الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد حميد بن باديس -مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم تدريب رياضي

مذكرة تخرج ضمن نيل شهادة ليسانس تخصص التدريب الرياضي التنافسي

عنوان المذكرة:

تأثير الوحدات التدريبية في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبات كرة الطائرة أقل 15 سنة

اعداد الطالبة:

- عيبوط فريال

تحت اشراف:

- أ.د حجار خرفان محمد

السنة الجامعية:

2025\2024

قال الله تعالى:

" وقل رب زدني علما

صدق الله العظيم "

سورة طه } الآية : 114{

اهداء

الحمد لله حبا وشكرا وامتنان على البدء والختام

اهدي هذا النجاح لنفسي اولا ثم الى كل من سعى معي لإتمام هذه المسيرة دمتم لي سندا لا عمرا له

اهدي تخرجي الى من كانت الداعم الأول لتحقيق طموحي الى من كانت ملجأ ويدي اليمنى في هذه المرحلة إلى القلب الحنون الى من كانت دعواتها ترافقني

امي الحبيبة

إلى النور الذي أضاء دربي إلى العزيز الذي حملت اسمه فخرا الى معلمي الأول الرجل الذي سعى طوال حياته لنكون الافضل

ابي الغالي

الى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياة إلى العقد المتين

اخوتي

فريال

شكر وتقدير

بسم الله الذي علمني فلم أكن اعلم والحمد لله الذي أتم نعمته على وبلغني هذه اللحظة المنتظرة

كما أتقدم بشكر خاص وجزيل الى الاستاذ المشرف محمد حجار على توجيهاته في هذا الموضوع

ولا أنسى فضل جميع الأساتذة الذين قاموا بتأطيرنا خلال الدراسة

كما أشكر فريق البحث الميداني الذي تعاملنا معه والمتمثل في رئيس النادي ومدرب الفريق واللاعبات.

ملخص البحث:

هدف البحث الى دراسة تاثير الوحدات التدريبية لتطوير صفة القوة الانفجارية الأطراف السفلى لدى لاعبات كرة الطائرة و قد استخدمت الطالبة المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث و قد بلغت العينة 11 لاعبة في العينة الضابطة و 11 لاعبة في العينة التجريبية من فئة أقل من 15 سنة لفريق الإتحاد الهاوي للتحدي لاعبات لكرة الطائرة بلدية المحمدية و تم تنفيد البرنامج التدريبي على مدى فترة زمنية محددة 7 أسابيع و لأجل تنفيذ خطوات البحث اختارت الباحثة اختبارين لقياس القوة الانفجارية اختبار الوثب العمودي سارجنت و اختبار الوثب العريض من الثبات التي تخدم أهداف البحث و قد أظهرت نتائج العينة التجريبية تحسنا ملحوظا و بعد تحليلها و مناقشتها مما يدل على فعالية هده الوحدات التدريبية في تعزيز الأداء البدني المرتبط بالقوة الانفجارية و هو عنصر أساسي في رياضة كرة الطائرة.

Résumé de la recherché

L'objectif de cette recherche était d'étudier l'effet des séances d'entraînement sur le développement de la force explosive des membres inférieurs des volleyeuses. La chercheuse a utilisé une méthode expérimentale adaptée à la problématique de recherche. L'échantillon était composé de 11 joueuses (échantillon témoin) et de 11 joueuses (échantillon expérimental) issues de la catégorie des moins de 15 ans

de l'équipe amateur du défi des volleyeuses de la municipalité de Mohammedia. Le programme d'entraînement a été mis en œuvre sur une période spécifique de 7 semaines. Afin de mettre en œuvre les étapes de la recherche, la chercheuse a choisi deux tests pour mesurer la force explosive : le test de saut vertical de Sargent et le test de saut en longueur sans élan, qui servent les objectifs de la recherche. Les résultats de l'échantillon expérimental ont montré une amélioration notable après analyse et discussion, ce qui témoigne de l'efficacité de ces séances d'entraînement pour améliorer les performances physiques liées à la force explosive, un élément essentiel du volley-ball.

Abstract of the research

The aim of the research was to study the effect of training units to develop the explosive strength of the lower extremities of female volleyball players. The researcher used the experimental method to suit the research problem. The sample amounted to 11 players in the control sample and 11 players in the experimental sample from the under-15 category of the amateur team for the challenge of female volleyball players in the municipality of Mohammedia. The training program was implemented over a specific period of 7 weeks. In order to implement the research steps, the researcher chose two tests to measure explosive strength: the Sargent vertical jump test and the standing broad jump test, which serve the research objectives. The results of the experimental sample showed a noticeable improvement after analysis and discussion, which indicates the effectiveness of these training units in enhancing

physical performance related to explosive strength, which is an essential element in volleyball.

قائمة الجداول:

جدول رقم (01): يبين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس القبلي لاختباري سرجنت. والوثب العريض.....50
جدول رقم (03) يبين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) بالنسبة للمجموعة التجريبية لاختباري سرجنت والوثب العريض.....53
جدول رقم (05) يبين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي لاختباري الوثب العريض وسارجنت 54
جدول رقم (08) يبين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) بالنسبة للمجموعة التجريبية لاختباري الوثب العريض.....58

قائمة المحتويات

الفهرس

اهداء 2

شكر وتقدير 2

ملخص البحث: 1

1 ـ المقدمة: 2

2 ـ إشكالية البحث: 3

التساؤل العام: 4

3ـ فرضيات البحث: 4

4 ـ أهداف البحث: 4

5 ـ أهمية البحث: 5

6 ـ مصطلحات ومفاهيم البحث: 5

7 ـ الدراسات السابقة والمشابهة: 5

الجانب النظري

الفصل الأول :مكونات البرنامج التدريبي

1 - 1 ـ الوحدة التدريبية: 11

1 - 1 - 2 ـ بناء الوحدة التدريبية: 11

1 - 1 - 3 ـ زمن الوحدة التدريبية: 12

1 - 1 - 4 ـ تكرار الوحدات: 13

1 - 2 ـ اشكال تنفيذ الوحدات التدريبية: 13

1 - 3 ـ تصنيف الوحدات التدريبية حسب أهدافها: 14

1 - 4 ـ ديناميكية الوحدة التدريبية: 15

1 - 5 ـ خطة الوحدة التدريبية: 16

1 - 6 ـ تعريف وحدة جرعة التدريب: 17

1 - 6 - 1 ـ اهداف وحدة جرعة التدريب: 17

1 - 6 - 3 ـ اجزاء وحدة جرعه التدريب: 19

1 - 7 ـ الإعداد البدني: 22

1 - 7 - 1 ـ مفهوم الاعداد البدني: 22

الاعداد البدني العام: 22

الاعداد البدني الخاص: 23
1 - 7 - 2 - تشكيل الحمل التدريبي: 23
1 - 7 - 3 - تشكيل درجة الحمل: 24

الفصل الثاني:كرة الطائرة

2 - 1 - كرة الطائرة: 22
2 - 2 - تاريخ ونشأة كرة الطائرة: 22
2 - 3 - قوانين لعبة كرة الطائرة: 23
2 - 4 - خصائص لعبة كرة الطائرة: 25
2 - 5 - مميزات لعبة الكرة الطائرة: 25
2 - 6 - المهارات الفنية الأساسية للعبة الكرة الطائرة: 26
المهارات الفنية الأساسية: 26
2 - 6 - 1 - فن مهارة الإرسال: 27
2 - 6 - 2 - فن مهارة الاستقبال: 29
2 - 6 - 3 - فن مهارة حائط الصد: 29
2 - 6 - 4 - فن مهارة الهجوم الساحق: 30
2 - 6 - 6 - فن مهارة الإعداد: 31
2 - 7 - الاعداد البدني في كرة الطائرة: 33
2 - 7 - 1 - الإعداد البدني العام: 33
2 - 7 - 2 - الاعداد البدني الخاص: 33
2 - 8 - أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة: 34

الفصل الثالث : المتطلبات البدنية في كرة الطائرة

3 - 1 - مفهوم القوة العضلية: 37
3 - 2 - القوة المميزة بالسرعة او القوة الانفجارية 37
3 - 3 - أنواع الألياف العضلية: 38
3 - 4 - أنواع الانقباضات العضلية: 38
3 - 5 - اشكال القوة العضلية وانواعها: 39
3 - 6 - أنواع القوة العضلية والتي تحتمل على خصائص التالية: 40
3 - 7 - 1 - تدريب القوة العضلية: 41

3 - 8 - العوامل المؤثرة في القوة العضلية 43
3 - 9 - القوة الانفجارية: 43
3 - 10 - تنمية القوة الانفجارية: 44
3 - 11 - طريقه التدريب البيلومتري: 45
3 - 13 - أهمية القوة الانفجارية: 45
3 - 14 - العوامل لمؤثرة في القوة الانفجارية: 45
3 - 15 - تأثير التمارين البدنية على تطوير القوة الانفجارية: 47
3 - 16 - تدريب القوة الانفجارية للأعمار المختلفة: 47
3 - 16 - 1 - تدريب القوة للفتيات والناشئات: 48
3 - 17 - العوامل المرتبطة بالقوة الانفجارية: 48
3 - 18 - أساليب القوة الانفجارية : 49
الباب الثاني: الدراسة الميدانية **43**
الفصل الأول : منهجية البحث واجراءاته الميدانية 44
1 - 1 - منهج البحث: 42
1 - 2 - مجتمع وعينة البحث: 42
1 - 3 - متغيرات البحث: 42
1 - 4 - مجالات البحث: 43
1 - 4 - 1 - المجال البشري: 43
1 - 4 - 1 - المجال المكاني: 43
1 - 5 - أدوات البحث: 43
1 - 6 - التجربة الاستطلاعية: 44
1 - 7 - الأسس العلمية لاختبارات: 44
1 - 8 - الدراسة الرئيسية: 45
1 - 9 - مواصفات الاختبارات البدنية: 46
1 - 9 - 1 - اختبار الوثب العمودي من الثبات: 46
1 - 9 - 2 - الاختبار الوثب العريض من الثبات: 47
1 - 10 - الوسائل الإحصائية: 48
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
1-عرض ومناقشة وتحليل النتائج : 50

مقابلة النتائج بالفرضيات: 59
الاستنتاجات : 58
التوصيات: 58
الخلاصة: 58
المصادر والمراجع 60
الملاحق: 58

الفصل التمهيدي
التعريف بالبحث

1 ـ المقدمة:

تُعد لعبة الكرة الطائرة من أبرز الألعاب الجماعية التي شهدت تطورًا كبيرًا في السنوات الأخيرة، سواء من حيث القوانين أو طرق التدريب. فهي لعبة تعتمد على استخدام الشبكة، وتشبه في ذلك ألعابًا أخرى مثل التنس وتنس الطاولة، إلا أن ما يميزها هو طابعها الجماعي وتنوع مهاراتها الأساسية.

عرفت الكرة الطائرة دخولها الرسمي إلى الألعاب الأولمبية سنة 1964 في دورة طوكيو، ومنذ ذلك الحين أصبحت تُمثل رياضة تعتمد على أسس علمية وخطط تدريبية دقيقة، ما جعل من الضروري على اللاعب أن يكون في مستوى بدني وفني جيد حتى يتمكن من الأداء الفعّال داخل الملعب.

تتميز هذه اللعبة بعدة مهارات مثل الإرسال، الاستقبال، الصد، الضرب الساحق، والتمرير، وكلها تتطلب مجهودًا بدنيًا خاصًا. وتُعتبر القوة الانفجارية من الصفات البدنية الأساسية التي تساعد اللاعب على تنفيذ هذه المهارات بشكل أفضل، لأنها تُمكّنه من أداء الحركات بسرعة وقوة في وقت قصير، خاصة أثناء القفز أو الضرب.

فعلى سبيل المثال، تعتمد مهارة الضرب الساحق على قوة انفجارية في الرجلين لبلوغ أعلى ارتفاع ممكن، وكذلك في الذراعين لتنفيذ ضربة قوية ودقيقة. كما أن

مهارة الإرسال تحتاج إلى قدرة بدنية عالية تسمح بتوجيه الكرة بقوة ودقة نحو منطقة الخصم.

انطلاقًا من أهمية هذه الصفة البدنية، جاءت هذه المذكرة لتُسلّط الضوء على مدى تأثير الوحدات التدريبية في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبات كرة الطائرة، باعتبارها من العوامل التي تساعد على تحسين الأداء الفني وتحقيق نتائج إيجابية في المنافسات

يتكون الاطار النظري للبحث من بابين رئيسيين يتضمن كل منهما مجموعة من الفصول يشمل الباب الأول الجانب النظري ثلاثة فصول تهدف الى إرساء قاعدة معرفية متينة تدعم الجانب التطبيقي و توضح المفاهيم و العلاقات المرتبطة بموضوع البحث و هو تاثير البرنامج التدريبي على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى عينة البحث يتطرقنا في الفصل الأول مكونات البرنامج التدريبي يتناول المفهوم العام للوحدات التدريبية و أهميتها في تنمية القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبات و خصائص الوحدات التدريبية الخاصة بالفئات العمرية الصغيرة اما الفصل الثاني يتضمن عرضا شاملا لرياضة كرة الطائرة من حيث نشاتها و القواعد و متطلباتها البنية و الفنية اما الفصل الثالث ركز على المتطلبات البدنية لكرة الطائرة القوة الانفجارية مفهومها و أنواع القوة العضلية و العوامل المؤثرة

إشكالية البحث

تُعدّ الكرة الطائرة من أشهر الألعاب الجماعية وأكثرها انتشارًا في العالم، حيث تُمارس في أكثر من مئتي دولة، ويشرف عليها الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) إلى جانب منظمات رياضية أخرى. وقد عرفت هذه الرياضة شعبية متزايدة في السنوات الأخيرة، سواء من حيث المنافسات الرسمية أو كممارسة ترفيهية، وذلك بفضل تعدد أنواعها مثل الكرة الطائرة الشاطئية والداخلية، وسهولة تنظيمها داخل المدارس والأندية.

كما تشهد اللعبة تطورًا مستمرًا، خاصة في الجانبين الفني والبدني، وهذا بسبب اعتماد المدربين بشكل أكبر على الأساليب العلمية في التدريب. وفي الفترة الأخيرة، أصبح هناك تركيز كبير على تطوير القدرات البدنية الدقيقة مثل القوة الانفجارية، السرعة، والرشاقة، من خلال برامج تدريبية علمية تهدف إلى تحسين مستوى الأداء لدى اللاعبين

ان التطور السريع في مستنوى الأداء الدولي فرض تحديات جديدة على المدربين و اللاعبين اذ اصبح من الضروري التركيز على الصفات البدنية الخاصة التي تعتبر عاملا حاسما في النجاح الرياضي و من بين هده الصفات تبرز القوة الانفجارية كعنصر أساسي في تنفيد مهارات رئيسية في كرة الطائرة مثل الضرب الساحق الارتقاء حائط الصد و الارسال القوي فجميع هده المهارات تتطلب درجة عالية من القوة العضلية المصحوبة بالسرعة فهي جوهر مفهوم القوة الانفجارية.

تعتبر القوة الانفجارية اوو القوة المميزة بالسرعة او القدرة العضلية من الصفات البدنية الضرورية في بعض انواع الأنشطة الرياضية منها اللعبة الجماعية كرة الطائرة حركات الارتقاء والتصويب او الضربة الساحقة والقوة الانفجارية فتتطلب درجة عالية من القوة العضلية والسرعة والأداء الحركي. و بالرجوع الى المشاهدات الميدانية لمباريات كرة الطائرة و لا سيما في الفئات العمرية الصغيرة تم تسجيل ملاحظات حول وجود نقائص واضحة في بعض القدرات البدنية و على وجه التحديد صفة القوة الانفجارية و قد اثار هدا الضعف تساؤلات حول أسبابه سواء كانت متعلقة بضعف البرامج التدريبية او بعدم تركيزها على تنمية العضلات المسؤولة عن الأداء الحركي المتفجر و خاصة عضلات الرجلين و من هنا جائت فكرة البحث لتقديم برنامج تدريبي موجه يعمل على تحسين القوة الانفجارية لعضلات الرجلين انطلاقا من قناعة الباحثة بان تطوير هده الصفة سينعكس بشكل إيجابي و مباشر على جودة الأداء البدني و المهاري لدى اللاعبات و بالتالي الرفع من مستواهن التنافسي.

فأردنا اقتراح وحدات تدريبية لتحسين وتطوير عضلات الرجلين فتطورها يعني تطور الأداء المهاري والبدني لدى لاعبات كرة الطائرة ولهذا نطرح التالي تساؤل التالي:

التساؤل العام:

~هل تؤثر الوحدات التدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى عينة البحث؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث ؟

3- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- تؤثر الوحدات التدريبية ايجابا في تطوير مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى عينة البحث.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعدية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث وهي لصالح العينة التجريبية.

4. الهدف العام:

- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية في تطوير مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى عينة البحث.

الأهداف الجزئية:

- كشف مستوى دلالة الفروق الاحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية.
- كشف مستوى دلالة الفروق الاحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث.

5 ـ أهمية البحث:

أصبح من واجب المدرب في ظل ارتفاع مستوى الانجاز والأداء الرياضي نتيجة تنوع أساليب وطرق التدريب الرياضي بما فيها طرق تدريب القوة العضلية معرفة واختيار الأسلوب التدريبي الأنسب الذي يحقق له الهدف المطلوب في اقل وقت واقل جهد ممكن بغيت تنمية الحالة التدريبية للفرد الرياضي، ولهذا تكمن الأهمية هذه الدراسة في جانبين: الجانب النظري والجانب التطبيقي.

- ❖ الجانب النظري: يتمثل في اثبات الدراسة بمجموعة من المعطيات النظرية فيما يخص طريقة الحديثة في عملية التدريب باستخدام وحدات تدريبية مقترحة الى جانب إضافة علمية جديدة الى مكتبة الجامعة.
- ❖ الجانب التطبيقي: يتمثل في اعداد وحدات تدريبية بطريقة لتحسين القوة الانفجارية ومهارة تصويب للاعبات كرة الطائرة الذي يخدم مدربين مستقبلا. حيث ركزنا على تقوية عضلات الرجلين بشكل انفجاري يساهم في تعزيز الثبات العضلي والمفصلي مما يقلل من خطر الإصابات خاصة في الركبتين والكاحلين.
  بالإضافة لرفع كفاءة اللياقة البدنية ويزيد من قدرة اللاعبات على التحمل في المباريات الطويلة والضغط العالي.

6 ـ مصطلحات ومفاهيم البحث:

1. القوة الانفجارية:

هي قدرة الفرد على انجاز تزايد أكبر للقوه في خلال أقصر وقت ممكن.

اصطلاحي: الصفة الناتجة عن ترابط ما بين اقصى قوه واقصى سرعه.

اجرائي: هي انقباض العضلة في أسرع وقت ممكن بأكبر قوه.

2. الوحدات التدريبية:

الساعة التدريبية اساس عملية التخطيط اليومي ينظر اليها انها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي.

7 ـ الدراسات السابقة والمشابهة:

ـ الدراسة الاولى: دراسة بامو حسين 2023بعنوان:

" أثر برنامج مقترح لتنميه القوة الانفجارية لعضلة الرجلين في تحسين التسديد في كرة القدم

اهداف البحث:

•التعرف على ماذا أثر برنامج مقترح في التسديد لدى لاعبي كره القدم.

•تحسين التسديد لدى اللاعبين في نشاط كره القدم.

منهج بحث: تجريبي

ـ الدراسة الثانية: دراسة عدادي محمد 2023 بعنوان:

" اثار الوحدات التدريبية لتنمية القوة الانفجارية وانعكاساتها على دقه التصويب."

اهداف البحث:

•التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية لأطراف السفلى والتسديد في كره القدم.

•التعرف على مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى عينة البحث.

منهج البحث: تجريبي.

ـ الدراسة الثالثة: دراسة الحداد محمد 2014. بعنوان:

" أثر استخدام تمارين الإطالة العضلية على المدى البعيد في تطوير قوه الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة"

اهداف البحث:

الكشف على تأثير تمارين الإطالة العضلية في تطوير القوة الانفجارية.

الكشف على تأثيره القوة الانفجارية على الاداء المهارى والبدني لدى لاعبي كره الطائرة.

منهج البحث: منهج تجريبي.

8 ـ نقد الدراسات السابقة:

تم الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة التي أُجريت في الفترة الممتدة بين (2015–2024)، والتي تناولت موضوع تأثير البرامج التدريبية على تطوير القوة الانفجارية لدى الرياضيين في مختلف التخصصات. وقد تبيّن من خلال تحليل هذه الدراسات وجود تباين في الأساليب المنهجية، حيث اختلفت في نوع المنهج المتبع، وطبيعة العينة، ومدة التطبيق، إضافة إلى تنوع أدوات القياس المستخدمة. وعلى الرغم من أن أغلب الدراسات أشارت إلى وجود تحسن ملحوظ في القوة الانفجارية نتيجة استخدام برامج تدريبية محددة، إلا أن بعضها افتقر إلى الضبط الدقيق للمتغيرات المؤثرة، مما قد يؤثر على دقة النتائج. كما لوحظ وجود تفاوت في مدى شمولية الأطر النظرية المعتمدة، مما قلل من قوة الربط بين الجانب النظري والتطبيقي. وبناءً على ذلك، فإن هذه الدراسات تُعد مرجعًا مهمًا يمكن الاستفادة منه في تحديد المنهج المناسب، مع ضرورة تجاوز نواقصها في البحث الحالي من خلال تصميم برنامج تدريبي أكثر دقة وقياس أثره بشكل شامل.

المنهج المتبع:

في الدراسات السابقة اتضح ان المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي.

العينة وكيفية اختيارها: اختلفت عينة البحث في الدراسات السابقة حيث يمكن حصرها فيما يلي:

- من حيث العدد
- من حيث الفئة
- من حيث نوع الرياضة

طريقة اختيار العينة: كانت الطريقة عمدية مقصودة.

يظهر الاختلاف بين عينات الدراسات السابقة في حجم الفئة العمرية ونوع النشاط وتشترك في طريقة اختيارها.

الادوات المستخدمة:

- اشتركت معظم الدراسات السابقة في اعتمادها على مصادر ومراجع عربية وفرنسية.
- الاشتراك في الوسائل الإحصائية.
- القيام بالاختبارات البدنية و المهارية.

أهداف البحث:

- التشابه بين الدراسة والدراسات السابقة في بعض الاختبارات البدنية.
- الاشتراك في أهداف الدراسة حول تأثير الوحدات التدريبية في تحسين القوة الانفجارية.

9 ـ أسباب اختيار الموضوع:

1. الأهمية البالغة القوة الانفجارية في لعبة كرة الطائرة، حيث تعتمد العديد من المهارات الأساسية في اللعبة، مثل الضرب الساحق، حائط الصد، والإرسال، على القدرة العضلية المتفجرة، وخاصة في عضلات الرجلين، مما يجعل تطوير هذه الصفة البدنية ضرورة لتحسين الأداء المهاري والفني للاعبات.
2. ندرة الدراسات التطبيقية الموجهة لفئة اللاعبات الإناث، إذ تتركز معظم الدراسات على الذكور أو على جوانب بدنية عامة، دون تخصيص في برامج تنمية القوة الانفجارية لدى اللاعبات، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى سد هذا الفراغ البحثي وتقديم حلول تدريبية تتناسب مع الخصائص الفسيولوجية للمرأة الرياضية.

3. الملاحظة الميدانية لضعف بعض المؤشرات البدنية المتعلقة بالقوة الانفجارية لدى العديد من لاعبات كرة الطائرة، والتي تنعكس سلبًا على الأداء في المواقف التنافسية، خصوصًا في القفز العمودي وسرعة التفاعل مع الكرات.

4. رغبة الباحث في المساهمة في تطوير البرامج التدريبية الموجهة للاعبات، وذلك من خلال تصميم وتنفيذ برنامج تدريبي متخصص يهدف إلى تحسين القوة الانفجارية، مما يسهم في رفع كفاءة الأداء البدني والمهاري.

5. الارتباط الوثيق بين تنمية القوة الانفجارية وتحقيق النتائج الإيجابية في المباريات، حيث تُعد هذه القدرة من المحددات الأساسية للنجاح في مواقف اللعب المختلفة، خاصة عند الشبكة، مما يجعل التركيز عليها عاملاً حاسمًا في تحسين المستوى التنافسي للفريق

الباب الأول
الجانب النظري

الفصل الأول
مكونات البرنامج التدريبي

1 - 1 - الوحدة التدريبية:
تعد الوحدة التدريبية أصغر وحدة بنائية في التخطيط الرياضي يتم من خلالها تنفيذ مفردات تدريبية لتحقيق أهداف يؤدي تراكمها إلى إحداث التطور المناسب وأهدافه إنجاز المرحلة النهائية وتعد الوحدة التدريبية المكونة الأساس لبناء الهيكل التدريبي ليس بالنسبة الدائرة الصغيرة فقط بل لدوائر المتوسطة او الكبرى كذلك وبذلك يعتمد نجاح خطة التدريب السنوية على جودة التشكيل الوحدات التدريبية (الحسناوي، 2014، صفحة 172)

1 - 1 - 2 - بناء الوحدة التدريبية:
يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى أقسام عدة وهي مترابطة في ادائها ومتكاملة في أهدافها يتدرج فيها الحمل التدريبي بالزيادة والنقصان ويمكن أن يشمل البناء أساسي الوحدة التدريبية على ثلاثة أو أربعة أقسام حيث تشتمل الوحدة التدريبية ذات الأقسام الثالثة على:

1. القسم الاعدادي
2. القسم الرئيسي

3. القسم الختامي

يعتمد بناء الوحدة التدريبية على عدة عوامل من أهمها:

- أهداف التدريب
- المرحلة التدريبية
- مستوى الرياضي

تكون الوحدات أقسام الأربعة هي للوحدات المفضلة في تدريب الناشئين للمبتدئين خلال مرحلة الإعداد وذلك لحاجة المدرب إلى شرح أهداف التدريب وطرق تحقيقها وإرشاد المتدربين وتوجيههم في المقدمة في حين أن الوحدات ذات الأقسام الثالثة تكون مفضلة في تدريب المتقدمين خصوصا أثناء مرحلة المنافسات حيث دمج المقدمة مع القسم الاعدادي لقلة الحاجة للشرح والتحفيز مع الرياضيين المتقدمين.

1 - 1 - 3 - زمن الوحدة التدريبية:

ان زمن الوحدة التدريبية على العموم يرجع إلى عوامل عدة من أهمها محتويات الوحدة التدريبية وواجباتها ونوع الفعالية او اللعبة الرياضية كونها من العاب التميز بالقوة والسرعة والتحمل فضل عن عدد التكرارات المنفذ وزمن الراحة بين التكرارات والمجموعات وزمن الوحدة التدريبية يمكن ان يمتد من 30 دقيقة الى اربعة او خمس ساعات وعلى هذا الأساس يمكن تقسيم للوحدات التدريبية حسب الزمن المستغرق فيها إلى الاتي:

1. (وحدات قصيرة 30من إلى 90 دقيقة (
2. (وحدات متوسطة من 2 ساعات الى 3 ساعات (
3. (وحدات طويلة أكثر من 3 ساعات(

ومن خلال المسح الشامل لزمن الوحدات التدريبية يظهر أن اختلاف الأعظم في زمن الوحدات التدريبية في العاب والفعاليات الرياضية الفردية بينما تميزت للوحدات التدريبية الخاصة بالألعاب الفردية بتقارب كبير وثابت نسبيا في زمن وحداتها التدريبية وعلى العموم فإن معدل زمن الوحدات التدريبية هو 120 دقيقة ويمكن أن يكون فيها زمن أقسام الوحدة التدريبية كما يأتي:

القسم الاعدادي: 5 دقائق

القسم الرئيسي: 40 إلى 75 دقيقة

القسم الختامي: 5 الى 10 دقائق

- الوحدات التدريبية ذات الأقسام الثالثة:

القسم الاعدادي: 25 الى 35 دقيقة

القسم الرئيسي: 75 الى 85 دقيقة

قسم الختامي: 10 دقائق (الحسناوي، 2014، صفحة .173172)

1 - 1 - 4 - تكرار الوحدات:
يمكن تنفيذ وحدة تدريبية واحدة او اثنتين او ثالث وحدات في اليوم وهذا يتوقف على قابلية الرياضي ومستواه وأهداف مرحلة التدريب غير انه من الأخطاء الشائعة في التخطيط قلة الوحدات التدريبية وعدم تكرارها وان تقنين الاحمال التدريبية في الدائرة الصغير ة يعتمد أساسا على إعادة الوحدات التدريبية وتكرارها والجل ان يكون التدريب فعال يجب على المدرب ان يكرر الوحدات التدريبية ذات الأهداف لمحتويات المتشابهة من مرتان الى ثلاث مرات اثناء الدائرة الأسبوعية اذ يشكل التكرار العامل الأساس في عملية تعلم واكتساب المهارات وتطوير القدرات والصفات البدنية والحركية مع ضرورة مراعاة خصوصية التدريب الصفات البدنية وتمتع الرياضي بالراحة الكافية ويجب ان تسبق الوحدات الفعالة تتلوها وحدة خفيفة للحمل او الراحة.

1 - 2 - اشكال تنفيذ الوحدات التدريبية:
يفضل ان يسهم الالعاب في إدارة بعض اقسام الوحدة التدريبية او مفرداتها الى جانب المدرب ويمكن ان تنفذ الوحدات التدريبية بأشكال عده بهدف تحقيق بعض الأغراض البدنية النفسية و التربوية و الاجتماعية ويمكن ان نميز اشكال وحدات تدريبية الآتية:
1 - 2 - 1 - الوحدات التدريبية الفردية:
يتم فيها تنفيذ الأحمال التدريبية بشكل فردي من قبل كل رياضي وفي أقسام الوحدة التدريبية جميعها وهي تتفق مع قاعدة الفردية في التدريب ومثل هكذا وحدات تدريبية تتيح للمتدرب فرصة لوضع مفردات الحمل التدريبي بصوره فرديه وينظم فيها اداء المهارات طبقا لخصائص كل الرياضي وتعطي مجالا كافيا لروح الإبداع لدى الرياضي ومثل هكذا وحدات تكون ذات فائدة كبيرة خلال مراحل الإعداد في حين يمكن ان يتجه المدرب قبل المنافسات الى اشكال اخرى من الوحدات التدريبية
1 - 2 - 2 - الوحدة التدريبية الجماعية
يمكن ان تصمم الوحدات الجماعية للرياضيين عدة وليس من الضروري ان تختص بالألعاب الفرق اذ يمكن لرياضي لعب ألعاب الفردية ان يتدربوا بصورة جماعية وعلى الرغم من ان هذه الوحدات تكون مخالفة للقاعدة الفردية في التدريب الا انها تكون موضع الاهتمام عند تطوير العلاقات الجماعية والصفات الإرادية والنفسية وخاصة في مرحلة قبل المنافسات.
1 - 2 - 3 - الوحدة التدريبية المختلطة:
وهي مزيج من الوحدات الفردية والجماعية ففي هذه الوحدات يقوم الرياضيون بأداء القسم الاعدادي والقسم الختامي بشكل جماعي اما في القسم الرئيسي فان الرياضيين يقومون بتنفيذ الخطط الفردية الخاصة بهم وبكل منهم وطبقا أهدافهم الخاصة في الوحدة التدريبية.

1 - 3 - تصنيف الوحدات التدريبية حسب أهدافها:
1 - 3 - 1 - الوحدات التعليمية:

تهدف مثل هذه الوحدات الى تعلم المهارات الفنية والخطاطين وتؤدي مثل هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة ولاسيما مع المبتدئين في حين يمكن ان تكون هذه الوحدات شائعة في تدريب المتقدمين لتعلم مهارة فنية او خطة او جزء منه مهم في بداية فترة المنافسات او الفترة التي يجدها المدرب مناسب لذلك الوحدات المساعدة وهي بمثابة التعليم الاضافي للرياضيين الذين اكتسبوا مهارات فنية يحاولون تحسين ادائها وهي أكثر استخداما منقبل المبتدئين الذين يكون الهدف الأساس من تدريبهم هو تحسين الأداء الفني وغالبا ما سيكون في أوقات الفراغ والا تتجاوز 30 دقيقة وتعد من وسائل زيادة الحجم التدريبي.

1 - 3 - 2 - الوحدات التدريبية:

وتعد الوحدة التدريبية وحدة رئيسية ومتكررة ويمكن استخدامها بعد الوحدات التعليمية لغرض تحسين القدرات الصفات البدنية والإعداد الفني الخاص بالمهارات للوصول لشكل النهائي لإعداد اللاعب المتكامل الأداء المنافسة

1 - 3 - 3 - الوحدات التقويمية:

تهدف هذه الوحدات الى قياس مستوى الإعداد المنجز المتحقق وتقويمه في مرحلة معينة من التدريب للوقوف على مستوى الرياضي ومعرفة مواطن الضحية في قدراته البدنية او مهاراته الفنية والخططية وهي مهمه جدا لنجاح الخطط جميعها فمن خلالها يتم تعديل التدريب وتوجيهه باتجاه الاهداف.

1 - 3 - 4 - الوحدات الاستشفائية:

تمثل الراحة الايجابية بين مراحل التدريب ومواسم المختلفة وتهدف الى اعادة الشفاء من الأحمال التدريبية الكبيرة التي واجهها الرياضي ومثل هذه الوحدات تعمل على رفع المستوى من خلال تعويض الزائد.

1 - 3 - 5 - الوحدات المخصصة:

إتقان المهارة معينة تكون غالبا ما منسجمة مع مبدأ الفروق الفردية يختلف الرياضيون في حجم التدريب الكافي للوصول بالمهارات الفنية والخططية الى مرحلة الاتقان وينطبق ذلك على العاب والفعاليات الفردية وحسب بل قد يقوم لاعب في العاب الفرقية بتكرار اداء موقف خطاطي معين لمئات المرات بشكل فردي او ثنائي او جماعي (الحسناوي، 2014، صفحة 177).

1 - 4 - ديناميكية الوحدة التدريبية:

يجب مراعاة طبيعة عمل أجهزة الجسم عند تنظيم أهداف الوحدة التدريبية ومفرداتها ومن أهمها الجهاز العصبي في مواجهة متطلبات الاحمال التدريبية بما يضمن التطور الفعلي للقدرات الحركية والصفات البدنية المنشودة التي يمكنا لارتقاء بها من خلال التكيفات الوظيفية المناسبة وهناك تسلسل علمي ومنطقي لتدريب عناصر الإعداد وفقا لما يلي:

- الأولوية لتمرينات التعلم سواء كان الأداء الفني والأداء الخططي
- تمرينات القفز

- تمرينات التوافق والقدرات الحركية الآخر
- تدريبات السرعة وكما يلي
- سرعة رد الفعل
- سرعة الحركة الاستجابة
- السرعة الانتقالية
- تحمل السرعة
- القوة وكما يلي
- القوة المميزة بالسرعة
- القوة القصوى
- تحمل القوة
- التحمل العام

أما المرونة البدنية فيفضل تدريبها في القسم خلال اعدادي لكون العضلات بحالة جيدة ويفضل أدائها بعد تدريبات التوافق عندما تكون من أهداف الوحدة التدريبية ومن جانب آخر واعتمادا على تدريبات أنظمة الطاقة السائلة والأولوية تكون للتمرينات الهوائية الفوسفاطية يتبعها التمرينات الهوائية اللكتيكيه وتكون تمرينات الهوائية في النهائي وينطبق هذا الكلام على تدريبات التحمل الخاص والعام.

1 - 5 - خطة الوحدة التدريبية:

يجب ان تكون خطة الوحدة التدريبية بسيطة وعملية ودقيقة حيث انها تمثل نموذجا وجزءا من برنامج تدريبي وهنا يجبان توضح في خطة الوحدة التدريبية الاهداف والوسائل مكونات الحمل التدريبي والاجهزة والادوات والملاحظات الخاصة بالتدريب وغالبا ما يكتب في بداية الخطة وعلى الجانب أيمن التاريخ والوقت ومكانه التدريب على حين يكتفي الجانب الأيسر أهداف الوحدة التدريبية الخاصة والأجهزة والأدوات المستخدمة ويمكن تثبيته اي معلومات اخر يعدها المدرب والباحث مهمة في عمله وتضمن الوحدة التدريبية حقول عدة كما يلي:

الحقل الأول: ويكون محدد للأقسام الوحدة التدريبية.

الحقل الثاني: ويكون محددا للتمرينات والمهارات تكتب فيها التمرينات بشكل واضح.

الحقل الثالث: ويكون محددا الجرعة التدريبية اذ تذكر فيه مكونات الحمل التدريبي الحجم الشدة الراحة وبشكل واضح ويمكن ان يتضمن هذا الحقل حقول فرعية أصغر توضح مكونات الحمل التدريبي من حيث حجم التمرين تكرار الزمن والمسافة وشدة أداء التمرين سرعة اثقال ضربة القلب وفقا لنسبة الشدة المستخدمة والراحة الزمن معدل ضربات قلبه.

الحقل الرابع: يكون محدد توضيح المهارات ورسمها التي تضمنها الوحدة التدريبية ولا سيما الصعبة منها وغالبا ما يكون ذلك في العاب

الحقل الخامس: ويكون محددا لكتابة الملاحظات البسيطة عن أداء في التمرين. (الحسناوي، 2014، صفحة 197)

1 - 6 - تعريف وحدة جرعة التدريب:
انها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية او تطبيقية اوكلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق ويمكن التفريق بين وحدات جرعات التدريب طبقا لسمات المميزة لها والتي تنبع من الهدف الرئيسي لكل منها فهناك وحدة جرعة التدريب يغلب عليها السمة البدنية وأخر ى يغلب عليها السمة المهارية والثالثة الخططية قد يحتوي اليوم الواحد على أكثر من وحده جرعة تدريبية خلال تدريب المستويات الرياضية العليا.

1 - 6 - 1 - اهداف وحدة جرعة التدريب:
تدريبات السرعة وكما يلي:
- ❖ سرعة رد الفعل
- ❖ سرعة الحركة الاستجابة
- ❖ السرعة الانتقالية
- ❖ تحمل السرعة

تدريبات القوة وكما يلي:
- ❖ القوة المميزة بالسرعة
- ❖ القوة القصوى
- ❖ تحمل القوة
- ❖ التحمل العام

تحقق وحدة جرعة التدريب اليومية واحدا وأكثر من الستة الأهداف وهي الأهداف المهارية والبدنية و الخططية و النفسية والمعرفية والأخلاقية.
من المفضل ان الا تزيد اهداف وحدة الجرعة التدريبية اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.

1 - 6 - 2 - اعتبارات هامة تراها عند تخطيط وحدة جرعة التدريب:
- ❖ تحديد الأهداف.
- ❖ ان يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق اهدافها.
- ❖ ان يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الأهداف
- ❖ تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة.
- ❖ تحديد درجة حملة تدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات.
- ❖ تحديد الأدوات المستخدمة في كل تمرين.
- ❖ تحديد التشكيلات ان وجدت المساحات التي تشغلها وعدد اللاعبين واللاعبات في كل منها.
- ❖ تدوين تاريخ الوحدة.
- ❖ تدوين الزمن الكلي للمستغرق.

❖ انت تضمن الاجزاء الرئيسية الثالثة وهي الإحماء والجزء الرئيسي.

1 - 6 - 3 - اجزاء وحدة جرعه التدريب:

التقديم التمهيدي: هو المدخل لوحده جرعة التدريب ويتم من خلال مقابلة اللاعبين أو اللاعبات في الملعب والتحدث اليهم سواء اصطفوا بتشكيل المنتظم الصف الواحد او في تشكيل حر ويهدف لتحقيق عدة أهداف نذكر منها ما يلي:

- توضيح أهداف الوحدة الجرعة التدريبية.
- تحقيق أهداف معرفية او أخلاقية او نفسية
- تقديم بعض المعلومات.

- تنقسم وحدة جرعة التدريب الى أجزاء كما يلي:

- الإحماء.
- الجزء الرئيسي.
- التهدئة.

1-6 - 3 - 1 -الإحماء:

يطلق عليه بعض أسماء اخرى مثل التسخين والتدفئة يتراوح زمن الإحماء ما بين 10 إلى 20% من الزمن المخصص لوحدة الجرعة التدريب ويقسم الى جزئيين فرعيين هما:

- الاحماء العام.
- الاحماء الخاص.

- الاحماءالعام:يهدف الى رفع درجة استعداد اجهزة واعضاء جسم اللاعب بصورة عملية لممارسة النشاط الرياضي وايقاظ استعدادات لديه.

- الاحماء الخاص: يحل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف الى تأكيد تهيئة اللاعب بدنيا الوظيفية ومهاريا وخططيا ونفسيا لمتطلبات وحدة جرعة التدريب اليومية او المباراة.

- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الاحماء:

❖ التدرج.
❖ اختيار التمرينات بحيث تتمشى مع الهدف الرئيسي من وحدة تدريب.
❖ تكامل كل من الاعداد العام والاعداد الخاص.
❖ مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين أو اللاعبات.
❖ مراعاة الفروق الفردية.
❖ التنويع.
❖ ارتداء اللاعبين او اللاعبات بذلة تدريب في الجو البارد.
❖ عمل على سرعة احماء.
❖ تناسب محتوى الاحماء مع الطقس.
❖ فترات الراحة المناسبة خلال احماء.
❖ التشويق والترغيب.

- ❖ استخدام بعض الوسائل المساعدة في إحماء مثل بعض انواع التدليك وبعض الكريمات المساعدة على تدفئة عند اللزوم.
- ❖ تناسب الإحماء مع المرحلة السنية.

ـاهداف الإحماء:

يهدف الإحماء الى تحقيق عدد من الأهداف كي يتقبل جسم اللاعب جهد تنفيذ التدريب ومن الأهداف التي يرمى إليها في هذا الصدد ما يلي:

ـ زيادة سرعة ضربات القلب وما يدفع من الدم في كل ضربة وزيادة اتساع الأوعية الدموية.

ـ زيادة سرعه التهوية الرئوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع.

ـ اكساب العضلات استثارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للأداء.

ـ رفع درجة حرارة الجسم للوصول لأقصى درجة استجابة لرد الفعل.

ـ الوصول الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب والمباراة

ـ الإعداد والتهيئة المهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية

ـ العمل على تهيئة الفرصة أقصى استعداد نفسي للتدريب او المباراة

1-6 - 3 - 2 ـالجزء الرئيسي من وحدة التدريب:

يشمل التمرينات التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة الجرعة التدريبية وزمن هذا الجزء يعادل70 % - 80 %من الزمن المخصص لوحدة التدريب.

ـ اعتبارات يجب أن تراعى في الجزء الرئيسي:

- ❖ البدء بالتمرينات التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهه.
- ❖ البدء بتمرينات التعلم المهاري عقب الإحماء مباشرة الن هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه وذلك ينطبق أيضاعلى تمرينات الاستجابة الحركية.
- ❖ تعطى تمرينات السرعة بعد تمرينات تعلم المهاري ضمانا لعدم إرهاق اللاعبين.
- ❖ تسير التمرينات على وتيرة واحدة بل يجب أن يكون المدرب يخصص بعض الوقت الداء التمرينات طبقا للفروق الفردي.
- ❖ يجب مراعاة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية سابقة وخاصة تلك التي يحتاج اللاعبون واللاعبات.
- ❖ يجب أن ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء وأن يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها اللاعبون أواللاعبات في المباراة والمنافسة ويلاحظ أنه خلال فترة الإعداد سوف ال يستخدم مثل هذا النوع من التمرينات لفترة طويلة ولكن بتقدم المستوى يزداد زمن التمرينات المخصصة له.
- ❖ هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين واللاعبات اللعب ولكن يجب أن يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرة حتى تحقق أهداف وحدة التدريب مع مراعاة أن تكون

السيطرة وتوجيه اللاعبين واللاعبات وتقديم التغذية الراجعة لهم مستمرة طوال الوقت بل يجب مراعاة استمتاعهم بممارسة الأداء.

- ❖ تمرينات القوة العضلية والتحمل تقدم على من المنتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.

1-6 - 3 - 3 ـالتهدئة:

يهدف هذا الجزء الى عودة اللاعبين واللاعبات الى الحالة الطبيعية تقريبا بعد ان وصل أداء أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية فيه يستغرق هذا الجزء حوالي من 8 % إلى 10% من الزمن المخصص للوحدة يحتوي هذا الجزء على تمرينات الاسترخاء والتهدئة الكثير من المدربين يهملون هذا الجزء في حين ان له دورا كبيرا في العمل على إزالة بعض الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائي خلال المجهود المؤدى في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية تختار تمرينات هذا الجزء من تلك التي تساعد على التخلص من التعب وتعمل على إنعاش اللاعبين واللاعبات وتهدا عمل أجهزتهم الحيوية وتوفر لهم الراحة النفسية.

تكون تمرينات هذا الجزء متدرجة من الصعب الى السهل عكس تمرينات الاحماء

اما إذا كانت وحدة جرعة التدريب مرتفعة في درجه الحمل فقد يستمر هذا الجزء 10 دقائق اما إذا كان الحمل اقل من ذلك فيقل الزمن.

1 - 7 ـ الإعداد البدني:

يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة (علوي، 1999، صفحة 43)

1 - 7 - 1 ـ مفهوم الاعداد البدني:

ان هدف الإعداد البدني للفرد الرياضي هو اكسابه اللياقة البدنية ويرى البعض الاخر ان الاعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الفرد الرياضي وطبقا لهذا المفهوم يقسمون عملية الإعداد البدني إلى:

- الاعداد البدني العام
- الاعداد البدني الخاص

الاعداد البدني العام :يهدف الى اكتساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصور شاملة ومن اهم الصفات البدنية الأساسية ما يلي:

6. القوة العضلية
7. السرعة
8. التحمل
9. المرونة
10. الرشاقة
11. التوازن) علوي1999 ،، صفحة 10)

الاعداد البدني الخاص:

ويهدف الى تنمية الصفات البدنية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها الأقصى حتى يمكن الوصول بالفرد أعلى مستويات الرياضية فعلى سبيل المثال يحتاج لاعب الكرة الطائرة الصفات بدنية ضرورية تختلف عن العب تنس الطاولة.
وفي غضون فترة الإعداد البدني الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية يستطيع الفرد الرياضي اتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره الصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين في النشاط الرياضي.
بالإضافة إلى ذلك ترتبط صفة البدنية بالسمات الإرادية للفرد إذا لن يستطيع الفرد الرياضي أداء المجهود البدني الذي يتصل بنوع معين من القوة العضلية او السرعة او التحمل دون الاستعانة بقوة الإرادة والتحكم في الذات والمثابرة والصبر وغير ذلك من مختلف السمات الإرادية. (علوي، 1999، صفحة 25)

1 - 7 - 2 ـ تشكيل الحمل التدريبي:

ان التشكيل الصحيح للحمل في غضون فترات التدريب المختلفة من الأسس الهامة لضمان الارتفاع التدريجي بمستوى الفرض الرياضي ولسهولة تشكيل حمل التدريب تستخدم الطريقتين التاليتين:

- التشكيل الاسبوعي للحمل وهو ما يعرف بدورة الحمل الأسبوعية.
- تشكيلة الحمل لفترة معينة أكثر من اسبوع وهو ما يعرف بدوره الحمل الفترية.

دورة الحمل الأسبوعية:
يقصد بدوره الحمل الأسبوعي كيفية تشكيل الحمل في غضون عدد المرات تدريبية في الأسبوع الواحد وتشتمل دورة الحمل الأسبوعية على العنصرين التاليين:

- تشكيله درجة الحمل.
- تشكيل هدف أو اتجاه الحمل.

1 - 7 - 3 ـ تشكيل درجة الحمل:

من المعروف أن الفرد الرياضي ال يستطيع تحمل التدريب اليومي طوال الأسبوع الواحد باستخدام الحمل الذي يبلغ الحدالأقصى أو الأقل من الأقصى بالنسبة لمستواه نظرا ألن مثل هذا النوع من الحمل يتطلب فترة من الراحة ال تقل عن 24 ساعة والا أصبح الفرد الرياضي معرض لهبوط المستوى ومن ناحية أخرى فإن التدريب اليومي طوال الأسبوع باستخدام ا لحمل المتوسط الذي يسمح للفرد والقدرة على الممارسة في اليوم التالي ال يؤدي إلى الارتقاء الدائم بمستوى قدر انتظار لعدم كفاية جرعات التدريب بصورة مؤثرة ولقد أثبتت التجارب المختلفة أن تدريب باستخدام درجة مختلفة منحمل تدريب بصوره منظمه في غضون الأسبوع الواحد يؤدي الى سرعة الارتقاء بمستوى قدرات الفرد **74**(علوي، 1999، صفحة 74)

ويجب على المدرب الرياضي مراعاة عدم الالتزام الدائم باستخدام طريقة ثابتة لتشكيل درجة حمل التدريب في غضون دورة الحمل الأسبوعية نظرا لأن هناك بعض العوامل التي ينبغي مراعتها مثل:الحالة التدريبية للفرد الرياضي.

الفصل الثاني
الكرة الطائرة

2 - 1 - الكرةالطائرة:
تعتبر لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي أصبحت تحتل مكانة بارزة بين سائر الألعابالجماعية الأخرى إذ أنها طرقت باب العلم الحديث في النصف الثاني من القرن الماضي وأخذت من أسسه وقوانينه.

2 - 2 - تاريخ ونشأة كرة الطائرة:
في 9 فبراير عام 1885 م في مدينة هوليوود بولاية ماساشوستس الأمريكية قام مدير التربية البدنية الأمريكي وليام مورغان بتكوين لعبة رياضية جديدة أطلق عليها اسم مينتونيت لتمضية الوقت بشكل مسل بحيث فضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات وبأي عدد من اللاعبين.
أخذت اللعبة بعض خصائصها من التنس وكرة اليد؛ في الوقت الذي كانت فيه كرة السلة رياضة جديدة.
تم إنشاء كرة الطائرة على أساس أنها الرياضة الداخلية الأقل خشونة منكرة السلة المناسبة لأعضاء اتحاد الأكبر سنا؛ على الرغم من انها لازالت تحتاج الى بذل جهد. (عمران، 2016، صفحة 1.2)
كرة الطائرة لم تعد هواية يمارسها الناس في أوقات فراغهم للتسلية وقضاء الوقت. اذ كان الناس ينظرون الى هذه اللعبة في بدايتها على أنها لعبة تسلية وترويح والمحافظة على اللياقة البدنية.
ولكنها في العصر الحديث أخذت طابعا اخر بعد ان دخلت الدورات الأولمبية في طوكيو سنة 1974م حيث أصبحت لعبة لها أسس وقوانين وخطط وبرامج ينبغي على اللاعب ان يتقنها إذا اراد ان يحقق الفوز في الكرة الطائرة.)(الجميلي، 2013، صفحة 18)
بعد اول عرض للعبة في عام 1986 استبدل اسم الرياضة إلى فوليبول بمعنى كرة الطائرة حاليا؛ ومن تم طرأ على الرياضة العديد من التغييرات في القواعد.
عام م 1947 تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطائرة .**FIVB**
أول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام 1949م.
أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952م.
أضيفت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام 1964م وكانت عند ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة.
تم إنشاء رياضة كرة الطائرة الشاطئية عام 1986 م التي تعتبر مشابهة لكرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغم اختلاف عدد اللاعبين.
أضافت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام 1996م. (عمران، 2016، صفحة 9)
تعتبر الرياضة الآن من أكثر الرياضات الشعبية في البرازيل ومعظم دول أوروبا.

2 ـ 3 ـ قوانين لعبة كرةالطائرة:
التحكيم: تتكون مباريات من 3 حكام:
1ـ حكم : يراقب المباراة من أعلى الملعب يلاحظ انه جالس على كرسي.
2ـ حكم : يراقب الملعب من الأسفل في حالة لمس الشبكة و في حالة تجاوز قدم اللاعب لملعبه و الخط و انتقاله لملعب الفريق الخصم و كلها تؤدي لنقطة ضد فريقك.
3 ـ هناك حكمين رجال خطوط يراقبون خطوط الملعب هل الكرة تجاوزت خط الملعب؛ هل الكرة سقطت عند الفريق المستقبل.
بالتالي تحسب نقطة للفريق المستقبل للكرة.
الملعب**:**تلعب رياضة الكرة الطائرة على ملعب خاص طوله 9×18 أمتار مقسم إلى قسمين للفريق طول كل منهما 9×2 أمتار يوضع فاصل بين منطقتي الفريقين وهو الشباك وارتفاعه 2.43 متر للرجال؛و2.24 متر النساء
الكرة**:**مستديرة الشكل و مصنوعة من مادة مرنة الجلد تمتص الرطوبة أي تكون ملائمة لظروف الملاعب المكشوفةإذ أنه يمكن إجراء المباريات عندما يكون الجو ممطر و تكون بألوان زاهية برتقالي ؛أصفر؛ أزر ق
محيط الكرة: 65 ـ 67سم للمنافسات الدولية للاتحاد الدولي لكرة الطائرة. أما وزنها 260_280 غرام وضغط الهواءالداخلي للكرة 0.30 ـ 0.325 جرام.
اللاعبون: يتكون الفريق على وجه الحصر من 14 لاعبا ويكون اثنان منهم حر.
الفوز بالشوط :ويفوز الفريق بالشوط الذي يحرز 25 نقطة ويتقدم بنقطتين على الأقل ما عدا الشوط الفاصل الخامس وفي حالة تعادل 25 ـ 25 نقطة يستمر اللعب حتى يتم الوصول الى التقدم بنقطتين.
الفوز بالمباراة: يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز ثلاثة أشواط من أصل 5 أشواط في حالة تعادل الفريقين 2 ـ 2 يلعب الشوط الفاصل 5الى 15 نقطتين على الأقل .
تبديل اللاعبين :يحق لكل فريق 6 تبديلات في كل شوط أما تبديلات اللاعب الحر الليبرو غير محدودة.
تشكيلة الفريق **:**يتكون الفريق من 12 لاعبا و 6 احتياط و مدرب ومساعد مدرب ومدرب لياقة وطبيب رياضي.
قيادة الفريق **:**يعتبر كابتن الفريق و المدرب مسؤولين عن أسلوب لعب وتصرفات الفريق عموما.. (الجميلي، 2013، صفحة 22.25)
الأخطاء:
1. يحسب اول خطأ على الفريق عندما يقوم أي من أعضائه بتصرف مخالف لقواعد اللعبة او مناف الأخلاق الرياضية ويكون الحكم مسئولا عن تقييم درجة الخطأ.
2. إذا تم ارتكاب خطأ واحد أو أكثر بالتعاقب فيحتسب الخطأ الأول فقط.

3. إذا ارتكب أي من الفريقين خطأ أو أكثر بشكل متزامن فيتم احتساب خطأ مزدوج ضده ويعاد الإرسال.
4. يمنع لمس الشبكة ولا يحسب أي شيء عندما تلمس الكرة الشبكة.
5. ويحصل الفريق على نقطة إذا نجح في تمرير الكرة من ساحة الى ساحة خصمه ولم يستطع الخصم ردها.

2 ـ 4 ـ خصائص لعبة كرة الطائرة:

ان لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفرقية وتعمل إلى أبعد حد في توضيح ابتكارا نشاطها الجمعي الفرقي التي يمكن الأخذ بها في النواحي الخططية.

الكرة الطائرة تمتلك قيمة عالية في التربية وغرس القيم النبيلة لدى لاعب التي تظهر أثناء المنافسات مما تدفعه نحو الفوز وتعمل على صقل امكانيات الفريق والنضال وتحمل المسؤولية العالية للفريق وطبيعة الحركة تكون فيها:

الركض،القفز، الهبوط، الدحرجة الخلفية؛ الجانبية، السقوط للأمام والضرب.

ـ تحتاج إلى المكونات البدنية التالية:

القوة والسرعة والتحمل المطاولة والمرونة؛ الرشاقة؛ الدقة والتركيز والتوافق وسرعة رد الفعل.

مباراة الكرة الطائرة تتطلب من اللاعبين تحضيرا وإعداد عناصر اللياقة البدنية والمهارات الفنية والخططية التكتيكية النفسية جيدا لان مسابقات فيها تتطلب نشاطات متعددة من اللاعبين في داخل الملعب وفي أثناء مدة المباراة بين الفريقين عن طريق إتقان المهارات الحركية الفنية بصورة متكاملة نحو الإنجاز العالي واكتساب النقاط وتحقيق نتيجةأ فضل نحو الفوز ويتصف هذا النشاط باتخاذ أشكال مختلفة وفعالية عالية لإنهاء الكرة لصالح فريقهم. (الجميلي، 2013، صفحة 32).

2 ـ 5 ـ مميزات لعبة الكرة الطائرة:

1. أنها تلعب بين مجموعتين تسمى كل منهما فريقا ويتكون كل فريق من ستة لاعبين.
2. تفصل بين الفريقين شبكة تمنع من أي احتكاك جسماني قد يحدث بينهما ولتفادي حدوث إصابات بين اللاعبين.
3. انها محدودة بعدد لمسات الكرة ثلاث لمسات باستثناء حائط الصد.
4. يكون دوران اللاعبين بعد استحواذهم على الكرة من الخصم.
5. النتيجة ليست محددة بالوقت وانما بالنقاط.
6. تمارس هذه اللعبة من كل الجنسين ولجميع الفئات العمرية.
7. تمارس هذه اللعبة في الصالات الداخلية والملاعب الخارجية على الرمال البطولات الشاطئية.

2 - 6 - المهارات الفنية الأساسية للعبةا لكرةا لطائرة:

المهارات الفنية الأساسية:

المهارات الفنية في الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول الى نتائج ايجابية والاقتصاد في المجهود البدني وتأخر ظهور حالة التعب على اللاعبين لذلك يجب اتقانها اتقانا تاما.

ويجب على جميع اللاعبين ان يؤدوا المهارات الأساسية جميعها بمستوى متكافئ لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه اثناء اللعب وعليه يتحتم تحليل المهارات الفنية الى مراحلها حتى يسهل تعلمها بصورة دقيقة وصحيحة ومع مراعاة ومطابقتها لقانون اللعبة وعلى الرغم من ان المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة اتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر مدة لمس الكرة وتحديد لمس الكرة بأطراف الأصابع وصف التطور الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى ولعبة الكرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الأساسية والمبادئ الأساسية وهي:

1. فن مهارة الارسال.
2. فن مهارة الاستقبال.
3. فن مهارة الاعداد.
4. فن مهارة الهجوم الساحق.
5. فن مهارة حائط الصد.
6. فن مهارة الدفاع عن الملعب. (الجميلي، 2013، صفحة 32)[2]
7. - 6 - 1 - فن مهارة الإرسال:

هو أحدث المهارات الفنية بالكرة الطائرة وينفذ بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز رقم واحد من الخط الخلفي بعد إشارة الحكم الصافرة وإدخال الكرة في اللعب وتضرب الكرة بذراع واحده بيد مفتوحة او مضمومة حتى يتم عبورها الملعب الخصم المنافس من فوق حافة الشبكة الارسال

الإرسال هو احدى المهارات التي لها طابع هجومي في كرة الطائرة له تأثير فعال إيجابي للفريق المرسل والسلبي للفريق الخصم اذ تم تنفيذه بالطريقة المطلوبة وهي:

أولا: الحصول على نقطه بدون اجهاد فريقه.

ثانيا: اعطاء فرصه راحة لفريقه.

ثالثا: كسب الثقة أعضاء فريقه من الناحية النفسية.

رابعا: إجهاد فريق الخصم بدنيا ونفسيا عند نجاحه.

خامسا: زعزعة الثقة عند الفريق الخصم.

وتشمل حصة ارسال 13% من المهارات من حيث التكرار استعماله في اللعب حسب تقويم المهارات في دورة العالم التي أقيمت عام 1977 نلاحظ في الفترة الاخيرة ان التدريب عليه

أصبح يمثل جزءا كبيرا من الوحدة التدريبية في الدقة والتركيز على مستوى الإنجاز العالي في الكرة الطائرة.

ـ انواع المهارات الإرسال: (الجميلي، 2013)

الإرسال من الأسفل:

- الإرسال من الأسفل الموجه.
- الارسال من أسفل الجانب المرتفع
- الارسال الروسي

الارسال التنس:

- التنس العادي
- التنس القوي
- التنس القوي المتموج/

الإرسال الجانبي:

- الإرسال الجانبي من الأعلى الارسال
- الإرسال الجانبي القوي من الأعلى
- الإرسال الجانبي من الأعلى المتموج (الجميلي، 2013، صفحة "45.46)

الحظ أن مجموع الإرسال في الكرة الطائرة هي ثالثة من حيث المبدأ العام من الاسفل التنس والجانبي لكن كل نوع له ارسال متنوعة مختلفة وتحتاج الى تدريبات كثيرة ومكثفة من قبل اللاعب حتى يستطيع ان يتفنن في دقة تنفيذها احداث فاعلية إيجابية.

الأخطاء الثانوية للارسال:

ـ عدم وقوف اللاعب خلف خط النهاية.

ـ عدم وقوف اللاعب خلف خط النهاية.

ـ لمس أحد خطوط منطقة خط النهاية.

ـ عدم خروج الكرة من يد المرسل قبل التنفيذ.

ـ التأخر عن ضرب الكرة أكثر من الوقت المحدد للإرسال ثمان ثواني.

ـ عدم تنفيذ الإرسال لخطة رمي الكرة إلى الأعلى وسقوطها على الجسم المرسل.

ـ عدم وصول الكرة الى الفريق المنافس من فوق الحافة العليا للشبكة.

ـ سقوط الكرة خارج حدود ملعب الفريق المنافس.

ـ لمس الكرة العصا الهوائية.

ـ وصول الكرة إلى ملعب الفريق المنافس من خارج حدود الشبكة.

ـ رمي الكرة إلى الأعلى وسقوطها في داخل الملعب قبل تنفيذها.

ـ لمس الكرة سقف الملعب الداخلي للصالة المغلقة.

2 - 6 - 2 - فن مهارة الاستقبال:
الاستقبال هو دفاع ضد الارسال المنافس ويطلق عليه التمريرة من الاسفل وتعد من المهارات الدفاعية المهمة في لعبة الكرة الطائرة وفي حالة حدوث خطأ فيه يعطي الفريق المنافس المجال في اكتساب نقطة او القيام بهجوم مضاد على فريقه او في حالة الاستقبال الجيد يتيح الفرصة لفريقه الجراء هجوم جديد ضد فريق الخصم وظهرت طريقة الاستقبال في السنوات الاخيرة للاعبين متخصصين في كل فريق ولهذه المهمة لأنها صعبة ومهمة على ضوء المستويات العالية الفنية الفريق المتقدم في أداء الإرسال المتنوعة وتحتل المهارات الاستقبال في 12% تقريبا قياسا لبقية المهارات كرة الطائرة.

2 - 6 - 3 - فن مهارة حائط الصد:
من المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وتعتبر الدفاعية والهجومية في الوقت نفسه وعرضت هذه المهارة سنة 1920 ميلادي واستخدمت في بداية الأمر باللعب واحد ثم تطورت بعدها للاعبين حتى أصبحت بثلاثة لاعبين.
- انواع مهارة حائط الصد:
1. حائط الصد بلاعب واحد.
2. حائط الصد لاعبين.
3. حائط الصد بثلاثة لاعبين.
4. استخدامه في اللعب بنسبة٪24
5. استخدامه في اللعب بنسبة 72%
6. استخدامه في اللعب بنسبة 4%

الأخطاء القانونية:
- لمس الشبكة
- تجاوز خط الوسط
- لمس الكرة أكثر من مرتين متتاليتين
- سقوط الكرة خارج الملعب ملعب صانعي حائط الصد
- عمل حائط الصوت خارج حدود الشبكة
- لمس الكرة سقف الملعب بعد حائط الصد
- اشتراك لاعب الخط الخلفي في صنع الحائط الصد
- استقرار الكرة على يدي وجسم صانع حائط الصد .(الجميلي، 2013، صفحة 235)

2 - 6 - 4 - فن مهارة الهجوم الساحق:
يسمى احيانا بالضربة الساحقة يعني ضربة الكرة بطرق مختلفة من فوق الشبكة نحو ملعب المنافس بإحدى الذراعين ويعتبر الهجوم الساحق هو السلاح الاول في تحقيق نقطة لفريقه ويحتل نسبة 21% من بقية المهارات.
انواع الهجوم الساحق:

1. الهجوم الساحقة المواجهة
2. الهجوم الساحق بالدوران
3. الهجوم الساحق الخاطف
4. الهجوم الساحق بالرسغ
5. الهجوم الساحق بالخداع
6. الهجوم الساحق الجانبي (الجميلي، 2013، صفحة 182)

2 - 6 - 5 - فن مهارة الدفاع عن الملعب:

يقصد بالدفاع عن الملعب انقاذ الكرة المضروبة او التمريرة المرتدة من حائط الصلب او من الارسال او تمريرها بالذراعين أو بذراع واحدة سواء كانت التمريرة من الاسفل ومن الاعلى بشكل قانوني.

أنواع الدفاع عنا لملعب:

1. الدفاع عن الملعب باليدين من الاسفل ومن الوقوف
2. الدفاع عن الملعب باليدين ومن السقوط الأمامي
3. الدفاع عن الملعب بذراع واحدة ومن الدحرجة الجانبية
4. الدفاع عن الملعب بذراع واحدة بالسقوط الأمامي
5. الدفاع عن الملعب بالقدمين. (الجميلي، 2013، صفحة 274.275)

2 - 6 - 6 - فن مهارة ا لإعداد:

يعتبر الإعداد تمرير الكرة من الأعلى من المهارات الأساسية و المهمة في لعبة الكرة الطائرة حيث يأخذ نسبة 20% من مجموع المهارات الست وتسلسلها ثابت الا انها تعد اول مهارة في تعلم اللعبة لأنها اول مهارة عرفها الإنسان ومارسها قبل غيرها من المهارات يعتبر الإعداد محرك الفريق واللاعب الذي يتولى الإعداد أن يمتلك مواصفات خاصة تميزه عن غيره من بقية اللاعبين ويشترط أن يكون ممتازا في الإعداد من الوقوف ومن الحركة و متحكما في جميع الكرات السهلة و الصعبة ولجميع الاتجاهات وبطرق مختلفة ويمتلك التوقيت السليم في الجري الإعداد ثم الرجوع للخلف في الوقت المناسب للاشتراك الدفاع والانتباه التام والتعاون سرعة رد الفعل وسرعة الحركة خلال فترة المباراة ويتقن الهجوم الجيد من خط الهجوم ومعرفة مميزات زملائه المهاجمين بتهيئة الكرات وتسهيل عملية الهجوم لهم وكذلك الخبرة والتدريب مع حسن التصرف من خلال ممارسته للعبة وغالبا ما يكون المعد رئيسا للفريق وموجها له.

طرق تنفيذ الإعداد:

ينفذ الإعداد اوضاع وحركات مختلفة من الوقوف والركض والدحرجة القفز والسقوط الأمامي وذلك على حسب نوع التمريرة المعطاة له وكما يأتي:

1. تنفيذ الإعداد الأمامي بذراعين أو بذراع واحدة.
2. تنفيذ الإعداد الخلفي بذراعين أو بذراع واحدة.

3. تنفيذ الإعداد بدحرجة الخلفية بذراعين أو بذراع واحدة أحيانا.
4. تنفيذ الإعداد بالتدحرج الجانبية بذراعين أو بذراع واحدة.
5. تنفيذ الإعداد بالقفزة بذراعين أو بذراع واحدة.
6. تنفيذ الإعداد الجانبي.
7. تنفيذ الإعداد بالسقوط الأمامي الغطس صفحه (الجميلي، 2013، صفحة 135)

أنواع الإعداد:

1. الإعداد العالي أكثر من (2 م) فوق مستوى حافة الشبكة.
2. الاعداد المتوسطة الارتفاع من 2/1(2 م) فوق مستوى حافة الشبكة.
3. الاعداد المنخفضة الارتفاع من 30 إلى 50 سم فوق مستوى حافة الشبكة.
4. الإعداد القصير المسافة عن المزيد اقل م (1.5 متر) من الشبكة ويكون منخفضا.
5. متوسط الارتفاع من حافة الشبكة.
6. الإعداد القصير المتوسط المسافة على الموعد م (3م) (1,5متر) من الشبكة ويكون منخفضا ومتوسط الارتفاع وعالية من حافة الشبكة.
7. الإعداد بعيد المسافة عن الشبكة ويستخدم عادة إلى خط الدفاع وينفذ كما يلي:
   - ينفذ عموديا على خط الهجوم خط 3 م.
   - ينفذ مائل الى خط الهجوم خط ثالث م.
   - ينفذ قطريا الى خط الهجوم 3 م. (الجميلي، 2013، صفحة 136. 137)

الأخطاء الشائعة لمهارة الإعداد:

ـ عدم مد الجسم باتجاه التمريرة وهذا يؤدي الى ضعف الكرة.
ـ عدم لمس الكرة في الزاوية المطلوبة أمام الشبكة وهذا يؤدي إلى حمل الكرة.
ـ تنفيذ التمرير راحة الكفين وهذا يؤدي الى حمل الكرة.
ـ كبر او قصر المسافة الموجودة بين القدمين المستوى مسافة عرض الاكتاف مما يؤدي الى عدم اتزان الجسم أثناء تنفيذ التمرير.
ـ تنفيذ التمريرة من الوقوف أي عدم الانحناء في مفاصل الجسم وفي حالة الاستعداد وهذا يؤدي احيانا الى تمريرة خاطئة.

2 ـ 7 ـ الاعداد البدني في كرة الطائرة:

قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الاحمال التدريبيةالمختلفة والقدرة على العودة الى الحالة الطبيعية بسرعةويزداد أهمية الإعداد البدني للاعبي الكرة الطائرة في تحسين مستوى الأداء المهاريوالخططي كما أنه يساعد علىسرعة التعلم المهارات الجديدة المركبة والمعقدة

2 ـ 7 ـ 1 ـ الإعداد البدني العام:

يهدف إلى اكتساب اللاعب الصفات البدنية والحركية ويعمل على تحسين كفاءة الفرد وظيفيا وبناء قاعدة واسعة القدرات الحركية لتأهيل الجسم على تحقيق المتطلبات المستويات العالمية

بسهولة واتقان كما يشمل الإعداد البدني الحركي المتعدد الجوانب في المتكامل المتزن لتهيئة اللاعب لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني مع قدرته على استعادة الاستشفاء وذلك برفع كفاءة الأجهزة الحيوية ومن ثم التمرينات البنائية العامة تعتبر الوسيلة الرئيسية لاعداد البدني العام للاعب.

2 - 7 - 2 - الاعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص الى تنمية الصفات البدنية الضرورية المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في الفرض ومحاولة تطويرها والعمل على تنميتها للوصول الى اعلى مستوى ممكن من الأداء الأمثل وعلى سبيل المثال يستطيع العب كرةالطائرة اداء مهارة حائط الصدر بمستوى عالي في حالة افتقاد بعض الصفات البدنية الخاصة لهذه المهارة مثل القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل ومن الصفات الضرورية القوة العضلية بأنواعها حتى يستطيع اللعب يؤدي مهارة التمرير اعلى او الاعداد وايضا ضع بالمتطلبات البدنية

2 - 8 - أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة:

ان احتواء القوة المميزة بالسرعة على صفتين القوة والسرعة قد جعلها من الصفات الرئيسية التي يجب أن يتحلى بها لاعبو الفرق الرياضية إذ يشار الى أهمية القوة المميزة بالسرعة الألعاب والفعاليات الرياضية على أنها تؤدي دورا مهما كأحد الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني والتي تميز كثير من العاب الرياضية ومنها الكرة الطائرة وقوة المميزة بسرعه أهميتها في المسابقات ذات الحركات المتكررة وذكر ذلك في المسابقات ذات الحركات الوحيدة التي يطلب فيها الاداء بسرعة كسرعة الانطلاق وكذلك في الألعاب المختلفة منها كرة الطائرة والكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي ينبغي على لاعبيها ان يتحلوا بصفة القوة ا لمميزة بالسرعة لكن الألعاب الجماعية تتطلب بحد كبير الى القوة المميزة بالسرعة والتي نجد فيها استعمال الحركات والتي تتطلب في أدائها صفة القوة المميزة بسرعه بصوره رئيسية في اثناء المباراة سواء كانت في الدفاع او في الهجوم ومما يتطلب ذلك من قوة كبيرة في عضلات الرجلين فضال عن السرعة الحركية في الأداء ولما كانت هذه الصفة واحدة من الصفات البدنية المهمة في الكرة الطائرة لما تحققه من تحسين في قدره الرجلين وتحسين زمن الأداء لدرجة كبيرة ونظرا للتطور الكبير في هذه اللعبة من حيث السرعة في الأداء وكذلك السرعة في الهجمات التي تعتمد بصورة رئيسية في بنائها على اللاعب المعد فكلما كان المعد سريعا لحركة الرجلين كرة الطائرة من الألعاب التي نجد فيها ضرورة انتقال اللاعبين من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية بسرعه عالية جدا والعكس صحيح والتي لابد من توافر بعض الصفات البدنية الخاصة التي تساعد على الحضور الدائم في الملعب اذ لابد لكل لاعب أن يقوم بجميع المهارات الدفاعية كانت ام هجومية بانتقال سريع جدا بين كل النوعين من المهارات وذلك أمر ضروري نظرا لصغر مساحة الملعب وانتقال اللاعبين الدائم بين مركز اللاعب.

اذ يتفق العديد من المختصين على ان لاعب الكرة الطائرة الجيد هو ذلك الذي يجيد استخدام رجليه فيعرف متى يجري ومتى يقفز وحركه الرجلين لها اشكالها اما الجانب الايمن او الأيسر او الاتجاه لأمام فكل هذه الأنواع تتطلب عمل وطريقة أداء خاصة في حركة الرجلين لابد ان تتسم بالسرعة العالية التي تتناسب مع الكرة الطائرة الحديثة والتي تميزه بالسرعة العالية جدا في الهجوم والدفاع فهذه المهام الركض او الاقتراب تطلب من اللاعب ان يمتلك صفة القوة المميزة بالسرعة أداء مهامه الدفاعية والهجومية. (الجميلي، 2013، صفحة 55)

الفصل الثالث
المتطلبات البدنية في كرة الطائرة

3 ـ 1 ـ مفهوم القوة العضلية: يعرفها ماتفيف على انها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة مثل الثقل خارجي ووزن الجسم والمنافس وقوة الاحتكاك وغيرها ويعرفها هارا انها

قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبيا أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم.
(الحسناوي، مهارات التدريب الرياضي، 2014، صفحة 113)
ـ تعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة للرياضي في حياته يوميا وعموما التدريب الرياضي خصوصا ولقد تعدد:
مفهوم القوة العضلية بين جانبين أساسيين هما الفيزيائي والفسيولوجي فمن الجانب الفيزيائي يفهم من مصطلح القوة العضلية بأنها فاعلية الأداء من جسم الى اخر فضال عن انها تؤدي الى تعجيل الفعال الفعل المتحرك أو الشكل العضلي المؤثر والفعال الثابت أما من الجانب الفيزيولوجي فيمكن فهم القوة العضلية بأنها قابلية الفرد في التسلط على مقاومة خارجية بواسطة الأعصاب وتبادل المواد الكيميائية يعرفها هارا: على قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة. (حسين، 1998، صفحة 324)
ان الهدف العام في تدريب القوة العضلية يعني تطوير جميع عضلات الرياضي بغض النظر عن تخصصه في فاعلية اولعبه رياضية.
3 ـ 2 ـ القوة المميزة او القوة الانفجارية**:**يفهم من اصطلاح القوة المميزة بالسرعة بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض يعد مهما في تطوير القوة العضلية ويتم بواسطة القوة الانفجارية اي الانقباض العضلي بالشدة السريع ويطلب توفير القوة المميزة بالسرعة درجة عالية من القوة العضلية السرعة ودرجة عالية من الأداء الحركي حيث يتم تكامل القوة والسرعة. (حسين، 1998، صفحة 326)

3 ـ 3 ـ أنواع الألياف العضلية:
الالياف العضلية تتشابه في خصائصها البنائية ولكنها تختلف في خصائصها الوظيفية من حيث الكفاءة الهوائية واللاهوائية وعدد اجسام بيوت الطاقة وعدد الشعيرات الدموية وقوة الانقباض وكفاءة انتاج طاقة ومقاومة وقد قسم العلماء الألياف العضلية الى ثلاثة أنواع وهي:

- الياف بطيئة مؤكسدة حمراء
- الياف سريعة مؤكسدة حمراء
- الياف سريعة بيضاء
- (الحسناوي، مهارات التدريب الرياضي، 2014، صفحة 114)

3 ـ 4 ـ أنواع الانقباضات العضلية:

3 ـ 4 ـ 1 ـ الانقباض الايزوتوني:

هو الانقباض العضلي الذي تتغير فيه طول العضلة تطول او تقصر دون حدوث تغير في كميةا لشدة التي تنتجها بل تظل ثابتة ومن الأمثلة حركات الرفع والدفع والمشي والجري والوثب والقفز. (الحسناوي، مهارات التدريب الرياضي، 2014، صفحة 92)

3 - 4 - 2 - الانقباض الايزومتري:

هو الانقباض العضلي الذي تتغير فيه الشدة العضلية اي قدرةالعضلة على التوليد وإنتاج الحرارة والطاقة دون حدوث تغير ومن أمثلة الانقباض العضلي الايزومتري او الثابت محاولة الفرد رفع الثقل ال يقوى على تحريكها او محاولة دفع الثقل كجدار الحائط مثال وفي هذه الحالة نجد أن عضلات الفرد تعمل في حالة انقباض ايزومتري ثابت إذا أنه يصبح في المكان انتاج قوة عضلية كبيرة دون اظهار حركة واضحة العضلات العامة أو الثقل الذي يحاول الفرد رفعه او دفعه. (حسني، 1998، صفحة 93)

3 - 4 - 3 - الانقباض اليكسوتوني:

هو الانقباض العضلي الذي يحدث فيه تغير وفي طول العضلة وفي الشده العضلية الناتجة وهو عبارة عن مركب من الانقباض العضلي الايزوتوني والايزوميتري ويوضح نيكر الانقباض الايكسوتوني بالمثال التالي عند محاولة الفرد رفعلثقل وزنه 10 كلغ بيده من الارض فعند اذن يلزم توليد شدة عضلية مناسبة لمحاولة التغلب على هذا الثقل دون حدوث تغيير في طول العضلة اي يحدث انقباض عضلي ايزوميتري ثم يعقب ذلك محاولة رفع الثقل من أسفل الى أعلى باستخدام الشدة العضلية السابق انتاجها اي مع عتبة الشدةالعضلية مع حدوث تغير في طول العضلة العاملة اي حدوث انقباض ايزوتوني.

يجب ان ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الاداء وان يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها اللاعبون واللاعبات في المباراة او المنافسة ويلاحظ انه خلال فترة الإعداد سوف ال يستخدم مثل هذا النوع من التمرينات لفترةطويلة ولكن بتقدم المستوى يزداد زمن التمرينات المخصصة له.

هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين او الالعاب اللعب ولكن يجب ان يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرةحتى تحقق أهداف وحدة التدريب مع مراعاة ان تكون السيطرة وتوجيه اللاعبين واللاعبات وتقديم التغذية الراجعة لهم مستمرة طوال الوقت بل يجب مراعاة استمتاعهم بممارسة الأداء.

تمرينات القوة العضلية والتحمل تقدم من المنتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.

3 - 5 - اشكال القوةالعضلية وانواعها:

هناك العديد من التقسيمات القوة العضلية واشكال ظهورها في الأداء الحركي لمختلف الفعاليات والألعاب الرياضة غيران من اهمها يتم تقسيمه وفقا لارتباطها بالمتغيرات البدنية الاخرى اذ ان نتائج القوة في أغلب الأحيان الا يأتي متفردا من دون ارتباطه بهذه المتغيرات ومن أهمها النوع الانقباضات العضلية المستخدمة في الأداء الحركي وكتلة الجسم وارتباط القوة بصفة البدنية أساسية أخرى سرعة والتحمل كما يأتي:

وفقا لارتباط القوة العضلية بصفة البدنية الأساسية أخرى:

- القوة الانفجارية
- القوةالمميزة بالسرعة
- تحمل القوة

وفقا الارتباط القوةالعضلية بكتلة الجسم وقوة القصوى هي أكبر قوة تنتجها العضلة او مجموعة عضلية عن طريق انقباض عضلي ارادي ثابت.

- القوة العضلية النسبية
- القوة القصوى: نسبة الى كل كيلو جرام من كتلة الجسم وزيادة مقدار القوة النسبية يمثل عاملا رئيسيا في الانجاز مثل فعاليات الجمباز والمصارعة والملاكمة والجودو وغيرها في حين يكون وزن الجسم عاملا رئيسيا في الإنجاز كما في فعاليات يختلف نوع الانقباضات العضلية من حيث طبيعتها طبقا للمتطلبات الأداء في كل رياضة بعض أنواع الأداء التي تتطلب انتاج أقصى درجة من القوة العضلية سواء كان هذا الانقباض ثالثا ام متحركا مثال ذلك رفع الأثقال وكمال الأجسام كما يتطلب أمر كذلك في هذه الرياضات استمرار اخراج القوة العضلية اكثر من رياضات اخرى.
  بعض أنواع الأداء في رياضات مثل الوثب العالي والوثب الطويل ورمي الرمح والكثير من مهارات الجمباز والعديد من المهارات الرياضة الجماعية كرة الطائرة كره القدم يتطلب اخراج اقصى درجة من القوة يمكن الفرد الرياضي إخراجها بسرعة.

3 ـ 6 ـ أنواع القوة العضلية والتي تحتمل على خصائص التالية:
الالياف العضلية المشاركة في تنفيذ الأداء الحركي.
السرعة التي تخرج بها القوى العضلية.
زمن استمرارية الأداء. (مفتى ابراهيم حماد، 2001، صفحة 167)
ـ تم تقسيم القوة العضلية إلى أنواع الثالثة لرئيسية:
1 ـ القوة العضلية العظمى القصوى:
اقصى قوة يمكن للعضلة او المجموعة العضلية إنتاجها من خلال انقباض لاإرادي.
ـ خصائصها:

- سرعه الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد او الثبات.
- زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين واحد الى 15 ثانية.

امثلة تطبيقية:رفع الاثقال كمال الاجسام التجديف.

2 ـ القوة المميزة بالسرعة والقوة المتفجرة:
تعرف بانها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كال من السرعة والقوة في حركة.

كما تعرف بأنها مقدرة العضلة على التغلب على مقاومات تتطلب درجه عالية من سرعة الانقباضات العضلية فهي مركب اساسي في الأداء خلال معظم الرياضة.

خصائصها:

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية ويقل عن العدد الذي ينقبل عادة في القوة العضلية القصوى.
- سرعه الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة اذ تنقبض العضلة او المجموعة لعضلية بأقصى سرعة لها.
- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.

أمثلة التطبيقية :الرمي في العاب القوى. (مفتى ابراهيم حماد، 2001، صفحة 114)

3 - 7 - 1 - تدريب القوة العضلية:

يجب مراعاة الأسس عند تدريب القوة العضلية تحديد شكل القوة العضلية المستهدفة في التدريب مراعاة العمر الزمني والعمر التدريبي والمستوى البدني الخاص بالرياضي مراعاة خصوصية فترات التدريب ومراحله ومتطلبات القوةالعضلية فيه (مفتى ابراهيم حماد، 2001، صفحة 136)

3- 7 - 2 - تدريب القوة الثابتة:

يصف هتجر خصائص مكونات تدريب القوة الثابتة من حيث شده المثيرات وتكرارها وزمان دوامها ويوصي بالتدرج بالأحمال في كل وحدات تدريبية حتى الوصول الى أداء الشدة القصوى بتكرار الا يزيد عن ثلاث مرات إذ تكون الشدة المستخدمة بنسبة 40% الى 50% من الشدة القصوى المستهدفة في التدريب في حين ان زمن دوامه المثير الواحد يجب انالا يزيد عن 20% الى 30% من زمن استنفاد الجهد اما تكرار المثيرات في الوحدة التدريبية فيها يمكن ان يبدا بها من 3 الى5 مرات ولا يزيد عن 10 مثيرات في كل الأحوال ويكون عدد الوحدات لتدريب القوة الثابتة في اليوم الواحد فقطو ينصح بعض العلماء بعدم استخدام تدريبات القوة الثابتة مع الرياضيين المبتدئين والناشئين لتأثيرها السلبي على صفة تحمل القوة والمرونة الحركية ويرى بعضهم الآخر أن استخدام تدريب القوة الثابتة والمتحركة مع الناشئين يكون أكثر فعالية من استخدام أحدهما ويؤكد هتجر على اهمية استخدام تدريبات القوة الثابتة مع الرياضيين المتقدمين ولاسيما فيفتره المنافسات وينصح باستخدام تدريبات القوة الثابتة في حالات العلاج الطبيعي مثل حال الشلل والكسور بعد فكالجبائر.

ذكر كل من هولمانوهتجر ان التنوع الانقباضات العضلية يعمل على تطوير القوة العضلية بنسبة أكبر.

3 - 7 - 3 - تدريب القوة المتحركة:

يندرج تحت التدريب القوة المتحركة كل أشكال القوة المتحركة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة اذ تؤدى تمارين فيها بخصوصية لكل شكل من أشكال القوة من حيث مكونات الحمل التدريبي حيث يمكن اداء التكرارات من واحد الى ثلاثة بشدة قصوى الى اداء

التكرارات من 20 الى 25 تكرار بشدة منخفضة وزيادة نمو العضلة من حيث الحجم المقطع العضلي يمكن اداء التكرارات كثيرة وبشده قليلة اما اذا كان هدف التدريب زيادة القوة العضلية اي زيادة تحفيز العصب للوحدات الحركية فينصح بأداء تكرارات قليلة وبشدة عالية او قصوى ويمكن الاشارة إلى أن تدريبات القوة الثابتة تطور القوة العضلية بنسبة اكبر من زيادة حجم العضلة في حين تطور تدريبات القوة المتحركة حجم العضلة
المقطع العضلي بنسبة أكبر من القوة العضلية. (مفتى ابراهيم حماد، 2001، صفحة 121.122)3 - 8 - العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

1. مساحة المقطع الفسيولوجي.
2. نوع الألياف العضلية.
3. الوراثة.
4. حالة العضلة قبل بدء الانقباض.
5. فترة الانقباض العضلي.
6. العمر الزمني والتغذية والراحة.

3 - 9 - القوة الانفجارية:
يمكن تعريفها بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وعلى ذلك ينظر الى القوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة وتعتبر من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الانشطة الرياضية مثل الرمي والوثب العالي والوثب الطويل في العاب القوى وكذلك الألعاب الجماعية الرياضية كرة القدم التصويب وضرب الكرة بالرأس الكرة الطائرة حركات الارتقاء والتصويب او الضربة الساحقة (الخالق، الطبعة 9 ,1999، صفحة 145)
(است)
ويميل البعض الى استخدام مصطلح القدرة العضلية بدلا من مصطلح القوة المميزة بالسرعة ويعرف يوكيم القدرة العضلية بأنها القدرة على انجاز أقصى قوة في أقصر وقت والتي تتمثل في المعادلة التالية: القدرة العضلية × القوة= السرعة.
كما يقرر انه يشترط توفر عناصر القدرة العضلية في الفرد ان يتم التمرين.
درجة عالية من السرعة
درجة عالية من المهارة الحركية التي تهيئ أسبابها بالتكامل بين عامل القوة العضلية وعامل السرعة.

3 - 10 - تنمية القوة الانفجارية:
تعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة ومن اهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة المميزة بسرعة ما يلي:

- ❖ بالنسبة لشدة الحمل: استخدام مقاومات تتراوح ما بين 40 60% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
- ❖ بالنسبة لحجم الحمل: الا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد من أربع الى سبع مجموعات مع مراعاة الأداء باستخدام اقصى سرعة ممكنة مع مراعاة ان تكون مجموعة التمارين التالية مناسبة بحيث يستطيع الفرد تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة.
- ❖ بالنسبة لفترات الراحة بين المجموعات **:**حتى استعادة الشفاء الكامل حوالي من ثلاثة الى اربعه دقائق. (الحسناوي، مهارات التدريب الرياضي، 2014)

ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة اتقان الاداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي الأداء الحركي ولذلك الا ان يحقق الرياضي مستوى عاليا من القوة إلا في ارتفاع مستوى الأداء المهاري ودرجة عالية من القوة العضلية.

3 - 11 ـ طريقه التدريب البيلومتري:

ان يصل الرياضي الى درجة اعداد عالية لتنمية القوى العظمى قبل استخدام التدريب البليومتري حتى الا يتعرض الإصابة ما يلي:

- ❖ قبل استخدام تمرين الوثب من الاعلى الى الارض ثم القفز من الارض الى الأعلى يجب التأكد من ان الرياضي يستطيع ان يؤدي تمرين تنميل الركبتين مع استخدام أثقال تزيد من حجمه.
- ❖ قبل استخدام التدريب البليومتري للقبض على قدم واحدة يجب التمهيد لذلك باستخدام تدريب عادي الوثب بالقدم بشرط ان الا يقلعن خمس مرات.
- ❖ مراعاة ان الوثب العميق يبدأ من ارتفاعات تتراوح ما بين 40 ـ 70 سم وتتراوح زاوية الدفع بعد الهبوط ما بين 120الى 140 درجة.

3 - 12 ـ تعريف القوة العضلية:بأنها المقدرة او التوتر التي تستطيع عضلة او مجموع عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في اقصى انقباض إرادي واحد لها.

3 - 13 ـ أهمية القوة الانفجارية:

1. تساهم في انجاز اي نوع من انواع أداء الجهد البدني في كافةالرياضات تفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الاداء.
2. تفهم في تقديم العناصر الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة لدى فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج تدريب الرياضي.
3. تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضيات.

3 - 14 - العوامل لمؤثرة في القوة الانفجارية:

3 - 14 - 1 - العمر:

يتأثر مستوى القوة العضلية بالعمر من حيث التضخم العضلي وتطور العصبي فقط تزداد القوة العضلية تدريجيا بعد مرحلة البلوغ وتبلغ الى حدودها القصوى عن عمر 20 الى 30 سنة اذ يبدأ منحنى القوة بالانخفاض ولاسيما بعد عمر 40 سنة مع وجود ثبات نسبي للقوة في تلك المرحلة السنية وتختلف القوة العضلية في مستوياتها من شخص لآخر وفق المبدأ الفروق الفردية بين الأشخاص وبين الرياضيين وغير الرياضيين كذلك عوامل الوراثة وعوامل البيئة .

3 - 14 - 2 - الجنس:

هناك اختلافات كبيرة بين الجنسين من حيث القياسات الجسمية العامة والإناث أقل من الذكور بمتوسط الطول ب 13 سم وفي المتوسط الوزن 15 20 كلغ وان هذا الاختلاف الكبير في كتلة الجسم يرجع الى انتاج هرمون تستوستيرون حيث يزيد معدل انتاجه الى عشرة اضعاف عند ذكور منها عند الإناث وذلك ينعكس بشكل مباشر على مؤشرات القوة العضلية عند الجنسين حيث يمتلك الإناث نسبة 40% من القوة المطلقة عند الذكور في الأطراف العليا ونسبة 70% من القوة المطلقة عند الذكور في الأطراف السفلى اما القوة النسبية فيملك الإناث نسبة 55% من قوة الذكور في الأطراف العلياو هما متشابهان في الاطراف السفلى وهذا التشابه يشير الى حقيقة مهمة حول الفرق في العمل الوظيفي للعضلات بين النوعين وهي ان عضلات الذكور والإناث متشابهة مع وجود اختلاف واحد هو ان الذكور لديهم عضلات أكثر اي كتلة عضلية أكبر.

اختلاف تدريب القوة بين الجنسين معظم الدراسات تشير إلى أن الاستجابة لتدريبات المقاومة تتشابه الى حد كبير بين الجنسين وفي بعض الأحيان تفوق الإناث الذكور وهذه الدراسات على أفراد غير مدربين ولفتره 6 الى 10 اسابيع وهناك تقارب في تحسن القوة الناتجة عن التكيف العصبي بين الجنسين أما تحسين القوة الناتجة عن زيادة حجم العضلة فان ذلك يتطور بمعدل اقل عند الإناث مقارنة بالذكور ارتباطه بالنسبة هرمون تستوستيرون لذا ان الاناث ال يحققن المعدل نفسه للتطور سواء كان ذلك من حيث القوة او حجم العضلة كما هو الحال بالنسبة للذكور إلا في حالات نادرة ترتبط بزيادة نسبة إنتاج هرمون تستوستيرون.

3 - 15 - تأثير التمارين البدنية على تطوير القوة الانفجارية:

نستنتج ان القوة المميزة بالسرعة تظهر على مدى إمكانية عضلات حجم الرياضي في دفع الجسم او جزء منه في حركته الى الامام والاعلى او الخلف ويمكن التعرف عليها عن طريق بذل أقصى قدرة في حركة واحدة وفي مجموعة حركات متتالية وفق حركات قوية وسريعة ويظهر ان هناك استقلالية القوة المميزة بالسرعة للرجلين عنها في الذراعين والمركبين بينما

توصل آخرون الى وجود علاقة ارتباط بين القوة المميزة بالسرعة بالسرعة للرجلين والذراعين ويجب خلال التدريب على البداية البطيئة التركيز على تدريب القوة للوصول الى مستوى الامثل ويرى علوي ان توفر عناصر القوة تتميز بالتالي:

- درجة عالية من القوة العضلية.
- درجة عالية من السرعة الحركية.
- درجة عالية من فن الأداء الحركي التي تهيئ أسباب التكامل بين عنصري السرعة والقوة العضلية.

فالهدف من تدريب القوة المميزة بالسرعة يعد دليلا على طرق التدريب حيث ال تشتمل على جميع ما يتطلبه بناء القوة التي تستخدم في طرق التدريب او في تدريب القوة القصوى.

3 - 16 - تدريب القوة الانفجارية للأعمار المختلفة:

يتم تحسين القوة العضلية في الأعمار المختلفة مثل القوة العضلية القصوى والقوة الانفجارية فضلا عن تطوير التوافق الحركي في بداية التدريب تحسين التوافق داخل العضلة الواحدة وبالإضافة الى بناء التضخم العضلي يجب تحسين وظائف أجهزة القلب ودورات التنفس ويتم حساب تدريب القوة العضلية في المراحل العمرية المختلفة حيث يمكن استعمال التدريب الدائري او المحطات في تطوير القوة العضلية يتطلب وضع مناهج تدريب القوة العضلية المنظمة طبق اللتغيرات الجسمية ف بيان تعجيله فترة المراهقة يشمل زيادة الاختلاف الزمني التدريب على تنمية القوة العضلية.

3 - 16 - 1 - تدريب القوة للفتيات والناشئات:

ان الجهاز العصبي العضلي لجسم الناشئات اقل قدرة من تمارين القوة عند الشباب حيث وجد من الدراسة العلمية ان القوة العظمى للسيدات تكون اقل ب 40% للرجال وذلك لان علاقة كتلة العضلات العامة إلى الوزن الإضافي الدهن غير مناسبة كما انه الى القدرةالكبيرة المطاطية اجهزة المرأة وكذلك الحساسية للحمل العالي وكما اوضح ان البنات تصلا لحد الأقصى لنمو القوى العضلية عند 15 سنة تقريبا وبناء على خصائص جسم سيدات والناشئات الا تعطى نفس القوةالتمارين للرجال ولذا ينصح بتمارين من حالة وضع العمود الفقري عموديا كما في وضع الجلوس والرقود.

3 - 17 - العوامل المرتبطة بالقوة الانفجارية:

يعتبر التوافق العصبي داخل العضلة بين الألياف والتوافق العصبي داخل العضلة من أهم العوامل المرتبطة بالقوةالمميزة بسرعة.

اما بالنسبة للمقطع العرضي الألياف او التضخم العضلي فيرتبط بالقوة تبعا لنوع النشاط الرياضي ففي بعض الأنشطةالتي تتطلب مواجهة مقاومة كبيرة من الركض لمسافات قصيرة او القفز العالي او الوثب الطويل يمثل الجسم مقاومةكبيرة تتطلب زيادة في المقطع العرضي الألياف او الزيادة في التضخم الممارس لكرة الطائرة يعلم جيدا مقدار حاجته الى اللياقة البدنية

فرغم صغر ملعب الكرة الطائرة مقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى حيث يعتبر أصغرها على الاطلاق ا أن المتطلبات البدنية لكرة الطائرة تعتبر كثيرة ومتنوعة يلزم توافرها بمستوى عالي حيث يتطلب أمر التحكم السريع في حركته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري وتغيير الاتجاه وبذل القوى بنماذجها الثلاثة الحركية والمتفجرة والثابتة وعن أهمية القوة يقول ماتسودايرا ان القوة كانت احدى عقبات التقدم بالنسبة للفريق الياباني وان تدريبها والارتقاء بها قد أثر تأثيرا كبيرا على الفريق مما جعله يحقق الفوز ويكتسح جميع فرق دول العالم في دورة ميونخ الأولمبي ويفوز بالميدالية الذهبية كما يشير نورماندجونيتإلى إن القوة متطلب ضروري الأصابع واللصق في كرة الطائرة فالقوة المتفجرة سواء كانت للوثب او الضرب من القدرات البدنية الهامة في الكرة الطائرة وقد تكون العامل الحاسم في الفوز بالمباريات وفي هذا الخصوص يقول

نورماندیجونیتأن القدرة لها خمس استخدامات أساسية في الكرة الطائرة هي الارسال والتمرير والاستقبال والهجوم والصد .(حسني، 1998، صفحة 21)

3 - 18 - أساليب القوة الانفجارية:

هناك أسلوبان شائعان لقياس القدرة العضلية هما

أولا:قياس القدرة العضلية عن طريق اخراج اقصى قوة بأقصى سرعة بدفع الجسم ضد الجاذبية الأرضية كما هو الحال في استخدام اختبارات الوثب العمودي من الثبات والحركة أو الوثب العريض او الحركة.

ثانيا:قياس القدرة العضلية عن طريق اخراج اقصى قوة بأقصى سرعة بدفع الجسم خلف الأداء كما هو الحال في استخدام اختبارات الرماية أداة كرة طبية او كرة هوكي الى اقصى مسافة ممكنة و يفضل بالنسبة لقياس القدرة عن طريق اسلوب اخراج اقصى قوة بأقصى سرعة بدفع الجسم ضد الجاذبية الارضية.

استخدام اختبار الوثب العمودي والوثب العريض من الثبات واختبار الوثب العمودي والوثب الطويل من الحركةوأرجع ذلك لان الاخرين يدخل فيهما النواحي فنية تتعلق بطرق الوثب وهذا في حد ذاته يدخل عوامل تقلل من صدقهذه الاختبارات اما من الثبات العمودي او العارض فإنه يقيس القدرة العضلية مجردة من اي عوامل اخرى مما يجع لاستخدام هذا الأسلوب أكثر صدقا في قياس القدرة العضلية اختبارات القدرة العضلية جميع الاختبارات التي تم ذكرهاصالحه للاستخدام على كلا الجنسين.

الباب الثاني
الدراسة التطبيقية

الفصل الأول
منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1 - 1 - منهج البحث:

تم اعتماد المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة حيث يسمح بقياس اثر البرنامج التدريبي على تطوير القوة الانفجارية لدى عينة البحث من خلال المقارنة بين المجموعة التجريبية و أخرى ضابطة

1 - 2 - مجتمع وعينة البحث:

مجتمع بحث: يتكون من لاعبات كرة الطائرة المنتميات الى البطولة الجهوية

عينة بحث وكيفية اختياره : تم اختيارهن بطريقة عمدية من لاعبات من فريق النادي الرياضي التحدي لكرة الطائرة بالمحمدية (معسكر).

خصائص العينة: يخضع اللاعبون الى حصتين تدريبيتين في اسبوع للنشاط الجماعي كرة الطائرة المجموعة لتجريبية تتراوح اعمار اللاعبات من 12 سنة حتى 15 سنة .

1 - 3 - متغيرات البحث:
ان ضبط متغيرات الدراسة من بين اهم الخطوات البحث التي يقوم بها الباحث في دراسته الميدانية حيث ان هذا الضبط يساهم ويساعد بنسبة كبيرة في نجاح الدراسة متغيرات المستقلة.

1 - 4 - مجالات البحث:

1 - 4 - 1 - المجال البشري:
تمثلت عينة البحث 27 من فئة الناشئين اقل من 15سنة حيث تم تقسيم كالتالي:

- 05لاعبات يمثلن التجربة الاستطلاعية

11 لاعبات يمثلن عينة تجريبية

11لاعبات يمثلن ضابطة

1 - 4 - 1 - المجال المكاني:
القاعة متعددة الرياضات واحد فبراير التابعة لبلدية المحمدية اجرية فيها الحصص التدريبية والاختبارات بما فيها الجانب النظري المجموعة التجريبية.

1 - 4 - 2 - المجال الزماني: تمت هذه الاختبارات على مرحلتين:

بدانا العمل في البحث خلال شهر نوفمبر وأنهينا في شهر جوان خلال هذه الفترة قمنا بما يلي قمنا بتقديم الاختبارات مع بعض أساتذة معهد التربية البدنية والرياضة بمستغانم ومدربي كرة الطائرة ومستشاري الرياضة ببلدية المحمدية في الفترة الممتدة بين 17 إلى 20 نوفمبر 2024 تم إجراء الاختبار القبلي المجموعة التجريبية في يوم 07 جانفي 2025 أما الاختبار البعدي 03 ماي2025

1 - 5 - أدوات البحث:
مصادر ومراجع: باللغة العربية وآراء الأستاذ المشرف حجار محمد
اختبارات بدنية:
اختبار الوثب العمودي سرجنت
اختبار الوثب العريض من الثبات
وسائل بيداغوجية: ميقاتي صافرة اقماع كرات الطائرة شريط قياس متري طباشير
الحصص التدريبية المقترحة
الوسائل الإحصائية: تمثلت في المعادلات الحسابية لتحليل الاحصائي المتوسط الحسابي الانحراف المعياري اختبار ت ستيودنت.

1 ـ 6 ـ التجربة الاستطلاعية:

قامت الطالبة بزيارة فريق النادي الرياضي الهاوي التحدي لكرة الطائرة ببلدية المحمدية للتعرف على المكان ولاعبات وتدريباتهم وتم تحديد الاختبارات وتقنينها وتم إجراء تجربة استطلاعية على خمس لاعبات من فريق النادي الرياضي التحدي لكرة الطائرة تم استبعادهن من التجريبة الاساسية وأجريت الاختبارات يوم 2024/11/30 وأعيدت يوم 2024/12/03 على نفس العينة وهذا للوقوف على صدق وثبات وموضوعية اختبارات من أجل اعداد وحادث تدريبية.

1 ـ 7 ـ الأسس العلمية لاختبارات:

الأسس العلمية لاختبارات البدنية:

الثبات:

الثبات معناه ان اختبار موثوق به ويعتمد عليه كما يعني استقرار اي أنه لو اعادة تطبيق الاختبار نفسه على الفرد لواحد فانه يعطي شيئا من الاستقرار في النتائج هو الاختبار الذي لو أعيد تطبيق على نفس الأفراد فانه يعطي نفس النتائج او النتائج المتقاربة هو اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في مرات اجراء المختلفة.

يقاس الثبات إحصائيا بحساب معامل الارتباط بين درجات التي حصل عليها أفراد في المرة الأولى وبالنتائج الاختبار في للمرة الثانية وهو نسبة التباين الحقيقي الداخل في تباين الدرجة التجريبية ويمكن ان نستدل من صدق الاختبار على انه ثابت.

الصدق:

يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد وهو يعني ان يحقق به الاختبار أو أي متغير آخر الغرض الذي وضع من اجلهما يقيسه الاختبار وإلى أي حد ينجح في قياسه وإن صدق الاختبار في قياس موزع من اجله يكون بالنسبة.

الاختبارات	الاختبار		إعادة لاختبار		الثبات	الصدق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
سارجنت للوثب العمودي	**32.8**	**7.78**	**34.2**	**7.27**	**0.98**	**0.98**
الوثب العريض	**1.64**	**0.091**	**1.642**	**0.095**	**0.89**	**0.94**

الموضوعية:

هي عكس الذاتية وتعني اخراج الراي المصحح او حكمه الشخصي من عملية التصحيح والموضوعية صفة اساسية منصفات الاختبار الجيد على هذا يتوقف ثبات الاختبار ثم صدقه وعليه يجب على كل من يقوم بتطبيق اختبارات بدنية او مهارية ان يحدد التعليمات في كل اختبار وان تكون تعليمات واضحة ثم القيام بعمل نموذج أمام المختبرين بالإضافة الاطمئنان على صحة الأداء والأجهزة المستخدمة وان يثبتوا جميع الشروط الواجب اتخاذها أثناء التطبيق بالإضافة ال.تدريب بعض الأفراد من ذوي الخبرة لكيفية استخدام الادوات والاجهزة وكيفية استخراج النتائج.
من خلال دراستنا قمنا بالعرض الاختبارات على محكمين وقبولهم بها حيث الاختبارات كانت سهلة وواضحة وغير قابلة لتأويل.

1 ـ 8 ـ الدراسة الرئيسية:
قمت بإجراء الحصص التدريبية السبت مساءا على الساعة 1:30 مساء لمدة 45 يوم حيث احتوت الوحدات التدريبية على تمرينات التي تتناسب مع هدف الدراسة بواقع 15 حصة تدريبية تمت التجربة الرئيسية على نفس الشروط بالنسبة للعينتين الضابطة والتجريبية إلا في الوحدات التدريبية بحيث العينة التجريبية طبقه عليها التمرينات البليومترية أما العينة الضابطة فنفذت برنامجها الاعتمادي مع المدرب.

1 ـ 9 ـ مواصفات الاختبارات البدنية:

1 ـ 9 ـ 1 ـ اختبار الوثب العمودي من الثبات:
الغرض من الاختبار:قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
الأدوات المستخدمة:

1. سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الارض بمقدار 150 سم على ان تدرج بعد ذلك من 151 سم الى 400 سم.
2. المانيزيا(المادة او البودرة التي يغمر اللاعب يديه فيها من أجل تحديد علامة عند الوثب).

مواصفات الاداء:
يغمس المختبر اصابع اليد المميزة في المانيزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة حاليا بجانب السبورة ويقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا على كامل امتدادها لعمل عالمه بالأصابع على السبورة ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الارض نسجل الرقم الذي تم وضع العلامة امامه من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين اماما عاليا ثم اماما خلفا مع ثني الركبتين نصفا ثم مرجاح تهما اماما عاليا مع الفرد الركبتين للوثب العمودي الى اقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة عالمه أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها.
توجيهات:

1. عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الارض كما يجب عدم رفع كاتب الذراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة اذ يجب ان يكون الكتفان على استقامة واحدة.
2. للمختبر الحق في مرجحتين إذا رغب في ذلك عند التحضير للوثب.

التسجيل:

تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسها بالسنتيمتر او البوصة إذا كانت سبورة مدرجة بالبوصات.

1 - 9 - 2 - الاختبار الوثب العريض من الثبات:

الغرض من الاختبار :قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة:

1. ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق
2. شريط قياس
3. يرسم على الارض خط للبداية.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا تمرجح الذراعان اماما أسفل خلفه مع ثني الركبتين نصفا وميل الجذع امام حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع ثم رجح الذراعان اماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماما ابعد مسافة ممكنة.

توجيهات:

تقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى اخر أثر تركه اللاعب ن الخط البداية أو عند نقطة ما لمسه الكعبين الأرض.

في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس أرض بجزء آخر من جسمه تعتبر محاولة ملغية ويجب إعادتها.

يجب أن تكون القدمين ملامستين الأرض حتى لحظة الارتقاء للمختبر

التسجيل:

محاولتين يسجل لهم أفضلهما.

1 - 10 - الوسائل الإحصائية:

1 - 10 - 1 - المتوسط الحسابي:

وهو من أشهر المقاييس المركزية الذي يستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر ويحسب من خلال القانون التالي:

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع الدرجات (مج س)}}{\text{عددها (ن)}}$$

س:المتوسط الحسابي

مج:مجموع القيم

ن:عدد أفراد العينة

1 - 10 - 2 - الانحراف المعياري:

يعتبره عبد القادر حلمي 1994من أهم مقاييس التشتت وأحسنهاوأكثرها دقة وهو الأكثر استعمالا لدى المهتمين بالبحث العلمي كما يبين لنا مدى ابتعاد درجة لفحوصالنقطة المركزية

القانون:

$$ع = \sqrt{\frac{ن \text{ مج س}^2 - (\text{مج س})^2}{ن\ (ن-1)}}$$

مج س2: مجموع الانحرافات عن المتوسط.

ع: الانحراف المعياري.

ن: عدد الأفراد

1 - 10 - 3- ستيودنت (ت): في هذا البحث يتم استخدام معادلتين لستيودنت (ت):

الأولى: تستخدم لمعرفة الطرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين وكذلك تستعمل في معرفة مدى

التجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبار القبلي وهيكالأتي:

س1 – س:2 الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار الأول والثاني.

ع^{2}1 + ع:^{2}2 مجموع مربعات الانحراف المعياري للاختبار الأول و الثاني..

الثانية: فستستخدم لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي فيكل عينة.

ت=س-1 س2 س1 س2

ن1ع²1 + ن2ع²2 1 1

ن1 + ن2- -2 ن1 ن2

حيث: 1 س = المتوسط الحسابي للعينة 1

2 س = المتوسط الحسابي للعينة 2

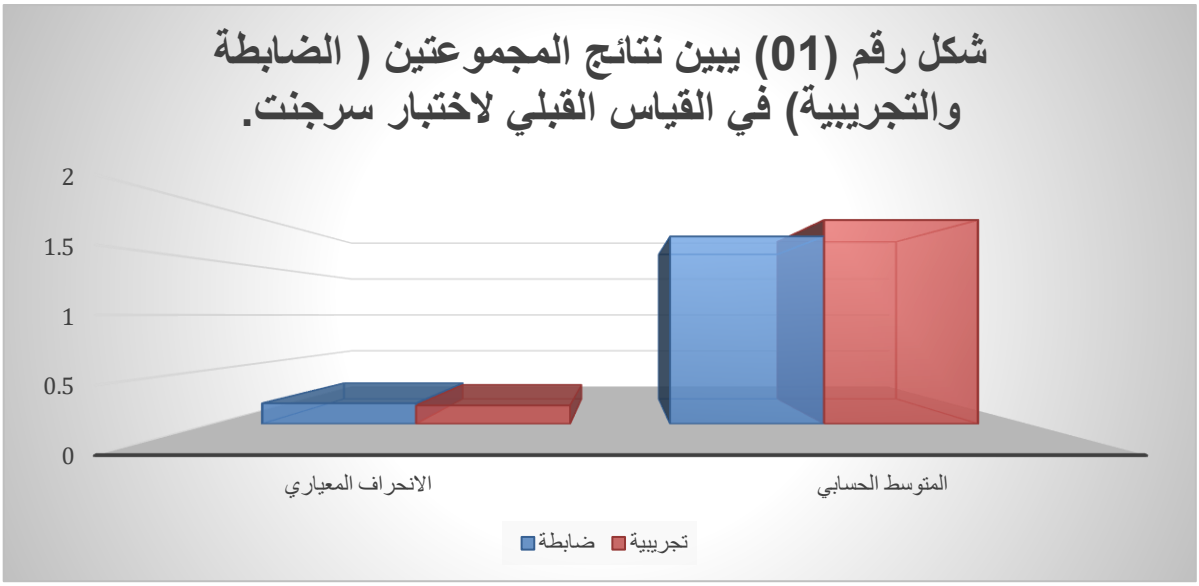
ع1= تباين

الفصل الثاني
عرض ومناقشة النتائج

-1عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأولى:
جدول رقم (01) يبين نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين (الضابطةوالتجريبية)
في القياس القبلي لاختبار سارجنت و اختبار الوثب العريض من ثبات

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	قيمة "p"	الدلالة الإحصائية
اختبار سرجنت	الضابطة	31.54	6.42	20	0.05	0.23	0.81	غير دال
	التجريبية	32.18	6.17					
اختبار الوثب العريض	الضابطة	01.72	0.19	20	0.05	1.92	0.06	غير دال
	التجريبية	01.87	0.17					

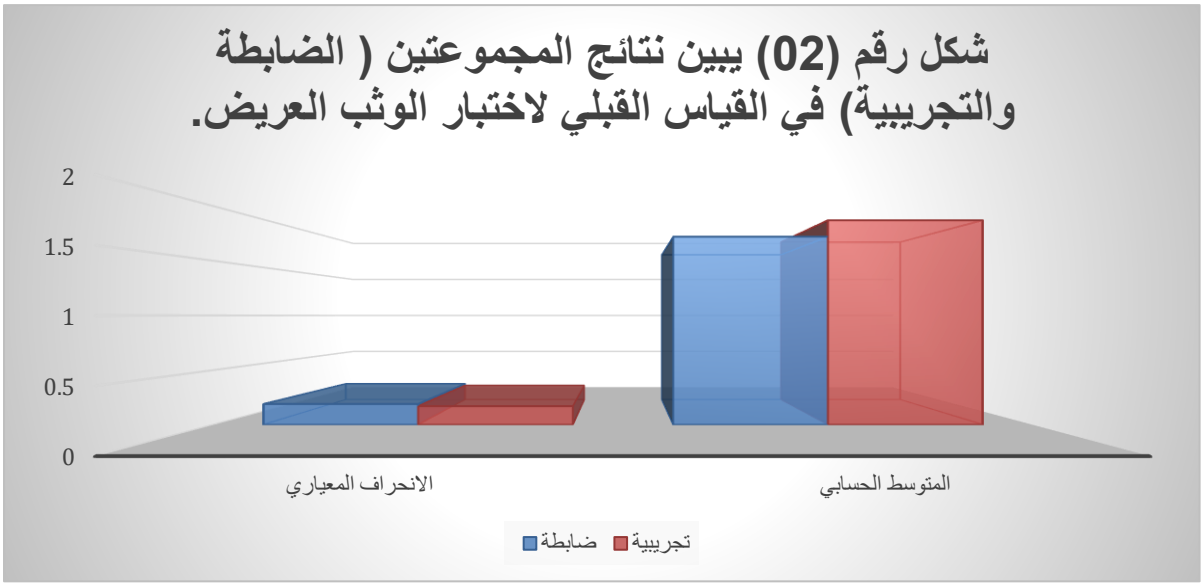
دالة عندما تكون قيمة " **p**" اقل مستوى او تساوي0.05.



يتضح لنا من الجدول رقم (01) و الشكل رقم (01) والذي يمثل نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس القبلي لاختبار سرجنت ان المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي كان يساوي 31.54 بانحراف معياري قدره 6.42، بينما للعينة التجريبية وفي القياس القبلي أيضا قد بلغ المتوسط الحسابي 32.18 وبانحراف معياري قدره6.17، أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت 0.23 عند درجة حرية قدرت بـــ 20 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.مما يعني ان هناك تجانس و تكافؤ بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في النتائج المتحصل عليها.

يتضح لنا من الخانة الثانية للجدول والتي تمثل نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس القبلي لاختبار الوثب العريض ان المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي كان يساوي 01.72 بانحراف معياري قدره 0.19، بينما للعينة التجريبية وفي القياس القبلي أيضا قد بلغ المتوسط الحسابي 01.87 وبانحراف معياري قدره0.17، أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت 1.92 عند درجة حرية قدرت بـــ 20 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

دالة عندما تكون قيمة " **p** " اقل مستوى او تساوي 0.05



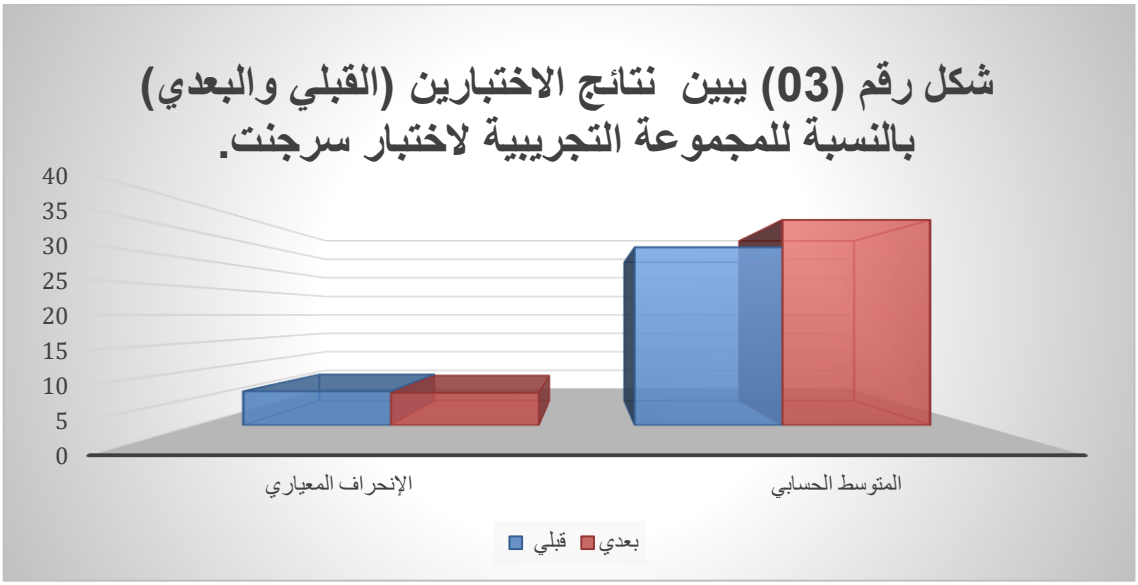
2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الإختبارات قيد الدراسة (إختبار سارجنت، إختبار الوثب العريض).

جدول2 يبين نتائج الاختبارين (القبلي و البعدي) بالنسبة للمجموعة التجريبية لاختبار سرجنت واختبار الوثب العريض من الثبات.

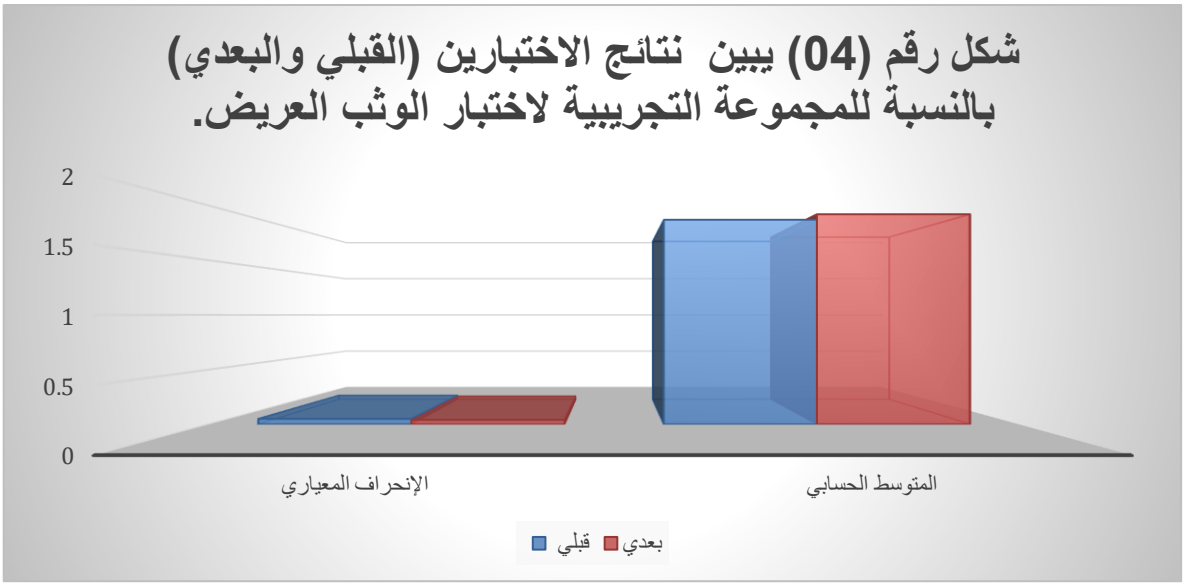
	اختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	قيمة "p"	الدلالة الإحصائية
اختبار سرجنت	قبلي	32.18	6.17	10	0.05	9.57	0.00	دال
	بعدي	37.09	5.90					
اختبار الوثب العريض	قبلي	1.87	0.05	10	0.05	2.14	0.05	دال
	بعدي	1.92	0.04					

دالة عندما تكون قيمة " **p** " اقل مستوي او تساوي0.05.



يتضح لنا من الجدول رقم (03) و الشكل رقم (03) والذي يمثل نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) بالنسبة للمجموعة التجريبية لاختبار سرجنت ان المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي كان يساوي 32.18 بانحراف معياري قدره 6.17، بينما الاختبار البعدي لنفس العينة فقد بلغ المتوسط الحسابي 37.09 وبانحراف معياري قدره5.90، أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت 9.57 عند درجة حرية قدرت بـــ 10 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05. يتضح لنا من الخانة الثانية من الجدول والتي تمثل نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) بالنسبة للمجموعة التجريبية لاختبار الوثب العريض ان المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي كان يساوي 01.87 بانحراف معياري قدره 0.05، بينما الاختبار البعدي لنفس العينة فقد بلغ المتوسط الحسابي 01.92وبانحراف معياري قدره0.04، أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت 2.14 عند درجة حرية قدرت بـــ 10 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

دالة عندما تكون قيمة " **p** " اقل مستوي او تساوي0.05.



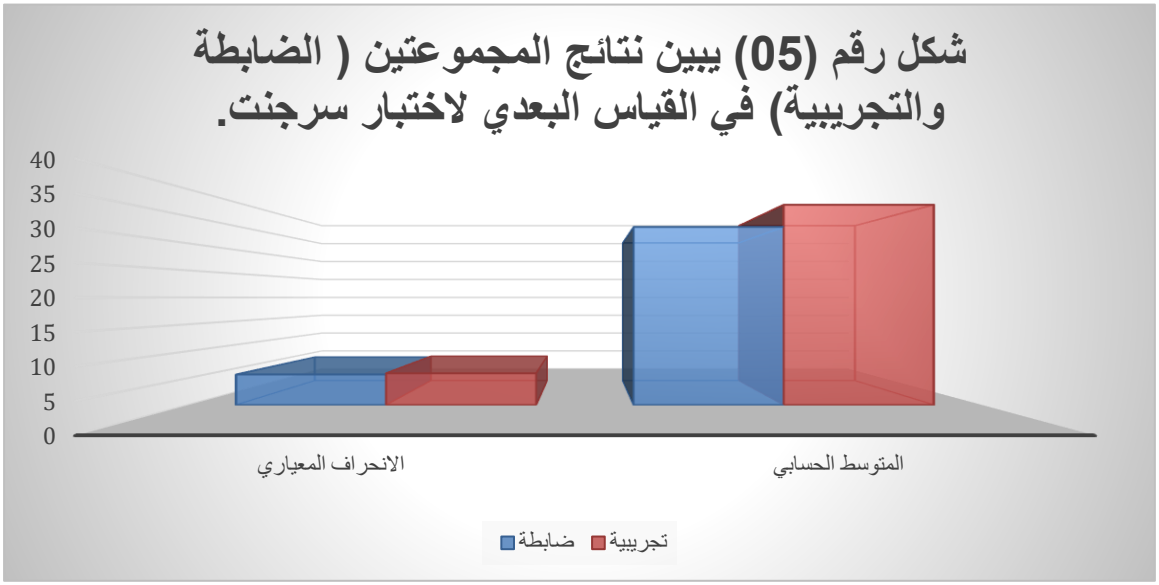
3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في قياس البعدي للإختبارات قيد الدراسة (إختبارسارجنت، إختبار الوثب العريض).

جدول 3يبين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي لاختبار سرجنت واختبار وثب عريض من ثبات .

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	قيمة "p"	الدلالة الإحصائية
اختبار سرجنت	الضابطة	33.00	5.69	20	0.05	1.65	0.11	غير دال
	التجريبية	37.09	5.90					
اختبار الوثب العريض	الضابطة	01.71	0.18	20	0.05	2.97	0.00	دال
	التجريبية	01.92	0.14					

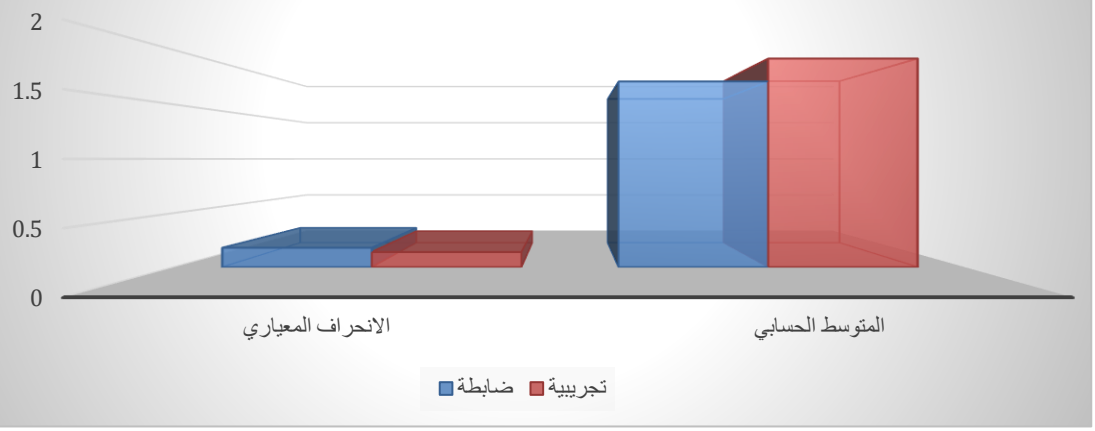
دالة عندما تكون قيمة " **p**" اقل مستوى او تساوي0.05.



يتضح لنا من الجدول رقم (05) و الشكل رقم (05) والذي يمثل نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس القبلي لاختبار سرجنت ان المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي كان يساوي 33.00 بانحراف معياري قدره 5.69، بينما للعينة التجريبية وفي القياس القبلي أيضا قد بلغ المتوسط الحسابي 37.09 وبانحراف معياري قدره5.90، أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت 1.65 عند درجة حرية قدرت بـــ 20 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05. يتضح لنا من الخانة الثانية للجدول والذي يمثل نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي لاختبار الوثب العريض ان المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار ابعدي كان يساوي 01.71 بانحراف معياري قدره 0.18، بينما للعينة التجريبية وفي القياس البعدي أيضا قد بلغ المتوسط الحسابي 01.92 وبانحراف معياري قدره0.14، أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت 2.97 عند درجة حرية قدرت بـــ 20 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

دالة عندما تكون قيمة " **p** " اقل مستوى او تساوي0.05.

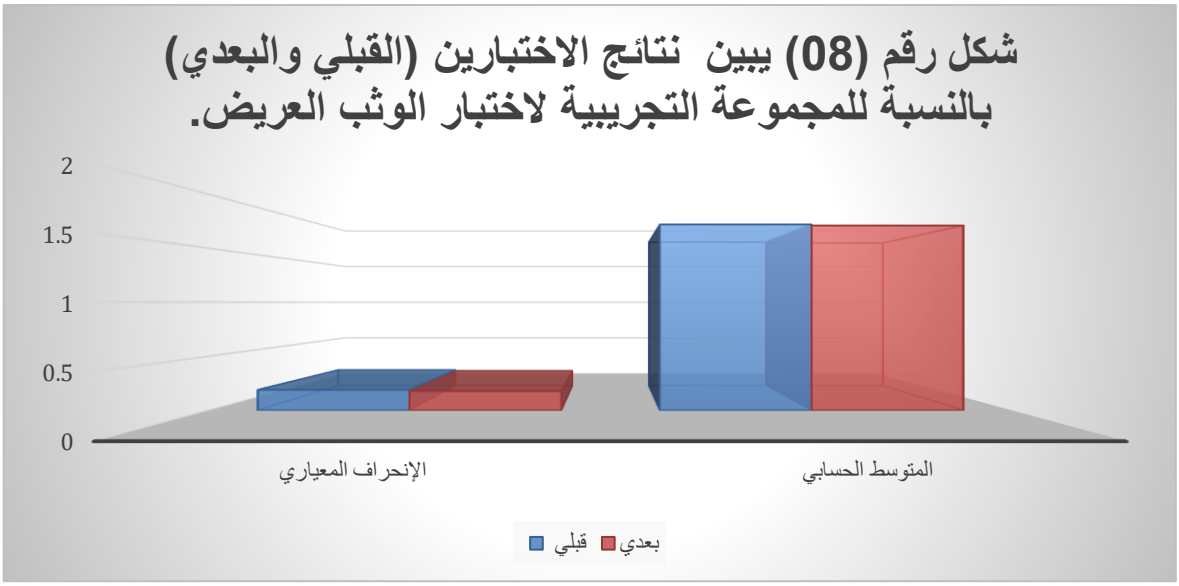
شكل رقم (06) يبين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي لاختبار الوثب العريض.



جدول 4يبين نتائج الاختبارين (القبلي و البعدي) بالنسبة للمجموعة التجريبية لاختبار الوثب العريض.

	اختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	قيمة "p"	الدلالة الإحصائية
اختبار الوثب العري ض	قبلي	1.72	0.19	10	0.05	0.69	0.50	غير دال
	بعدي	1.71	0.18					

دالة عندما تكون قيمة " **p** " اقل مستوي او تساوي0.05.



يتضح لنا من الجدول رقم (4) و الشكل رقم (08) والذي يمثل نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) بالنسبة للمجموعة الضابطة لاختبار الوثب العريض ان المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي كان يساوي 01.72 بانحراف معياري قدره 0.19، بينما الاختبار البعدي لنفس العينة فقد بلغ المتوسط الحسابي 01.71 وبانحراف معياري قدره0.18، أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت 0.69 عند درجة حرية قدرت بـــ 10 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

مقابلة النتائج بالفرضيات:

من خلال نتائج الفرضيتين الجزئيتين الاولى والثانية و التي أظهرت وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي اذ تشير النتائج الى ان للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى عينة البحث و يتضح من خلال الجدول رقم 03 لاحظنا ان العينه التجريبية حققت متوسطات حسابية أحسن من العينة الضابطة خاصة في الاختبارات البعدية وهذا ما اتفق مع العديد من الدراسات بدراسة بامو حسين بعنوان اثر برنامج مقترح لتنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في تحسين التسديد في كره القدم مذكره شهاده الماسترب 2023 2024.

الفرضيات الجزئية:

الفرضية الأولى:

الفرضيةالاولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في العينة التجريبية مما يعني ان البرنامج التدريبي المستخدم أدى الى تحسن القوة الانفجارية لدى عينة البحث.

الفرضية الثانية:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية في القياس البعدي هذا ما اتفف مع الدراسات السابقة منها دراية مقدم عدنان و قرين فاتح بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف 15 سنة شهادة الماستر.

الاستنتاجات :

-الوحدات التدريبية أثر في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبات كرة الطائرة اقل من 15 سنه .

-وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة تجريبية في الاختبارات.

-تؤكد نتائج الدراسة أهمية إدخال الوحدات التدريبية نوعية ضمن المناهج التدريبية المدربين.

وجود تكافؤ قبلي بين المجموعتين عزز مصداقية النتائج.

التوصيات: في حدود الدراسة وعلى ضوء نتائجها نوصي بما يلي:

-الاستمرار في استخدام الوحدات التدريبية المقترحة لما لها من تأثير ايجابي في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبات كره الطائره .

-يجب تنويع التمارين لزيادة دافعية اللاعبات أثناء التدريب .

-تدريب القوة الانفجارية يجب أن يدمج مع المهارات الأساسية في كرة الطائرة .

-استخدام التمارين القفزه و البيبلومتريك بشكل منتظم في تدريبات كرة الطائره .

-تدريب اللاعبات على الأداء الصحيح للتمارين لتفادي الإجهاد العضلي

الاهتمام بمرحلة الاحماء والاطالة قبل وبعد التمارين الانفجارية لتقليل خطر الإصابات.

الخلاصة العامة:

هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المعدة بشكل علمي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبات كرة الطائرة. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الموضوع، حيث تم إعداد مجموعة من الوحدات التدريبية التي ركزت على تمارين القوة الانفجارية، مثل القفزات العمودية، والتمارين البليومترية، وتم تطبيقها على عينة من اللاعبات ضمن فئة عمرية محددة.

من هذا المنطلق جاءت فكرة الطالبة في استعمال وحدات تدريبية من أجل تطوير أو تحسين صفة القوة الانفجارية الأطراف السفلى لدى لاعبات كره الطائره ولقد قمت بدراسة تجريبية على لاعبات فريق الاتحاد الهاوي التحدي لكرة الطائرة وذلك بإجراء اختبارات قبلية وبعدية على عين ضابطة وتجريبية لقياس مستوى قوة انفجارية وأظهرت النتائج وجود فروق إحصائية لصالح القياس البعدي مما يدل على فعالية الوحدات تدريبية في تحسين قوة الانفجارية

للأطراف السفلية وقد ساهم هذا تطور في تحسين أداء المهاري المرتبط بالقفزه مثل الضرب الساحق و الصد.
وتدل النتائج على أن الاهتمام بالجانب البدني، وخصوصًا القوة الانفجارية، يسهم بشكل مباشر في تطوير الأداء الفني و المهاري للاعبات، ويوصي البحث بضرورة اعتماد هذه النوعية من البرامج ضمن الخطط التدريبية لفرق الكرة الطائرة النسوية.

مراجع بالغة العربية

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. مصر: دار الفكر العربي.
2. أبو العلا حمد عبد الفتاح. (1999). التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. احمد ساري. (2001). اللياقة البدنية والصحية 1. الاردن: دار وائل للطباعة.
4. امر الله احمد البساطي. (1998). قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته . الاسكندرية ,مصر: منشأة المعارف.
5. الجميلي, س. ح. (2013). الاعداد المهاري و الخططي في كرة الطائرة. دار زهران للنشر و التوزيع.
6. الحسناوي, ا. ي. (2014). مهارات التدريب الرياضي. عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع.
7. الحسناوي, ا. ي. (2014). مهارات التدريب الرياضي. عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع .
8. حمد أبو يوسف . (1989). الاحصاء في البحوث. القاهرة.

9. مفتى ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق والقيادة. القاهرة ,كلية التربية الرياضية للبنين 2: دار الفكر العربي.

10. مفتي ابراهيم حماد. (الطبعة الاولى 2004). اللياقة البدنية الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية. القاهرة: سلسة معالم الرياضة .

الملاحق

الوحدات التدريبية المقترحة

الوثائق الادارية

قائمة المحكمين

الوحدة التدريبية رقم01 لوسائل:ميقالي ،صافرة ،طباشير

مكان الحصة: القاعة الرياضية التاريخ:2025/01/11 الشدة70

مدة الحصة60 دقيقة الهدف:تطوير القوة الإنفجارية

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	الوضعيات التدريبية	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحظيرية	التحضير النفسي والبدني	إحماء بدني عام إحماء بدني خاص	15د	- التسخين الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الأساسية	تطوير القوة الإنفجارية للأطراف السفلية	تمرين01:يرسم تلات خطوط على ارتفاعات مختلفة الوتب من التبات بالقدمين معا،ومحاولة لمس أعلى هذه الخطوط تمرين02:نفس التمرين السابق مع الإقتراب بتلات خطوات والارتقاء بالقدمين معا للمس أعلى العلامات تمرين03:نفس التمرين السابق مع الإقتراب باستخدام 3إلى5خطوات.	تكرار:2 راحة:30تانية مجموعات 2د تكرار:2 راحة:30تانية مجموعات:02 30تانية	- التأكيد على الأداء جيد للتمارين - -تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية		-الرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية جري خفيف حول الملعب مع تمديدات عضلية	**15** **0**	إدراك أهمية الإسترجاع

الوحدة التدريبية رقم: 02الوسائل ميقاتي صافرة كراة طبية

التاريخ:08//2025 مكان الحصة القاعة الرياضية الشدة:80

الهدف:تطوير القوة الإنفجارية مدة الحصة :60دقيقة

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	الوضعيات التدريبية	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحظيرية	التحضير النفسي والبدني	الإصطفاف شرح هدف الحصة إحماء بدني عام إحماء بدني خاص	15دقيقة	- التشخص الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الأساسية		التمرين 1:وقوف والوثب للأعلى مع تبديل القدمين أماما وخلفا تمريم02:وقوف مواجه على مقعد الصعود والهبوط التمرين03:نفس التمرين السابق مع حمل كرة طبية	تكرار:2 راحة:30تانية مجموعات 2د تكرار:2 راحة:30تانية مجموعات:02 30تانية	التأكيد علىالاداء الجيد للتمارين تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية		الرجوع بالجسم ألى الحالة الطبيعية جري خفيف حول الملعب،مشي ،تمديدات عضلية	15دقيقة	إدراك أهمية الإسترجاع

الوحدة التدريبية 03 مدة الحصة 60دقيقة

التاريخ18/01/ 2025 مكان الحصة القاعة الرياضية الوسائل ميقاتي صافرة الشدة 80

الهدف:تطوير القوة العضلية للذراعين

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	الوضعيات التدريبية	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والبدني	إحماء بدني عام إحماء بدني خاص	15دقيقة	التسخين الجيد لتفادي اللإصابات

المرحلة الأساسية		التمرين 01:يرسم على الأرض 3خطوط متوازية يقف كل زميل على أحد الخطين الخارجية الرجل أماما كل زميل يمسك آخر بيدين تشبيك من خلف للرأس محاولة جذب الزميل تمرين 02:نفس التمرين السابق من وضع الجتو تمرين03:تمرينالوتب في المكان وهدا بقيام اللاعب بأداء 10وتبات في مكان وقوفه	تكرار02 راحة30تانية بين المجموعات02دقائق مجموعات02 تكرار02 راحة 30تانية تكرار04 راحة30تانية مجموعات02دقائق مجموعات 02	التأكيد على الأداء الجيد للمارين تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية		الرجوع إلى الجسم الحالة الطبيعية جري خفيف حول الملعب،مشي،تمديدات عضلية	15دقيقة	إدراك أهمية الإسترجاع

الوحدة التدريبية رق04ا لوسائل ميقاتي صافرة حبل الشدة80دقيقة

التاريخ 15.02.2025 مكان الحصة القاعة الرياضية

الهدف تطوير القوة الانفجارية مدة الحصة:60دقيقة

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	الوضعية التدريبية	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحظيرية	التحظير النفسي والبدني	احماء بدني عام احماء بدني خاص	15دقيقة	االتسخين الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الاساسية		التمرين01:الوتب بالحبل بالقدمين معا التمرين02:نفس التمرين السابق على ان يكون الوتب بالقدمين بالتبادل التمرين03:نفس التمرين السابق على ان يكون الوتب مع زيادة رفع الركبتين	تكرار10 الراحة30تانية المجموعة6 الراحة بين المجموعات02دقائق	التأكيد على الأداء الجيد للتمارين تصحيح الأخطاء

المرحلة الختامية		الرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية جري خفيف حول الملعب،مشي،تمديسدات عضلية	15دقيقة	ادراك أهمية الاسترجاع

الوحدة التدريبية رقم 05 لتاريخ 22.02.2025 مكان الحصة القاعة الرياضية

الهدف تطوير القوة الانفجارية مدة الحصة:60دقيقة

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	الوضعية التدريبية	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحظيرية	التحظير النفسي والبدني	احماء بدني عام احماء بدني خاص	15دقيقة	التسخيين الجيد لتفادي الإصابات
المرؤحلة الأساسية		التمرين01:الوقوف اللاعب تم التبات في الوسط الوتبللاعلى تم الطعن الجانبي التمرين02:التمرين السابق من وضع الوقوف ويدين متشابكتين خلف الراس التمرين 03:نفس التمرين السابق مع الكرة الطبية اعلى الراس	التكرار12 الراحة30تانية مجموعة 05 راحة بين كل مجموعة 2دقائق	التأكيد على الأداء الجيد للتمارين تصحيح الأخطاء

المرحلة الختامية		الرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية جري خفيف حول الملعب ،مشي ،تمديدات عضلية	15دقيقة	ادراك أهمية الاسترجاع

الوحدة التدريسية رقم06 وسائل : ميقاتي - صافرة الشدة : 50 %

التاريخ 2025/03/01 : مكان الحصة : القاعة الرياضية

الهدف : تطوير القوة الانفجارية مدة الحصة : 60 دقيقة

مراحل التعلم	الاهداف الإجرائية	الوضعيات التدريبية	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	-التحضير البدني و النفسي . 	-إحماء بدني عام . -إحماء البدني خاص	15د	التسخين الجيد التسخين الجيد للتفادي في الإصابات
المرحلة الاساسية		-تمرين 01 : تبادل الوثب داخل و خارج دائرة مع ثني الركبتين للمس العقب باليدين تمرين 02 : نفس التمرين السابق مع حمل الكرة الطائرة مع ثني الركيبتين بالتبادل جهتين اليمين و اليسار تمرين 03 : نفس التمرين السابق مع حمل كرات طبية في كل يد وزنها 4 كلغ .	تكرار 2 راحة30 ثانية مجموعات 4	-النشاط يد على الأداء الجيد للتمارين تصحيح الاخطاء
المرحلة الختامية		-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية . - -جري خفيف حول الملعب, - مشي ,	15 د	-ادراك الأهمية الاسترجاع

		- تمديدات عضلية		

الوحدة التدريبيةرقم 7: الوسائل : ميقاتي - صافرة الشدة : 50 %

التاريخ : 2025/03/08 مكان الحصة : القاعة الرياضية الهدف : تطوير القوة الانفجارية مدة الحصة : 60 دقيقة

مراحل التعلم	الأهداف الإجرامية	الوضعيات التدريبية	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	-التحضير البدني و النفسي .	-الاصطفاف –شرح الهدف الإجرائي -إحماء بدني عام . -إحماء البدني خاص	15د	-التسخين الجيد التسخين الجيد التضاد في الإصابات
المرحلة الاساسية		-تمرين 01 : من وضع الوقوف ثم ثني الركبتيين و الشد باليديين على الأرض , الوثب من فوق الزميل المتخذ وضع و الافقي تمرين 02 : نفس التمرين السابق مع أخد خطوة و الوقف من فوق الزميل مع السند على منكبيه . تمرين 03 : نفس التمرين السابق على ان يكون الزميل في وضع الوقوف فتحا , ميل الجذع للأمام	تكرار 10 راحة 30 الراحة بين المجموعات 2د مجموعات 6	-التاكيد على الأداء الجيد للتمارين تصحيح الاخطاء
المرحلة الختامية		-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية . - جري خفيف حول الملعب, - مشي , تمديدات عضلية	15 د	-إدراك الأهمية الاسترجاع

رقم اللاعبة	الوثب العمودي لسارجنت	التصويب لمدة نصف دقيقة
1	42	2.00
2	36	1.55
3	48	2.05
4	41	1.92
5	37	1.80
6	37	1.78
7	28	1.94
8	37	2.07
9	32	2.00
10	35	2.11
11	42	2.08

الوحدة التدريسية رقم8 :الوسائل : ميقاتي - صافرة الشدة : 50 % التاريخ : 2025/03/15 مكان الحصة : القاعة الرياضية
الهدف : تطوير القوة الانفجارية مدة الحصة : 60 دقيقة

مراحل التعلم	الأهداف الاجرامية	الوضعيات التدريسية	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	-مراقبة و تنظيم القسم . -التحضير البدني و النفسي .	-الاصطفاف –شرح الهدف الإجرائي -إحماء بدني عام . -إحماء البدني خاص	15د	-السماع شرح الأستاذ . التسخين الجيد التسخين الجيد للتفادي في الإصابات
المرحلة الأساسية		-تمرين 01 : وقوف على رجل واحدة و الظهر موجه للزميل مسك العقب باليد الزميل ,يسنده يده على الكتف المقابل الحجل أماما . تمرين 02 : نفس التمرين السابق مع حمل رجل الزميل تمرين 03 : وقوف مواجه للزميل ,تشبيك اليدين ميل الجسم للخلف و الدوران مع الزميل على أمشاط القدمين .	تكرار 6 مجموعات 2 راحة ثانية30	-التأكيد على الأداء الجيد للتمارين تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية		-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية . -جري خفيف حول الملعب	15 د	-ادراك الاهمية الاسترجاع

الوحدة التدريبة رقم 11 الوسائل : ميقاتي - صافرة الشدة : 50 % التاريخ : 22 /2025/03 الهدف : تطوير القوة الانفجارية مكان الحصة : القاعة الرياضية مدة الحصة : 60 دقيقة

مراحل التعلم	الأهداف الإجرامية	الوضعيات التدريسية	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	. -التحضير البدني و النفسي .	-الاصطفاف –شرح الهدف الاجراعي -إحماء بدني عام . -إحماء البدني خاص	15د	التسخين الجيد التسخين الجيد للتفادي في الإصابات
المرحلة الاساسية		-تمرين 01 : الوثب للأمام تمرين 02 : نفس التمرين السابق مع عمل نصف دورة بالجسم 180 درجة تمرين 03 : الوثب بالقديمين معا على مسافة محددة .	تكرار 10مجموعات 5 راحة 30 ثانية 30د	-النشاط يد على الأداء الجيد للتمارين تصحيح الاخطاء
المرحلة الختامية		-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية . -جري خفيف حول الملعب, - مشي , تمديدات عضلية	15 د	-إدراك الأهمية الاسترجاع

الوحدة التدريبية رقم 12 :الوسائل : ميقاتي - صافرة الشدة : 50 % التاريخ : 2025/03/29

مكان الحصة : القاعة الرياضية الهدف : تطوير القوة الانفجارية مدة الحصة : 60 دقيقة

مراحل التعلم	الأهداف الإجرامية	الوضعيات التدريسية	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	. -التحضير البدني و النفسي	-الاصطفاف –شرح الهدف الاجراعي -إحماء بدني عام . -إحماء البدني خاص	15د	- التسخين الجيد التسخين الجيد

				التضاد في الإصابات
المرحلة الاساسية		-تمرين 01 :الوقوف فتحا مع ثبات الوسط , الوثب للاعلى و الأمام ثم الدوران 180 ° تمرين 02 : نفس التمرين السابق على أن تضم الرجلين على الوثب تمرين 03 :نفس التمرين السابق مع تقاطع الساقيين عند الهبوط .	تكرار3 مجموعات 2 راحة 30ُثانية 30د	-النشاط يد على الأداء الجيد للتمارين تصحيح الاخطاء
المرحلة الختامية		-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية . - جري خفيف حول الملعب, - مشي , - تمديدات عضلية	15 د	-إدراك الأهمية الاسترجاع

الوحدة التدريسية رقم 13: الوسائل : ميقاتي - صافرة الشدة : 50 % التاريخ : 2025/04/12 مكان

الحصة : القاعة الرياضية الهدف : تطوير القوة الانفجارية مدة الحصة : 60 دقيقة

مراحل	الأهداف الإجرامية	الوضعيات التدريسية	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	-التحضير البدني و النفسي .	-إحماء بدني عام . -إحماء البدني خاص	15د	- التسخين الجيد التسخين الجيد للتفادي في الإصابات

المرحلة الأساسية		-تمرين 01 :الوقوف فتحا , الظهر مواجه للزميل تشبيك الذراعيين التحرك الجانبي بالوثب . تمرين 02 : وقوف على القدم واحدة مواجه للزميل ,مسك القدم , المرفوعة بيد و الشد على المنكب الزميل باليد الثانية الحجل الجانبي . تمرين 03 : وقوف على القدم واحدة مجاور للزميل ,مسك رجل الزميل المرفوعة و اليد الأخرى ثبات الوسط, الحجل الجانبي .	تكرار 3 مجموعات 2 راحة 30 ثانية 30د	-النشاط يد على الأداء الجيد للتمارين تصحيح الاخطاء
المرحلة الختامية		-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية . جري خفيف حول الملعب,مشي ,تمديدات عضلية	15 د	-إدراك الأهمية الاسترجاع

الوحدة التدريسية رقم 14: الوسائل : ميقاتي - صافرة الشدة : 50 % التاريخ : 2025/04/19 مكان الحصة : القاعة الرياضية الهدف : تطوير القوة الانفجارية مدة الحصة : 60 دقيقة

مراحل التعلم	الأهداف الإجرامية	الوضعيات التدريسية	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	- -التحضير البدني و النفسي . 	-إحماء بدني عام . -إحماء البدني خاص	15د	التسخين الجيد التسخين الجيد للتفادي في الإصابات

المرحلة الأساسية		-تمرين 01 : وقوف أمام برح كرة السلة , الوكب عالميا للمس لوحدة السلة بأحد اليدين بعد أخد خطوات ًتراب واحدة . تمرين 02 : نفس التمرين السابق بعد عمل خطوة برجل ثم الارتقاء للمس اللوحة بأحد اليدين تمرين 03 :نفس التمرين السابق بعد عمل خطوتيين الارتقاء .	تكرار 2 مجموعات 4 راحة 30ثانية 30د	-النشاط يد على الأداء الجيد للتمارين تصحيح الاخطاء

الوحدة التدريسية رقم15: الوسائل : ميقاتي - صافرة الشدة : 50 % التاريخ : 2025/04/26 مكان الحصة : القاعة الرياضية الهدف : تطوير القوة الانفجارية مدة الحصة : 60 دقيقة

مراحل التعلم	الأهداف الإجرامية	الوضعيات التدريسية	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	-التحضير البدني و النفسي .	-ا-إحماء بدني عام . -إحماء البدني خاص	15د	-التسخين الجيد التسخين الجيد للتفادي في الإصابات

المرحلة الأساسية		-تمرين 01 : الوثب للعريض من الثبات مع جعل الجسم مستقيما عند الارتقاء مع مد الرجليين و الذراعيين اماما عند الطيران و الهبوط مع ثني الركنيتين تمرين 02 :الوثب العريض بعد أخذ خطوة ثم الارتقاء على القدم واحدة و مد الرجليين و الذراعيين اماما عند الطيران و الهبوط مع ثني الركبتين تمرين 03 :نفس التمرين السابق مع أخذ خطوتيين الاقتراب	تكرار 4 راحة 30ثانية مجموعات 3 30د	-تأكيد على الأداء الجيد للتمارين تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية		-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية . - جري خفيف حول الملعب, مشي ,تمديدات عضلية	15 د	-إدراك الأهمية الاسترجاع

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تدريب رياضي

مستغانم : 2024/11/27

الرقم: 086 /ت.ر/ 11 /2024

إلى السيد : رئيس فريق بنات u15 بالمحمدية

– ولايـــة معســـكر –

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

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

– عيـــوط فـــريال

والمسجلة في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024/2025.

هذا قصد إجراء اختبارات على الفريق لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

موافقة رئيس الفريق

رئيس الفريق

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي

إمضاء : د . شاشو سداوي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة تحكيم موجهة الى الاساتذة المحكمين :

تحت عنوان

فاعلية الوحدات التدريبية في تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية في كرة الطائرة لدى لاعبات فئة شبلات U15.

إعداد الطالبة :

عيبوط فريال

تحت اشراف الاستاذ

حجار محمد

السنة الدراسية : 2025/2024

معهد التربية البدنية والرياضة

- قسم التدريب الرياضي
- قائمة الاختبارات والأساتذة المحكمين:

الرقم	اسم الأستاذ المدرب	الدرجة العلمية	المؤسسة	الامضاء
01	عامر عامر حسين	أستاذ محاضر	جامعة مستغانم	
02	حرباش ابراهيم	" "	جامعة مستغانم	
03	بن برنو عثمان	"	جامعة مستغانم	
04	بن سيد مختار	مستشار في الرياضات	المعاون الرياضي الهاوي الكرة الطائرة	

من اعداد الطالبة:

عيبوط فريال

تحت اشراف الأستاذ

حجار محمد