

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستري في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية

والرياضية

تخصص التدريب الرياضي التنافسي

تحضير بدني

تحت عنوان :

أثر برنامج تدريبي بالتدريب البليومتري على تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة الضرب الساحق لدى لاعبات الكرة الطائرة صنف صغيريات أقل من 15 سنة

بحث تجريبي أجري على لاعبات الكرة الطائرة لفريق النادي الرياضي الهاوي أولمبيك الكرمة بوهران

إشراف:

- أ/ مقراني جمال

إعداد الطالبة :

- وردية آيت قايد

السنة الجامعية : 2024/2025



إهداء

قال تعالى:

" وقل رب زدني علماً " سورة طه آية 114

أهدي ثمرة جهدي إلى :

من كانوا دوما حولي بدعائهم بدفئهم ، بكلماتهم بوجودهم . إلى من كانوا النور في طريقي .

إلى من منحوني الحب والدعم. إلى والدي "سعيد" "صليحة"

إلى إخوتي السند الذي لا يميل المتين ونبع القوة والفخر شكرا لكم.

إلى صديقتنا الدرب إلى من شاركتنا أفراحي وأحزائي، واحتملنا مزاجي إلى أختاي الغاليتين،

يا نعمة من الله لا تعوض.

إلى أصدقائي وزملائي.

أهديكم نجاحي وثمره جهدي.

آيت قايد وردية

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

لئن شكرتم لأزيدنكم"

الحمد لله عز وجل الذي وفقني لإتمام بحثي وثمره جهدي هذا بين أيديكم.

الحمد لله حمدا يليق بجلاله وكماله.

أتقدم إليكم بأجمل عبارات الشكر والتقدير لكم :

أستاذي الفاضل. الدكتور المشرف "مقراني جمال"، وكذا أستاذي الدكتور "محجوب غزال "

على ما قدمه لي من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في بحثي، شكرا لكم

على عطائكم الدائم كل الثناء لا توفيكم حقكم.

أشكر مدرب النادي الرياضي الهاوي أولمبيك الكرامة "مهماه بلقاسم" على الثقة التي منحها لنا من أجل إكمال مشروع بحثي، دون نسيان اللاعبات اللواتي كن كالصديقات على الجهد المبذول

للوصول لنتائج راضية، شكرا لكم.

أتقدم بجزيل الشكر :

لكل أساتذة و عمال المعهد، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

لقسم التدريب الرياضي .

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

شكرا لكم فمن لا يشكر الناس لا يشكر الله .

الملخص:

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي بالتدريب البليومتري على تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة الضرب الساحق لدى لاعبات الكرة الطائرة صنف صغيرات أقل من 15 سنة.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التدريب البليومتري في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة الضرب الساحق لدى لاعبات الكرة الطائرة صنف صغيرات إناث، والتأكد من وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمصلحة العينة التجريبية مقابل العينة الضابطة. شمل مجتمع الدراسة فرق الرابطة الولائية لولاية وهران البالغ عددهم 09 فرق أما العينة فكانت من فريق النادي الرياضي أولمبيك الكرمة وبلغ عدد اللاعبات صنف صغيرات 13_15 سنة ، (15) لاعبة مقسمة كما يلي 05 للتجربة الاستطلاعية، 05 عينة ضابطة، 05 عينة تجريبية. أما بالنسبة للأدوات المستخدمة تم استخدام الاختبارات البدنية (اختبار الوثب العمودي من الثبات، اختبار الوثب العريض من الثبات) الاختبارات المهارية (اختبار الضرب الساحق، اختبار قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق).

من أهم الاستنتاجات : أنه كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لصالح العينة التجريبية مقابل العينة الضابطة ، إضافة إلى تحسن ملحوظ في القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة الضرب الساحق، مما أدى إلى أداء فعال. ومن خلال النتائج تم التأكد من أهمية التدريب في تحسين القوة والسرعة. و لذلك بعد هذه الدراسة أقترح على المدربين أن يقدموا أهمية كبيرة للتدريب البليومتري لأن له دور فعال في تحسين بعض الصفات البدنية كالسرعة و القوة وعدم إهمال هذا النوع من التدريب.

الكلمات المفتاحية: التدريب البليومتري - الكرة الطائرة - القوة الانفجارية.

The Abstract:**Title of the Study:**

The Effect of a Plyometric Training Program on Improving Lower Limb Explosive Power and Spiking Skill in Junior Female Volleyball Players.

This study aimed to investigate the effect of plyometric training on enhancing the explosive power of the lower limbs and the spiking skill in junior female volleyball players, and to determine whether there are statistically significant differences in favor of the experimental group compared to the control group. The study population consisted of nine teams from the Wilaya of Oran regional volleyball league. The sample was selected from the Olympic El Karma Sports Club team, comprising junior female players aged 13 to 15 years. The total sample included 15 players, divided as follows: 5 for the exploratory experiment, 5 in the control group, and 5 in the experimental group.

As for the tools used, the study employed physical tests (standing vertical jump and standing broad jump) and skill-based tests (spike performance test and spike accuracy test).

The results revealed statistically significant differences between the pre- and post-tests in favor of the experimental group over the control group. Additionally, there was a noticeable improvement in lower limb explosive power and spiking skill, which led to more effective performance. Based on these findings, the importance of training in enhancing strength and speed was confirmed. Therefore, this study recommends that coaches place greater emphasis on plyometric training, as it plays a vital role in improving physical attributes such as speed and strength, and should not be neglected.

Keywords:

Plyometric training – Volleyball – Explosive power.

Résumé :

Titre de l'étude :

L'effet d'un programme d'entraînement pliométrique sur l'amélioration de la puissance explosive des membres inférieurs et de la compétence du smash chez les joueuses de volleyball de la catégorie minime.

Cette étude vise à évaluer l'effet de l'entraînement pliométrique sur l'amélioration de la puissance explosive des membres inférieurs et de la compétence du smash chez les jeunes joueuses de volleyball, ainsi qu'à vérifier l'existence de différences statistiquement significatives en faveur du groupe expérimental par rapport au groupe témoin.

La population de l'étude est composée de neuf équipes affiliées à la ligue régionale de la wilaya d'Oran. L'échantillon a été sélectionné au sein de l'équipe du club sportif Olympique El Karma, comprenant des joueuses âgées de 13 à 15 ans. L'échantillon total comprenait 15 joueuses, réparties comme suit : 5 pour l'expérimentation exploratoire, 5 dans le groupe témoin, et 5 dans le groupe expérimental.

Les outils utilisés incluaient des tests physiques (saut vertical à partir de la position debout, saut en longueur à partir de la position debout) et des tests techniques (test de smash et test de précision du smash).

Les résultats ont montré des différences significatives entre les tests pré et post-intervention en faveur du groupe expérimental par rapport au groupe témoin. Une amélioration notable de la puissance explosive des membres inférieurs ainsi que de la compétence du smash a été observée, ce qui a conduit à une performance plus efficace. Les résultats ont confirmé l'importance de l'entraînement dans le développement de la force et de la vitesse. Par conséquent, cette étude recommande aux entraîneurs d'accorder une attention particulière à l'entraînement pliométrique, car il joue un rôle essentiel dans l'amélioration de certaines qualités physiques telles que la vitesse et la force, et ne devrait pas être négligé.

Mots-clés :

Entraînement pliométrique – Volleyball – Puissance explosive.

قائمة المحتويات

إهداء	
الشكر والتقدير	
الملخص:	
..... The Abstract	
.....Résumé	
..... قائمة الجداول	
..... قائمة الأشكال البيانية	
..... التعريف بالبحث	
1 مقدمة	
3 المشكلة	
4 التساؤل العام	
5 التساؤلات الجزئي	
5 الفرضية العامة	
5 الفرضيات الجزئية	
5 أهداف البحث	
6 أهمية البحث	
6 تعاريف إجرائية لمصطلحات الدراسة	
9 الدراسات السابقة	
9 نتائج الدراسة	
12 التعليق على الدراسات	
16 الفصل الأول : التدريب البليومتري والقوة الانفجارية	
16 تمهيد	
16 1.I - التدريب الرياضي	
18 1.1.I - أهداف التدريب الرياضي	
18 2.1.I - طرق و أساليب التدريب الرياضي	
18 1.2.1.I - طريقة التدريب المستمر (Training Continuous)	
18 1.I 2. 2. - طريقة التدريب الفترى (Training Interval)	
19 1.I 3.2.1 - طريقة التدريب التكراري (Training Repitition)	
19 2.I - التدريب البليومتري	

19	1.2.I - تعريف
20	2.2.I - نشأة التدريب البيومتري
21	3.2.I - مبادئ التدريب البيومتري
22	4.2.I - مراحل العمل البيومتري
22	1.4.2.I مرحلة الإطالة اللامركزية
22	2.4.2.I مرحلة الاستعداد
22	3.4.2.I مرحلة الانقباض المركزي
22	5.2.I - فوائد التدريب الرياضي
23	6.2.I - مميزات وعيوب التدريب البيومتري
24	3.I القوة العضلية
24	1.3.I مفاهيم للقوة العضلية
24	2.3.I - أهمية القوة العضلية
25	3.3.I - أنواع الإنقباضات العضلية
25	1.3.3.I - الإنقباض الأيزومتري (الثابت)
25	2.3.3.I - الإنقباض المتحرك المركزي (بالتقصير)
25	3.3.3.I - الإنقباض المتحرك اللامركزي (بالتطويل)
25	4.3.3.I - الإنقباض الأيزوتوني (الديناميكي أو المتحرك)
26	5.3.3.I - الإنقباض البليومتري
26	6.3.3.I - الإنقباض المشابه للحركة (ايزوكينيتيك)
27	4.3.I - أنواع القوة
27	1.4.3.I - القوة العضلية القصوى
28	2.4.3.I - تحمل القوة
28	3.4.3.I - القوة المميزة بالسرعة
29	5.3.I - القوة الانفجارية
29	1.5.3.I - تعريف
29	2.5.3.I - كيفية تحسين القوة الانفجارية
29	3.5.3.I - طرق و وسائل تدريب القوة الانفجارية
30	4.5.3.I - الأساليب المستعملة لتطوير القوة الانفجارية
32	خاتمة
34	الفصل الثاني : الكرة الطائرة والفئة العمرية
34	تمهيد:
34	1. II الكرة الطائرة
34	1.1. II - تعريف
35	2.1. II - نشأة و تاريخ كرة الطائرة

36.....	II. 3.1 - تاريخ كرة الطائرة في الجزائر FIVB
37.....	II. 4.1 - خصائص و مميزات كرة الطائرة
38.....	II. 5.1 - أبرز قوانين لعبة كرة الطائرة
40.....	II. 6.1 - مهارات كرة الطائرة
41.....	II. 1.6.1 - المهارات بدون كرة
41.....	II. 2.6.1 - المهارات بالكرة
41.....	II. 1.6.1 - المهارات بدون كرة
42.....	II. 1.2.6.1 - الإرسال
42.....	II. 2.2.6.1 - الإعداد
43.....	II. 3.2.6.1 - الإستقبال
44.....	II. 4.2.6.1 - حائط الصد
44.....	II. 5.2.6.1 - مهارة الضرب الساحق
45.....	II. 2 - المرحلة العمرية
45.....	II. 1.2 - تعريف المراقبة
46.....	II. 2.2 - خصائص المراقبة
46.....	II. 1.2.2 - النمو العقلي
46.....	II. 2.2.2 - النمو الجسمي
47.....	II. 3.2.2 - النمو الاجتماعي
47.....	II. 4.2.2 - النمو الإنفعالي
47.....	II. 3.2 - أثر الرياضة في حياة المراهق
48.....	خاتمة
51.....	الفصل الأول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية
51.....	تمهيد
51.....	III. 1 - الدراسة الاستطلاعية
51.....	III. 1.2 - تجانس المجموعتي البحث في المتغيرات
52.....	III. 2.2 - الخصائص السيكومترية لإختبارات الدراسة
54.....	III. 2 - الدراسة الميدانية الرئيسية
54.....	III. 1.2 - منهج البحث
54.....	III. 2.2 - تحديد منهج وعينة الدراسة
54.....	III. 3.2 - متغيرات البحث
55.....	III. 4.2 - مجالات البحث
55.....	III. 5.2 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية
56.....	III. 6.2 - الاختبارات البدنية
61.....	III. 7.2 - الاختبارات المهارية

61.....	8.1.III - الأدوات الإحصائية
63	الفصل الثاني : عرض و مناقشة النتائج
63.....	تمهيد.....
63.....	1.III - عرض وتحليل بالنتائج
73.....	2.III - مناقشة ومقابلة الفرضيات بالنتائج
76.....	3.III - الاستنتاجات
76.....	4.III - التوصيات والاقتراحات
78.....	الخلاصة.....
80.....	قائمة المراجع.....
88.....	الملاحق.....

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
51	يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات: العمر، الطول والوزن	01
53	يبين الخصائص السيكومترية لاختبارات الدراسة	02
63	يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية	03
66	يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لدى العينة التجريبية	04
68	يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لدى العينة الضابطة	05
71	يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية	06

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
27	الانقباض المشابه للحركة	01
38	مقاييس ملعب كرة الطائرة	02
40	المهارات الأساسية في كرة الطائرة	03
44	رسم تخطيطي لخطوات مهارة السحق	04
57	اختبار الوثب العمودي من الثبات	05
58	اختبار الوثب العريض من الثبات	06
59	اختبار مهارة الضرب الساحق	07
61	يوضح اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق	08
64	يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية	09
66	يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة	10
69	يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة	11
71	يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية	12

التعريف بالبحث

مقدمة:

يعد التدريب الرياضي ميدانا تطبيقيا تجريبيا يهدف إلى تكوين الفرد تكوينا متكاملًا سواء بدنيا فنيا تقنيا وتكتيكيا نفسيا وحتى اجتماعيا وذلك عن طريق مجموعة من العمليات المتمثلة في تمارين وخبرات تؤدي إلى تغيير في مختلف القدرات البدنية والمهارية، هذا ما يؤدي بالفرد الرياضي إلى تطوير وصل هذه الصفات والقدرات من أجل تحقيق أفضل النتائج الرياضية.

وحسب أحمد عبد الرحمان وعز الدين بكري فان ضمان استمرار التقدم في الألعاب والأنشطة الرياضية يتطلب الأمر بوضع تخطيط محكم للعملية التدريبية والتي تعتبر المنظومة الجد هامة لجميع العمليات التربوية من خلال توجيه الفرد لأفضل السبل المبنية على الفهم الصحيح للإعداد للمنافسات.

فالتدريب الرياضي خطى خطوات عملاقة في طريق العلم حيث توسع في استخدام مختلف العلوم لبناء برامجه واختباراته.(محمد، حيمود، مجلد31، عدد2، 2020،ص482)

من خلال المؤلفة " ناهدة عبد زيد الدليمي" تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي أخذت بالانتشار المتزايد في مختلف أنحاء العالم كونها من الألعاب التي تمارس في معظم الأوقات والأماكن ومن قبل مختلف المراحل العمرية ولكلا الجنسين مما جعلها تأخذ تلك المكانة، ونظراً لأهمية هذه اللعبة فقد تم إدخالها في مناهج المدارس والمعاهد وأقسام وكليات التربية الرياضية لغرض تخريج كوادر ذات كفاءة تعمل في مجال التعليم والتدريب، وان هذه اللعبة تعتمد بشكل أساسي على درجة إتقان مهاراتها الأساسية نظراً لما تمتاز به من متغيرات سريعة وكثيرة في الأداء المهاري تبعاً لمجريات اللعب، وهذا الأمر يتطلب بذل المزيد من الجهد والوقت من قبل المدرس أو المدرب لغرض إتقان هذه المهارات.(الدليمي،2011،ص07)

والقوة الانفجارية باعتبارها من أهم القدرات الخاصة في الكرة الطائرة وهي مركب من القوة والسرعة وتعرف بأنها قدرة مرونة العضلات في التغلب على المقاومة بسرعة عالية وإخراج القوة في أقصى سرعة".

ولقد أصبحت التمرينات البليومترية مقبولة بوصفها وسيلة من وسائل التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية فالبليومتريك يقرب الفجوة بين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وهذا يعزز الحركات الانفجارية، حيث يحرك إطالة العضلة أثناء التدريب تم تقتصر وتدعى هذه العملية منعكسا لتمدد وهو الشيء الأساس والجوهري في البليومتري وعليه تكون تدريبات البليومتريك طريقة تدريب صممت للاستفادة من الطاقة المطاطية للعضلة وبالتالي الطاقة المخزونة في العضلة من خلال دائرة التطوير والتقصير. (حمر العين،بوخاتم،2013/2014،ص20)

وفي الحديث عن لاعب الكرة الطائرة، فإن التحضير والإعداد البدني والمهاري الجيد من العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات المطلوبة والعالية ولما لا العالمية ، وهذا ما اشرنا إليه سابقاً فالقوة الانفجارية من الصفات المميزة التي على لاعبي الكرة الطائرة العمل على تحقيقها وذلك لارتباطها بشكل مباشر مع عدة مهارات أساسية التي من بينها الضرب الساحق، فهذا النوع من المهارات بالذات يحتاج ويتركز بشكل كبير على قوة عضلات الرجلين والذراعين، والسرعة الفائقة مع التوافق العضلي العصبي.

تضمنت هذه الدراسة جانبين أساسيين أولهما الدراسة النظرية والثاني الدراسة الميدانية، بداية مع القسم الأول الذي هو الدراسة النظرية: شملت هذه الدراسة فصلين، الأول تحت عنوان التدريب البليومتريوالقوة الانفجارية، أما الفصل الثاني كان بعنوان الكرة الطائرة من مفهوم وتاريخ وكذا أبرز المهارات وغيرها ، مع التطرق إلى الفئة العمرية المستهدفة في هذا البحث مع الإشارة إلى أهم خصائصها.

أما القسم الثاني فقد تمثل في الدراسة الميدانية: الذي قسم هو الآخر إلى فصلين تمثلا في: الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية شمل الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، متغيرات الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة ... أما الفصل الثاني تحليل ومناقشة النتائج ثم مقارنتها بالفرضيات.

وتختتم الدراسة بأهم الاستنتاجات التي توصلت إليها، وبعض التوصيات العلمية للمدربين والمهتمين بمجال التدريب الرياضي للبنات، واقتراحات لأبحاث مستقبلية ذات صلة به.

المشكلة:

لقد شهد العالم في الآونة الأخيرة تطورا واسع وشاملا في شتى المجالات التي يحتاجها الإنسان في حياته اليومية ومن بينها المجال الرياضي ، الذي أصبح الفرد والمجتمع يوليه اهتماما خاصا، إذ أنه أصبح يعتمد على أسس علمية يمكن القول أنها جد دقيقة وذلك من اجل وضع مناهج وبرامج تدريبية مختلفة تساهم بشكل فعال في الوصول بالفرد أو الرياضي بشكل خاص إلى مستوى الأداء العالي.

وتعتبر القوة الانفجارية أحد العوامل الهامة لأداء معظم مهارات هذه الرياضة بشكل عام ومن ذلك يتوجب على لاعب الكرة الطائرة أن يتميز بدرجة عالية من القوة والسرعة والتناسق لإدماج السرعة والقوة العضلية حيث أن لهذه الصفات أهميتها في إخراج أقصى قوة سرعة عالية عند أداء المهارات. ونظرا أهمية هذا العنصر أو هذه الصفة في أداء المهارات الحركية وتطوير الأداء المهاري ازداد اهتمام المدربين بتطويرها وانتهجوا عدة طرق تدريبية وأساليب لذلك من بينها أسلوب التدريب البليومتري حيث يرى دونا لد أن التدريب البليومتري أسلوب موجه يهدف لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين وهذا ما أكدته عدة دراسات وأبحاث كدراسة فيروشانسكي 1968 19676 الذي اختبر استعمال عدة أشكال من الطريقة البليومترية لقياس الزيادة والنمو في القدرة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية (بوحلفاية، 2024/2023)

ولقد كانت البحوث مستمرة دائما لفهم علم التدريب الرياضي الذي كان له دور كبير جدا في اللياقة البدنية للفرد دون إهمال الحالة النفسية له، فقد تنوعت أساليب التدريب التي يتم إتباعها من طرف المدرب والمختصين أثناء تسطير البرنامج المطبق وكذا الحصص التدريبية، التي من بينها نجد التدريب البليومتري ، حيث يعتبر من بين أشهر وأحدث الأساليب التي تساعد في تطوير وتنمية صفة جد مهمة ومميزة التي وهي القوة الانفجارية ، إذ تعد هذه الأخيرة من الصفات البالغة الأهمية للياقة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة من أجل تحقيق الأداء الجيد وبشكل أدق فإنها أهم عنصر يستخدم بكثرة في المهارات الهجومية والدفاعية خلال المنافسات الرياضية، ونخص بالذكر الضرب الساحق، الذي يعتبر من المهارات الأساسية الهجومية والتي تعتمد بشكل مباشر على سرعة وقدرة العضلات على إنتاج أكبر قوة إما للارتقاء وذلك من خلال قوة عضلات الأطراف السفلية، أو السحق الذي يركز على قوة الأطراف العلوية.

انطلاقا مما سبق ذكره، ومن خلال زيارتي وتواجدي في بعض النوادي الناشطة في الكرة الطائرة للإناث ، وبشكل خاص نادي أولمبيك الكرمة ، إضافة إلى حضور المنافسات الرياضية، وكذا الدراسات السابقة والمرتبطة، ترى الطالبة الباحثة بان هناك نقص على مستوى القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات الكرة الطائرة، مما دفع بالباحثة إلى اقتراح برنامج تدريبي يعتمد على التدريب البليومتري من أجل تحسين وتطوير هذه القدرات التي تتمثل في القوة الانفجارية للأطراف السفلية مع مهارة الضرب الساحق.

التساؤل العام :

هل للبرنامج التدريبي بالتدريب البليومتري أثر على تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية مع مهارة السحق لدى لاعبات الكرة الطائرة صنف صغيريات؟

التساؤلات الجزئي :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية؟

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي بالتدريب البليومتري أثر في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية و مهارة الضرب الساحق لدى لاعبات الكرة الطائرة صنف صغريات.

- الفرضيات الجزئية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية.

أهداف البحث:

هدفت الدراسة إلى ما يلي:

معرفة مدى تأثير التدريب البليومتري على تطوير وتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبات الكرة الطائرة صنف صغريات.

اثر التدريب البليومتري على تحسين مهارة السحق لدى لاعبات الكرة الطائرة صنف صغريات.

دراسة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

أهمية الدراسة :

معرفة الدور الفعال لطريقة التدريب البليومتري في تطوير وتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبات الكرة الطائرة.

مدى مساهمة البرنامج التدريبي في تحسين الأداء المهاري خاصة الضرب الساحق لدى لاعبات الكرة الطائرة.

إبراز المدرب في اختيار الطرق التدريبية المناسبة للوصول إلى أعلى المستويات.

إضافة مرجعية من خلال المراجع العلمية والمعرفية التي تساعد المدرب في التدريب الرياضي.

تعريف إجرائية لمصطلحات الدراسة:

التدريب الرياضي :

اصطلاحاً: يعنى مجموعة من الإجراءات المخططة والمبينة على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً

لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما .(براهيمي، 2024/2023،ص08)

إجرائياً: هو تلك البرامج والمخططات التي يستخدمها المدرب للوصول بالرياضي إلى المستويات العالية واللياقة البدنية المطلوبة.

تعريف التدريب البليومتري :

اصطلاحاً:

التدريب البليومتري : عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تجمع بين القوة والسرعة وتعتمد

على رد فعل . تعمل هذه التمارين على تحسين الطاقة اللازمة للانقباض العضلي حيث يعمل

التدريب البليومتري على تحويل الطاقة الكيميائية الى طاقة ميكانيكية مما يولد أقصى طاقة

ممكنة في وقت قصير، وهو أحد التدريبات التي تسهم في تحسين الصفات البدنية من أهمها القدرة العضلية.(بوحاج، رشام، 2018، ص222)

إجرائي : يعتبر التدريب البليومتري من أحد أحسن الطرق التي تساعد في تعزيز قوة العضلات لإنتاج أكبر قدر من القوة في أقل مدة زمنية.

تعريف القوة الانفجارية :

اصطلاحا:

القوة الانفجارية: هي بذل أكبر مقدار من القوة وبأسرع ما يمكن من السرعة التي تؤثر بها القوة أو بمعنى آخر هي السرعة التي تحدث بها القوة، لذا فإننا ننظر إليها من جانبيين أحدهما يرتبط بالزيادة في مقدار القوة وتظهر في رفع الأثقال بوضوح والآخر يرتبط بالزيادة في سرعة الانقباض وهو ما نجده في مهارات الوثب والقفز. القوة الانفجارية هي أقصى قوة ممكنة يمكن للفرد أن يخرجها عند الأداء بأقصى سرعة.(بن عمر، حمريط، 2017، ص136)

إجرائي: نقصد بالقوة الانفجارية مدى قدرة الرياضي على إنتاج وتفجير أكبر قوة بأقصى سرعة في مدة زمنية قصيرة.

تعريف الكرة الطائرة:

اصطلاحا: تعد كرة الطائرة لعبة رياضية يتم لعبها بين فريقين ، حيث يبلغ عدد اللاعبين في كل فريق ستة لاعبين، ويتمثل أسلوب اللعب بضرب الكرة بين أيدي اللاعبين وفوق الشبكة توجد عرضيا وسط ملعب المباراة، ويسعى كل فريق إلى جعل الكرة تلمس منطقة لعب الفريق المنافس الذي بدوره يحاول منع الكرة من الارتطام بالأرض وتحويل اتجاهها نحو منطقة الفريق الآخر حيث يتصدى أحد اللاعبين للكرة،

ويسددها للاعب الأخر أو يمررها لزميله الذي يقوم بتسديدها فوق الشبكة نحو الفريق المنافس، ويشترط أن يتم ذلك بثلاث لمسات على الأكثر في كل جهة بين لاعبي الفريق الواحد. (خليف، 2012)

التعريف الإجرائي : كرة الطائرة رياضة جماعية تجمع بين فريقين بحيث عدد اللاعبين ستة لكل فريق، والهدف منها إسقاط الكرة في جهة الخصم، مع التركيز على تحقيق ثلاث تمريرات بين أفراد الفريق.

المراقبة:

اصطلاحا: هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج.

(غلاب، بوكراتام، مجلد 10، عدد 02، ص 344)

إجرائي: هي تلك المرحلة العمرية التي تحدث فيها مجموعة من التغيرات الجسمية، النفسية، العقلية وكذلك الاجتماعية.

تعريف مهارة السحق:

لغة: سحق، يسحق، سحقاً، فهو ساحق، والمفعول به مسحوق، سحق الشيء يعني طحنه، دقه أشد الدق. حتى حوله إلى دقائق صغيرة .

اصطلاحا : عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية. (بن عمر، حمريط، ص 137، 2017)

إجرائي : يمكن تعريف مهارة السحق على أنها هجوم يقوم به اللاعب نحو منطقة الخصم، يتم فيه ضرب الكرة بقوة باستخدام الذراعين لتمر فوق الشبكة مباشرة إلى الجهة المعاكسة للملعب.

الدراسات السابقة :

الدراسة 01:مهدي مجدي / حمزة معلم 2018/2017 مذكرة ماستر

عنوان الدراسة : أثر وحدات تدريبية بطريقة تمرينات البليومتريك في تطوير القوة الانفجارية للعضلات

العاملة في مهارة السحق للاعبى الكرة الطائرة - أشبال - أقل من ١٩ سنة

منهج وعينة الدراسة:

المنهج: استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي وذلك لملائمته مع طبيعة المشكلة المطروحة.

العينة: تمثلت عينة الباحث في لاعبي الكرة الطائرة أشبال لنادي رياضي بباتنة الذين يمارسون كرة

الطائرة المتمثلين في ١٢ لاعب.

نتائج الدراسة:

وجود تطور في القوة الانفجارية للأطراف السفلية والذي يصاحبه تطور في الارتقاء.

وجود تطور في القوة الانفجارية للذراعين والأداء المهاري لمهارة السحق في لعبة الكرة الطائرة.

حققت الوحدات التدريبية المعدة من طرف الطالب تطورا في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية عند

المقارنة بين القياسيين القبلي و البعدي.

حققت الوحدات التدريبية المعدة من طرف الطالب تطور في الأداء المهاري لمهارة السحق في الكرة

الطائرة.(مهدي،حمزة،مجلد14،عدد2021،02)

الدراسة02:بوحاج مزيان / رشام جمال الدين 2016/2017 مذكرة ماستر

عنوان الدراسة: أثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة

الصد عند لاعبات الكرة الطائرة (فئة أشبال إناث) .

منهج وعينة الدراسة :

المنهج: استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي.

مجتمع البحث : فرق الكرة الطائرة التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة فئة الأشبال والتي تمثلت في 06 فرق .

عينة الدراسة : فريق ولاية البويرة MBBلصنف الأشبال 16 - 17 سنة الذي يضم 11 لاعبة.

نتائج الدراسة :

التدريب البليومتري له دور فعال في تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال.

للقوة الانفجارية دور في تحسين أداء مهارة الصد. (بوحاج،رشام،2016/2017)

الدراسة 03 :بنعمر مراد / حمريط سامي.2017 مذكرة ماستر

عنوان الدراسة: برنامج مقترح لتنمية القوة الانفجارية وأثره في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

منهج وعينة الدراسة:

المنهج : المنهج التجريبي

العينة : تمثلت عينة الدراسة من 25 لاعب تم اختيارهم بالطريقة القصدية

نتائج الدراسة :

البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

العلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة السحق علاقة موجبة قوية حيث أنه كلما زادت القوة الانفجارية زاد التحسن في تنفيذ مهارة السحق .(بن عمر، حمريط، عدد11، 2017)

الدراسة 04:بوحلفاية عبد الغاني 2023/2024 مذكرة ماستر

عنوان الدراسة :

أثر طريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة السحق العالي لدى لاعبي الكرة الطائرة أشبال فئة أقل من 17 سنة.

المنهج المتبع:المنهج التجريبي لملائمته مع موضوع الدراسة.

مجتمع الدراسة: فئة اقل من 17 سنة لفريق النادي الرياضي برج بوعريريج لكرة الطائرة.

عينة الدراسة: شملت العينة 20 لاعب.

نتائج الدراسة :

لاستخدام طريقة التدريب البليومتري أثر على تنمية القوة الانفجارية.

للتدريب البليومتري أثر في تحسين مهارة السحق العالي في الكرة الطائرة

التنوع في طرق التدريب وتكييفها حسب متطلبات المنافسة أصبح العنصر الفارق والمؤثر في الحصول

على نتائج ملموسة في وقت قصير . (بوحلفاية،2023/2024)

الدراسة 05: غلاب حكيم / بوكراتام بلقاسم 2019 مذكرة ماستر

عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة.

المنهج المتبع: اتبع الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة: جميع فرق ولاية المسيلة صنف الأواسط.

عينة الدراسة: فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة وفريق رائد شباب المسيلة للكرة الطائرة بعدد 20 لاعب.

نتائج الدراسة:

وجود اثر إيجابي لتمارين البليومتري على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية. (غلاب، بوكراتام، مجلد 10، عدد 02)

التعليق على الدراسات:

هدفت في هذه الدراسة على إيجاد النقاط المشتركة بين بحثي وبين الدراسات السابقة بحيث تكون مرجع علمي تخدمه، إذ أنها تصب كلها في مصب واحد وهو التدريب البليومتري ، و هو موضوع البحث المقدم ، ومن بين النقاط المشتركة بين هته الدراسات أن معظم الدراسات قد اتبعت المنهج التجريبي ،

كما أن الهدف من كل هذه الأبحاث تطوير القدرات البدنية والمهارية من خلال برنامج تدريبي للوصول بالرياضي إلى المستوى المطلوب. و من هنا نستنتج أن كل بحث مكمل للآخر و يكون منطلق لبدء بحوث جديدة .

النقد : لكن ما كان في ظل الإهمال في هذه الدراسات هو أن أغلبها قد اهتمت بفئة الأشبال والأواسط ذكور دون غيرها، إذ أن الرياضة تشمل جميع الفئات العمرية والجنسية ليس هذا فقط بل أن فئة الصغريات هي المرحلة التي تبنى فيها المهارات الأساسية. في هذا البحث تطرقت إلى دراسة لاعبات الكرة الطائرة صنف الصغريات من خلال برنامج تدريبي بالتدريب البليومتري لتحسن القوة الانفجارية للأطراف السفلية وكذا مهارة الضرب الساحق، هذا ما لم ألاحظه في باقي الدراسات السابقة.

الباب الأول :

الدراسة النظرية

الفصل الأول :التدريب

البليومتري والقوة الانفجارية

الفصل الأول : التدريب البليومتري والقوة الانفجارية

تمهيد:

يُعتبر التدريب الرياضي أحد الدعائم الأساسية في تطوير القدرات البدنية والمهارية للرياضيين في مختلف المجالات و التخصصات، حيث يهدف إلى تحسين الأداء الحركي، والارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم، من خلال تطبيق مبادئ علمية مدروسة تراعي الخصائص الفردية لكل رياضي. ويُعتبر الإعداد البدني من أهم مكونات العملية التدريبية، خاصة ما يرتبط منها بتنمية القوة العضلية، السرعة، والتحمل... ومن بين أساليب التدريب الحديثة التي لاقت اهتمامًا واسعًا في الأوساط الرياضية، التدريب البليومتري كواحد من أهم الوسائل الفعالة في تنمية القوة الانفجارية والقدرة العضلية السريعة، والتي تمثل عنصرًا حاسمًا في الأداء الرياضي، خاصة في الرياضات التي تتطلب القفز، الانطلاق، الرمي، أو تغيير الاتجاه بسرعة.

و تُعد القوة الانفجارية أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية الخاصة، وتعني قدرة العضلات على إنتاج أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن. وهي تلعب دورًا جوهريًا في تحسين الأداء في المهارات التي تتطلب سرعة عالية في توليد القوة، مثل القفز العالي والطويل، التسديد، الركض السريع، والانتقال السريع من وضع إلى آخر.

في ضوء هذا ، سنتناول في هذا الفصل موضوع التدريب الرياضي من خلال التركيز على التدريب البليومتري (مفهومه و فوائده بالإضافة إلى المميزات و العيوب) كوسيلة أساسية في تنمية القوة الانفجارية

1.I - التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي عملية منظمة تهدف إلى تحسين ورفع كفاءة عمل أجهزة جسم الانسان من خلال توظيف البرامج و الأنشطة البدنية و الرياضية.(خالد تميم، 2017)

و هو إعداد الفرد بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا و على وفق أسس و مبادئ علمية و لمدة زمنية من أجل رفع كفاءته و قدرته في الوصول إلى المستويات العليا أو تحقيق الأرقام القياسية، و من خلال ذلك نستطيع أن نعرفه بأنه هو تخطيط و إعداد منظم مبني على تنبؤات و لمدة زمنية و ينفذ بشكل تمارينات و حركات مختلفة وفقا لقابليات الفرد من أجل رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي.(عبد مالح، العبيدي، و أسماء)

يعرف عصام الدين عبد الخالق التدريب الرياضي إجرائيا بأنه "عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي، وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية و مهاراته الحركية و امكاناته الخططية و قدراته العقلية وزيادة الدوافع النفسية و تطوير سماته الشخصية الارادية".(صبري، 1435 هـ)

و يعرفه Holman هولمان 1976 إلى حدوث تغير مورفولوجي حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى المثيرات الحركية أي التمارينات ، و التي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية و كذلك تكيف مورفولوجي.(أحمد البساطي، 1998)

ويرى (ماتيفيف) أن التدريب يعني التحضير الجسمي والتكتيكي والتاكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمارينات الجسمية وذلك عن طريق الجهد (بالمطاولة وتمارين القوة وطرق التدريب والتدريب الفتري وحالة التدريب... الخ) حيث يقصد بالتدريب الرياضي في معناه الشامل أنه كل المراحل المنظمة لتهيئة الرياضي للوصول به إلى المستويات العالية(مخطاري، 2015)

و في ضوء هذا التعريف يمكننا ان نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين و مبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح و علم الوظائف الاعضاء و علم الميكانيكا...الخ) ، و العلوم الانسانية (كعلم النفس و علم التربية...الخ) و هدفها النهائي إعداد الفرد

للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و استعدادته و امكاناته و ذلك نوع من النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه و الذي يمارسه بمحض إرادته.(علاوى، 1990)

1.1.I - أهداف التدريب الرياضي:

يحدد الهدف دائما الغاية النهائية التي نتوقع الوصول إليها بانتظام معين و يكون قابل للتجزئة إلى أهداف فرعية واقعية محددة في خطوات زمنية ليسهل تعليمها و متابعة تحقيقها أثناء التدريب كما أن الهدف الذي يتحقق يبصر حصيلة و تظهر أهداف أخرى ابعدها تهدف إلى استمرارية خطة التدريب و يترجم 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 و أن ينبع من احتياجات و ميول و استعدادات و قدرات الرياضي ذاته و يتركز هدف التدريب الرياضي في الإعداد المتكامل للفرد بدنيا و حركيا و نفسيا لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس.(عصام الدين، 2003، صفحة 6)

2.1.I - طرق و أساليب التدريب الرياضي:

1.2.1.I - طريقة التدريب المستمر: (Training Continuous)

التدريب يكون باستعمال تمرين إيقاعي ذو شدة متوسطة أو فوق المتوسط يدوم لفترة طويلة نوعا ما يستعمل هذا النوع من التدريب لتنمية المداومة والقدرة الهوائية.

2. 2. 1.I - طريقة التدريب الفترى: (Training Interval)

يقصد بأنه العمل العضلي أو الأداء الذي لا يستمر لمسافة طويلة دفعة واحدة بل يكون عبر مراحل بحيث تكون هناك فترات للعمل تعقبها فترات للراحة البينية .

3.2.1.I- طريقة التدريب التكراري: (Training Repitition)

نقوم في هذه الطريقة بتكرار حمل لعدة مرات تكون شدة الحمل معروفة وتتخلل هذه التكرارات فترات راحة هي الأخرى محسوبة ومدروسة أنفا قد تكون سلبية أو نشيطة. (بونشادة، 2015)

2.I التدريب البليومتري:

1.2. I تعريف:

حسب "Moura" هي أنشطة تتضمن دورة مد و انقباض للعضلة العاملة ، مما يسبب مرونتها و يعمل على استعادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعسكة و الناتجة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة و سرعة أكبر في الأداء. (Moura, 1988)

و هذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي بحيث القوة المكتسبة عنه تؤدي الى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك لزيادة مقدار العضلات على الإنقباض بمعدل أسرع و اكثر تقجرا خلال مدى الحركة و بكل سرعات الحركة. (نمر و الخطيب، 1996)

و يعرفها Alford على أنها نظام تدريب مصمم من أجل تنمية القوة المطاطية العضلية ، حيث تبدأ أولاً المجموعات العضلية العامة بالانبساط تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر استطاع.

1. أصل مصطلح البليومتريك:

كلمة "Plyometrics" لها جذور في الكلمة اليونانية Pleythein و التي تعني الزيادة أو التضخيم على الرغم من أن أول الدول الشرقية استخدمت تقنيات البليومتريّة في الستينات، إلا أن مصطلح البليومتريّة استخدم لأول مرة في عام 1975 من قبل مدرب ألعاب القوى الأمريكي فريد ويلت بعد أن أجرى دراسة مكثفة لأساليب تدريب الدكتور فيرخوشانسكي ، اشتق فريد الكلمة من الكلمتين اللاتينيتين "pilo" و هي تعني المزيد و "metrics" تعني القياس ، اختار فريد هاتين الكلمتين الجذريتين لأن البليومتريّة تعمل على

تحسين سرعة الرياضي و قوته ببساطة الهدف من البليومتري هو جعل الحركات الرياضية أكثر قوة. على الرغم من أن جذورها تعود إلى ألعاب القوى، إلا أنه يمكن للرياضيين في جميع أنواع الرياضات الاستفادة من التدريب. (The History of Plyometrics)

I. 2.2 نشأة التدريب البليومتري:

صاغ مدرب ألعاب القوى " فريد ويلت " مصطلح التدريب البليومتري لأول مرة في سبعينيات القرن الماضي، ولكنه كان يعتمد على تدريب الصدمة، كان من المعروف أن الرياضيين الأوروبيين يستخدمون تمارين البليومتري الكلاسيكية، و كانوا يحققون أداء رياضيا متفوقا في رياضات مثل ألعاب القوى و رفع الأثقال و الجمباز.

كان أحد هؤلاء المدربين/العلماء ، الدكتور" يوري فيرخوشانسكي" المعروف لدى الكثيرين بأنه أبو البليوميترك عام 1964 (المعروفة باسم طريقة الصدمة للتدريب). فضل الدكتور "فيرخوشانسكي" مصطلح تدريب الصدمة أو طريقة الصدمة عند وصف البليوميترك الكلاسيكي لأن عنصر الكثافة العالية ميز نفسه عن البليوميترك الحديث، في الواقع أقترح الدكتور استخدام مصطلح قياس القوة بدلا من البليوميترك للحد من الالتباس.(Acsinte)

وبسرعة انتشر التدريب البليومتري و أصبح معروفا لدى المدربين و اللاعبين كتمرينات أو تدريبات تهدف إلى ربط القوة بالسرعة للحركات لإنتاج القدرة و أصبحت التدريبات البليومترية أساسية للاعبين الوثب و كذلك لاعبو الرمي و خلال أواخر السبعينيات وبداية الثمانينات بدأت الرياضات الأخرى أيضا في تطبيق هذا المفهوم من التدريب في أنشطتهم المختلفة ، بدأ المدربون في استخدام هذا النوع من التدريب في رياضات أخرى مثل كرة اليد و كرة الطائرة و كرة القدم لتدعيم برامجهم التدريبية فإذا كان هناك بعض التراجع في الحماس لهذا النوع من التدريب و هذا مرجعه إلى النقص في الخبرة لدى المدربين و اللاعبين الذين ينفذون البرامج البليومترية بالإضافة إلى الاعتقاد الخاطئ بالفوائد المتعلقة بهذا الأسلوب و مع التقدم

بالسنين قد تعلم الممارسون من خلال إجراء البحوث العلمية بالإضافة إلى المحاولة و الخطأ التطبيق الواقعي لهذا الأسلوب.(ابراهيم السكري، 2010)

3.2.I - مبادئ التدريب البليومتري:

يتفق كل من "راد سيفلي وفرانشيس وجامبيتا "على أن هناك مبادئ للتدريب البليومتريك، و هي:

- مبدأ قاعدة التحمل
- مبدأ الخصوصية
- مبدأ الأثر التدريبي.
- مبدأ الفروق الفردية.
- مبدأ التنوع.
- التقدم بالحمل.
- الإستشفاء.
- الدافعية.(بونشادة، 2015)

يجب أن تتبع مبادئ التدريب المتبعة في تنمية القوة العضلية عند استخدام التدريب البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة فمبدأ التحميل الزائد والخصوصية والتنوع والاستشفاء من الصعب ضبطها في هذا النوع ويتم تحقيق ذلك بدرجة مقبولة في الدقة في التدريب البليومتري عن طريق تحديد ارتفاع السقوط للارتقاء أو زيادة مقدار الثقل الإضافي باستخدام أكياس الرمل و الرصاص التي تثبت بالطرفين وعند شعور اللاعب بألم أعلى المركبة أو في جزء من أجزاء القدم فإن ذلك يعني أن تطور الحمل قد تم بمعدل أسرع من استيعاب اللاعب له وفي هذه الحالة يجب خفض الارتفاع أو الوزن الإضافي أو الاثنين معا.(مقراني،

(2008)

I. 2. 4. مراحل العمل البليومتري:

يعد تقسيم تمارين البليومتريّة إلى مراحل مجالا آخر من مجالات الالتباس في الأدبيات ، وصفت تمارين البليومتريّة بأنها ثنائية الطور ، تتكون من مراحل لحركة العضلات اللامركزية و المتحددة المركز، أو ثلاثية الطور مع مرحلة إضافية للانتقال بين المرحلتين اللامركزية و المتحددة المركز .

I. 1.4.2. مرحلة الإطالة اللامركزية:

هي أول مرحلة تقع على كاحل العضلات إذ تستثار الألياف العضلية، و تعمل على إطالتها ، و تتوقف تلك العضلة على شدة المثير، و كلما زادت الشدة زادت الإطالة و العكس صحيح و بذلك يكون الانقباض طرفيا عند منشأ و انعدام العضلة.

I. 2.4.2. مرحلة الاستعداد:

مرحلة قصيرة جدا و لا يمكن ملاحظتها بسهولة، حيث تفصل بين الاستعداد لانقباض العضلة اللامركزية و الانقباض الرئيسي المركزي.

I. 3.4.2. مرحلة الانقباض المركزي:

مرحلة تظهر خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية التي بفعل الانقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية و هي دلالة العمل البليومتري(غمبازة، 2014).

I. 5.2 - فوائد التدريبات البليومتريّة:

من بين الفوائد العديدة للتدريب القفزي، بعض الفوائد الأكثر شهرة:

- زيادة ارتفاع القفزة العمودية.
- زيادة مسافة القفزة الطويلة.
- زيادة القوة
- تحسين سرعة الجري و خفة الحركة و السرعة.

○ تقليل الإصابات.

○ تحسين سرعة الرمي و الضرب.(أكلوند)

I 6.2. مميزات و عيوب التدريب البليومتريك:

6-1. المميزات:

تمرينات التدريب البليومتريك تؤدي بسرعات عالية، و هذه السرعات العالية تمثل أهمية كبيرة في كثير من الأداء و ثم تقترب في خصوصيتها مما هو مطلوب في هذه الأداء فتتحقق عائدا تدريبيا عاليا.(عائد فضل، 1998)

إن تمرينات التدريب البليومتريك لا يتخللها مرحلة فرملة طويلة خلال لحظات الانقباض بالتطويل فلا تصل سرعة الجسم إلى الصفر خلال هذه المرحلة، و تؤدي تمرينات البليومتريك بسرعات عالية، و هذه السرعات العالية تمثل أهمية كبيرة و عائدا تدريبيا و في النهاية فإن هناك عدة دراسات أفادت بأن استخدام التمرينات التدريب البليومتري تساعد في تحسين أسلوب استخدام الطاقة المطاطية و رفع كفاءة الاتصال العصبية المنعكسة خاصة بالإطالة.(طلحة، وفاء، و مصطفى، 1998)

6-2. العيوب:

○ لا يهدف التدريب البليومتري إلى تطوير القدرة الهوائية، و بالتالي يتطلب تعافيا كاملا بين

التكرارات و المجموعات.(Donald, CHU, & PHD, 1998)

○ لا يؤدي إلى النجاح المرموق إلا إذا تم بصورة سليمة.

○ يرتبط استخدامه بصورة كبيرة بخطر حدوث إصابات .

○ عند وصول الرياضي إلى مستوى عالي من قدرة التوافق داخل العضلة و بين المجموعات

العضلية لا توفر هذه التمرينات أي إمكانية قليلة لزيادة مستوى القوة.(دبور، 1997)

I. 3. القوة العضلية:**I. 1.3. مفاهيم للقوة العضلية:**

تعرف القوة العضلية بأنها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

و يعرفها ماتيفيف بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة مثل : الثقل الخارجي ، وزن الجسم، و المنافس ، فوة الاحتكاك و غيرها.

و يضيف هارا أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبيا أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم.(متعب الحسناوي، 2014)

و يضيف هوكس بأن اختلاف درجة القوة يعتمد على سرعة الانقباض، حجم العضلة، المقاومة و استعداد العضلة و عملية الميتابوليزم.(مخطاري، 2015)

I. 2.3. اهمية القوة العضلية:

تساهم في انجاز الجهد البدني في كافة الألعاب الرياضية و تتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

تعد محددًا مهمًا في تحقيق الإنجاز الرياضي في أغلب الألعاب الرياضية، تساهم في تقرير الصفات البدنية الأخرى السري التحمل الرشاقة.

تكسب الفرد تكوينًا جسمانيًا متماسكًا في جميع الحركات الأساسية الوقوف المشي و الجلوس.(يوسف،

2011، صفحة 32)

I.3.3 - أنواع الإنقباضات العضلية:**I.3.3.1 - الإنقباض الأيزومتري (الثابت):** تنقبض العضلة دون حدوث حركة، أي لا تحدث فيه

أية تغيرات لطول العضلة أثناء الإنقباض و لا تحدث حركة نتيجة هذا الإنقباض، حيث لا تستطيع في

حالة طولها أن تقصر. (أبو العلا احمد، 2003)

I.3.3.2 - الإنقباض المتحرك المركزي (بالتقصير): يطور الإنقباض العضلي المركزي فعالية

التوتر لمواجهة المقاومة و بذلك تقصر ألياف العضلة و تؤدي إلى حركة عضو الجسم بالرغم من

المقاومة أي ينتج عن هذا الانقباض تحريك المفاصل.

I.3.3.3 - الانقباض المتحرك اللامركزي (بالتطويل): حيث تنقبض العضلة في اتجاه أطرافها

بعيدة عن مركزها و هي تطول و هذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية مثال: النزول

من على السلم يتطلب من العضلة ذات أربع رؤوس الفخذية و يدخل أيضا هذا النوع من الإنقباض

العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الأيزوتونية المركزية و على سبيل المثال: في

الإنقباض المركزي و اللامركزي عندما تكون المقاومة أقل من القوة حيث أن رفع الثقل يتطلب أن تنقبض

العضلة مركزيا بالتقصير و يستخدم الإنقباض بالتطويل عند هبوط الثقل لإبطاء سرعة نزوله تحت تأثير

الجاذبية الأرضية و في هذه الحالة سنجد أن العضلات سوف تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة

تتغلب عليها ويحث نتيجة لذلك ازدياد طول العضلات فالانقباض الطويل لا يعني زيادة في طول

العضلة تتغلب عليها، ويحث نتيجة لذلك ازدياد طول العضلات فالانقباض بالتطويل لا يعني زيادة في

طول العضلة و إنما تعود العضلة إلى طولها الطبيعي.

I.3.3.4 - الانقباض الأيزوتوني (الديناميكي أو المتحرك): يحدث الانقباض العضلي

الإيزوتوني عندما تكون العضلة قادرة على الانقباض إما بالتقصير أو بالإطالة (تطول أو تقصر) لأداء

عمل ما أي يستخدم الانقباض العضلي المتحرك و ينقصهم الانقباض الإيزوتوني إلى الانقباض المركزي و اللامركزي.(مفتي، 2000، صفحة 66)

5.3.3.I - الانقباض البليومتري: هو نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك ويستخدم في

التدريب بهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة.

ويبدأ هذا النوع من الانقباض مركبا من انقباض عضلي لامركزي يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يحول إلى انقباض عضلي بالتقصير مركزي، و من أمثله نوع من أنواع الوثب الذي يكون الهبوط فيه متبوعا مباشرة بوثب مرة أخرى.

يؤكد عبد الرحمان الزاهر أن الانقباض في ينقسم إلى ثلاث مراحل:-

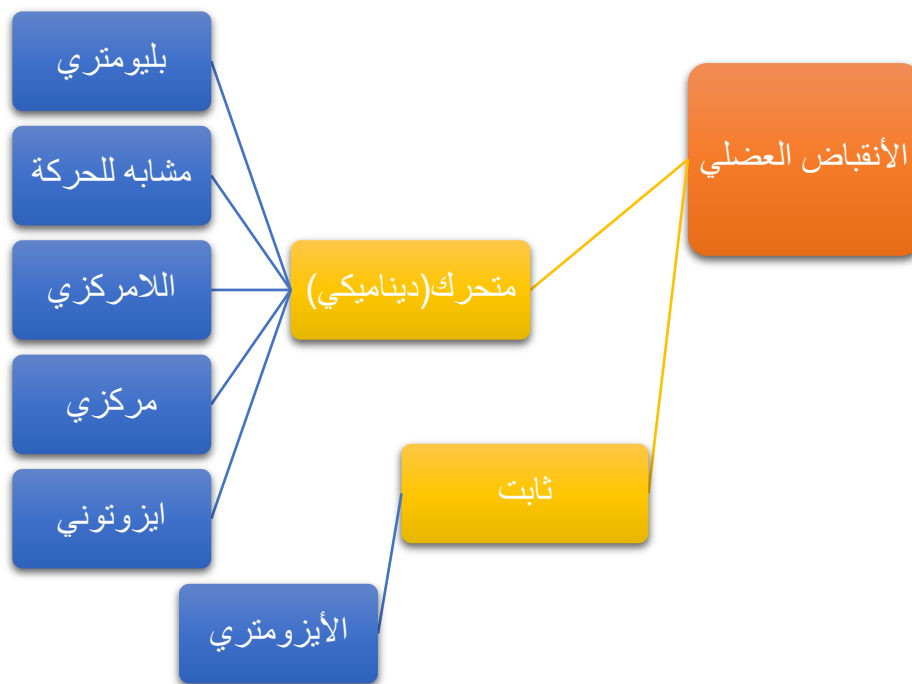
➤ **مرحلة اللامركزية:** حيث تطول العضلة نتيجة لتعرضها لشدة عالية بصورة سريعة و مفاجئة

➤ **مرحلة التعادل:** حيث تبدأ قوة الانقباض العضلي في التكافؤ.

➤ **مرحلة المركزية:** تبدأ العضلة في القصر نحو مركزها فتغلبه على المقاومة.

6.3.3.I - الانقباض المشابه للحركة(ايزوكينيتيك): انقباض يتم على المدى الكامل للحركة و

بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء و يأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية، فيعتبر أكثر أنواع تدريبات القوة تأثيرا على اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي مثل حركات الشد في السباحة أو التجديف، كما تعتبر أجهزة التدريب بالأثقال من الوسائل التي تستخدم لتحسين كفاءة الانقباض العضلي الايزوكينيتيك.(أبو العلا احمد، 2003، صفحة 207)



الشكل 1 : الانقباض المشابه للحركة

4.3.I - أنواع القوة:

1.4.3.I - القوة العضلية القصوى: يفهم من اصطلاح القوة العضلية القصوى أعلى قوة ينتجها

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

من أهم خصائص القوة العضلية القصوى:

يكون الانقباض العضلي الحادث خلالها ناتج عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستتارة في العضلة أو المجموعة العضلية مثل الرمي و القفز العالي و الوثب الطويل في ألعاب المضمار و الميدان و في الألعاب المنظمة التي تتطلب قوة مثل الرمي و القفز سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد و الثبات. زمن استمرار انقباض العضلي يتراوح من 1 إلى 15 ثانية.(فراح، 2016/2017)

2.4.3.I - تحمل القوة:

تعد صفة تحمل القوة من أهم الصفات البدنية المركبة التي يتميز بها الأداء في أغلب الألعاب و الفعاليات الرياضية خصوصية من حيث مقدار و نوع القوة و المدى الزمني لإظهارها.

ويعرفها 'كمال عبد الحميد' و " محمد صبحي حسانين' بأنها القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاءه و مكوناته. و يعرفها "حسن شحاته" بأنها قدرة الباطن العضوي أو جزء منه على مواصلة إظهار القوة بعد التعب و تتميز ببذل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية و البدنية.(عدادي، 2023/2024)

3.4.3.I - القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة الأمر الذي

يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة و صفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية و سريعة في أن واحد كألعاب الوثب و الرمي بأنواعه المختلفة ألعاب العدو السريع و مهارات ركل الكرة.(أشرف، 2016، صفحة 74)

I. 5.3 - القوة الانفجارية:**I.5.3.1 - تعريف:**

شكلت القوة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية المهمة التي ارتكز عليها أداء في العديد من المهارات و الأنشطة الرياضية المختلفة و التي تتطلب حركات القفز و الوثب و الرمي، تمثل قدرة اندماج القوة العضلية و السرعة، لذلك عرفها البساطي بأنها قدرة الفرد على بذل القوة في أقل زمن ممكن.(أمر الله، 1998)

و يعرفها سليمان على أنها "استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة، حيث تحد الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في أقل وقت ممكن له المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقياً أو عمودياً بهدف حمله إلى أبعد مسافة أو ارتفاع ممكن.(علي سليمان، 1983، صفحة 260)

I.5.3.2 - كيفية تحسين القوة الانفجارية:

حسب "Cometi"، يلاحظ أن لتحسين القوة الانفجارية أربع مراحل كالتالي :-

- لتحسين القوة الانفجارية نبدأ أولاً مع سباقات السرعة.
- ثم نقدم بليومتريكس مع القفز الأفقي حلقات الحبال سكيبيينغس.
- يتم تقوية العمل البليومتري العمودي لاستعمال الحواجز، المقاعد، و القفز العميق.
- و أخيراً نقدم العمل مع إضافة الأحمال.(Giles)

I.5.3.3 - طرق و وسائل تدريب القوة الانفجارية:

- القواعد الأساسية: يرى الكثير من الباحثين ضرورة العمل على اكتساب القواعد القسوى و العمل على تنميتها كقاعدة أساسية لاكتساب القوة الانفجارية في المراحل الأولى من فترة الإعداد البدني، و يرى

آخرون على أن غلبة طابع معين من القوة في لعبة من الألعاب لا يتنافى مع ضرورة العمل على اكتساب الأنواع الأخرى، بقدر يتناسب و تحقيق التكامل كضرورة أساسية لكل الألعاب.

○ **الوسائل:** تشمل الوسائل جميع التمرينات المتنوعة بما فيها البليومتري منها مع الحمل التي يكون الأداء فيها بتعجيل قصوى، فعلى سبيل المثال تمرين القفز المستقيم إلى الأعلى يرفع الوزن على الكتف (الرفع التدريجي للوزن).

○ **الطرق:** إن طرق تطوير القوة الانفجارية تنطبق على جميع الرياضيين بشكل متساوي بغض النظر عن اختصاص الرياضي و مستواه و المميزات الفردية له.

هذه الطرق تستعمل في الغالب بشكل متكامل ففي الألعاب الرياضية ذات التركيب الحركي الثلاثي تستعمل الطرق التحليلية و التكميلية المختلفة و كذلك طريقة التكرار و في الألعاب الرياضية ذات التركيب الثنائي مستعمل طريقة التدريب الفترتي إضافة إلى الطرق السابقة لهذا فإن الطرق تكون بالوسائل المستعملة في تدريب سرعة القوة بشكل دقيق.

إن تطوير القوة الانفجارية كنوع خاص من أنواع القوة العضلية المتحركة ترتبط بمجموع الانقباضات للعضلات الخاصة بتعبير آخر يتعلق تطور القوة الانفجارية في هذه الحالة بتكامل الترابط العضلي بين العضلات و هذا يتكامل عند رياضي المستويات العالية.

و تبعاً لذلك فإن التمرينات الخاصة مع كبر المقاومة تعتبر من الوسائل المناسبة لتطوير مكونات القوة الانفجارية أما التمارين الخاصة مع المقاومة القليلة هي التي تؤدي إلى تطوير مكونات السرعة للقوة الانفجارية. (الحداد، 2014/2013)

4.5.3.I - الأساليب المستعملة لتطوير القوة الانفجارية:

هناك اتفاق على أن الأساليب المستعملة لتطوير القوة الانفجارية هي كالتالي:-

○ وزن الجسم

○ تدريبات الأثقال

○ تدريبات البليومتري

حيث يتفق العديد من الخبراء على أن استعمال تدريبات البليومتري ينحصر أصلاً في تنمية و تطوير القوة الانفجارية و على هذا الأساس فقد شاع استعمالها بوصفها تدريبات مهمة و رئيسية لتنمية و تطوير هذا العنصر بوصفه أهم عنصر للكثير من الفعاليات الرياضية.

و عليه أصبحت تمارين البليومتري من أبرز طرائق التدريب و أصبح مقبولاً كطريقة عامة من طرائق التدريب المناسبة لجميع الأنشطة الرياضية التي تكون للقدرة دور في أدائها.(حسانين و درويش،

التدريب الدائري، 1984)

خاتمة:

تطرق الباحث في هذا الفصل إلى مفاهيم التدريب الرياضي و أهميته ، و التدريب البليومتري و القوة العضلية.

في الختام يتضح أن التدريب الرياضي يعد حجر الأساس في تطوير الأداء البدني و الوظيفي لدى الرياضيين، حيث يعتمد على مبادئ علمية تهدف إلى تحسين مختلف القدرات البدنية ، من بين أساليب التدريب يبرز التدريب البليومتري كوسيلة فعالة لتطوير القوة الانفجارية ، خاصة في الرياضات التي تتطلب أداء عاليًا في فترات قصيرة ، كما تعد القوة العضلية عاملاً أساسياً في دعم الأداء الحركي، الوقاية من الإصابات و تحقيق التوازن الوظيفي بين مختلف عضلات الجسم و من خلال التكامل بين هذه الجوانب يمكن للتدريب أن يسهم في بناء رياضي متكامل قادر على التكيف مع متطلبات النشاط البدني و تحقيق أعلى مستويات الأداء.

الفصل الثاني : الكرة الطائرة والفئة العمرية

الفصل الثاني : الكرة الطائرة والفئنة العمرية

تمهيد:

تعد كرة الطائرة من بين أكثر الرياضات الجماعية الممتعة و الواسعة الانتشار، حيث تتميز بطابعها السريع و الحماسي وتعتمد على التناسق الجماعي و الدقة في الأداء، وتتطلب هذه الرياضة مجموعة من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعبين إتقانها، و من أبرزها مهارة السحق التي تهدف إلى إنهاء الهجمة بشكل قوي و مباشر من خلال ضرب الكرة بسرعة وقوة نحو منطقة الخصم مما يزيد من فرص تسجيل النقاط، و تكتسب هذه المهارة أهمية خاصة عند تعليمها للفئات العمرية الصغيرة و المتوسطة ففي هذه الفترة يتم التركيز على تعلم الأساسيات الصحيحة للحركة، تنمية القوة الانفجارية و تعزيز التناسق.

ففي هذا الفصل سنتكلم عن رياضة كرة الطائرة من مكان نشأتها و تاريخها، مميزات و خصائصها و ما هي المهارات اللازمة لهذه اللعبة مع التركيز على مهارة السحق (الضرب الساحق) ، إضافة إلى التطرق لعناصر الفئنة العمرية.

II. 1. الكرة الطائرة:

II. 1.1 - تعريف:

هي لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى جانب آخر من جانبي الملعب عبر شبكة و ذلك بأيديهم أو سواعدهم و هي واحدة من أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم يوجد نوعان رئيسيان من لعبة كرة الطائرة، هنالك التي تلعب في الملاعب الداخلية أي في الصالات المغلقة على ملعب مصنوع من الخشب أو مواد أخرى تستخدم داخل المباني، وتلعب هذه اللعبة ستة لاعبين في كل فريق و هنالك نوع آخر و هي اللعبة التي تؤدي في الميادين المكشوفة على ملاعب الرمل أو العشب و يؤديها لاعبان أو ثلاثة أربعة أو ستة في كل فريق و تشترك اللعبتان في القواعد و الأحكام نفسه الكرة في لعبة كرة الطائرة مستديرة و مغطاة بالجلد يبلغ قطرها نحو 20 سم وتزن 270 غرام و تلعب على أرضية الملعب ذات المقاسات 18 مترا طولا و 9 عرضا و هناك شبكة منصوبة في منتصف الملعب و يبلغ ارتفاع أعلى الشبكة 2.43 م لمباريات الذكور و 2.24 لمنافسات الإناث و هناك 6 مراكز في لعبة كرة الطائرة التي تمارس داخل المباني ، ظهير أيمن أوسط و أيسر، هجوم أيمن 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 و رجلا خط. (لكحل و كروم، 2017/2016)

II. 2.1 - نشأة و تاريخ كرة الطائرة:

فكر "وليم مروجان" مدير التربية و التعليم بجامعة هوليوك بأمریکا 1895 في إختراع لعبة تناسب الجو البارد، و كان السبب في اختراع هذه اللعبة هو إيجاد حالة التوازن بين الألعاب الشتوية و الصيفية و كذلك لقضاء وقت الفراغ، وأطلق على هذه اللعبة في بداية الأمر اسم Mintonette، إذ يعتقد أنها أخذت عن لعبة مشابهة في الهند تسمى Minton و استعمل في البداية كرة عبارة عن مئانة لكرة السلة و لكن وجد عن استعمالها بأنها خفيفة جدا و كذلك ثقيلة إذا استعملت مع غلافها الجلدي، الأمر الذي أدى إلى صنع كرة صغيرة تتناسب مع هذه اللعبة و كان وزنها حين ذلك يتراوح من (255- 340) غرام و هو وزن قريب من الوزن الحالي للكرة و هو (260- 280) غرام، أما فيما يخص ارتفاع الشبكة فقد استعمل شبكة التنس التي كانت بإرتفاع (1،83) أخذت بعض خصائص هذه اللعبة من لعبتي التنس و كرة اليد ، في الوقت الذي كانت فيه كرة السلة لعبة جديدة إذ تم إنشاء لعبة كرة الطائرة على أساس أنها اللعبة الداخلية الأقل خشونة من لعبة كرة السلة المناسبة، و كانت أول القوانين للعبة التي ابتكرها "وليم مروجان" اشترطت وجود شبكة على ارتفاع (6 أقدام و 6 بوصات)، وسط ساحة اللعب التي يجب أن تكون قياساتها (25 * 50 قدم) و عدد اللاعبين غير محدد يتنافسون في مباراة مكونة من 9 استقبالات و 3 ارسالات لكل فريق.

و انتشرت هذه اللعبة بسرعة بين طلبة الكلية و ساعد في انتشارها داخل أمريكا و خارجها جمعية الشبان المسيحيين التي قامت بإجراء أول دورة لهذه اللعبة، بعد ذلك أجري تعديلا جديدا عليها بواسطة " ألفريد هالتيو" وذلك بأن تلعب هذه الكرة في الهواء بعد أن كان يسمح بسقوطها على الأرض و لذلك سميت بالكرة الطائرة.

و في عام 1897 عمل أول كتيب صغير عن اللعبة و بعض قواعدها و عن طريق جمعية الشبان المسيحيين أيضا.

- دخلت اللعبة إلى كندا عام 1900

- دخلت إلى كوبا 1905

- دخلت إلى الصين 1906

- دخلت إلى اليابان عام 1908، و هكذا بقية دول العالم.

أقيمت أول دورة أسيوية في عام 1913 و كان عدد اللاعبين لكل فريق 16 لاعبا بين الصين و الفلبينيين.

وضع أول قانون لهذه اللعبة و نشر رسميا في عام 1916 في أمريكا.

كان للحرب العالمية الأولى فضل كبير في انتشاره هذه اللعبة في بلدان أوروبا منها فرنسا عام 1917 و ايطاليا 1918، و أقيمت أول بطولة أسيوية في عام 1921 و كان عدد اللاعبين لكل فريق 12 لاعبا و فازت اليابان بالمركز الأول فيها. تأسس الاتحاد الدولي لكرة الطائرة عام 1947 و هو نفس العام الذي أقيمت فيه أول دورة عالمية بهذه اللعبة في براغ للرجال و النساء.

تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطائرة "FIVB" عام 1947 و أول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام 1949 بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952 و تم إضافة الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام 1964 و كانت منذ ذلك الحين لعبة رئيسية في تلك الدورة.

أما فيما يخص دخول اللعبة إلى بعض الدول العربية فيعتقد أنها دخلت عام 1923 في شمال إفريقيا و في تونس و المغرب و مصر و سوريا و لبنان خلال الاحتلال البريطاني و الفرنسي إذ كان الجنود الاحتلال يمارسون هذه اللعبة و قام الشباب العربي بعدهم بممارستها و ادخلوها ضمن المنهج الدراسي، فضلا عن ذلك كان لجمعية الشبان المسيحيين الدور الكبير في انتشار هذه اللعبة في بعض الدول العربية. (ناهدة، الكرة الطائرة، 2011، صفحة 17)

دخلت الكرة الطائرة الألعاب الأولمبية عام 1964 في دورة طوكيو و كانت اللعبة الجماعية الوحيدة التي دخلت الأولمبياد للمشاركة على مستوى الجنسين "رجال" سيدات" فتنافست الدول في إعداد فرقها القومية لنيل شرف تمثيل دولهم و الحصول على الميدالية الذهبية و سيادة العالم في هذه اللعبة سواء للرجال أو للسيدات و قد تجسد هذا التنافس في ابتكار العديد من المهارات و تطويرها وكذلك في وضع الخطط و طرق اللعب الهجومية و الدفاعية و أيضا في استخدام طرق و أساليب التدريب حديثة. (أيمن عبده، 2006، صفحة 14)

II. 3.1 - تاريخ كرة الطائرة في الجزائر FIVB:

تشير الدلائل التاريخية إلى أن لعبة الكرة الطائرة كانت تمارس في الجزائر قبل الحرب العالمية الأولى، حيث كانت تمارس بصورة غير رسمية بين الشباب، و مع ذلك فإن الانطلاقة الرسمية لهذه الرياضة في الجزائر تعود إلى عام 1936 بتأسيس فيدرالية شمال إفريقيا لكرة الطائرة، و في عام 1946 شهدت اللعبة تطورا ملحوظا بإنشاء اللجنة الحيوية للاتحادية الفرنسية لكرة الطائرة بالجزائر و التي ساهمت بشكل كبير في نشر و تعميم هذه الرياضة في مختلف أنحاء البلاد.

بعد استقلال الجزائر تأسست الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962 بفضل الدور الكبير للأعضاء المؤسسين ، كان عدد الممارسين للكرة الطائرة 120 لاعبا فقط نظرا لكونها تمارس من طرف فئة قليلة من المهتمين بهذه اللعبة .لذا كان الهدف الأسمى للاتحادية هته جعل هذه الرياضة في متناول الجميع و الاهتمام بزيادة المنشآت الرياضية و نشر الهياكل القاعدية في كل ولاية من ولايات الجزائر . و يعتبر الدكتور ' بوركايب (1924-1979) كأول رئيس للاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة من سنة 1962 حتى 1975 (نهاية ألعاب البحر الأبيض المتوسط في الجزائر).

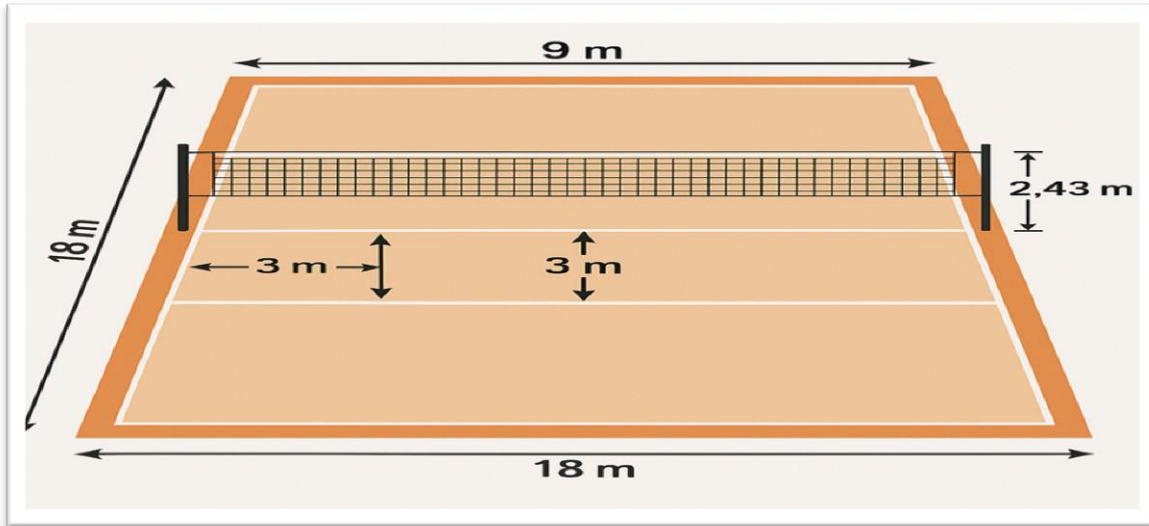
و في جانفي 1964 انضمت الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة رسميا إلى الاتحادية الدولية للكرة الطائرة و قد ساعد ذلك على توسيع مهام الاتحادية و دورها في بعث الحركة الرياضية الوطنية، فتولت تأسيس الفرق الوطنية و الأندية الجزائرية أمثال CSS، SPPT، تلمسان و غيرها من الفرق.(عومري، صفحة 5)

II. 4.1 - خصائص و مميزات كرة الطائرة:

- 1- لعبة غير محددة بوقت.
- 2- مساحة ملعبها صغيرة قياسا بمساحة ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى .
- 3- لعبة تكون بعيدة الاحتكاك بين اللاعبين.
- 4- طريقة احتساب النقاط و كيفية الحصول عليها
- 5- تبدأ اللعبة بضربات الإرسال.
- 6- عدم استطاعة اللاعب بالاحتفاظ بالكرة ، كما في كرة السلة و كرة اليد و كرة القدم.
- 7- تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية ملعب فريق المنافس.
- 8- عدم السماح للاعب الخلفي بأداء مهارات داخل الخط الأمامي
- 9- لعبة تحتوي على مهارات أساسية و التي تقسم إلى نوعين هما:-
 - أ- المهارات الهجومية: (الإرسال و الإعداد و الضرب الساحق و حائط الصد الهجومي)
 - ب- المهارات الدفاعية: (استقبال الإرسال و حائط الصد و الدفاع عن الملعب)
- 10- تتطلب اللعبة صفات بدنية و حركية خاصة غالبا لا تكون متاحة للجميع.
- 11- عدد اللاعبين.
- 12- تبادل مراكز اللعب.(ناهدة، أساسيات كرة الطائرة، 2023، صفحة 21)

II. 5.1 - أبرز قوانين لعبة كرة الطائرة:

1- **الملعب:** أرض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته 18*9 أمتار و محاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن 3 أمتار من جميع الجوانب، المجال الحر للعب هو المجال الموجود فوق منطقة اللعب و خال من أية عوائق و يجب أن لا يقل قياس المجال الحر للعب في الارتفاع عن 7 أمتار من سطح اللعب.



الشكل 2 مقاييس ملعب كرة الطائرة

2- **درجة الحرارة:** يجب أن لا يقل الحد الأدنى لدرجة الحرارة عن 10 درجان مئوية (50 درجة فهر نهيت).

3- **الشبكة و القوائم:** توضع الشبكة عموديا فوق خط المنتصف وتكون حافتها العليا بارتفاع 2.43 متر للرجال و 2.34 للسيدات، ويقاس ارتفاع الشبكة من منتصف أرض الملعب ويجب أن يكون ارتفاع الشبكة (فوق الخطين الجانبيين) بالضبط نفسه ويجب أن لا يزيد عن الارتفاع القانوني عن 2 سم.

يوضع القائمان المثبتان للشبكة على مسافة تتراوح ما بين 0.50 - 1.00 متر خارج الخطين الجانبيين و هما بارتفاع 2.55 متر و يفضل أن يكونا قابلين للتعديل. ويكون القائمان مستديرين و أملسين ويثبتان في الأرض بدون أسلاك و تحظر التجهيزات الخطرة أو المعرقة.38

4- الكرات: يجب أن تكون الكرة مستديرة مصنوعة من جلد مرن أو جلد صناعي و بداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة. ويجب أن يكون لونها فاتحاً موحداً أو من تشكيلية من الألوان.

الكرات المصنوعة من مادة الجلد الصناعي و ذات تشكيلة من الألوان المستخدمة في المنافسات الدولية الرسمية ، يجب أن تكون مطابقة لمقاييس الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، يكون محيط الكرة 65-67 سم ، وزنها 260 - 280 غرام. يكون ضغط الهواء الداخلي 0.30 - 0.325 كيلوغرام/سم² (4.26psi - 4.61) (294.3 - 318.82 مليون باسكال).

5- الفرق: للمباراة يجوز أن يتكون الفريق من 12 لاعب كحد أقصى، بالإضافة:-
الطاقم التدريبي: مدرب واحد، مساعد مدرب عدد اثنين كحد أقصى.
الطاقم الطبي: معالج واحد، طبيب بشري واحد.

يجوز فقط لهؤلاء المسجلين على استمارة التسجيل الدخول إلى منطقة المسابقة/المراقبة و المشاركة في الإحماء الرسمي و في المباراة.

يكون أحد اللاعبين ماعدا اللاعب الحر، رئيساً للفريق الذي يجب أن يشار إليه في استمارة التسجيل.(القواعد الرسمية للكرة الطائرة المعتمدة من المؤتمر 35 للاتحاد الدولي للكرة الطائرة 2016، (2017)

التحكيم و الحكام:

الحكام: يدير المباراة هيئة من الحكام و تتكون من:

أ- **الحكم الأول:** وهو مكلف بتحديد

طبيعة الخطأ

الفريق الذي يقوم بالإرسال

اللاعب المخطئ

ب- **الحكم الثاني:** و هو مكلف بتحديد

طبيعة الخطأ

اللاعب المخطئ

الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقا للحكم الأول

ج- المسجل: يقوم بتسجيل كل من النقاط، الأخطاء الخاصة باللاعبين و كذلك التبديلات

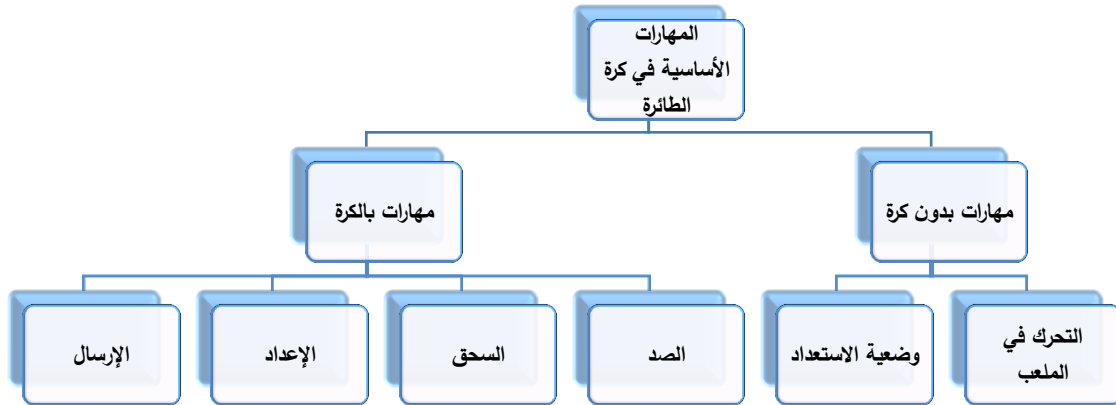
6- الشوط الفاصل: يكون التنقيط فيه حتى 15 نقطة وتنتهي حين يكون الفرق بين الفريقين نقطتين.(موساوي و قسوس، 2014/2015)

II. 6.1 - مهارات كرة الطائرة:

يعرفها "صبحي حسانين" و "حمدي عبد المنعم" على أنها الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج.(حسانين و حمدي، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، 1997، صفحة 155)

تقسم المهارات الأساسية في كرة الطائرة إلى نوعين:-

- مهارات بدون الكرة.
- مهارات بالكرة.



الشكل 3 : المهارات الأساسية في كرة الطائرة

1.6.1.II - المهارات بدون كرة:

1. **وضعية الاستعداد:** هي الوضعية التي يتخذها اللاعب و منه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تتناسب مع ظروف وصول الكرة إليه.

و من هذه الوضعيات ما يلي:

- **الوقفة المنخفضة:** و التي تتناسب مع التغطية للهجوم
- **الوقفة المتوسطة:** و هي الوقفة الأكثر استعمالا وتناسب التمير و الإعداد
- **الوقفة المرتفعة:** و هي تناسب التمير و الإعداد للخلف.(على مصطفى، 1991م، صفحة 55).

2. التحرك في الملعب:

تفرض ظروف اللعب و متطلباته أن يتحرك اللاعب في كثير من الأحيان باتجاه الكرة ليقوم بتمريرها أو بإعادها أو يرجعها إلى منطقة الخصم فالتحرك في الملعب يختلف في لعبة كرة الطائرة عن الألعاب الأخرى في كون اللاعب لا يحتاج للتحرك لمسافات طويلة بل تنحصر معظم تحركاته في حدود مسافات قصيرة تتراوح ما بين 3 - 4 أمتار و من مختلف أنواع التحركات الأكثر استخداما خلال اللعب، وتتجلى أهمية التحرك في الملعب عند الدفاع عن الملعب أو التغطية وراء حائط الصد و كذا استقبال الإرسال.(لطرش، 2018)

2.6.1.II - المهارات بالكرة:**1.2.6.1.II - الإرسال:**

مهارة الإرسال هي أول مهارة و تعتبر مفتاح اللعب وبعدها ينطلق اللاعبون داخل الملعب لأداء جميع المهارات الأخرى وينفذ بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز رقم(01) من الخط الخلفي للدفاع، وبعد إشارة الحكم بواسطة (الصافرة) يرسل اللاعب الكرة في ملعب الخصم وتضرب الكرة بكف واحد سواء (مفتوحة أو مضمومة) حتى يتم عبورها إلى ملعب الخصم (المنافس) من فوق حافة الشبكة بين العسوين الهوائيين وبطريقة قانونية.(الجميل، الكرة الطائرة مبادئها و تطبيقاتها الميدانية ، 2009، صفحة 73)

2.2.6.1.II - الإعداد:

هو عملية تمرير الكرة للأعلى و إلى مكان مناسب بعد استقبالها من الإرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة تغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره بضربة ساحقة داخل الملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى أو الثانية وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية.(على مصطفى، 1991م، صفحة 100)

أشكال مهارة الإعداد: تقسم مهارة الإعداد في الكرة الطائرة إلى أشكال عدة من حيث طريق الأداء الفني لها وهي كما يلي:-

- الإعداد من فوق الرأس الأمامي.
- الإعداد من فوق الرأس للخلف.
- الإعداد من خلف الرأس من السقوط.
- الإعداد فوق الرأس من القفز.(خلادي، 2018)

3.2.6.1.II - الاستقبال:

هو دفاع ضد إرسال الخصم ويطلق عليه التمير من الأسفل ويعد من المهارات الفنية الأساسية الدفاعية المهمة في كرة الطائرة.(الجميل، 2010، صفحة 115)

أنواع الاستقبال:

- **الاستقبال الجانبي:** يحدث عندما يكون اتجاه الكرة على جانب الجسم ويكون بيد واحدة أو كلاهما.
 - **الاستقبال من الانبطاح:** يحدث عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية مية ويكون استقبال الكرة بعد القيام بالانبطاح و ارتقاء نحو الأرض ويكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين.
 - **الاستقبال من الأسفل:** تعتبر من أهم المهارات في الكرة الطائرة وذلك تحتاج هذه المهارة توافقا عضلي عصبى بصعوبة توجيه الكرات للمكان المناسب وتؤدي بمقدمة اليد ويكون اللاعب فيها مقابل للكرة.
 - **الاستقبال من الأعلى:** تعتبر مهارة مكملة للاستقبال من الأسفل حيث أن القانون الجديد يسمح للاعب استقبال الكرة من الأعلى من إرسال أو أي كرة أخرى و تعتبر المهارة من أصعب المهارة التدريجية تحتاج هذه المهارة توافق عصبى عضلي كبير جدا.
- عدم قدرة اللاعب على أداء المهارة ألا وهي فوqe مباشرة وذلك يتطلب الحركة السريعة للوصول إلى الكرة وهي في مستوى أعلى من الرأس.(الفرقان، 2007، صفحة 15).

4.2.6.1.II - 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 المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.(الجميلي، الكرة الطائرة مبادئها و تطبيقاتها الميدانية ، 2009)

أهميته:

تكمن أهمية حائط الصد في أنه يساعد على عمل جدار أمام هجوم الخصم لمنعه من الضربات الساحقة فوق الشبكة و في سنة 1964 سمح لأول مرة من عبور يد لاعب حائط الصد إلى ساحة الخصم من فوق الشبكة وأيضا يسمح له بلمس الكرة مرتين متتاليتين وتعتبر لمسة واحدة ويحق لفريقه لمسها مرتين متتاليتين ليصبح عدد اللمسات 4 لمسات مع حائط الصد.

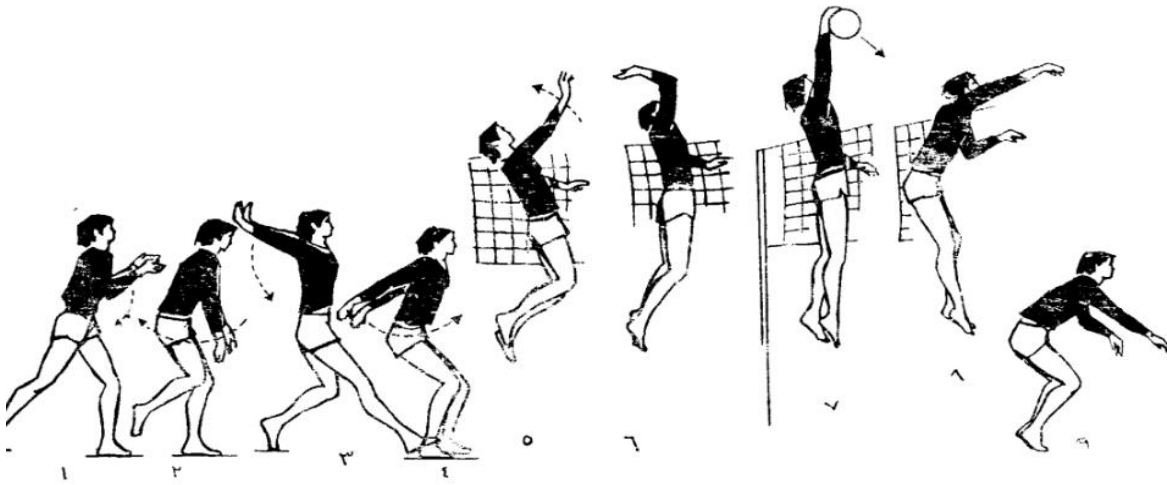
أنواعه:

- **حائط الصد بلاعب واحد:** ينفذ هذا النوع بلاعب واحد حيث يقوم كل لاعب بصنع حائط الصد من مركزه أو من مركز زميله في خط الهجوم للمراكز الأمامية الثلاثة مثلا : اللاعب في المركز رقم 2 يعمل صد المهاجم رقم 4 من الفريق المنافس وأحيانا يحدث تغيير بين لاعبي الخط الأمامي في مراكزهم مما يجعل اللاعب الواحد يصنع حائط الصد الفردي في أكثر من مركز وذلك من ظروف و إمكانيات اللعب ونسبة استخدامه حوالي 24 بالمئة.
- **حائط الصد الزوجي:** ينفذ هذا النوع بلاعبين في الخط الأمامي كأن يتحرك اللاعب في المركز 3 مع اللاعب في المركز 2 أو مع اللاعب في المركز 4 يتحر اللاعب في المركز 4 مع اللاعب في المركز 3 أو مع اللاعب في المركز 2 ويتحرك اللاعب في المركز 2 مع اللاعب في المركز 3 أو مع اللاعب في المركز 4 ونسبة استخدامه حوالي 72 بالمئة.
- **حائط الصد الثلاثي:** ينفذ هذا النوع بثلاثة لاعبين في الخط الأمامي كأن يكون تحرك اللاعبين في المركز رقم 3 و اللاعب في المركز رقم 4 مع اللاعب في المركز 2 ويتحرك اللاعبان في المركز 2 و اللاعب في المركز 3 مع اللاعب في المركز 4 و نسبة استخدامه 4 بالمئة.(بوذينة، 2017).

5.2.6.1.II - مهارة الضرب الساحق:

تعريفها:

تعد مهارة الضرب الساحق للمسة الثالثة للفريق و هي تتطلب إخلاء دفاع حائط الصد، وضرب الكرة في مكان يصعب معه دفاع حائط الصد من الفريق المنافس، وهذا الآخر يستلزم الدقة في الأداء مع القوة اللازمة لذلك فهي تعد واحدة من أصعب المهارات في عملية التعلم، لأنها تتطلب الإحساس بالمسافة و الزمن و المكان فضلا عن الإحساس بالكرة.(الجميل، 2002، صفحة 25).



الشكل 4 : رسم تخطيطي لخطوات مهارة السحق

أهمية الضرب الساحق:

إن الهدف من الضرب الساحق في لعبة كرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال، لهذا أظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة و التي تعتبر المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المنافسة. و يتطلب هذا النوع من المهارات نوعية معينة من اللاعبين يتميزوا في سرعة البديهة وحسن التصرف و الثقة بالنفس و ارتفاع القامة و السرعة الفائقة و الدقة في الأداء الحركي و توجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى ذلك الهبوط بسلام وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع في موقعه.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي و قدراتهم الحركية ومميزاتهم البدنية فهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات دقيقة واعية و تدريبات جادة و مستثمرة لإتقان أداءه. (جوداد و غانم، 2018/2017)

الضرب الساحق المواجه: يعتبر هذا النوع من أكثر الأنواع التي تتكرر في اللعب وتصل نسبته إلى 16 بالمئة بالنسبة إلى الأنواع الأخرى ويكون اتجاه الضرب في هذه المهارة في اتجاه الركضة التقريبية ويتم أداء هذا النوع من الضرب الساحق في الغالب من مركز 4 و 2 وباتجاه الخطوط الجانبية لملاعب الخصم.

طريقة أداء الحركة: إن طريقة أداء الضرب الساحق تقسم إلى المراحل التالية وهي:-

- الركضة التقريبية.
- النهوض.
- ضرب الكرة
- السقوط. (عقيل، 1987، صفحة 76)

II.2 - المرحلة العمرية:

II.2.1 - تعريف المراهقة:

يمكننا القول أن المراهقة مرحلة طبيعية من مراحل عمر الإنسان وهذه المراحل هي الطفولة و المراهقة و الشباب و الكهولة و الشيخوخة، و هي مراحل زمنية في عمر كل منا لا بد أن يمر بها، و المراهقة هي المرحلة الوسطى بين الطفولة و عهد الصبا، بهذا المعنى نفهم أن المراهق تخطى مرحلة الطفولة و لكنه لم يصل إلى مرحلة النضج الكامل، من هنا تبرز متاعب هذه المرحلة وخطورتها أيضا فهي مرحلة انتقال من حال إلى حال يصاحبها تغيرات فسيولوجية و نفسية، علما أن هذه التغيرات تكون سريعة متلاحقة تفاجأ المراهق كما تفاجأ من حوله و خصوصا أبويه و إخوته و هي تبدأ عموما في سن الثانية عشر ويألف نجمها بعد سن الثامنة عشر. (وليام و رالف، 1998، صفحة 5)

و من السهل تحديد بداية المراهقة و لكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما تحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة.

تتألف المراهقة من ثلاث مراحل فرعية و هي :

- المراهقة المبكرة الممتدة من السنتين الحادية عشر و الرابعة عشر.

- المراهقة المتوسطة الممتدة من السنتين الرابعة عشر و الثامنة عشر.
- المراهقة المتأخرة و تمتد بين الثامنة عشر و العشرين.(سعاد هاشم عبد السلام، 2007، صفحة

(88)

2.2.II - خصائص المراهقة:

1.2.2.II - النمو العقلي:

أ- الذكاء و القدرات الخاصة:

يكتمل في هذه المرحلة التكوين العقلي للفرد بصفة عامة، كما تظهر فيها القدرات الخاصة، فينمو الذكاء و هو القدرة العقلية الفطرية العامة نموا مطردا و يقف هذا النمو عند سن معينة خلال هذه المرحلة.

وفي الحقيقة أن نمو العقلي لا يزداد بمقادير ثابتة خلال سنوات عمر الإنسان و إنما يكون هذا النمو سريعا في السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل ثم يببط بالتدرج بعد ذلك.

ب- الوظائف العقلية:

تكتمل في هذه المرحلة أيضا الوظائف العقلية العليا و تأخذ شكلا يميزها عن المراحل السابقة.

و الانتباه هو أحد هذه الوظائف التي تزداد بشكل واضح خلال هذه المرحلة سواء بالنسبة لفترة الانتباه أو بالنسبة لدرجة صعوبة الموضوع الذي ينتبه إليه الفرد.(ابراهيم وجيد، 1981، صفحة 39)

2.2.2.II - النمو الجسمي:

مظاهر النمو الجسمي: تعتبر التغيرات الجسمية أبرز و أظهر التغيرات التي يمر بها المراهق و يتصف النمو الجسمي في هذه المرحلة بالزيادة السريعة المفاجئة ويزيد معدل السرعة في بدء المرحلة عنه في نهايتها و نلاحظ طفرة النمو و ازدياد سرعته لمدة حوالي 3 سنوات (10-14 عند البنات، 12 - 16 عند البنين). و هذه الطفرة في النمو تحت في الطول و الوزن و تتمثل في اتساع الكتفين و طول الجذع و محيط الأرداف و طول الساقين و تضخم بعض أجزاء الصدر و استدارة الأيدي كما يزداد نمو العضلات و القوة العضلية بصفة عامة و توجد فروق واضحة في توقيت النمو بين الجنسين و يلاحظ تقدم مؤقت عند البنات و تأخر مؤقت عند البنين.(سعاد هاشم عبد السلام، 2007، صفحة 97)

3.2.2.II - النمو الاجتماعي:

يميل المراهق في السنوات الأولى من المراهقة إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول جاهدا الظهور بمظهرهم و التصرف بمثل تصرفاتهم ، وتتميز هذه المسايرة بالصراحة التامة و الإخلاص تم يحل محل هذا الاتجاه اتجاه آخر يقوم على أساس من تأكيد الذات و الرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة، ويرجع ذلك إلى وعيه الاجتماعي ونضجه العقلي و ما يصاحب ذلك من زيادة في خبراته. و في منتصف المراهقة يسعى المراهق بأن يكون له مركز بين جماعته فيميل دائما إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه بوسائل متعددة مثل ارتداء ملابس زاهية الألوان و مصنوعة على أحدث طرز أو إقحام نفسه في مناقشات فوق مستواه أو إطالة الجدل في موضوعات بعيدة كل البعد عن خبرته وهو لا يفعل ذلك عن عقيدة بل حبا في المجادلة.(سرية، 2004، صفحة 129)

4.2.2.II - النمو الإنفعالي: يشكل النمو الانفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو

الشاملة و تعتبر دراسته هامة و ضرورية ، ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهقين بل لتحديد و توجيه المسار النهائي للشخصية ككل و الغوص في أعماق ذاته.

و يعترف المراهقين بأهمية الجانب الانفعالي من حياتهم و خطورته و أثره الكبير على جوانب الحياة الأخرى.(سعاد هاشم عبد السلام، 2007، صفحة 100)

تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مثيراتها و قد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها وقد يلاحظ التناقض الانفعالي و ثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الشيء أو الموقف كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب، الكره، الشجاعة و الخوف.(حامد، 2005، صفحة 353).

3.2.II - أثر الرياضة في حياة المراهق:

بما أن الحركة هامة و أساسية في سن المراهقة، فإن الأطباء و المربين و اختصاصيي علم الحركة، في قرننا هذا دعوا إلى زيادة حركة المراهقين التي فقدت في عصر المكننة الحديثة حتى يمكن العودة بالجسم إلى صحته و قوته و نشاطه و الحركة التي دعوا إليها هي حركة من نوع جديد ليست عادية و لاهي مهنية بل هي حركة رياضية أي نشاط رياضي و هو في الحقيقة حركة منتظمة لا ينكر أحد فضلها على الجسم. فالنشاط و القوة يكتسبهما المراهق من طريق أداء التمرينات البدنية و هذه الحركة تعتبر من الوسائل التربوية التي يعتمد عليها المربون في تنشئة المراهق الصالح ذي الشخصية القوية الفذة.

ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أفرادها في المجموعة يتعلم فيها التعاون و النظام و الطاعة و إنكار الذات في سبيل المجموعة ككل. و في حركة اللعبة الفردية التي ينازل فيها المراهق زميلا له يتعلم الشجاعة و الصبر و حسن التصرف و الاعتماد على النفس و زنة الأمور و تصحيح الخطأ الذي يقع فيه فتزداد مداركه و تقوى شخصيته و تتبلور.

لذلك فإن الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدينا و عقليا و روحيا و ممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها عن فائدة التغذية و الملعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن و المبادئ القويمة. (وليام و رالف، 1998، الصفحات 129-130)

خاتمة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى لعبة كرة الطائرة و نشأتها و خصائصها، إضافة إلى المراهقة....

وفي الختام ، يكمن للباحث القول أن ممارسة الكرة الطائرة خاصة تكتسي أهمية كبيرة ، سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية فهذه الرياضة الجماعية تساهم في تنمية المهارات الحركية خاصة في مرحلة المراهقة، و تعزز روح التعاون و الانضباط و هي عوامل ذات أثر إيجابي على النمو الشامل للمراهق ، كما أن فهم خصوصيات هذه المرحلة العمرية يساعد المدرب على تكييف التدريبات بما يتلاءم مع قدرات و احتياجات اللاعبين ، مما يحسن من فعالية العملية التربوية و الرياضية.

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

**الفصل الأول : منهجية
البحث و اجراءاته الميدانية**

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث من الأسس الجوهرية التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية، إذ أنها الجانب الذي ينظم فيه الباحث خطوات بحثه وإجراءاته بغية الوصول إلى نتائج صادقة وعلمية، وقد تم تسليط الضوء في هذا الفصل على المنهج المتبع وكذا مجتمع وعينة البحث، إضافة إلى التجربة الاستطلاعية ومتغيرات البحث مع الوسائل الإحصائية التي تم إتباعها لضمان التطبيق السليم لمراحل الدراسة.

1.III - الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن ولتفادي أي نوع من المشاكل والعقبات أثناء تطبيق الاختبارات والبرنامج التدريبي قمنا بطلب تسهيل مهمة أولاً من معهد النشاطات البدنية والرياضية من أجل التوجه إلى النادي الهاوي "أولمبيك الكرامة"، ثم تم اختيار العينة التي كانت بالطريقة العشوائية وتطبيق الاختبارات عليها ثم البرنامج التدريبي وذلك لمعرفة مدى فعاليته قبل التطبيق على العينة الرئيسية.

1.1.III - تجانس مجموعتي البحث في متغيرات: العمر، الطول والوزن:

جدول رقم 01: يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات: العمر، الطول والوزن

الدرجة	الدرجة	قيمة فيشر الجدولية	قيمة فيشر المحسوبة	الضابطة		التجريبية		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
حرية المقام	حرية البسط	7.82	0.52	01	14	1.10	14.20	العمر
			3.49	0.07	1.56	0.03	1.59	الطول
			0.05	4.28	44.60	5.37	52.40	الوزن

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن قيم اختبار فيشر المحسوبة لمتغيرات: العمر، الطول والوزن بين العينتين الضابطة والتجريبية والبالغة: 0.52، 3.49، 0.05 على التوالي وهي أقل من قيمة فيشر الجدولية والبالغة 7.82 عند درجتي حرية: 01، 24 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن هذه المجموعتين متجانستين في التباين في متغيرات: العمر، الطول والوزن.

2.1.III - الخصائص السيكومترية لاختبارات الدراسة:

الثبات :

لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) يومي 2025/02/21 و 2025/02/28 على عينة بلغ عددها 05 لاعبات (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

الصدق :

لمعرفة الصدق الذاتي لاختبارات الدراسة المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (02) يبين نتائج الخصائص السيكومترية للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول (02) : يبين الخصائص السيكومترية لاختبارات الدراسة

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.99	0.98	4.24	28	3.85	26.60	الوثب العمودي من الثبات
0.99	0.98	0.04	1.58	0.04	1.55	الوثب العريض من الثبات
0.94	0.88	0.55	8.40	1.14	7.40	الضرب الساحق
0.98	0.96	1.87	08	1.82	7.60	قياس دقة الضرب الساحق

من خلال الجدول (02) نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في

البحث مرتفعة حيث تتراوح قيمة الأول بين 0.88 و 0.98 فيما تتراوح قيمة الثاني بين 0.94 و 0.99،

وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

2.III - الدراسة الميدانية الرئيسية:**1.2.III - منهج البحث:**

في صدد إجراء بحثنا هذا تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي بالتدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية و مهارة الضرب الساحق لدى لاعبات الكرة الطائرة صنف صغريات "اتبعنا المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة. ومن مميزات هذا المنهج انه يسمح لنا باستخدام أدوات مختلفة يحتاج إليها الباحث أثناء دراسته مثل الاختبارات البدنية والمهارية.

2.2.III - تحديد مجتمع وعينة البحث:**مجتمع البحث:**

تمثل مجتمع البحث في فرق الكرة الطائرة صنف الصغريات لولاية وهران البالغ عددهم 09 فرق المتنافسين على المستوى الولائي.

عينة البحث:

شملت عينة البحث لاعبات الكرة الطائرة لفريق النادي الرياضي الهاوي أولمبيك الكرامة صنف صغريات حيث بلغ عددها 15 لاعبة تم اختيارها بالطريقة العشوائية مقسمة إلى ثلاث مجموعات، وهي كما يلي: 05 لاعبات كعينة استطلاعية، 05 لاعبات كعينة ضابطة ، 05 لاعبات كعينة تجريبية.

3.2.III - متغيرات البحث:

المتغير المستقل: التدريب البليومتري.

المتغير التابع: القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

مهارة الضرب الساحق.

4.2.III - مجالات البحث:**المجال البشري:**

شمل المجال لاعبات النادي الرياضي الهاوي أولمبيك الكرمة - وهران - صنف الصغيرات أقل من

15 سنة.

المجال الزمني:

بعد المناقشة المتواصلة مع المشرف وبعد تحديد موضوع البحث، تمت صياغة الاختبارات والبرنامج

التدريبي الأول وعرضناها على مجموعة من الأساتذة والمختصين بمعهد التربية البدنية والرياضة بمستغانم

في 2025/02/04 ، وتم استرجاع الاستمارات ومقترحاتهم في 2025/02/11 ، بعدها تم إجراء

الاختبارات القبليّة والبعدية TEST ET RETESTE مع البرنامج وذلك بعد التعديلات اللازمة

ك تجربة استطلاعية من الفترة 2025/02/21 إلى 2025/02/28 ، وبعدها شرعت في التطبيق على

عينة الدراسة الأساسية وذلك لمدة بلغت شهر كامل من 2025/04/05 إلى 2025/05/10 طبعا مع

الاختبار القبلي والبعدية. وأخيرا قمنا بعملية تفرغ النتائج منها وإجراء الإحصاء الخاص بها.

المجال المكاني:

شمل مجال البحث الملعب البلدي الشهيد خساني محمد الكرمة وهران.

5.2.III - خطوات إجراء الدراسة الميدانية:**التجربة الميدانية:**

انطلاقا من المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية، قام الطالب الباحث بإجراء التجربة الميدانية

الرئيسية كما يلي:

الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبار القبلي على المجموعتين الضابطة والتجريبية يوم 2025/0/05 قبل بدء

الاختبار تم إجراء إحماء و شرح الاختبارات للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح

للاختبارات، وتم إجراء الاختبارات بالملعب الخاص بالفريق (الملعب البلدي خساني محمد الكرمة) وتسجيل

النتائج، بعدها الحصة المقبلة مباشرة بدأنا بتطبيق البرنامج التدريبي بالتدريب البليومتري الذي دام مدة شهر، في حين كانت العينة الضابطة مواصلة في برنامجها العادي المعتمد من طرف مدرب الفريق، أما العينة التجريبية فقد قامت الطالبة بتحديد التمارين وفق سلسلة من التمارين البليومترية مقسمة على وحدات تدريبية يختلف زمن كل تمرين حسب مكانته وهدفه في الحصة وهدف الحصة عموماً داخل الدورة الأسبوعية والشهرية وقد كان عدد الحصص المبرمجة في الأسبوع 03 حصص بمعدل 12 حصة في الشهر.

الاختبار البعدي : تم القيام بالاختبار البعدي على المجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ 2025/05/10.

6.2.III - الاختبارات البدنية:

اختبار الوثب العمودي من الثبات: (Vertical Jump 1)

يعتبر هذا الاختبار أفضل اختبارات القدرة العضلية وأكثرها شيوعاً حيث ابتكره سارجنت Sar gent ويعرف في بعض الأوساط العلمية باسم اختبار الوثب السارجنت .

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات المستعملة: سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار سم على أن تدرج بعد ذلك من 151 سم إلى 400 سم.

مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عالياً بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عالياً على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه من وضع الوقوف بمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم

مرجحتهما أماما عاليا مع الفرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها العمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها.

توجيهات:

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض، كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة

للمختبر الحق في عمل مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.

التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسة بالسنتيمترات (أو البوصة إذا كانت السبورة مدرجة بالبوصات).

(حسانين، 2001، ص204)



الشكل 5: اختبار الوثب العمودي من الثبات

اختبار الوثب العريض من الثبات: ... Standing Broad Jump

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

الأدوات: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط للبدائية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا. تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا وميل الجذع أماما حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة.

توجيهات: تقاس مسافة الوثب من خط البداية الحافة الداخلية حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .

في حالة ما إذا اختل المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.

يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .

للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما. (حسانين، 2001، ص307)



الشكل 6 : اختبار الوثب العريض من الثبات

7.2.III - الاختبارات المهارية:

اختبار مهارة الضرب الساحق:

الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الضربة الساحقة

الأدوات المستعملة : ملعب كرة الطائرة مقسمة، شريط قياس لتحديد الأهداف.

مواصفات الأداء : يقوم المدرب بإعداد الكرة للمختبر الذي يقوم بالضرب الساحقة الموجهة نحو المناطق

في منطقة الخصم.

شروط التسجيل : للمختبر خمس محاولات.

(03) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ)

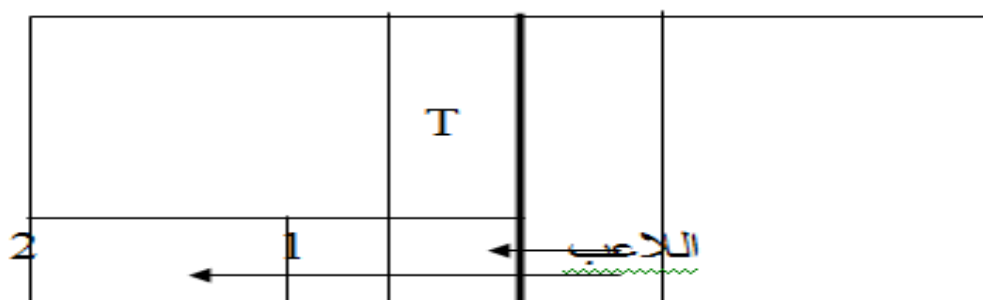
(02) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب)

(01) نقطة عند السقوط بالقرب من المناطق المستهدفة.

صفر نقطة سقوط الكرة خارج الملعب.

تلقى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر لخطأ قانوني

الدرجة العظمى: (15) نقطة.



الشكل 7 : اختبار مهارة الضرب الساحق

اختبار قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة:

الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني كرات قانونية عدد (5) شريط ملون لتقسيم الملعب إلى

منطقتين A وB

مواصفات الأداء : يقوم اللاعب المختبر بأداء الضرب الساحق من مركز رقم (4) بحيث يقوم المدرب

بأعداد الكرة له من مركز رقم (3) ويقوم اللاعب بأداء المهارة.

شروط الأداء : لكل لاعب (5) محاولات .

التسجيل: (4) درجات لكل محاولة تسقط فيها الكرة على المنطقة A أو B الملونة.

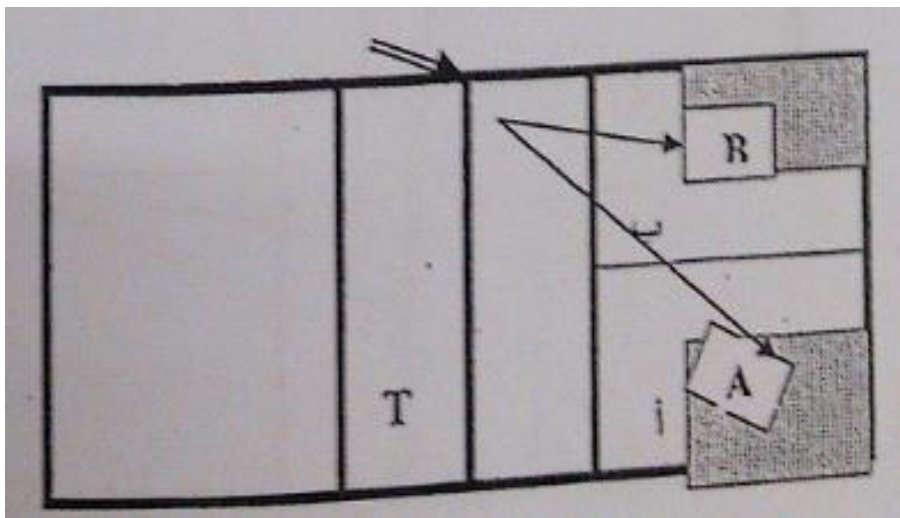
(3) درجات لكل محاولة تسقط فيها الكرة على شريط الملون.

(2) درجات لكل محاولة تسقط فيها الكرة بالقرب من المنطقتين.

صفر درجة لكل محاولة تسقط الكرة فيها خارج الملعب .

الدرجة العظمى : (20) درجة .

ملاحظة: يجب أن يكون الإعداد جيدا وبخلافه تعاد المحاولة.



الشكل 8: يوضح اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تم توضيح المنهجية المتبعة في البحث والأدوات والاختبارات التي استخدمت لقياس المتغيرات المستهدفة، العينة ، المنهج وغيرها من إجراءات ميدانية والتي بدورها تشكل قاعدة صلبة لفهم وتحليل النتائج التي سيتم عرضها لاحقاً.

8.1.III - الأدوات الإحصائية:

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ اختبارات للمجاميع المرتبطة (لعينة واحدة).
- ✓ اختبارات للمجاميع المستقلة (لعينتين).
- ✓ معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- ✓ اختبار التجانس لفisher.

الفصل الثاني : عرض و مناقشة النتائج

الفصل الثاني : عرض و مناقشة النتائج

تمهيد:

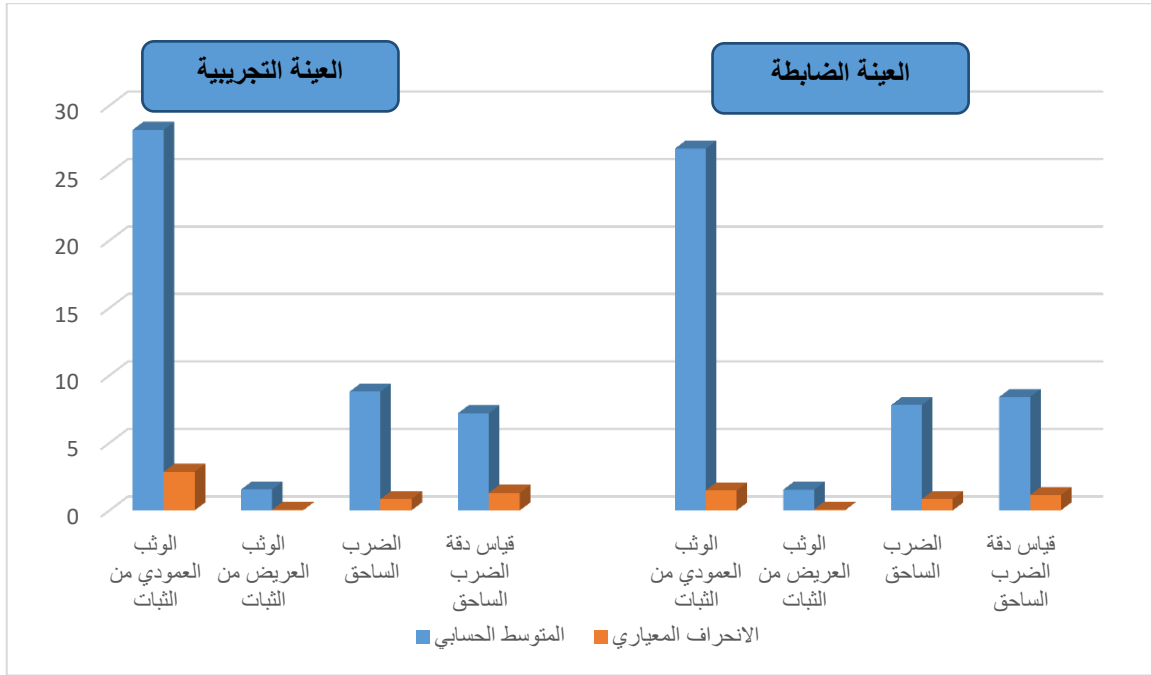
بعد ما أجريت الاختبارات القبلية وتطبيق البرنامج المقترح وإجراء الاختبارات البعدية، قمنا بمعالجة النتائج وعرضها وتحليلها وتفسيرها إحصائياً، واستعراض خصائص كل متغير لعينة الدراسة وعمدنا إلى عرض تلك النتائج وفق فرضيات البحث التي تم اعتمادها وكما يأتي:

1.III - عرض وتحليل النتائج:

1-التحقق من الفرضية الأولى: لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية.

جدول رقم 03: يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية

اختبار	العينة التجريبية		العينة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الوثب العمودي من الثبات	28.20	2.86	26.80	1.48	0.97	2.31	0.05	08	غير دال
الوثب العريض من الثبات	1.55	0.04	1.53	0.07	0.57	2.31	0.05	08	غير دال
الضرب الساحق	8.80	0.84	7.80	0.84	1.89	2.31	0.05	08	غير دال
قياس دقة الضرب الساحق	7.20	1.30	8.40	1.14	1.55	2.31	0.05	08	غير دال



شكل رقم 9 : يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية

من خلال الجدول رقم 03 الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي للعينة الضابطة 26.80 وبانحراف معياري قدره 1.80 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 28.20 وبانحراف معياري 2.86 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.97 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-10) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار الوثب العمودي من الثبات القبلي.

في حين بلغ في المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات 1.53 وبانحراف معياري قدره 0.07 فيما قدر المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية بـ 1.55 وبانحراف معياري 0.04 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.57 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-10) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت"

المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار الوثب العريض من الثبات القبلي.

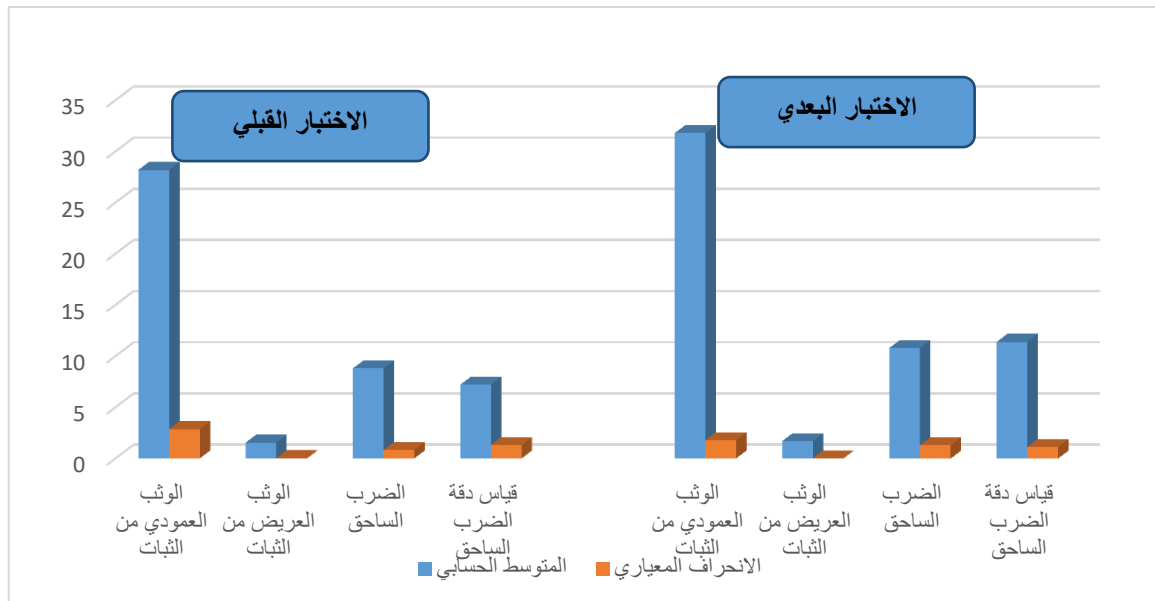
أما في اختبار الضرب الساحق فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينه الضابطة 7.80 وبانحراف معياري قدره 0.84 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينه التجريبية 8.80 والانحراف معياري 0.84 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 1.89 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (10-2) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار الضرب الساحق القبلي.

وفيما يخص اختبار قياس دقة الضرب الساحق فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينه الضابطة 8.40 وبانحراف معياري قدره 1.14 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينه التجريبية 7.20 وبانحراف معياري 1.30 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 1.55 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (10-2) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار قياس دقة الضرب الساحق القبلي.

2-التحقق من الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديه لدى العينه التجريبية لصالح البعديه.

جدول رقم 04: يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت نسبة الجدولية	خطأ	الحرية	الإحصائية	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري						
الوثب العمودي من الثبات	28.20	2.86	31.80	1.79	3.88	2.78	0.05	04	دال	
الوثب العريض من الثبات	1.55	0.04	1.69	0.02	11.43	2.78	0.05	04	دال	
الضرب الساحق	8.80	0.84	10.80	1.30	3.16	2.78	0.05	04	دال	
قياس دقة الضرب الساحق	7.20	1.30	11.40	1.14	6.33	2.78	0.05	04	دال	



شكل 10 : يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات القبلي بلغت 28.60 وبانحراف معياري قدره 2.86 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 31.80 وبانحراف معياري 1.79 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 3.88 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.78 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-5) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المطبق.

في حين بلغ في المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات القبلي 1.55 وبانحراف معياري قدره 0.04 فيما قدر المتوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي بـ 1.69 وبانحراف معياري 0.02 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 11.43 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.78 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-5) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المطبق.

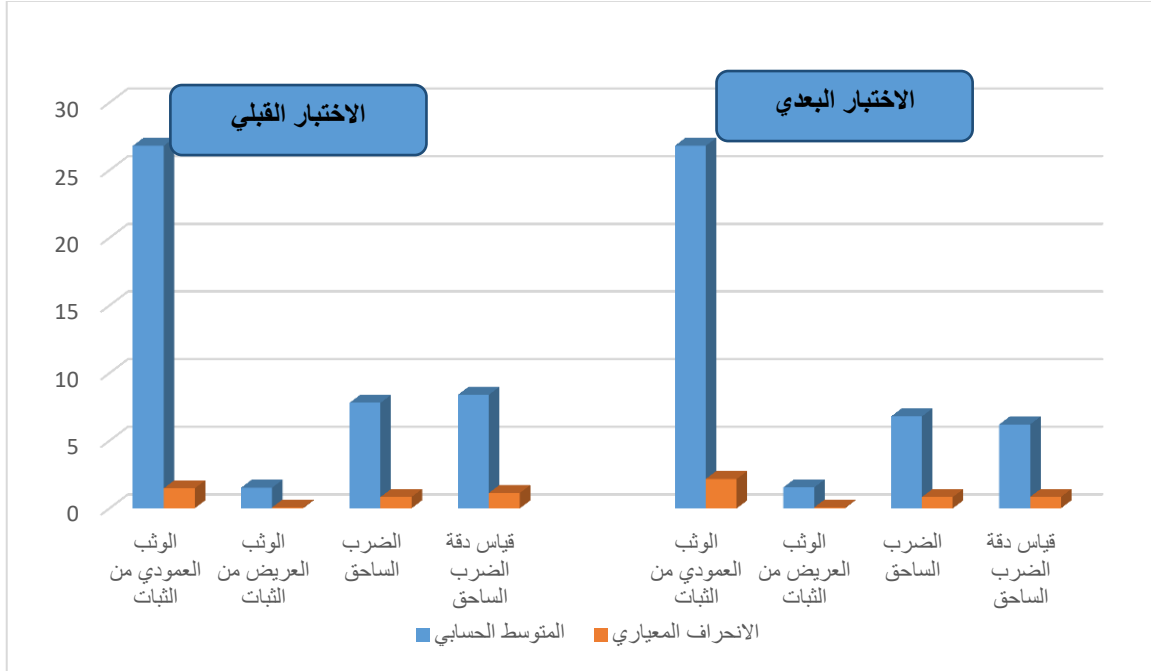
أما في اختبار الضرب الساحق فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 8.80 وبانحراف معياري قدره 0.84 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 10.80 وبانحراف معياري 1.30 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 3.16 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.78 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-5) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار الضرب الساحق القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المطبق.

وفيما يخص اختبار قياس دقة الضرب الساحق فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي 7.20 وبانحراف معياري قدره 1.30 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي 11.40 وبانحراف معياري 1.14 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 8.22 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 6.33 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (5-1) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار قياس دقة الضرب الساحق القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المطبق.

3-التحقق من الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لدى العينة الضابطة.

جدول رقم 05: يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لدى العينة الضابطة

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الوثب العمودي من الثبات	26.80	1.48	26.80	2.17	0.000	2.78	0.05	04	غير دال
الوثب العريض من الثبات	1.53	0.07	1.54	0.06	0.18	2.78	0.05	04	غير دال
الضرب الساحق	7.80	0.84	6.80	0.84	1.83	2.78	0.05	04	غير دال
قياس دقة	8.40	1.14	6.20	0.84	3.77	2.78	0.05	04	دال



شكل 11: يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات القبلي بلغت 26.80 وانحراف معياري قدره 1.48 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 26.80 وانحراف معياري 2.17 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.000 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.78 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (5-1) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات القبلي والبعدي.

في حين بلغ في المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات القبلي 1.53 وانحراف معياري قدره 0.07 فيما قدر المتوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي بـ 1.54 وانحراف معياري 0.06 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.18 في حين بلغت قيمة

"ت" الجدولية 2.78 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (5-1) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات القبلي والبعدي.

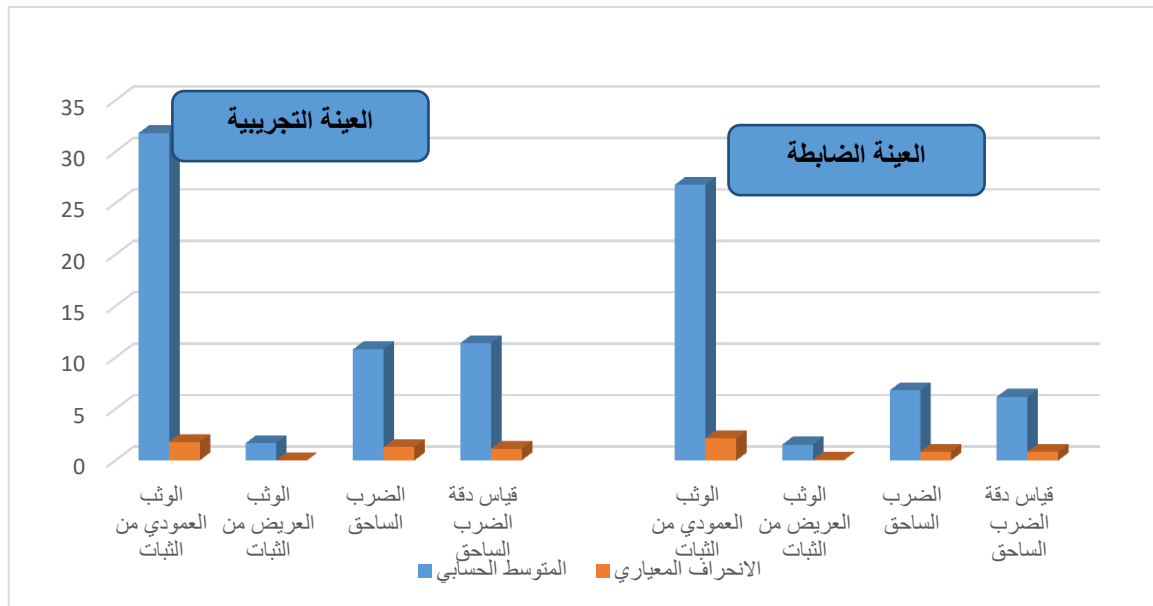
أما في اختبار الضرب الساحق فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 7.80 وبانحراف معياري قدره 0.84 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 6.80 وبانحراف معياري 0.84 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 1.83 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.78 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (5-1) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار الضرب الساحق القبلي والبعدي.

وفيما يخص اختبار قياس دقة الضرب الساحق فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي 8.40 وبانحراف معياري قدره 1.14 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي 6.20 وبانحراف معياري 0.84 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 3.77 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 6.33 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (5-1) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار قياس دقة الضرب الساحق القبلي والبعدي، لصالح الاختبار القبلي أي أن مستوى العينة الضابطة تراجع في اختبار قياس دقة الضرب الساحق.

4-التحقق من الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية.

جدول رقم 06: . يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

اختبار	العينه التجريبية		العينه الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الخطأ	الحرية	الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الوثب العمودي من الثبات	31.80	1.79	26.80	2.17	3.98	2.31	0.05	08	دال
الوثب العريض من الثبات	1.69	0.02	1.54	0.06	5.80	2.31	0.05	08	دال
الضرب الساحق	10.80	1.30	6.80	0.84	5.77	2.31	0.05	08	دال
قياس دقة الضرب الساحق	11.40	1.14	6.20	0.84	8.22	2.31	0.05	08	دال



شكل 12: يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

من خلال الجدول رقم 06 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي للعينة الضابطة 26.80 وبانحراف معياري قدره 2.17 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 31.80 وبانحراف معياري 1.79 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 3.98 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-10) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار الوثب العمودي من الثبات البعدي، لصالح القياس العينة التجريبية ويعزى هذا التفوق للبرنامج التدريبي المطبق.

في حين بلغ في المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات 1.54 وبانحراف معياري قدره 0.06 فيما قدر المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية بـ 1.69 وبانحراف معياري 0.02 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 5.80 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-10) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار الوثب العريض من الثبات البعدي، لصالح القياس العينة التجريبية ويعزى هذا التفوق للبرنامج التدريبي المطبق.

أما في اختبار الضرب الساحق فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 6.80 وبانحراف معياري قدره 0.84 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 10.80 وبانحراف معياري 1.30 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 5.77 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-10) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار الضرب الساحق البعدي، لصالح القياس العينة التجريبية ويعزى هذا التفوق للبرنامج التدريبي المطبق.

وفيما يخص اختبار قياس دقة الضرب الساحق فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 6.20 و بانحراف معياري قدره 0.84 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 11.40 و بانحراف معياري 1.14 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 8.22 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-10) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار قياس دقة الضرب الساحق البعدي، لصالح القياس العينة التجريبية ويعزى هذا التفوق للبرنامج التدريبي المطبق.

2.III - مناقشة ومقابلة الفرضيات بالنتائج:

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي".

أكدت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية في متغيري القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة السحق، وهذا ما أثبتته نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي للعينة الضابطة 26.80 و بانحراف معياري قدره 2.17 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 31.80 و بانحراف معياري 1.79 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 3.98 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-10) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة ، وأيضاً مقارنة بالعينة الضابطة التي كانت أقل نسبة من التجريبية. وهذا ما توصلنا له أيضاً في باقي الاختبارات (الوثب العريض من الثبات وكذا الاختبارات المهارية ، اختبار الضرب الساحق، اختبار قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق) إذ كان التفوق في النتائج ظاهراً على العينة التجريبية، ويُعزى هذا التحسن الملحوظ إلى تأثير البرنامج التدريبي المعتمد على التمارين البليومترية، ومن خلال الدراسة السابقة لبوحاج مزيان و رشام جمال تحت عنوان " أقر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية

وتنمية مهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة فئة أشبال " تشير أيضا إلى نفس الرأي، إذ أن التدريب البليومتري ساهم في تحسين الأداء العضلي والانفجاري لدى اللاعبات، كذلك فإن التدرج في شدة التمارين وتنوعها، فضلاً عن توافرها مع خصائص المرحلة العمرية، ساعد على تطوير القدرات البدنية المستهدفة بشكل فعال. وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي حيث أثبت البرنامج فعاليته في تحسين مستوى الأداء بعد فترة التدريب مقارنةً بمستوى اللاعبات قبل بداية التدخل والعيه الضابطة.

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية "

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي في القياس البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج البليومتري، والمجموعة الضابطة التي واصلت برنامجها التدريبي المعتاد، وذلك لصالح المجموعة التجريبية في كلا المتغيرين محل الدراسة. وتبين هذا في اختبار الضرب الساحق حيث لغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 6.80 وبانحراف معياري قدره 0.84 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 10.80 وبانحراف معياري 1.30 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 5.77 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (10-2) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ويؤكد هذا الفرق أن إدخال عناصر التدريب البليومتري أدى إلى تحسن أكبر لدى العينة التجريبية، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تستفد من هذا النوع من التحفيز العضلي والانفجاري. وتشير هذه النتيجة إلى أن التدريب البليومتري يمتلك أثراً واضحاً في تطوير الأداء البدني والمهاري مقارنة بأساليب التدريب التقليدية، إذ نجد من بين الدراسات السابقة دراسة بوحلفاي عبد الغاني تحت عنوان " أثر طريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية

لتحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أشبال فئة أقل من 17 سنة" التي من خلال النتائج المتحصل عليها تؤيد ذلك، مما يدعم صحة الفرضية الثانية وتؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية.

مناقشة الفرضية العامة:

" للبرنامج التدريبي بالتدريب البليومتري أثر في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة السحق لدى لاعبات الكرة الطائرة صنف صغيرات"

استندت صحة الفرضية القائلة بأن للبرنامج التدريبي أثراً إيجابياً على تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة السحق لدى لاعبات الكرة الطائرة صنف صغيرات على النتائج المتحصل عليها والتي كانت إيجابية تماماً إضافة إلى الدراسات السابقة التي أثبتت فعالية البرامج التدريبية الموجهة في تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى اللاعبات. بحيث تعد القوة الانفجارية عنصراً أساسياً في الأداء المهاري كالسحق، متأثرة بشكل مباشر بالتدريبات التي تعتمد على الشدة العالية والحركات السريعة من خلال تمارين البليومتريك ومن خلال تطبيق البرنامج التدريبي المُعدّ بشكل علمي، فمن المتوقع أن تطرأ تحسينات ملموسة على مستوى الوثب، سرعة الاستجابة الحركية، ودقة الأداء المهاري، مما ينعكس إيجاباً على فاعلية مهارة السحق. وبما أن الفئة المستهدفة هي فئة الصغريات، فإن هذا النوع من التدخل التدريبي في هذه المرحلة السنوية يُعد بالغ الأهمية حتى أنه ساهم بشكل كبير في تعزيز جودة الأداء للرياضي، لذا مكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت.

3.III - الاستنتاجات:

من خلال النتائج وبعد مناقشتها تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات وهي كما يلي:

1. للبرنامج التدريبي بالتدريب البليومتري المطبق على لاعبات الكرة الطائرة صنف الصغريات أثر إيجابي في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية.
2. للبرنامج التدريبي بالتدريب البليومتري المطبق على لاعبات الكرة الطائرة صنف الصغريات أثر إيجابي في تحسين مهارة الضرب الساحق.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية.
4. ساهمت التمارين البليومترية في تطوير الأداء الحركي السريع والانقباضات العضلية الفعالة، مما عزز من قدرة اللاعبات على القفز والسحق.
5. ملائمة البرنامج والتمارين البليومترية الفئة العمرية المدربة وتحقيق نتائج عالية دون التعرض للإجهاد أو الإصابات.

وجود تحسن ملحوظ في مستوى تنفيذ مهارة الضرب الساحق بعد فترة التدريب، مما يدل على العلاقة الوثيقة بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية والأداء المهاري لدى اللاعبات.

4.III - التوصيات والاقتراحات:

بعد المعالجة الإحصائية والجهود المبذولة في العمل، وما ترتب من نتائج مذكورة سابقا، أتقدم بجملة من التوصيات والاقتراحات كالتالي:

_ اعتماد التدريب البليومتري كوسيلة وطريقة لتطوير القوة الانفجارية ومهارة الضرب الساحق .

_ ضرورة الاهتمام بالجانب البدني والجانب المهارة معا لدى لاعبات الكرة الطائرة وعدم إهمال وتفصيل جانب عن الآخر.

_ الأخذ بالاعتبار نوع التمارين المختارة والتركيز على التكرارات والراحة وكذا الأدوات المستخدمة لتفادي أي نوع من الإجهاد والإصابة.

_ ضرورة تقديم الدعم المعنوي والمادي للاعبين من أجل خلق نوع من التحفيز لأداء أفضل.

_ التعمق في هذا الموضوع من خلال باب البحث والدراسة .

الخلاصة:

في ضوء نتائج هذا البحث، يمكن القول إن البرنامج التدريبي القائم على التمارين البليومترية كان له أثر إيجابي وفعال في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية و مهارة السحق لدى لاعبات الكرة الطائرة من فئة الصغيرات. وقد أظهرت النتائج الإحصائية فروقاً معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية، ومن خلال هذا بينت فعالية هذا النوع من التدريب في تعزيز القدرات البدنية والمهارية في سن مبكرة. كما يوصى بدمج هذا النوع من التمارين البليومترية ضمن البرامج التدريبية الموجهة للفئات العمرية الصغيرة، مع ضرورة مراعاة مبدأ التدرج في الحمل، ومستوى النمو البدني والنفسي للاعبات. إضافة الى ضرورة اعتماد التدريب البليومتري كجزء أساسي من الإعداد البدني للاعبات ، وإجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة أو مهارات أخرى من مهارات اللعبة، وذلك لتوسيع قاعدة المعرفة حول أثر هذا النوع من التدريب في تطوير فعالية الأداء الرياضي

المصادر و المراجع

المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم حماد مفتي. (2000). أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلتين الإبتدائية و الإعدادية. مركز الكتاب للنشر.
- أحمد يوسف متعب الحسناوي. (2014). مهارات التدريب الرياضي. كلية التربية الرياضية - جامعة بابل.
- البساطي أمر الله. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته. الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- الحاج خالد تميم. (2017). أساسيات التدريب الرياضي (المجلد الطبعة الاولى). عمان، الأردن: الجنادرية للنشر و التوزيع.
- أمر الله أحمد البساطي. (1998). قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- حسام طلحة، صلاح الدين وفاء، و كامل مصطفى. (1998). موسوعة علمية في التدريب. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- حسين علي سليمان. (1983). مدخل إلى التدريب الرياضي. الموصل: جامعة الموصل.
- خالد أسعد الفرقان. (2007). الكرة الطائرة تدريبات عملية للطائرة المدرسية. غزة: المكتبة الرياضية الشاملة.
- خيرية ابراهيم السكري. (2010). التدريب البليومتري للجهاز الحركي لجسم الرياضي (المجلد 4). الاسكندرية: منشأة المعارف.
- دحون عومري. (2024). الكرة الطائرة أسس علمية و تطبيقات عملية (المجلد الطبعة الأولى). مسغانم: مخبر تقويم برامج النشاطات الرياضية: التعليم و التدريب .
- سعد حمد الجميلي. (2009). الكرة الطائرة مبادئها و تطبيقاتها الميدانية . عمان : دار دجلة.
- سعد حمد الجميلي. (2002). الكرة الطائرة و الإعداد المهاري و الخططي. عمان: دار زهران.

- سعد حمد الجميلي. (2010). الكرة الطائرة وتطبيقاتها الميدانية لمهارة الإرسال الاستقبال الاعداد (المجلد الطبعة الأولى). دار دجلة.
- شوزو سامويل. (2017). القواعد الرسمية للكرة الطائرة المعتمدة من المؤتمر 35 للاتحاد الدولي للكرة الطائرة 2016. المكتبة الرياضية الشاملة.
- طه على مصطفى. (1991م). الكرة الطائرة -تاريخ تعلم تدريب قانون- (المجلد الطبعة الأولى). القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الخالق عصام الدين. (2003). التدريب الرياضي نظريات تطبيقات. دار المعارف للطباعة و النشر.
- عبد السلام زهران حامد. (2005). علم نفس النمو الطفولة و المراهقة. عالم الكتب.
- عبد الفتاح أبو العلا احمد. (2003). فيسولوجية اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الله عقيل. (1987). الكرة الطائرة التكنيك و التاكتيك الفردي. بغداد : مطبعة التعليم العالي .
- عبد زيد دليمي ناهدة. (2023). أساسيات كرة الطائرة. مدينة نصر - القاهرة-: مركز الكتاب للنشر.
- عبد زيد دليمي ناهدة. (2011). الكرة الطائرة (المجلد الطبعة الأولى). دار الضياء للطباعة و التصميم / النجف الأشرف.
- عبد عزيز نمر، و نريمان الخطيب. (1996). التدريب الرياضي -تدريب و تصميم و تخطيط الموسم الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب.
- عصام نور سرية. (2004). تأليف علم نفس النمو. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
- غانم صبري. (1435 هـ). التدريب الرياضي. السعودية: معهد إعداد القادة - ادارة البرامج التدريبية -.
- فاطمة عبد مالح، نوال مهدي العبيدي، و حميد كمبش أسماء. التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية. بغداد: كلية التربية الرياضية للبنات -جامعة بغداد.
- قصيبات سعاد هاشم عبد السلام. (2007). علم نفس النمو (الطفولة و المراهقة) (المجلد الطبعة الرابعة). دار مصراع للكتاب.

- كريس أكلوند. (بلا تاريخ). *NASM*. تاريخ الاسترداد 17 05, 2025، من NASM.ORG: <https://blog.nasm.org/fitness/developing-power-in-everyday-athletes-with-plyometrics#benefits>
- ماسترز وليام، و سبييتز رالف. (1998). *المراهقة و البلوغ (المجلد الطبعة الأولى)*. (رزوق خليل، المترجمون) بيروت لبنان: دار الحرف العربي.
- محمد الزامل يوسف. (2011). *الثقافة الرياضية (المجلد الطبعة الاولى)*. عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر.
- محمد أيمن عبده. (2006). *أساسيات الكرة الطائرة - الأسس النظرية و التطبيقية (الإصدار هاني رايت للطباعة و النشر)*. دار الوثائق القومية.
- محمد حسن علاوى. (1990). *علم التدريب الرياضي (المجلد الطبعة الحادية عشر)*. دار المعارف.
- محمد صبحي حسانين، و عبد المنعم حمدي. (1997). *الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس (المجلد الطبعة الأولى)*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد صبحي حسانين، و كمال درويش. (1984). *التدريب الدائري*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمود ابراهيم وجيد. (1981). *المراهقة خصائصها و مشكلاتها*. دار المعارف.
- محمود أشرف. (2016). *الإعداد البدني و الإحماء في التدريب الرياضي (المجلد الطبعة 01)*. الأردن: دار الحياني للنشر و التوزيع.
- ملحم عائد فضل. (1998). *الطب الرياضي والفسولوجي: قضايا ومشكلات معاصرة*. الأردن: دار الكندي للنشر و التوزيع .
- ياسر دبور. (1997). *كرة اليد الحديثة*. الاسكندرية: منشأة المعارف.

مذكرات تخرج:

- ياسين بونشادة. (2015). أطروحة مقدمة لتيل شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية. التدريب البليومتري و علاقته بتحسين مستوى أداء مهارة الصد - فئة الأواسط لكرة السلة - . الجزائر، جامعة الجزائر 03.
- مراد خلادي. (2018). أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية. مدى مساهمة القدرات البدنية و القياسات الجسمية في أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة -صنف أكابر - . جامعة الجزائر 3.
- محمد عداوي. (2024/2023). مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية. أثر وحدات تدريبية لتنمية القوة الانفجارية و انعكاساتها على دقة التصويب . قسم التدريب الرياضي: جامعة مستغانم.
- محمد الحداد. (2014/2013). مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية و الرياضية. أثر استخدام تمارين الإطالة العضلية على المدى البعيد في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة . جامعة مستغانم.
- محمد الأمين فراخ. (2017/2016). بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي. تأثير وحدات تدريبية بطريقة التدريب التكراري على تنمية القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي كرة الطائرة 16 - 17 سنة . التدريب الرياضي: جامعة مستغانم.
- عبد القادر مخطاري. (2015). أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في نظريات و مناهج التربية البدنية. تقنين الحمل التدريبي باستعمال التدريب الدائري و المستمر في تطوير بعض الصفات البدنية و الوظيفية وتحسين الانجاز الرقمي لدى عدائي المسافات المتوسطة . جامعة الجزائر 3.
- عبد القادر جوداد، و حسين غانم. (2018/2017). بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية -تدريب رياضي - . أثر وحدات تدريبية مدعمة بأفلام كرتونية في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الطائرة (12 - 15) سنة . التدريب الرياضي: جامعة مستغانم.

- زوبر لطرش. (2018). أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي. معايير تقييم العملية التدريبية في جانبها البدني و المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أقل من 18 سنة . جامعة الجزائر 3.
- بلال بوذينة. (2017). أطروحة دكتوراه مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي. فاعلية برنامج تدريبي بدني مهاري نفسي لتنمية الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال 16-17 سنة . جامعة الجزائر 3.
- جمال مقراني. (2008). مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية. توظيف التدريبات التكميلية في تحسين القدرة العضلية للاعبين كرة اليد. جامعة مستغانم.
- حاج دحو لكحل، و زين الدين كروم. (2017/2016). بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي. تأثير وحدات تدريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال 15 - 17 سنة . التدريب الرياضي: جامعة مستغانم.
- الجمعية موساوي، و قاسم قسوس. (2015/2014). بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي. دراسة تقييمية للانتقاء النهائي للاعبين الكرة الطائرة الفئة العمرية (14 - 16 سنة) . جامعة مستغانم.
- أبو بكر غمبازة. (2014). بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص التدريب الرياضي. تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية لتحسين الانجاز الرقمي في فعالية الوثب الثلاثي - بحث تجريبي أجري على رياضيين النادي الرياضي لتلمسان أقل من 17 سنة - . جامعة مستغانم .

- A Donald ،CHU و ،PHD .(1998) .*JUMPING INTO THE PLYOMETRICS*.
- Alexandru Acsinte .*PLYOMETRICS IN HANDBAL*.EHF Competence Academy&Network.
- Cometi Giles .(بلا تاريخ) .*Aspect nouveaux de la préparation physique en sport collectives (Illustration en Football)* . (Dijon cedex: Université de Bourgogne.
- N.A Moura .(1988) .*polymetric training introduction to physiological and methodological basics effects of training international contribution*.Brazil.
- *The History of Plyometrics* (بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 05 17 2025، من *The History of Plyometrics* : <https://www.freelapusa.com/the-history-of-plyometrics/#:~:text=Though%20eastern%20countries%20used%20plyometric,pilo%E2%80%9D%20and%20%E2%80%9Cmetrics%E2%80%9D>.
- Acsinte, A. *PLYOMETRICS IN HANDBAL*.EHF Competence Academy & Network.
- Donald, A., CHU, & PHD. (1998). *JUMPING INTO THE PLYOMETRICS*.
- Giles, C. (s.d.). *Aspect nouveaux de la préparation physique en sport collectives (Illustration en Football)* . Dijon cedex: Université de Bourgogne.
- Moura, N. (1988). *polymetric training introduction to physiological and methodological basics effects of training international contribution*.Brazil.
- *The History of Plyometrics*. (s.d.). Consulté le 05 17, 2025, sur Freelap freedom of timing : <https://www.freelapusa.com/the-history-of->

plyometrics/#:~:text=Though%20eastern%20countries%20used%20plyometric
,pilo%E2%80%9D%20and%20%E2%80%9Cmetrics%E2%80%9D.

الملاحق

خصائص العينة الاستطلاعية

الرقم	الاسم واللقب	الجنس	السن	الوزن	الطول
1	نايب غزلان	أنثى	14	44kg	1.57م
2	حمزة كوثر	أنثى	14	40kg	1.59م
3	زواتني هوارية	أنثى	14	45kg	1.57م
4	قبول دنيا	أنثى	13	42kg	1.61م
5	بن علو فريال	أنثى	14	46kg	1.60م

الرقم	الاسم واللقب	الجنس	السن	الوزن	الطول
1	لحمر أميرة	أنثى	15	53kg	1.58م
2	عبيدي ملاك	أنثى	15	52kg	1.57م
3	حداد فريال	أنثى	15	61kg	1.60م
4	طاهري ملاك	أنثى	13	49kg	1.63م
5	عبو هاجر نسرين	أنثى	13	47kg	1.56م

خصائص العينة الضابطة

الرقم	الاسم واللقب	الجنس	السن	الوزن	الطول
1	حماموش ألاء	أنثى	15	50kg	1.60م
2	حماموش مريم	أنثى	13	39kg	1.47م
3	مهماه ملاك	أنثى	15	47kg	1.65م
4	بن يطو فدوى	أنثى	13	42kg	1.57م
5	عالم عبير	أنثى	14	45kg	1.52م

خصائص العينة التجريبية

الاختبارات القبلية:

العينة الاستطلاعية

يوم 2025/02/21

الرقم	اختبار الوثب العمودي من الثبات	اختبار الوثب العريض من الثبات	اختبار الضرب الساق الضرب الساق	اختبار قياس دقة الضرب الساق
1	21سم	1.51م	8/15	8/20
2	25سم	1.56م	7/15	5/20
3	27سم	1.52م	7/15	7/20
4	31سم	1.60م	6/15	8/20
5	29سم	1.58م	9/15	10/20

العينة الضابطة

يوم 2025/04/05

الرقم	اختبار الوثب العمودي من الثبات	اختبار الوثب العريض من الثبات	اختبار الضرب الساق	اختبار دقة الضرب الساق
1	27سم	1.56م	8/15	9/20
2	26سم	1.43م	7/15	8/20
3	25سم	1.61م	8/15	10/20
4	29سم	1.52م	9/15	7/20
5	27سم	1.55م	7/15	8/20

العينة التجريبية

يوم 2025/04/05

الرقم	اختبار الوثب العمودي من الثبات	اختبار الوثب العريض من الثبات	اختبار الضرب الساحق	اختبار دقة الضرب الساحق
1	28سم	1.55م	10/15	8/20
2	26سم	1.52	9/15	9/20
3	32سم	1.59	8/15	6/20
4	30سم	1.60	8/15	7/20
5	25سم	1.51	9/15	6/20

الاختبارات البعدية:

العينة الاستطلاعية

يوم 2025/02/28

الرقم	اختبار الوثب العمودي من الثبات	اختبار الوثب العريض من الثبات	اختبار الضرب الساحق	اختبار دقة الضرب الساحق
1	22سم	1.53م	10/15	9/20
2	27سم	1.59م	9/15	7/20
3	27سم	1.55م	8/15	9/20
4	33سم	1.62م	9/15	7/20

10/20	9/15	1.62م	31سم	5
-------	------	-------	------	---

العينة الضابطة

يوم 2025/05/10

الرقم	اختبار الوثب العمودي من الثبات	اختبار الوثب العريض من الثبات	اختبار الضرب الساحق	اختبار دقة الضرب الساحق
1	25سم	1.58م	7/15	6/20
2	28سم	1.45م	6/15	5/20
3	25سم	1.58م	8/15	7/20
4	26سم	1.50م	6/15	7/20
5	30سم	1.57م	7/15	6/20

العينة التجريبية

يوم 2025/05/10

الرقم	اختبار الوثب العمودي من الثبات	اختبار الوثب العريض من الثبات	اختبار الضرب الساحق	اختبار دقة الضرب الساحق
1	30سم	1.59م	12/15	13/20
2	32سم	1.57م	11/15	11/20
3	33سم	1.61م	10/15	12/20

11/20	12/15	1.61م	34سم	4
10/20	9/15	1.59م	30سم	5

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
سارجنت	تجريبية	5	28,2000	2,86356	1,28062
	ضابطة	5	26,8000	1,48324	,66332
الوثب_العريض	تجريبية	5	1,5540	,04037	,01806
	ضابطة	5	1,5340	,06656	,02977
الضرب_الساحق	تجريبية	5	8,8000	,83666	,37417
	ضابطة	5	7,8000	,83666	,37417
قياس_دقة_الضرب_الساحق	تجريبية	5	7,2000	1,30384	,58310
	ضابطة	5	8,4000	1,14018	,50990

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes				Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
سارجنت	Hypothèse de variances égales	2,594	,146	,971	8	,360	1,40000	1,44222	-1,92577	4,
	Hypothèse de variances inégales			,971	6,002	,369	1,40000	1,44222	-2,12867	4,92867
الوثب_العريض	Hypothèse de variances égales	,537	,485	,574	8	,581	,02000	,03481	-,06028	,10028
	Hypothèse de variances inégales			,574	6,593	,585	,02000	,03481	-,06336	,10336

الضرب_الساحق	Hypothèse de variances égales	,000	1,000	1,890	8	,095	1,00000	,52915	-,22022	2,22022
	Hypothèse de variances inégales			1,890	8,000	,095	1,00000	,52915	-,22022	2,22022
قياس_دقة_الضرب_الساحق	Hypothèse de variances égales	,188	,676	-1,549	8	,160	-1,20000	,77460	-2,98622	,58622
	Hypothèse de variances inégales			-1,549	7,860	,161	-1,20000	,77460	-2,99177	,59177

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
سارجنت	تجريبية	5	31,8000	1,78885	,80000
	ضابطة	5	26,8000	2,16795	,96954
الوثب_العريض	تجريبية	5	1,6940	,01673	,00748
	ضابطة	5	1,5360	,05857	,02619
الضرب_الساحق	تجريبية	5	10,8000	1,30384	,58310
	ضابطة	5	6,8000	,83666	,37417
قياس_دقة_الضرب_الساحق	تجريبية	5	11,4000	1,14018	,50990
	ضابطة	5	6,2000	,83666	,37417

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

Test t pour égalité des moyennes

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
سارجنت	Hypothèse de variances égales	,357	,567	3,978	8	,004	5,00000	1,25698	2,10140	7,89860
	Hypothèse de variances inégales			3,978	7,722	,004	5,00000	1,25698	2,08311	7,91689
الوثب_العريض	Hypothèse de variances égales	12,263	,008	5,800	8	,000	,15800	,02724	,09519	,22081
	Hypothèse de variances inégales			5,800	4,649	,003	,15800	,02724	,08636	,22964
الضرب_الساحق	Hypothèse de variances égales	1,493	,257	5,774	8	,000	4,00000	,69282	2,40235	5,59765

	Hypothèse de variances inégales			5,774	6,817	,001	4,00000	,69282	2,35276	5,64724
قياس دقة الضر ب_الساحق	Hypothèse de variances égales	,554	,478	8,222	8	,000	5,20000	,63246	3,74155	6,65845
	Hypothèse de variances inégales			8,222	7,339	,000	5,20000	,63246	3,71839	6,68161

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	28,2000	5	2,86356	1,28062
	بعدي	31,8000	5	1,78885	,80000

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي & بعدي	5	,693	,194

Test des échantillons appariés

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-3,60000	2,07364	,92736	-6,17477	-1,02523	-3,882	4	,018

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	1,5540	5	,04037	,01806
	بعدي	1,6940	5	,01673	,00748

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي & بعدي	5	,859	,063

Test des échantillons appariés

Différences appariées	t	ddl	Sig.
-----------------------	---	-----	------

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 قَبلي - بعدي	-,14000	,02739	,01225	-,17400	-,10600	-11,431	4	,000

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur
				standard
Paire 1 قَبلي	8,8000	5	,83666	,37417
بعدي	10,8000	5	1,30384	,58310

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قَبلي & بعدي	5	,183	,768

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
			Inférieur	Supérieur				
Paire 1 قَبلي - بعدي	-2,00000	1,41421	,63246	-3,75598	-2,4402	-3,162	4	,034

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur
				standard
Paire 1 قَبلي	7,2000	5	1,30384	,58310
بعدي	11,4000	5	1,14018	,50990

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قَبلي & بعدي	5	,269	,662

Test des échantillons appariés

Différences appariées	t	ddl	Sig.
-----------------------	---	-----	------

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	Ddl	Sig. (bilatéral)
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 - قبلي - بعدي	-4,20000	1,48324	,66332	-6,04169	-2,35831	-6,332	4	,003

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلي	26,8000	5	1,48324	,66332
بعدي	26,8000	5	2,16795	,96954

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي & بعدي	5	,062	,921

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	Ddl	Sig. (bilatéral)
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 قبلي - بعدي	,00000	2,54951	1,14018	-3,16563	3,16563	,000	4	1,000

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلي	1,5340	5	,06656	,02977
بعدي	1,5360	5	,05857	,02619

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي & بعدي	5	,929	,023

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	Ddl	Sig. (bilatéral)
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur Supérieur			
Paire 1 قَبلي - بعدي	-,00200	,02490	,01114	-,03292 0,2892	-,180	4	,866

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قَبلي	7,8000	5	,83666	,37417
بعدي	6,8000	5	,83666	,37417

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قَبلي & بعدي	5	-,071	,909

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur Supérieur			
Paire 1 قَبلي - بعدي	1,00000	1,22474	,54772	-,52072 2,52072	1,82	4	,142
					6		

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قَبلي	8,4000	5	1,14018	,50990
بعدي	6,2000	5	,83666	,37417

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قَبلي & بعدي	5	,157	,801

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur				Supérieur
Paire 1 قبلي - بعدي	2,20000	1,30384	,58310	,58107	3,81893	3,773	4	,020

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
السن	تجريبية	5	14,2000	1,09545	,48990
	ضابطة	5	14,0000	1,00000	,44721
الطول	تجريبية	5	1,5880	,02775	,01241
	ضابطة	5	1,5620	,06979	,03121
الوزن	تجريبية	5	52,4000	5,36656	2,40000
	ضابطة	5	44,6000	4,27785	1,91311

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
السن	Hypothèse de variances égales	,516	,493	,302	8	,771	,20000	,66332	-1,32963	1,72963
	Hypothèse de variances inégales			,302	7,934	,771	,20000	,66332	-1,33183	1,73183
الطول	Hypothèse de variances égales	3,493	,099	,774	8	,461	,02600	,03359	-,05145	,10345

	Hypothèse de variances inégales			,774	5,234	,472	,02600	,03359	-,05919	,11119
الوزن	Hypothèse de variances égales	,048	,832	2,541	8	,035	7,80000	3,06920	,72241	14,87759
	Hypothèse de variances inégales			2,541	7,621	,036	7,80000	3,06920	,66071	14,93929

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	26,6000	3,84708	5
retest	28,0000	4,24264	5

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,980**
	Sig. (bilatérale)		,003
	N	5	5
retest	Corrélation de Pearson	,980**	1
	Sig. (bilatérale)	,003	
	N	5	5

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	1,5540	,03847	5
retest	1,5820	,04087	5

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,980**
	Sig. (bilatérale)		,003
	N	5	5
retest	Corrélation de Pearson	,980**	1
	Sig. (bilatérale)	,003	

N	5	5
---	---	---

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	7,4000	1,14018	5
retest	8,4000	,54772	5

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,881 [*]
	Sig. (bilatérale)		,049
	N	5	5
retest	Corrélation de Pearson	,881 [*]	1
	Sig. (bilatérale)	,049	
	N	5	5

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	7,6000	1,81659	5
retest	8,0000	1,87083	5

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,956 [*]
	Sig. (bilatérale)		,011
	N	5	5
retest	Corrélation de Pearson	,956 [*]	1
	Sig. (bilatérale)	,011	
	N	5	5

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

رقم الحصة: -01-

التاريخ: 2025/04/08

المدرّب: أيت فايد وردية

عدد اللاعبين: 5

الفئة: أصاغر

المكان: الملعب البلدي الكرمة

الشدة: 80/70

المدّة: 90د

هدف الحصة: تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية وتحسين مهارة السحق

المراحل	الوضعية التدريبية	الزمن	التكرارات	التكرارات الراحة بين	المجموعات	المجموعات الراحة بين
التحضيرية	- شرح محتوى الحصة. - الإحماء العام تنشيط الجهاز الدوري و الدموي. - الإحماء الخاص، تسخينات موجهة.	15د				
الرئيسية	تمرين 01: قفز للأعلى بذراعين من وضعية تمرين الضغط.	7د				
	تمرين 02: تمرين القرفصاء بالقفز للأعلى.	7د	5	30ث	3	
	تمرين 03: قفز برجل واحدة على صندوق منخفض ثم تليها الرجل الأخرى ثم إزالة الرجل الأولى فتليها الرجل الأخرى.	7د	4	30ث		2د
	تمرين 04: التحكم في الكرة من الأعلى كل لاعب يقوم بالسحق الكرة من الأعلى لتطوير المرفق و الإسقاط في الملعب.	9د	5	30ث	3	
	تمرين 05: أداء السحق بالتناوب على الحائط.	10د	6	25ث	3	
	تمرين 06: إجراء مباراة تطبيقية في الكرة الطائرة.	20د	5	30ث		3د

				15د	<ul style="list-style-type: none"> - الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء . - جري خفيف حول الملعب. - مشي و استرجاع. - حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين. - التحية. 	الختامية
--	--	--	--	-----	--	----------

رقم الحصة: -02-

التاريخ: 2025/04/10

عدد اللاعبين: 5

الشدة: 80%

المدرّب: أيت قايد وردية

المكان: الملعب البلدي الكرامة

المدّة: 90د

هدف الحصة: تنمية القدرة العضلية للأطراف السفلية مع تحسين الارتقاء لأداء السحق

المراحل	الوضعية التدريبية	الزمن	التكرارات	التكرارات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - شرح محتوى الحصة. - الإحماء العام تنشيط الجهاز الدوري و الدموي. - الإحماء الخاص، تسخينات موجهة. 	15د					

		30ث	5	10د	تمرين 01: القفز من وضعية الجلوس squad	المرحلة الرئيسية
2د	3	25ث	6	10د	تمرين 02: الحجل برجل واحدة من جانب لجانب مع تغيير رجل الارتكاز في كل محاولة (ثلاث محاولات لكل رجل)	
	3	25ث	10	10د	تمرين 03: القفز ثم أداء السحق (مفردة)	
3د	2	30ث	6	10د	تمرين 04: أداء السحق مع الزميل (لاعب يقوم بالتمرير والأخر يقوم بالارتقاء ثم السحق في شبكة منخفضة)	
				20د	تمرين 05: أداء مباراة تطبيقية مع التركيز على السحق	
				15د	<ul style="list-style-type: none"> - الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء . - جري خفيف حول الملعب. - مشي و استرجاع. - حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين. - التحية. 	الختامية

رقم الحصة: -03-

التاريخ: 2025/04/12

المدرّب: أيت قايد وردية

عدد اللاعبين: 5

الفئة: أصاغر

المكان: الملعب البلدي الكرامة

الشدة: 90%

المدة: 90د

هدف الحصة: تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية والذراعين وتحسين الدقة في مهارة السحق

المراحل	الوضعية التدريبية	الزمن	التكرارات	التكرارات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - شرح محتوى الحصة. - الإحماء العام تنشيط الجهاز الدوري و الدموي. - الإحماء الخاص، تسخينات موجهة. 	15د					

د2	3	15ث	5	10د	التمرين 01: الوقوف في مواجهة الحائط مسك الكرة باليد اليسرى، ويتم دفع الكرة بأقصى ما يمكن من قوة على الحائط تكرار التمرين باليد الأخرى	المرحلة الرئيسية
		15ث	4	10د	التمرين 02: من وضع الوقوف يتم تقدم الرجل اليمنى إلى الأمام تليها الرجل اليسرى و من الوضع المائل يتم دفع الجسم نحو الأعلى للأمام واليدين تكون ممدودتان للأعلى.	
		15ث	5	7د	التمرين 03: 2 ضد 2 متقابلين مسك الكرة الطيبة على مستوى الصدر وتمريها للزميل وإعادتها بنفس الأسلوب.	
		2	5	10د	التمرين 04: كل لاعب يقوم بالسحق الكرة بعد التمرير من طرف المعد و السحق في المراكز الذي يحددها المدرب	
				18د	التمرين 05: مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة	
				15د	<ul style="list-style-type: none"> - الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء . - جري خفيف حول الملعب. - مشي و استرجاع. - حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين. - التحية. 	الختامية

رقم الحصة: -04-

التاريخ: 2025/04/15

المدرّب: أيت قايد وردية

عدد اللاعبين: 5

الفئة: أصاغر

المكان: الملعب البلدي الكرمة

الشدة: 70%

المدة: 90د

هدف الحصة: العمل على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية مع تحسين التحكم في الكرة في الأعلى أثناء السحق

المرحلة	الوضعية التدريبية	الزمن	التكررات	التكررات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - شرح محتوى الحصة. - الإحماء العام تنشيط الجهاز الدوري و الدموي. - الإحماء الخاص، تسخينات موجهة. 	15د					

					<p>تمرين 01: العمل على شكل ورشات: ورشة 01: القيام بقفزات متتابعة نوعا ما مع تغيير الارتكازات .</p> <p>ورشة 02: السحق بعد الارتقاء، القفز على حافة الكرسي ثم الارتقاء للسحق مباشرة</p> <p>ورشة 03: قفز الغزال، قفز الغزال لمسافة 2م</p> <p>ورشة 04: الحواجز، القفز على الحواجز ثم الجري السريع المنعرج لمسافة 10م</p> <p>ورشة 05: الحلقات المتقاربة: الترتيب يكون 5 يمين 5 يسار حلقتين حلقة.</p> <p>تمرين 02: المحكم في الكرة من الأعلى: كل لاعب يقوم بسحق الكرة ثم طوي المرفق للتحكم في اتجاه سقوط الكرة في الملعب.</p> <p>تمرين 03: مقابلة تطبيقية تخدم الهدف مع التركيز على طريقة السحق ومكان سقوط الكرة.</p>	المرحلة الرئيسية
3د	2	30ث	5	15د		
	2		6	10د		
		30ث		20د		
				15د	<ul style="list-style-type: none"> - الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء . - جري خفيف حول الملعب. - مشي و استرجاع. - حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين. - التحية. 	الختامية

رقم الحصة: -05-

التاريخ: 2025/04/18

المدرّب: أيت قايد وردية

عدد اللاعبين: 5

الفئة: أصاغر

المكان: لمعب البلدي الكرمة

الشدة: 80%

المدة: 90د

هدف الحصة: تحسين القوة الانفجارية القصوى والأداء الجيد للسحق

المراحل	الوضعية التدريبية	الزمن	التكرارات	التكرارات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - شرح محتوى الحصة. - الإحماء العام تنشيط الجهاز الدوري و الدموي. - الإحماء الخاص، تسخينات موجهة. 	15د					

2	3	25ث	5	د7	<p>التمرين 01: وثب المدرجات. صعود حوالي 5 درجات بأقصى سرعة ممكنة .</p> <p>التمرين 02: وثب الحواجز برجل واحدة من وضع البدء المنخفض.</p> <p>تمرين 03: الوثب الجانبي من فوق الأقماع</p> <p>تمرين 04: السحق مع القفز العالي. تمرير الكرة من المدرب عاليا ثم يقوم اللاعب بالسحق</p> <p>تمرين 05: السحق بالتناوب مع الزميل</p> <p>تمرين 06: مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة</p>	المرحلة الرئيسية
		25ث	4	د7		
		25ث	6	د7		
		15ث	5	د7		
2	2	30ث	8	د7	د20	
				د15	<ul style="list-style-type: none"> - الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء . - جري خفيف حول الملعب. - مشي و استرجاع. - حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين. - التحية. 	الختامية

رقم الحصة: -06-

التاريخ: 2025/04/19

المدرّب: أيت قايد وردية

عدد اللاعبين: 5

الفئة: أصاغر

المكان: الملعب البلدي الكرمة

الشدة: 80%

المدة: 90د

هدف الحصة: تنمية القدرات العضلية والقوة الانفجارية القصوى وتحسين السحق

المراحل	الوضعية التدريبية	الزمن	التكرارات	التكرارات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - شرح محتوى الحصة. - الإحماء العام تنشيط الجهاز الدوري و الدموي. - الإحماء الخاص، تسخينات موجهة. 	د15					

		20ث			<p>التمرين 01: بالعمل على شكل ورشات</p> <p>الورشة 1: حركة skipping المسافة 10 متر بأقصى سرعة .</p> <p>الورشة 2: رمي الكرة الطبية لأقصى مدى ثم الجري بسرعة لمسافة 5 أمتار</p> <p>الورشة 3 : القفز على الحبل بأقصى سرعة و بأرجل ممدودة .</p> <p>الورشة 4: تجرى تمارين ضغط الصدر بحيث يكون على مستويين مختلفين و بأيدي مفتوحة</p> <p>. الورشة 5: القيام بالقفز على جانبي الحبل مع القيام بحركة Skipping في كل مرة .</p> <p>التمرين 02: كل لاعب يحمل كرة و يمررها للمعد ثم يردها إليه ويقوم بالسحق بعد القيام بخطوات الاقتراب ثم الارتقاء و السحق فوق الشبكة .</p> <p>التمرين 03: مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة</p>	المرحلة الرئيسية
2د	2		4	20د		
	2					
		1د	5			
				15د	<ul style="list-style-type: none"> - الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء . - جري خفيف حول الملعب. - مشي و استرجاع. - حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين. - التحية. 	الختامية

رقم الحصة: -07-

التاريخ: 2025/04/22

المدرّب: أيت قايد وردية

عدد اللاعبين: 5

الفئة: أصاغر

المكان: الملعب البلدي الكرمة

الشدة: 90%

المدة: 90د

هدف الحصة: تقوية عضلات الرجلين مع تحسين أداء مهارة السحق من مختلف المراكز

المراحل	الوضعية التدريبية	الزمن	التكرارات	التكرارات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - شرح محتوى الحصة. - الإحماء العام تنشيط الجهاز الدوري و الدموي. - الإحماء الخاص، تسخينات موجهة. 	15د					

					تمرين 01: العمل على شكل ورشات:	
		30ث	3		ورشة 01: القف العمودي من خلال خط مستقيم بالصحون مع جري 5م للأمام slalomb	
د1	2	30ث	3	د15	ورشة 02: القفز بين الحلقات متباعدة 1م مع الارتكاز لحوالي 3 ثواني مع جري مسافة 5م للأمام	المرحلة الرئيسية
		30ث	3		ورشة 03: ثلاث حواجز متباعدة مسافة 1م والقيام بالقفز برجل واحدة مرة يمين مرة يسار ثم كلتا الرجلين	
		30ث	3		ورشة 04: تشكيل مربع بالصحون ثم التنقل أولا بشكل جانبي ثم خلفي أمامي أخيرا جري مسافة م	
د1	2	90ث	2	د10	تمرين 02: . تمرين السحق في الهجوم الجماعي. يقوم المدرب بإرسال الكرات بشكل عشوائي وعلى اللاعبين سحق الكرة	
				د20	تمرين 03: مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة	
				د15	الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء . جري خفيف حول الملعب. مشي و استرجاع. حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين. التحية.	الختامية

رقم الحصة: -08-

التاريخ: 2025/04/25

المدرّب: أيت قايد وردية

عدد اللاعبين: 05

الفئة: أصاغر

المكان: الملعب البلدي الكرمة

الشدة:

المدة: 90د

هدف الحصة: العمل على تحسين القوة العضلية للطرفين العلوي و السفلي

المرحل	الوضعية التدريبية	الزمن	التكرارات	التكرارات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	- شرح محتوى الحصة. - الإحماء العام تنشيط الجهاز الدوري و الدموي. - الإحماء الخاص، تسخينات موجهة.	د15					

2د	3	20ث	5	7د	التمرين 01: من وضع الوقوف يتم اتخاذ خطوة للأمام مثل وضعية الجري، يتم رفع الركبة إلى ارتفاع الحوض والمحافظة على استقامة ساق الدفع في الهواء ثم استقامة كلتا القدمين و النزول على الأرض	المرحلة الرئيسية
2د	3	15ث	4	9د	التمرين 02 رمي الكرة الطيبة لأعلى ثم استلامها	
	2	15ث	4	7د	التمرين 03: التسلق السريع للسلالم	
1د		15ث	5	10د	التمرين 04: كل لاعب يحمل كرة ويقوم بالسحق من الارتقاء ويسحق فوق الشبكة من مراكز مختلفة 4-2-3-6	
				20د	التمرين 05: مقابلة تطبيقية خفيفة في كرة الطائرة	
				15د	<ul style="list-style-type: none"> - الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء . - جري خفيف حول الملعب. - مشي و استرجاع. - حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين. - التحية. 	الختامية

رقم الحصة: -09-

التاريخ: 2025/04/26

المدرّب: أيت قايد وردية

عدد اللاعبين: 05

الفئة: أصاغر

المكان: الملعب البلدي الكرامة

الشدة:

المدة: 90د

هدف الحصة: تعزيز سرعة التفاعل و الاستجابة و القفز.

المراحل	الوضعية التدريبية	الزمن	التكرارات	التكرارات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - شرح محتوى الحصة. - الإحماء العام تنشيط الجهاز الدوري و الدموي. - الإحماء الخاص، تسخينات موجهة. 	15د					

			15د	05	30ثا	<ul style="list-style-type: none"> - التمرين 01: يستعد اللاعبون عند وضع الإشارة، يقفز فوق الحاجز يمينا و يسارا و عند الإشارة 2 ينطلق بالجري للأمام و ملامسة القمع و الرجوع. 	المرحلة الرئيسية
		10د	03	01د	<ul style="list-style-type: none"> - التمرين 02: يقف اللاعبون في الجهة المعاكسة و عند الإشارة تستدير و تقفز فوق الحواجز ثم إعطاء الإشارة الثانية للجري و ملامسة القمع الذي يحدده المدرب. 		
		10د	5*2	30ثا	<ul style="list-style-type: none"> - التمرين 03: القفز للأعلى في نفس المكان و عند الإشارة يقفز اللاعب جانبا بأداء خطوة و القفز لأعلى و تمديد الذراعين(المدرب يحدد جهة القفز). 		
		15د	03	01د	<ul style="list-style-type: none"> - التمرين 04: يقف اللاعب في الجهة المعاكسة و عند الإشارة تستدير و تقفز بين الشواخص ثم القفز لأعلى و أداء خطوة جانبية على اليمين و القفز ثم الرجوع للوسط و القفز في الجهة اليسرى بنفس الطريقة. 		
			15د			<ul style="list-style-type: none"> - الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء . - جري خفيف حول الملعب. - مشي و استرجاع. - حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين. - التحية. 	الختامية

رقم الحصة: - 10 -

التاريخ: 2025/04/30

المدرّب: أيت قايد وردية

عدد اللاعبين: 05

الفئة: أصاغر

المكان: الملعب البلدي الكرمة

الشدة: 80%

المدة: 90د

هدف الحصة: تنمية و تحسين القفزات و الوقفات الأساسية.

المراحل	الوضعية التدريبية	الزمن	التكرارات	التكرارات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - شرح محتوى الحصة. - الإحماء العام تنشيط الجهاز الدوري و الدموي. - الإحماء الخاص، تسخينات موجهة. 	15د					

2د	2	30ثا	05	15د	<ul style="list-style-type: none"> - التمرين 01: يقوم اللاعبات بالقفز فوق حبل مرفوع عن الأرض برجل واحدة ثم بالرجلين معا يمينا ويسارا إلى آخر الحبل - التمرين 02: يقوم اللاعبات بالقفز داخل الحلقات في خط متموج مع الارتكاز. - القفز فوق الحواجز جانبيا بالرجلين معا ثم القفز إلى أعلى مباشرة مع تمديد الذراعين. 	المرحلة الرئيسية
		01د	03	10د	<ul style="list-style-type: none"> - التمرين 03: أداء تمرين سكوات مع القفز لأعلى و التقدم للأمام. - الوقوف فوق الصندوق ثم القفز لأسفل و أداء خطوة للأمام و القفز لأعلى فوق صندوق آخر. 	
2د	2	30ثا	05	10د	<ul style="list-style-type: none"> - التمرين 04: التحرك على طول المقعد بالقفز جانبيا بتبادل الأرجل يمينا ثم يسارا. - القفز فوق المقعد بالرجلين معا ثم النزول في الجهة المقابلة ثم القفز ثانيا فوق المقعد و النزول في المكان الأول. 	المرحلة الرئيسية
		01د	5*2	15د	<ul style="list-style-type: none"> - الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء. - جري خفيف حول الملعب. - مشي و استرجاع. - حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين. - التحية. 	
				15د		المرحلة الختامية

رقم الحصة: - 11 -

التاريخ: 2025/05/02

المدرّب: أيت قايد وردية

عدد اللاعبين: 05

الفئة: أصاغر

المكان: الملعب البلدي الكرمة

الشدة: 90

المدّة: 90د

هدف الحصة: تنمية القوة الانفجارية لعضلات الطرفين السفليين لتحسين الارتفاع العمودي أثناء أداء مهارة السحق في الكرة الطائرة

المراحل	الوضعية التدريبية	الزمن	التكررات	التكررات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - شرح محتوى الحصة. - الإحماء العام تنشيط الجهاز الدوري و الدموي. - الإحماء الخاص، تسخينات موجهة. 	15د					

			10 د	10	90ث	<ul style="list-style-type: none"> - التمرين 01: على شكل مثلث تقوم كل لاعبة بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء و المشي بها لمسافة المحددة و إعطائها لزميله عن طريق السحق الذي بدوره يقوم بنفس العمل. 	المرحلة الرئيسية
د2	3	10 د	10	90ث	<ul style="list-style-type: none"> - التمرين 02: عمل بمجموعات، تشكيل دائرة محددة بشواخص في مركزها لاعب، تقوم كل اللاعبات الدائرة بتمرير وسحق الكرة عاليا في كل الاتجاهات حتى لا يتصدى لها اللاعبة المقابلة لها. 		
د2	3	20 د	10	90ث	<ul style="list-style-type: none"> - التمرين 03: على شكل منافسة ضد لاعبين في الملعب ، الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة و يتفادى إسقاطها في منطقته ، تمرير تين تختم بضربة ساحقة. 		
			15 د	/		<ul style="list-style-type: none"> - الرجوع بالجسم إلى حالة الهدوء . - جري خفيف حول الملعب. - مشي و استرجاع. - حركات الإطالة للأطراف العاملة في التمارين . - التحية. 	الختامية

رقم الحصة: - 12 -

التاريخ: 2025/05/04

المدرّب: أيت قايد وردية

عدد اللاعبين: 05

الفئة: أصاغر

المكان: الملعب البلدي الكرامة

الشدة: 80

المدّة: 90د

هدف الحصة: تطوير التوافق الحركي بين القوة الانفجارية للطرف السفلي وأداء حركة الذراع خلال تنفيذ مهارة السحق تحت ظروف اللعب.

المراحل	الوضعية التدريبية	الزمن	التكررات	التكررات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
---------	-------------------	-------	----------	----------	----------------------	-----------	----------------------



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

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

The Date : 21/05/2025
Ref :055 / S.T / 2025

مستغاثم في: 21/05/2025
الرقم: 055 / ت.ر / 2025

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس فريق اولمبيك الكرمة .
- بولاية وهران -

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 الطالبة :
- آيت قايد وردية .

المسجلة في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2024/2025 .
وهذا قصد إجراء تريض لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
أحمد بن عبد الوهاب
أحمد بن عبد الوهاب

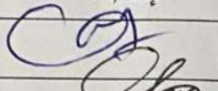

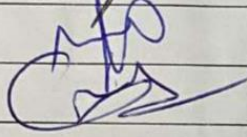
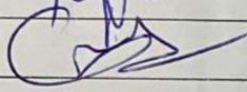
موافقة الرئيس الرياضي لولاية وهران
لكرمة الطائفة
السيد: محمد بن
رئيس النادي الرياضي الهواوي
أولمبيك الكرمة لكرة الطائرة

قائمة الأساتذة المحكمين

قائمة الأساتذة المحكمين للاختبارات و البرنامج التدريبي المقترح في كرة الطائرة.

عنوان البحث : اثربرمامج تدريبي بالتدريب البليومتري في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية و

مهارة السحق لدى لاعبات الكرة الطائرة صنف اصاغر

الإمضاء	الدرجة العلمية	الاسم واللقب	
	دكتوراه	مervat نه جمال	01
	دكتوراه	حiba إبراهيم	02
	دكتوراه	عبد الوهاب عبد الرحمن	03
	دكتوراه	دoha المصري	04
			05
			06
			07
			08
			09
			10

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria

Ministry of Higher Education
And Scientific Research
University Abdelhamid Ibn Badis
Mostaganem



وزارة التعليم العالي
والبحوث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
مستغانم

نموذج التصريح الشرفي
خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضى أسفله،

السيد(ة): آيت قايد وردية

الصفة: طالب (ة)، أستاذ (ة) باحث (ة)، باحث (ة)

المسجل(ة) بكلية معاهد التربية البدنية والرياضية قسم تدريب رياضي

و المكلف(ة) بانجاز أعمال بحث (التأهيل الجامعي، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: أثر برنامج تدريبي بالتدريب البليومتري على تحسين القوة

العضلية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الجزائر
المؤرخة صغريات أقل من 10 سنة
والمرفقة بمنشور أو منشورات علمية والمعنون (ة).

أصرح بشرفي أني التزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية و معايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

الاسم واللقب: آيت قايد وردية

التاريخ: 2016/07/08

إمضاء المعنى بالأمر

- القرار رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية و مكافحتها.