

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبدالحميد ابن باديس - مستغانم -

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية
تخصص : تدريب رياضي تنافسي

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس تخصص تدريب رياضي تنافسي
تحت عنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية
على أداء مهارتي السحق والصد للاعب كرة
الطائرة

دراسة ميدانية أجريت على فريق نادي غلبزان لكرة الطائرة (U-19)

تحت إشراف :

د . ميم مختار

اعداد الطالبان :

طبيبي سفيان

أسامة حمري

السنة الجامعية : 2021/2020

شكر وعرفان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى:

«رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ»

صدق الله العظيم (النمل 19)

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ كُلُّهُ، وَإِلَيْكَ يَرْجِعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ، عَلَانِيَتُهُ وَسِرُّهُ. فَحَقُّ أَنْتَ أَنْ تُعْبَدَ، وَحَقُّ أَنْتَ أَنْ تُحْمَدَ، وَأَنْتَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

بعد المولى عز وجل أتقدم بخالص وأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الوالدين، فمنكما تعلمت كيف أنجح وتعلمت كيف يكون التفاني والإخلاص ومعكما آمنت أنه لا وجود للمستحيل. حفظكما الله وأسكنكما فسيح جنانه.

الشكر وخالص التقدير موصول إلى الأستاذ المشرف الدكتور "ميم مختار"، حقا إن قلت شكرا فشكري لن يوفيك، أعطيتنا فكفيتنا، فكان عطاءكم مشكورا. جزاك الله خيرا أستاذي الكريم.

كذلك واجب الوفاء والإخلاص يدعوننا أن نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير إلى كل أساتذة وعمال معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة مستغانم، وإلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل المتواضع من قريب أو من بعيد.



الإهداء

أهدي هذا البحث المتواضع إلى الوالدين الكريمين حبا و عرفانا متمنيا لهما دوام الصحة والعافية "وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا" الآية 24 من سورة الإسراء

إلى جميع أفراد عائلة "طبيبي" و عائلة "حمري" أدعو الله أن يطيل في عمرهم ومتمنين من الرحمان الرحيم أن يجعلهم من عباده الصالحين.

إلى كل المعلمين والأساتذة والدكاترة تقديرا واحتراما و عرفانا. إلى جميع الأسرة الرياضية من اللاعبين والمدربين والإداريين وكل من ساعدني وساهم في هذا النجاح

وإلى وطني الجزائر.

إلى كل هؤلاء أهدي هذه الدراسة

02	تشكر وتقدير
03	اهداء
04	فهرس المحتويات
06	قائمة الجداول
07	قائمة الاشكال
المدخل العام : التعريف بالبحث	
08	المقدمة
10	إشكالية البحث
11	الفرضيات
12	أهداف البحث
12	أهمية البحث
13	اسباب إختيار الموضوع
13	مصطلحات البحث
15	الدراسات المشابهة
الباب الأول	
الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة	
	الخلفية النظرية
21	1-1 التدريب الرياضي
22	2-1 اهداف التدريب الرياضي
23	3-1 أساسيات التدريب الرياضي
23	4-1 حمل التدريب الرياضي
23	5-1 أنواع التدريب الرياضي
24	6-1 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرامج التدريبية

25	7-1 الصفات البدنية
	الفصل الثاني : القوة العضلية و تأثيرها على لاعب كرة الطائرة
	القوة العضلية
27	1-2 تعريف القوة العضلية
27	2-2 أهمية القوة العضلية
28	3-2 أنواع القوة العضلية
30	4-2 تصنيف القوة العضلية
31	5-2 العوامل المؤثرة على القوة العضلية
33	6-2 الجهاز العضلي
33	7-2 الإنقباضات العضلية
34	8-2 أنواع الانقباض العضلي
36	9-2 تنمية وتحسين القوة العضلية
37	10-2 مستويات حمل تدريب القوة العضلية
39	11-2 اختيار القوة العضلية
40	12-2 كرة الطائرة
40	13-2 تعريف كرة الطائرة
41	14-2 نشأة الكرة الطائرة في العالم
42	15-2 تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر
43	16-2 خصائص ومميزات الكرة الطائرة
44	17-2 دوران اللاعبين في الميدان
	الباب الثاني
	الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة
46	1- الدراسة الاستطلاعية
47	2- المنهج المتبع
47	3- الخصائص السيكيومترية
49	4- موضوعية الإختبار

49	5- مجالات الدراسة
49	6- ضبط متغيرات الدراسة
50	7- الضبط الإجرائي
50	8- مجتمع وعينة الدراسة
53	9- البرنامج التدريبي
54	10 الاختبارات
56	11- البرنامج التدريبي المقترح
58	12-أدوات الدراسة
الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج	
60	عرض وتحليل نتائج الدراسة
	مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
95	خلاصة
96	اقتراحات
71	قائمة المصادر والمراجع
73	الملاحق
94	ملخص الدراسة بالعربية
96	ملخص الدراسة بالفرنسية

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
33	يوضح خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية .	01
36	يوضح انواع و اشكال الانقباض العضلي .	02
48	يمثل حساب معامل الثبات و الاختبار	03

52	يعرض نتائج القياسات الانتروبومترية لعينة البحث	04
60	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للعينة الضابطة الخاص باختبار رمي الكرة الطبية	05
61	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للعينة الضابطة الخاص باختبار عضلات البطن	06
62	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للعينة الضابطة الخاص باختبار ستودنت	07
63	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للعينة الضابطة الخاص بمهارة السحق	08
63	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للعينة الضابطة الخاص لمهارة الصد	09
65	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للعينة التجريبية الخاص باختبار رمي الكرة الطبية	10
66	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للعينة التجريبية الخاص باختبار عضلات البطن	11
67	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للعينة التجريبية الخاص باختبار ستودنت	12
68	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للعينة التجريبية الخاص باختبار مهارة الصد	13
69	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للعينة التجريبية الخاص باختبار مهارة السحق	14

قائمة الأشكال

30	يوضح أنواع القوى العضلية	01
55	يوضح اختبار دفع الكرة الطبية	02
55	يوضح اختبار قوة عضلات البطن	03
56	يوضح اختبار الوثب العمودي الثابت	04

التعريف بالبحث

المقدمة :

اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقين في كرة الطائرة تنمية اللياقة البدنية للاعبينها أيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد و بناء اللاعبين و بنائهم على المستوى العالمي إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة الطائرة الحديثة التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة و التي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب و تطور الأدوات و الأجهزة و الملاعب و الاهتمام بإعداد المدربين و تأهيلهم علمياً و عملياً و قد واکب هذا التطور تقدم في خطط اللعب و فنونه في الألعاب الفردية و الجماعية .

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أساس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت و تفادي الضرر البدني لذا فالرفع من المستوى البدني في كرة الطائرة يجب الاعتماد على قواعد و خصوصيات تطبق بكل إتقان لما لها من أهمية بالغة في تطوير تنمية القدرات البدنية لكل رياضة .

و يتفق كل من مفتي إبراهيم و عبيدة صالح *مفتي إبراهيم 1997.ص99-133* مع كلا من أبو عبد الفتاح و إبراهيم فتاح و إبراهيم شعلان* أبو العلا الفتاح شعلان .1994.ص73* على أن التدريب في كرة الطائرة يرتكز على خمس جوانب أساسية و هي الإعداد البدني و المهاري و الخططي و الإعداد النفسي و الذهني و يجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها و هو بناء فريق متكامل الأداء و هذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة قد تمتد الى عدة سنوات مبنية على أسس الدراسة المتأنية لمختلف التنبؤات الحاضر و المستقبل مع الاستفادة من الماضي .

ولضمان تدريب ناجح و فعال وجب على الدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة الطائرة إتباع أحس الطرق و الإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب و معرفة الخصائص و مميزات المراحل العمرية للناشئين و تطوير صفاتهم البدنية و المهارية و الخططية و النفسية بأسلوب علمي صحيح لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاير .

و يعتبر الإعداد البدني هو احد الأسس المهمة للنجاح و التقدم بكرة الطائرة فالتكتيك و التكنيك و الناحية البدنية و الحالة النفسية و المعنوية العالية يكمل منها الأخر .

المدرّب الجيد هو الذي يراعي برنامج التدريب في الربط بين المهارات الدفاعية و الهجومية و حركات القدمين فقد يستدعي ذلك من اللاعبين التميز بالقوة لأنها تعمل على رفع نسبة المساهمة في تنمية المهارات الأساسية كذلك يمكن التنبؤ بأداء اللاعب المهاري من خلال التعرف على قدرة الوثب و حركات القدمين .

لقد تعددت طرائق التدريب التي تهدف جميعا الى تطوير مستوى الأداء البدني و المهاري وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة و يسعى المدربون الى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب و تطبيق انسبها و استخدام احداث الوسائل التي تتناسب من نوع النشاط التخصصي و ذلك بهدف الوصول الى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني و المهاري.

ومن أهم الصفات البدنية للاعب كرة الطائرة التي تحظى باهتمام خاص في برنامج التدريب نجد صفتي القوة و السرعة اللتان لا تظهر نتائجهما إلا إذا تم إخضاعهما لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية.

و صقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول الى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل و طرق و منهجية و برامج تدريبية مبنية على أسس علمية أثناء مرحلة التدريب و هذا ما جعلنا نفكر في الدراسة .

فيما يعتبر الضرب الساحق أو الضرب الهجومي عبارة عن ضرب اللاعب للكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى الرأسي للشبكة وتوجيهها للأسفل نحو ملعب المنافس ، وهو عادة اللمسة الأخيرة في لعب الفريق ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة واحدة .

//برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية للاعب كرة الطائرة //

إشكالية البحث :

- لقد تطورت الكرة الطائرة تطورا ملحوظا خلال السنوات الأخيرة ويتضح ذلك في زيادة عدد الأعضاء المشتركة في الاتحاد الدولي و كثرة اللاعبين الذين يمارسونها بالإضافة إلى المباريات الدولية العديدة التي تقام فيها الدورات الأولمبية و البطولات و العالمية و أصبحت الان بناء على انتشارها لعبة لا تقل شأنًا عن كرة القدم و كرة السلة في شعبيتهما و مشجعيهما .

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

- ونظرا إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا وذهنيا ونفسيا بالإضافة لمحتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة

- إن النظرة قد تغيرت حول مفهوم القدرات لدى النشء سواء كانت بدنية أو مهارية أو عقلية فالدراسات والبحوث قد توصلت إلى أن تلك القدرات أكبر استيعابا وإدراكا وتكيفًا مع متطلبات اللعب المتقدمة والمعقدة وخاصة القدرة على تحمل الأحمال البدنية المقننة والمناسبة لخصائص مراحل النمو للناشئين.

وحيث أن البداية مع الناشئ يجب أن تكون مناسبة لقدراته على الاستيعاب أي يجب أن يتلاءم الاستيعاب الأعلى وتتحدها، فإن المحتوى للبرامج والتدريبات لعناصر الأداء البدني والمهاري والخططي لا بد من إعدادها وفق أسس مقننة علميا من حيث شكل وتكرار وزمن الاداء (ابراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، ص' 15)

وقد اختلفت طرق التدريب في الكرة الطائرة وفقا للاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال برامج رياضية تدريبية خاصة وبأحد أساليب طرق التدريب المعروفة.

ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة بدنيا وفنيا وخططيا فالصفات البدنية نوعان منها الأساسية كالقوة و السرعة و الصفات البدنية المركبة مثل قوة السرعة و القوة الانفجارية حيث تساهم بشكل كبير في

تطوير مستوى الفريق ال الرياضيين الناحية الفردية و الجماعية لتسهيل الاهداف المسطرة و نظرا لاهمية القوة العضلية في المجال الرياضي و ارتباطها بكثير من الالعب الرياضية اصبحت تعتبر من الركائز المهمة التي تستخدم لتدريب اللاعبين و ذلك لكي تساعد في زيادة تطوير اداء تطوير ادائهم الرياضي لقد ازداد اللعب الحديث صعوبة و تعقيدا .

فالقوة العضلية التي يحتاج إليها اللاعب الآن أصبحت كبيرة ، كما أن الحركات الخطئية في الدفاع والهجوم أصبحت متشعبة، حيث تعد القوة الانفجارية إحدى عناصر الإعداد البدني الخاص للاعب الكرة الطائرة ، فهي تسهم إسهاما فاعلا في نجاحه حيث للقوة العضلية أهمية كبيرة في مجال لعبة الكرة الطائرة إذ ا تمدنا بالعديد من الأسس والمفاهيم التي تبنى عليها عملية تطوير الأداء الرياضي لتحسين أداء الفرق الرياضية المتقدمة فمن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية العضلية على أداء تقنية السحق و الصد في الكرة الطائرة ، ومن هنا تكمن مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة العضلية على أداء مهاري الصد و السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة لاقل من 19 سنة .

وعليه فان دراستنا تنطلق من التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية القوة العضلية على أداء مهاري الصد و السحق عند المجموعة الشاهدة ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية القوة العضلية على أداء مهاري السحق و الصد عند المجموعة التجريبية ؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة العضلية على أداء تقنية مهاري الصد و السحق ؟

فرضيات البحث :

-الفرضية العامة

للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية القوة العضلية على اداء تقنيتي السحق و الصد لدى لاعبي كرة الطائرة لاقل من (19سنة).

الفرضيات الجزئية

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية القوة العضلية على أداء مهارتي الصد و السحق لدى المجموعة الضابطة ؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية القوة العضلية على أداء مهارتي السحق و الصد عند المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة العضلية على أداء تقنية مهارة الصد و السحق لصالح العينة التجريبية .

أهداف البحث :

- من خلال معالجتنا للموضوع وتصورنا لطبيعة المشكل إرتئينا أن نحدد أهداف الدراسة فيما يلي:
- توضيح أهمية القوة العضلية على أداء تقنية مهارة الصدو السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة.
- كشف فاعلية البرنامج المقترح القوة العضلية على أداء تقنية الصد و السحق للاعبي كرة الطائرة أقل 19 سنة .
- الكشف عن مدى أهمية صفة القوة في هذه المرحلة العمرية.
- التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة العضلية ومهارة الصدو السحق ..
- إثراء المكتبة الجامعية بدراسة ميدانية تتناول جانبا مهما من جوانب التدريب الرياضي .
- تطوير المعرفة في مجال التدريب الرياضي

أهمية البحث :

- تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية ، وكذلك إن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة الكرة الطائرة في بلادنا بل في الوطن العربي والقارة الإفريقية ككل ، وأنه يعطينا صورة ولو مصغرة عن عملية التدريب لهذه المهارة.
- إلقاء الضوء على أهمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة.
- اقتراح وحدات تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين لتحسين أداء تقنية مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة.
- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة الطائرة.

-تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما انها تهدف الى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة الطائرة الجزائرية

أسباب اختيار الموضوع :

إن المتمعن جيدا إلى الكرة العالمية يلاحظ اعتمادها على عنصرين هامين هما : القوة والسرعة بالإضافة إلى المهارات الأخرى في كرة الطائرة حيث أصبحت خطة الفريق تعتمد على قوة اللاعبين في صد و سحق الكرة إلى منطقة الخصم وبصفتنا متخصصين في علم التدريب الرياضي حاولنا تسليط الضوء على جانب مهم تعاني منه كرة الطائرة في الجزائر، وكذا توعية المدربين بصفة خاصة من اجل الوقوف مع هذه الفئة و مساعدتها قصد بروزها مستقبلا .

وتم اختيار هذه الدراسة للكشف عن بعض الجبايا ومنها:

-فئة الأشبال هي مستقبل كرة الطائرة الجزائرية.

-توضيح تأثير برنامج تدريب صفة القوة على تحسين مهارة الصد ; . و السحق

-إبراز المدة الكافية لتحسين مهارة الصد بواسطة تدريب صفة القوة. العضلية .

-نقص مثل هذه المواضيع والتي تعتبر مهمة في بلادنا وخاصة بالنسبة لفرق كرة الطائرة الجزائرية والتي تعاني تدهور حالتها ومستواها.

مصطلحات البحث :

إن تحديد المفاهيم التي يبنى عليها البحث، من أهم الخطوات العلمية و المنهجية التي ينبغي أن يخطوها أي باحث ا تساعد على الفهم الجيد لما يريد الباحث أن يصل إليه و كذا حصر امتغيرات التي يمكنها ان تؤثر في الدراسة . و تحديدها لتجنب الاستنتاجات الخاطئة و اهم المفاهيم التي بنيت عليها دراستنا هي:

-تدريب

-لغة يقال درب فلانا بالشيء و عليه و فيه.عوده.ومرنه.و يقال درب البعير.ادبه.و علمه السير في الدروب (محمد حسن علاوي .1994.ص35).

-اصطلاحا يعني مجموعة من الاجراءات المخططة و المبنية على اسس علمية و التي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة و موجهة لتحقيق هدف او غرض ما في مجالا ما .(امر الله احمد البساطي.1998.ص2).

-اجرائيا هو مجموعة البرامج و المناهج التي تخضع للاسس العلمية بهدف اعداد الرياضي لتحقيق افضل مستوى رياضي ممكن.

-القوة

-لغة ضد الظرف و القوة مبعث و النشاط و النمو و الحركة جمع قوى قوات .

-اصطلاحا تعرف القوة العضلية بقدرة العضلة او مجموعة عضلية للتصدي الى مقاومة و ذلك في جهد واحد و تعريف القوة بالتدريب الرياضي بانها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها .(محمد حسن علاوي.ابو العلا احمد.1984).

-اجرائيا مقدرة الانسان على تخطي مقاومة او على الاقل تحملها .

-اجرائيا هي الفترة الزمنية التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و التي تعتبر فيها الشخص طفلا او راشدا .

-البرنامج التدريبي

البرنامج

لغة برنامج (اسم) جمع برامج و هو سلسلة من العمليات الحاسوبية المعقدة تجرى على الحاسب الالى لحل مسألة ما .

البرنامج التدريبي المنهج التدريبي (البرنامج-التدريبي/www.almany.com/ar/dictar-ar)

اصطلاحا هو احد العناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة انشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف . كما يمكن تعريفه على انه عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط خطة صممت سلفا و ما يتطلبه ذلك التنفيذ توزيع زمني و طرق تنفيذ و امكانات تحقق هذه الخطة .(عبد البصير .1999.ص90).

- التعريف الاجرائي

البرنامج التدريبي هو احد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة انشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف . كما يمكن تعريفه على انه عبارة على خطوات تنفيذية لعملية التخطيط خطة صممت سلفا و ما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق تنفيذ و امكانات تحقق هذه الخطة .(الدكتور عمرو ابو الجد الدكتور جمال اسماعيلي الكي.1997.ص183).

-السحق

- لغة سحق يسحق سحقاً فهو ساحق و المفعول به مسحوق سحق الشيء بمعنى طحنه دقه اشد الدق حتى حوله الى دقائق صغيرة (مرشد الطلاب . قاموسي عربي . ص 56).

- اصطلاحاً عبارة عن ضرب الكرة بالاحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة و توجيهها الى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية . (محمود حمدي ص 89).

- اجرائياً هو ضرب الكرة بجميع الطرق القانونية لتميرها فوق الشبكة بهدف اسقاطها في ميدان الفريق المنافس لاحتراز نقطة و الفوز بالشوط و المقابلة .

الدراسات المشابهة :

1-دراسة عماد صالح عبد الحق . 2002// اثر برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية في اداء مهارة الارجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين //

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين .

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، واختيرت عينة عمدية قوامها (30) طالباً من طلاب قسم التربية الرياضية الذين لم يسجلوا مساق الجمناستك، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، تضم كل مجموعة (15) طالباً، وأجرى اختبار قبلي لكلتا المجموعتين مكون من اختبارات بدنية ومهارية من أجل التأكد من تكافؤ المجموعتين على هذه الاختبارات .

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع، وبتكرار 3 مرات أسبوعياً وبمعدل (60) دقيقة للوحدة التدريبية على أفراد المجموعة التجريبية، في حين مارس أفراد المجموعة الضابطة التمرينات المعتادة، ومن ثم أجري اختبار لمعرفة الفروق في القياسات البعدية على متغيرات الدراسة بين المجموعتين، الضابطة والتجريبية .

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح البعدي على جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعتين، التجريبية والضابطة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة

إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في القياس ألبعدي على متغيرات الدراسة ومستوى الأداء المهاري لمهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وأوصى الباحث باستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة العضلية والأداء المهاري لأداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.

2-دراسة م. جبار علي جبار بعنوان

* تأثير برنامج تدريبي بالأنقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد

تعتبر القوة العضلية احد أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة اليد وجميع أشكالها القصوى والسريعة ومطاولة القوة. والتي دعمت مهارات اللعبة الدفاعية والهجومية إن زيادة القوة القصوى تسهم وبنسب متباينة في زيادة باقي أنواع القوى كالقوة السريعة ومطاولة القوة فضلاً عن زيادة ضخامة العضلة والتي أصبحت في الآونة الأخيرة ميزة مهمة من ميزات لاعب كرة اليد الحديثة دون تأثيرها على باقي عناصر اللياقة البدنية. لذا استخدم الباحث طريقة التدريب الدائري التكراري باستخدام الأنقال كأسلوب تدريبي مباشر لتنمية وتطوير القوة العامة وبشكلها القصوى إضافة إلى تطوير العناصر البدنية الأخرى. ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام مثل هذا الأسلوب التدريبي للاعب كرة اليد اقتصاداً في الوقت والجهد ومحاولة جادة لتجاوز الكثير من الأساليب التدريبية التي أصبحت غير مؤثرة.

ويهدف البحث إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة القصوى. أما فرض البحث فهناك فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية.

وتكمن مشكلة البحث في إيجاد برنامج تدريبي مقترح بالأنقال يمكن من خلاله تطوير القوة العضلية القصوى للناشئين بكرة اليد.

وشملت عينة البحث لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد (البصرة) فئة الناشئين ومركز شباب الأصمعي (البصرة) فئة الناشئين وكان عددهم (35) لاعب تم اختيار (30) لاعب بالطريقة العمدية. وجرت اختبارات البحث وتطبيق

البرنامج التدريبي على قاعة مركز شباب الأصمعي (البصرة) واستغرق البرنامج (12) أسبوع بواقع (3) وحدات في الأسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية بالأثقال (30) دقيقة.

وقد استخدم الباحث البرنامج التجريبي. وقد اعد الباحث استمارة خاصة تضمنت الاختبارات الخاصة بالبحث وتم عرضها على مجموعة من الخبراء واجمعوا على ملائمة الاختبارات لتحقيق هدف البحث.

وبعد تطبيق البرنامج بشكل كامل تم جمع نتائج الاختبارات ومعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها بأسلوب علمي بغية تحقيق هدف البحث.

ومن ذلك استنتج الباحث مجموعة من الاستنتاجات منها:

- إن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير القوة القصوى لدى اللاعبين.

وأوصى الباحث بمجموعة من التوصيات منها:

- ضرورة الاهتمام الخاص بتدريب القوى القصوى لدى لاعبي كرة اليد باستخدام الأثقال لتطوير القوة العامة لديهم.

3- أجرى طولان (1990) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر تطوير خصائص القوة المميزة بالسرعة لمجموعة

حركات الارتقاء في الجمناستيك لدى طلبة كلية التربية الرياضية. واشتملت العينة على 99 طالباً من طلاب الصف الثالث من طلبة كلية التربية الرياضية، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، حيث كوفئت المجموعات الثلاث بالقياسات والاختبارات المطبقة، وأسفرت الدراسة عن تأثير برامج التدريب القوة المميزة بالسرعة لدرجات متقاربة في عناصر القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى الحركية وعناصر القوة القصوى الناتجة لدى المجموعتين التجريبيتين بعد التجربة.

4- دراسة بلال احمد الشدافان (2001) تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية و علاقته بمستوى بعض

مهارات المختارة لدى ناشئي كرة القدم التي تهدف الى التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين و علاقته بالاداء المهاري .اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية و تكونت من 36 لاعبا من مدارس كرة القدم الاردنية -13-15 سنة قسمو الى مجموعتين تجريبية و ضابطة حيث تم اجراء الاختبارات القبليية . بعدها طبق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة التجريبية و المتضمن تدريب دائري

لتنمية القوة العضلية بينما تلقى افراد المجموعة الضابطة تدريب كرة القدم لمدة 8 اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا و بمعدل -50-70 دقيقة لكل وحدة تدريبية و بعدها تم اجراء الاختبار البعدي و استخدم الباحث اختبار (ت) لاختبار دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي في متغيرات القوة العضلية لصالح القياس البعدي لافراد المجموعة التجريبية فيما لم يظهر هذا لدى افراد الضابطة كما اشارت النتائج الى وجود فروق بين القياس البعدي و القبلي على متغيرات الاداء المهاري لدى افراد المجموعة التجريبية باستثناء اختبار الجري المتعرج المرتد بالكرة لمسافة 25 متر .

5-دراسة عثمان عدنان عبد الصمد علي البياتي (2004) اثر تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي الثابت و المتحرك و المختلط في بعض اوجه القوة العضلية و المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين التي تهدف الى استخدام تدريبات القوة بالانقباضات العضلية -ثابت-متحرك-مختلط- بغية التعرف على تأثيرها في بعض اوجه القوة العضلية و المتغيرات الوظيفية لناشئي كرة اليد حيث اعتمد الباحث على عينة اختارها بطريقة عمدية و البالغ عددهم 21 لاعبا من ناشئي المركز التدريبي بكرة اليد في محافظة نينوى بطريقة عشوائية و تم تقسيمهم الى 3 مجموعات . اذ تم استخدام المنهج التجريبي لتطوير اوجه اوجه القوة العضلية و المتغيرات الوظيفية . اذ توصل الباحث من خلالها الى حدوث تطور في بعض اوجه القوة العضلية نتيجة لتطبيق المناهج التدريبية المقترحة التي اظهرتها الفروق بين الاختبارات القبلي و البعدي .

الفصل الاول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الخلفية النظرية :

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بحدثة العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات المعروفة ،إذا اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب ، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لأفضل وأحدث الأساليب والطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي. الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط وذلك بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي و الذهني للاعب.

* فالتدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة ،وهو عنصر في تحقيق الهدف ال تربوي لبناء الإنسان المثالي وفقا للتطور المتناسق للشخصية في الفرد . ويتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التربوية ، فهو أحد المتطلبات والمظاهر وهو ميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين،ويعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدرة على الإنجاز و الكمال،ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيما وكفاحا(عادل عبدعلي ، 1999 ،ص31).

فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي بالاعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم الفردية بل بات من الضروري إتباع التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث وهذا ما weinec أكده إن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرة البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث «* يشير التطور الحادث في شتى مجالات الأنشطة الرياضية في غضون الفترة من عشر سنوات إلى العشرين سنة الماضية إلى تقدم القدرات البدنية للاعبين، كما يشير هذا التقدم إلى ارتفاع متطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة، لتحقيق أعلى الانجازات. وعلى ضوء إكتمال الجانب الاجتماعي والبيئي والبيولوجي الذي يجب دائما التأكيد عليه في ممارسة أي نشاط رياضي يجب على المدربين والمدرسين أن يلاحظوا دائما أثر هذا التقدم ودوره الهام في التأثير على نظام التدريب والتمرين والمسابقات حيث أن التدريب يعتبر الرباط الذي يجمع بين اللاعب والمسابقة والاستفادة الكاملة جسميا ورياضيا من حيث الأثر، هذا إلى جانب التأثير الايجابي التربوي البنائيعادل" عبد البصير علي ، 1999 ، ص3 "

التدريب الرياضي :

عرفه العالم مات فيف "matview" الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية يوم والفنية و الخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية " (2010/12/23) . " www.phy_edu.net على الساعة 15.15

ومفهوم التدريب الرياضي هو " :العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية خلال التخطيط و القيادة التطبيقية بهدف بتحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة "

وهو أيضا" العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف الى إعداد وتطوير القدرات و المستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة) "مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص19 "

كما يعرف التدريب": على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة. (محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص1)

ويعرف محمد علاوي " :التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، و إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة." ويفهم

مصطلح التدريب الرياضي": انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد. "قاسم حسن حسين ، 1997 ، ص 78 "

و لقد تنوعت هذه الطرق لرفع مستوى للانجاز الرياضي و على المدرب الإلمام بها و معرفتها جيدا قصد استعمالها و التنوع فيها. و سيتطرق الطالب الباحث في هذا الفصل الى اعطاء نظرة شاملة حول التدريب الرياضي (تعريفه.مجالاته.واجباته.اعداده.خصائصه.اهدافه.اساسياته.مبادئ.انواع الطرق التدريبية .بالاضافة الى التحدث عن الحمل التدريبي و الدورات الحملية .

1-1-1 ماهية التدريب الرياضي: يعتبر التدريب عملية تربوية هادفة و موجهة ذات تخطيط عملي لاعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم و حسب قدراتهم اعدادا متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا و فنيا و خططيا و نفسيا للوصول الى اعلى مستوى ممكن .فالتدريب الرياضي عملية تحسين و تقدم و تطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة .(احمد.1999.ص24)

1-1-2 مفهوم التدريب الرياضي: يشير مفهوم التدريب الرياضي الى عملية التكامل الرياضي المدارة وفقا للمبادئ العلمية و التربوية المستهدفة الى مستوياتها مثل في احدى الالعاب و المسابقات عن طريق التاثير المبرمج و منظم في كل من القدرة للاعب و جاهزيته للاداء(السيد.2002.ص13)

1-2 اهداف التدريب الرياضي: اتفق العديد من العلماء المحدثين امثال "شابل" و "كذا" و "تشارلز" سنة 1999. و مفتي حماد سنة 2001م على ان الهدف دائما يحدد الغاية النهائية التي يمكن الوصول اليها من خلال تنظيم معين يكون قابل للتجزئة .هذا التنظيم يكون مستمد من نظريات التدريب الحديثة و مناهجه و التي يمكن صياغتها فيمايلي

- تنمية و تحسين الصفات و القدرات البدنية التي يتطلبه الاداء الحركي .
- الاعتماد على خبرة المدرب و خصائص النشاط لرفع مستوى المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط و تنمية الاداء الحركي و رد الفعل .
- التغلب على صعوبة التدريب بتنمية خصائص القوة الارادة و الثقة بنفس للاب و اعداده النفسي و البدني استعدادا للمنافسات .
- اكتساب الفرد التناسق في الاداء من خلال التنمية الشاملة لمتطلبات و عناصر الاداء الرياضي في مرحلة المتقدمة.
- الاهتمام بالتركيز على اداء الحركي وصولا الى الاداء الحركي المثالي الصحيح باقل جهد.

-تطوير و تحسين خطط اللعب من خلال تعلم طريقة ادائها باساليب حديثة فردية و جماعية مع تطبيق نماذج لخطط اللعب .

-اعداد برنامج متكامل للافراد لتنمية خصائص روح الفريق و تحقيق التجانس فيمل بينهم و خاصة في الالعاب الجماعية و التتابعات و التجديف و الدراجات و الالعاب الزوجية وصولا الى تحقيق التازر بين افراد الفريق .
-المحافظة على صحة و القوام و الوقاية من الاصابات و الامراض و رعاية الكفاءة الوقائية للاجهزة الجسم و ذلك من خلال برنامج متكامل للرعاية الصحية

-الاهتمام بعنصر الامان اثناء التدريب و المافسات و ذلك من خلال تدريبات المرونة و الاطالة لوقاية العضلات و المفاصل و التركيز على فترة الاحماء و الاعداد و خاصة اثناء تدريب المبتدئين مع عدم غفلة فترة التهدئة .(محمود.2008م.ص20-21)

1-3 اساسيات في التدريب الرياضي :

تخطيط البرامج التدريبية .

توفير التسهيلات اللازمة .

تحليل احتياجات الفئة المستهدفة .

بناء المحتوى التدريبي .

انتقاء الجهاز التدريبي (حسنين.1427-2006.ص54)

1-4 حمل التدريب الرياضي :

1-4 تعريف حمل التدريب : يعرف harrar حمل التدريب على أنه: الثقل أو العبء البدني و العصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات المقصودة . (عادل عبد البصير على ، 1999 ، ص59-61)

1-4 2 مكونات حمل التدريب : يمكن تقسيم حمل التدريب الذي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي :

-شدة المثير الحركي هو المقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء الجسم .

-عدد مرات تكرار المثير الحركي يحدد بعدد مرات تكرار المثير

-كثافة المثير الحركي يقصد بها العلاقة بين فترتي العمل و الراحة خلال وحدة تدريبية واحدة (محمود أبو العينين مفتي إبراهيم محمد ، 1998 ، ص83)

1-5 انواع الحمل التدريبي : هناك نوعان رئيسيان لحمل التدريب

-هناك تدريب خارجي

-حمل تدريب داخلي

5-1 الحمل الخارجي

يقصد بالحمل الخارجي "كل التمرينات المقدمة التي ينفذها و التي يتم تنفيذها ايا كان الهدف منها" قد يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية او التحمل الهوائي او اللاهوائي او غيرها . او الصفاة الحركية كالسرعة و الرشاقة . او المهارات الحركية كاداء الارسال في التنس او التصويبات في كرة كرة السلة او القدرات الخططية .

يلاحظ ان الحمل الخارجي المتمثل في التمرينات المؤدات يتعلق بالبيئة التدريبية .

5-2 الحمل الخارجي

يقصد بالحمل الداخلي "التاثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الاجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي "او" ما ينتج من استجابة داخل الجسم نتيجة اداء الحمل الخارجي " الحمل الخارجي (تمرينات) يؤدي الى ردود افعال لاجهزة الجسم

يكمن قياس الحمل الداخلي من خلال قياس التغيرات الحادثة في الاجهزة الوظيفية للاعب . و بالتالي يمكن التعرف على درجة تاثيره . فعلى سبيل المثال يمكن قياس الفارق بين عدد ضربات القلب قبل القيام باداء تمرين او واجب بدني و بين عدد ضربات القلب بعد ادائه مباشرة . و منه يمكن الاستدلال على مقدار طرق تقييم حمل التدريب الداخلي . (الخوaja . 2010م . ص58 ص60)

1-6 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرامج التدريبية :

- ضرورة اجراء عمليات فحص شامل لكافة اللاعبين الذين سوف يتم شمولهم في البرنامج التدريبي .
- يجب التركيز على الاحماء قبل بدئ اي تمرين .
- ان يتم مراعاة مبدا التدرج في الحمل التدريبي
- مراعاة التغذية المناسبة و الراحة الكافية للاعبين اثناء عملية تنفيذ الوحدات التدريبية
- استخدام مبدا الاستمرارية في التدريبات خلال فترة تطبيق البرامج التدريبية .
- مراعاة عوامل الامن و السلامة عند تعليم اللاعبين المهارات الصعبة .
- تجنب الاسراع غير المدروس في عملية تطبيق البرنامج التدريبي او جزئيات التدريب . (حسن . 2008م . ص21-22).

1-7 الصفات البدنية :

- تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية إعداد اللاعبين من الناحية البدنية مع الاندماج بالمهارات الأساسية للعبة فالصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى كما أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء الدفاعية أو الهجومية (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 249).

يحتوي على ثلاث عناصر فقط هي) القوة والسرعة والتحمل (أما المفهوم الثاني فهو المتكامل فيؤكد على احتواء اللياقة البدنية على العناصر هي: القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.(عثمان محمد عبد الغني، 1987، ص 13) وتلعب هذه العناصر الدور الكبير في الإعداد البدني وبالتالي رفع اللياقة البدنية حيث يهدف الإعداد البدني أساسا إلى إعداد الفرد أو الرياضي بنينا بحيث يتمكن من أداء الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة).عبد الله حسين اللامي 2004.ص53).

فكتب القاضي عياض في كتابه "الشفاء" يصف الصفات البدنية لرسول الله صلى الله عليه وسلم، بأنه كان عظيم الصدر، عظيم المنكبين، ضخم العظام، عبل العضدين والذراعين والاسافل، رحب الكفين والقدمين، ربعة القوام، ليس بطويل البائن، ولا بقصير المتردد .(أمين أنور الخولي، 1990، ص93).

ووصفه علي ابن أبي طالب رضي الله عنه فقال:لم يكن بالطويل الممغط (بائن الطول) ولا بالقصير المتردد، وكان ربعة من القوام (معتدلا القامة)، كان جعدا رجلا ولم يكن بالمظهم) الفاحش السمنة(، ولا بالمكثم) كثير اللحم(، كان أسفل الخد شتن الكف والقدمين) غليظ(، خليل النشاش والكتف إذ التفت إذا مشى بنكفي تكفيا كأنما يحط من صعب) يميل في المي إلى الأمام.(. أمين أنور الخولي، 1990 ص9)

الفصل الثاني

القوة العضلية و تأثيرها على لاعب كرة الطائرة

تمهيد:

تعتبر القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية ، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات فهي الأساس في الأداء البدني وتحليل احتياجات رياضة كرة الطائرة تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية للتغلب على المنافس ، والأمر الذي دعا الباحث في هذا المجال إلى توضيح أهمية القوة والقدرة العضلية للاعبين كرة الطائرة وأهم الطرق الفعالة في تنميتها وكيفية تقنين وتخطيط وتنفيذ برامج لتحسين قدرات اللاعب، كما سيتطرق الباحث إلى المصدر الرئيسي للقوة العضلية وهو الجهاز العضلي فإن الأمر يتطلب التعرف على أنواع الانقباضات العضلية التي تعتبر مصدر القوة المسببة للحركة.

1-2 تعريف القوة العضلية:

نظرا لأهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية فقد اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها منها: يعرفها " هارة (HARRA) بكونها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

كما يعرفها " زاتسيورسكي (ZACIORSKI) بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها) محمد حسن علاوي 1989. ، ص 91)

2-أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركيا بين الصفات البدنية الأخرى لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية(علي جلال الدين ، 2004 ، ص 29) مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية وتمثل أحد الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة (مفتي ابراهيم حمادة 2001 ، ص 167) ويؤكد محمد صبيحي حسانين 1982 كون القدرة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية، إذ يتوقف الانجاز الحركي الكامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة

العضلية حيث اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب و المنازلات التنافسية. (بهاء الدين سلامة 1994، ص236)

فيرى" جونسون "و" فيشر (Janson et fisher) 1972م أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها الوحدات من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه. (إبراهيم أحمد سلامة :، 2000 ، ص107

3-أنواع القوة العضلية:

تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية، فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة، وكذلك صنفت تبعاً للمقدار المنتج من القوة تم تصنيفها القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة.

ترتبط القوة العضلية بكل عنصري السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز وبصفة عامة يقسم "فاينيك" القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كما يلي:

- القوة المميزة بالسرعة
- القوة الانفجارية

تحمل القوة العضلية .

3-1 القوة المميزة بالسرعة :

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعبين الرياضات الجماعية ذات الاحتكاك المباشر كما أنها تجمع بين صفتي السرعة والقوة وينظر إليها على أنها محصلة ارتباط السرعة X القوة وقد عرفها (harra) 1979 بكونها قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة. (أحمد سعيد، قاسم المندلاوي :، 1979 ، ص120)

ويرى " بارو " أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن. (فتحي الغازوي 1975، ص87)

3-2 القوة الانفجارية :

تعرف بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الارادي، مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة ولكن القوة الانفجارية تظهر، ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية.

يؤكد " علي فهمي بيك 1992 " أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون برهة انتظار لتجميع القوى (الجري السريع)، أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن. (محمد رضا حافظ الروبي ، 2005 ، ص130)
ومنه نستخلص أن القدرة العضلية هي القوة الانفجارية، وفيما يلي بعض التعريفات التي وصفها العلماء للقوة الانفجارية.

حيث يرى 'بارو' (barrow) أن القوة القصوى تتطلب من الفرد إخراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها والذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها. (محمد صبيحي حسانين، أحمد كسري معاني :، 1998 ، ص 22)

3-4 تحمل القوة:

يعرف " أبو العلا عبد الفتاح " بكونه قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين 1993 :ص85)
ويعرفه " ماتيووز " بكونه مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت

ويعرفه " بارو " بكونه مقدرة التغلب على العمل العضلي المفروض أدائه أثناء فترة زمنية مستمرة

ويعرفه " كالارك " بكونه المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية بدرجة أقل من القصوى. (مراد ابراهيم طرفة 2001 ، ص441)

ويقصد به مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومة خارجية لفترة زمنية طويلة، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق استخدام مجموعة من التمرينات المتتابعة والخاصة بجميع أجزاء الجسم، بحيث يستخدم اللاعب وزن جسمه أو أثقال تتراوح ما بين 40 % إلى 70 % من أقصى مقاومة للمجموعات العضلية المختلفة. (علي البيك 2008 :، ص99)

4- تصنيف القوة

4-1 القوة العامة : والتي تختص لكل الأنظمة وتعتبر أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولي أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

4-2 القوة الخاصة : يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعينة في النشاط (المشتركة في الأداء) وترتبط بالتخصص في الأداء التي ترتبط بنوع الرياضة وبطبيعة النشاط. فإن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص.

التقسيم طبقا لطبيعة انتساب القوة المنتجة من العضلات:

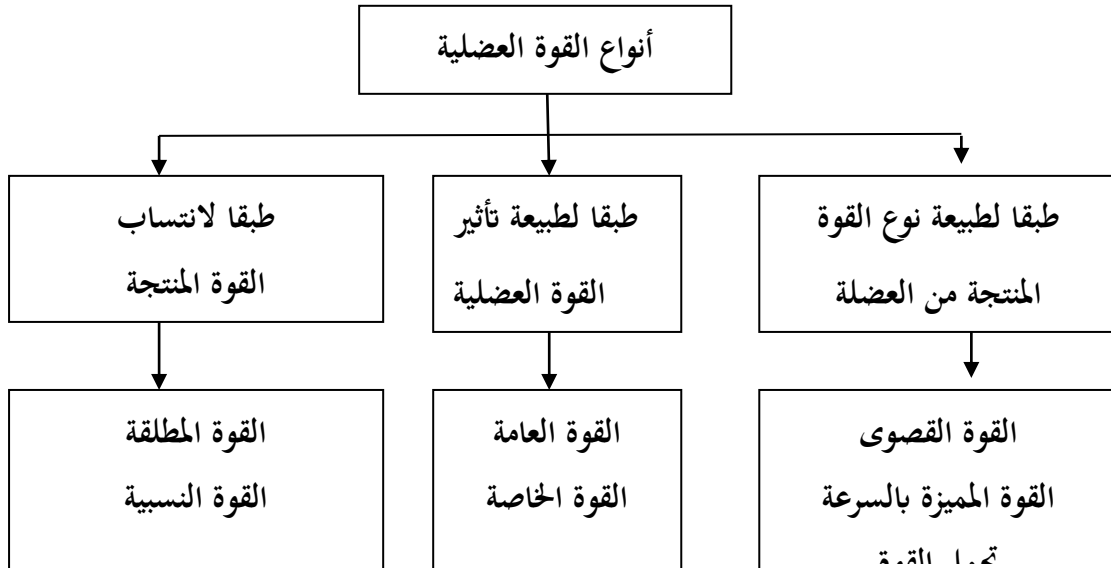
هذا التقسيم يستخدم حينما نفرق بين أنواع القوة العضلية من حيث نوع اكتسابها:

أ- القوة المطلقة:

و هي القوة التي يمكن أن يخرجه الفرد الرياضي بصرف النظر عن وزن جسمه.

ب- القوة النسبية:

هي القوة التي يستطيع الفرد الرياضي أن يخرجه نسبة إلى وزن جسمه، وهي أيضا القوة العضلية المنسوبة لكل كيلوغرام من وزن جسم الفرد الرياضي، وتساوي القوة القصوى مقسومة على وزن الجسم.



الشكل البياني : يوضح أنواع القوة العضلية (مفتي إبراهيم حماد 2000 ، ص 172، 178)

5-العوامل المؤثرة على القوة العضلية:

5-1 المقطع الفسيولوجي للعضلة: يعني مجموع مقطع كل ألياف العضلة الواحدة وبذلك فإن الحجم يزداد بالتدريب الرياضي نتيجة الممارسة المتكررة والتي تزيد تحسن العمل العضلي وكذلك الذي يساهم في زيادة المقطع هو شبكة الشعيرات الدموية المغذية لها بالمواد الغذائية المهضومة والحملة بالطاقة.

5-2 تكوين العضلة من ألياف: من المعروف أن العضلة تحتوي بداخلها على نوعيات مختلفة من الألياف العضلية وتختلف هذه الأخيرة من حيث عملها فهناك الألياف البيضاء تنقبض بسرعة عالية وقابلة للتعب، أما الحمراء تنقبض ببطء وقابليتها بطيئة التعب.

5-3 التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء: إن التوافق يساهم في اشتراك الألياف العضلية معا في العمل العضلي الحركي الموجه، وبالتالي يقلل التعب الحديث للعضلة نتيجة لهذا التوافق الذي يعطي الانسيابية الواضحة في العمل.

5-4 درجة استثارة الألياف العضلية: تزداد القوة العضلية نتيجة إثارة لكل الألياف العضلية وكلما ا زدت المثيرات العصبية يساعد ذلك على اشتراك أكبر عدد من الألياف العصبية مما يساهم في زيادة القوة العضلية.

5-5 حالة العضلة قبل العمل الحركي: وهذا يعني وضع العضلة قبل تنفيذ الحركة فالعضلة المرتهجة تستطيع إنتاج أكبر من القوة مقارنة بالعضلة المنقبضة، وهذا يساهم في الاهتمام بالحركة التمهيدية.

5-6 زمن فترة الانقباض العضلي: العضلة تتأثر بزمن انقباضها، إذا كان زمن الانقباض قليلا ساهم ذلك في الاحتفاظ بالقوة العضلية، أما إذا ا زدت فترة الانقباض ساهم ذلك بدرجة كبيرة على ضعف القوة العضلية. (البليسي سلام عمر ، 2000 ، ص 152)

5-7 لاستفادة مع العوامل الميكانيكية في الأداء: إن توجيه اللاعب لقدراته إلى الأداء الأمثل في التوافق العضلي أو موضع مركز الثقل يساهم في الاحتفاظ بالقوة العضلية للاعب وزيادة إنتاجها.

5-8 العامل النفسي للاعب: إن الحالة النفسية للاعب هي من ضمن العوامل الرئيسية في توجيه طاقات الفرد، فالخوف وعدم الثقة بالنفس يؤدي إلى الضعف في الأداء لذلك يجب الاهتمام بالعامل النفسي. (يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد 2006 ، ص 13).

5-9 كمية العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء: تزداد القوة العضلية كلما كبر مقطع العضلات المشاركة في الأداء، لذلك فإن النسبة العددية للعضلة المشاركة في الأداء تساهم بنسبة فعالة في القوة العضلية.

مكونات الحمل	خصائص الحمل
سرعة الاداء	عالية
الشدة	- 40% إلى 60% من أقصى قدرة اللاعب (إذا كان الهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة مباشرة وكانت القوة القصوى ذات بناء جيد) - 60% إلى 75 % من أقصى قدرة اللاعب (إذا كان الهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة غير مباشر مع تطوير القوة العظمى في نفس الوقت)
الحجم- التكرارات-	عدد مرات تكرارات التمرين (6-10) مرات

الكثافة*فترات الراحة*	تكون كافية لاستعادة الحالة الوظيفية من (2 إلى 5 دقائق)
المجموعات	من 3-5 مجموعات
عدد مرات التدريب الاسبوعية	3 مرات أسبوعيا

جدول : يوضح خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية

6- الجهاز العضلي:

يعتبر الجهاز العضلي من بين أهم أجهزة جسم الإنسان حيث هو المسؤول عن تحريك أعضاء الجسم ويحتوي جسم الإنسان على حوالي 600 عضلة متنوعة الشكل ، الحجم والنوع وذلك تبعا للعمل الذي تقوم به ، مع العلم أن لكل عضلة وظيفة وعمل معين تقوم به لتحريك العضلة المتصلة بها من قبض أو بسط وتقريب أو تبعيد للجزء المتصل به من الجسم ، وأحيانا ما تشترك مجموعة من العضلات .

7- الانقباضات العضلية:

يعتبر الانقباض العضلي هو الوظيفة الأساسية للعضلة ، وهو المسؤول عن القوة الناتجة عنها ويتميز بثلاث

خصائص هي:

- الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي .
- الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي .
- الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي .(صديق حمزة ، 2011- 2012)

8-أنواع الانقباض العضلي:

8-1 الانقباض الايزومتري (الثابت) : ISOMETRIC

تنقبض العضلة دون حدوث حركة، أي لا تحدث فيه أية تغيرات لطول العضلة أثناء الانقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الانقباض، حيث لا تستطيع في حالة طولها أن تقصر. (أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر 2003 ، ص43)

، وتستخدم لهذا التدريب أنواع من المقاومات الثابتة مثل: محاولة الفرد رفع ثقل معين لا يقدر تحريكه أو محاولة دفع الثقل كجدار الحائط أو من المقاومات الثابتة مثل: محاولة الفرد رفع ثقل معين لا يقدر تحريكه أو محاولة دفع الثقل كجدار الحائط.

البار الحديدي المثبت، أو باستخدام عمل عضلي لمجموعة عضلية ضد عمل عضلي لمجموعة أخرى مثل: دفع أو شد أحد الذراعين للآخر إذ أنه يصبح في الإمكان إنتاج قوة عضلية كبيرة دون إظهار حركة واضحة للعضلات العاملة أو للثقل الذي يحاول الفرد دفعه. (محمد عبد الرحيم ص51. 2000)

8-2 الانقباض الايزوتوني (الديناميكي أو المتحرك) : ISOTONIC

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 وينقصهم الانقباض الايزوتوني إلى الانقباض المركزي والانقباض اللامركزي. (مفتي إبراهيم حماد 2000 ، ص 66)

8-3 الانقباض المتحرك المركزي(بالتقصير) : CENCENTRIC

يطور الانقباض العضلي المركزي فعالية التوتر لمواجهة المقاومة وبذلك تقصر ألياف العضلة وتؤدي إلى حركة عضو الجسم بالرغم من المقاومة أي ينتج عن هذا الانقباض تحريك المفاصل.

8-4 الانقباض المتحرك اللامركزي (بالتطويل) : Excentrique

حيث تنقبض العضلة في اتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول، وهذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية مثال: النزول من على السلم يتطلب من العضلة ذات أربع رؤوس الفخذية ويدخل أيضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الايزوتونية المركزية وعلى سبيل المثال: في الانقباض المركزي و اللامركزي عندما تكون المقومة أقل من القوة حيث أن رفع الثقل يتطلب أن تنقبض العضلة مركزيا بالتقصير، ويستخدم الانقباض بالتطويل عند هبوط الثقل لإبطاء سرعة نزوله تحت تأثير الجاذبية الأرضية، وفي هذه الحالة سنجد أن العضلات سوف تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب عليها، ويحث نتيجة لذلك ازدياد طول العضلات فالانقباض بالتطويل لا يعني زيادة في طول العضلة تتغلب عليها، ويحث نتيجة لذلك ازدياد طول العضلات فالانقباض بالتطويل لا يعني زيادة في طول العضلة وإنما تعود العضلة إلى طولها الطبيعي. (محمد عبد الرحيم إسماعيل ، ص51)

8-5 الانقباض المشابه للحركة (إيزوكينيتيك) : ISOKINETIK

وهو انقباض يتم على المدى الكامل للحركة وبسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويأخذ 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 عبد الفتاح 2003 :، ص207)

8-6 الانقباض البليومتري : PLYOMETRIQUE

وهو عبارة عن انقباض متحرك، غير أنه يتكون من عمليتين في اتجاهين مختلفين حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الأمر إلى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما يؤدي أعضاء الحس فيها فتقوم بعمل رد فعل انعكاسي يحدث انقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية. (أحمد نصر الدين ص53)

ويحدث ذلك عند أداء الكثير من المهارات الرياضية، كأداء حركة الوثب لأعلى التي يقوم بها لاعبو حائط الصد في رياضة كرة الطائرة، أو حركات الارتفاع التي تسبق مهارات الوثب بأنواعه والرمي ويمكن تلخيص أنواع الانقباضات العضلية في الجدول التالي:

شكل الانقباض	أنواعه	التغير في العضلة
متحرك DYNAMIQUE	<ul style="list-style-type: none"> أ- ايزوتوني: -مركزي -لامركزي ب- مشابه للحركة ج- البليومتري 	<ul style="list-style-type: none"> - تقصر العضلة في اتجاه مركزها - تطول العضلة و تنقبض في اتجاه أليافها - تقصر العضلة أو تطول تبعاً للحركة - نمط العضلة أكثر من طولها قبل ان
ثابت	ازومتري	تنقبض العضلة بنفس طولها

جدول : يوضح أنواع وأشكال الانقباض العضلي

9- تنمية وتحسين القوة العضلية:

تعال تنمية وتحسين القوة العضلية اهتمام المدربين والعاملين في المجال الرياضي نظراً للدور الهام الذي تلعبه القوة العضلية في الأداء الحركي الرياضي وهناك العديد من الوسائل المستخدمة في تنمية وتحسين القوة منها: الأثقال الحرة، آلات الأثقال، التمرينات الحرة، الكرات المثقلة، الحبال المطاطة وغيره.

يأتي التدريب بالأنثقال سواء بالأنثقال الحرة أو بالآلات والأجهزة الرياضية على رأس قائمة تلك الوسائل وأكثرها فعالية في تطوير القوة العضلية. (محمد حسن علاوي، أبو العلاء عبد الفتاح ، 2000 ، ص108).

9-1 تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي :

ففي رياضات متعددة يتطلب الأمر حدا أدنى من القوة العضلية وأن أي زيادة هذا في القوة العضلية عن هذا الحد لا يؤدي إلى تحسين في مستوى الأداء.

يتطلب تنمية القوة العضلية للناشئين دون زيادة التضخم العضلي حيث تكون تدريبات الأنثقال اتجاه تنمية القدرة العضلية كما يلي:

- يرتبط مفهوم تدريب القدرة العضلية بدون زيادة في التضخم العضلي باستخدام أحمال منخفضة نسبيا في الأداء بسرعات عالية. (طلحة حسام الدين وآخرون ص 79)
- يؤدي التدريب باستخدام الحد الأقل من الأقصى إلى إثارة الوحدات الحركية المختلفة، حيث أن السرعة الأولية للقوة بواسطة التدريب بالأنثقال قد تعزوا إلى زيادة محددة للوحدات الحركية وليست زيادة في حجم العضلة (تضخم العضلة).

- إن التدريب الثابت (الايزومتري) يؤدي إلى زيادة التضخم العضلي مقارنة بالتدريب الديناميكي.
- إن التدريب في حدود 30 إلى 60 % من الحد الأقصى يؤدي إلى زيادة تنمية القدرة العضلية، أما التضخم العضلي يهدف إلى رفع ثقل في حدود أقل من القصوى بتنفيذ بطيء و تكرارات أكبر بالإضافة إلى رفع ثقل في حدود تفوق القوة القصوى) من 120 إلى 130 % من الحد الأقصى تؤدي تدريبات الانقباض العضلي بالتطويل) الانقباض المتحرك اللامركزي (إلى حدوث تضخم في العضلات بنسبة تفوق ما يحدث في حالة الانقباض بالتقصير) الانقباض المتحرك) (DUDLEY 1991).

10- مستويات حمل تدريب القوة العضلية:

يتضمن حمل تدريب القوة العضلية درجات متعددة، إن هذه الدرجات تنقسم إلى خمس مجالات تبعا لما تبدله العضلة أو العضلات العامة من قوتها وهي كما يلي:

- حمل بشدة قصوى من 90 إلى 100 %.

-حمل بشدة أقل من القصوى من 80 إلى 90 %

-حمل بشدة عالية من 70 إلى 80 %

-حمل بشدة متوسطة من 50 إلى 70 %

10-1 الحمل ذات الشدة القصوى: أنه يتميز بعبء قوي جدا الذي يقع على العضلة أو العضلات المشتركة في العمل، ويظهر على اللاعب الممارس مظاهر التعب بصورة واضحة كما يتطلب فترات طويلة للراحة لاستعادة الشفاء.

وبذلك يمكن القول أن الحمل ذات الشدة القصوى هو عبارة عن أقصى ما يستطيع اللاعب بذله من جهد لعدد ضئيل من التكرارات أو الثبات في الوضع لفترة قصيرة من الزمن.

10-2 الحمل ذات الشدة الأقل من القصوى: فهو شدة حمل ثقل عن السابق، وبذلك يقوم فيه اللاعب

بأقصى ما يستطيع من تكرارات لعدد متوسط من المرات أو لفترة زمنية متوسطة طبقا للنسبة المئوية المقررة لها.

10-3 الحمل ذات الشدة العالية: فإن اللاعب يقوم بإنجاز التدريب الأقصى ما يستطيع من التكرارات لعدد من المرات في حدود من 70 إلى 80 % أو الثبات في الوضع لفترة زمنية كبيرة نسبيا.

10-4 الحمل ذات الشدة المتوسطة: فإن اللاعب يؤدي التمرين فيه بدون الإحساس بالتعب حيث يقوم

بأقصى ما يستطيع من جهد بتكرارات كبيرة من المرات وفي حدود النسبة المئوية لأقصى مجهود يقوم به من 50 إلى 70 % .

(1) 10-5 الحمل ذات الشدة البسيطة أو الخفيفة: فيتميز حمل تدريب القوة العضلية هنا بأنه

حمل بسيط جدا لا يزيد عن 50% من أقصى حمل ينجزه اللاعب. (طلحة حسام الدين وآخرون ص

(64

11- اختبار وقياس القوة العضلية:

تكمن الأهمية بمكانة إجراء الاختبار دائما، منظمة لقوة عضلات الفرد الرياضي على فعالية التمرينات المستخدمة وطرق الحمل ومعرفة درجة التنمية في مستوى الفرد، وتساهم الاختبارات والمقاييس المختلفة في إعطاء المدرب الحقائق الهامة.

ويتطلب الأمر توافر بعض الأجهزة والتمرينات الخاصة المناسبة لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية وذلك للحكم على مقدار التطور الحادث في القوة العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي في نوع النشاط المتخصص فيه، وقد قام "ميوري" و"وكاروفتش" بمحاولة ناجحة في سبيل إظهار العضلات العامة في كثير من أنواع النشاط الرياضي لمساعدة المدرب.

لمعرفة هذه العضلات و إجراء مختلف الاختبارات والمقاييس اللازمة يجب على المدرب مراعاة وقت الاختبار عند تكرار الاختبارات المختلفة، وكذا الإحماء والملابس. أما طريقة أداء التمرينات والأجهزة المختلفة بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة، يمكن قياس مستواها بواسطة تمرينات الوثب العالي بقدم واحد والوثب العالي بالقدمين.

وبالنسبة لتحمل القوة يمكن قياس أقصى عدد ممكن من التكرار لبعض التمرينات الحركية في زمن معين وذلك باستخدام ثقل ثابت بواسطة قياس الزمن في التدريب الدائري، وذلك بوضع اختبار دائري معين (البساطي أمر الله احمد ، 1998 ، ص 3)

كرة الطائرة

1-تعريف كرة الطائرة

-لقد كان تطور الكرة الطائرة منذ نشأتها و لمنظمة للاتحاد الدولي اذ حد الان تطور سريعا و يؤكد ذلك تزايد عدد الدول اذ يعتبر أكبر اتحاد رياضي بعد كرة القدم وكذلك عدد الممارسين لهذه اللعبة تعتبر الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية الشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم ، وتطورت من لعبة لقضاء الوقت إلى لعبة اولمبية تحتاج إلى أعلى درجات التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية التكتيكية). عقيل عبد الله ، 1987 ، ص16).

-الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م و عرضه 09 م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويين ، و ارتفاع الشبكة هو 2.43 : م للذكور ، و 2.23 م للإناث ، و الهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به ، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم ، وهو ما يسمى بالإرسال ، ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون احتساب لمسة الصد إن وجدت.

تحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر ، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة ، وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات، وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولا على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم ، وفي حالة تعادل أي مثلا 24/24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط .(علي مصطفى طه، 1999 ، ص11).

الفريق الذي يسجل 25 نقطة وبفارق نقطتين عن خصمه ويفوز بالشوط ويفوز باللقاء عند فوزه بثلاثة أشواط ، في حالة التعادل يلعب الشوط الخامس والفريق الذي يسجل 15 نقطة بفارق نقطتين عن خصمه يفوز نص عليه

2- نشأة الكرة الطائرة في العالم

إن فكرة طيران الكرة في الهواء و إعادتها .هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة قبل الميلاد و هو ما تدل عليه الآثار الموجودة في مقبرة الفرعنة في بني حسن بمصر , وهناك صور قديمة في أمريكا و اندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفها من جانب آخر , أما في اليابان قديما كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير بين الفريقين وكل منهما يحاول الحصول على الكرة ورميها لفريقه ، أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893 وكانت تسمى فوت بول آنذاك .

مع ذلك وبالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ ويرجع نشأة الكرة الطائرة إلى وليام مورجان مدرس التربية الرياضية و البدنية و المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بولاية ماساشوسنيس بأمريكا .

وقد أطلق عليها اسم "مينتونات سنة 1894 و هذا الاسم لم يدم طويلا و في سنة ، "VOLLE" 1896 "BALL" اقتراح السيد "هانستيد" تسميتها ب" الكرة الطائرة اللعبة هي طيران الكرة ، وسرعان ما انتشرت هذه اللعبة في أواسط الجامعات الأمريكية ، ومورست من طرف عدة جمعيات ومنظمات شبانية ولم تبقى لعبة ترفيهية بل أصبحت لها فرق ومشجعين ، في البداية استعمل "وليام مورقان" شبكة لعبة التنس وقام بتثبيتها على ارتفاع 1.84 م واستعمل كرة السلة وكانت تلعب بعدد غير محدود من اللاعبين المهم أن يكون للفريقين نفس العدد من اللاعبين ، وانتشرت هذه اللعبة بصفة سريعة عبر دول العالم ، ثم وصلت إلى إنجلترا عام 1914 م، وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد الانتشار الواسع الذي عرفته بدأ التفكير في إنشاء اتحاد دولي يعرض هذه الرياضة ويقوم بتطويرها فكانت أول محاولة سنة

1928 لكنها فشلت بسبب الظروف السياسية العصبية التي كانت في ذلك الفترة.

(PAUL LIBAUD) برئاسة الفرنسي باول لباد (FIVB) وفي سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة وكان مقرها باريس ، أقام الإتحاد الدولي لكرة الطاولة أول بطولة عام 1948 م في روما ومن ثم بطولة ثانية في براق عام 1994 م وفي عام 1952 م في موسكو اشتركت في البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة اشتركت بفرق السيدات : في عام 1958 م قامت حملة المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1964 م ، أدخل الجيش الفرنسي هذه اللعبة إلى المغرب العربي ، وقد أنشأت فرق البلد العربية في شمال إفريقيا هذه اللعبة ، وانطلقت هذه اللعبة في كل من مصر ، لبنان عام 1954 م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة و بيروت .(محمود صقلي ،، 1996 ص، 11 ص 18).

3-تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر و تأسيس الاتحادية

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى ,وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا عام 1936 م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية , حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم اتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري.

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور " بوركايب " وفي نفس السنة إنشاء المنتخب الوطني للذكور وستين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب

(Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley –ball)الوطني(1988).
وفي بداية عهدة الاستقلال أنشأت الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962 م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط.

الكرة الطائرة لأرقى الدرجات قررت الدولة من جهتها بتغيير المنشآت القاعدية ، يمنح لمختلف الجمعيات ال رياضية كل ذا القرار شجعت لتكوين فرق وطنية مثلت الجزائر في المحافل الدولية الإمكانات والوسائل المادية والبشرية المتوفرة و الإفريقية والمغربية ولم تكثف بذلك بل كان للفريق الوطني أول مشاركة له في البطولة العالمية التي احتضنتها أثينا " عام

1986م كل هذا بالنسبة للذكور ، أما السيدات فمشاركتهن الإفريقية الأولى سنة 1978 وفوزهن باللقب الإفريقي الأول، أما عن آخر مشاركات لفرقنا الوطنية فكانت تلك التي شارك فيها الفريق الوطني للذكور في البطولة العالمية14 التي أقيمت في اليابان واحتلت فيها الجزائر المرتبة 19 من بين 24 فريق مشارك.

وبالتالي فرضت الكرة الطائرة نفسها في جميع الدول ووسط العديد من الرياضات المختلفة حتى أصبحت أولمبية ورغم كل الصعبة في بداية ممارستها ومعقدة في تطويرها هذا تبقى الكرة الطائرة الرياضة الوحيدة التي تتميز بأتمتع بحيث تشمل جميع فئات الشعب وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الاتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل ا فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضة كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس (علي معوش ، 1994 ، ص08)

وفي الأربعينات كان يوجد لاعبون محترفون وأسماء لامعة في الكرة الطائرة في الجزائر مثل ولد موسى الإخوة ، بوركايب ، جبران ، بن حداد ، شياحي بالعيد ، ماديو ، مزكري.

4- خصائص و مميزات الكرة الطائرة

لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة با نجد منها

- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين , كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة و ذلك للقضاء وقت الفراغ بالإضافة الى لعبة اولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية .
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- هي اللعبة الجماعية التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب).أكرم زكي خطافية ، ، 1996 ص 61 ،ص62
- قانون تبادل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب إظهار قدراته في الأماكن الدفاعية و الهجومية ما عدا اللاعب الحر.

- يمكن ممارستها في كل فصول السنة , في ملاعب مكشوفة و مغطاة ويمكن ممارستها ليلا و
- هي قليلة التكاليف من الناحية المادية لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة دائما هي شبكة كرة , ملعب 18م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ*9 .
- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين , فعدد أفراد كل لاعبين 06 لاعب.
- قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق الخصم , فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر.
- قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة , مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاشتراك في اللعب.
- تعتب رمن الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج انحناء الظهر الناتج عن الجلوس الغير السليم لذلك.
- تتم المعالجة من خلال الأوضاع التي يتخذها اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية.
- تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي و تنشيط الدورة الدموية و الجهاز التنفسي.
- يمكن تعلمها و ممارستها بسهولة لما فيها من إرسال و تمرير.... الخ , بحيث تعطي الحرية للاعب لأداء أي نوع من أنواع الإرسال.

-هذه اللعبة ليس لها وقت محدود بل تلعب بأشواط (أكرم زكي خطافية، ، 1996 ص 61 ،ص62).

اهم قوانين الكرة الطائرة

- * الملعب : تجري مباريات الكرة الطائرة في ملعب مساحته 9.18 م مقسم ال قسمين متساويين بواسطة شبكة عرضها 1م و طولها 11 م و ارتفاعها 2.43 م يحدد الملعب في الهواء بواسطة عمودين كل عمود يعلو على الشريط العلوي للشبكة ب 80 سم اما مساحة اللعب فهي واسعة حيث تمتد ب 08 م وراء كل خط خلفي و 05 م وراء كل خط جانبي اما علو السقف فيكون بين -7- الى -12-

--*الكرة الكرة: الكرة مصنوعة من الجلد الخفيف و أصبحت تصنع من الجلد الملون بثلاثة ألوان وهي من الكرات الخفيفة.

-محيطها 65-67سم .

-ضغط الهواء بين 0.3-0.325كلغ/سم.

-وزنها بين 260-280 غ.

5-دوران اللاعبين في الميدان:

عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول يقوم بالدوران من أجل التداول على الإرسال , أما في حالة فوز الفريق المرسل بالتداول فلا يحدث الدوران بل يبقى نفس اللاعب في الإرسال.

-التمريرات الثلاثة: يسمح للفريق الذي بحوزته الكرة بالقيام بثلاث تمريرات على الأكثر بالإضافة إلى تمريرة الصد , قبل تمريرها إلى الفريق المنافس , ويحتسب خطأ عند القيام بأربعة تمريرات . نظام التنقيط المستمر

أو ما يسمى نقطة تتابع نقطة أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة , بغض النظر عن الفريق الذي يملك الإرسال و للفوز شرط يجب تسجيل 25 نقطة ما عدا الشوط الخامس الذي يلعب إلى 15 نقطة حيث الفارق بين الفريقين يكون نقطتين على الأقل , وللغوز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط). القوانين الرسمية للاتحادية الدولية الكرة الطائرة.

(القوانين الرسمية للاتحادية الدولية الكرة الطائرة 2001.2004 ص5، ص38).

-تغيير اللاعبين:

في الكرة الطائرة هناك ستة لاعبين أساسيين فوق الميدان , وستة لاعبين احتياطيين على الأكثر ويسمح لكل فريق بستة تغييرات في كل شوط , لكن لا يسمح للاعب الخارج من الملعب بالدخول إلا في مكان اللاعب الذي دخل مكانه , أما عن اللاعب الحر , فدخوله و خروجه فهو لا يحسب كتغيير رسمي (علي مصطفى طه، 1999، ص16).

-مميزات وقوانين أخرى:

-لكل الفريق الحق في وقتين مستقطعين مدة كل واحد هو 30 ثانية.

-عند النقطة 08 و 16 هناك وقتان مستقطعان تقنيان مدة كل واحد 01 دقيقة.

-يسمح للمدرب بالوقوف والتنقل في منطقة 06 أمتار خلف الخط الجانبي لإعطاء النصائح.

-بين كل شوط هناك وقت راحة مدته ثلاث دقائق

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- المنهج المتبع في الدراسة
- 3- مجتمع وعينة الدراسة
- 4- متغيرات الدراسة
- 5- الشروط العلمية للأداة
- 6- أدوات الدراسة

تمهيد

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث، على الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات.

وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أولى تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة دراسة البحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها، وكان الهدف من وراء هذه الخطوات ما يلي:

- ✓ التأكد من واقعية إشكالية الدراسة.
- ✓ إعداد أرضية تناسب العمل والتنبؤ بالمشاكل المحتملة وقوعها لتجنبها.
- ✓ تحديد أفراد العينة من أجل التعرف على أهم إجراءات التطبيق الميداني.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها بتوجهنا إلى إدارة نادي فريق غليزان لكرة الطائرة في يوم 03 جوان 2021، للوقوف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والتعرف على الأفراد الذين ستطبق عليهم أداة الدراسة وعلى مدى استعدادهم واستعداد المسؤولين عنهم للتعاون معنا، ومن خلال دراستنا الاستطلاعية قمنا بمقابلة مع مختلف أفراد طاقم الفريق، من أجل معرفة آرائهم واقتراحاتهم ووجهات نظرهم حول مجموعة من النقاط الأساسية التي لها صلة وثيقة بموضوع الدراسة، والحصول على معلومات كافية عن مجموع لاعبي الفريق أواسط.

ومن خلال ذلك اتضح لنا الصورة أكثر على مشكلة الدراسة التي نحن بصدد مناقشتها وعلى واقع هذه الدراسة من حيث الزمان والمكان، كما تم التعرف على مجتمع الدراسة وعدد العينة التي نأخذها في الدراسة كذلك ساعدتنا هذه الدراسة الاستطلاعية في ضبط فرضيات الدراسة، وتحديد وقت تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

2- المنهج المتبع في الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (مجموعتين تجريبية و مجموعة ضابطة) مع القياس قبلي و بعدي . و استخدم هذا المنهج لمناسبته و و طبيعة الدراسة و لتحقيق اهداف البحث و التحقق من فروضه باتباع خطوات منهجية علمية. حيث يؤكد حسن علاوي و كمال راتب ان "المنهج التجريبي بعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة لسبب او الاثر و يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية" (محمد حسن علاوي.1990.ص217)

يعتبر تحديد المنهج من الخطوات الرئيسية التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة ما وتعني كلمة منهج مجموعة القواعد العامة المصاغة من أجل الوصول إلى الحقيقة العلمية وتستخدم لتشير إلى الطرق التي تؤدي للكشف عن الحقيقة. (زررواتي:2007.ص220)

3- الخصائص الستكيومترية للاداة

1- الثبات :

معامل الثبات ثبات الاختبار يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم عبد الحفيظ ، 1993 ، ص 52). وقام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار القدرات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار وبعد أسبوع تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط " سبيرمان " وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالأتي:

.نتائج ثبات اختبار رمي الكرة الطبية 0.97

.نتائج ثبات اختبار البطن 0.99

.نتائج ثبات اختبار سارجنت 0.99

و هذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات .

ف 2 مربع الفروق بين النتائج الاولى و الثانية

ن عدد العينة

ر معامل الارتباط لسبيرمان .

يمثل الجدول حساب معامل الثبات لختبارات (رمي الكرة.البطن.سارجنت)

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
1	اختبار رمي الكرة الطبية	0.97	0.98
2	اختبار البطن	0.99	0.99
3	اختبار سارجنت	0.99	0.99
4	اختبار الصد و السحق	0.97	0.97

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قريبة من 01 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي، وبذلك نستطيع القول بأن اختبارات صفة القوة واختبارات مهارة الصد و السحق قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبارات ككل.

2- معامل الصدق

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

صدق الاختبار = جذر(معامل ثبات الاختبار).

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

-نتائج صدق اختبار رمي الكرة الطبية

-نتائج اختبار البطن

-نتائج اختبار سارجنت

و منه نستخلص ان الاختبارات درجة عالية من الصدق.

4-موضوعية الاختبار

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية في قياس اختبار الارتقاء بالإضافة إلى اختبار الصدق فإن هذه الاختبارات لا ، تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد (مقدم عبد الحفيظ.ص52- .1993).

5- مجالات الدراسة تقسم مجالات البحث الى ثلاثة اقسام و هي المجال المكاني .اي المنطقة التي يجري فيها البحث و المجال البشري اي الافراد الذين عليهم البحث .و اخيرا المجال الزمني اي مدة التي يستغرقها البحث الميداني و هي

5-1المجال البشري تمت التجربة على فريق من نادي كرة الطائرة (نادي غليزان لكرة الطائرة) كمجموعة تجريبية .و فريق النجم الغليزاني كعينة ضابطة .للموسم الرياضي 2020/ 2021.

5-2 المجال المكاني جرت هذه الاختبارات داخل قاعة كرة الطائرة جمال الدين افغاني بغليزان .

5-3 المجال الزمني هي الفترة التي يتم فيها اجراء البحث و تطبيق الاختبارات .حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة ينقسم الى قسمين

-الجانب النظري بدأت الدراسة الجديدة بعد تحديد موضوع الدراسة في نصف شهر جوان 2021 و من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية .

-الجانب التطبيقي الاختبارات البدنية فكانت كمايلي

-الاختبار القبلي 2021/04/12

-الاختبار البعدي 2021/04/30

6- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية و هذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير و تحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل و الصعوبات و قد جاء

ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

6-1 عنوان الدراسة: برنامج تدريبي مقترح في تنمية القوة العضلية على أداء تقنيي الصد و السحق لدى لاعبي كرة الطائرة لأقل من 19 سنة.

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

أ - تعريف المتغي والمستقل:

هو "العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة."

تحديد المتغير المستقل: برنامج تدريبي مقترح.

ب - تعريف المتغير التابع:

هو "الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله."

تحديد المتغير التابع: تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد.

7- الضبط الاجرائي لمتغيرات الدراسة

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المخرجة الدخيلة أي إزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة المتغير التابع.

وانطلاقا من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث:

السن: اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين أعمارهم أقل من 19 سنة (وقد حرص على أن

تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة ، أي في كل مجموعة (تجريبية ، شاهدة).

الجنس: قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

8- مجتمع وعينة الدراسة:

تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي الرصين إذ يتطلب من الباحث البحث

عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها

الأصلي

أصدق تمثيل.

ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه: " تلك المجموعات الاصلية التي تؤخذ منها العينة قد تكون هذه المجموعة مدارس

تلاميذ او كتبا او سكانا او اية وحدات اخرى و يطلق على المجتمع الاحصائي اسم "العلم" و يمكن تحديده على

انه كل الاشياء التي تمتلك خصائص او سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة .هذه الخصائص قابلة للملاحظة و القياس و التحليل الاحصائي .

-أما تعريف العينة فهي": إجراء يستهدف تمثيلا أو تؤخذ لمجتمع الاصلي بحصة او مقدار محدود من المفردات التي تؤخذ عن طريقها القياسات او البيانات المتعلقة بالدراسة او البحث(محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص 14،15.

- كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث مجمل و محور عمله عليها و في علم النفس الرياضي تكون العينة هي

ا تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، الإنسان، و لقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود، و ذلك لأ

و تمثلت عينة البحث في فريقي كرة طائرة لولاية المسيلة ، حيث تم تك وين مجموعتين هما:
أ -المجموعة التجريبية:

هي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي او المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها.و تضم 12لاعبين من نادي غليزان لكرة الطائرة لاقل من 19 سنة .

ب - المجموعة الشاهدة

هي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي و تبقى تحت ظروف عادية و تضم 12 لاعب من النجم الغليزاني لكرة الطائرة .

ج -تجانس مجموعات البحث:

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع تماما في جميع ظروف تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث."

■ **مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من 18 لاعب أواسط لفريق نادي غليزان لكرة الطائرة ولاية غليزان للموسم التدريبي 2021/2020 .

■ **العينة:** تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية من فريق نادي غليزان لكرة الطائرة ولاية غليزان و حيث تم اختيار 12 لاعب من 18 المتفوقين للمشاركة في البطولة الوطنية لكرة الطائرة تحت 19 سنة .

■ **تجانس العينة:** قد روعي تجانس أفراد العينة في متغيرات خصائص عينة البحث (السن -الطول- الوزن - العمر التدريبي) أي من نفس المواصفات كما يبدو من مظهرهم ولم يسبق لهم التدريب ببرنامج خاص لتنمية

القوة العضلية ، كما تم إجراء التكافؤ بين أفراد المجموعة في بعض متغيرات القدرة العضلية والمهارية وهذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات، وهذا ما يوضحه الجدول التالي

الرقم	السن	الطول	الوزن	سنوات التدريب
01	تحت 19 سنة (U-19)	1.72م	63 كغ	05
02		1.65م	58 كغ	04
03		1.68م	62 كغ	03
04		1.60م	60 كغ	05
05		1.75م	58 كغ	04
06		1.66م	61 كغ	04
07		1.71م	62 كغ	05
08		1.70م	60 كغ	03
09		1.65م	68 كغ	05
10		1.78م	65 كغ	04
11		1.62م	54 كغ	03
12		1.70م	57 كغ	05
المتوسط الحسابي		1.68م	60.67 كغ	

الجدول يعرض نتائج القياسات الأنثروبومترية لعينة البحث.

متغيرات الدراسة:

ويتضمن البحث المتغيرات الآتية:

➤ المتغير المستقل: وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى التي لها علاقة به وفي

هذه الدراسة المتغير المستقل هو: البرنامج التدريبي المقترح .

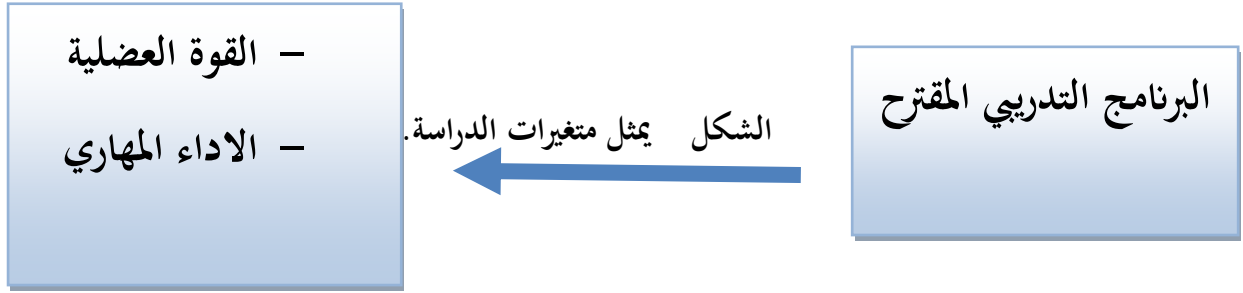
➤ المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى، وفي هذه الدراسة المتغيرات التابع هي:

1- القوة العضلية لكل من عضلات الأطراف العلوية و السفلية و الجذع.

2- الاداء المهاري للاعبي كرة الطائرة

المتغير التابع

المتغير المستقل



9- البرنامج التدريبي:

تم الاعتماد في دراستنا على برنامج تدريبي تنمية للقوة العضلية مقترح لجمع البيانات الميدانية، ويمكن تعريفه بأنه: "مجموعة من الحصص التدريبية التي تم تخطيطها وإعدادها وفق مراحل منهجية أساسية التي يجب على الباحث أن يوليها اهتمامه وهي مجموعة من المبادئ والطرق والأسس العلمية، حيث تحتوي على تمارين تخصصية في نشاط كرة الطائرة تهدف إلى تنمية القوة والقدرة العضلية، وذلك باستخدام برنامج خاص تدريبي.

وبناءً على طبيعة البيانات المراد جمعها، وعلى المنهج المتبع في الدراسة، وجد أن الأداة الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف البحث هي "برنامج لتنمية القوة العضلية"، حيث تم تصميم برنامج أولي، وتم عرضه على مجموعة من المحكمين الذين قاموا بتقديم النصح والإرشاد، حيث تم تعديل وحذف وإضافة ما يلزم، ليخرج البرنامج بصورته النهائية مكون من 16 حصة تدريبية بواقع 2 وحدات تدريبية في الأسبوع باعتبارها فترة كافية لتنمية القوة والقدرة العضلية، حيث يستند الباحث على عدة مراجع ودراسات لبعض الخبراء في هذا المجال بالإضافة إلى الدراسات السابقة والمشاهدة التي اتفقت نتائجها على أن مدة 8 أسابيع بواقع 2 وحدات تدريبية في الأسبوع كافية لتحقيق تطور في القوة العضلية، حيث يؤكد العديد من خبراء التدريب في هذا المجال أنه يحدث تحسن معنوي في القوة العضلية بنسبة 20% أو أكثر خلال الأسابيع الأولى من برنامج التدريب.

وضع الباحث في الاعتبار أن تتزامن فترة تطبيق البرنامج التدريبي لتنمية القوة مع فترة الإعداد والتحضير للموسم التدريبي (2021/2020) كأحد مكونات البرنامج التدريبي العام للفريق بداية من تاريخ (10-04-2021) إلى (10-06-2021) قرابة الشهرين بواقع 2 حصص تدريبية في الاسبوع .

وقد راعى الباحث مبادئ التدريب في تنفيذ البرنامج خاصة مبدأ الخصوصية والتكيف والحمل الزائد والتدرج وغيرها، وعن طريق القياسات التبعية التي قام بها الباحث عقب كل دورة تدريبية أمكن تحديد الطريقة الصحيحة التدريب به في الدورة التالية من خلال اختبارات الحد الأقصى ثقل (1-RM). (محمد عبد الرحيم إسماعيل: 1998. ص41)، ومع اختلاف عدد مرات الأداء المناسبة لكل دورة تدريبية حيث تزداد شدة التدريب وتنخفض عدد مرات التكرارات كلما تقدم البرنامج، مع تنمية أنواع القوة العضلية التالية: تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة، وقد خصص وقت لكل وحدة تدريبية قدره 40 دقيقة.

- بالنسبة لتنمية تحمل القوة تبدأ شدة التمرينات من (30% - 50%) من أقصى ثقل يمكن للاعب أداء التمرين المحدد به وبتكرارات من (15 - 20) تكرر، و 4 مجموعات لكل تمرين وتكون فترة الراحة 1د بين المجموعات، وبين كل تمرين وآخر 1د.
- بالنسبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة تبدأ شدة التمرينات من (50% - 75%) من أقصى ثقل يمكن للاعب أداء التمرين المحدد به وبتكرارات من (10 - 15) تكرر، و 3 مجموعات لكل تمرين وتكون فترة الراحة 3 د بين المجموعات، وبين كل تمرين و آخر 1 د.

10- الاختبارات:

قد اعتمد الباحث على مجموعة من الاختبارات المقننة بعد عرضها ومناقشتها وترشيحها من بعض الأساتذة والمدربين، حيث تقيس الجانب البدني والمتمثل في قياسات القوة العضلية بالإضافة إلى الاختبارات المهارية التي تقيس فعالية الأداء المهاري للاعب كرة الطائرة .

بالنسبة للاختبارات القدرة العضلية فهي تقيس القوة العضلية الديناميكية للمجاميع العضلية المختلفة (الأطراف العلوية، السفلية، الجذع)، وهي اختبار رمي الكرة الطبية (3 كغ) - اختبار قدرة عضلات البطن - اختبار سارجنت .

بالنسبة للاختبارات المهارية فهي حساب عدد المحاولات الصحيحة لاداء مهارة الصد مهارة السحق وفق 3 مباريات في كرة الطائرة .

فهذه الاختبارات تقيس القدرة العضلية كما تم تعريفها سابقا بأنها "المقدرة على إخراج أقصى قوة في أسرع وقت ممكن" وبمعنى آخر "القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية) أي إطلاق أقصى قوة بأقصى سرعة في أقل زمن ممكن لإخراج النمط الحركي المطلوب للأداء". (محمد إبراهيم شحاتة. محمد جابر بريقع:ص89).

لذلك يجب في اختبارات القدرة تحديد عوامل (القوة - المسافة - الزمن)، ويمكن تحقيق ذلك في الوثب العمودي والرمي لأبعد مسافة، وهي اختبارات عملية لقياس القدرة العضلية وتعطي نتائج جيدة. (ليلي السيد فرحات:2005.ص227) حسب خصوصيات الأداء في رياضة كرة الطائرة كقوة السحق وقوة الارتقاء وقدرة اللاعب على الصد و السحق وغيرها، فتشترك كل المجاميع العضلية سواء الذراعين أو الرجلين أو الجذع ويتطلب أداؤها قوة عضلية وسرعة حركية في آن واحد، هذه الاختبارات هي :

1) اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر:

الهدف: قياس القدرة العضلية للذراعين وحزام الكتفين.

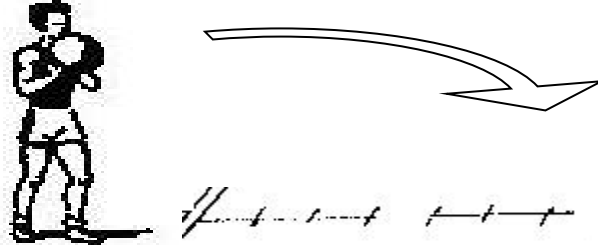
الأدوات: كرة طبية وزن (3 كغ). / شريط قياس / علامات من الطباشير .

التعليمات: . من وضع الوقوف و الظهر مستقيما و مثبت على جدار.

. يتم مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر و أسفل الذقن.

. يتم تثبيت ظهر المختبر على الجدار و ذلك لمنع حركة الجسم للخلف.

حساب الدرجة: تقاس المسافة التي تقطعها الكرة الطبية من أمام خط رجل المختبر لأقرب نقطة تتركها الكرة على الأرض، وتعطى لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل أحسنها. (عمرو أبو المجد. إسماعيل النمكي: 1998. ص125).



الشكل التوضيحي رقم (05) اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر.

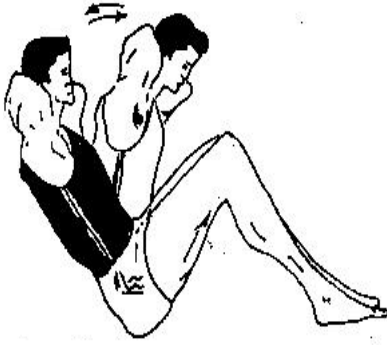
(2) اختبار قوة عضلات البطن (استلقاء جلوس) خلال 20 ثا

الهدف: قياس قوة عضلات البطن.

الأدوات: بدون وسائل (وزن الجسم).

التعليمات: من وضعية الرقود، الذراعان خلف الرأس، ثني ومد الجذع بزاوية قائمة أماما لاتخاذ وضع الجلوس مع الاحتفاظ بثني الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي.

حساب الدرجة: حساب عدد المحاولات الصحيحة (عدد التكرارات خلال 20 ثا). (ليلي السيد فرحات: 2005. ص198).



الشكل التوضيحي رقم اختبار قوة عضلات البطن.

(3) اختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات:

الهدف: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات: - اللوحة المدرجة (بالسم) الملتصقة بالحائط. /- قطع طباشير، مع قطعة من قماش لمسح علامات الطباشير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر /- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3,6 م.

(4) اختبارات المهارية: الخاصة بتقنيتي الصد والسحق (عدد المحاولات الصحيحة لثلاث مباريات)

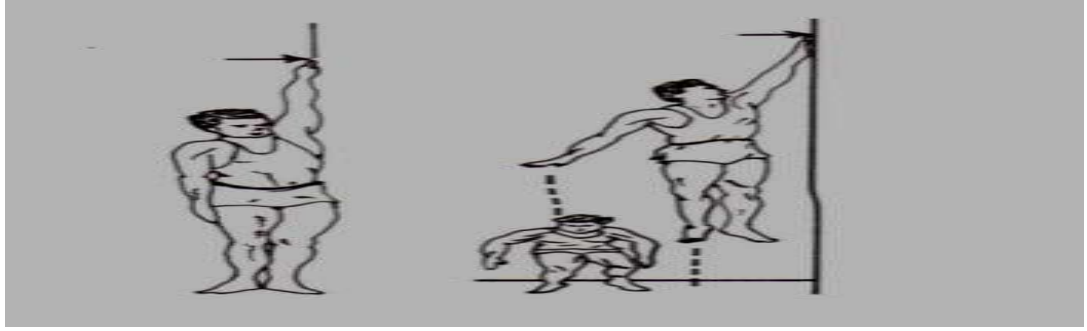
مواصفات الاختبار:

يقف اللاعب باستقامة مواجهها للوحة المدرجة الملتصقة بالحائط، بحيث تكون القدمان ملتصقتين بالأرض وتكون الذراعان ممدودتين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على اللوحة بقطعة طباشير، مع ملاحظة عدم رفع العقبين، يستدير اللاعب إلى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماما يقوم اللاعب بثني الساقين كاملا ثم يقفز عاليا ويلمس اللوحة في أعلى نقطة ممكنة.

- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية

القائمة فقط.

- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام وللأعلى للوصول بهما على أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوح أو الحائط في أعلى نقطة. حساب الدرجة: للمختبر ثلاث محاولات و تحسب أحسن محاولة.(محمد إبراهيم شحاتة. محمد جابر بريقع:ص91).



الشكل التوضيحي اختبار الوثب العمودي من الثبات.

-الاختبار المهاري لاداء تقنيي الصد و السحق

حساب عدد المحاولات الصحيحة خلال 3 مباريات لمهاريي الصد و السحق قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .

الوسائل البيداغوجية

ان الاختبارات تقاس بنفس الوسائل و الاجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبيتان و الضابطة الى العينة الاستطلاعية و قد تمت في قاعة الخاصة جمال الدين الافغني ببوسعادة و تتمثل هذه الوسائل و الاجهزة فيما يلي

-شريط القياس

-الاختبارات البدنية و المهارية

-كرات طائرة قانونية

-استمارة التسجيل البياني

11-البرنامج التدريبي المقترح

- قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعب كرة الطائرة أشبال وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج كما هو موضح في الملاحق ، حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمرينات بدنية ومهارية قصد تطوير صفة القوة وتحسين مهارة الصد انطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب .
وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال الرياضي الحديث توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي مكون من مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية لتطوير صفة القوة من أجل تحسين مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال .

11-1 خطوات اعداد البرنامج التدريبي

تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في البرامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة الطائرة وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة في كرة الطائرة بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج .

11-2 الخطة الزمنية للبرنامج

تم تقسيم البرنامج إلى 16 وحدات تدريبية زمن كل منها 40 دقيقة حسب هدف الوحدة التدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات 2019-12/02 الى 2019/04/12 .

11-3 التجربة الاستطلاعية للبرنامج

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها

التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها .

وكان الهدف من التجربة هو :

-التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة .

-التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ و محاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية .

-اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفائتها .

-التعرف على الوقت الذي تستغرقه الوحدات التدريبية وإمكانية تكرارها حسب ما هو مخطط له .

-التعرف على إمكانية اللاعبين في الاستمرار بأداء التمارين وعدم الشعور بالتعب والملل .

-إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية .

11-4 التجربة الرئيسية للبحث

- تضمن البرنامج التدريبي على 16 وحدات تدريبية نفذت، وقد استغرقت الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وزعت خلالها

الوحدات التدريبية بواقع وحدتين في الأسبوع تنفذ أيام الاثنين - الأربعاء (من الساعة 14.00 إلى 16.00

- القياس القبلي : تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي.

- القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي.

12- أدوات الدراسة:

لأدوات البحث أهمية كبرى، وتتجلى هذه الأهمية من خلال اعتماد الباحث عليها في جمع المعلومات والبيانات حول موضوع الدراسة، فهو يستعمل مجموعة من التقنيات والأساليب للفهم والإحاطة بجوانب الدراسة، غير أن طبيعة الموضوع تلزم الباحث اختيار وانتقاء الأداة الملائمة، وفي هذا الموضوع اعتمد الباحث على:
الوسائل الإحصائية:

اعتمدنا في تحليل البيانات على الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية statistical package for social science والتي يرمز لها اختصاراً بالرمز (S.P.S.S) وفيما يأتي مجموعة الأساليب الإحصائية التي قام الباحث باستخدامها:

1- النسب المئوية والتكرارات: يستخدم هذا الأمر بشكل أساسي لأغراض معرفة تكرار فئات متغير ما وتفيد الباحث في وصف مجتمع الدراسة.

2- المتوسط الحسابي: وهو من أهم أشهر مقاييس النزعة المركزية الذي سيخرج بجميع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر ويحسب من خلال القانون التالي. (عبد القادر حلمي: 1993. ص 141).

$$\text{حيث: } \bar{X} = \frac{\sum X}{n} \quad \text{المتوسط الحسابي للقيم}$$

ن: حجم العينة ، \sum : مجموع

القيم.

3- معامل الارتباط "برسون": يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز "ر"،

ويشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين والتي تنحصر في المجا (-1،+1) فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين المتغير علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين.

4- الانحراف المعياري : هو أهم مقاييس التشتت لانه أدقها حيث يدخل استعماله الكثير من القضايا التحليل الاحصائي و الاختبار له رمز : ع اذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فانه يدل على أن القيم متقاربة و العكس صحيح .

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

- 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
- 2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

خلاصة

إقتراحات

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

عرض نتائج تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي فريق نادي غليزان لكرة الطائرة تحت فئة
19 سنة

عرض و تحليل نتائج العينة الضابطة بالصفة القوة العضلية (مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة)
الجدول يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة الضابطة الخاصة باختبار رمي الكرة الطيبة

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
	1م	1	2م	2ع	0.26	غير دالة احصائيا
اختبار رمي كرة الطيبة	40	3.04	50	1.77		

_ عند مستوى الدلالة (0.05) و امام درجة الحرية (1-ن) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

*- تحليل و مناقشة نتائج الجدول

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار رمي الكرة الطبية الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية .

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 40 هو و الانحراف المعياري 3.01 اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 50 والانحراف المعياري 1.77 بعد حساب "ت" عند درجة الحرية (1-ن) و مستوى الدلالة وجدناها 0.26

و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد ان "ت" المحسوبة اقل من "ت" الجدولية مما يدل على ان النتائج غير دالة احصائيا و عليه عدم وجود فروق دالة احصائيا.

عرض و تحليل نتائج العينة الضابطة بالصفة القوة العضلية (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية) الجدول يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار البطن.

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
	المتوسط الحسابي م 1	الانحراف المعياري ع 1	المتوسط الحسابي م 2	الانحراف المعياري ع 2	0.30	غير دالة احصائيا

		6.31	50	3.04	40	اختبار البطن
--	--	------	----	------	----	--------------

*- عند مستوى الدلالة (0.05) و امام درجة الحرية (1-ن) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

*-تحليل و مناقشة نتائج الجدول

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار البطن الى عدم وجود فروق دالة احصائية .

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 40 والانحراف المعياري 3.0 اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 50 والانحراف المعياري 6.0 بعد حساب

"ت" عند درجة الحرية (1-ن) و مستوى الدلالة وجدناها 0.30

و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد ان "ت" المحسوبة-اقل من "ت" الجدولية مما يدل على ان النتائج غير دالة احصائيا و عليه عدم وجود فروق دالة احصائيا.

* عرض و تحليل نتائج العينة الضابطة بالصفة القوة العضلية (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية)

الجدول يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار سارجنت .

الاختبار	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	(ت)	الدلالة
----------	-----------------	-----------------	-----	---------

غير دالة احصائيا	0.20	الانحراف المعياري ع2	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م1	
		5.86	60.16	5.26	47.08	اختبار سارجنت

- عند مستوى الدلالة (0.05) و امام درجة الحرية (1-ن) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

*- تحليل و مناقشة نتائج الجدول

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية للمجموعة الضابطة بين اختبار القبلي و البعدي في اختبار سارجنت الى عدم وجود فروق دالة احصائية .

من خلال الجدول رقم (3) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 47.08 و الانحراف المعياري 5.26. اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 60.16 و الانحراف المعياري 5.86 بعد حساب "ت" عند درجة الحرية (1-ن) و مستوى الدلالة وجدناها 0.20

و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد ان "ت" المحسوبة ال اقل من "ت" الجدولية مما يدل على ان النتائج غير دالة احصائيا و عليه عدم وجود فروق دالة احصائيا.

عرض و تحليل نتائج العينة الضابطة الخاصة بمهارة الصد (مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة)

الاختبار	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	(ت)	الدلالة
----------	-----------------	-----------------	-----	---------

غير دالة احصائيا	0.22	الانحراف المعياري 2ع	المتوسط الحسابي 2م	الانحراف المعياري 1ع	المتوسط الحسابي 1م	
		5.60	60.16	5.26	47.08	اختبار الصد

*- عند مستوى الدلالة (0.05) و امام درجة الحرية (1-ن) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

*- تحليل و مناقشة نتائج الجدول

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية للمجموعة الضابطة بين اختبار القبلي و البعدي في اختبار الصد عدم وجود فروق دالة احصائية .

من خلال الجدول رقم (4) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 47.08 و الانحراف المعياري 5.26 اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 60.16 و الانحراف المعياري 5.60 بعد حساب

"ت" عند درجة الحرية (1-ن) و مستوى الدلالة وجدناها 0.22

و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد ان "ت" المحسوبة اقل من "ت" الجدولية مما يدل على ان النتائج غير دالة احصائيا و عليه عدم وجود فروق دالة احصائيا.

عرض و تحليل نتائج العينة الضابطة الخاصة بمهارة السحق (مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة)

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ع2		
اختبار السحق	19.00	2.00	22.33	2.08	0.063	غير دالة

*- عند مستوى الدلالة (0.05) و امام درجة الحرية (1-ن) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

*- تحليل و مناقشة نتائج الجدول

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الخاص بالسحق الى وجود فروق دالة احصائية .

من خلال الجدول رقم (5) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 19.00 و الانحراف المعياري 2.00 اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 22.33 و الانحراف المعياري 2.08 بعد حساب

"ت" عند درجة الحرية (1-ن) و مستوى الدلالة وجدناها 0.063

و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد ان "ت" المحسوبة . اقل من "ت" الجدولية مما يدل على ان النتائج غير دالة احصائيا و عليه عدم وجود فروق دالة احصائيا.

-عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية بالصفة القوة العضلية (مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة)
الجدول يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة اللتجريبية الخاصة باختبار رمي الكرة الطبية

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار رمي كرة الطبية	3.40	3.04	50	6.14	2.30	دالة احصائية

-عند مستوى الدلالة (0.05) و امام درجة الحرية (1-ن) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

*-تحليل و مناقشة نتائج الجدول

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار رمي الكرة الطبية الى عدم وجود فروق دالة احصائية .

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 40 و الانحراف المعياري 3.04 اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 50 و الانحراف المعياري 6.14 بعد حساب

"ت" عند درجة الحرية (1-ن) و مستوى الدلالة وجدناها 2.30

و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد ان "ت" المحسوبة اكبر من "ت" الجدولية مما يدل على ان النتائج دالة احصائيا و عليه وجود فروق دالة احصائية.

عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية بالصفة القوة العضلية (مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة)
الجدول يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة اللتجريبية الخاصة باختبار البطن

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
	1م	1	2م	2ع	2.30	دالة احصائية
البطن	30.3	2.88	50	1.00		

- عند مستوى الدلالة (0.05) و امام درجة الحرية (1-ن) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

*- تحليل و مناقشة نتائج الجدول

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار البطن الى وجود فروق دالة احصائية .

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 30.3 و الانحراف المعياري 2.88 اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 50 و الانحراف المعياري 1.00 بعد حساب

"ت" عند درجة الحرية (1-ن) و مستوى الدلالة وجدناها 2.30

و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد ان "ت" اكبر من "ت" الجدولية مما يدل على ان النتائج دالة احصائية و عليه وجود فروق دالة احصائية.

عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية بالصفة القوة العضلية (مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة)
الجدول يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة اللتجريبية الخاصة باختبار سارجنت

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاختبار سارجنت	39	2.30	49	1.60		
	م1	م1	م2	ع2	3.60	دالة احصائية

- عند مستوى الدلالة (0.05) و امام درجة الحرية (1-ن) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

*- تحليل و مناقشة نتائج الجدول

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار سارجنت الى وجود فروق دالة احصائية .

من خلال الجدول رقم (3) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 39 و الانحراف المعياري 2.30 اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 49 و الانحراف المعياري 1.60 بعد حساب

"ت" عند درجة الحرية (1-ن) و مستوى الدلالة وجدناها 3.60

و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد ان "ت" المحسوبة اكبر من "ت" الجدولية مما يدل على ان النتائج دالة احصائيا و عليه وجود فروق دالة احصائية.

عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية بالصفة القوة العضلية (مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة)
الجدول يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة التجريبية الخاصة الصد

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاختبار الصد	20.2	2.30	50.3	1.65		
الاختبار	1م	1	2م	2ع	3.50	دالة احصائية

- عند مستوى الدلالة (0.05) و امام درجة الحرية (1-ن) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

*- تحليل و مناقشة نتائج الجدول

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الصد الى وجود فروق دالة احصائية .

من خلال الجدول رقم (4) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 20.2 و الانحراف المعياري 2.30 اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 50.3 و الانحراف المعياري 1.65 بعد حساب

"ت" عند درجة الحرية (1-ن) و مستوى الدلالة وجدناها 3.50.

و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد ان "ت" المحسوبة اكبر من "ت" الجدولية مما يدل على ان النتائج دالة احصائيا و عليه وجود فروق دالة احصائية.

عرض و تحليل نتائج العينة التجريبية بالصفة القوة العضلية (مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة)
الجدول يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة الالتهجريبية الخاصة باختبار السحق

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار السحق	50.23	2.30	70.32	1.60		
	م1	1	م2	ع2	3.00	دالة احصائية

- عند مستوى الدلالة (0.05) و امام درجة الحرية (1-ن) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

*- تحليل و مناقشة نتائج الجدول

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السحق الوجود فروق دالة احصائية .

من خلال الجدول رقم (5) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 50.23 و الانحراف المعياري 2.30 اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 70.32 و الانحراف المعياري 1.60 بعد حساب

"ت" عند درجة الحرية (1-ن) و مستوى الدلالة وجدناها 3.00

و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد ان "ت" المحسوبة اكبر من "ت" الجدولية مما يدل على ان النتائج دالة احصائيا و عليه وجود فروق دالة احصائيا.

قائمة المصادر و المراجع

- القرآن الكريم أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001
2. أبو العلاء احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، ط 1 ، القاهرة، مصر، 1998 .
3. أحسن بوبازين: سيكولوجية الطفل والمراهق، دار المعرفة، الجزائر، 2009
4. أكرم زكي خطايبية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر، ط 1 ، مصر ، 1996
5. أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998
6. أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
7. فؤاد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر، 1997
8. بوداود عبد اليمين: عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون ، الجزائر، 2009
10. بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010
12. حاتم محمد آدم :الصحة النفسية للمراهقين، مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، ط1 ، القاهرة، مصر، 2005

13. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، ط 4 ،عالم الكتب، القاهرة، 1977
14. - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، ط 4 ،عالم الكتب، القاهرة، 1977
15. شحاته، محمد إبراهيم وبريقع، محمد جابر: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف،
16. الإسكندرية، 1995
17. - ضياء الخياط ونوفل محمد الحيال :كرة اليد ، جامعة الموصل ،دار الكتب والطباعة والنشر، 2001
18. - عادل عبد البصير علي :التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
19. عبدالله حسين اللامي :الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، مطبعة الطيف للطباعة ، العراق ، 2004
20. عثمان محمد عبد الغني :التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط 1 ، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1987
21. عصام الدين الوشاحي: المبادئ التعليمية للكرة الطائرة ، دار الفكر ، ط 1 ، القاهرة ، 1997
22. عقيل عبد الله: الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي، جامعة بغداد، كلية ال تربية البدنية، 1987
23. - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر ،العربي، القاهرة مصر، 2002 .
24. نزار الطالب، محمود السامرائي :مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر،
25. جامعة الموصل، 1975
26. وجيه محبوب: علم الحركة ،دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة بغداد ، 1989
- *الجرائد و المجلات:
- 41 .القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة ، 2004 ، 2001
- *المواقع الالكترونية:
- 2013 .على الساعة /02/ 15:15 يوم 46- www.phy_edu.net 03
- 47-منتديات المدرب المصري.
- 48- WWW.FIVB.ORG .

الملاحق

الحصة الاولى

الشدة 60

المكان جمال الدين الافغاني

المدة 40 د

الوسائل صفارة.ميقاتي.كرات.

الهدف العام للحصة التدريبية تنمية الاطراف السفلية و تحسين مهارة حائط الصد

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
-------	----------	-------	---------

10	<p>التمرين الاول الجري بسرعة متوسطة . نقوم بتحديد خط الانطلاق و الوصول . يقف اللاعب عند خط الانطلاق ثم يجري بسرعة متوسطة تقدر ب 70% من سرعته تكون على مسافة 30 متر تكرارات يكون بين التكرار فترة الراحة دقيقة واحدة .</p>	تنمية الاطراف السفلية +تحسين حائط الصد.	المرحلة الاساسية
10	<p>التمرين الثاني لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الاشارة يقوم بتحريك خطوتين جانبتين متتابعتين ثم يقومان بعملية الصد بدون كرة.</p>		
10	<p>التمرين الثالث لاعبان متقابلان امام الشبكة بحيث الاول يكون ثابت ووقف فوق مقعد و حامل للكرة و الثاني يكون في حالة وضعية الهبوط من الاسفل الى الاعلى ثم يقوم بعملية الصد و يلامس الكرة بكلتا اليدين .</p> <p>التمرين الرابع لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الاول حامل للكرة و اللاعب الثاني يقوم بتحريك خطوتين جانبتين متتابعتين قبل عملية الصد. و عند الاشارة يقوم اللاعب الاول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد و انزال الكرة باليدين .</p>		

الحصة الثانية

الشدة 60

المدة 40 د

المكان جمال الدين الافغاني

الوسائل صفارة.ميقاتي.كرات.

الهدف العام للحصة التدريبية

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	<p>التمرين الاول القفز الى الامام</p> <p>يقف اللاعب في مكانه وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر، ثم يكرر التمرين موعات 5 تكرارات، بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.</p>	تنمية قوة الرجلين +تحسين حائط الصد.	المرحلة الاساسية
10	<p>التمرين الثاني لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه في وضعية الاستعداد و عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيديهم مع بعض، مع التذكير بأن تكون أيديهم في وضعية الاستعداد عند الصد، مراعاة عدم لمس الشبكة .</p>		
10	<p>التمرين الثالث لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة بحيث تكون ثابتة فوق الشبكة،والثاني في وضعية الاستعداد بحيث تكون يده عند الصدر وعند الإشارة يقوم بعملية الصد بحيث تتلامس يده الكرة.</p>		
10	<p>التمرين الرابع لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة والثاني يكون في حالة وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى، ثم يقوم بعملية الصد ويلامس الكرة بكلتا اليدين.</p>		
10			

الحصة الثالثة

الشدة 60

المدة 40 د

المكان قاعة جمال الدين الافغاني

الوسائل صفارة.ميقاتي.كرات.

الهدف العام للحصة التدريبية

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	<p>التمرين الاول القفز بين الاقماع</p> <p>* نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 4 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 5 سم، عدد الأقماع 6 بحيث يقوم اللاعب بالقفز بينهم برجل واحدة ثم . يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية، عدد تكرارات 5.</p> <p>*التمرين الثاني</p> <p>* لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه من وضعية الهبوط من الأسفل الى الأعلى عند الاشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيادي اللاعبين مع بعض فوق الشبكة بحيث لا يلامسان الشبكة.</p>	<p>تنمية قوة تحمل الاطراف السفلية +تحسين حائط الصد.</p>	<p>المرحلة الاساسية</p>
10	<p>التمرين الثالث</p> <p>* لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقوم بعملية الصد.</p> <p>ملاحظة :الكرة تكون ثابتة فوق الشبكة، مع مراعاة عدم لمس الشبكة</p>		
10	<p>التمرين الرابع</p> <p>* لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والأخر مقابله في وضعية الاستعداد، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين.</p>		
10			

الحصة الرابعة

الشدة 60

المكان جمال الدين الافغاني

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	<p>التمرين الاول الجري بين الاقماع .</p> <p>* نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 6 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50 سم يجري اللاعب بينها برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية ، وعدد تكرارات 5 .</p>	تقوية الاطراف السفلية +تحسين حائط الصد.	المرحلة الاساسية
10	<p>التمرين الثاني</p> <p>* لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه في وضعية الاستعداد و عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيديهم مع بعض، مع التذكير بأن تكون أيديهم في وضعية الاستعداد عند الصد، مراعاة عدم لمس الشبكة.</p>		
10	<p>التمرين الثالث</p> <p>* لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والأخر المنفذ لعملية الصد يكون من وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى ،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد.</p>		
10	<p>التمرين الرابع</p> <p>* لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة واللاعب الثاني يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم قبل عملية الصد،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين.</p>		
10			

*الحصّة الخامسة .

الشدة 70

*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

المدة 40د

*الهدف العام من الحصّة : تنمية القوة الانفجارية للرجلين + تحسين حائط الصد.

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	<p>التمرين الاول التقدم الى الامام مع الوثب من وضع القرفصاء يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام بشكل نابض، لمسافة 5 أمتار، فترة الراحة .دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5.</p> <p>*التمرين الثاني</p> <p>*لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابتين ثم يقومان بعملية الصد.</p>	تنمية القوة العضلية للرجلين +تحسين حائط الصد.	المرحلة الاساسية
10	<p>التمرين الثالث</p> <p>لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 03أمتار وحامل للكرة والأخر مقابله في وضعية الاستعداد،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بسحق الكرة بشدة متوسطة،والثاني يقوم بعملية الصد.</p>		
10	<p>التمرين الرابع</p> <p>*لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 03 أمتار وحامل للكرة واللاعب الثاني المنفذ يكون في وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بسحق الكرة بشدة متوسطة،والثاني يقوم بعملية الصد.</p>		
10			

*المكان قاعة جمال الدين الافغاني.

الشدة 70-75

*الحصة السادسة

المدة 40د

*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

*الهدف العام من الحصة : تقوية عضلات الرجلين + تحسين حائط الصد

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	<p>*التمرين الاول مشي البطة يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 5 أمتار ثم يقوم بالقفز على حاجز علوه 1 متر، تكون فترة الراحة دقيقة واحدة،عدد تكرارات5.</p> <p>*التمرين الثاني *لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه في وضعية الاستعداد و عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيديهم مع بعض، مع التذكير بأن تكون أيديهم في وضعية الاستعداد عند الصد، مراعاة عدم لمس الشبكة.</p>	تقوية عضلات الرجلين تحسين حائط الصد	المرحلة الاساسية
10	<p>التمرين الثالث *لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة والثاني يكون في حالة وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى، ثم يقوم بعملية الصد ويلامس الكرة بكلتا اليدين.</p>		
10	<p>التمرين الرابع *لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 3 أمتار وحامل للكرة واللاعب الثاني المنفذ يقوم بتحريك خط وتين جانبيتين قبل عملية الصد ، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بسحق الكرة بشدة متوسطة،والثاني يقوم بعملية الصد.</p> <p>ملاحظة :مراعاة التغيير بين اللاعبين ،وفترات الراحة بين التمرين.</p>		
10			

*المكان قاعة جمال الدين الافغاني.

الشدة 75-70

*الحصة السابعة

المدة 40د

*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

*الهدف العام من الحصة : تنمية الاطراف السفلية + تحسين حائط الصد

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
-------	----------	-------	---------

10	<p>التمرين الاول الجري بسرعة متوسطة</p> <p>يقوم المدرب بتحديد خط الانطلاق والوصول، يقف اللاعب عند خط الانطلاق ثم يجري بسرعة متوسطة تقدر ب % 70 : من سرعته تكون على مسافة 30 متر، 5 تكرارات يكون بين التكرار فترة الراحة دقيقة واحدة.</p>	<p>تنمية الاطراف السفلية+ تحسين حائط الصد</p>	<p>المرحلة الاساسية</p>
10	<p>التمرين الثاني</p> <p>*لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقومان بعملية الصد، بدون كرة.</p>		
10	<p>التمرين الثالث</p> <p>*لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة والثاني يكون في حالة وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى، ثم يقوم بعملية الصد ويلامس الكرة بكلتا اليدين.</p>		
10	<p>التمرين الرابع</p> <p>*لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقوم بعملية الصد.</p>		

*المكان قاعة جمال الدين الافغاني.

الشدة 70-75

*الحصة الثامنة

المدة 40د

*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

*الهدف العام من الحصة : تنمية قوة الرجلين + تحسين حائط الصد

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	<p>التمرين الاول القفز الى الامام</p> <p>* يقف اللاعب في مكانه وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر، ثم يكرر التمرين 5 تكرارات، بحيث تكون فترة الراحة 10 ثانية وعدد المجموعات 3 بحيث تكون فترة الراحة 60 ثانية.</p>	تنمية قوة الرجلين +تحسين حائط الصد.	المرحلة الاساسية
10	<p>التمرين الثاني</p> <p>* لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه في وضعية الاستعداد و عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيديهم مع بعض، مع التذكير بأن تكون أيديهم في وضعية الاستعداد عند الصد، مراعاة عدم لمس الشبكة.</p>		
10	<p>التمرين الثالث</p> <p>* لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة بحيث تكون ثابتة فوق الشبكة، والثاني في وضعية الاستعداد بحيث تكون يده عند الصر وعند الإشارة يقوم بعملية الصد بحيث تتلامس يده الكرة.</p>		
10	<p>التمرين الرابع</p> <p>* لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة والثاني يكون في حالة وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى، ثم يقوم بعملية الصد ويلامس الكرة بكلتا اليدين.</p>		
10			

*المكان قاعة جمال الدين الافغاني.

الشدة 70-75

*الحصة التاسعة

المدة 40د

*الوسائل صفارة .مبقاتي .كرات.

*الهدف العام من الحصة : تنمية قوة التحمل للاطراف السفلية + تحسين حائط الصد

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	<p>التمرين الاول القفز بين الاقماع</p> <p>*تقوم بوضع أقماع المسافة بينها 4 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 5 سم، عدد الأقماع 6 بحيث يقوم اللاعب بالقفز بينهم برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية، عدد تكرارات 5 .</p> <p>*التمرين الثاني</p> <p>*لاعبان متقابلان على الشبكة وجهها لوجه من وضعية الهبوط من الأسفل الى الأعلى عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيادي اللاعبين مع بعض فوق الشبكة بحيث لا يلامسان الشبكة.</p>	<p>تنمية قوة التحمل للاطراف السفلية +تحسين حائط الصد.</p>	<p>المرحلة الأساسية</p>
10	<p>*التمرين الثالث</p> <p>*لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابتين ثم يقوم بعملية الصد. ملاحظة: الكرة تكون ثابتة فوق الشبكة، مع مراعاة عدم لمس الشبكة.</p>		
10	<p>التمرين الرابع</p> <p>*لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والأخر مقابله في وضعية الاستعداد، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين.</p>		

*المكان قاعة جمال الدين الافغاني.

الشدة 70-75

*الحصة العاشرة

المدة 40د

*الوسائل صفارة .مبقاتي .كرات.

*الهدف العام من الحصة : تقوية الاطراف السفلية + تحسين حائط الصد

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	<p>التمرين الاول مشي البطة</p> <p>*يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 5 أمتار ثم يقوم بالقفز على حاجز علوه 1 متر، تكون فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5 .</p>	تقوية الاطراف السفلية +تحسين حائط الصد.	المرحلة الاساسية
10	<p>التمرين الثاني</p> <p>*لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه في وضعية الاستعداد و عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيديهم مع بعض، مع التذكير بأن تكون أيديهم في وضعية الاستعداد عند الصد، مراعاة عدم لمس الشبكة.</p>		
10	<p>التمرين الثالث</p> <p>*لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والأخر المنفذ لعملية الصد يكون من وضعية المهبوط من الأسفل إلى الأعلى ،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد.</p>		
10	<p>التمرين الرابع</p> <p>*لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة واللاعب الثاني يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم قبل عملية الصد،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين.</p>		
10			

*المكان قاعة جمال الدين الافغاني.

الشدة 70-75

*الحصة احادي عشر

*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

المدة 40د

*الهدف العام من الحصه : تنمية القوة الانفجارية للرجلين + تحسين حائط الصد

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	<p>التمرين الاول التقدم الى الامام مع الوثب من وضع القرفصاء *يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الامام بشكل نابض، لمسافة 5 أمتار، فترة الراحة .دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5.</p> <p>التمرين الثاني *لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقومان بعملية الصد.</p>	تنمية القوة العضلية للرجلين +تحسين حائط الصد.	المرحلة الاساسية
10	<p>التمرين الثالث *لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 03 أمتار وحامل للكرة والأخر مقابله في وضعية الاستعداد،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بسحق الكرة بشدة متوسطة،والثاني يقوم بعملية الصد.</p> <p>التمرين الرابع *لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 03 أمتار وحامل للكرة واللاعب الثاني المنفذ يكون في وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بسحق الكرة بشدة متوسطة،والثاني يقوم بعملية الصد.</p>		
10			

*المكان قاعة جمال الدين الافغاني.

*الوسائِل صفاة .مِقاتي .كرات.

المدة 40د

*الهدف العام من الحصّة : تنمية الاطراف السفلية + تحسِين حائط الصّد

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	<p>التمرين الاول الجري بين الاقماع *نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 6 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50 سم يجري اللاعب بينها برجل واحدة ثم يكرر العملية .بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية ، وعدد تكرارات 5 .</p>	تنمية الاطراف السفلية +تحسِين حائط الصّد.	المرحلة الاساسية
10	<p>التمرين الثاني لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقومان بعملية الصّد، بدون كرة.</p>		
10	<p>التمرين الثالث *لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة والثاني يكون في حالة وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى، ثم يقوم بعملية الصّد ويلامس الكرة بكلتا اليدين.</p>		
10	<p>التمرين الرابع *لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصّد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقوم بعملية الصّد.</p>		

*المكان قاعة جمال الدين الافغاني.

الشدة 70-75

*الحصّة الثالثة عشر

المدة 40د

*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

*الهدف العام من الحصّة : تنمية الاطراف السفلية + تحسين حائط الصد

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	التمرين الاول الجري بسرعة متوسطة يقوم المدرب بتحديد خط الانطلاق والوصول، يقف اللاعب عند خط الانطلاق ثم يجري بسرعة متوسطة تقدر ب % 70 :من سرعته تكون على مسافة 30 متر، 5 تكرارات يكون بين التكرار فترة الراحة دقيقة واحدة.	تنمية الاطراف السفلية +تحسين حائط الصد.	المرحلة الاساسية
10	التمرين الثاني *لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابتين ثم يقومان بعملية الصد، بدون كرة .		
10	التمرين الثالث *لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والأخر مقابله في وضعية الاستعداد ،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين.		
10	التمرين الرابع *لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والأخر المنفذ لعملية الصد يكون من وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى ،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد.		
10			

*الخصبة الرابعة عشر

الشدة 70-75

*الوسائل صفارة .مبقتي .كرات.

المدة 40د

*الهدف العام من الخصبة : تنمية قوة التحمل للاطراف السفلية + تحسين حائط الصد

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	التمرين الاول القفز بين الاقماع. *نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 4 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50 سم، عدد الأقماع 6 بحيث يقوم اللاعب بالقفز بينهم برجل واحدة ثم . يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية ،عدد تكرارات	تنمية قوة التحمل للاطراف السفلية+تحسين حائط الصد.	المرحلة الاساسية
10	*التمرين الثاني لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه من وضعية الهبوط من الأسفل الى الأعلى عند الاشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيادي اللاعبين مع بعض فوق الشبكة بحيث لا يلامسان الشبكة. *التمرين الثالث *لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والآخر مقابله في وضعية الاستعداد ،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين.		
10	التمرين الرابع *لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقوم بعملية الصد. ملاحظة :الكرة تكون ثابتة فوق الشبكة ،مع مراعاة عدم لمس الشبكة.		
10			

الشدة 70-75

*الخصبة الخامسة عشر

المدة 40د

*الوسائل صفارة .مبقاتي .كرات.

*الهدف العام من الخصبة : تنمية قوة العضلية للجزء السفلي + تحسين حائط الصد

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
-------	----------	-------	---------

10	<p>التمرين الاول القفز الى الامام *</p> <p>يقف اللاعب في مكانه وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر، ثم يكرر التمرين 5 تكرارات، بحيث تكون فترة الراحة 10 ثانية وعدد مجموعات 3 بحيث تكون فترة الراحة 60 ثانية.</p> <p>*التمرين الثاني</p> <p>لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه من وضعية الهبوط من الأسفل الى الأعلى عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيادي اللاعبين مع بعض فوق الشبكة بحيث لا يلامسان الشبكة.</p>	تنمية قوة الرجلين +تحسين حائط الصد.	المرحلة الاساسية
10	<p>التمرين الثالث</p> <p>*لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة بحيث تكون ثابتة فوق الشبكة،والثاني في وضعية الاستعداد بحيث تكون يده عند الصر وعند الإشارة يقوم بعملية الصد بحيث تلامس يده الكرة.</p>		
10	<p>التمرين الرابع</p> <p>*لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقوم بعملية الصد.</p>		
10			

الشدة 70-75

*الحصة السادسة عشر

المدة 40د

*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

+ تحسين حائط الصد

*الهدف العام من الحصة : تنمية قوة عضلات الرجلين

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	<p>التمرين الاول مشي البطة *يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 5 أمتار ثم يقوم بالقفز على حاجز علوه 1متر، تكون فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5.</p> <p>*التمرين الثاني *لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه في وضعية الاستعداد و عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيديهم مع بعض، مع التذكير بأن تكون أيديهم في وضعية الاستعداد عند الصد، مراعاة عدم لمس الشبكة.</p>	<p>تقوية عضلات الرجلين +تحسين حائط الصد.</p>	<p>المرحلة الاساسية</p>
10	<p>التمرين الثالث *لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة والثاني يكون في حالة وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى، ثم يقوم بعملية الصد ويلامس الكرة بكلتا اليدين.</p>		
10	<p>التمرين الرابع *لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 03 أمتار وحامل للكرة واللاعب الثاني المنفذ يقوم بتحريك خط وتين جانبيتين قبل عملية الصد ، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بسحق الكرة بشدة متوسطة، والثاني يقوم بعملية الصد. ملاحظة :مراعاة التغيير بين اللاعبين ،وفترات الراحة بين التمرين.</p>		
10			

1 العينة الضابطة (اختبارات للقوة البدنية)

***2* العينة الضابطة (اختبار لمهاتري الصد و السحق)**

اختبار سارجنت		اختبار البطن		اختبار رمي الكرة الطيبة		
قبلي	بعدي*	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
43	52	37	41	4.85	5.30	01
54	58	42	44	5.00	5.38	02
42	61	35	46	4.90	5.20	03
45	62	39	48	5.10	5.40	04
50	68	40	52	4.95	5.75	05
39	58	46	58	4.80	5.20	06
41	63	38	47	5.00	6.10	07
53	70	41	50	4.70	4.40	08
49	55	41	61	4.85	5.00	09
50	59	39	59	490	5.15	10
54	64	44	51	5.10	525	11
45	52	38	49	4095	3.35	12
47.08	60.16	40	50.5	4.92	5.33	متوسط حسابي

*عدد المحاولات الصحيحة لمهاتري الصد و السحق لدى اللاعبين .في ثلاث مباريات مختلفة .

اختبار المهاري لمهاتري الصد و السحق				
الصد		السحق		
قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
17	20	13	21	مباراة 1
19	24	15	17	مباراة 2
21	23	12	18	مباراة 3
57	67	40	56	المجموع

1 العينة التجريبية (اختبارات للقوة البدنية)

اختبار سارجنت		اختبار البطن		اختبار رمي الكرة الطيبة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
67	45	56	38	5.80	4.79	01
72	55	61	42	6.20	5.02	02
68	40	53	41	6.00	4.98	03
74	48	58	40	6.50	.520	04
79	55	60	44	5.40	.480	05
67	42	55	37	6.80	5.00	06
68	46	59	36	6.00	4.90	07
75	52	60	40	6.70	5.10	08
56	39	59	42	6.90	5.15	09
63	41	57	39	7.20	5.10	10
73	52	60	41	5.85	4.95	11
78	54	58	38	7.10	5.00	12
70	47.41	58	39.83	6.41	5.00	متوسط حسابي

الاختبارات المهارية (السحق و الصد)

*عدد المحاولات الصحيحة لمهارتي الصد و السحق لدى اللاعبين في 3 مباريات مختلفة.

اختبار المهاري لمهارتي الصد و السحق				
الصد		السحق		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
29	16	23	11	مباراة 1
33	21	26	14	مباراة 2
94	56	74	17	مباراة 3
153	93	123	42	المجموع

ملخص الدراسة:

1- عنوان الدراسة: برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية للاعبين كرة الطائرة .

2- أهداف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي تخصصي لتنمية القوة العضلية لأواسط كرة الطائرة .
- التعرف على مدى صلاحية وفعالية البرنامج التدريبي في تطوير القوة العضلية
- التعرف على تأثير البرنامج في عنصر القوة.

3- مشكلة الدراسة:

التساؤل العام:

◀ هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة الطائرة؟

التساؤلات الجزئية التالية:

◀ هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تنمية القوة العضلية لأواسط كرة الطائرة؟

◀ هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تنمية السرعة لأواسط كرة الطائرة؟

◀ هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين الأداء المهاري لأواسط كرة الطائرة؟

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للبرنامج التدريبي

تعزى للقوة والسرعة؟

4- فرضيات الدراسة

الفرضية العامة: إن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في تنمية القوة العضلية وتحسين الأداء المهاري لأواسط كرة الطائرة .

الفرضيات الجزئية:

◀ البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في تنمية القوة العضلية والسرعة لأواسط كرة الطائرة .

◀ البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لأواسط كرة الطائرة

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للبرنامج التدريبي تعزى

للقوة والسرعة و للمهارات المدروسة.

5- عينة الدراسة: لاعب تحت 19 سنة لفريق بوسعادة -مسيلة -

6- المنهج المتبع في الدراسة: استعملنا المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة مع إجراء

اختبارات قبلية واختبارات بعدية.

7- متغيرات الدراسة: يتضمن البحث المتغيرات الآتية:

➤ المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح

➤ المتغير التابع: القوة العضلية وا لأداء المهارية

8- أهم النتائج :

◀ للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية القوة العضلية لأواسط كرة الطائرة .

- ◀ للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تحسين الأداء المهاري لأواسط كرة الطائرة .
- ◀ توجد فروق معنوية لصالح الإختبارات البعدية تعزى لصالح القدرة العضلية والسرعة .

9- أهم الإقتراحات:

- 1 يوصي الباحث بتعميم استخدام برنامج لتنمية القوة العضلية على كل الفئات من الجنسين.
- 2 يوصي الباحث بدراسة تأثير برنامج المقترح لتنمية القوة العضلية تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
- 3 إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة (التحمل العضلي، السرعة...)، بالإضافة إلى الدراسات النفسية.
- 4 كما يوصي الباحث بإجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج تخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية (الفسيولوجية، المورفولوجية، العوامل الوراثية، العمر التدريبي...).

Résumé de l'étude

- Titre de l'étude:

Le rôle de la motivation psychologique de l'entraîneur sur la performance des joueurs de football pendant la compétition

Objectifs de l'étude:

- Expliquez le rôle de la motivation psychologique joué par l'entraîneur dans l'amélioration et l'élévation du niveau de performance et obtenez des résultats positifs.
- Essayez d'étudier et d'analyser psychologiquement la qualité de la relation entre l'entraîneur et les joueurs.
- Soulignez le rôle de l'entraîneur personnel dans l'efficacité du processus de formation.
- Essayez de connaître l'impact des relations psychologiques sur l'amélioration du retour de l'athlète.
- Problème d'étude:
- Prémisse générale:
- Le rôle de stimulation psychologique de l'entraîneur a un impact sur

les performances des joueurs de football pendant la compétition.

- hypothèses partielles:

1. La motivation est-elle d'une grande importance pour les joueurs de football?

2 - La négligence de l'entraîneur de se préparer psychologiquement pendant l'entraînement entraîne un faible niveau de performance des joueurs pendant la compétition?

3 - L'efficacité de l'entraîneur contribue à élever l'état psychologique des joueurs

- Échantillon d'étude: L'échantillon a été formé à partir de

- Méthodologie: L'approche descriptive a été suivie car elle correspond au phénomène étudié.

- Outils d'étude: Les outils de l'étude étaient les suivants: outil de questionnaire

- Conclusions: - Cette étude a prouvé que le rôle de la motivation psychologique de l'entraîneur influe sur les performances des joueurs de football pendant la compétition et que la motivation et la préparation psychologique de l'entraîneur ont un rôle important à jouer dans l'amélioration des résultats de l'équipe et devraient se concentrer sur cet aspect sans négliger les autres aspects.

- Suggestions:

- Les formateurs devraient compter sur la stimulation psychologique et l'inclusion dans leurs programmes de formation.

- La motivation psychologique de l'entraîneur joue un rôle important dans l'amélioration des résultats de l'équipe pendant les compétitions.

- Le développement et le développement des performances des joueurs sont influencés par la stimulation psychologique fournie par l'entraîneur.

- Le bon état psychologique des joueurs joue un rôle important dans

l'obtention de résultats positifs.

- La nécessité de connaître l'entraîneur de manière à traiter avec les joueurs et à connaître l'état psychologique des joueurs avant et pendant la compétition.
- La nécessité de recycler psychologiquement les formateurs et de sensibiliser à l'importance de l'aspect psychologique.
- Nécessité de faire attention à la relation et humaine dans le processus de formation.
- Perspectives futures de l'étude:
 - Ne pas négliger le côté moral et lui donner une importance suffisante telle qu'une stimulation psychologique.
 - Prendre en compte le côté psychologique des joueurs et apprécier leurs efforts, c'est une stimulation psychologique.
 - La prise en compte du côté social et personnel des joueurs par l'entraîneur est une stimulation psychologique positive.
 - Toutes les motivations visent à augmenter le niveau de performance, la compétition et la persévérance et ainsi augmenter le niveau de réussite.