وهي طريقة التدريب البليومتري وعلى هذا الأساس درس الباحثون هذا الموضوع من عدة جوانب، وقد استفاد من خلال هذه الدراسات في معرفة جميع العراقيل التي واجهها الباحثون، وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون وهذا ما يسمح لنا بالإلمام والربط بكل حيثيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة، وقد أفادت هذه الدراسات أيضاً فيما يلي: الوصول إلى الصياغة

النهائية لإشكالية الدراسة وكذا أدوات الدراسة وكذلك تحديد المنهج العلمي المناسب لها وبناءا على الدراسات السابقة اتضح لنا أهمية موضوعنا في بناء دقة أداء المهارات الأساسية والأداء الرياضي من خلال عملية تدريب اللاعبين بطرق علمية منظمة وتفاذي النتائج العشوائية التي تتركز على صيغة الصدفة والمفاجآت.

خاتمة :

بعد وضع الباحثان أهم ركائز مشكلة البحث القائمة في تأثير استخدام الأسلوب الأمري في تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد لدى تلاميذ المتوسط حاولنا تصفح بعض الدراسات المشابهة و أهم المراجع التي لها صلة بالموضوع .

فالمعلومات التي حصلنا عليها من هذه الدراسات السابقة والمشابهة، جعلتنا نبنى أهم محاور وطرق المعالجة لإثراء بحثنا، وقد تطرقنا إلى البعض منها ولو بصورة وجيزة لكنها كانت مهمة ونافعة.



الباب الأول

الخلفية النظرية



الفصل الأول

التدريب الرياضي و اللياقة البدنية

تمهيد:

أصبح التدريب بصورة متعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة فقد صار مجالا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل أصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول و الشعوب بعد الإيمان به كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة الإنتاجية و ذلك برفع مستوى الأداء للأفراد لتحقيق المتطلبات التي تستدعيها أعمالهم تماشيا مع التطور العلمي و التكنولوجي وتستمر عملية التدريب طوال حياة الفرد بصورة عامة وفقا لاحتياجاته كفرد وكأحد أعضاء المجتمع إذ يسعى التدريب إلى إحداث تغيرات في أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته و العوامل المحددة لسلوكه فهو يساهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به وإلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغيير حوله و التدريب وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية و الوظيفية والنفسية وإمكانية استخدامها للحصول على اكبر منفعة لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به و يذكر "احمد عزت راجح" و يتفق معه "اشتامر وبارتريك" أن التدريب لا يقتصر على الإعداد الفني للفرد أي تزويده بمعلومات جديدة وتحسين طريقته في الأداء فحسب بل يتجاوز ذلك إلى الإعداد النفسي إذ أصبح استخدام الخبرات التعليمية من اجل استكمال مفاهيم التدريب و التربية أمر زاد انتشاره في المجال التربوي فالتدريب عامة يعني عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين لبلوغ هدف محدد لزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع. (عصام الدين عبدالخالق، صفحة 01)

1-1 مفهوم التدريب الرياضي:

تختلف النظرة إلى عملية التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة و الفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع التي تحدد اتجاهات عملية التدريب ولكن هناك إطارا عاما يحدد مسار التدريب الرياضي لتحقيق زيادة كفاءة الفرد واستعداداته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس وفي ضوء ذلك تعددت التعاريف للتدريب الرياضي منها ما قدمه "هارة عن رودر" بأن التدريب الرياضي صورة لإعداد اللاعب للوصول للمستويات الرياضية العالية وواضح احتواء عملية التدريب على التربية السياسية و تقويم المنافسات و النواحي الخطئية والنظرية و مراعاة و متابعة حياة الفرد المناسبة مع رعايته صحيحا و يمكن تقديم التعريف الإجرائي للتدريب الرياضي بأنه عملية تربوية مخططة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس و قدرات الفرد و استعداداته للوصول به إلى أعلى مستويات ممكنة في هذا النشاط الرياضي. (عصام الدين عبد الخالق، صفحة 02)

1-1-1 أهمية التدريب الرياضي:

ارتباط الرياضة بالسياسة إذ أصبحت للمنافسة الرياضية مكانتها بين مختلف دول العالم بعد نظرة الدول إلى الفوز الرياضي في الدورات الاولمبية واللقاءات العالمية كمظهر من مظاهر التقدم الحضاري للدولة ودليل على ارتفاع المستوى الاقتصادي للشعب أصبح مزاولا للنشاط الرياضي ضرورة من متطلبات الحياة الحديثة نتيجة التطوير التكنولوجي وليس فقط من اجل التمتع بالوقت الحر الذي ازداد مع هذا التقدم بل من اجل تغيير التكرار الممل الناتج من التوقيت الثابت للعمل اليومي المعتاد.

يساعد ممارسة التدريب الرياضي على خلق قاعدة عريضة من الشباب الرياضي للارتفاع بمستواه واكتشاف المواهب ذات الاستعداد الرياضي للوصول إلى المستويات العلمية في المجال الرياضي.

أصبح الفوز بالمنافسة الرياضية نتيجة الأبحاث والتجارب والخبرات العلمية والعملية وليس وليد الصدفة ولذا كرست الدول علمائها للبحث عن جميع جوانب النشاط الرياضي للارتفاع

بمستوى الانجاز عند أفرادها مما يدعم تقدم الدولة حتى أصبحت المسابقات الرياضية الدولية منافسة بين علماء الدول المشتركة جنبا إلى جنب مع المدربين والرياضيين اهتمت الدول بتبادل المعلومات و إقامة المؤتمرات الرياضية بغرض تحقيق سلامة اللاعبين والسمو بالرياضة إلى جانب أنها وسيلة إعلامية للدول لاستعراض التطور الاجتماعي والاقتصادي والعلمي واكتساب مركزا متقدما بزيادة مكانة تنظيماتها الرياضية بين المجتمعات الدولية.

يساهم التدريب الرياضي في عمليات التكيف النفسي للفرد كعضو في المجتمع فيعمل على تلاقي متطلبات الفرد مع إمكانيات المجتمع.

يعمل التدريب الرياضي على تحسين الحالة الصحية للفرد وبالتالي المستوى الصحي للمجتمع لما يستلزم من إجراءات ورعاية طبية واكتساب سلوك وعادات صحية سليمة في طريقة حياة الرياضي وتصرفه ونظام يومه.

يؤدي التدريب الرياضي إلى رفع الكفاءة الوظيفية وإلى تطوير مستوى القدرات البدنية والحركية للفرد مما يساعد على رفع كفاءته الإنتاجية في حياته العامة وليؤدي أعماله اليومية بكفاءة عالية مع الاقتصاد في بذل الوقت والجهد.

يساعد التدريب الرياضي على اعتلاء قيم الولاء للمجتمع وتحمل المسؤولية كما يؤدي إلى رفع قيمة الاستعداد للدفاع عن الوطن.

يساهم التدريب الرياضي في تحكم الرياضي في تعبيراته الانفعالية وتشكيل مختلف دوافعه النفسية وكذلك تطوير سماته الشخصية والإرادية خلال عمليات التدريب والمنافسة كسمات المثابرة والثقة بالنفس والشجاعة والطموح وتحمل المسؤولية والإصرار على النصر وغير ذلك كصورة تستهدف أساسا لخدمة الفرد والمجتمع.

يعمل التدريب الرياضي على اكتساب الفرد المعارف والمعلومات التي تعمل على تنمية قدراته العقلية بما تتطلب مواقف اللعب من التفكير والإدراك والتذكر وحسن التصرف وسرعة ودقة اتخاذ القرارات والتعود على التفكير المنظم لحل المشكلات.

إعداد الرياضيين للقيام بالتدريب بمفردهم وبالتالي يمكن أن تصبح عملية التدريب فيما بعد مهنة للكسب لهم. (عصام الدين عبدالخالق، الصفحات 02-03)

1-1-2 أهداف التدريب الرياضي:

يحدد الهدف دائما الغاية النهائية التي نتوقع الوصول إليها بتنظيم معين ويكون قابل للتجزئة إلى أهداف فرعية واقعية محددة في خطوات زمنية ليسهل تعليمها ومتابعة تحقيقها أثناء التدريب كما أن الهدف الذي يتحقق يصبح حصيلة وتظهر أهداف أخرى ابعد تهدف إلى استمرارية خطة التدريب ويترجم التدريب هذا الهدف إلى الأساليب السلوكية المطلوب اكتسابها للرياضي حتى يمكن اختيار الخبرات التعليمية المناسبة لهذا الهدف كما تحدد انسب طرق التدريب و أساليب التقويم على أن يرتبط هذا الهدف بأهداف الدولة و فلسفة المجتمع وان ينبع من احتياجات و ميول و استعدادات و قدرات الرياضي ذاته ويتركز هدف التدريب الرياضي في الإعداد المتكامل للفرد بدنيا و حركيا و فكريا و نفسيا لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس. (عصام الدين عبدالخالق، صفحة 06)

1-1-3 الخصائص المميزة للتدريب الرياضي:

يتصف التدريب الرياضي بخصائص تميزه عن مجالات الممارسة الرياضية الأخرى مثل درس التربية البدنية والرياضية أو الرياضة الترويحية أو العلاجية فإذا كان التدريس للتربية الرياضية هو إعداد التلاميذ للممارسة لمختلف الأنشطة فان التدريب هو إعداد الرياضي للمنافسة في أحد الأنشطة ولذا يجب أن يكون كل مدرب مدرس لقيامه بخطوات التعليم الأولى ولكن لا يمكن أن يكون كل مدرس مدرب حيث يحتاج إلى تخصص أكثر ومن أهم خصائص التدريب الرياضي نجد:

يرمى التدريب الرياضي إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس.

أدى التقدم السريع المستمر للمستويات الرياضية العالية إلى أهمية التخصص في نوع معين من الأنشطة الرياضية وذلك لاختلاف متطلبات كل نشاط عن الآخر ولكن هذا لا يعني أن يقتصر التدريب للفرد على تخصصه فقط بل انه يستخدم الأنشطة الأخرى كعوامل مساعدة فقط.

تراعى عملية التدريب الفروق الفردية بين الرياضيين حتى ولو تقاربت نتائجهم إذ يتحدد المستوى الرياضي من عدة مكونات تختلف عند فرد وآخر ويظهر أهمية مراعاة ذلك خاصة مع لاعبي المستويات العالية وتختلف عملية التخطيط للتدريب طبقا للسن و العمر التدريبي و العمر البيولوجي و العمر العقلي للفرد وكذلك بالنسبة للجنس بنين وبنات إلى جانب متطلبات الفرد خارج العملية التدريبية و لكن لا يعني ذلك إخراج عملية التدريب كلية لكل لاعب بمفرده لان التدريب الجماعي إضافة لكونه اقتصاديا في الوقت و الجهد وله أهمية و خاصة عند بداية عملية التعليم وعند إصلاح الأخطاء الشائعة وعند وضع خطة اللعب وكذلك لتحقيق هدف تربوي مثل التعاون مع المجموع و أساسي للاستفادة بالطاقات الفردية لذا يجب أن يتم التدريب فردي بقدر الإمكان ومع الجماعة عند الحاجة تسعى عملية التدريب إلى التنمية المتكاملة لكل القوى البدنية والنفسية للفرد كوحدة واحدة بمراعاة التكامل لعمليتي التربية والتعليم بتأكيد العلاقة الوثيقة بين مقدرة الفرد للأداء واستعداده لهذا الأداء للوصول إلى أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس يتطلب تنظيم أسلوب حياة الفرد وطريقة معينة لتتلاءم مع متطلبات عملية التدريب ولذا يتدخل التدريب في تنظيم أسلوب المعيشة من حيث التغذية والنواحي الصحية ونظام الحياة اليومية بما يتلاءم مع المجهود العالي المطلوب للمساهمة في رفع مستواه الرياضي لأعلى درجة ممكنة.

تتميز عملية التدريب بالاستمرارية طوال السنة وإلى عدة سنوات دون انقطاع، ويظهر استمرار عملية التدريب الرياضي في الخطط التدريبية التي تبني على الأسس العلمية والانجازات الناجحة في الحياة العملية.

تستند عملية التدريب على نظريات وقواعد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية مثل علم النفس والاجتماع الرياضي والميكانيكي والكيمياء الحيوية، علم وظائف الأعضاء الترشيح وغيرهم مع الاستفادة بخبرات المدربين العملية من اجل بناء متكامل لعلم التدريب الرياضي الحديث.

تتسم عملية التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والذي يعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على النفس والاستقلال في التفكير والابتكار مستندا على النواحي العملية والعلمية. وإعداد الفرد لان يتدرب بمفرده تبعا لإرشادات المدرب وتخطيطه. (عصام الدين عبدالخالق، الصفحات 04-05)

1-1-4 أغراض و واجبات التدريب الرياضي:

أ. الواجبات التعليمية:

■ الإعداد البدني:

هو تنمية و تحسين حالة الفرد و الحركية بإعداد بدنيا و حركيا لإنجاز كمتطلبات النشاط الرياضي في عملية التدريب و المنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية للفرد و الإعداد البدني له أهمية لجميع الرياضيين ناشئين و أبطال من بداية حتى الوصول إلى البطولة و المستويات القيمة ، وذلك بتنمية قدراتهم البدنية و الحركية من القوة العضلية و التحمل و السرعة و الرشاقة و المرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ، ويقرر مستوى هذه القدرات درجة إمكانية الفرد للوصول إلى المستويات العالية.

■ الإعداد المهاري:

هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات الفنية للنشاط الرياضي بانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات مواقف المنافسة المختلفة ، ويتضمن الأداء الصحيح للحركات الخاصة بالنشاط الممارس طبقا للقواعد الفنية له مع الاقتصاد في الوقت و الجهد مع الاستفادة بالقدرات البدنية للفرد ويعطى مستوى الحالة البدنية إمكانية رفع مستوى الأداء لحركات النشاط الممارس عند الفرد وتضمها تحت مختلف ظروف المنافسة ،وان تطور مستوى الأداء لحركات النشاط الممارس ليس واجبا أمام الأفراد المبتدئين بل هو أيضا واجبا أمام اللاعبين المتقدمين إذ يجب الاستمرار في تحسين الأداء و إتقانه و تثبيته.

■ الإعداد الخططي:

وهو عملية تنمية إمكانيات الفرد وقدراته على ربط وتطبيق الأداء للحركات الفنية للنشاط الممارس في المنافسة و الاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات المنافسة مع مراعاة قانون اللعب وأدابه وتعتمد كفاءة الحالة الخططية للرياضي على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية و الفكرية وكذلك الحالة النفسية ،كما يعتبر الإعداد المهارى والإعداد الخططي واحدة لا يمكن فصلها لتحقيق الفوز بالمنافسة ويبدأ الإعداد الخططي مع بداية تدريب الناشئين و يختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها من النواحي الخططية ،فنجد الألعاب المنظمة كرة القدم، كرة الطائرة كرة اليد تحتاج إلى إعداد خططي اكبر منها في أنواع العدو وذلك لتعدد وتنوع الاحتمالات الخططية التي تقابل الرياضي أثناء المنافسة.

■ الإعداد الفكري:

يعمل الإعداد الفكري على تنمية القدرات العقلية للفرد لمساعدته على التفكير السليم و التصرف المناسب وإصدار أحكام وتفسير المواقف تفسيراً واضحاً كلما ارتفع المستوى الرياضي للفرد كلما زادت المتطلبات الفكرية اللازمة وإذ من الواجب اكتساب الرياضي بجانب الأداء الحركي معارف و معلومات مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الفنية وخطط

للنشاط الممارس ، هذا إلى جانب المعارف والمعلومات المتعلقة بالنواحي الصحية و الخصائص البشرية ، وتقضى هذه التنمية أن يفكر الفرد من خلال خبراته السابقة ، ولذا فكلما تقدمت خبراته الايجابية كلما تمكن من تفسير المواقف الجديدة ويعرف متى وكيف يستخدم مهارته الحركية وتطبيق خبراته الخطئية ويعتمد مستوى قدرات الفرد العقلية على سرعة تصرفاته ودرجة تركيزه في اكتساب المعلومات واستيعابها ولاستفادة منها وكذلك على إمكانية التفكير المنظم المنطقي لحل المشكلات.

ب. الواجبات التربوية:

هي الوجه الآخر من الواجبات التي يجب من خلال وأثناء انجاز الواجب التعليمي للوصول إلى المستويات العالية منها. تدعيم الولاء بالانتماء إلى المجتمع التطلع إلى تمثيل المجتمع الذي ينتمي إليه في المجالات المختلفة.

التربية الأخلاقية للاعب بالافتتاح بالمفاهيم وثقافة المجتمع. تعود الفرد على جدية العمل لرفع الكفاية الإنتاجية للفرد والمجتمع. علاء مفاهيم الدفاع عن الوطن تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية مع الأفراد والمجتمع اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل المشكلات.

تعود الفرد على القيم الدينية والتعود عليها كأسلوب للتعامل في الحياة -اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والحركي.

احترام ملكية الغير والمحافظة عليه. (عصام الدين عبدخالق، الصفحات 07-08)

1-2 تعريف التحضير البدني:

هو العملية التي من خلالها يتم رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي. حيث أن الإعداد البدني من المهام الرئيسية للمدرب، فإن معرفة الأسس العلمية الصحيحة للإعداد البدني يصبح أمرا ضروري له، خصوصا أن التفوق البدني والحركي تمتد مزاياه و فوائده الإيجابية لتشمل الجوانب الفنية والخطئية والنفسية في إعداد

اللاعبين، حيث أن اللاعب اللائق بدنياً أكثر استعداداً وقدرة على تنفيذ اللعبة أو المنافسة الفنية، والخطئية، والتكتيكية من اللاعب غير اللائق بدنياً، فاللياقة البدنية العالية تمنح اللاعب ثقة بالنفس وتساهم في رفع الاستعداد النفسي للاعب فالإعداد البدني ليس مسألة ولكن نوعية و هذه النوعية تأتي من خلال حسن اختيار التدريبات التي تحقق اللياقة البدنية المطلوبة للنشاط قيد الاستعداد.

1-2-1 أقسام التحضير البدني:

ينقسم التحضير البدني إلى:

التحضير البدني العام، التحضير البدني الخاص وهما يرتبطان ارتباطاً وثيقاً لا يمكن الاستغناء عن أي منهما ولا يجوز الفصل بينهما. (قشطه، 2011، صفحة 103)

أ. التحضير البدني العام:

هو العملية التي من خلالها يتم رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي فالإعداد البدني يقوم بالواجبات الكاملة للنمو مقدرة الرياضي نمواً متكامل الجوانب وعلى سبيل المثال يمكن استخدام التدريبات البدنية مختلفة الأنواع بأدوات أو بدون أدوات أو على أجهزة ويطلق على هذا النوع من التمرينات اسم تمرينات التنمية العامة.

أهم خصائص التحضير البدني العام : طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام يختلف من رياضة لأخرى لتمرينات المستخدمة غير تخصصية الانتقال من التحضير العام إلى الخاص تدريجياً تمرينات الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.

ب. التحضير البدني الخاص:

بوجه الاهتمام بالتحضير البدني الخاص إلى نمو المهارات والقدرات والصفات الخاصة وقد عرفه (عصام عبد الخالق) أنه العمل على تهيئة اللاعب للنشاط الرياضي الممارس لتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة بهذا النشاط المخصص فيه اللاعب حتى يتحسن الأداء والنشاط الممارس.

أهم خصائص التحضير البدني الخاص: الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية لنوع الرياضة الممارسة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تختلف عن الإعداد العام الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أكبر من فترة الإعداد العام والإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات الخاصة بالنشاط وعلى هذا فغن التحضير العام عبارة عن عامل يؤثر في التحضير الخاص بطريقة غير مباشرة.. (قشطه، 2011، الصفحات 104-105)

3-1 الحمل التدريبي:

يعتبر حمل التدريب هو الأسلوب الرئيسي لإحداث التمرينات البنائية كمثيرات حركية هادفة لمجهود بدني وعصبي على أجهزة الجسم ويؤدي تنظيم تأثير هذا المجهود إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي للجسم و بالتالي تطوير حالة الفرد التدريبية و يسمى هذا المجهود بحمل التدريب كما أن المثير الحركي هو الحركة الرياضية الهادفة لأي تمرين بنائي ويعتبر حمل التدريب هو التأثير الناتج من عملية التدريب على الحالة الوظيفية و النفسية للفرد ويوضح "هارا" حمل التدريب بأنه المثيرات الحركية المقننة ذات الأثر التدريبي و التي تساهم في تنمية و تثبيت و استمرار الحفاظ على الحالة التدريبية للرياضي.

1-3-1 تعريف الحمل:

ويعرف حمل التدريب بأنه المجهود البدني والعصبي الواقع على جسم الفرد نتيجة المثير الحركي الهادف للنشاط الرياضي والذي يمكن تعريفه أيضا بأنه كل ما ينجم أو تستدعيه إثارة حركية هادفة من النشاط الرياضي الممارس من مجهود بدني وعصبي على جسم الفرد.

2-3-1 انواع الحمل:

يفرق "ماتيف" بين الحمل الداخلي و الحمل الخارجي فيوضح أن الحمل الخارجي يشمل قوة و مدى المثير عدد مرات تكرار الأداء المثير أو جملة المثيرات في حين أن الحمل الداخلي هو انعكاس للحمل الخارجي على الجسم و أجهزته وكذلك الناحية النفسية للفرد ويتناسب تأثير الحمل الخارجي طرديا مع تأثير الحمل الداخلي على جسم الفرد إذ انه كلما زاد الحمل الخارجي كلما زادت درجة التغيرات الوظيفية و البيوكيماوية الحادثة للأجهزة المختلفة بالجسم

وكذلك كمية التحميل النفسي أي كلما زادت التغيرات الداخلية في الأجهزة الحيوية لجسم الفرد كلما دل ذلك على ارتفاع درجة الحمل الخارجي و لكن يجب مراعاة أن تكرار نفس الحمل الخارجي لا يؤدي إلى حمل داخلي متساوي التأثير ثابت الدرجة إذ تلعب سرعة التكيف الوظيفي للفرد وقدراته على التحميل وحالته النفسية دور هام. (عصام الدين عبدالخالق، صفحة 36)

و من جهة أخرى هناك عوامل أخرى لا يزال تقديرها غير محدد تماما إلى الآن منها الحالة الصحية للفرد وكذلك حالة الأجهزة و الأدوات و الملاعب الرياضية و الظروف المناخية و درجة الحرارة و الضغط و الرطوبة وارتفاع مكان التدريب و التنافس و يضيف "ماتيسوس" عناصر أخرى تؤثر على الفرد كالعلاقة بين اللاعب وآخر والملاعب والمدرب وبالجمهور وان معرفة انعكاس الحمل الخارجي داخليا ومدى سرعة تكيف وملائمة الأجهزة الحيوية من أهم ما يجب مراعاته عند التخطيط لعملية التدريب الرياضي ويمكن قياس الحمل الخارجي بمعطيات كمية وكيفية وذلك بتحليل الحمل إلى مواصفات ومكونات المثير الحركي المسبب لذلك الجهد البدني والعصبي.

1-3-3 مكونات الحمل التدريبي:

يحدد المثير الحركي كوحدة الأداء للنشاط الرياضي الممارس الجهد البدني والعصبي على جسم الفرد كما وكيفا ولذا يجب منذ البداية دراسة المكونات الأساسية الخاصة بالمثير الحركي وهي:

أ. قوة المثير:

وهي درجة الصعوبة في الأداء وذلك لإثارة حركية أو سلسلة مثيرات في وحدة زمنية وتتمثل قوة المثير في:

- تمرينات القوة العضلية: بكمية المقاومة كمقدار الثقل في رفع الأثقال.
- تمرينات سرعة القوة: يحدد قوة المثير بالمسافة في الرمي والوثب مثل مسافة ارتفاع العارضة في الوثب العالي ومسافة الرمي عند دفع الجلة.

■ تمرينات السرعة والتحمل: بكمية السرعة عند العدو أو السباحة.

ب. دوام المثير:

وهو زمن أو مسافة استمرار فعالية أحد المثيرات الحركية أو مجموعة مثيرات لسلسلة حركية متتالية. وينقسم دوام المثير إلى:

■ زمن دوام المثير: وهو الزمن الذي يستغرقه مثير واحد تمرير الكرة -دفع الجلة - وثب عالي أو زمن الذي يستغرقه جملة مثيرات متكررة متشابهة العدو والجري والسباحة والدراجات

■ مسافة دوام المثير: وهي المسافة التي تستغرقها أداء المثير أو مجموعة مثيرات متتالية مثل طول مسافة الجري والعدو أو السباحة.

■ تكرار المثير: وهو عدد مرات تكرار المثير الحركي مثل أداء 20 مرة للانبطاح المائل من الوقوف أو تكرار العدو 5 مرات أو رفع مجموعة أثقال 10مرات. (عصام الدين عبد الخالق، صفحة 37)

■ كثافة المثيرات : وهو عدد مرات تكرار المثير في وحدة الدوام الزمنية أو مكانية وان تنظيم تقارب المثيرات يضمن التأثير المطلوب للحمل ويؤدي إلى تشكيل السليم للجهد الرياضي وتتناسب كثافة المثير تناسباً عكسياً مع فترات الراحة البينية.

مثال: في ألعاب القوى عند تدريب عداء يعدو 100 متر يكررها 10 مرة بسرعة 10متر /ثا مع إعطاء فترة بينية 2 دقائق.

قوة المثير دوام المثير مسافة 100م، ومن دوام المثيرات 10*100 السرعة 100م /ثا
تكرار المثير عدد مرات الأداء 10مرة تقارب المثيرات 2دقائق راحة بينية. (عصام الدين عبد الخالق، صفحة 38)

1-3-4 درجات الحمل:

- الحمل الأقصى : تكون فيه التمرينات ذات شدة عالية على الأجهزة الوظيفية للجسم والشعور بالتعب والألم في العضلات ،الرغبة الشديدة في النوم والراحة معدل ضربات القلب أكبر من 180ن/د.
- الحمل فوق المتوسط: تمرينات ذات شدة عليا نسبيا على الأجهزة الوظيفية للجسم ظهور علامات التعب خلال التدريب وزيادة الرغبة في الراحة ،معدل ضربات القلب 161 إلى 180 نبضة في دقيقة.
- الحمل المتوسط: تمرينات ذات متطلبات متوسطة على أجهزة الجسم شعور خفيف بالتعب عقب التمرين ضربات القلب من 151 إلى 160ن/د
- حمل بسيط: تمرينات ذات شدة بسيطة على الأجهزة الوظيفية للجسم والحالة الجسمية والعقلية كالعادة وإلى الأحسن ،ضربات القلب تصل من 131 إلى 150 ن /د
- الراحة النشطة: تمرينات خفيفة واسترخاء النوم والشهية كالعادة وإلى الأحسن، معدل ضربات القلب تصل إلى اقل 130ن/د. (عصام الدين عبدالخالق، صفحة 46)

1-4-4 مفهوم اللياقة البدنية:

تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية وعلماء الفيزيولوجيا ومن بينهم العالم رذك أندرسون على النحو التالي: هي قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين. (حسانين، 1997، صفحة 35)

1-4-1 اللياقة البدنية العامة في كرة الطائرة:

الممارس لكرة الطائرة يعلم جيدا مقدار حاجته إلى اللياقة البدنية فبرغم من صغر الملعب الكرة الطائرة إلا أن المتطلبات البدنية لها تعتبر كثيرة ومتنوعة ويعتبر توفرها بمستوى عال حيث يتطلب الأمر التحكم السريع من اللاعب في حركته عن طريق الوقوف ثم و تغيير الاتجاه وبذل قوة بمقادير متباينة وتلبية دقيقة وسريعة فمثلا سرعة رد الفعل متطلب ضروري للعبة فالأداء سريع وخاطف ولقد نجح " زاتسيورسكي" عام 1917م في قياس سرعة الكرة

وحددها بمقدار م ومن ثم فان محاولة اللعب المدافع الالتحاق بالكرة بعد مغادرة يد الضارب وقبل ملامستها للأرض يجب أن تكون فترة تتراوح ما بين 0.10 إلى 0.12 من الثانية وعن أهمية القوة يقول "ماتسيوداير" أن القوة كانت إحدى عقبات التقدم بالنسبة للفريق الياباني، و أن تدريبها و الارتقاء بها قد اثر تأثيرا كبيرا على الفريق ،مما جعله يحقق الفوز ويكتسح جميع فرق دول العالم في دورة ميونيخ الاولمبية كما يشير "نورماك جيونيت" إلى أن القوة تتطلب ضروري للأصابع والرسغ في الكرة الطائرة فالقدرة أو القوة المتفجرة سواء كانت للوثب، و الضرب تعتبر من القدرات البدنية الهامة في الكرة الطائرة وقد تكون العامل الحاسم في الفوز بالمباريات وفي هذا الخصوص يقوم "نورماند جيونيت" أن القدرة لها خمس استخدامات أساسية في الكرة الطائرة هي الإرسال و التمير ن والاستقبال و الهجوم و الصد و الجلد الدوري التنفسي تتطلب ضروري في الكرة الطائرة أيضا خاصة إذا عرفنا أن المباريات تستمر في بعض الأحيان إلى وقت طويل ويؤكد هذا الأخير أن مباراة الكرة الطائرة ليست محدودة بوقت لذلك فمتطلباتها عالية من الجلد العضلي و الجلد الدوري التنفسي كما أكد "ايش" عام 1979 م على أهمية التوافق العضلي العصبي وصغر مساحة ملعب الكرى الطائرة يفرض بالضرورة مكون كالرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه ،كما أن إحراز النقاط يبرز أهمية مكون الدقة في الإرسال و الإعداد و الضرب و الأداء يتطلب المرونة لإنجاز المهارات إلى أقصى مدى ،وهذا الأمر مع باقي مكونات اللياقة البدنية مثل التحكم الحسي الحركي و القابلية للتعلم الحركي و التوازن. (خطابية، 1996، الصفحات 255-

(256)

1-4-2 اللياقة البدنية الخاصة في كرة الطائرة:

إن الوصول إلى المستويات العالية يتطلب تركيز على قدرات بدنية خاصة، وذلك في مراحل معينة من التدريب، وهذه القدرات يرجع لها الفضل الأساسي في كسب المباريات ويعلق عليها اللياقة البدنية الخاصة للعبة، وتعني من منظور "رادا" و "فرونز" و "سوربر" قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة للحالة الطبيعية بسرعة، وهي هامة في بناء وتقدم لاعب الكرة الطائرة.

1-4-3 أهمية اللياقة البدنية الخاصة في كرة الطائرة:

وترجع أهمية اللياقة البدنية الخاصة في الكرة الطائرة إلى أسباب عديدة: وترجع أهمية اللياقة البدنية الخاصة في الكرة الطائرة إلى أسباب عديدة: عدم ارتباط اللعبة بزمان معين مما يتركب عليه استمرار المباراة لوقت طويل وهذا يتطلب مكون التحمل سرعة التغيير في اللعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية والعكس يتطلب من اللاعب درجة عالية من السرعة وسرعة رد الفعل. يحتاج لاعب الكرة الطائرة في مهارات الضرب الساحق والصد إلى عنصر القوة المميزة بالسرعة. تحتاج ضربات الإرسال وخصوصا الإرسال الساحق إلى قوة في الذراعين، معظم مهارات الكرة الطائرة تحتاج إلى توفير مكون المرونة في أصابع اليدين و الرسغين ومفصل الكتفين بدرجة عالية.

لتنفيذ المهارات التي تتطلب تدحرجات وطيروان وسقوط يلزم توفر الرشاقة والسرعة لتنفيذ مهارة الاستقبال والإرسال والدفاع عن الملعب بكفاءة وبدون أخطاء يجب توفر مكون التحمل.

خطأ استقرار الكرة يستلزم حساسية عالية في أصابع اليدين. (حمدي، 1997)

1-4-4 عناصر اللياقة البدنية العامة للاعب كرة الطائرة:

إن لكل لعبة من الألعاب الرياضية مواصفات بدنية معينة خاصة ومنها لعبة الكرة الطائرة، إذ يتطلب من اللاعبين صفات عديدة ومتنوعة مثل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل من أجل تكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العالية.

أ. القوة العضلية:

تعد شكل من أشكال القوة حيث تدل على قوة العضلة، ويفهم من مصطلح القوة العضلية القوة الإرادية التي تبذل أثناء العمل العضلي الايزومتري الأقصى، أي أنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومة الخارجية التي تسلط عليها وهي أيضا قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية، تتميز بارتفاع شداتها وهي أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي، لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة كما أنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها، ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد و هي قدرت العضلات في التغلب علي المقاومات المختلفة. (حسين، صفحة 154)

■ أنواع القوة العضلية:

القوة القصوى: هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها، في حالة أقصى انقباض إرادي "مثل رفع الأثقال، المصارعة، الجودو. (الزامل، 2011، الصفحات 31-32) القوة المميزة بالسرعة: قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، وهي مركبة من القوة العضلية والسرعة، مثل "الرمي والوثب". (المالح، صفحة 119)

تحمل القوة: مقدرة العضلة على بذل جهد متعاقب، بحمل أقل من أقصى لأطول فترة ممكنه مثل "السباحة والتنس". (محمد جميل عبدالقادر، صفحة 40)

■ أهمية القوة العضلية:

للقوة العضلية أهمية تكمن في أنها:

تساهم في انجاز الجهد البدني في كافة الألعاب الرياضية، وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء

تعد محددا مهما في تحقيق الانجاز الرياضي، في أغلب الألعاب الرياضية تساهم في تقرير الصفات البدنية الأخرى السرعة التحمل الرشاقة

تكسب الفرد تكويننا جسمانيا متماسكا، في جميع الحركات الأساسية "الوقوف، المشي والجلوس. (الزامل، 2011، صفحة 32)

ب. السرعة:

هي المقدرة على أداء حركات معينة، في اقل زمن ممكن. وهي قدرة الفرد على أداء حركات متتالية من نوع واحد في اقل مدة زمنية ممكنة و تمتاز هذه القدرة بالشدة العالية، وتأثيرها السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات وهي أيضا قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن. (المالح، صفحة 130)

■ أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى عدة أنواع:

سرعة رد الفعل الحركي: وتسمى سرعة الاستجابة وسرعة رد الفعل، إذ هناك فاصل زمني بين بدء ظهور المثير و بدء الاستجابة له. وتعرف أيضا بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة، في اقل زمن ممكن، وتنقسم سرعة رد الفعل إلى:

سرعة رد الفعل البسيط:وهي الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف، وبين لحظة الاستجابة له، مثل "السباحة، العدو".

سرعة رد الفعل المركب:وهو الزمن المحصور بين ظهور عدة مثيرات للتمييز بينها، والاستجابة لأحدها فقط، مثل "كرة السلة، كرة القدم، وكرة الطائرة.

وترتبط سرعة رد الفعل الحركي في الفعاليات والألعاب الرياضية بالعوامل الآتية:

دقة الإدراك البصري.

مستوى الرياضي وقدرته على اختيار نوع رد الفعل المناسب.

■ أهمية السرعة:

ومن بينها:

أنشطة رياضية تحتاج إلى جميع أنواع السرعة مثل "كرة القدم، كرة السلة، كرة طائرة
أنشطة تتطلب نوعين أساسيين من أنواع السرعة الانتقالية والحركية مثل "الاقتراب ثم الارتقاء
في القفز".

أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب نوع واحد من أنواع السرعة، للتغلب على المقاومة مثل
رفع الأثقال.

أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة مع التحمل مثل "جري المسافات الطويلة".
(المالح، الصفحات 20-30)

ج. الرشاقة:

تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة و بتوقيت سليم، سواء كان
ذلك بكل الجسم أو جزء منه، على الأرض أو في الهواء، مثل "الجري بين الشواخص،
الألعاب الالكترونية وتعرف أيضا: القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة، والتعديل
السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه وهي درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي،
وتظهر هذه القدرة في الحركات الكبيرة والصغيرة معا.

■ أنواع الرشاقة :

الرشاقة العامة : وهي المقدرة علي أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد، بدقة
وانسيابية وتوقيت سليم وبشكل عام.

الرشاقة الخاصة: وهي المقدرة على أداء المهارة الحركية المطلوبة بتفوق وتوازن ودقة،
ومتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي، لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي
التخصصي.

■ أهمية الرشاقة :

لها اثر فعال في الصفات البدنية، كما أنها ترتبط بكافة القدرات الحركية.
لها دور في القدرة على تغيير الاتجاهات ضمن الأداء المهاري للرياضي.
لها اثر واضح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع، الذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه،
حيث تظهر الحاجة إلى انجاز الحركة كلها مرة واحدة، وبصورة تتابع وتتغير طبقا للظروف
المختلفة.

تعد قاعدة أساسية في تعلم وتطوير و إتقان الأداء الحركي، وخاصة المركبة منها: (المالح،
الصفحات 146-147)

د. المرونة:

المرونة هي أقصى مدى ممكن لمفصل معين أو كفاءة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى
وكذلك مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة ومن ثم تعد
قدرة الفرد على أداء حركات باختلافات كثيرة في مجالات الحركة عند تنمية درجة المرونة أو
مجموعة المفاصل العاملة كما أن للمرونة أثر كبير في القدرة على الوثب حيث أنه كلما
زادت مرونة المفصل و العضلات و الأربطة المحيطة به من الإصابة حيث يزداد العبء
الواقع على المفصل أثناء الارتقاء والهبوط وكذلك أثناء الضرب الساحق و القيام بالصد أو
الإعداد مع الوثب وكذلك مرونة مفصل الكتفين ورسغ اليد و المرفق تساعد في عملية توجيه
الضرب الساحق و الإرسال الساحق والإعداد وكذلك الصد فكلما زاد المدى الحركي
للمفاصل المعينة للاعب الكرة الطائرة يؤدي ذلك إلى استثارة المجموعة العضلية العاملة
على هذه المفاصل.

■ أقسام المرونة:

المرونة العامة و المرونة الخاصة.

المرونة الايجابية: ويقصد بها قدرة الفرد على الوصول لمدى حركي كبير في مفصل معين أو عدة مفاصل كنتيجة لنشاط مجموعة عضلية معينة متصلة بهذا المفصل أو المفاصل المحركة.

المرونة السلبية: يقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجة كقوة الجاذبية الأرضية أو ثقل خارجي أو ثقل العضو نفسه لزيادة المدى الحركي.

هـ. التحمل العضلي:

هو قدرة العضلة أو مجموعة العضلية على أداء عدة انقباضات ضد مقاومات لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الايزومتري لأطول فترة زمنية والتحمل العضلي يعني القدرة على الاستمرار في الأداء العمل العضلي لفترة زمنية طويلة وان الاستمرار العمل لفترة زمنية ممكنة المقاومة زاد الحجم العمل العضلي واستمرت العضلة في العمل لفترة أطول وتختلف حاجة الأنشطة الرياضية للتحمل طبقا لطبيعة فترة أو زمن الأداء لذلك يقسم التحمل العضلي تبعا للشدة والتكرار إلى ثلاث.

■ أنواع التحمل:

التحمل العام و التحمل الخاص

و التحمل العضلي من المكونات البدنية العامة للاعب كرة الطائرة حيث يحتاج اللاعب إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترة زمنية طويلة ومتوالية في تكرار الإرسال و التحمل العضلي في كرة الطائرة بأنه قدرة اللاعب على أداء المهاري و البدني و الخططي وباقي متطلبات اللياقة دون الهبوط في معدلات هذا الأداء طيلة المباراة وذلك فيما يتعلق بمتطلبات الجهاز العضلي عبر نماذج حركية ذات مقومة متوسطة الشدة وكما أن التحمل العضلي إحدى الصفات البدنية الخاصة التي تلعب دور كبيرا في الحفاظ على معدلات الأداء بمستوى ثابت طيلة فترة مباراة الكرة الطائرة وهذه خاصية تسهم بقدر كبير في تحقيق الفوز

لان لعبة الكرة الطائرة غير محددة بوقت لذلك فان متطلباتها يجب أن تكون عالية من حيث الجلد العضلي و الجلد الدوري التنفسي.

1-4-5 مكونات اللياقة البدنية الخاصة بلاعبين الكرة الطائرة:

التحمل بشقيه التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي.

القوة العضلية و المتمثلة في القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

السرعة و المتمثلة في السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل.

الرشاقة.

المرونة.

التوافق.

1-4-6 طرق تنمية اللياقة البدنية:

طرق التدريب هي وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد بسلوك أقرب السبل إلى تحقيق الغرض المطلوب وتعرف طريقة التدريب بأنها نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل إلى الهدف وطبيعيا يوجد عدة طرق للتدريب لتحقيق الغرض ولذا يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض ما يجب أن تكون عليه الطريقة المناسبة لتطبيقها في الوحدة التدريبية أقرب الوسائل لتحقيق الهدف المطلوب من عملية التدريب.

تحقيق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يكون واضحا.

تناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.

توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس.

استخدام القوة الدافعة التي تحت الرياضي لمواصلة النشاط.

نكون جزءا مكملًا لخطة التدريب لتربية الرياضي واكتسابه السلوك والخبرات الايجابية.

(عصام الدين عبدالخالق، صفحة 141)

أ. طريقة التدريب المستمر:

يشير "شاكر فرهود" إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام و الخاص في بعض الأحيان، و ذلك دون استخدام فترات راحة بينية، مع سرعة منتظمة في الأداء، مع مراعاة عدم الوصول للدين الأوكسيجيني عند تكوين حمل التدريب.

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتها و هي :

شدة التمرينات : تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25 - 80% من أقصى مستوى للفرد.

حجم التمرينات : يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر ، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

فترات الراحة البينية :تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمر . (الدرعة، 1998، الصفحات 74-75)

ب. طريقة التدريب الفتري :

يذكر "البشتاوي" أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام والخاص وتحمل القوة ومن أهم مميزاته :

تكون بسيطة و متوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60 - 80 % من أقصى مستوى اللاعب، و تصل في تمرينات القوة إلى 50 - 60 % من أقصى مستوى اللاعب.

حجم التمرينات :يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20 إلى 30 مرة تقريبا كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين ، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، و تتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14 إلى 90ثا.

تقريبا بالنسبة للجري ، و ما بين 15 - 30 ثا بالنسبة لتمرينات القوة ، سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل جسم اللاعب نفسه.

فترات الراحة البينية : يفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي و الاسترخاء. (البساطي، 1998، صفحة 57)

ج. طريقة التدريب الدائري:

يذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي، و يهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ، و يطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقا لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات و طول فترة التمرين و فترات الراحة التي تتخلل كل تمرين، و إن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالبا ما تأخذ شكل دائرة، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف و أغراض وحدة التدريب في شكل دائري، و مجموع هذه التمرينات يطلق عليها اسم دورة و تتأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى و اتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب عمليا لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائما من السيطرة عليها و يضيف أبو العلا عبد الفتاح و يراعى أنه عند تصميمه يجب مراعاة ما يلي تبادل العمل على مجموعات العضلية لتجنب التعب العضلي الموضعي لتنمية القوة تستخدم 6 - 10 تكرارات لتنمية التحمل يؤدي من 12 - 25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثا كراحة. (عبد الله حسن اللامي، 2004، صفحة 01)

د. طريقة التدريب التكراري :

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية، و قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل وتهدف إلى تنمية - السرعة - القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - التحمل الخاص.

1-4-7 التدريب من اجل تحقيق اللياقة البدنية:

إن التدريب لتحقيق اللياقة البدنية أمر في غاية الأهمية، في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتألف برنامج التدريب من ممارسة الحركات الرياضية، وطرق مناولة الكرة، وتضم الوحدات التدريبية تمارين مختلفة لتحسين القوة المميزة بالسرعة. (مدبك، الصفحات 26-74)

خلاصة :

مما تقدم يظهر أن اللياقة البدنية تتطلب أن يتناسب التدريب مع العمر الزمني للاعب كرة الطائرة بحيث ينقل تأثيرها على الأجهزة العضوية الخاصة والعضلية وتتعلق بالتوجيه والتوافق الحركي والقابلية النفسية وخاصة عند التدريب الهادف فاللياقة البدنية تتطور خلال اللياقة البدنية نفسها.



الفصل الثاني

الكرة الطائرة و الفئة العمرية

(17-15) سنة

تمهيد:

تعتبر لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية وشكلا آخر من أشكال ألعاب الكرة الجماعية والتي أصبحت تحتل مكانة بارزة بين سائر الألعاب الجماعية الأخرى إذ أنها طرقت باب العلم الحديث في النصف الثاني من القرن الماضي وطرقته بشدة وأخذت من أسسه وقوانينه وطرقه الكثير فلم تقتصر في ذلك على فرع واحد من العلوم بل امتدت في كل الاتجاهات وأخذت من كل فروع العلم والمعرفة ما يفيدها في التطور والانتشار فأخذت من علم التدريب الرياضي ، وطرق التدريس ، علم النفس والاجتماع ، التشريح والفسولوجية ...الخ وسخرت كل هذه العلوم بما تعبر عن تطورها وهذا يساعدها على معالجة مشكلاتها بأسلوب علمي إلى أن وصلت إلى ما هي عليه الآن بفضل هذا الترابط العلمي فيما بينهما ، إن مواقف اللعب في الكرة الطائرة متباينة الصعوبة وفي حالة من الدينامكية ليس في المباراة الواحدة وفي أشواطها وإنما في كل نقطة من نقاط الشوط أثناء اللعب ولذا يعتبر عنصر الهجوم من أهم عناصر الكرة الطائرة إذ انه يلعب دور كبير في إحراز النقاط والفوز للفريق بشكل كبير وفعال بواسطة مهارة الضرب الساحق لذلك يقع هذا العبء على اللاعب المعد الذي يساعد في إعداد هجوم ضد الفريق المنافس من خلال تهيئة الكرات المناسبة للقيام بهجوم مفاجئ.

2-1 تعريف كرة الطائرة:

لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى جانب آخر، من جانبي الملعب عبر شبكة، وذلك بأيديهم أو سواعدهم وهي واحدة من أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم يوجد نوعان رئيسيان من لعبة كرة الطائرة، هناك التي تلعب في الملاعب الداخلية، أي في الصالات المغلقة على ملعب مصنوع من الخشب، أو مواد أخرى تستخدم داخل المباني، ويؤدي هذه اللعبة ستة لاعبين في كل فريق وهناك نوع آخر، وهي اللعبة التي تؤدي في الميادين المكشوفة على ملاعب الرمل أو العشب، ويؤديها لاعبان أو ثلاثة أربعة أو ستة في كل فريق، وتشارك اللعبتان في القواعد والأحكام نفسه الكرة في لعبة كرة الطائرة مستديرة ومغطاة بالجلد، بلغ قطرها نحو 20 سم وزن 270 غرام، وتلعب على أرضية الملعب ذات المقاسات، 18مترا طولا و 9 أمتار عرضا، وهناك شبكة منصوبة في منتصف الملعب، ويبلغ ارتفاع أعلى الشبكة 2.43 م لمباريات الذكور و 2.24 م لمنافسات الإناث، وهناك 06 مراكز في لعبة كرة الطائرة التي تمارس داخل المباني ظهير أيمن، ظهير أوسط، ظهير أيسر، هجوم أيمن، هجوم أيسر، هجوم أوسط حتى يتم إرسال الكرة، يجب على كل لاعب أن يكون في أحد المراكز في الملعب وفقا للترتيب الذي يتم به الإرسال يحكم اللعبة حكمان ورجلا خط. (أحمد، 2004)

2-1-1 تاريخ ونشأة الكرة الطائرة :

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى أنه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه . أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة

من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعبة هي طيران الكرة عاليا وخلفا. (طه، 1999، صفحة 11)

2-1-2 خصائص لعبة الكرة الطائرة :

يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية
يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه
اللعبة الجماعية الوحيدة التي تمس الكرة الأرض
يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب
يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبيون).
فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط
لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس لعبة الكرة الطائرة
ليس لها وقت محدد حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق
تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء
يعد الشوط وحده مستقل بذاته
سهولة التكاليف
لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين
لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل
لا يوجد بها تسليم وتسلم. (طه، 1999، صفحة 11)

2-1-3 مميزات لعبة كرة الطائرة :

يمكن ممارستها في كل فصول السنة في الملاعب المكشوفة والمغطاة ويمكن ممارستها ليلا ونهارا قليلة التكاليف من اللعبة المادية ولا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة في كرة الشبكة وساحة فلا تحتاج إلى مساحة كبيرة من الملعب 9 -18م أو نوعية الأرض فيمكن ممارستها على رمال الشاطئ يمكن تعلمها بسهولة وممارستها بأبسط المهارات فيها من الإرسال من الأسفل و التمرير من الأعلى حيث تعطى الحرية للاعب لأداء أي نوع من أنواع الإرسال قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق المنافس فكل فريق يلعب في نصف ملعب مستقل عن الآخر وهذا يسهل اللعبة ويعد لاعبيها عن الإصابات الجسمية قانون اللعبة يسمح للاعب بلمسة واحدة فقط مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاشتراك في لعب الكرة قانون تبديل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب لإظهار قدرته في الألعاب الدفاعية و الهجومية على الشبكة تجعل للمدرب منعة بالتفكير العقلي فلتشكيلات الخططية و التبديلات و ترتيب اللاعبين و الأوقات المستقطعة كلها لها تأثير على نوعية المباراة ونتائجها وما يميز هذه اللعبة هو سرعة الحركة وقوة الضربات الساحقة و الرشاقة للدفاع عن الملعب و الإرسال فيحضر التحرك لهذا يمكن للمتفرجين مشاهدة المباراة بوضوح تعتبر هذه اللعبة من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج الانحناء الظهرى الناتج عن الجلوس الغير سليم خاصة أثناء الدراسة وأثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية تعتبر هذه اللعبة من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي وتنشيط الدورة الدموية للجهاز التنفسي و القدرة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع العمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين تعتبر رياضة اولمبية لها متطلباتها البدنية العالية. (خطابية، الصفحات 61-62)

أ. الأداء :

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة ، وبناءً على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على اثنين هما أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله: أي واجبات ومسؤولياته.

ثانياً: يتمثل في صفات الفرد الشخصية ، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أدائه لعمله "Thomas" أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي ، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة ، الاستعداد ، الدافعية ... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء ، مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسب ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات. (رضوان، 1992، صفحة 168)

■ أنواع الأداء :

الأداء و المواجهة: أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد.

الأداء الدائري: طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة.

الأداء في المحطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة. (حسين، 1998، الصفحات 41-42)

■ مفهوم الأداء المهارى في كرة الطائرة:

في كرة الطائرة الحديثة يلعب الأداء المهارى الجيد دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق حيث تلعب أية مهارة دورا في عملية إتقان ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدي إلى إرباك الفريق الخصم وعدم قدرته على سيطرة على مجاريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما وذلك لتواجد في أماكن ومواقع جيدة تسهل له القدرة على القيام بالواجب الدفاعي و الهجومي على أكمل وجه وذلك كله بعكس فريق الذي يفتقد الأداء المهارى فنجد فعلا لا تجد هناك سيطرة على الكرة بسبب عدم تواجد في الأماكن الصحيحة خاصة أثناء استقبال الإرسال و الدفاع أيضا لا تجد التمريرات الجيدة و الإعداد المنطقي كل ذلك بالطبع سوف يؤثر على طريقة اللعب بدرجة تصل بالفريق إلى حالة البأس و الإحباط.

(حسن، 1999، صفحة 27)

ب. المهارة الحركية :

يعرف مصطلح المهارة "جيثري" 1952م على أنها قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة نتيجة لهذا التعلم وكما يراها "سينجر" 1980م يشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة الذي تؤدي إلى موقف معين هذا الموقف يشمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة. (عبد الخالق، 1992، صفحة 167)

كما يرى "مفتي إبراهيم حماد" هي القدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام الخاصة التي تؤدي في موقف معين هذا الموقف يشمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة. . (عبد الخالق، 1992، صفحة 167)

كما يرى "مفتي إبراهيم حماد" هي القدرة على توصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب أقصى درجة من الإتقان مع اقل بذل للطاقة في اقل زمن ممكن يعرفها "عصام الخالق" السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه و الأداء كما أن المهارة ترتبط بقدرات

الفرد البنية و الحركية لذا يجب العناية بالإعداد البدني الخاص لإتقان المهارات النشاط الممارس أما الماهرة الحركية يمكن تعريفها على أساس الآلية في الأداء و التوافق العضلي ويرى في هذا المجال "محمد يوسف الشيخ" بأنها المركبات الآلية الموجودة في النشاط الحركي المعلوم. (الشيخ، 1984، صفحة 124)

2-1-4 المهارات الأساسية في مجال الكرة الطائرة:

تشير المهارات في أي لعبة من الألعاب الرياضية إلى قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة التي تضمنها اللعبة بدقة وكفاية ونجاح و تتطلب استخدام مجموعة من العضلات العاملة و العضلات المقابلة لها و العضلات المحايدة المثبتة من المفاصل بتوافق و انسيابية. (الشاطئي، 1992، صفحة 32)

يرى الطالب الباحث أن المهارات الأساسية في كرة الطائرة ، هي كل الحركات التي لها هدف معين بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد في إطار قانون اللعبة قيد البحث سواء كانت هذه المهارات بالكرة أو بدونها.
أ. الإرسال:

وهي الطريقة التي يبدأ بها اللاعب اللعب في المباراة ، أو يستأنف بعد انتهاء الأشواط أو بعد وقوع خطأ عند أحد الفريقين ، إنه عبارة عن وضع الكرة في حالة لعب بواسطة : اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي في الفريق ، فيقوم بضرب الكرة باليد المفتوحة أو المغلقة أو أي جزء من الذراع لإرسالها من فوق الشبكة كي تصل إلى ملعب الفريق الخصم .
■ أنواع الإرسال:

تستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال ومن حيث الطريقة أن تقسم الإرسال إلى نوعين:
الإرسال من الأسفل و الإرسال من الأعلى و التأرجح و المتموج الطافي والإرسال الساحق .

الإرسال من الأسفل: وهو الإرسال العادي البسيط ويعتبر من أسهل أنواع الإرسال ، ويتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى ، بحيث أن اليد الضاربة تتجه من أسفل إلى أعلى ، ويستعمله المبتدئون لسهولة أدائه .

وعدم حاجاته إلى قوة كبيرة ، فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح إلا أنه من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه وهذه نقطة الضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الخالية في ملعب الفريق الخصم ، ويتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف .

الإرسال من الأعلى: الإرسال من الأعلى بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى أعلى بحيث تقابل اليد الكرة ، وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون رجل متقدمة على الأخرى المنفذ باليسرى أو اليمنى ، ويشبه عليه الإرسال في لعبة التنس لذا سمي بإرسال التنس . الإرسال المتأرجح: في هذا الإرسال يكون الكتفان في وضعية متعامدة للشبكة، حيث تنفذ الحركة بعد حركة دائرية من الأسفل إلى أعلى مع إبقاء الذراع مستقيم .

الإرسال المتوج الطافي: بتنفيذ ضربة موجهة نحو تقادي التوازن العمودي للكرة و هذا لمنع دورانها حول نفسها.

إرسال السحق: يتم تنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى أعلى "الارتقاء" والذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقق فكرة الإرسال وهو عبارة عن هجوم.

ب. الاستقبال:

هو استقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل من الفريق المرسل لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب وذلك لامتصاص سرعتها وقوتها وتميرها من الأسفل لأعلى بالساعدين أو من الأسفل بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعية اللاعب المستقبل ومن أنواعه :

الاستقبال من الأعلى.

الاستقبال الجانبي.

الاستقبال مع الانبطاح. (كاظم، 1988، صفحة 24)

ج. التمرير:

■ تعريف: هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع

تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

■ أهمية التمرير:

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

■ انواع التمرير:

قد تتوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تحصل فيه الكرة إلى تمرير من أعلى التمرير من أسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين وتمرير بيد واحدة وعموما يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين و هما:

التمرير من الأعلى:

التمرير من أعلى إلى الأمام

التمرير من أعلى للخلف

التمرير من أعلى للجانب

التمرير من أعلى مع الوثب

التمرير من أعلى مع الدرجة

التمرير من الأسفل :

التمرير من أسفل باليدين

التمرير من أسفل بيد واحدة

التمرير من أسفل مع السقوط والطيران. (طه، 1999، صفحة 71)

د. مهارة الضرب الساحق :

■ تعريف: هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية

■ أهميته:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة، أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة، وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح. لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

■ طريقة الأداء: الاقتراب، الارتقاء، الضرب، الهبوط.

■ أنواع الضرب الساحق:

الضربة الساحقة المواجهة.

الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.

الضربة الساحقة (الخطافة) الجانبية.

الضربة الساحقة السريعة الصاعدة.

الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.

الضربة الساحقة بالخداع.

هـ. مهارة حائط الصد:

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق فوق الحافة العليا للشبكة

■ أهميته:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

■ أنواع حائط الصد: الصد الهجومي، الصد الدفاعي.

■ طريقة أداء الصد : وقفة الاستعداد - الوثب - الصد - الهبوط

■ أشكال حائط الصد: ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام :

الصد بلاعب واحد.

الصد بلاعبين.

الصد بثلاثة لاعبين. (طه، 1999، الصفحات 136-137)

■ الارتقاء أو الوثب:

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل الجسم اللاعب من خلف العقبين إلى الأمشاط وتكون زاوية القاعدين والركبتين ومفصل الكاحل، أثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرجحة الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين للحصول على قوة دفع الوثب. (طه، 1999، صفحة 124)

2-1-5 أقسام المهارات الأساسية الرياضية:

هناك عدة تقسيمات للمهارات الأساسية الرياضية في الألعاب و الأنشطة الرياضية حيث يرى معظم متخصصين الكرة الطائرة أن المهارات الحركية في كرة الطائرة يمكن تقسيمها إلى: (حسن، 1999، صفحة 63)

أ. المهارة العامة:

هي القدرة على تنفيذ الحركات المطلوبة في التوقيت الصحيح و المناسب لأدائها مع الاقتصاد في بذل المجهود البدني مثلا القدرة على الاستقبال و الدفاع و التمير بفكر معين.

ب. المهارة الخاصة:

هي امتلاك الشخص أو اللاعب المهارة الخاصة للكرة الطائرة مثال إذا كان عنده القدرة على اختيار المهارة المناسبة لأدائها في الوقت المناسب بطريقة صحيحة وفعالة بمجهود بدني اقل

(حسن، 1999، صفحة 63)

ج. مهارة اكتساب التوافق الجيد للأداء:

تهدف هذه المرحلة من التعلم الحركي إلى تطوير الشكل البدائي للحركة والتي سبق اكتسابها، والتخلص من الزوائد بها و البعد عن الوجود القواطع أثناء سريانها و تجنب التصلب العضلي وبذلك يستطيع الفرد من الوصول إلى التوافق الجيد للحركة ويتحقق ذلك بالتمرين و تكرار بمراقبة المدرب للعمل على تلاقي الأخطاء فتصبح الحركة أكثر دقة و يكون الفرد أكثر تحكما لأداء فإن الاكتساب الرياضي للتوافق الحركي الأولي و تنتهي حينها بتمكنه من تأدية التكنيك الجديد بشكل جيد دون أخطاء بشرط أن تكون الظروف اعتيادية دون عوامل مزعجة بحيث اكتسب الرياضي التوافق الجيد للمهارة التكنيكية الرياضية الجديدة

تتصف نوعية الأداء في المرحلة الثانية بما يلي :

استعمال القوة المناسبة في الوقت الصحيح.

انسيابية و تسلسل و انسجام الحركة و عدم قطع الأداء.

ثبات وترابط دقة التنفيذ و عدم تصلب الجسم أثناء التنفيذ.

جودة النتيجة المنجزة بشرط أن تكون ظروف التنفيذ ملائمة أو اعتيادية و تتشابه في نهاية مرحلة التعلم الحركي الثانية مواصفات الحركة المنفذة مع المواصفات الصورة المثالية للتكنيك الرياضي إلى حد كبير و يرجع تحسن نوعية الأداء إلى الأسباب التالية :

تحسن عمليات تلقي واستيعاب و معالجة المعلومات خاصة الحس الحركي.

ازدياد دقة الإحساس الحركي بشكل ملحوظ.

ازدياد التصور الحركي وضوحا في كل جوانبه خاصة الجانب الديناميكي انحصار العمليات العصبية في المراكز العصبية المختصة. (عبدالخالق، 2003، صفحة 231)

2-2 تعريف المراهقة:

إن كلمة المراهقة لغة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج أما اصطلاحا فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني "ADOLECE" ومعناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و الانفعالي و العقلي أي النمو أو "النمو إلى النضج" ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي و التغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد ويتفق علماء النفس على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ و تنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي و البدني و إن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد وعلى العموم فإن معالم مرحلة المراهقة تظهر في الفترة ما بين الثالثة عشر و الواحد والعشرون سنة و حسب فإن المراهقة هي السن الذي يلي البلوغ و يتقدم حتى سن الرشد أما المعنى المألوف فهو يرمز للفترة الأولى من الشباب أي المرحلة التي تقع بين الطفولة و مرحلة النضج وقد عرفها "مالك سليمان مخول" بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب و تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو ، وتحدث فيها تغيرات عضوية ، نفسية، وذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضوا في مجتمع الراشد.

2-2-1 أنماط المراقبة:

المراقبة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الفرد، وهناك عدة أشكال للمراقبة:

أ. المراقبة التكيفية السوية: هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، ونحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.

ب. المراقبة المنطوية: تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراقب بالنقص وعدم الملائمة.

ج. المراقبة العدوانية: المتمردة هي مراقبة متمردة ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجب ضد الأسرة.

د. المراقبة المنحرفة: وهي صورة مبالغة ومتطرفة للمراقبة المنطوية، والمراقبة العدوانية المتمردة. (المخول، 1985، صفحة 52)

2-3 خصائص تطوير الصفات البدنية لدى المراهقين 15-17 سنة :

2-3-1 خصائص تطوير السرعة لدى المراهقين الذكور بين 15-17 سنة :

يحصل تطور للسرعة وزيادة في سرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر، فتطوير السرعة يعني تنمية كافة الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية أو أي أداء تمهيدي آخر، لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنتاج لها خلال هذه المرحلة، كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الاقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة، كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب وهدف السرعة، ويمكن الوصول إلى الحركة الأوتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية، فالتطوير الموجه يساعد في تطوير صفة السرعة في المستويات العليا، كما أن التطور البيولوجي الطبيعي للسرعة بشكل عام لا يتغير أثناء التدريب الرياضي المنظم إن ديناميكية تطور السرعة لدى الرياضيين في هذا العمر يشابه ديناميكية تطور السرعة عند أقرانهم الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إلا أن تحسن المستوى عن الرياضيين يكون بمستوى أعلى

مما هو عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إن ذلك يعني اعتبار هذه المرحلة من أنسب المراحل العمرية في تطوير السرعة، أبعد سن 15 سنة فيلاحظ ظهور حالة الاستقرار في السرعة، ويفسر "زاتسيورسكي" 1966 أن طريقة تدريب السرعة ليست مناسبة مع الرياضيين الشباب حيث تستخدم بشكل كبير تمارين القوة المميزة بالسرعة والتي تسبب في النهاية أحيانا حاجز السرعة. إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، وهذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة، فتحليل منهاج تدريب السرعة في مختلف الألعاب الرياضية أظهر أن التدريب بهدف تطوير السرعة يحتوي على التمارين التي تتصف بقطع مسافة قصيرة بالسرعة القصوى أو المقاربة له، وفي الوقت نفسه لا يشمل منهاج الوسائل وطرق التدريب الخاصة بتطوير صفة السرعة المميزة بالقوة والقوة العضلية، لذا يحصل لدى الرياضيين بواسطة تلك التدريبات الوصول إلى حاجز السرعة ويسبب نتائج السرعة واستقرارها.

2-3-2 خصائص تطوير القوة العضلية لدى الذكور بين 15-17 سنة :

يطلق على هذه المرحلة من العمر مرحلة البلوغ الجنسي، حيث يزداد نمو القوة العضلية والوزن بسرعة فضلا عن نمو الأجهزة الوظيفية التي يزداد حجمها، ولكن تطورها يكون غير متوازن، فمن خلال التغيرات التي تحدث على الوظائف يبدأ النمو الجنسي، فمرحلة المراهقة الثانية لا تعد مرحلة أزمت حيث تزداد درجة تطور العديد من الصفات البدنية ومنه القوة العضلية ومنه يقترب الذكور تدريجيا من مرحلة الرجولة حيث تعد مرحلة ثابتة وطويلة، وتتسم بالحركة الانسيابية فضلا عن زيادة القوة العضلية. كذلك يحسب شكل تدريب القوة نسبة إلى تحسين قابلية المستوى البدني ويستخدم الأسلوب الدائري في تطوير القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة والقوة المميزة بالمطاولة. (حسن حسين، الصفحات 138-139)

خلاصة:

من خلال كل ما قدمناه نستطيع القول أن الكرة الطائرة موضوع عميق وواسع المعالم وأنها من خلال هذا العرض البسيط والعام حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن كرة الطائرة وعلى درجة التطور الرياضي في الكرة الطائرة من الناحية البدنية والمهارية ، حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة والموجزة في فهم أعمق وأدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا كما أن الانتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة والذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل المصادفة، ولا من خلال المنافسات الرسمية ولا من خلال الترويج المقنع الذي تقدمه للجماهير والمشاهدين، وهذا راجع لأن اللعبة منذ نشأتها وهي تحتفظ بخصائصها التي تميزها عن باقي الألعاب رغم دخولها إلى الألعاب الأولمبية مبكرا، وهذا بسبب ما تفرضه المنافسات الأولمبية من تغييرات ومتطلبات للألعاب الممارسة في الأولمبياد ومن خلال استعراضنا لأهم المهارات التي يؤديها لاعبو الكرة الطائرة فئة أشبال، اتضح لنا المكانة التي تحتلها هذه الرياضة في سماء الألعاب الرياضية وما لها من مميزات انفردت بها لوحدها دون الرياضات الأخرى سواء الفردية أو الجماعية وكل هذا بالدوافع والحوافز الرياضية، كما تبين لنا أهمية عدم الفصل بين هذه المهارات أو تمييز مهارة عن الأخرى، حيث أنه يجب الإلمام والإتقان الكبير لجميع تلك المهارات دون استثناء.



الباب الثاني

الجانب الميداني



الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات
الميدانية

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الإجراءات الميدانية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1-1 الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات التدريب وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا المدربين العاملين هناك وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة وكذا مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وقام الباحثان في الوقوف على الصعوبات التي تواجه تطبيق الاختبارات إلى جانب الاستطلاع على آراء أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم حيث تم توجيهه وتقسيم الاستثمارات الخاصة بترشيح الاختبارات البدنية والمهارية وقد تمت هذه العملية في يوم 14 و 21 و 28 فيفري 2017 وبعد النتائج المتحصل عليها شرع الطالبان من تأكيدها في اختيار عينة مقصودة من لاعبي النادي الرياضي الهاوي النجمة الرياضية لبلدية حاسي مماش للكرة الطائرة صنف أشبال (15- 17) ، ولاية مستغانم وكانت العينة من 5 لاعبين حيث طبقت عليهم الاختبارات القبلية يوم 8 مارس 2017 على الساعة السادسة مساءً وبعد أسبوع مباشرة قمنا بإعادة الاختبارات يوم 15 مارس 2017 وكانت إجراءات الاختبارات بمساعدة المدربين.

2-1 منهج البحث:

المنهج بوزن المذهب والمنهاج، هو الطريق الواضح، وفي اللغة الانجليزية فان كلمة "منهج" تعني النظام والترتيب وطريقة عمل شيء، واصطلاحا فان المنهج هو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، وهي أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من اجل اكتشاف الحقيقة في مجال البحث العلمي، يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه، و في بحثنا هذا استوجبت مشكلته

إتباع المنهج التجريبي ،لأننا بصدد دراسة تأثير الوحدات التدريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار الاختبارات المناسبة و الوحدات التدريبية التي تخدم موضوع دراستنا. تم اختيار مجموعة تجريبية تتكون من 9 لاعبين وضابطة تتكون أيضا من 9 لاعبين، أجريت عليهم اختبارات قبلية و بعدية بحيث خضعوا لوحداث تدريبية.

1-3 مجتمع وعينة البحث:

▪ مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في أشبال البطولة الولائية لرابطة وهران للكرة الطائرة والذي يتكون من 04 فرق بعدد 53 لاعب وهو على النحو التالي :

فريق التحدي للكرة الطائرة **tahadi** (14 لاعبين)

فريق بطيوة **ESB** (12 لاعبين)

فريق النجمة الرياضية لبلدية حاسي ماماش **NRBHM** (14 لاعبين)

فريق ارزيو **RMA** (13 لاعبين)

▪ عينة البحث :

تتكون عينة البحث من 18 لاعبين، تم اختيار العينة التجريبية في النادي الرياضي الهاوي التحدي للكرة الطائرة بالمحمدية لولاية معسكر واختيار العينة الضابطة في النادي الرياضي الهاوي النجمة الرياضية لبلدية حاسي ماماش لولاية مستغانم، تتراوح أعمارهم ما بين (15-17) سنة وكلهم ذكور، وتم استعمالهم كعينة ضابطة (9 لاعبين) وعينة تجريبية (9 لاعبين).

4-1 مصطلحات البحث إجرائيا:

- القوة المميزة بالسرعة: هي مزيج بين القوة و السرعة حيث يتم تتميتها باستعمال تمارين القوة و السرعة.
- الكرة الطائرة : تلعب في ميدان طوله 18م و عرضه 9م في منتصفه شبكة ،وهذا بواسطة كرة عن طريق الأيدي لتمريرها من فوق الشبكة أقصى عدد التمريرات 3 وأدناها 1 وعدد اللاعبين 6 لكل فريق.
- الوحدات التدريبية: هي عبارة عن مجموعة من التمارين الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والمرونة والكرة الطائرة يتم انجازها قصد تطبيقها على عينة البحث.
- الفئة العمرية 15-17 سنة:هي مرحلة المراهقة وهي مرحلة أساسية لتنمية الصفات البدنية، حيث يتم إجراء الاختبارات القبلية والبعدية وتطبيق الوحدات التدريبية عليها حيث تضم عينتين ضابطة وتجريبية.

5-1 متغيرات البحث:

يعتبر ضبط المتغيرات، عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها بقدر المستطاع، بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات الدراسة كما يلي :

- المتغير المستقل: الوحدات التدريبية.
- المتغير التابع: القوة المميزة بالسرعة ومهارة الضرب الساحق.
- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث: لقد اعتمد الباحثان في ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها وكذلك اعتمد الطالبان على تطبيق نفس الاختبارات المعتمدة على العينتين التجريبية والضابطة بنفس عدد التكرارات ونفس الوقت وعلى جميع أفراد العينة وكذلك إلى جانب الاستعانة على الأخذ بعين الاعتبار الغيابات و الإصابات من كلى العينتين و تم ضبط

المتغيرات من خلال نفس العينة المعتمدة في بحثنا ألا وهي فئة الأشبال (15 - 17) سنة في الكرة الطائرة وتم اختيار الاختبارات بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر.

1-6 مجالات البحث:

أ. المجال البشري:

شملت عينة البحث على 18 لاعب وهي تنتمي للفئة العمرية (15 - 17) سنة موزعة كما يلي :

عينة تجريبية: تضم (9 لاعبين) من النادي الرياضي الهاوي التحدي للكرة الطائرة بالمحمدية لولاية معسكر والتي طبقت عليها الوحدات التدريبية.

عينة ضابطة: تضم (9 لاعبين) من النادي الرياضي الهاوي النجمة الرياضية لبلدية حاسي مماش لولاية مستغانم والتي تركت تتدرب تحت إشراف مدربيها.

ب. المجال الزمني:

قد امتدت مدة البحث من 01 فيفري 2017 إلى غاية دفع المذكرة قبل 31 ماي 2017 وكان ذلك على النحو التالي:

لقد امتدت مدة فترة العمل النظري من 01/02/2017 إلى غاية 05/04/2017.

لقد امتدت فترة العمل التجريبي على النحو التالي :

تحكيم الاختبارات البدنية والمهارية 14 و 21 و 28 فيفري 2017.

تم استخراج وثيقة تسهيل المهمة من معهد التربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم وكان ذلك يوم الثلاثاء 07/03/2017.

قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينه الاستطلاعية على 5 لاعبين من النادي الرياضي الهاوي النجمة الرياضية لبلدية حاسي مماش للكرة الطائرة لولاية مستغانم على النحو التالي :

الاختبار القبلي: 8 / 03 / 2017.

إعادة الاختبار: 15 / 03 / 2017.

قمنا بالشروع في التجربة الرئيسية حيث تم إجراء الاختبارات القبلية على العينتين وكان ذلك على النحو التالي.

العينه التجريبية التحدي لبلدية المحمدية للكرة طائرة وكانت يوم الأحد 19-03-2017.

العينه الضابطة النجمة الرياضية لبلدية حاسي مماش للكرة طائرة وكانت يوم الاثنين 20-03-2017.

كانت عملية تطبيق الوحدات التدريبية على العينه التجريبية حيث كانت على النحو التالي:

كانت عملية الابتداء في تطبيق الوحدات التدريبية على العينه التجريبية يوم الثلاثاء 21 / 03 / 2017.

كانت عملية الانتهاء من الوحدات التدريبية على العينه التجريبية يوم الأربعاء 19-04-2017.

وتمثلت الاختبارات البعديه على العينتين وكان على النحو التالي :

العينه التجريبية يوم الأحد 23-04-2017 على الساعة السادسة مساء.

العينه الضابطة يوم الاثنين 24-04-2017 على الساعة السادسة مساء.

ج. المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات الخاصة بالعينة التجريبية بالقاعة متعددة الرياضات بالمحمدية لولاية معسكر.

تم إجراء الاختبارات الخاصة بالعينة الضابطة بالقاعة متعددة الرياضات بحاسي مماش لولاية مستغانم.

1-7 أدوات البحث:

- الوسائل البيداغوجية : ملعب قانوني وشبكة خاصة بالكرة الطائرة، كرات الطائرة، بساطين، شواخص، شريط القياس (ديكا متر)، صافرة، طباشير، ميزان طبي، وقائم خشبي مرقم لقياس الطول.
- الوسائل الإحصائية: استعمال مجموعة من الاختبارات والقياسات، استعمال الطرق والمعاملات الإحصائية، استعمال استمارات تحتوي لمجموعة من الاختبارات تخضع لرأي المحكمين.
- الوحدات التدريبية المقترحة:

تم تطبيق الوحدات التدريبية على عينة البحث البالغة 9 لاعبين باستخدام طريقة التدريب التكراري في مدة زمنية قدرها شهر، و تم تطبيق الوحدات التدريبية على مدى 8 حصص و التي كانت بمعدل حصتين كل أسبوع، وذلك من خلال وضع تمارين تدريبية تعمل على تنمية القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة الضرب الساحق والتي تم عرضها على مجموعة من المدربين وهذا بغرض الحصول على اكبر قدر من المعلومات حول الموضوع.

1-8 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

أ. ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف و المقصود بثبات الاختبار " درجة الثقة " وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة، و بمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحثان إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة و يقول "فان ألدالين" عن ثبات الاختبارات "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط حيث قام الباحثان بحساب معامل الثبات لكل اختبار سواء اختبارات البدنية أو المهارية حيث أجريت على لاعبي كرة الطائرة أشبال (15-17) سنة و استبعاد لأية متغيرات أخرى مؤثرة امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي والبعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع على نفس العينة و بنفس شروط الاختبار الأول كما عمل الباحثان على ضمان أقوى تجانس وسط ذلك من خلال مراعاة التجانس في متغيرات خصائص عينة البحث المذكورة سابقا و بعد أداء اختبارات القدرة البدنية ، والمهارية (القبليّة و البعديّة) للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة قام الباحثان بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج بالاستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون. (حسانين، 1995، صفحة 193)

و أفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج يوجزها الباحثان في هذا الجدول :

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة حرية (ن-1)	حجم العينة	
دال	0.99	0.72	0.05	4	5	اختبار السارجنت
دال	0.90					اختبار ثني ومد الركبتين
دال	0.93					اختبار الجلوس من الرقود
دال	0.87					اختبار ثني الذراعين
دال	0.93					اختبار الضرب المستقيم

جدول رقم (1): يمثل ثبات الاختبار

نلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (1) أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا، حيث بلغت أدنى قيمة (0.87)، وأعلى قيمة (0.99)، وهي اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون التي بلغت (0.72) عند درجة حرية (4) ومستوى الدلالة (0.05).

وهذا يشير إلى مدى ارتباط نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للتجربة الاستطلاعية، فهذا التحصيل يؤكد على ثبات جميع الاختبارات المستخدمة.

ب. صدق الاختبار:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله و يقصد بصدق الاختبار " مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه و يذكر كل من "بارو ومك جي" أن الصدق يعني " المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يود قياسها و الاختبار الذي يجرى لإثباتها ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحثان الصدق الذاتي

باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (حسانين، 1995، صفحة 192)

بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول :

الدلالة الإحصائية	معامل صدق الاختبارات	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة حرية (ن-1)	حجم العينة	
دال	0.99	0.72	0.05	4	5	اختبار السارجنت
دال	0.94					اختبار ثني ومد الركبتين
دال	0.96					اختبار الجلوس من الرقود
دال	0.93					اختبار ثني ومد الذراعين
دال	0.96					اختبار الضرب المستقيم

جدول رقم (2): يمثل صدق الاختبارات

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول رقم (2) أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه، وهذا بحكم أن كل مؤشرات الثبات التي تأرجحت بين (0.93 و 0.99) أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون التي بلغت (0.72) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (4).

ج. موضوعية الاختبارات:

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، يشير فان دالين إلى أنه "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام و التحرر من التحيز أو التعصب ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، والموضوعية العالية لاختبار ما تظهر حينما تقوم مجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة وفي هذا السياق استخدم الباحثان في الاختبارات البدنية مجموعة من الاختبارات البدنية فهي اختبارات سهلة وواضحة وبعيدة عن الشك أو التأويل، حيث نجد كل اختبار يقيس القدرة العضلية للمجاميع العضلية المختلفة (الأطراف العلوية والسفلية، والجذع) مع وسائل القياس البسيطة كما استخدم الباحث في الاختبارات المهارية مجموعة من الاختبارات الشائعة و المتداولة في رياضة كرة الطائرة، لأن حساب درجات على مستوى كل اختبار بعيد عن الصعوبة أو الغموض، فكل النتائج الاختبارات السابقة بالأرقام والأعداد مع محكمين مؤهلين، واستنادا على كل الاعتبارات السالفة الذكر يستخلص الباحثان أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية مما تم ذكره سابقا نستطيع القول أن أهداف التجربة الاستطلاعية تحققت على جميع الأصعدة والجوانب، انطلاقا من الخطوات الأولى للبحث في تثمان إشكالية البحث من خلال الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية والمباشرة. (حسانين، 1995، صفحة 85).

9-1 الدراسات الإحصائية:

■ المتوسط الحسابي:

$$\frac{\sum x}{n} = \text{المتوسط الحسابي}$$

حيث:

مجم س: مجموع القيم.

ن: عدد أفراد العينة . (كامل، 1988)

■ معامل الارتباط بيرسون: (رضوان، 2000)

$$r = \frac{\sum x_1 x_2 - \frac{(\sum x_1)(\sum x_2)}{n}}{\sqrt{\sum x_1^2 - \frac{(\sum x_1)^2}{n}} \cdot \sqrt{\sum x_2^2 - \frac{(\sum x_2)^2}{n}}}$$

حيث:

ن: عدد أفراد العينة.

س: قيم الاختبار الأول.

ص: قيم الاختبار الثاني.

■ اختبار ت ستيودنت لعينتين مرتبطتين: (ابراهيم، 2001)

$$t = \frac{\bar{d}}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{n} - \frac{(\sum d)^2}{n^2}}}$$

حيث:

ن: عدد أفراد العينة.

م ف: متوسط الفروق.

ح ف: انحراف القيمة عن متوسطها.

▪ اختبار "ت" ستيودنت لعينتين مستقلتين: (العبيدي، 1999)

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n - 1}}}$$

حيث:

ن: عدد أفراد العينة.

س1: متوسط الحسابي للعينة الأولى.

س2: متوسط الحسابي للعينة الثانية.

ع₁²: التباين للعينة الأولى.

ع₂²: التباين للعينة الثانية.

▪ التباين: (أحمد، 1983)

$$s^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}$$

- برنامج Exel .

10-1 الاختبارات المستعملة:

أ. اختبار الوثب العمودي من الثبات: (اختبار السارجنت)

الغرض منه: قياس القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات المستعملة: طباشير، حائط، سلم تنقيط.

وصف الأداء: يقف اللاعب جانبا بالنسبة للحائط على بعد يقدر ب 15سم، النظر للأمام فيقوم برفع الذراع الموجود بجانب الحائط إلى أقصى حد مع الحفاظ على القدمين ملتصقتين بالأرض، يتم وضع علامة بطباشير كتقدير أول ثم يقوم بمرجحة الذراعين مع ثني الركبتين ثم يقفز إلى الأعلى لمحاولة تسجيل أعلى نقطة على الحائط كتقدير ثاني لكل لاعب.

طريقة التسجيل: محاولتين لكل لاعب تسجل له أفضلهما.

ب. اختبار ثني ومد الركبتين باستمرار لمدة 20 ثا:

الغرض منه: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف الكترونية.

وصف الأداء: من وضع الوقوف يقوم المختبر بثني ومد الركبتين كاملا في زمن قدره 20 ثا مع ملاحظة عدم استناد أي عضو من أعضاء الجسم بالأرض أو أي شيء آخر. طريقة التسجيل: عدد المرات في زمن 20 ثا مؤشر للقدرة ، يعاد الاختبار وتأخذ أحسن نتيجة.

ج. اختبار ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة 10 ثا:

الغرض منه: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف الكترونية.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض حيث يكون الجسم في وضع مستقيم عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملا على إن يستمر في تكرار الأداء إلى اكبر عدد من التكرارات وبدون توقف لمدة 10 ثا.

طريقة التسجيل: درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة 10 ثا.

د. اختبار الجلوس من وضع الرقود باستمرار لمدة 10 ثا:

الغرض منه: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف الكترونية.

وصف الأداء: يقوم المختبر بوضعية الرقود مع تشابك اليدين خلف الرأس مع تثبيت القدمين من قبل الزميل وثني الركبتين يقوم المختبر برفع الجذع والضغط على الركبتين بلامسة الكوعين لهما وان يستمر في تكرار الأداء إلى اكبر عدد من التكرارات وبدون توقف لمدة 10 ثا.

طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات الجلوس من الرقود خلال 10 ثا.

هـ. اختبار الضرب المستقيم:

الغرض منه: قياس دقة الضرب الساحق المستقيم في المثلث الداخلي للملعب المنافس.

الأدوات المستعملة: ملعب قانوني للكرة الطائرة، طول الشبكة قانوني، كرات الطائرة، أقماع.

وصف الأداء: يقسم الملعب إلى مثلثين (في نصف الملعب المقابل)، ثم يقسم المثلث الداخلي (جهة الشبكة) إلى 3 مناطق بحيث عرض كل منطقة هو 3م.

بعد الإعداد يقوم المختبر بالضرب الساحق المستقيم نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة، هناك خمس محاولات.

طريقة التسجيل:

عند سقوط الكرة في المنطقة الأولى تحسب (3 درجات).

عند سقوط الكرة في المنطقة الثانية تحسب (درجة واحدة).

عند سقوط الكرة في المنطقة الثالثة تحسب (5 درجات). (حسانين، طرق و بناء و تقنين الإختبارات و المقاييس في التربية الرياضية، 1982)

11-1 صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات البحث في مايلي :

■ من الناحية النظرية:

صعوبات عملية الحصول على الكتب من المكتبة.

عدم السماح بأخذ المذكرات خارج المكتبة.

■ من الناحية التطبيقية:

نقص العتاد من ناحية النوعية لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة الضرب الساحق.

غياب وتأخر بعض اللاعبين أثناء تطبيق الوحدات التدريبية.

صعوبة التنقل إلى بلدية حاسي مماش من أجل إجراء الاختبارات على العينة الضابطة

(تأخر وقت التدريب).

خلاصة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالبان الباحثان من خلال التجربة الاستطلاعية والأساسية وذلك تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية فمن خلال الدراسة الاستطلاعية أشاد الباحثان إلى عدة خطوات علمية أخرى تمهيدا للتجربة الأساسية والتي استهل الباحثان بتوضيح المنهج المستخدم في البحث، مجتمع وعينة البحث، مجلاته، المتغيرات وكيفية ضبطها والأدوات المستخدمة، الأسس العلمية للأداة بالإضافة إلى عرض الاختبارات المطبقة والوسائل الإحصائية وأخيراً التطرق إلى الصعوبات التي واجهتنا أثناء عملنا.



الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

تمهيد:

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية في هذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفسها وعلى هذا الأساس فقد تناول الباحثان في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها بالاستخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية لأجل عرضها في الجدول ثم تحليلها ومناقشتها وكذلك الاعتماد على التمثيل البياني للتوضيح أكثر وهذا بغرض استخلاص أهم الاستنتاجات.

2-1 عرض وتحليل النتائج:

2-1-1 عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي للقياسات لعينتي البحث:

العينات الضابطة	المتوسط الحسابي	التباين	العينات التجريبية		حجم العينة	درجة الحرية (2-ن)	مستوى الدلالة	ت" الجدولية	ت" المحسوبة	دلالة الفروق
			المتوسط الحسابي	التباين						
السن	16.22	0.69	16.22	0.69	9	16	0.05	1.74	0.11	غير دال
الطول	1.75	0.002	1.76	0.002	9	16	0.05	1.74	0.52	غير دال
الوزن	61.88	32.11	59.55	36.02	9	16	0.05	1.74	0.84	غير دال

جدول رقم (3): يوضح التجانس بين عينتي البحث في نتائج القياسات القبلية

لقد تبين من خلال الجدول رقم (3) أن جميع القيم "ت" ستيودنت و التي كانت على النحو التالي: (0.11, 0.52, 0.84) وهي كلها قيم أصغر من "ت" الجدولية و التي بلغت (1.74) عند درجة حرية

(2-2) = 16 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يؤكد على عدم وجود دلالة إحصائية أي عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطات و بالتالي فإن هذا يدل على مدى التجانس القائم بين عينتي البحث من حيث التماثل في المستوى من ناحية القياسات.

2-1-2 عرض ومناقشة النتائج البدنية و المهارية القبلية لعينتي البحث:

المقاييس العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		حجم العينة	درجة حرية (2-2)	مستوى الدلالة	ت"ت الجدولية	ت"ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	التباين	المتوسط الحسابي	التباين						
اختبار السارجنت	2.60	0.004	2.66	0.018	9	16	0.05	2.11	1.28	غير دال
اختبار ثني ومد الركبتين	16.44	1.27	16.11	1.11					0.64	غير دال
اختبار الجلوس من الرقود	10.33	1.01	9.77	0.44					1.38	غير دال
اختبار ثني ومد الذراعين	7.77	0.94	8.48	0.52					1.64	غير دال
اختبار الضرب المستقيم	10	1.75	8.55	5.52					1.60	غير دال

جدول رقم (4): يوضح التجانس بين عينتي البحث في النتائج القبلية للاختبارات البدنية و المهارية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن قيم "ت" المحسوبة لكل الاختبارات هي على التوالي (1.28، 1.38، 0.64، 1.64، 1.60) وهي قيم أصغر من "ت" الجدولية و التي بلغت (2.11) عند درجة الحرية (2-ن=16) ومستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني أن النتائج المتحصل عليها غير دالة إحصائياً ومنه نستنتج مدى تجانس القائم بين عينتي البحث بالنسبة لهاذين الاختبارين.

2-2 عرض ومناقشة الاختبارات القبلية والبعدي لعينتي البحث:

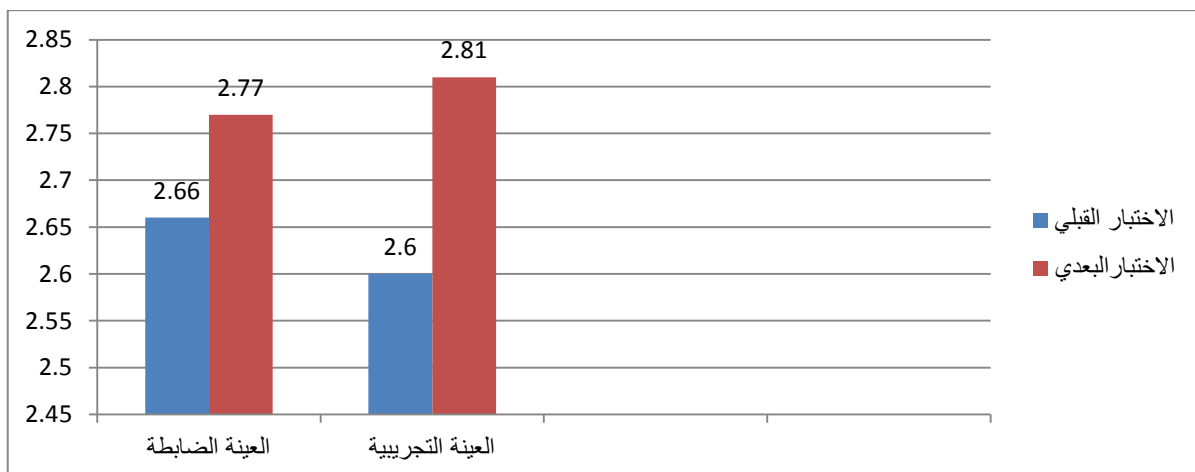
1-2-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار العمودي من الثبات (السارجنت):

المقاييس العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	درجة حرية (ن-1)	مستوى الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	التباين	المتوسط الحسابي	التباين						
العينة الضابطة	2.66	0.018	2.67	0.019	9	8	0.05	2.30	2.29	غير دال
العينة التجريبية	2.60	0.004	2.81	0.02					6.63	دال

جدول رقم (5): يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينتي البحث لاختبار السارجنت

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول رقم (5) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (2.66) و التباين (0.018) أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ المتوسط الحسابي (2.67) والتباين (0.019) بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.60) والتباين (0.004) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (2.81) والتباين (0.02) ، وبعد استخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت (2.29) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (2.30) عند درجة حرية (ن-1=8) ومستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود

دلالة إحصائية وبالتالي عدم وجود فروق معنوية بين متوسطات النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (6.63) وهي بدورها أكبر من قيمة "ت" الجدولية و التي بلغت (2.30) عند درجة حرية (ن-1)=8 ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي وجود فروق معنوية بين المتوسطات النتائج القبلية و البعدية للعينة التجريبية وقصد توضيح الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي و البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية قام الباحثان بانجاز الشكل البياني التالي:



شكل رقم (01): يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار سارجنت نلاحظ من خلال الشكل البياني رقم (01) أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي لاختبار سارجنت "Test de sergent" الذي بلغ (2.66) أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بقليل الذي بقي كما هو نوعاً ما (2.67) وهذا يدل على عدم فاعلية الوحدات التدريبية للعينة الضابطة أما العينة التجريبية فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي (2.81) أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي الذي بلغ (2.60)

وهذا يدل على نجاعة الوحدات التدريبية وفعاليتها فيما يخص صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وهذا لأفراد المجموعة التجريبية التي صعدت في المستوى بينما العينة الضابطة فبقيت في المستوى التي هي عليه.

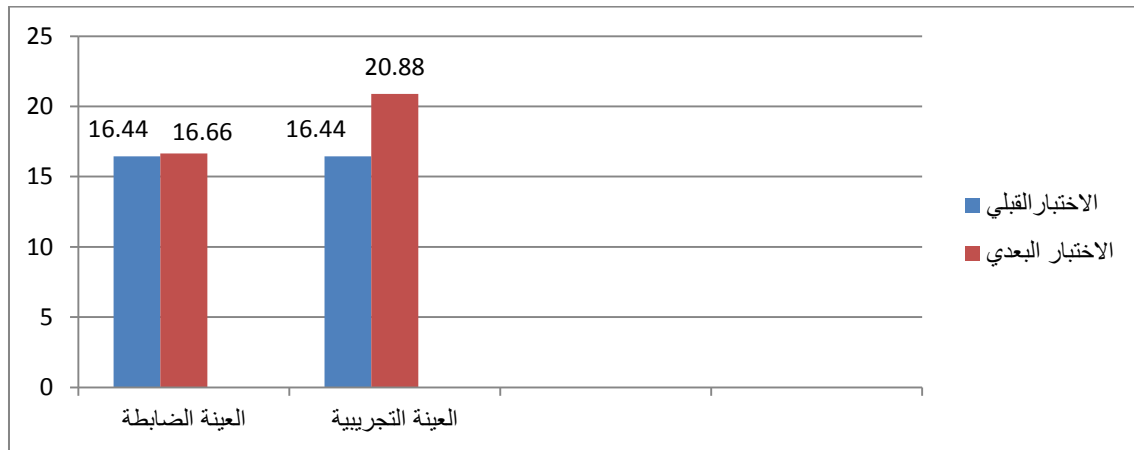
2-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار ثني ومد الركبتين لمدة 20ثا:

المقاييس العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	درجة حرية (ن-1)	مستوى الدلالة	ت" الجدولية	ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	التباين	المتوسط الحسابي	التباين						
العينة الضابطة	16.44	1.11	16.66	1.25	9	8	0.05	2.30	1.88	غير دال
العينة التجريبية	16.44	1.27	20.88	2.86					10.78	دال

جدول رقم (6): يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينتي البحث لاختبار ثني ومد الركبتين

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول رقم (6) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (16.44) و التباين (1.11) أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ المتوسط الحسابي (16.66) والتباين (1.25) بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (16.44) والتباين (1.27) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (20.88) والتباين (2.86) ، وبعد استخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت (1.88) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (2.30) عند درجة حرية (ن-1)=8 ومستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي عدم وجود فروق معنوية بين متوسطات النتائج القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (10.78) وهي بدورها

أكبر من قيمة "ت" الجدولية و التي بلغت (2.30) عند درجة حرية (ن-1)=8 ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي وجود فروق معنوية بين المتوسطات النتائج القبلية و البعدية للعينه التجريبية وقصد توضيح الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي و البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية قام الباحثان بانجاز الشكل البياني التالي:



شكل رقم (02): يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني ومد الركبتين

نلاحظ من خلال الشكل البياني رقم (02) أن المتوسط الحسابي للعينه الضابطة في الاختبار البعدي لا اختبار ثني ومد الركبتين "Test flexion et extension des genoux" لمدة 20 ثا الذي بلغ (16.66) أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بقليل الذي بقي كما هو نوعا ما (16.44) وهذا يدل على عدم فاعلية الوحدات التدريبية للعينه الضابطة أما العينه التجريبية فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي (20.88) أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي الذي بلغ (16.44) وهذا يدل على نجاعة الوحدات التدريبية وفعاليتها فيما يخص صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وهذا لأفراد المجموعة

التجريبية التي صعدت في المستوى بينما العينة الضابطة فبقيت في المستوى التي هي عليه.

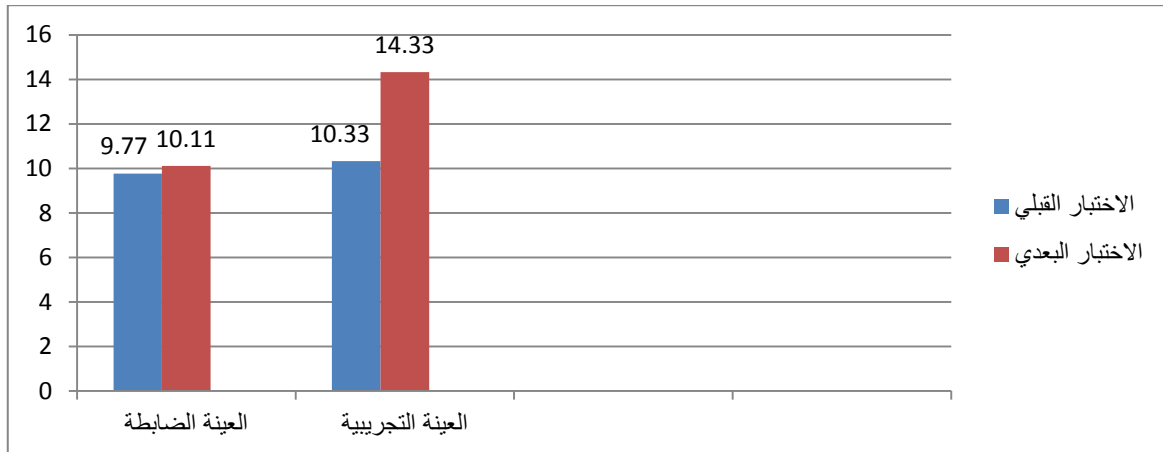
3-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الجلوس من الرقود لمدة 10 ثا:

المقاييس العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	درجة حرية (ن-1)	مستوى الدلالة	ت" الجدولية	ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	التباين	المتوسط الحسابي	التباين						
العينة الضابطة	9.77	0.44	10.11	0.36	9	8	0.05	2.30	2	غير دال
العينة التجريبية	10.33	1.01	14.33	0.50					13.85	دال

جدول رقم (7): يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين لعينتي البحث لاختبار الجلوس من الرقود

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول رقم (7) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (9.77) و التباين (0.44) أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ المتوسط الحسابي (10.11) والتباين (0.36) بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (10.33) والتباين (1.01) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (14.33) والتباين (0.50) ، وبعد استخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت (2) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (2.30) عند درجة حرية (ن-1)=8 ومستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي عدم وجود فروق معنوية بين متوسطات النتائج القبلية والبعديتين للعينة الضابطة أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (13.85) وهي بدورها أكبر من قيمة "ت" الجدولية و التي بلغت (2.30) عند درجة حرية (ن-1)=8 ومستوى دلالة

(0.05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي وجود فروق معنوية بين المتوسطات النتائج القبلية و البعدية للعينة التجريبية وقصد توضيح الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي و البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية قام الباحثان بانجاز الشكل البياني التالي:



شكل رقم (03): يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجلوس من الرقود

نلاحظ من خلال الشكل البياني رقم (03) أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي لاختبار الجلوس من الرقود " le dos " لمدة 10 ثا الذي بلغ (10.11) اكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بقليل حيث بقي كما هو نوعا ما (9.77) وهذا إن دل على شيء يدل على عدم فاعلية الوحدات التدريبية للعينة الضابطة أما العينة التجريبية فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي (14.33) اكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي الذي بلغ (10.33) وهذا يدل على نجاعة الوحدات التدريبية وفعاليتها فيما يخص صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وهذا لأفراد المجموعة التجريبية التي صعدت في المستوى بينما العينة الضابطة فصعدت قليلا في المستوى التي كانت عليه.

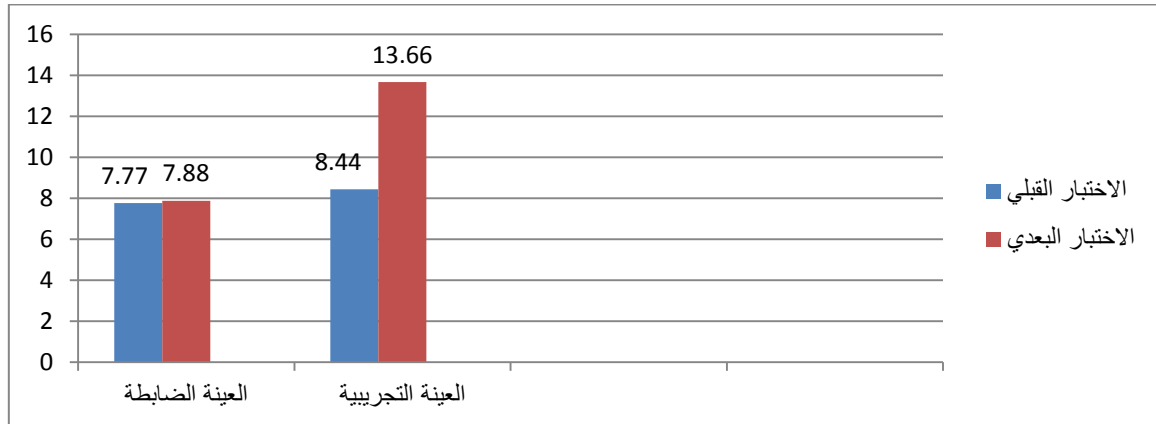
4-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار ثني ومد الذراعين لمدة 10 ثا:

المقاييس العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	درجة حرية (ن-1)	مستوى الدلالة	ت" الجدولية	ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط التباين	المتوسط الحسابي	المتوسط التباين	المتوسط الحسابي						
العينة الضابطة	7.77	0.94	7.88	0.61	9	8	0.05	2.30	1	غير دال
العينة التجريبية	8.44	0.52	13.66	0.50					14.33	دال

جدول رقم (8): يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلي و البعدي لعينتي البحث لاختبار ثني ومد الذراعين

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول رقم (8) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (7.77) و التباين (0.94) أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ المتوسط الحسابي (7.88) والتباين (0.61) بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (8.44) والتباين (0.52) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (13.66) والتباين (0.50) ، وبعد استخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت (1) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (2.30) عند درجة حرية (ن-1)=8 ومستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي عدم وجود فروق معنوية بين متوسطات النتائج القبلي والبعدي للعينة الضابطة أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (14.33) وهي بدورها أكبر من قيمة "ت" الجدولية و التي بلغت (2.30) عند درجة حرية (ن-1)=8 ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي وجود فروق معنوية بين المتوسطات النتائج القبلي و البعدي للعينة التجريبية وقصد توضيح الفروق بين المتوسطات الحسابية في

الاختبارين القبلي و البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية قام الباحثان بانجاز الشكل البياني التالي:



شكل رقم (04): يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني ومد الذراعين

نلاحظ من خلال الشكل البياني رقم (04) أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي لاختبار ثني ومد الذراعين " Test flexion et extension des bras " لمدة 10 ثا الذي بلغ (7.88) اكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بقليل حيث بقي كما هو نوعا ما (7.77) وهذا يدل على عدم فاعلية الوحدات التدريبية للعينة الضابطة أما العينة التجريبية فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي (13.66) اكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي الذي بلغ (8.44) وهذا يدل على نجاعة الوحدات التدريبية وفعاليتها فيما يخص صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وهذا لأفراد المجموعة التجريبية التي صعدت في المستوى بينما العينة الضابطة فبقيت في المستوى التي هي عليه.

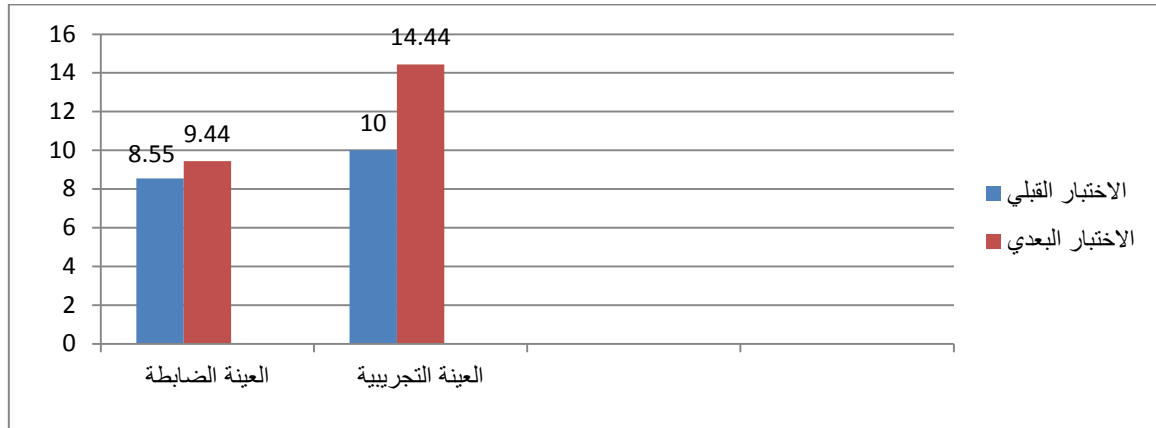
5-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الضرب المستقيم:

المقاييس العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	درجة حرية (ن-1)	مستوى الدلالة	ت"ت الجدولية	ت"ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط التباين	المتوسط الحسابي	المتوسط التباين	المتوسط الحسابي						
العينة الضابطة	8.55	5.52	9.44	1.77	9	8	0.05	2.30	1.12	غير دال
العينة التجريبية	10	1.75	14.44	9.02					4.94	دال

جدول رقم (9): يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينتي البحث لاختبار الضرب المستقيم

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول رقم (9) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (8.55) و التباين (5.52) أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ المتوسط الحسابي (9.44) والتباين (1.77) بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (10) والتباين (1.75) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (14.44) والتباين (9.02) ، وبعد استخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت تبين ان قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت (1.12) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (2.30) عند درجة حرية (ن-1)=8 ومستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي عدم وجود فروق معنوية بين متوسطات النتائج القبلي والبعدي للعينة الضابطة أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (4.94) وهي بدورها أكبر من قيمة "ت" الجدولية و التي بلغت (2.30) عند درجة حرية (ن-1)=8 ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي وجود فروق معنوية بين المتوسطات النتائج القبلي و البعدي للعينة التجريبية وقصد توضيح الفروق بين المتوسطات الحسابية في

الاختبارين القبلي و البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية قام الباحثان بانجاز الشكل البياني التالي:



شكل رقم (05): يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الضرب المستقيم

نلاحظ من خلال الشكل البياني رقم (05) أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي للاختبار الضرب المستقيم "Test de frappe direct" الذي بلغ (9.44) اكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بقليل حيث بقي كما هو نوعا ما (8.55) وهذا يدل على عدم فاعلية الوحدات التدريبية للعينة الضابطة أما العينة التجريبية فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي (14.44) اكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي الذي بلغ (10) وهذا يدل على نجاعة الوحدات التدريبية وفعاليتها فيما يخص مهارة الضرب الساحق المستقيم وهذا لأفراد المجموعة التجريبية التي صعدت في المستوى بينما العينة الضابطة فصعدت قليلا في المستوى التي كانت عليه.

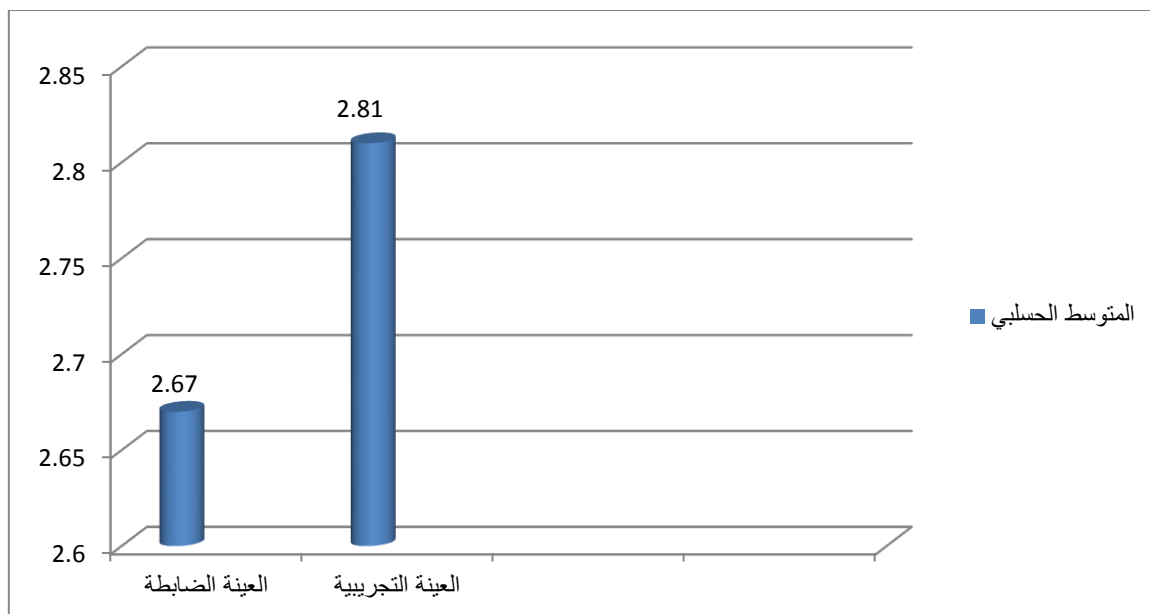
3-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث:

1-3-2 عرض ومناقشة النتائج البعدية لاختبار السارجنت لعينتي البحث:

المقاييس العينة	الاختبار البعدي		حجم العينة	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة	ت"ت الجدولية	ت"ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	التباين						
العينة الضابطة	2.67	0.019	9	16	0.05	2.11	2.62	دال
العينة التجريبية	2.81	0.02						

جدول رقم (10): يوضح النتائج البعدية لاختبار السارجنت لعينتي البحث

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن القيمة "ت" المحسوبة للعينتين بلغت (2.62) وهي أكبر من "ت" الجدولية والتي بلغت (2.11) عند درجة حرية (2ن-2) = 16 ومستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية والذي بلغ متوسطها الحسابي (2.81) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة والذي بلغ (2.67). وهذا بطبيعة الحال راجع إلى عدم فاعلية الوحدات التدريبية في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وخاصة الرجلين لكن كانت فاعلية الوحدات التدريبية للعينة التجريبية أنجح من فاعلية الوحدات التدريبية للعينة الضابطة ونفسر ذلك بارتفاع قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي عن العينة الضابطة ومن أجل توضيح الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار البعدي لعينتي البحث لاختبار القفز العمودي من الثبات تم انجاز الشكل البياني التالي :



شكل رقم (06): يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار السارجنت

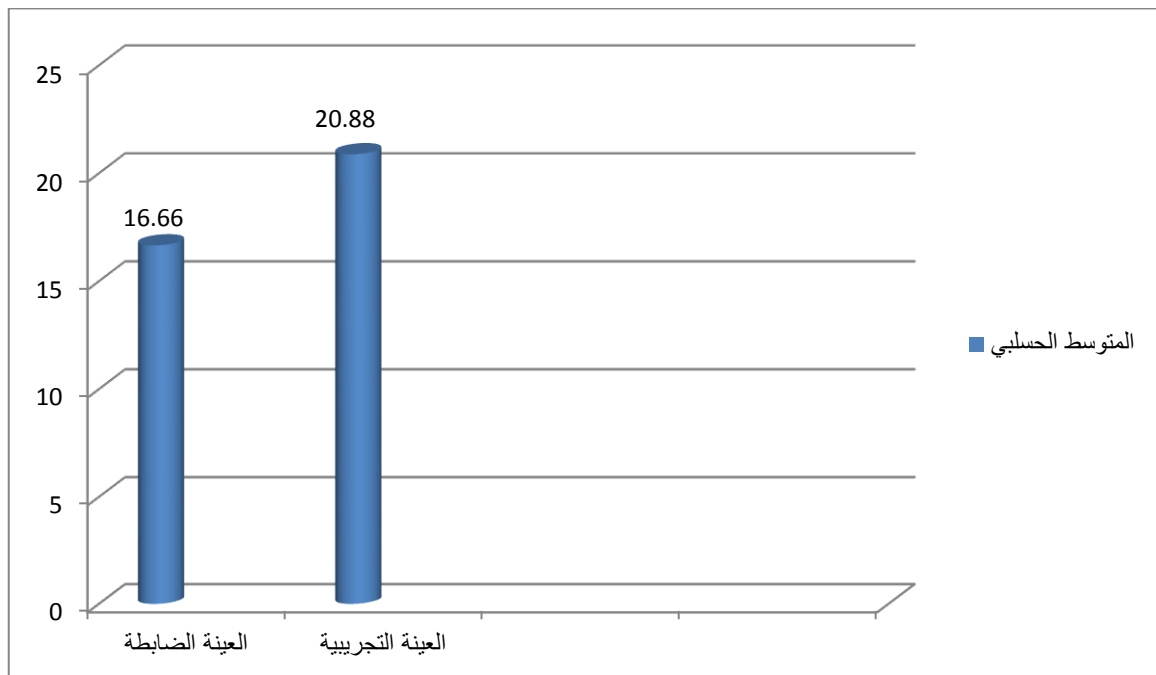
نلاحظ من خلال الشكل رقم (06) أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار سارجنت "Test de sergent" هي أكبر منها في العينة الضابطة حيث بلغت (2.81) في العينة التجريبية أما في العينة الضابطة فقد بلغت (2.18).

2-3-2 عرض ومناقشة النتائج البعدية لاختبار ثني ومد الركبتين لمدة 20 ثا لعينتي البحث:

المقاييس العينة	الاختبار البعدي		حجم العينة	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة	ت"ت الجدولية	ت"ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	التباين						
العينة الضابطة	16.66	1.25	9	16	0.05	2.11	6.24	دال
العينة التجريبية	20.88	2.86						

جدول رقم (11): يوضح النتائج البعدية لاختبار ثني ومد الركبتين لمدة 20 ثا لعينتي البحث

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن القيمة "ت" المحسوبة للعينتين بلغت (6.24) وهي اكبر من "ت" الجدولية والتي بلغت (2.11) عند درجة حرية (2-2) = 16 ومستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية والذي بلغ متوسطها الحسابي (20.88) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة والذي بلغ (16.66). وهذا بطبيعة الحال راجع إلى عدم فاعلية الوحدات التدريبية في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وخاصة الرجلين لكن كانت فاعلية الوحدات التدريبية للعينة التجريبية أنجح من فاعلية الوحدات التدريبية للعينة الضابطة ونفسر ذلك بارتفاع قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي عن العينة الضابطة ومن أجل توضيح الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار البعدي لعينتي البحث لاختبار ثنائي ومد الركبتين لمدة 20 ثا تم انجاز الشكل البياني التالي :



شكل رقم (07): يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار ثنائي ومد الركبتين

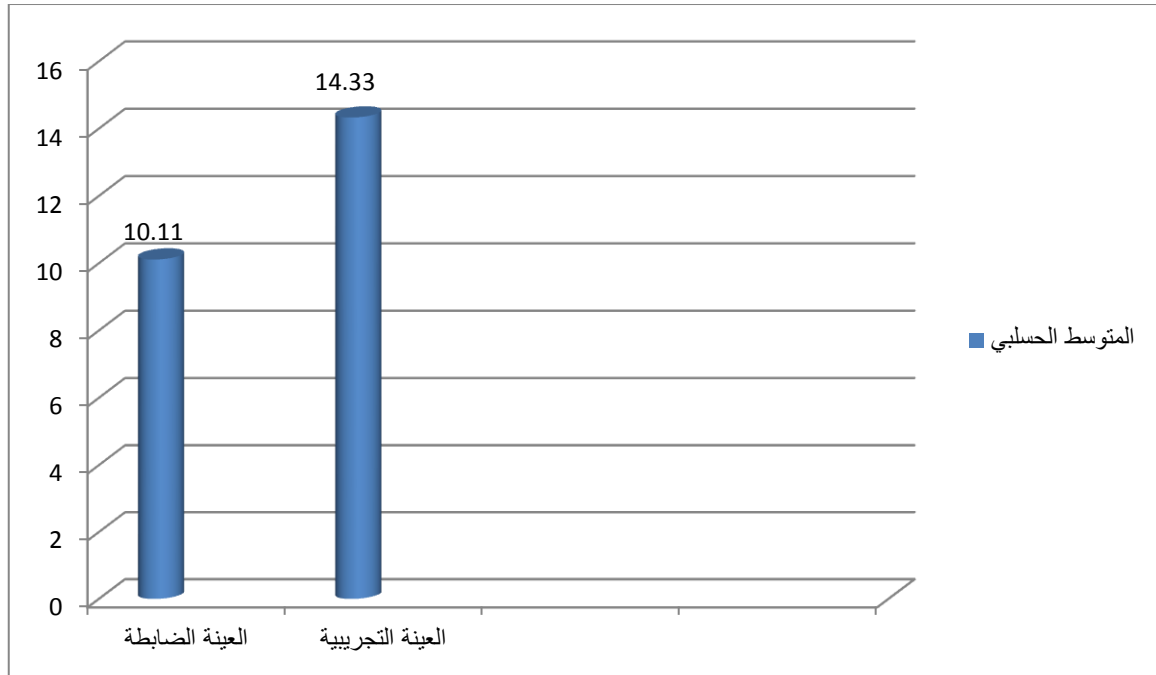
نلاحظ من خلال الشكل رقم (07) أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار ثني ومد الركبتين " Test flexion et extension des genoux " لمدة 20 ثا هي أكبر منها في العينة الضابطة حيث بلغت (20.88) في العينة التجريبية أما في العينة الضابطة فقد بلغت (16.66).

3-3-2 عرض ومناقشة النتائج البعدية لاختبار الجلوس من الرقود لمدة 10 ثا لعينتي البحث:

المقاييس العينة	الاختبار البعدي		حجم العينة	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة	ت"ت" الجدولية	ت"ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	التباين						
العينة الضابطة	10.11	0.36	9	16	0.05	2.11	13.65	دال
العينة التجريبية	14.33	0.50						

جدول رقم (12): يوضح النتائج البعدية لاختبار الجلوس من الرقود لمدة 10 ثا لعينتي البحث

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن القيمة "ت" المحسوبة للعينتين بلغت (13.65) وهي أكبر من "ت" الجدولية والتي بلغت (2.11) عند درجة حرية (2ن-2) = 16 ومستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية والذي بلغ متوسطها الحسابي (14.33) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة والذي بلغ (10.11). وهذا بطبيعة الحال راجع إلى عدم فاعلية الوحدات التدريبية في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وخاصة الرجلين لكن كانت فاعلية الوحدات التدريبية للعينة التجريبية أنجح من فاعلية الوحدات التدريبية للعينة الضابطة ونفسر ذلك بارتفاع قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي عن العينة الضابطة ومن أجل توضيح الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار البعدي لعينتي البحث لاختبار الجلوس من الرقود لمدة 10 ثا تم انجاز الشكل البياني التالي :



شكل رقم (08): يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار الجلوس من الرقود

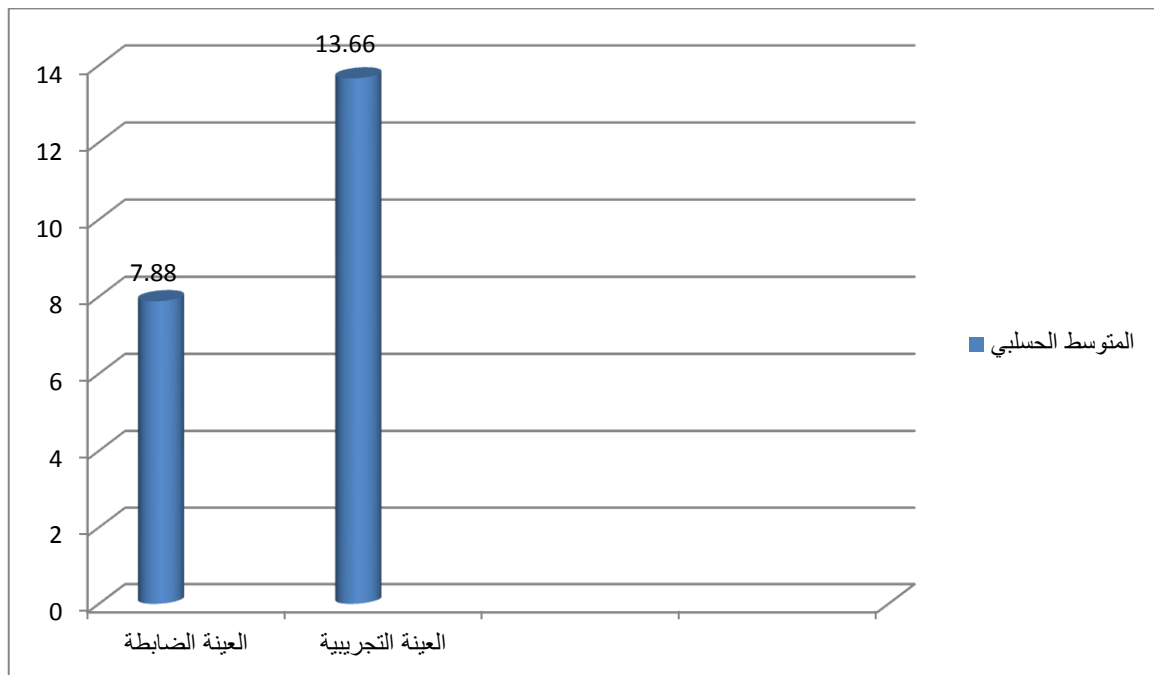
نلاحظ من خلال الشكل رقم (08) أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الجلوس من الرقود " Test de Position assise en Position allongée sur le dos " لمدة 10 ثا هي أكبر منها في العينة الضابطة حيث بلغت (14.33) في العينة التجريبية أما في العينة الضابطة فقد بلغت (10.11).

4-3-2 عرض ومناقشة النتائج البعدية لاختبار ثني ومد الذراعين لمدة 10 ثا لعينتي البحث:

المقاييس العينة	الاختبار البعدي		حجم العينة	درجة الحرية (2-2)	مستوى الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	التباين						
العينة الضابطة	7.88	0.61	9	16	0.05	2.11	16.44	دال
العينة التجريبية	13.66	0.50						

جدول رقم (13): يوضح النتائج البعدية لاختبار ثني ومد الذراعين لمدة 10 ثا لعينتي البحث

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن القيمة "ت" المحسوبة للعينتين بلغت (16.44) وهي اكبر من "ت" الجدولية والتي بلغت (2.11) عند درجة حرية (2-2) = 16 ومستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية والذي بلغ متوسطها الحسابي (13.66) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة والذي بلغ (7.88). وهذا بطبيعة الحال راجع إلى عدم فاعلية الوحدات التدريبية في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وخاصة الرجلين لكن كانت فاعلية الوحدات التدريبية للعينة التجريبية أنجح من فاعلية الوحدات التدريبية للعينة الضابطة ونفسر ذلك بارتفاع قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي عن العينة الضابطة ومن أجل توضيح الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار البعدي لعينتي البحث لاختبار ثنائي ومد الذراعين لمدة 10 ثا تم انجاز الشكل البياني التالي :



شكل رقم (09) : يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار ثنائي ومد الذراعين

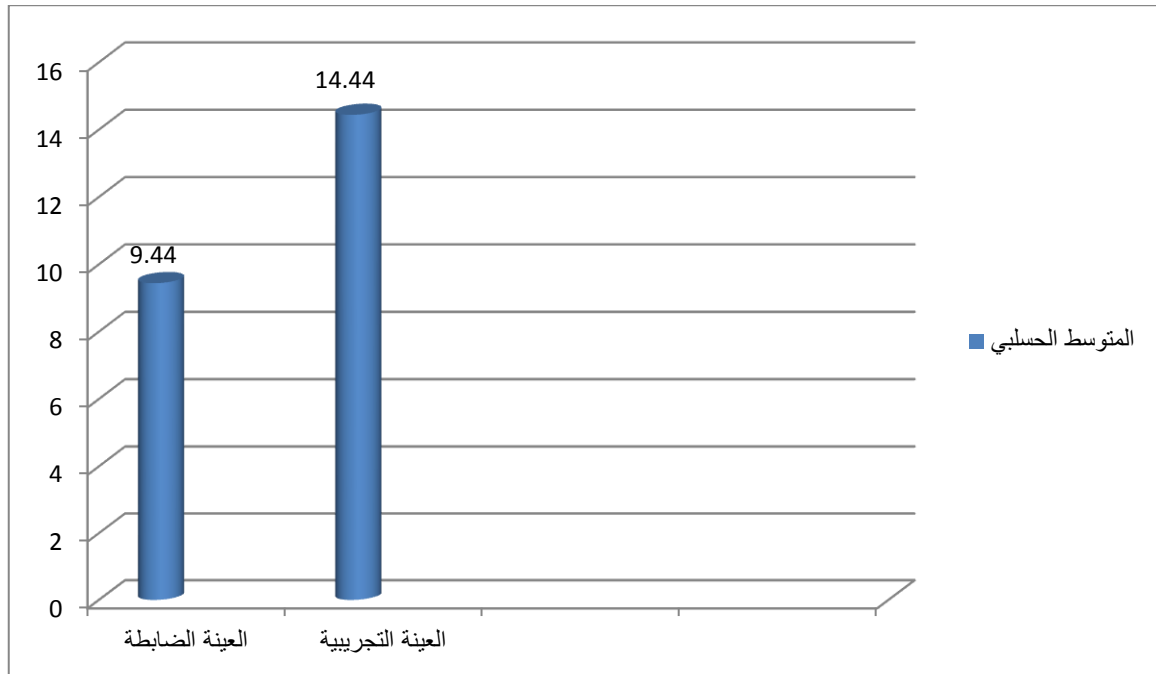
نلاحظ من خلال الشكل رقم (09) أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار ثني ومد الذراعين "Test flexion et extension des bras" لمدة 10 ثا هي أكبر منها في العينة الضابطة حيث بلغت (13.66) في العينة التجريبية أما في العينة الضابطة فقد بلغت (7.88).

2-3-5 عرض ومناقشة النتائج البعدية لاختبار الضرب المستقيم لعينتي البحث:

المقاييس العينة	الاختبار البعدي		حجم العينة	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة	ت"ت" الجدولية	ت"ت" المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	التباين						
العينة الضابطة	9.44	1.77	9	16	0.05	2.11	4.56	دال
العينة التجريبية	14.44	9.02						

جدول رقم (14) : يوضح النتائج البعدية لاختبار الضرب المستقيم لعينتي البحث

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن القيمة "ت" المحسوبة للعينتين بلغت (4.56) وهي أكبر من "ت" الجدولية والتي بلغت (2.11) عند درجة حرية (2ن-2) = 16 ومستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية والذي بلغ متوسطها الحسابي (14.44) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة والذي بلغ (9.44). وهذا بطبيعة الحال راجع إلى عدم فاعلية الوحدات التدريبية في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وخاصة الرجلين لكن كانت فاعلية الوحدات التدريبية للعينة التجريبية أنجح من فاعلية الوحدات التدريبية للعينة الضابطة ونفسر ذلك بارتفاع قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي عن العينة الضابطة ومن أجل توضيح الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار البعدي لعينتي البحث لاختبار الضرب المستقيم تم انجاز الشكل البياني التالي :



(شكل رقم 10) : يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار الضرب المستقيم

نلاحظ من خلال الشكل رقم (10) أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الضرب المستقيم "Test de frappe direct" هي أكبر منها في العينة الضابطة حيث بلغت (14.44) في العينة التجريبية أما في العينة الضابطة فقد بلغت (9.44).

4-2 الاستنتاجات:

من خلال دراستنا لموضوع بحثنا توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبارات، حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة سابقا.

وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح العينتين في اختبار السارجنت ولصالح العينة التجريبية التي تطورت قليلا عكس العينة الضابطة التي شهدت تطور ضئيل بالنسبة للعينة التجريبية.

وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح العينتين في اختبار ثني ومد الركبتين ولصالح العينة التجريبية التي تطورت كثيرا عكس العينة الضابطة التي شهدت تطور ضئيل بالنسبة للعينة التجريبية.

وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح العينتين في اختبار الجلوس من الرقود ولصالح العينة التجريبية التي تطورت كثيرا عكس العينة الضابطة التي شهدت تطور قليل بالنسبة للعينة التجريبية.

وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح العينتين في اختبار ثني ومد الذراعين ولصالح العينة التجريبية التي تطورت كثيرا عكس العينة الضابطة التي شهدت تطور ضئيل بالنسبة للعينة التجريبية.

وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح العينتين في اختبار الضرب المستقيم ولصالح العينة التجريبية التي تطورت كثيرا عكس العينة الضابطة التي شهدت تطور قليل بالنسبة للعينة التجريبية.

الوحدات التدريبية التي طبقت على العينة التجريبية كانت ايجابية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن عكس العينة الضابطة التي شهدت تحسن

ضئيل جدا لعدم خضوعها إلى وحدات تدريبية خاصة بتنمية القوة المميزة بالسرعة وتحسين الضرب الساحق.

5-2 مناقشة الفرضيات :

من خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت الوثب العمودي من الثبات وثني ومد الذراعين وثني ومد الركبتين والجلوس من الرقود والضرب الساحق المستقيم المستعملة مع العينة الضابطة والعينة التجريبية التي دونت في الجدول من (4) إلى (14).

توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

1-5-2 الفرضية الأولى:

الوحدات التدريبية تؤثر إيجابا في تنمية القوة المميزة بالسرعة.

حصول فروق معنوية في كل الاختبارات البعدية لعينتي البحث و لصالح العينة التجريبية وبالتالي تحقق الفرضية، وهذا ما أكدته دراسة بوكراتم بلقاسم تحت عنوان: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم. وكان هدفها مدى تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وقد تحققت الفرضية بنسبة كبيرة لدى العينة التجريبية مقارنة مع العينة الضابطة التي لم تحقق فيها الفرضية.

2-5-2 الفرضية الثانية :

الوحدات التدريبية تأثر إيجاباً في تحسين مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة. حدوث فروق معنوية في الاختبار البعدي ولصالح العينة التجريبية في الضرب المستقيم وهذا يدل على أن لاعب الكرة الطائرة يحتاج في مهارة الضرب الساحق إلى عنصر القوة المميزة بالسرعة وهذا العنصر مفقود عند العينة الضابطة وهذا راجع إلى عدم نجاعة الوحدات التدريبية التي قام بها مدرب فريق العينة الضابطة فنستنتج تحقق الفرضية الثانية، وهذا ما أكدته دراسة علي خضري وحيدر شامخي جبار وعبد العباس عبد الرزاق تحت عنوان: تأثير طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة. و كان هدفها تبين أن كلا الطريقتين التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري من الطرق التي تساهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي أثرت في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة ظهرت أن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تساهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين وقد تحققت الفرضية بالنسبة للعينة التجريبية مقارنة مع العينة الضابطة التي لم تحقق فيها الفرضية لعدم خضوعها لبرنامج تدريبي.

الفرضية الثالثة:

القوة المميزة بالسرعة تؤثر ايجابا على أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

توجد دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح العينة التجريبية وهذا إن دل على الشيء إنما يدل على امتلاك العينة التجريبية بصفة القوة المميزة بالسرعة مقارنة مع العينة الضابطة وبالتالي تحقق الفرضية، وهذا ما أكدته دراسة حنان محمد محمود ادم والتي أجريت سنة 2001 تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للرجلين والذراعين على التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لناشئات كرة السلة (14-16) سنة وكان هذا هو هدفها فوصلت إلى النتيجة التالية: حدوث تحسن واضح في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلا أن التحسن كان واضحا في المجموعة التجريبية إذا ما قورنت بالمجموعة الضابطة، وتعزي الباحثة هذا التقدم إلى استخدام تدريبات البليومتري وتدريبات الأثقال الحرة المقترحة في البرنامج التدريبي والتي استخدمتها المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة.

6-2 الإقتراحات:

من جراء إجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة أشياء كثيرة ، كانت تشكل بعض الصعوبات في إنجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية للكرة الطائرة.

لذا فقد خلصنا إلى مجموعة من التوصيات وبعض الاقتراحات لعلها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية وهي كما يلي:

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب ، وبذلك خلق جو مساعد ومرغب للاعب يجعله يساهم بكل طاقاته بغرض التحسن والتطوير من قدراته ، وبالتالي بروزه كرياضي يستحق أن يعتمد عليه لرفع مستوى النوادي

الرياضية للكرة الطائرة، لأن جل النوادي الرياضية للكرة الطائرة التي زرتها شاهدنا أنها لا تحتوي على أدنى الوسائل البيداغوجية التي تساهم في سيرورة عملية التعليم وذلك قصد ممارسة جيدة للعبة كرة الطائرة في أجواء ما يقال عنها أن تكون مقبولة (كالكارات الطبية وأدوات القياس والكرات والملعب).

- ضرورة تسطير برامج استدرائية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية ، وكذلك إجراء دورات تكوينية لتزويد المدربين بكل المعلومات والمستجدات التي قد تساهم على تحسين مستوى اللاعبين والرفع من أدائهم التقني والحركي ، وكذا تتبع الطرق المنهجية الجديدة في التدريب.

- ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا بل ومتدهورة لانعدام العمل حول هذه الصفة في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب.

- توفير لهؤلاء اللاعبين مختلف العتاد من ناحية النوعية ووسائل الممارسة ومستلزماتها التي تناسب سنهم والتي تعمل على تنمية وتطوير قدراتهم البدنية.

- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على تقنية الضرب الساحق قبل بداية الحصة.

- إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.

- تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تحسين تقنية الضرب الساحق .

- إدخال المدربين في تربية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
 - مراعاة الجمع بين الجانب البدني والمهاري أثناء عملية التدريب.
 - يجب الإلمام بمعالم التدريب نظريا ومحاولة الاحتكاك بمدربين وذوي الخبرة العلمية والعملية.
 - لا بد من إعادة النظر في كل البرامج المستخدمة في النوادي والمدارس الرياضية .
- خلاصة عامة:

يجمع الكثير من العلماء الباحثين في مجال التدريب الرياضي الحديث الاعتماد على أسس وتقنيات علمية مدروسة بدقة وهذا برفع مستوى الانجاز وتحقيق النتائج القياسية ، وعليه لابد أن يكون هذا الانجاز تحت إيطارات علمية مؤهلة علميا وعمليا ، لان التدريب عملية تربية هادفة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين في مختلف الجوانب البدنية والنفسية والمهارية وهناك عدة أساليب هامة وفعالة متبعة ومتداولة عند الكثير من المدربين.

وقد قام الطالبان الباحثان في هذا البحث بمحاولة وضع وحدات تدريبية تهدف إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة وهذا عن طريق مجموعة من التمارين التدريبية حيث ركز فيها الطالبان الباحثان على عنصري القوة والسرعة عن طريق إدراج تمارين خاصة بهاتين الصفتين دون إهمال مهارات الكرة الطائرة في كل حصة وخاصة مهارة الضرب الساحق.

وقد احتوت الوحدات التدريبية على عدة تمارين تدريبية طبقت على العينة التجريبية التي تتكون من (09) لاعبين من (النادي الرياضي الهاوي التحدي للكرة الطائرة) بينما وضعت عينة أخرى كشاهدة تتكون من (09) لاعبين من (النادي الرياضي الهاوي النجمة الرياضية بلدية حاسي مماش) وبعد إجراء اختبارات القبلية والبعدية استنتج الطالبان الباحثان نجاعة الوحدات التدريبية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وظهرت دالة إحصائية في كل الصفات البدنية الأخرى (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، البطن، الرجلين) وفي مهارة الضرب الساحق.



قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

1. أكرم زكي خطابية ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع عمان 1996-1416.
2. أمر الله أحمد البساطي، قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
3. جورج مدبك، الكرة الطائرة، سلسلة علم الرياضة، دار الراتب الجامعية، سوفنير. بيروت.
4. حسن، كرة الطائرة (بناء المهارات الفنية و الخططية) ، 1999.
5. حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة.
6. سعد حماد كاسب، الكرة الطائرة تعليم تدريب تحكيم، منشورات جامعة السابع من ابريل، ليبيا، 2004.
7. الشاطئي، كرة الطائرة، بناء المهارات الفنية و الخططية، 1992.
8. شاكر فهدو الدرعة، علم التدريب الرياضي، ط1، منشورات ذات السلاسل.
9. الشويحات أحمد، الموسوعة العالمية العربية الإلكترونية، الكرة الطائرة، 2004.
10. الشويحات أحمد، الموسوعة العالمية كرة الطائرة، رئيس مجلس الإدارة ورئيس التحرير.
11. الشيخ، التعلم الحركي، 1984.
12. عامر جبار كاظم، مهارة استقبال الإرسال وأثرها في النهج الهجومي بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988.
13. عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات، 2003.
14. عبد الله حسن اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004.
15. عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار المعارف الإسكندرية.
16. عمر نصر الله قشطه، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدينا للطباعة و النشر، الإسكندرية، 2011.
17. فاطمة عبد المالح وآخرون التدريب الرياضي.
18. فرات جبار سعد الله، مفاهيم عامة في التعلم الحركي، ط1، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2007.
19. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة، ط1، دار الفكر للنشر و التوزيع، الأردن، 1998.
20. قاسم حسن حسين، نعلم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة.

قائمة المصادر و المراجع

21. قيس ناجي، بسطويسي أحمد، الاختبارات و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1983.
22. قيس ناجي، شامل كامل، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، مطبعة التعليم العالي، 1988.
23. كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين:كرة الطائرة الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، ج1، مصر 2002، ص09.
24. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
25. ليلي السيد، فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007،
26. مالك سليمان المخول، علم النفس المراهقة، المطبعة الجديدة، دمشق، 1985، ط 1.
27. محمد جاسم اليساري، مروان عبد المجيد إبراهيم، الأساليب الإحصائية في بحوث المجالات التربوية، عمان : مؤسسة الوراق، 2001.
28. محمد جميل عبد القادر، التربية الرياضية الحديثة، دار الجيل. بيروت.
29. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان(2000)، القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، مصر : دار الفكر العربي.
30. محمد صبحي حسانين، طرق وبناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية القاهرة، الجهاز المركزي للكتب ط1، 1982.
31. محمد صبحي حسانين، بناء طرق وتقنين الاختبارات دار، ط2، الفكر العربي، القاهرة، 1987 .
32. محمد صبحي، حمدي، الأسس العلمية للكرة الطائرة، طرق القياس للتقويم، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1997-1417.
33. محمد نصر الدين رضوان، مقدمة في التقويم و التربية البدنية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
34. مفتي إبراهيم عماد، أسس تنمية القوة العضلية والمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
35. مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار وائل للطباعة و النشر، عمان، 2005.

قائمة المصادر و المراجع

36. وديع ياسين التكريتي، حسن محمد عبد العبيدي، تطبيقات إحصائية و استخدامات الحاسوب في بحوث التربية

الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1999.

37. يوسف محمد الزامل، الثقافة الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2011.





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 07 مارس 2017

الرقم: 060/ت.ر. 2017/03

إلى السيد : رئيس فريق التحدي .

- 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 :

- كروم زين الدين .

- لكحل حاج دحو .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تدريب و تحضير بدني للسنة الجامعية 2016/2017.

و هذا قصد إجراء اختبارات ميدانية لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: +213 (0) 45 10 33/36/35 الفاكس: +213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 07 مارس 2017

الرقم: /ت.ر/ 2017/03

إلى السيد: رئيس فريق حاسي ماماش .

- ولاية مستغانم -

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 :

- كروم زين الدين .

- لكحل حاج دحو .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تدريب و تحضير بدني للسنة الجامعية 2016/2017.

و هذا قصد إجراء اختبارات ميدانية لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم



موافقة رئيس النادي



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 45 10 33/36/35 (0) الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس . مستغانم .
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

**استمارة التحكيم للاختبارات البدنية و المهارية موجهة إلى الأساتذة و الدكاترة
في التدريب الرياضي
السلام عليكم وأما بعد**

في إطار الإعداد لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي بعنوان "
تأثير وحدات تدريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارة الضرب الساحق لدى
لاعب كرة الطائرة " صنف الأشبال (15 . 17) سنة. دراسة ستجرى على لاعبي النادي
الرياضي الهاوي التحدي للكرة الطائرة المحمدية لولاية معسكر. نتوجه إلى سيادتكم المحترمة
راجين منكم مساعدتنا في انجاز هذا البحث من خلال الأخذ بآرائكم حول الاختبارات البدنية
و المهارية الأكثر دقة و صلاحية لقياس صفة القوة المميزة للسرعة ومهارة الضرب الساحق
في الكرة الطائرة نرجو منكم اختيار الاختبارات المناسبة و إعطائنا الإرشادات و الاقتراحات
التي ترونها مفيدة لبحثنا و شكرا.

تحت إشراف:

د. غوال عدة

من إعداد الطالبان:

- كروم زين الدين
- لكل حاج دحو

السنة الجامعية: 2016 - 2017

جدول الترشيح:

ترشيح الاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بصفة القوة المميزة بالسرعة تحت عنوان الدراسة: تأثير وحدات تدريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال (15-17) سنة. " دراسة ستجرى على لاعبي النادي الرياضي الهاوي التحدي(المحمدية) للكرة الطائرة فئة (15-17) سنة " .

الاختبارات	الهدف منها	طريقة أدائها	مقبول	غير مقبول
1- اختبار الوثب العمودي من الثبات: اختبار السارجنت.	قياس القدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.	يقف اللاعب جانبا بالنسبة للحائط على بعد يقدر ب 15سم، النظر للأمام فيقوم برفع الذراع الموجود بجانب الحائط إلى أقصى حد مع الحفاظ على القدمين ملتصقتين بالأرض، يتم وضع علامة بطباشير كتقدير أول ثم يقوم بمرجحة الذراعين مع ثني الركبتين ثم يقفز إلى الأعلى لمحاولة تسجيل أعلى نقطة على الحائط كتقدير ثاني لكل لاعب. طريقة التسجيل: محاولتين لكل لاعب تسجل له أفضلهما.	4 أساتذة	
2. اختبار ثني ومد الركبتين.	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.	وصف الأداء: من وضع الوقوف يقوم المختبر بثني ومد الركبتين كاملا في زمن قدره 20 ثانية مع ملاحظة عدم استناد أي عضو من أعضاء الجسم بالأرض أو أي شيء آخر طريقة التسجيل: عدد المرات في زمن 20 ثانية مؤشر للقدرة ، يعاد الاختبار وتأخذ أحسن نتيجة.	5 أساتذة	

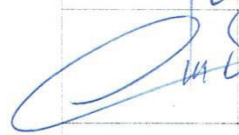
		يقف المختبر بقدميه فوق الخيط ثم يثني طرفاه السفليان ويميل الجذع إلى الأمام ويقوم بمرجحة الذراعين ثم يقوم بالوثب للأمام بشكل عرضي لأقصى مسافة ممكنة. طريقة التسجيل: تقاس المسافة من نقطة البداية إلى آخر نقطة قفزها على الأرض وتقاس المسافة بالمتر.	قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.	3- اختبار الوثب من الثبات.
		يجلس المختبر على الكرسي على أن يكون مستقيماً مثبتاً 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 للأمام. طريقة التسجيل: تعطى ثلاث محاولات متتالية وتحسب المحاولة الأحسن.	قياس القدرة العضلية و القوة المميزة بالسرعة لعضلة الذراعين وحزام الكتفين.	4- اختبار دفع الكرة الطبية باليدين من أمام الصدر.
	5 أساتذة	وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض حيث يكون الجسم في وضع مستقيم عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملاً على إن يستمر في تكرار الأداء إلى اكبر عدد من التكرارات وبدون توقف لمدة 10 ثوان. طريقة التسجيل: درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة 10 ثوان.	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.	5 اختبار ثني ومد الذراعين.

	4 أساتذة	وصف الأداء: يقوم المختبر بوضعية الرقود مع تشابك اليدين خلف الرأس مع تثبيت القدمين من قبل الزميل وثني الركبتين يقوم المختبر برفع الجذع والضغط على الركبتين بلامسة الكوعين لهما وان يستمر في تكرار الأداء إلى اكبر عدد من التكرارات وبدون توقف لمدة 10 ثوان. طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات الجلوس من الرقود خلال 10 ثوان.	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.	6- اختبار الجلوس من وضع الرقود.
	3 أساتذة	يقسم الملعب إلى مثلثين (في نصف الملعب المقابل)، ثم يقسم المثلث الداخلي (جهة الشبكة) إلى 3 مناطق بحيث عرض كل منطقة هو 3م . بعد الإعداد يقوم المختبر بضرب الساحق المستقيم نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة ، هناك خمس محاولات. طريقة التسجيل: عند سقوط الكرة في المنطقة الأولى تحسب (3 درجات) . عند سقوط الكرة في المنطقة الثانية تحسب (درجة واحدة) . عند سقوط الكرة في المنطقة الثالثة تحسب (5 درجات) .	قياس دقة الضرب الساحق المستقيم في المثلث الداخلي للملعب المنافس.	7- اختبار الضرب المستقيم.

		يقف المختبر خلف خط البداية للملعب وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف 9م باليد اليمنى ثم يستدير ليجري اتجاه خط 3م الموجود في نصف الملعب الذي بدء منه الجري ليلمسه باليد اليمنى قطع 3م ثم يستدير ليجري اتجاه خط 3م الموجود في النصف الثاني من الملعب قطع 6م حيث يلمسه باليد اليمنى أيضا، ثم يستدير ليجري اتجاه خط المنتصف قطع 3م ليلمسه باليد اليمنى ثم يستدير ليجري اتجاه خط النهاية 9م ليتجاوزه بكلتا القدمين. طريقة التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقا لخط السير.	قياس السرعة و الرشاقة.	8- اختبار (9-3-6) 9-3-6).
--	--	---	-----------------------------------	--------------------------------------

شهادة إثبات التحكيم

في إطار الصدق الظاهري الموجه إلى الأساتذة الكرام و دكاترة التدريب الرياضي من اجل اختيار الاختبارات المناسبة لدراسة موضوع هذا البحث : تأثير وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارة ضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال (15 . 17 سنة) فريق التحدي المحمدية ولاية معسكر . يشهد السادة الكرام للأساتذة و الدكاترة بان الاختبارات التي تم اختبارها من اجل تطبيقها على عينة البحث للاعبين كرة الطائرة ذكور في المحمدية لولاية معسكر قد ثبت من طرفهم، وعليه تعتبر هذه الاختبارات هي الأنسب لهدف البحث .

الرقم	اسم و لقب الأستاذ أو الدكتور	الدرجة العلمية	الإمضاء
01	محمد حجار	دكتوراه	
02	كوشوك سيرايم	دكتوراه	
03	مستوى موهوب الحويدي	دكتوراه	
04	سرايم ابراهيم	دكتوراه	
05	عبد خاليل	دكتوراه	

النتائج الخام للاختبارات البدنية والمهارية للدراسة الاستطلاعية (الاختبار وإعادة الاختبار)

اختبار الضرب المستقيم		اختبار ثني ومد الذراعين 10 ثا		اختبار الجلوس من الرقود 10 ثا		اختبار ثني ومد الركبتين 20 ثا		اختبار السارجنت		الوزن (كـلـغـ)	الطول (مـ)	السن (العمر)	أسماء اللاعبين
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي				
11 درجة	10 درجات	10	9	11	11	16	15	2,69	2,68	60	1.74	17	مولاي العربي محمد
11 درجة	11 درجة	9	9	9	9	15	15	2,65	2,64	58	1.70	16	زعفان أنس محمد
8 درجات	8 درجات	7	7	10	10	14	14	2,45	2,45	64	1.68	16	حكيكي عبد القادر
10 درجات	10 درجات	8	8	9	8	17	16	2,73	2,73	65	1.72	17	اسماعيل وزام
11 درجة	11 درجة	8	7	9	9	17	17	2,80	2,81	72	1.82	16	براني لخضر

النتائج الخام للاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية (العينة الضابطة)

أسماء اللاعبين	السن (العمر)	الطول (م)	الوزن (كغ)	اختبار السارجنت		اختبار ثني ومد الركبتين 20ثا		اختبار الجلوس من الرقود 10ثا		اختبار ثني ومد الذراعين 10ثا		اختبار الضرب المستقيم	
				بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
شارف بولوفة عبد الحميد	17	1.75	58	2,66	2,65	16	15	10	9	9	9	7 درجات	10 درجات
برحال شارف	16	1.75	56	2,62	2,62	16	16	10	10	8	8	10 درجات	10 درجات
ماتي عبد الحكيم	15	1.70	48	2,46	2,45	15	15	10	10	7	7	9 درجات	11 درجة
مجاهد فؤاد	17	1.76	60	2,72	2,70	18	17	9	9	8	8	11 درجة	8 درجات
محمد بعطية حسين	17	1.85	62	2,90	2,90	16	16	10	10	9	9	8 درجات	4 درجات
سلطان بن علو	15	1.72	63	2,75	2,74	16	15	10	10	8	8	11 درجة	11 درجة
عقبوبي حسين	17	1.82	69	2,80	2,80	17	18	11	11	8	8	10 درجات	9 درجات
محمد هنشور	16	1.74	56	2,55	2,55	18	16	10	9	7	6	10 درجات	8 درجات
جعفر هشام	16	1.78	64	2,60	2,60	18	17	11	10	7	7	9 درجات	6 درجات

النتائج الخام للاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية (العينة التجريبية)

اختبار الضرب المستقيم		اختبار ثني ومد الذراعين 10ثا		اختبار الجلوس من الرقود 10ثا		اختبار ثني ومد الركبتين 20ثا		اختبار السارجنت		الوزن (كـلـغـ)	الطول (مـ)	السن (العمر)	أسماء اللاعبين
قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي				
11 درجة	11 درجة	13	8	15	12	21	16	2,91	2,70	65	1.78	17	فوضيل اسامة
13 درجة	11 درجة	14	9	13	9	19	15	2,93	2,62	70	1.85	17	عتصماني مروان
14 درجة	11 درجة	13	9	14	11	20	17	2,74	2,70	66	1.80	16	لواش عبد الصمد
13 درجة	8 درجات	13	9	14	9	19	16	2,80	2.55	60	1.70	15	بوعناني بدر الدين
14 درجة	9 درجات	14	8	15	10	23	18	2,72	2,60	62	1.72	15	ابراهيم محمد
11 درجة	8 درجات	13	9	15	11	19	15	2,80	2,48	64	1.70	17	ابراهيم وليد
19 درجة	11 درجة	15	9	14	11	23	16	2,75	2,55	58	1.75	16	قناوي محمد
16 درجة	10 درجة	14	8	15	10	22	18	2,89	2,61	62	1.76	17	شعالة فتحي
19 درجة	11 درجة	14	7	14	10	22	17	2,75	2,61	50	1.70	16	بن مصطفى محمد



الوحدات التثريية

الطلّبان: كروم زين الدين + لكل حاج دحو. رقم الحصة: 01 و 05. المكان: قاعة متعددة الرياضات.

النشاط: الكرة الطائرة. طريقة التدريب: تكراري. التاريخ: 03/26 و 2017/04/19.

الصف: أشبال (15-17) سنة. الوسائل: كرات الطائرة، أقماع، مدرجات، ملعب كرة الطائرة، حائط.

الزمن: 90 د. الحمل: أقل من أقصى.

الهدف: تنمية القوة + القوة المميزة بالسرعة وتحسين التمرير والإرسال.

المراحل	الهدف	التمارين	المدة	التكرار	الراحة	الحمل	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	ايقاض بسيكولوجي	التحية، مراقبة الغيابات، شرح هدف الحصة.	5د				الإحماء ضروري لتفادي الإصابات
	تحضير فيزيولوجي	الجري حول ملعب الكرة الطائرة تسخين جميع عضلات ومفاصل الجسم.	10د		30ثا	30%	
	تحسين القوة (الأطراف العلوية)	1- تقسيم المجموعة إلى قسمين الفوج الأول يقوم بالمشي عل اليدين والفوج الثاني يحمل رجلي زميله على طول ملعب الكرة الطائرة ثم التغيير فيما بينهم ويكون التمرين على شكل منافسة.	10د		30ثا		حدوث أخطاء ولكن بعد الشرح فيه تحسن في التمرين
	تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	2- أداء تمارين ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل بطريقة سريعة وصحيحة. (Les pompes)	5د		30ثا		عدم القدرة على أداء التنافس لبعض اللاعبين

المرحلة الرئيسية	تحسين القوة (الأطراف السفلية)	3- أداء تمارين وضعية الكرسي بجانب الحائط ثم السرعة.	10د	1د	ملاحظة تنافس بعد التعب
	تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	4- الصعود إلى المدرجات بعد إشارة المدرب يقوم اللاعبون بالقفز على المدرجات بسرعة وذلك برفع كل مرة قدم على الآخر.	15د	30ثا	التركيز على الكرة
	تحسين التمرير من الأعلى	أداء التمرير من الأعلى بين لاعبين اثنين.	10د	30ثا	سقوط الكرة من حين إلى آخر
	تحسين التمرير من الأسفل	أداء التمرير من الأسفل بين لاعبين اثنين والحفاظ على أقصى مدة بعدم سقوط الكرة.	10د	30ثا	توجد أخطاء في التقنية
	تحسين الإرسال	أداء الإرسال في مناطق معينة من طرف المدرب.	5د	30ثا	
المرحلة النهائية	الرجوع إلى الهدوء	الاسترخاء في الملعب ثم أداء تمارين المرونة.	10د	راحة كاملة	تمارين المرونة ضرورية لتخلص العضلة من التعب
		تصحيح أخطاء الحصة وإعطاء النصائح المثالية.			
		التحية الرياضية ثم الانصراف.			

الطلّبان: كروم زين الدين + لكل حاج دحو. رقم الحصة: 02 و 06. المكان: قاعة متعددة الرياضات.

النشاط: الكرة الطائرة. طريقة التدريب: تكراري. التاريخ: 03/28 و 04/11/2017.

الصف: أشبال (15-17) سنة. الوسائل:كرات الطائرة، حواجز، أقماع، ملعب كرة الطائرة.

الزمن: 90 د. الحمل: أقل من أقصى.

الهدف:تنمية السرعة + القوة المميزة بالسرعة وتحسين الإرسال والاستقبال.

المراحل	الهدف	التمارين	المدة	التكرار	الراحة	الحمل	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	ايقاض بسيكولوجي	التحية، مراقبة الغيابات، شرح هدف الحصة.	5د				الإحماء ضروري لتفادي الإصابات
	تحضير فيزيولوجي	الجري حول ملعب الكرة الطائرة تسخين جميع عضلات ومفاصل الجسم	10د			30%	
المرحلة الرئيسية	تحسين السرعة	أداء تمارين السرعة على مسافة 20م فردي. أداء تمارين السرعة على مسافة 30م فردي. أداء تمارين السرعة على مسافة 20م مثنى مثنى. أداء تمارين السرعة على مسافة 30م مثنى مثنى.	10د	3 3 3 3	1د 1د		تنافس في المستوى نفس التنافس
	تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	أداء تمارين ثني ومد الذراعين 10 مرات (les pompes)	5د	3	1د	80%	ظهور التعب على اللاعبين

حدث أخطاء أحيانا	د1	3	د5	أداء تمارين الجلوس من الرقود بمساعدة الزميل 20 مرة	تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	
				أداء تمارين القفز فوق الحواجز الأربعة بطريقة متتالية من غير توقف.	تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	
				على طول ملعب كرة الطائرة نقسم المجموعة إلى فوجين فوج يقوم بالإرسال وفوج يقوم بالاستقبال حيث يقوم اللاعب بأداء الإرسال وزميله بأداء الاستقبال نحو الموزع ثم التغيير فيما بينهم.	تحسين الإرسال والاستقبال	
				أداء شوط بين الفوجين.	الإعداد للمنافسة	
تنافس بين الفوجين			د10	الاسترخاء في الملعب ثم أداء تمارين المرونة.	الرجوع إلى الهدوء	المرحلة النهائية
تمارين المرونة ضرورية لتخلص العضلة من التعب			د10	تصحيح أخطاء الحصة وإعطاء النصائح المثالية. التحية الرياضية ثم الانصراف.		

الطلّبان: كروم زين الدين + لكل حاج دحو . رقم الحصة: 03 و 07. المكان: قاعة متعددة الرياضات.

النشاط: الكرة الطائرة. **طريقة التدريب:** تكراري. **التاريخ:** 02 و 16 / 04 / 2017.

الصنف: أشبال (15-17) سنة. **الوسائل:** كرات الطائرة، أقماع، ملعب كرة الطائرة، علة.

الزمن: 90 د. **الحمل:** أقل من أقصى.

الهدف: تنمية القوة المميزة بالسرعة وتحسين سرعة الاستجابة والضرب الساحق.

المراحل	الهدف	التمارين	المدة	التكرار	الراحة	الحمل	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	ايقاض بسيكولوجي	التحية، مراقبة الغيابات، شرح هدف الحصة.	5د				الإحماء ضروري لتفادي الإصابات
	تحضير فيزيولوجي	الجري حول ملعب الكرة الطائرة تسخين جميع عضلات ومفاصل الجسم	10د			30%	
المرحلة الرئيسية	تحسين سرعة الاستجابة	تقسيم المجموعة إلى فوجين نعين فوج للهروب والآخر يحاول الإمساك به مع تغيير الوضعيات في أي تمرين: - الجلوس - القيام - ممتدين على الظهر - ممتدين على الصدر - عكس اتجاه السرعة على طول ملعب كرة الطائرة	15د	5	2د		في الأول اصطدام بين اللاعبين بعد الشرح انعدام الاصطدام ثم التنافس الشديد
	تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات	القيام بالقفز فوق الأقماع برجل واحدة ثم تغيير الرجل الأخرى يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم	10د	3	30ثا	80%	وجود تنافس

		1د	2	5د	بالوثب نحو الأمام بشكل نابض عل طول ملعب الكرة الطائرة	الرجلين	
ظهور التعب على اللاعبين		30ثا	3	5د	أداء تمارين ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل بطريقة سريعة وصحيحة. 10مرات (Les pompes)	تحسين القوة المميزة لعضلات الذراعين	
		30ثا	3	5د	أداء تمارين التعلق على العقلة 10مرات	تحسين القوة المميزة	
		30ثا	3	5د	أداء تمارين الجلوس من الرقود بمساعدة الزميل 20 مرة	لعضلات البطن	
اكتشاف تنافس شديد في الضربة الساحقة				10د	أداء الهجوم (السحق) (السحق بلاعب وحد) (السحق بلاعبين) (السحق بثلاثة لاعبين) مع تعيين الموزع	تحسين الهجوم (السحق)	
				10د	أداء شوط بين الفريقين	الإعداد للمنافسة	
تمارين المرونة ضرورية لتخلص العضلة من التعب				10د	الاسترخاء في الملعب ثم أداء تمارين المرونة. تصحيح أخطاء الحصة وإعطاء النصائح المثالية. التحية الرياضية ثم الانصراف.	الرجوع إلى الهدوء	المرحلة النهائية

الطلّبان: كروم زين الدين + لكل حاج دحو . رقم الحصة: 04 و 08 . المكان: قاعة متعددة الرياضات .

النشاط: الكرة الطائرة . **طريقة التدريب:** تكراري . **التاريخ:** 04 و 18 / 04 / 2017 .

الصنف: أشبال (15-17) سنة . **الوسائل:** كرات الطائرة، أقماع، حواجز، ملعب كرة الطائرة .

الزمن: 90 د . **الحمل:** أقل من أقصى .

الهدف: تنمية القوة المميزة بالسرعة وتحسين الضرب الساحق .

المراحل	الهدف	التمارين	المدة	التكرار	الراحة	الحمل	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	إيقاض بسيكولوجي	التحية، مراقبة الغيابات، شرح هدف الحصة.	5د				الإحماء ضروري لتفادي الإصابات
	تحضير فيزيولوجي	الجري حول ملعب الكرة الطائرة تسخين جميع عضلات ومفاصل الجسم.	10د			30%	
المرحلة الرئيسية	تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	أداء تمارين في الملعب وذلك بتحسن مثني مثني لاعب يحاول الجري والآخر يقوم بمسكه من الحزام ثم التغيير فيما بينهم.	10د	3	1د		وجود تنافس شديد
		أداء القفز في الاتجاهات الأربعة بالرجلين معا فوق الحواجز (يمين، يسار، أمام، خلف).	10د	3	1د		ظهور التعب
	تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	أداء تمرين التعلق على العقلة.	5د	3	1د	80%	نفس الملاحظة

تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	أداء تمارين الجلوس من الرقود من غير مساعدة الزميل.	د5	3	د1	نفس الملاحظة
تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والضرب الساحق	أداء القفز فوق الحواجز الأربعة بدون كرة ثم أداء السحق مع أداء التمرير من طرف المدرب بكلتا اليدين	د10			
تحسين الهجوم (السحق)	أداء الهجوم (السحق) بوجود شبكة مع تعيين المنطقة وتغييرها في كل مرحلة من طرف المدرب.	د15			صعوبة التمرين
الإعداد للمنافسة	أداء شوط بين الفوجين.	د10			اكتشاف تنافس شديد في الهجوم
المرحلة النهائية	الاسترخاء في الملعب ثم أداء تمارين المرونة. تصحيح أخطاء الحصة وإعطاء النصائح المثالية. التحية الرياضية ثم الانصراف.	د10			تمارين المرونة ضرورية لتخلص العضلة من التعب

