



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:

الشعبة:

تخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

أثر وحدات تدريبية مدمجة ببعض تمارين تاباتا في تحسين الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة

دراسة ميدانية لنادي الرياضي للهواة شباب المهير أقل من 17 سنة

إشراف الأستاذ:

أ/ د. فؤاد سعد سعود

إعداد الطالب:

محمد الصغير العيداني

السنة الجامعية: 2023-2024





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:

الشعبة:

تخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

أثر وحدات تدريبية مدمجة ببعض تمارين تاباتا في تحسين الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة

دراسة ميدانية لنادي الرياضي للهواة شباب المهير أقل من 17 سنة

إشراف الأستاذ:

أ.د. فؤاد سعد سعود

إعداد الطالب:

محمد الصغير العيداني

السنة الجامعية: 2023-2024

الإهداء

قال تعالى: (وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا
رَبَّيْنِي صَغِيرًا)

الآية 24 من سورة الإسراء.

إلى رمز العز والشموخ إلى منبع الحنان أبي وأمي رحمهما الله وأسكنهما
الفردوس الأعلى

إلى زوجتي الكريمة أطال الله في عمرها إلى ولديّ الغاليين وقرّة عيني مريم
وإلياس حفصكما الله لي من كل شر وأنار طريقكما وثبت
خطواتكما، إلى عائلتي الكريمة. إخوتي وأخواتي وأبنائهم

إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي، وكل طلبة دفعة 2024 وخاصة
الطالب توهامي ساعد

شكر وتقدير

يقول الله تعالى في محكم تنزيله: (وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ).

الآية 19 من سورة النمل.

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور المشرف: "سعد سعود فؤاد" على تقديم نصائحه وإرشاداته وتوجيهاته لي. وكذلك تشجيعه طيلة إشرافه على هذا العمل فهو نعم الاستاذ في تعامله وهدوءه معي ولديه أسلوب مميز في ادارة الحوار وتقديم مميز في ادارة الحوار وتقديم التوجيهات.

وإلى كل طلبة الماستر دفعة: 2023-2024

خاصة الفوج 3



قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	إهداء
	شكر وتقدير
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أب	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1.1 إشكالية الدراسة
06	2.1 فرضيات الدراسة
06	3.1 أهمية الدراسة
07	4.1 أهداف الدراسة
08	5.1 المفاهيم المستخدمة في البحث
09	6.1 الدراسات السابقة
10	7.1 مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الوحدات التدريبية وتمارين تاباتا	
13	تمهيد
14	1.2 تعريف الوحدات التدريبية
14	2.2 الوحدات التدريبية في كرة الطائرة
16	3.2 أهمية الوحدات التدريبية
16	4.2 المدرب الرياضي ذو المؤهل الأكاديمي

17	5.2 المدرب الرياضي
21	6.2 أهمية تمارين تاباتا
22	7.2 أنواع تمارين تاباتا
23	8.2 الشروط الأساسية لممارسة تمارين تاباتا
25	خلاصة
الفصل الثالث: كرة الطائرة	
27	تمهيد
28	1.3 تعريف الكرة الطائرة
28	2.3 لمحة تاريخية عن كرة الطائرة في العالم
29	3.3 لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر
30	4.3 مميزات وخصائص الكرة الطائرة
31	5.3 أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
32	6.3 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
34	7.3 الاستقبال
36	8.3 التمرير
39	9.3 السّحق
40	10.3 الصّد
41	11.3 الإعداد
44	12.3 الارتقاء
45	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
48	تمهيد
49	1.4 الدراسة الاستطلاعية
49	2.4 المنهج الدراسة
50	3.4 متغيرات الدراسة
50	4.4 مجتمع وعينة الدراسة
50	5.4 أساليب جمع البيانات

	6.4 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
52	1.5 عرض النتائج وتحليل النتائج
63	2.5 مناقشة النتائج
الفصل السادس: الاستنتاج العام والاقتراحات	
67	1.6 الاستنتاج العام
67	2.6 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
73	قائمة المصادر والمراجع
76	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
52	01	يبين الخصائص السيكومترية لاختبارات الدراسة الاستطلاعية.
55	02	يبين طبيعة الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي
56	03	يبين طبيعة الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية
58	04	يبين طبيعة الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.
59	05	يبين طبيعة الفروق في الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة.

فهرس الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
55	01	يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية
57	02	يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي
58	03	يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي
59	04	يبين . مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدي

الملخص باللغة العربية:

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير استخدام وحدات تدريبية مدمجة بتمارين تاباتا على تحسين الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة. شملت الدراسة 18 لاعبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية خضعت لبرنامج تدريبي مدمج بتمارين تاباتا، ومجموعة ضابطة خضعت لبرنامج تدريبي تقليدي. استمرت فترة التدريب لمدة 6 أسابيع، بمعدل 2 حصتين أسبوعياً. أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية حققت تحسناً ملحوظاً في قدرة الارتقاء مقارنة بالمجموعة الضابطة، حيث أظهرت زيادة أكبر في ارتفاع القفز وسرعة الاستجابة الحركية.

تشير هذه النتائج إلى أن دمج تمارين تاباتا في الوحدات التدريبية يعدّ وسيلة فعّالة لتحسين الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة، مما يعزز القوة العضلية والقدرة على التحمل وينعكس إيجابياً على أداء اللاعبين في الملعب.

بناءً على ذلك، يوصى بتبني هذا النهج في برامج التدريب الدوري للاعبي كرة الطائرة، مع اقتراح إجراء دراسات مستقبلية لتقييم تأثير هذا النوع من التدريب على مهارات أخرى وفي فئات عمرية ومستويات مهارية مختلفة.

الكلمات المفتاحية: الوحدات التدريبية - تمارين تاباتا - الارتقاء في الكرة الطائرة.

ABSTRACT

This study aims to explore the impact of using training units integrated with Tabata exercises on improving the jumping ability of volleyball players. The study included 18 players, divided into two equal groups: an experimental group that underwent a training program integrated with Tabata exercises, and a control group that followed a traditional training program.

The training period lasted for 6 weeks, with 2 sessions per week. The results showed that the experimental group achieved significant improvement in jumping ability compared to the control group, with a greater increase in jump height and response speed.

These findings indicate that integrating Tabata exercises into training units is an effective method to enhance the jumping ability of volleyball players, thereby improving muscle strength and endurance, and positively impacting players' performance on the court.

Based on this, it is recommended to adopt this approach in the regular training programs for volleyball players, with a suggestion to conduct future studies to evaluate the impact of this type of training on other skills and in different age groups and skill levels.

Keywords: Training units, Tabata exercises, jumping Volleyball.



المقدمة

مقدمة:

تلعب الوحدات التدريبية دورًا حيويًا في تطوير الأداء الرياضي وتحقيق النجاح في مختلف الألعاب الرياضية، بما في ذلك الكرة الطائرة. تُعتبر هذه الوحدات الأساس الذي يُبنى عليه التحضير البدني والفني والنفسي للاعبين، حيث تشمل مجموعة متنوعة من التدريبات المصممة بعناية لتحسين المهارات الأساسية والاستراتيجيات التكتيكية اللازمة للتفوق في اللعبة. من خلال برامج تدريبية منهجية ومخططة بدقة، يتمكن اللاعبون من تحسين لياقتهم البدنية، تعزيز تقنياتهم الفردية، وزيادة التفاهم والتنسيق مع زملائهم في الفريق. توفر الوحدات التدريبية أيضًا بيئة تنافسية تحفز اللاعبين على تقديم أفضل ما لديهم، مما يساهم في رفع مستوى الأداء الجماعي والفردى على حد سواء. يعتبر الاستثمار في تصميم وتنفيذ وحدات تدريبية فعالة أمرًا أساسيًا لتحقيق الإنجازات الرياضية والوصول إلى مستويات عالية من الأداء في البطولات والمنافسات المختلفة.

وتعتبر الوحدات التدريبية باستخدام تمارين تاباتا إحدى الأساليب المبتكرة والفعالة في تحسين الأداء الرياضي بشكل عام وفي مختلف الرياضات، بما في ذلك الكرة الطائرة. تمارين تاباتا هي شكل من أشكال التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT)، والتي تتضمن فترات قصيرة من التمارين المكثفة يتبعها فترات راحة قصيرة. تُثبت هذه الطريقة فعاليتها في تحسين اللياقة البدنية، تعزيز القوة والقدرة على التحمل، وزيادة معدلات حرق الدهون.

ويُركز برنامج تاباتا على تحقيق أقصى استفادة من كل تمرين في أقل وقت ممكن، مما يجعله مناسبًا للرياضيين الذين يسعون لتحسين أدائهم في ظل جداول تدريبية مزدحمة. من خلال دمج تمارين تاباتا في الوحدات التدريبية، يمكن للاعبين تحسين مهاراتهم الأساسية بسرعة وفعالية، مثل الإرسال، الاستقبال، والضرب الساحق في الكرة الطائرة، وذلك بفضل الطبيعة المكثفة لهذه التمارين التي ترفع من قدراتهم البدنية وتحسن من تفاعلهم واستجابتهم خلال المباريات.

وتؤدي هذه التدريبات أيضًا إلى تعزيز الانضباط الذاتي وتحفيز اللاعبين على تجاوز حدودهم البدنية والعقلية. بالإضافة إلى الفوائد البدنية، تساهم تمارين تاباتا في تحسين الصحة النفسية من خلال زيادة مستويات الطاقة وتقليل الشعور بالإجهاد. بذلك، فإن استخدام وحدات تدريبية بتمارين تاباتا يمثل استراتيجية فعالة لتعزيز الأداء الرياضي وتحقيق نتائج ملموسة في فترة زمنية قصيرة.

مقدمة

ويعتبر الارتقاء من الصفات الأساسية التي تميز لاعبي الكرة الطائرة، حيث تعتمد الكثير من المهارات الهجومية والدفاعية على قدرة اللاعب على القفز بفعالية ودقة. في هذا السياق، تهدف دراسة أثر الوحدات التدريبية المدمجة بتمارين تاباتا إلى استكشاف كيفية تحسين هذه الصفة الحيوية لدى لاعبي الكرة الطائرة. تمارين تاباتا، المعروفة بأنها شكل مكثف من التدريب المتقطع عالي الشدة (HIIT)، تساهم بشكل فعال في تطوير القوة العضلية، القدرة على التحمل، واللياقة البدنية العامة.

تسعى الدراسة إلى قياس الفروق في قدرة الارتقاء قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المدمج بتمارين تاباتا، وذلك باستخدام اختبارات معيارية لقياس الأداء. تشير الفرضيات إلى أن هذه الوحدات التدريبية ستساهم بشكل كبير في تعزيز الارتقاء، مما ينعكس إيجابياً على الأداء العام للاعبين خلال المباريات. في النهاية، تُعتبر نتائج هذه الدراسة خطوة مهمة نحو تطوير برامج تدريبية أكثر فعالية تساهم في تحسين الأداء الرياضي والوصول إلى مستويات أعلى من الاحترافية في الكرة الطائرة.



الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1.1 إشكالية البحث:

كرة الطائرة هي رياضة جماعية مثيرة تتطلب مهارات فنية عالية وتعاوناً فريقياً، وهي تعتبر واحدة من الرياضات الأكثر شعبية وانتشاراً حول العالم. تتميز الكرة الطائرة بأنها رياضة ديناميكية تجمع بين القوة والسرعة والتكتيك، مما يجعلها محبوبة لدى اللاعبين والمشجعين على حد سواء.

تتكون فرق الكرة الطائرة من مجموعة من اللاعبين الذين يتنافسون ضد فريق خصم لتسجيل النقاط عن طريق إرسال واستقبال وضرب الكرة فوق الشبكة بطرق متعددة. يجب على اللاعبين استخدام مجموعة متنوعة من المهارات مثل الارتفاع، والتمرير، والتسديد، والدفاع، بالإضافة إلى قدرات تكتيكية وتنظيمية للفوز في المباريات.

ويُعد الارتفاع أحد العوامل الحاسمة في أداء لاعبي الكرة الطائرة، حيث يتطلب هذا الرياضي القدرة على القفز بشكل قوي وسريع للتصدي لكرة الطائرة وضربها بفعالية. في ضوء ذلك، نلجأ إلى استكشاف أثر وحدات التدريب المدمجة التي تتضمن تمارين تاباتا في تحسين الارتفاع لدى لاعبي الكرة الطائرة.

وتمارين تاباتا هي نوع من التمارين العالية الشدة المعروفة بتكوين دورات قصيرة من التمرين المكثف يليها فترات قصيرة من الراحة. تعتمد هذه التمارين على التكرار السريع لتحفيز جهاز القلب والأوعية الدموية بشكل مكثف، مما يعزز القوة العضلية والقدرة على الارتفاع.

من خلال دمج وحدات التدريب المدمجة مع تمارين تاباتا، يتم توفير بيئة تدريبية متنوعة ومحفزة لتحسين الارتفاع. ومن المتوقع أن تساهم هذه الطريقة في تعزيز قدرة اللاعبين على القفز بارتفاعات أعلى وبقوة أكبر، مما يعزز أدائهم الشخصي ويسهم في تحقيق النجاحات على أرض الملعب.

بالتالي، تأتي هذه الدراسة لتلقي الضوء على أهمية تطبيق تمارين تاباتا داخل وحدات التدريب المدمجة كوسيلة فعّالة لتحسين الارتفاع لدى لاعبي الكرة الطائرة، وتوفير منهجية تدريبية مبتكرة قد تسهم في تطوير اللاعبين وتعزيز أدائهم في المباريات الحقيقية.

يمكننا طرح التساؤل التالي:

◀ هل للوحدات التدريبية المدمجة بتمارين تاباتا أثر في تحسين الارتفاع لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

وعليه نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية؟

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة؟

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؟

1. 2 فرضيات الدراسة:

1.2.1 فرضية العامة:

◀ تؤثر الوحدات التدريبية المدمجة بتمارين تاباتا على تحسين الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة.

1.2.2 فرضيات الجزئية:

◀ توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية.

◀ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

◀ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

1. 3 أهمية الدراسة:

تعتبر دراسة أثر وحدات التدريب المدمجة بتمارين تاباتا في تحسين الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة ذات أهمية بالغة في عالم الرياضة. فهي تساهم في تحسين أداء اللاعبين وزيادة قدرتهم على التصدي للكرة وتسديدها بفعالية، مما يؤدي إلى تعزيز فرص الفوز لفريقهم. بالإضافة إلى ذلك، تمتاز هذه الدراسة بإمكانية تطبيق نتائجها على المستوى العملي، حيث يمكن للمدربين والمدربات استخدام النتائج لتطوير برامج التدريب وتحسين أداء الفرق بشكل عام. ومن المتوقع أن تسهم الدراسة في تطوير استراتيجيات تدريبية مبتكرة تستهدف تحسين الارتقاء بشكل فعال لدى لاعبي الكرة الطائرة، مما يعزز من مستوى اللياقة البدنية والأداء الرياضي لهم.

1. 4 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى توضيح فعالية وحدات التدريب المدمجة بتمارين تاباتا في تحسين الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة، وتقديم معرفة قيمة للمدربين والباحثين في هذا المجال لتطوير برامج التدريب وتحسين أداء الفرق واللاعبين وتهدف كذلك إلى:

- ✓ قياس تأثير تطبيق وحدات التدريب المدمجة بتمارين تاباتا على قدرة اللاعبين على الارتقاء بارتفاعات أعلى وبفعالية أكبر.
- ✓ تحليل تأثير تمارين تاباتا على تحسين القوة العضلية اللازمة للقفز بارتفاعات أعلى وضرب الكرة بقوة.
- ✓ تقييم تأثير وحدات التدريب المدمجة على القدرة على التحمل والتحسين في الأداء خلال فترات اللعب الطويلة.
- ✓ دراسة تأثير التدريبات على تحسين تقنيات الارتقاء بشكل أكبر، مثل التوقيت الصحيح والتنسيق الجسدي.
- ✓ فحص تأثير التدريبات على الوظيفة العصبية المرتبطة بالارتقاء، مما قد يساهم في تحسين سرعة الاستجابة والتنسيق الحركي.
- ✓ تقديم توصيات عملية للمدربين حول كيفية تضمين وتنفيذ وحدات التدريب المدمجة بتمارين تاباتا في برامج التدريب لتحسين الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة.

1. 5 مصطلحات البحث:

1.5.1 تعريف الوحدات التدريبية:

لغة: حيث تكون تلك الوحدات تشمل تمارين وأنشطة مخصصة تهدف لتحقيق أهداف تعلم معينة. تصمم هذه الوحدات لتوجيه الطلاب أو المتعلمين نحو فهم وتحقيق مهارات أو مفاهيم محددة في إطار زمني محدد.

اصطلاحاً:

هي مكونات صغيرة داخل برنامج تعليمي أو تدريبي تستخدم لتحقيق أهداف تعلم محددة. تتكون هذه الوحدات من سلسلة من التمارين والأنشطة التعليمية المركزة على نقاط معينة من المحتوى. تصمم هذه

الوحدات لتكون ذاتية الكفاية وتستهدف تحقيق تقدم في فهم المتعلمين للموضوع المعني خلال فترة زمنية محددة.

التعريف الاجرائي:

هي أجزاء من برنامج تعليمي أو تدريبي يتم تصميمها لتحقيق أهداف تعلم محددة من خلال تنظيم سلسلة من الإجراءات والخطوات التعليمية. تتألف هذه الوحدات من محتوى يتناسب مع المستوى التعليمي المستهدف، وتتضمن تمارين وأنشطة تفاعلية تهدف إلى تحفيز المشاركين

2.5.1 تمارين تاباتا:

تمارين تاباتا هي نوع من التمارين الرياضية التي تتميز بالقيام بجهد مكثف لفترات زمنية قصيرة متبوعة بفترات راحة قصيرة. تم تطوير هذا النوع من التمارين بواسطة الدكتور إيزومو تاباتا في اليابان في عام 1996. تعتمد تمارين تاباتا على مفهوم العمل بشدة متقطعة، حيث يتم تنفيذ تمارين عالية الشدة لفترة زمنية قصيرة، تليها فترة راحة أو استراحة لفترة مماثلة. (Tabata I, Nishimura 1996 ص 24).

1.2.5.1 التعريف الإجرائي لتمرين تاباتا:

مدة التمرين: 20 ثانية من النشاط البدني المكثف.

مدة الراحة : 10 ثوان.

عدد الجولات: 8 جولات، مما يجعل المجموع الكلي للتمرين 4 دقائق.

نوع التمارين يمكن أن تكون التمارين أي نوع من التمارين البدنية المكثفة مثل الجري السريع القفز بالحبل القفز العالي تمرين البربيز تمارين الضغط، تمارين السيكاوت أو أي تمارين تتطلب جهدًا عاليًا.

هذا التوزيع يهدف إلى تحسين اللياقة البدنية العامة القدرة على التحمل، وزيادة معدل حرق السعرات الحرارية.

3.5.1 الكرة الطائرة:

اصطلاحاً: هي رياضة جماعية والتي يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب الذي يفصل بشبكة والهدف من هذه اللعبة هو إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة الفريق المنافس، ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقتيه بردها قانونياً فوق الشبكة، الكرة تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن بضرب الكرة وبعثها لمنطقة المنافس فوق الشبكة.

إجرائيا: الكرة الطائرة وبالإنجليزية volleyball رياضة جماعية تنافسية مكونة من فريقين خصمين يحوي كل فريق 6 لاعبين تفصلها شبكة في منتصف الملعب، ويتمثل أسلوب اللعب خلالها بضرب الكرة بواسطة الأيدي ومحاولة تمريرها فوق الشبكة وجعلها تلمس منطقة أو أرضية المنافس والفريق الآخر يحاول منعها والتصدي لها.

1. 6 الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى:

دراسة وليد محمد حسن محمد 2018 (فعالية برنامج تدريبي لثبات مركز الجسم على بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية تأثير البرنامج التدريبي لعضلات مركز الجسم على بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق والأداء المهاري.

الدراسة الثانية:

دراسة محمود السيد إبراهيم 2019 (تأثير التدريب المتقطع باستخدام طريقة تاباتا على بعض الأحجام الرئوية الساكنة والديناميكية للاعبين الكرة الطائرة): وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقطع بطريقة تاباتا ومعرفة تأثيره على بعض الأحجام الرئوية الساكنة والديناميكية (قيد الدراسة) للاعبين الكرة الطائرة.

الدراسة الثالثة:

دراسة ابو حمر 2018: والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج تمارين التاباتا على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي. وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي طنطا للموسم الرياضي 2018/2019 وتوصلت الدراسة إلى استخدام تدريبات التاباتا طورت مستوى القدرات البدنية وأوصت الدراسة باستخدام تدريبات التاباتا خلال فترة إعداد لاعبي الكرة الطائرة للمرحلة السنوية 19 سنة.

الدراسة الرابعة:

دراسة 2008 Vladan, Dragan, Radomir (تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية للرجلين والارتقاء بقدم وقدمين للاعبي الكرة الطائرة) وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية للرجلين والارتقاء بقدم وقدمين للاعبي الكرة الطائرة.

1. 7 مميزات الدراسة الحالية:

يتميز البحث بأهمية علمية ملحوظة حيث يسلط الضوء على جانب مهم من تحسين أداء الرياضيين في رياضة كرة الطائرة، مما يسهم في تطوير الأدبيات الرياضية في هذا المجال. يتميز التصميم البحثي بدقته وقوته، حيث يعتمد على منهج علمي قوي يسمح بتقييم تأثير وحدات التدريب المدمجة بتمارين تاباتا بشكل دقيق وموثوق. كما توفر الدراسة نتائج قابلة للتطبيق مباشرة في ميدان التدريب الرياضي، مما يمكن المدربين والمدربات من تحسين برامج التدريب وتطوير أساليب جديدة لتحسين صفة الارتقاء لدى اللاعبين. كما يتميز البحث بتحكم دقيق في العوامل الأخرى التي قد تؤثر على النتائج، مما يجعل النتائج أكثر دقة وموثوقة، وتسهم في تحسين أداء اللاعبين وزيادة فرص الفوز لفرقهم، مما يجعلها ذات أهمية كبيرة على المستوى الرياضي والفني.



الفصل الثاني

الوحدات التدريبية وتمارين تاباتا

تمهيد:

تعتبر الوحدات التدريبية جزءًا أساسيًا من عملية التدريب في مختلف المجالات الرياضية والتعليمية. تمثل هذه الوحدات مجموعة من الأنشطة والمهام المنظمة بشكل متكامل تهدف إلى تحقيق أهداف محددة في تطوير مهارات الأفراد. يتم تصميم الوحدات التدريبية بعناية لتكون مناسبة لاحتياجات المتدربين ولتحقيق الأهداف التعليمية المحددة.

وتشمل الوحدات التدريبية مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل التمارين العملية، والمناقشات، والتمثيل الدوري، والدروس التفاعلية، والتقديمات التوضيحية. يتم تنظيم هذه الأنشطة بطريقة منطقية ومتسلسلة لتحفيز المشاركين وتعزيز فهمهم وتطبيق مهاراتهم بشكل فعال.

وتعتبر الوحدات التدريبية أداة قوية لتعزيز عملية التعلم وتحفيز المتدربين، حيث تمكنهم من اكتساب المعرفة وتطوير المهارات بطريقة منظمة ومناسبة. تتنوع هذه الوحدات في المحتوى والشكل والهدف حسب السياق والمجال التدريبي المعني، ولكن تبقى مبادئها الأساسية واحدًا: تحقيق أهداف التعلم وتطوير الأفراد بشكل شامل وفعال.

1.2 تعريف الوحدات التدريبية:

هي جزء من البرامج التعليمية أو التدريبية، وهي تشكل مجموعة من الأنشطة والمهام المنظمة بشكل متكامل تستهدف تحقيق أهداف محددة في تطوير مهارات أو معارف الأفراد. يتم تصميم الوحدات التدريبية بشكل منطقي ومتسلسل لتكون سلسلة من الأنشطة التعليمية التي تعمل على تعزيز التعلم وتحقيق الأهداف التعليمية المحدد (د/ محمد فتحي الكرذاني والآخرين 2014، ص 16).

2.2 الوحدات التدريبية في كرة الطائرة:

تعتبر الوحدات التدريبية في كرة الطائرة أساسية لتطوير مهارات اللاعبين وتحسين الأداء الجماعي والفردية. تختلف الوحدات التدريبية بناءً على مستوى الفريق (مبتدئين، متقدمين، محترفين)، والأهداف التي يسعى المدرب لتحقيقها. تشمل الوحدات التدريبية عادةً ما يلي:

1. الإحماء والتمارين البدنية:

- الإحماء: يتضمن تمارين إطالة وتمارين خفيفة لزيادة درجة حرارة الجسم وتحضير العضلات.
- التمارين البدنية: تحسين القوة والمرونة والقدرة على التحمل من خلال تمارين محددة مثل القفز والركض وتمارين القوة.

2. تدريبات المهارات الأساسية:

- التمرير: التركيز على التمريرات الدقيقة بأنواعها (من أعلى ومن أسفل).
- الإرسال: تحسين أنواع الإرسال المختلفة (الإرسال باليد العلوية، الإرسال الساحق).
- الضرب الساحق: التدريب على تقنيات الضرب الصحيح والقوي.
- الصد: تحسين توقيت وتقنيات الصد لصد ضربات الخصم.

3. التكتيكات والفنيات:

- تنظيم الفريق: تحديد مواقع اللاعبين في الملعب وتدريبهم على التشكيلات الدفاعية والهجومية.
- التكتيكات الجماعية: تطوير استراتيجيات اللعب، مثل الهجوم المنظم، الدفاع الجماعي، والهجمات المرتدة.

4. التدريبات الخاصة بالمباريات:

- محاكاة المباريات: تنظيم مباريات تدريبية بين اللاعبين لتطبيق ما تم تعلمه في سياق يشبه المباراة الحقيقية.

- تحليل الأداء: استخدام الفيديوهات لتحليل أداء اللاعبين وتصحيح الأخطاء.

5. التدريبات الذهنية والنفسية:

- تقنيات التركيز: تعليم اللاعبين كيفية الحفاظ على التركيز خلال المباراة.

- التحفيز النفسي: تعزيز الثقة بالنفس والعمل على تحسين الروح الجماعية.

نموذج وحدة تدريبية يومية:

المدة: 90-120 دقيقة

1. الإحماء (15-20 دقيقة):

- جري خفيف حول الملعب.
- تمارين إطالة لعضلات الجسم الرئيسية.
- 2. تدريبات المهارات الأساسية (30-40 دقيقة):

- تمرين التمرير من أعلى وأسفل.
- تمرين الإرسال بأنواعه.
- تمرين الضرب الساحق.

3. التكتيكات والفنيات (20-30 دقيقة):

- تنظيم الدفاع والهجوم.
- تمارين على التشكيلات الجماعية.

4. مباراة تدريبية (20-30 دقيقة):

- تقسيم الفريقين ولعب مباراة قصيرة.
- التركيز على تطبيق التكتيكات المكتسبة.

5. التبريد (10-15 دقيقة):

- تمارين إطالة خفيفة.
- تقنيات التنفس والاسترخاء.

3.2 أهمية الوحدات التدريبية:

أهمية الوحدات التدريبية في كرة القدم داخل القاعات أو في الصالات الرياضية تكمن في عدة جوانب:

1. **تطوير المهارات الأساسية:** تساعد الوحدات التدريبية على تحسين المهارات الأساسية للاعبين مثل التحكم بالكرة، والتسديد، والمراوغة، والتمرير، وغيرها. هذا يساعد على بناء أساس قوي لتطوير اللاعبين في اللعبة.
 2. **تحسين اللياقة البدنية:** من خلال تنوع الوحدات التدريبية، يمكن تحسين اللياقة البدنية العامة للاعبين، بما في ذلك القوة، والسرعة، والمرونة، والتحمل، مما يساهم في تحسين أدائهم في المباريات.
 3. **تطوير الذكاء التكتيكي:** يمكن للوحدات التدريبية داخل القاعات تعزيز فهم اللاعبين للتكتيكات والاستراتيجيات المختلفة في اللعبة. يتم ذلك من خلال التدريب على التحركات الفردية والجماعية وتفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض.
 4. **تعزيز التركيز والانضباط:** الوحدات التدريبية تساعد على تعزيز التركيز والانضباط لدى اللاعبين، حيث يتم تحديد الأهداف والمهام بوضوح، وتحفيز اللاعبين على العمل بجد والالتزام بالتعليمات.
 5. **تحفيز الروح الجماعية والعمل الجماعي:** من خلال مشاركة اللاعبين في الوحدات التدريبية، يمكن تعزيز الروح الجماعية والتعاون بينهم. يتم ذلك من خلال الممارسة المستمرة مع فرقهم وزملائهم
- (د/محمد فتحي الكردي و آخرون، 2014، ص 17، 18)

4.2 المدرب الرياضي ذو المؤهل الأكاديمي:

إن المدربين الرياضيين منهم من هو مؤهل أكاديمياً ومنهم من هو ذو خبرة أما المؤهل أكاديمياً فهو من تحصل على تأهيله من الجامعات والمعاهد ومدارس الرياضة تحت تخصص تدريب رياضي. يتم إعداد المدربين عملياً في المعاهد المتخصصة وكذا الأقسام والكليات المختلفة للتربية البدنية، أيضاً معاهد إعداد القادة الرياضيين وجمعيات المدربين أو في الأكاديميات الرياضية، أو من خلال الدورات التي تنظمها الاتحادات الدولية للعبة، ويتم تدريبه عملياً في مراكز تدريب الناشئين بالأندية وغيرها من المؤسسات الرياضية. ففي الدول المتقدمة نجد معظم المدربين لمختلف الأنشطة متحصلين على شهادة دكتوراً في التدريب الرياضي وتليها شهادة ماجستير.

5.2 المدرب الرياضي:

لغة: هو كل من يعد شخصا أو جماعة لممارسة عمل بواسطة تمارين تعليمية "مدرّب فريق رياضي" (منجد اللغة العربية).

المدرّب عامل أساسي وهام في عملية التدريب، وهو من جهة نظر متخصصين، ما هو إلا محرك، وفي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة المعلم كما يشير الآخرون إلى أن المدرّب الرياضي يعتبر كأبي قائد متفرغ لهذا التدريب ومهنته الأساسية بناء اللاعبين واعدادهم بدنيا، نفسيا، مهاريا وفنيا... إلخ من أجل الوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء وهو أولا وأخيرا يقع على عاتقه العبء الأكبر من

المنهج التدريبي والنشاط التدريبي. (د/قاسم حسن حسنين، 1987، ص23)

1.5.2 تعريف المدرّب:

المدرّب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرّب مثلا أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرّب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدرّبين كثر ولكن من يصلح ... هذه المشكلة.

ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدرّبه وإلمامه بعاداته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، لهذا، محاولة اللاعب تقليد مدرّبه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون اثر شخصية المدرّب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرّب قد يكون لها أثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدرّبه. (مصطفى، 2002)

وحسب لاروس la rousse هو الشخص الذي يدرّب الحياد، فالمدرّب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق، فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته والمتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه. (البيك، 2003)

2.5.2 المدرّب الناجح:

بما أننا تناولنا في موضوع بحثنا المدرّب الرياضي الذي هو أساس بحثنا أردنا أن لا تفوتنا الفرصة والتكلم ولو باختصار عن مميزات المدرّب الناجح:

- أن يكون قادرا على العمل واتخاذ القرارات الصحيحة أثناء المنافسة.
- أن يظهر مظهره أو بيانه الذي أجراه مع أحد المعلقين أو الإعلاميين أنه هادئ وواثق في نفسه.
- أن يكون واثقا من أن جميع التعليمات قبل المباريات وخلال الوقت بين الشوطين تعطى بطريقة ايجابية وحماسية.
- أن يحاول ترتيب تفكيره واتزانه حتى تخرج كلماته مرة أخرى لها مصداقيتها.
- أن يكون يمزح أو يخلط بين هذه النسب المئوية التي يستعملها في جداوله أثناء متابعته لعبة وبين الخصائص السيكلوجية الخاصة بتلك اللحظات (لحظة المباراة).
- أن يكون متأكد من التبديل الذي يجريه.
- أن يكون سهل المعاشرة، يعايش أفراد فريقه حلاوة المباراة كلها من أثاره.
- أن يكون على معرفة بالقدرات الخاصة باللاعبين ويتعرف على حدودها وان يدرك ضرورة هامة. أن اللاعبين يحتاجون التشجيع.
- أن يكون على استطاعة من قراءة لاعبيه، فمثلا: أن يعرف بعض اللاعبين سوف يبدأ أداءهم في التحسن بعد لحظة قصيرة.
- أن يكون عليما بالقدرات الغريزية من وحدودها لدى اللاعبين ويساعدهم على الفوز في مبارياتهم (د/حسن، 1997، ص 44).

3.5.2 دور المدرب:

يعرف "ريمون توماس دور المدرب" بالشكل التالي: "تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال وتلقي المهارات الحركية، تسيير وتوزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف والعمل، بعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات الحد ومن الصراعات والوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق". (د/حسن، 1997، ص 35)

فالمدرّب ذو شخصية متعددة الأوجه تسمح له بأداء أدوار عديدة ومتنوعة نذكر منها:

- يجب أن يقوم بدور القائد، مؤمن بما يقوم به.
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة ودقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة وفهم أفراد الفريق.
- يجب أن يكون المثل والنموذج الذي يقتدي به أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة.
- يجب أن يتحلى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة، من العلاقات مع أفراد الفريق.

- يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة.
- يجب أن يكون الرئيس والمدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجستيكي.

4.5.2 مهام المدرب:

إن مهمة المدرب تتمثل في الارتقاء بالمستوى الحركي والنفسي للفريق عن طريق تربية إيديولوجية دقيقة كتنقية الفريق بتقنيات جيدة، إظهار وتوثيق الروح الجماعية للفريق الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة. فوظائف المدرب متعددة نلخصها فيما يلي:

التنظيم: تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرب يقوم بعملية:

- التقويم.
- التوجيه والتخطيط.
- مما يحمله مسؤولية مباشرة وشاملة.
- التعليم:** والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.
- الاتصال:** تتمثل في نسج روابط وعلاقات بين المدرب والمتدرب.
- نفسية:** وهي التأثير الممارس من طرف المدرب على نشاط وسلوك الرياضي في المواقف التدريبية والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات.

المراقبة: وتتمثل في إبراز والثناء على كل الأفعال التي تؤثر ايجابيا في الرياضي.

كفاءة المدرب المهنية: ولا يأتي ذلك إلا بفهمه التام بكل ما يتعلق بواجباته الوظيفية، مهام عمله، خصائص أفراد جماعته، وطبيعة عملهم وقدراتهم وكفاءاتهم ومشاكلهم.

وحتى يحقق القائد كفاءة عالية في مجال فهمه التام لجوانب عمله فعليه بما يلي:

- رفع كفاءة الشخصية من خلال التأهيل العلمي المناسب.
- الاطلاع على كل جديد علمي في مجاله من خلال النشريات والمجلات العلمية.
- حضور الندوات والمحاضرات والمؤتمرات العلمية والمناقشات.
- الوعي بنظام العمل من خلال المشاهدة والملاحظة العلمية لسير العمل ومتابعة أفراد الجماعة أثناء العمل.
- الاطلاع على كل ما يصدر من قوانين بصفة مستمرة.
- تحديد النظام الداخلي لضمان السير الحسن للعمل دون الحاجة إلى تعدد إصدار الأوامر والتعليمات في كل حالة.

- السعي لفهم أفراد الفريق بالتقرب منهم.
- فهم المدرب لنفسه من خلال التعرف على نقاط القوة في تدريبه وتنميته ونقاط الضعف للتغلب عليه.

5.5.2 ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة:

المدرّب يكون دائماً محط أنظار الجماعة باعتباره قدوة ومثلاً يحتذى به من الناحية السلوكية والمظهرية، وهو ما يمكن أن يتحقق بما يلي:

- العمل على أن يجعل المدرب من نفسه مثلاً يقتدي به الجميع.
- أن يتحكم في عواطفه بما يحقق الاتزان الانفعالي ويتجنب الثورات وسوء التصرف في أوقات المشاكل والأزمات.
- الحفاظ على أسراره الشخصية.
- مشاركة أفراد الجماعة في جوانب عملهم من خلال تنمية روح الابتكار وحسن التصرف وتحمل المسؤولية. (د/شفيق، 1997)

6.5.2 الحسم في اتخاذ القرارات:

فالمدرّب الناجح هو الذي يمكنه أن يتخذ القرارات بثقة وموضوعية وبدون تردد، وفي الوقت المناسب، إعلان القرارات وإصدار الأوامر في أوقات مناسبة تسمح للأفراد بالتنفيذ وتتيح لهم تحقيق المهام بنجاح وعدم التردد في الأوامر يسمح ببث الثقة لدى الأفراد.

7.5.2 تحمل المسؤولية:

فالمدرّب الناجح هو الذي يتصرف بإيجابية في المواقف التي تتطلب الحل دون خوف أو هروب من المسؤولية أو خشية من اللوم ويمكن أن ذلك يتم من خلال:

- عدم التنصل من تحمل المسؤولية والسعي لشغل الوظائف البعيدة عنها.
- فهم واجبات ومسؤوليات التدريب والسعي لشغل الوظائف التي تعطي مسؤولية أكثر.
- تقويم أخطاء الأعضاء بطريقة علمية وبناءة مع تجنب النقد اللاذع والتوبيخ.
- إبراز استعداد المدربين لتحمل المسؤولية في كل مجال.
- مواجهة الحقائق وتقبل النقد للاستفادة من التوجيه.
- التمسك بشجاعة وقوة بالمبادئ والدفاع عن كل ما هو حق.
- الاعتراف بالأخطاء دون كذب أو تبرير أو اختلاف.

8.5.2 مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية:

وذلك حتى يتفادى تحميل الجماعة مالا طاقة لها به مما يجنب الفشل وهدم الروح المعنوية ويأتي

ذلك بما يلي:

- معرفة قدرات الجماعة.
- مراعاة أن تكون التعليمات في حدود إمكانياتهم.

6.2 أهمية تمارين تاباتا:

تعد تمارين تاباتا نوعاً فعالاً للغاية من التمارين عالية الشدة (HIIT) التي تُقدم فوائد جمة لصحتك

ولياقتك البدنية. إليك بعض أهم مميزاتهما:

1.6.2 حرق الدهون بشكل فعال:

تُعد تمارين تاباتا من أفضل الطرق لحرق الدهون في وقت قصير. حيث تُحفز هذه التمارين الجسم على حرق المزيد من السعرات الحرارية، حتى بعد انتهاء التمرين، وذلك بفضل تأثيرها على هرمونات الجسم وزيادة التمثيل الغذائي.

2.6.2 تحسين اللياقة البدنية:

تُساعد تمارين تاباتا على تحسين قدرتك على التحمل والقوة العضلية وصحة القلب والأوعية الدموية بشكل ملحوظ.

3.6.2 زيادة التمثيل الغذائي:

تُساعد تمارين تاباتا على زيادة التمثيل الغذائي لديك، مما يعني أنك ستحرق المزيد من السعرات الحرارية طوال اليوم، حتى أثناء الراحة.

4.6.2 فعالة لجميع مستويات اللياقة البدنية:

يمكن تعديل تمارين تاباتا لتناسب جميع مستويات اللياقة البدنية، من المبتدئين إلى المتقدمين.

5.6.2 توفير الوقت:

تتميز تمارين تاباتا بفعاليتها في حرق الدهون وتحسين اللياقة البدنية في وقت قصير، حيث لا تتطلب أكثر من 4 دقائق لكل تمرين.

6.6.2 سهولة التنفيذ:

لا تتطلب تمارين تاباتا أي معدات خاصة، ويمكنك ممارستها في أي مكان، حتى في المنزل.

تنوع التمارين: يمكنك اختيار أي تمارين تريدها لممارسة تمارين تاباتا، طالما أنها تتطلب بذل جهد كبير. ممتعة ومحفزة: تُعد تمارين تاباتا ممتعة ومحفزة، حيث أنها تتضمن فترات قصيرة من التمارين المكثفة تتبعها فترات راحة قصيرة، مما يُساعد على الحفاظ على تركيزك ودافعيتك.

7.2 أنواع تمارين تاباتا:

1.7.2 تمارين تاباتا الأساسية:

تتضمن هذه التمارين 8 جولات من 20 ثانية عمل و 10 ثواني راحة، مع إمكانية اختيار أي نوع من التمارين التي تتطلب بذل جهد كبير، مثل:

- القفزات
- العقلة
- الدفع
- الجري في المكان
- تمرين الضغط
- السيكواد
- تمرين البلاستيك
- تمارين الحبل
- تسلق الجبال

2.7.2 تمارين تاباتا المتقدمة:

تُعد هذه التمارين أكثر تحديًا وتتطلب مستوى لياقة بدنية أعلى، حيث قد تتضمن:

- تمارين معقدة تتطلب تنسيقًا عاليًا: مثل تمرين snatch.
- تمارين تُركز على عضلات محددة: مثل تمارين تاباتا للبطن أو تمارين تاباتا للساقين.
- تمارين تُدمج بين تمارين الكارديو وتمارين القوة: مثل تمارين تاباتا مع kettlebell.

3.7.2 تمارين تاباتا ذات فترات راحة أطول:

قد تناسب هذه التمارين المبتدئين أو الأشخاص الذين يعانون من إصابات، حيث تتضمن فترات راحة أطول تتراوح بين 30 ثانية ودقيقة واحدة بين كل جولة. (Izumi Tabata.2002.p40)

4.7.2 تمارين تاباتا ذات فترات تمرين أطول:

يمكن زيادة مدة فترات التمرين إلى 30 ثانية أو 45 ثانية مع الحفاظ على فترات الراحة 10 ثوانٍ، مما يزيد من كثافة التمرين وفعاليتها.

8.2 الشروط الأساسية لممارسة تمارين تاباتا:

1.8.2 اختيار تمارين مناسبة:

تحديد الأهداف: هل تريد حرق الدهون؟ تحسين القدرة على التحمل؟ تقوية عضلات معينة؟

اختيار تمارين محببة: ستكون ممارسة التمارين أكثر متعة باختيار تمارين محببة ومحفزة.

بدء بمستوى مناسب: للمبتدئين، يُنصح بالبدء بتمارين تاباتا الأساسية ذات فترات الراحة القصيرة.

التقدم التدريجي: مع تحسن اللياقة البدنية، يمكن زيادة مدة فترات التمرين أو تقليل فترات الراحة.

الاستماع للجسم: عند الشعور بالألم، يجب التوقف عن التمرين والراحة.

الإحماء والتهدئة:

الإحماء: قبل ممارسة تمارين تاباتا، من المهم البدء بالإحماء لمدة 5 دقائق لتحضير العضلات والجهاز

الدوري للنشاط البدني. يمكن القيام ببعض تمارين الكارديو الخفيفة أو تمارين التمدد

التهدئة: بعد ممارسة تمارين تاباتا، لا تنس التهدئة لمدة 5 دقائق لمساعدة الجسم على التعافي. يمكن القيام

ببعض تمارين التمدد الخفيفة أو تمارين التنفس. (Izumi Tabata.2002.p40)

2.8.2 شرب الماء:

الحرص على شرب الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة تمارين تاباتا. يفقد الجسم الكثير من الماء أثناء

التمارين المكثفة، وشرب الماء ضروري للحفاظ على رطوبة الجسم ومنع الجفاف.

3.8.2 ارتداء ملابس مريحة:

ارتداء ملابس مريحة تسمح بحرية الحركة أثناء ممارسة تمارين تاباتا. تجنب ارتداء الملابس الضيقة

أو غير القابلة للتنفس.

4.8.2 اختيار مكان مناسب:

اختيار مكان آمن ومريح لممارسة تمارين تاباتا. التأكد من وجود مساحة كافية للحركة دون عوائق.

5.8.2 الاستمرار في الممارسة:

مفتاح الحصول على نتائج جيدة من تمارين تاباتا هو الاستمرار في الممارسة بانتظام. يُنصح

بممارسة التمارين 3 مرات في الأسبوع على الأقل. (Chris Holder.2013p 89et90)

خلاصة:

في عملية التدريب وتطوير المهارات اللازمة للأفراد في مختلف المجالات. يتبين أن تصميم الوحدات التدريبية بشكل متقن ومناسب يمكن أن يسهم في تحقيق نتائج فعّالة ومستدامة، حيث يتيح للمتدربين الفرصة لاكتساب المعرفة وتطوير المهارات بشكل منظم ومنطقي. يتعين على المدربين والمسؤولين في مجال التعليم والتدريب الاهتمام بتصميم الوحدات التدريبية بعناية وتوجيه الجهود نحو تطويرها باستمرار، وذلك لضمان تحقيق أقصى استفادة منها في تحسين أداء المتدربين وتحقيق أهداف التدريب بنجاح.

الفصل الثالث

الكرة الطائرة

تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضيات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات وتتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها وتنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال والإعداد والضربات الساحقة، ومهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال والصد والدفاع عن الملعب.

فمن أجل ازدهار ونجاح الكرة الطائرة مستقبلاً كان لزاماً وضع برامج لجذب عدد هائل من الأطفال قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد، و تعتبر الكرة الطائرة المصغرة من الألعاب المحببة لدى الناشئين لأنها تحتوي على ألعاب مصغرة في مساحات صغيرة و هذا ما يضيف عليها جواً من الحماس، تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد حيث يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف في تدريب اللاعب الناشئ.

فمن الواجب معرفة كل الجوانب العلمية والتدريبية لهذه الطريقة الحديثة حتى تتم بالشكل الصحيح والفعال وتحقق الأهداف المرجوة.

1.3 تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقان فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 9م و تقسمه شبكة إلى جزئين متساويين ارتفاع الشبكة هو 2.43م للذكور و 2.33م للإناث، و الهدف من هذه اللعبة هو محاولة إسقاط الكرة من جهة الخصم و تغادي سقوطها في الجزء الخاص به، و تتحرّك الكرة فوق الشبكة، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة، و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم و هو ما يسمّى بالإرسال، و لكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرّات دون حساب لمسة الصّد إن وجدت، و لا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرّتين متتاليتين و يستمرّ اللعب حتّى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح.

2.3 لمحة تاريخية عن كرة الطائرة في العالم:

يرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "وليام مورغان" مدرّس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشّباب المسيحية و قد أطلق عليها اسم "مانتونات" و قد شاهد هذه اللعبة "هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأنّ الفكرة الأساسية للعب هي طيران الكرة عاليا، و خلفا و أماما لعبور الشبكة و كان هذا عام 1895. (د/علي مصطفى طه .1999. ص11)

وقد عملت جمعية الشّباب المسيحية على التّعريف بهذه اللعبة عبر كافّة أنحاء العالم لتنتشر بذلك بشكل كبير و سريع حيث احتضنتها كندا سنة 1900، لتظهر بكوبا سنة 1905م ثمّ في المشرق والاتّحاد السوفياتي، و الصّين، و اليابان سنة 1913. (د/عصام الوشاحي .1994. ص6-7).

وفي سنة 1923 وصلت الكرة الطائرة إلى إفريقيا عن طريق مصر و تونس والمغرب وفي سنة 1929 اللّجنة الأولمبية الوطنية لأمريكا الوسطى تدخل الكرة الطائرة للرجال في الألعاب الأولمبية في كوبا في 20 أفريل 1947م عقد مؤتمر باريس الذي تمّ فيه تأسيس الفيدرالية الدّولية للكرة الطائرة (FIVB) وتمّ توحيد القواعد وظهر القانون الدّولي الحالي وذلك عقب مؤتمر "بودابست" سنة 1946م الذي أظهر خلافات بين الدّول وشدّة الحاجة إلى التّوحيد. (د/عصام الوشاحي، 1994، ص8) .

- سنة 1948م: تنظيم أول بطولة أوروبية للذكور.
- سنة 1949م: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور وأول بطولة عالمية للإناث.
- سنة 1952م: إجراء ثاني بطولة عالمية للذكور وأول بطولة عالمية للإناث.

- سنة 1960م: الكونفدرالية الأوروبية للكرة الطائرة تؤسس الكأس الأوروبية لنادي الأبطال.
- سنة 1990م: الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة تؤسس الرابطة العالمية للكرة الطائرة.
- سبتمبر 1993م: الكرة الطائرة الشاطئية Beach-Volley (2×2) يعترف بها كرياضة أولمبية.
- سنة 1996م: ظهور رياضة الكرة الطائرة الشاطئية (2×2)، و لأول مرة في برنامج الألعاب الأولمبية بأطنطا (ذكور / إناث) (د/ عصام الوشاحي، 1994، ص8).

3.3 لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت الكرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين، ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين، و في سنة 1962م تمّ إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب"، وفي السنة نفسها تمّ إنشاء المنتخب الوطني للذكور وسنتين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث، أمّا في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية:

- سنة 1991م: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم و احتلّ المركز التاسع وفي السنة نفسها أول مشاركة للفريق الوطني للنشآت في بطولة العالم واحتلن المركز الثاني عشر
- سنة 1992م: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتلّ المركز الثاني عشر
- أمّا بالنسبة للمحافل القارية :
- سنة 1989م: إحتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظمّ كوت ديفوار).
- سنة 1991م: الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظمّ مصر).
- سنة 1993م: الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظمّ الجزائر).
- سنة 1997م: الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظمّ نيجيريا).
- سنة 1988م: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.

4.3 مميّزات وخصائص الكرة الطائرة:

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنّها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أنّ اللاعب يفكر ويوافق بين جهازيه العصبي والعضلي ويعرف كيف يحلّل مواقف اللعب، متى يسرع ومتى يبطئ وأين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف يتمكّن من لعب الكرة المرتدة من الشبّكة في الوقت المناسب، وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف

في وضع نصف القرفصاء أم من الطيران أماما حسب متطلبات الموقف. (د/حمد سعد زغول، 2001 ص.17-18).

- تعتبر الكرة الطائرة شعبية جدا وتلعب في الكثير من الأماكن مثل المنتزهات أو على الشواطئ أو الأماكن الأخرى.
- الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة وتعتبر شيقية ومثيرة للمتفرجين.
- تتضمن انسجام أو استرخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات. (د/حمد سعد زغول، 2001 ص.37).
- تعتبر لعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة من الجنسين لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلبات البدنية العالمية... (د/أكرم زاكي خطيبية .1996.ص47).
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- تعتبر اللعبة الجماعية الوحيدة التي تلعب ولا تلمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى ولو كانت خارج الملعب
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ماعدا اللعب الحر "Libiro" في المراكز الخلفية فقط.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- يعدّ الشوط وحدة مستقلة بذاتها
- سهولة التكاليف.
- لا بدّ أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.

5.3 أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

ملعب الكرة الطائرة هو عبارة عن مستطيل مقاساته 18م×09م، يجب أن يكون مسطحاً وبلون فاتح خاصة في الملاعب المغطاة، يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى جزئين متساويين، يمتد هذا الخط تحت الشبكة حتى الخطوط الجانبية وتقسم كل جزء إلى منطقتين المنطقة الأمامية وتسمى منطقة

الهجوم طولها 09م وعرضها 03م والمنطقة الخلفية طولها 09م وعرضها 06م، وتوضع شبكة عموديا فوق خط المنتصف وتكون حافتها العليا بارتفاع 2.43م للرجال و2.24م للسيدات ويكون عرضها 01م وطولها من 9.50م إلى 10م، ويثبت على الشبكة شريطين باللون الأبيض (د/أكرم زاكي خطائية. 1996، ص9).

وهي مصنوعة بعيون مرتبة سوداء بقياس 10سم، ويثبت في كل شريط من الأشرطة الجانبية للشبكة عصان هوائيتان بطول 1.80م وبقطر 10ملم مصنوعتان من الألياف الزجاجية أو بأي مادة مماثلة.

القائمان المثبتان للشبكة يوضعان على مسافة تتراوح ما بين 0.5م إلى 01م خارج الخطين الجانبيين وهما بارتفاع 2.55م ويفضل أن يكون القائمان قابلان للتعديل ويكونان مستديران وأملسان، أما الكرات فتكون مستديرة مصنوعة من جلد مرن أو جلد اصطناعي ويكون محيطها من 65 إلى 67 سم، ووزنها من 260 إلى 280غ، و يجب أن تكون مطابقة لمقاييس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB).

يجب أن يتكوّن الفريق من 12 لاعبا كحد أقصى ومدرب ومساعد وممرض وطبيب، 06 لاعبين أساسيين و06 احتياطيين ولا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني (06 لاعبين)، تضم المباراة 05 أشواط يفوز فيها من يحرز 03 أشواط قبل الآخر ولا يجوز أن تنتهي المباراة بالتعادل، بل يفوز أحد الفريقين بإحدى النتائج التالية: (0-3)، (1-3)، (2-3)، 25 نقطة لكل شوط وبفارق نقطتين.

يدير المباراة حكم أساسي يساعده قاضي ومسجل رسمي ومراقبان للخطوط في كل جهة يتخلل اللعب أوقات للاستراحة مدتها 02 دقيقة في الأشواط الثلاثة الأولى و05 دقائق في الشواطين الرابع و الخامس، يحق لكل فريق طلب وقت مستقطع مرتين في كل شوط بمدة 30 ثانية و له الحق في وقتان مستقطعان فنيان في كل شوط في النقطة 08 والنقطة 16 (د/ابراهيم مرزوق، 2002، ص40).

6.3 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

1.6.3 الإرسال: في رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثل الإرسال أحد المهارات على الأقل التي يجب أن توضع في الاعتبار وتكون محور اهتمام لكثير من المدربين ومساعدتهم وكذا اللاعبين، ويقول البعض أنّ الإرسال أحد الأسلحة المؤثرة والفعالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة أو مناسبة، تستطيع أن تشق طريقك من خلاله في المباراة.

وهو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن (رقم 01) المتواجد في منطقة الإرسال حيث يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة، أو بأي جزء من الذراع و يسمح بقذف الكرة مرة واحدة،

ويجب على المرسل عند لحظة الإرسال أو الارتقاء للإرسال بالقفز، وعدم لمس الملعب خط العمق (د/ابراهيم مرزوق، 2002، ص15).

ومن الطبيعي أن يختار المرسل بين أسلوبين لأداء الإرسال إما من الثبات أو الوثب وسرعة الكرة المرسله وقوتها من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثر.

الإرسال هو الأداء أو التصرف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطائرة، وفرصة الفريق الأولى ليسجل نقطة. (د/ابراهيم مرزوق، 2002، ص141).

أنواع الإرسال:

نستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال من حيث الطريقة أن نقسم الإرسال إلى نوعين:

. الإرسال من الأعلى:

الإرسال من الأعلى يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى الأعلى، بحيث تقابل اليد الكرة وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون رجل متقدمة على الأخرى حسب المنفذ باليمنى أو باليسرى، ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس الذي يسمى بإرسال التنس.

. الإرسال من الأسفل:

والإرسال العادي البسيط ويعتبر من أسهل أنواع الإرسال ويتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى، بحيث أن اليد الضاربة تتجه من الأسفل إلى الأعلى، يستعمله المبتدئين لسهولة أدائه وعدم حاجته إلى قوة كبيرة فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح إلا أن من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه. وهذه نقطة ضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الخالية في ملعب الفريق الخصم، ويتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف. (د/ابراهيم مرزوق، 2002، ص161).

تدريب الإرسال:

الإرسال هي لعبة البداية أو وضع الكرة في اللعب، كما هو مفتاح النجاح في الكرة الطائرة وكلما نجح اللاعبون في تأدية هذه المهارة أصبح للفريق المرسل صفة المبادرة وتسيير الملعب وبالتالي ربح المباراة.

لابد من أن يأخذ كل لاعب من الفريق دوره في ضربات الإرسال والتأكيد على كل مرسل أن يؤدي إرسالا جيدا ومؤثرا من بداية المباراة إلى نهايتها، ويتضح لنا من العامل الأول وجوب ممارسة الإرسال بانتظام لكل لاعب في الفريق، أما العامل الثاني فيشير إلى أن التدريب على الإرسال يجب أن يتم في بداية وأثناء ونهاية التدريب، فعند بداية اللعب لابد أن يتعامل اللاعب المرسل مع الشد العصبي وقبل المنتصف يكون الاعتماد على شدة اللعب والتي تؤدي إلى زيادة التوتر.

يمثل الغرض من هذا التدريب تحسين مهارة الإرسال، وذلك من خلال تصحيح المدرب لأي خطأ يحدث في الأداء المهاري للإرسال، خاصة عندما ترسل الكرة أكبر عدد من المرات وتكون إرسالات فاشلة أو خارج الملعب، ويتضمن الغرض تركيز المدرب على تصحيح أخطاء الإرسال والتي يمتاز بها كل لاعب بهدف منع اللاعبين من ارتكاب أو تكرير أي خطأ. (د/ابراهيم مرزوق، 2002، ص53-60).

أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، ولاعب الإرسال يكون أدائه مستقلا وبدون التأثير من زملائه ولاعبي الخصم. (د/عبد الدائم الوزير، 1999، ص45).

2.6.3 الأخطاء الشائعة في الإرسال:

- ✓ ضرب الكرة بأصابع اليد.
- ✓ عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- ✓ قذف الكرة بعيدا إلى الأمام حيث لا يستطيع اللاعب ضربها باليد كاملة.
- ✓ عدم نقل الجسم أثناء المرجحة للخلف على القدم الخلفية، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.

- ✓ القذف المبكر قبل مرحة الذراع خلفا
- ✓ قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفه أو بجانبه مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد والسيطرة عليها.
- ✓ عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- ✓ عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.
- ✓ مرحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروج الكرة خارج الملعب.
- ✓ عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.

7.3 الاستقبال:

واستقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك لامتناس سرعة وقوتها وتميرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعها للاعب المستقبل. (د/عبد الدائم الوزير، 1999، ص71).

1.7.3 أهمية الاستقبال:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات الأهمية الكبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر، تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكتفين أو الذراعين، بعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت طريقة متبعة بالذراعين من الأسفل وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها لزميل وبدون حدوث أخطاء. (د/ختار سالم، 1999، ص 121).

2.7.3 طريقة استقبال الإرسال:

يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لاستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تماما، ثم يبدأ في ميل الجذع قليلا إلى الأمام بسرعة مساوية لسرعة اندفاع الكرة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض والركبتان مثبتيان قليلا، وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، الرأس يكون عموديا على مستوى الكتفين

وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعين متباعدتين عن بعضهما بمسافة حوالي اتساع الكتفين وممدودتان للأمام ومائلتان إلى الأسفل.

3.7.3 أنواع الاستقبال:

. الاستقبال من الأسفل: هو الأكثر استعمالاً وتكون مساحة الاستعمال أو الإرجاع بمقدّمة اليدين، ويكون اللاعب مقابلاً للكرة من توجيهها مع ضرورة استقامة اليدين.

. الاستقبال من الأعلى: هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدّمة اليدين، وهذا من وضعية عالية "فوق الرأس".

. الاستقبال الجانبي: يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين، وهذا عندما يكون اتجاه الكرة على جانب الجسم.

. الاستقبال مع الانبطاح: كون بيد واحدة أو بكلتا اليدين وهذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية ممتدة، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض.

4.7.3 الأخطاء الشائعة في الاستقبال:

✓ المرجحة الزائدة للذراعين أماماً، وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود الملعب.

✓ عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة، مما يؤدي إلى طيرانها جانباً.

✓ وضع الذراعين بمستوى عال جداً، مما يجعل طيران الكرة عمودياً وقصير المسافة.

✓ ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفاً.

✓ عدم المحافظة على استقامة الظهر (بمعنى وضع منخفض على الركبتين لثني منطقة فوق

الوسط). (د/ ختار سالم، 1999.ص315)

✓ ضرب الكرة باليد على سطح الساعدين، مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.

✓ عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة.

8.3 التمرير:

يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية والرئيسية لتكتيك رياضة الكرة الطائرة، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق، نستطيع أن نقول أن التمرير هو قاعدة اللاعب بحيث يتطلب تنقل سريع وتمركز جيد بدون كرة وتحريك كبير للذراعين خاصة تحرك جيد للأصابع، فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب.

1.8.3 أهمية التمرير:

التمرير هو الأساس في لعب الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم وتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية خاصة تلك التي تمرر نحو المعد وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها فريق اللعب، يستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريراً، ولكن بأكثر دقة نظراً لضرورة سير الكرة في طريق محدودة في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية. (د/زينب فهمي وآخرون. 1994. ص84)

والتمرير من الأعلى بالأصابع، هو اللبسة الهامة التي يجب أن تتقن إتقاناً تاماً، الأمر الذي يؤدي لوصول الكرة إلى الرميل بطريقة تمكّنه من إحراز نقطة أو كسب إرسال.

2.8.3 أنواع التمرير:

لقد تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة، حيث يمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من الأعلى وتمرير من الأسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين أو تمرير باليد الواحدة، وعموماً يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين هما :

. التمرير العالي: ويشتمل على:

▪ التمرير إلى الأمام: (التمريرة الصدرية)

التمريرة الصدرية هي الأكثر استعمالاً في اللعب للمسافات القصيرة والطويلة، فإتقانها هو الخطوة الأولى نحو التقدم والاندماج وذلك برفع اللاعب لذراعيه أمام الوجه في وضع التكور، وعند وصول الكرة

إلى ارتفاع 15 إلى 20 سم تقريبا على مستوى الرأس، تتحرّك اليدين إلى الأعلى لاستقبال الكرة وعندما تلامسها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيدا لدفعها إلى الاتجاه المرغوب فيه.

▪ التمرير إلى الأمام بعد الدوران:

وفيه يدور اللاعب على مشط القدم الأمامية لوجه اللاعب الذي سيعد له الكرة على أن يعود الجسم إلى وضع الاتزان.

▪ التمرير إلى الأمام من وضع الطعن:

تمتد الرجل الخلفية الى أقصى مداها بينما تكون الساق مع الفخذ في الرجل الأمامية بزواوية قائمة، على اللاعب العودة بأقصى سرعة إلى وضع الاستقبال الأصلي.

▪ التمرير للجانبين:

يقف اللاعب وظهره للشبكة، ويرفع الكرة بعد ثني اليد في الاتجاه المعاكس لاتّجاه الكرة وهي تمريرة صعبة تحتاج إلى تدريب مكثّف.

▪ التمرير مع الدّرجة:

يستخدم هذا النوع عند استقبال كرة قوية وسريعة نتيجة ضربة هجومية والمقصود امتصاص قوتها، ويلزم اللاعب مرونة بحيث يؤدّيها دون أن يصاب بأذى، ويمكنه العودة إلى الوضع الأصلي بأقصى سرعة. (د/زينب فهمي وآخرون. 1994، ص 40).

▪ التمرير مع الوثب:

عبارة عن عملية خداع لمواجهة عملية الصّد التي يقوم بها الفريق المضاد بشكل يظهر وثبة اللاعب لأداء التمرير، كأن ينوي أداء ضربة هجومية فيقوم بإعدادها للزّميل الآخر.

▪ التمرير من الأسفل:

يمكن أن نطلق على مهارة التّمرير من الأسفل بالسّاعدين بأنّها حركة إيجابية للرجلين باتّجاه الهدف، وذلك بمواجهة اللاعب للكرة متحرّكا إليها بالسرّعة المناسبة التي تتفق مع مسافة أو بعد الكرة، وكذلك في الاتجاه الذي ستلعب إليه الكرة دافعا إياها بيديه بالقدر المناسب ويتوقّف نجاح الفريق أو فشله إلى حد كبير

على مهارته في تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين حيث أنها أأمن الطرق في جميع حالات ومواقف اللعب ويجب أن نميز بين ثلاثة أنواع من التمرير من الأسفل. (د/زينب فهمي وآخرون. 1994، ص53).

▪ التمرير باليدين (يتم التنفيذ بطرق مختلفة):

- يجرى بتلاصق الكفين جنباً إلى جنب، يتجهان إلى أعلى امتداد الأصابع فتلامس الكرة الجزء العرضي من مؤخرة اليدين قرب الرسغ.
- يتلاصق الكفان جنباً إلى جنب ويتجهان إلى الأسفل مع امتداد الأصابع فتلامس الكرة ظهر الكفين.
- يتلاصق الكفان وجهاً لوجه مع إثناء أصابع إحدى اليدين حول أصابع اليد الأخرى، فتلامس سطح الإبهامين والسبابتين.

▪ التمرير باليد الواحدة:

تستعمل عادة للتخلص من موقف حرج، خاصة في الظروف التي لا تسمح باستخدام اليدين معا.

▪ التمرير مع الانبطاح:

يتم ذلك عند وصول الكرة إلى مكان قريب من اللعب بحيث يمررها اللاعب بالطريقة العادية فيندفع لإنفاذها من السقوط على الأرض، فيلامس الكرة قبل وصولها إلى الأرض فيرفعها قليلاً.

9.3 السّحق:

- يعتبر السّحق روح الكرة الطائرة ورونقها، والغرض منه هو ضرب الكرة أو إرسالها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية بحيث يفشل هذا الأخير في إعادتها.
- السّحق هو توجيه قوي للكرة يؤدّيه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة وتكون حركاته منسجمة.
- إن الضربات السّاحقة هي إحدى الوسائل الرئيسية الهامة في إحراز النقاط واستخدامها غالباً ما يكون من اللمسة الثالثة ويؤثر فيها عاملان هما: القوة والتوجيه.
- أو هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية. (د/زينب فهمي وآخرون. 1994، ص96).

1.9.3 أهمية السّحق:

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

أنواع السّحق: هناك أنواع عدّة :

. **السّحق الأمامي:** هو أسهل أنواع السّحق وأهمّها، لذلك تجد المدربين يعطونه اهتماما كبيرا خاصّة عند المبتدئين، ويكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضّارب.

. **السّحق الجانبي:**

يؤدّى هذا النوع من السّحق عندما يكون اللاعب بين الشّبكة والكرة ويكون الاقتراب يأخذ الخطوة والوثبة بالموازاة مع الشّبكة ويتم الارتقاء في الضرب الأمامي ويطلق عليه بعض المدربين "الضرب الخطافي" أو "الضرب بدوران الذّراع".

. **السّحق الخلفي:**

يؤدّى عندما يكون الظّهر موجّها للشبكة فيقفز اللاعب ويدور في الهواء حتى يواجه الشّبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة وبسرعة في أعلى أجزائها، ويعتبر من أصعب أنواع السّحق من حيث الأداء.

10.3 الصّد:

يعتبر الصّد النّواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدّفاع عن الملعب طريق الوثب إلى أقصى ارتقاء مع مد الذّراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط اتّجاه الكرة عند أداء السّحق من قبل الخصم بمواجهة الشّبكة أو قريب منها، وقد يقوم بعملية الصّد ل لاعب أو لاعبين أو ثلاثة لاعبين شرط أن يكون في المنطقة الأمامية.

- أو هو الاعتراض للكرة المضروبة سحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

1.10.3 أهمية الصّد: يعتبر الصّد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة السّاحقة فوق الشّبكة. (د/زينب فهمي وآخرون. 1994 ص 21-22).

2.10.3 أنواع الصّد:

❖ الصّد الهجومي.

❖ الصّد الدفاعي.

3.10.3 أشكال الصّد:

❖ الصّد بلاعب واحد.

❖ الصّد بلاعبين.

❖ الصّد بثلاثة لاعبين

11.3 الإعداد:

ونعني به إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل. وفي الحقيقة فإن معظم أنواع الإعداد التي تنفذ نجد أنّها عادة ما تستخدم التمير من أعلى فوق الرأس أو من الأعلى للخلف. ولكن هذا لا يمنع أنّه في أحيان أخرى قد نلجأ إلى استخدام الإعداد من الأسفل (بالسّاعدين) وذلك كله بهدف إعداد الكرة. (د/زكي محمد حسن، 2004، ص 65) .

1.11.3 أهمية الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الصّورية الهامة في الكرة الطّائرة، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة، ويعتمد الإعداد كليا على التمير من الأعلى فإجادة التميرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب الحساسة والمهمة حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه، ولذا يجب على المدربين تهيئة لاعبيهم على إجادة أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة

2.11.3 أنواع الإعداد:

- . الإعداد الأمامي: هو أكثر الإعدادات استعمالاً لسهولة أدائه، وهو أساس لجميع أنواع الإعداد الأخرى، ويؤدى من وقفة الاستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذراعين والرجلين، مع المحافظة على توازن الجسم في نهاية الحركة.
- . الإعداد الخلفي من فوق الرأس: يستعمل في الأغراض الخطئية ويتطلب درجة عالية من الإحساس بالحركة، حيث أنّ اللاعب لا يرى الهدف المراد التوجيه إليه لحظة أداء الإعداد وهو يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء.
- . الإعداد الجانبي: يستخدم عندما يكون اللاعب قريباً من الشبكة، ولا يوجد مكان ووقت كاف للدوران يستعمل للخداع حيث يقف اللاعب وقفة الاستعداد جانبا لاتجاه الإعداد.
- . الإعداد بالوثب: يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية في عملية الخدع الهجومية، ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع، ويستخدم فيه الوثب بالرجلين، وعلى اللاعب ملاقة الكرة في الوقت المناسب.
(د/ زكي محمد حسن 2004، ص 89-90).

12.3 الارتقاء في الكرة الطائرة:

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

مراحل أداء الارتقاء:

الإعداد: وتعني خطوات الاقتراب

القفز: الوثب عالياً برجل الارتكاز

الوصول إلى الكرة: ضرب الكرة قبل النزول

الهبوط: وهي النزول إلى الأرض بعد ضرب الكرة

خلاصة:

إنّ الانتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة والذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل المصادفة و ليس أيضا من خلال المنافسات البراقة، وليس من خلال الترويج المقنع به، فهذا أمر وارد إلا أنّ اللعبة من بداية نشأتها وتطورها لازالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة أولمبية نظرا لما تتمتع به من خصائص ميّزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى.

ومن خلال استعراضنا لأهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، اتضح لنا المكانة التي تحتلها هذه الرياضة حيث لا يمكن فصل أية مهارة عن أخرى، بل يجب الإلمام بجميع هذه المهارات مع مراعاة الفئة العمرية التي تخضع لهذه المهارات.



الجانب التطبيقي



الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد:

سنقوم في هذا المبحث بعرض الجانب المنهجي الذي سنتبعه للقيام بالدراسة الميدانية، حيث سنتطرق لكيفية تصميم الدراسة، وهذا من خلال تحديد مجتمع وعينة الدراسة ونوع الأداة المستخدمة في جمع البيانات الأولية، لننتقل بعدها إلى إبراز أساليب المعالجة الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات المجمعة، وفي الأخير نقوم بإجراء اختبار لأداة الدراسة للتأكد من مدى ثباتها.

← إجراءات الدراسة الميدانية

← عرض وتحليل بيانات الدراسة

1.4 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة شاملة على جوانب الدراسة الميدانية، وبما أننا كنا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية. وتعني أيضا الاطلاع على البرنامج التدريبي للفريق وعدد اللاعبين المنخرطين والذين يتدربون باستمرار وكذلك التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الاطلاع على الملفات الإدارية والطبية لأجل تصنيفهم في مجموعات متجانسة والاتصال بالمدرّب المتواجد بهذا الفريق قصد اطلاعه على موضوع الدراسة وأخذ فكرة واضحة على النادي الرياضي من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة والبرنامج التدريبي المطبق خصوصا للفئة قيد الدراسة.

1.1.4 المجال الزمني:

انطلقت في انجاز الدراسة الاستطلاعية وتم اختيار 5 لاعبين قصديابحيث :

الاختبار القبلي: 06 فيفري 2024

الاختبار البعدي: 11 فيفري 2024

2.1.4 المجال المكاني: النادي الرياضي للهواة شباب المهير لكرة الطائرة.

2.4 منهج الدراسة:

يعتبر المنهج المستخدم في البحث العمود الفقري لكل دراسة ولا سيما في الميادين الاجتماعية والنفسية والتربوية، فهو يكسب البحث طابعه العلمي والباحث الفطن هو الذي يعرف كيف يختار المنهج المناسب بموضوعه لأن نتائج و صحة بحثه تقوم اساسا على نوعية المنهج المستعمل، وهذا ما ذهب اليه محمد تركي بقوله: "إن صحة وسلامة الطريقة المستخدمة في الوصول الى الحقيقة العلمية هي التي تضفي على البحث أو الدراسة الطابع الجدي كما تؤثر أيضا في محتوى و نتائج البحث". (د/تركي، 1984، ص131).

وتماشيا مع طبيعة الموضوع محل الدراسة، تم الاعتماد على المنهج التجريبي كونه المنهج المناسب لتحليل هذه الظاهرة محل الدراسة.

1.2.4 المنهج التجريبي:

اعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي، وهذا لملائمته لموضوع بحثنا ومشكلته.

هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومن بينها علم الرياضة. (د/محمد حسن علاوي، 1999، ص 217)

3.4 متغيرات الدراسة:

1.3.4 المتغير المستقل: هو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير، وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

تحديد المتغير المستقل: الوحدات التدريبية، تمارين تاباتا

2.3.4 المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنها كلها أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل، وظهرت النتائج على قيم المتغير التابع.

– **المتغير التابع:** الارتقاء في الكرة الطائرة

4.4 مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: التي نحن بصدد دراستها هم لاعبو كرة الطائرة لفريق الشباب لنادي الرياضي للهواة شباب المهير لكرة الطائرة أقل من 17 سنة .

عينة الدراسة: تمثلت في عينة قصدية لنادي الشباب الرياضي للهواة شباب المهير لكرة الطائرة أقل من 17 سنة وعددهم 18 لاعبا. بمعدل حصتين أسبوعيا.

حيث أجري الاختبار القبلي في 17 فيفري 2024 أما الاختبار البعدي فكان في 26 مارس 2024.

5.4 أساليب جمع البيانات:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها، ومن بينها طريقة الاختبارات و التي تمثلت في اختبائي الارتقاء والسحق والقفز العمودي، والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الضابطة على شكل اختبار قبلي و اختبار بعدي ، كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير صفة الارتقاء ،وتخضع لها المجموعة التجريبية من عينة البحث.

6.4 الخصائص السيكومترية لاختبارات الدراسة:

الثبات :

لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) يومي 2024/02/06 و 2024/02/11 على عينة بلغ قوامها 05 لاعبين (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

الصدق :

لمعرفة الصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (1) يبين نتائج الخصائص السيكومترية للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية

جدول (1) : يبين الخصائص السيكومترية لاختبارات الدراسة

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.99	0.99	0.07	2.66	0.07	2.66	الوثب إلى الأمام
0.96	0.93	0.06	1.72	0.05	1.70	الوثب العمودي
0.98	0.97	1.30	5.20	1.58	05	الضرب الساحق

من خلال الجدول (1) نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث مرتفعة حيث تراوحت قيمة الثبات بين: 0.93، و 0.99، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بـ 0.96، 0.99، وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

الأدوات الإحصائية:

لمعالجة هذه الدراسة قمنا باستخدام برنامج spss v25 والاعتماد على الوسائل الإحصائية التالية:

. المتوسط الحسابي :

. متوسط عدد من القيم وهو حاصل قسمة مجموع هذه القيم على عددها. (د/غريب سيد أحمد،

ص195)

. القانون : $\bar{x} = \frac{\sum X}{n}$

. \bar{X} : المتوسط الحسابي. X: الدرجة الخام. n: عدد أفراد العينة.

. الانحراف المعياري :

. الانحراف المعياري يعد من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة، ويعرف بأنه الجذر التربيعي الموجب للتباين.

وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم على متوسطها الحسابي، والغرض منه هو معرفة ما إذا كانت العينة متجانسة أم مشتتة ويرمز له " S ". (د/محمد نصر الدين رضوان، 2002، ص120)

. وقانونه: $S = \frac{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2}}{n-1}$

. \bar{X} : المتوسط الحسابي. X: الدرجة الخام. n: عدد أفراد العينة

. اختبار "ت" للمجاميع المرتبطة: (Eckert, Helen M1974, p198)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(s_1^2 + s_2^2) - (2 \times R \times S_1 \times S_2)}{n}}}$$

. معامل الارتباط البسيط لبيرسون :

. يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س، ص) ويرمز له ب (r) ويحتسب وفق القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

. R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون. \bar{X} : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم

المجموعة 01.

. y: قيم المجموعة 02 . \bar{y} : المتوسط الحسابي للمجموعة 02. (د/شرف الدين خليل،

ص82)

. اختبار " ت " للمجاميع المستقلة:

. يتم حسابه وفق القانون التالي: (Rubin Allen 2009 , p162).

$$T = \frac{\bar{Y}_1 - \bar{Y}_2}{\sqrt{\left(\frac{n_1 s_1^2 + n_2 s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}\right) \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

7.4 تجانس العينة:

من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين نتائج البحث أو وجدت إلى العوامل المستقلة، قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول، الوزن ، السن) وقد تم ذلك من خلال تطبيق اختبار (T) لعينتين مترابطتين.

8.4 مجالات الدراسة:

6-1 المجال المكاني: تم إجراء البحث بالقاعة المتعددة الرياضات بالمهير . على مستوى النادي

الرياضي للهواة شباب المهير للكرة الطائرة.

6-2 المجال الزمني للدراسة: وتم على مرحلتين:

المرحلة الأولى: قمنا بالدراسة الاستطلاعية وجمع المعلومات في الجانب التطبيقي خلال شهر فيفري.

المرحلة الثانية: قمنا بالدراسة الرئيسية بإجراء الاختبار القبلي يوم 17 فيفري 2024 وبعد تطبيق

الحصص التدريبية تم إجراء الاختبار البعدي يوم 02 أبريل 2024.

• الأدوات المستخدمة في جمع البيانات:

ملعب كرة الطائرة ، كرات طائرة ، شريط متري ، طباشير ، استمارة تسجيل البيانات، لوحة، أقماع.

• الاختبارات البدنية والمهارية: استخدمنا الاختبار الميداني للوصول إلى البيانات الخاصة في هذا

البحث.

- اختبار الوثب العمودي من الثبات:(د/محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم، 1997، ص117))

الأدوات المستخدمة: طباشير، شريط متري، لوحة.

طريقة الأداء: يقف اللاعب أمام اللوحة بحيث يكون بعيدا عنها بـ 15سم ثم يقوم بالقفز باليدين معا إلى أعلى نقطة ويسجل العلامة بالطباشير على اللوحة.

- اختبار الوثب إلى الأمام: (د/سليمان علي حسن واخرون، 1993، ص372)
- الأدوات المستخدمة: شريط متري.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية، يثني ركبتيه ويؤرجح ذراعيه أماما ثم خلفا ثم يقوم بالوثب لأبعد مسافة ممكنة.

- اختبار مهارة الضرب الساحق:(د/الجميلي، سعد حماد، 2002، ص120)

الأدوات المستخدمة: 10 كرات طائرة، ملعب كرة الطائرة، تحديد مناطق سقوط الكرة.

طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالضرب الساحق (يمكن تغير أماكن السحق) وعليه أداء 10 محاولات مع تسجيل المحاولات الصحيحة. يكون المدرب هو المعد للكرات.



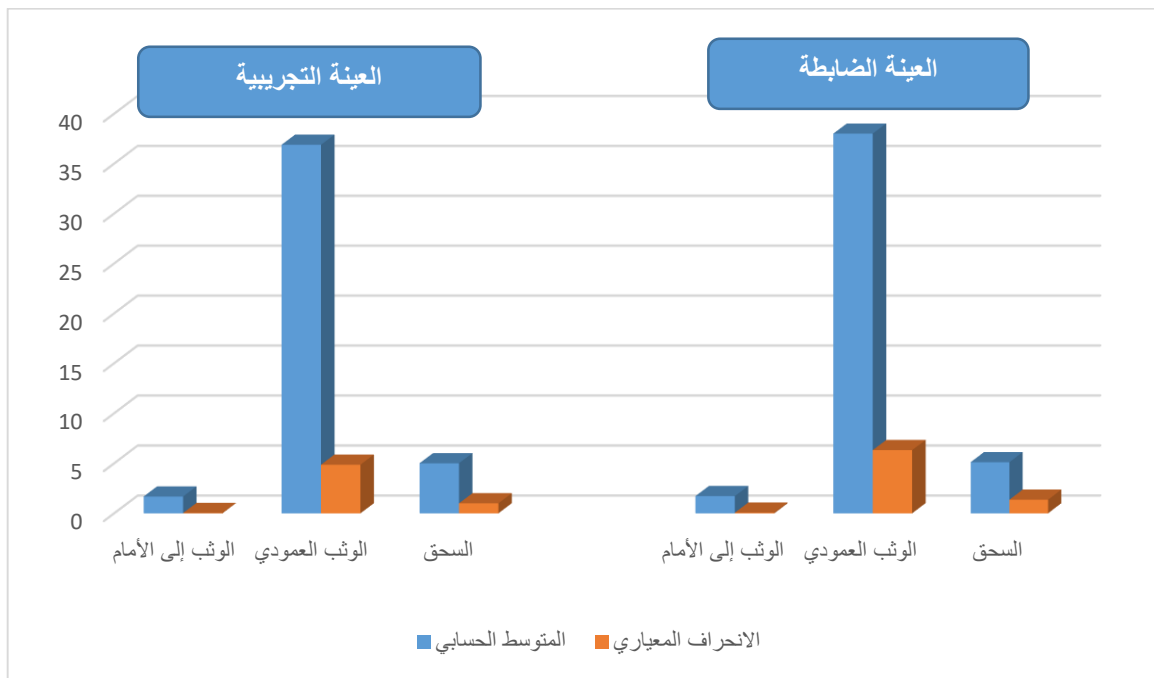
الفصل الخامس
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية:

لتحديد طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية تم استخدام اختبارات للمجاميع المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (2): يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية

الاختبار	العينه التجريبية		العينه الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الوثب إلى الأمام	1.68	0.03	1.72	0.07	1.42	2.12	0.05	16	غير دال
الوثب العمودي	36.89	4.86	38	6.32	0.42	2.12	0.05	16	غير دال
الضرب الساحق	05	01	5.11	1.36	0.20	2.12	0.05	16	غير دال



شكل رقم (1): يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينه التجريبية في الاختبارات القبلية التالية: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق بلغت (1.68، 36.89، 05) وبانحرافات

معيارية (0.03، 4.86، 01)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة بـ (1.72، 38، 5.11) وبانحرافات معيارية (0.07، 6.32، 1.36).

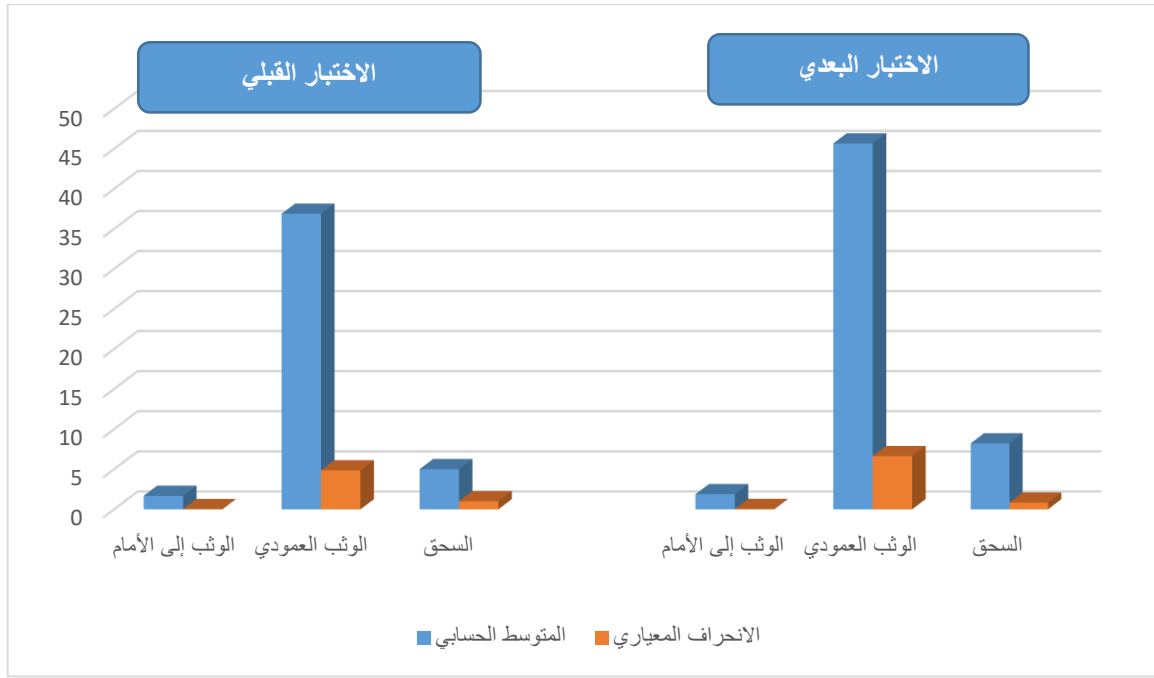
كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية التالية: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق والبالغة: 1.42، 0.42، 0.20 على التوالي وهي أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.12 عند درجة حرية 16 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية التالية: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق.

2- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية:

لتحديد طبيعة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية تم استخدام اختبار ت للمجاميع المرتبطة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (3): يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الوثب إلى الأمام	1.68	0.03	1.88	0.04	20.14	2.31	0.05	08	دال
الوثب العمودي	36.89	4.86	45.67	6.63	8.15				دال
الضرب الساحق	05	01	8.22	0.83	14.50				دال



شكل رقم (2): يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعديّة

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبارات القبليّة التالية: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق بلغت (1.68، 36.89، 05) وبانحرافات معيارية (0.03، 4.86، 01)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية لها في الاختبارات البعديّة بـ (1.88، 45.67، 8.22) وبانحرافات معيارية (0.04، 6.63، 0.83).

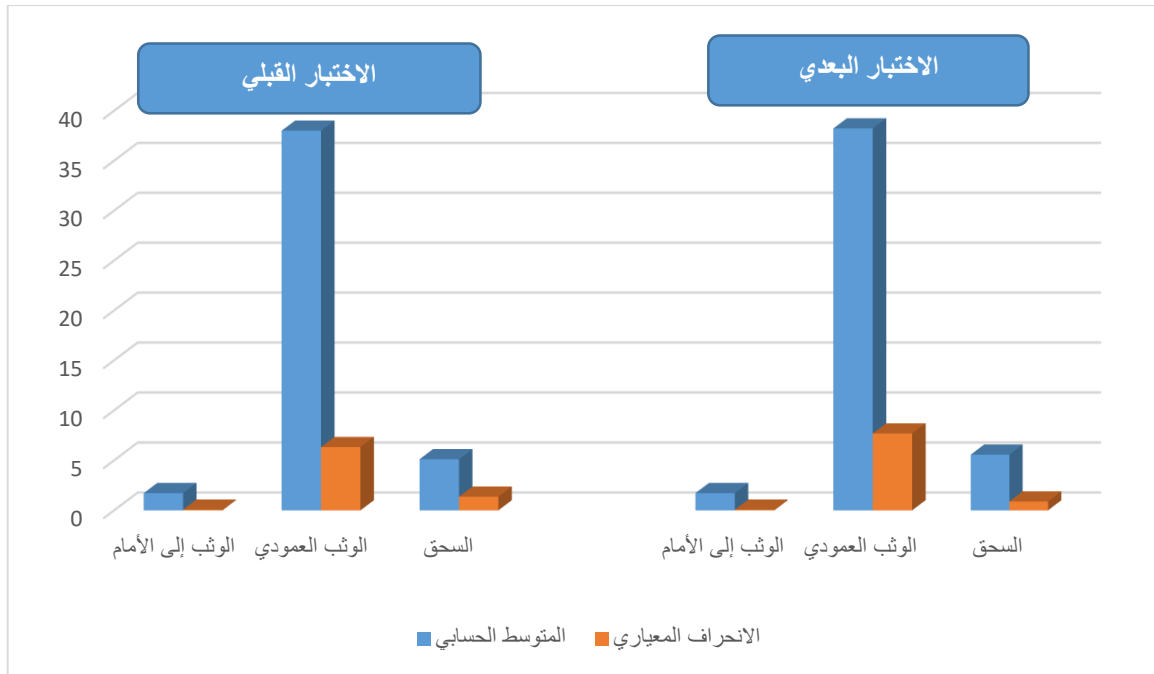
كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة التالية: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق والبالغة: 20.14، 8.15، 14.50 على التوالي وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.31 عند درجة حرية 08 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة التالية: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق، لصالح الاختبار البعدي لأن قيم المتوسط الحسابي له (1.88، 45.67، 8.22) أكبر من قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (1.68، 36.89، 05)، أي أن العينة التجريبية تحسنت في اختبارات: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق.

3- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لدى العينة الضابطة:

لتحديد طبيعة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لدى العينة الضابطة تم استخدام اختبار ت للمجاميع المرتبطة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (4): يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى العينة الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الوثب إلى الأمام	1.72	0.07	1.72	0.07	0.14	2.31	0.05	08	غير دال
الوثب العمودي	38	6.32	38.22	7.68	0.22				غير دال
الضرب الساحق	5.11	1.36	5.56	0.88	1.84				غير دال



شكل رقم (3): يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في الاختبارات القبلية التالية: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق بلغت (1.72، 38، 5.11) وبانحرافات معيارية (0.07، 6.32، 1.36)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية لها في الاختبارات البعدي بـ (1.72، 38.22، 5.56) وبانحرافات معيارية (0.07، 7.68، 0.88).

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي التالية: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق والبالغة: 0.14، 0.22، 1.84 على التوالي وهي أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.31 عند درجة حرية 08 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

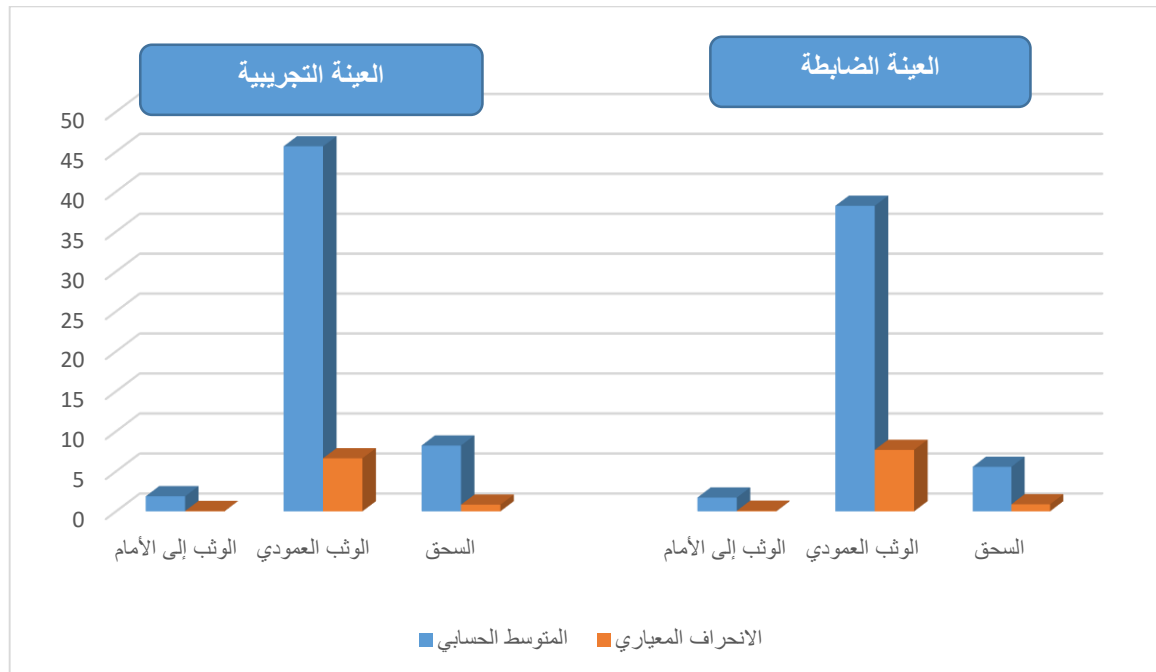
بين الاختبارات القبلية والبعديّة التالّية: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق، أي أن العينة الضابطة لم تتحسن في اختبارات: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق.

4- عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعديّة:

لتحديد طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعديّة تم استخدام اختبار ت للمجاميع المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (5): يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعديّة

الاختبار	العينة التجريبية		العينة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الوثب إلى الأمام	1.88	0.04	1.72	0.07	6.10	2.12	0.05	16	دال
الوثب العمودي	45.67	6.63	38.22	7.68	2.20				دال
الضرب الساحق	8.22	0.83	5.56	0.88	6.59				دال



شكل رقم (4): يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعديّة

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبارات البعدية التالية: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق بلغت (1.88، 45.67، 8.22) وبانحرافات معيارية (0.04، 6.63، 0.83)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة بـ (1.72، 38.22، 5.56) وبانحرافات معيارية (0.07، 7.68، 0.88).

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية التالية: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق والبالغة: 6.10، 2.20، 6.59 على التوالي وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.12 عند درجة حرية 16 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية التالية: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق، لصالح العينة التجريبية لأن قيم المتوسط الحسابي لها في اختبارات: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق البعدية (1.88، 45.67، 8.22) أكبر من قيم المتوسط الحسابي للعينة الضابطة (1.72، 38.22، 5.56)، ويعزى تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة إلى البرنامج التدريبي المطبق.

مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر وحدات تدريبية مدمجة بتمارين تاباتا في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار الوثب الى الإمام اختبار الارتقاء لقياس القوة الانفجارية للرجلين واختبار مهارة الضرب الساحق ، والمستعملة مع المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 1 إلى 5 وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

فالناتج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الوثب إلى الأمام كانت على النحو التالي في الاختبار القبلي نتيجة 1,68 م كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 1.88 متر كمتوسط حسابي لتحدث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (2.31 < 20.14).

على عكس المجموعة الضابطة التي كانت نتائجها في الاختبار القبلي نتيجة 1.72 متر كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 1.72 متر كمتوسط حسابي وهذا ما يفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على (ت) الجدولية (2.31 > 0.14).

وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب إلى الأمام يبرز لنا أثر الوحدات التدريبية المدمجة بتمارين تاباتا لتحسين الوثب إلى الأمام مما يجعل التدريب له دور كبير في تنمية القدرة على الوثب.

وما قد علمنا به بإدماج الوحدات التدريبية بتمارين تاباتا مع المجموعة التجريبية في البحث والتي أبدت فروقا في تحسين قدرة عناصرها على الوثب عكس نظريتها الضابطة التي أبدت عناصرها غيابا لهذه الصفة بل تقهقر مستواها مقارنة مع اختبار القبلي لهذه الأخيرة والتي لم تستفيد من الوحدات التدريبية مدمجة بتمارين تاباتا مما يجعل التغيرات الفسيولوجية الحاصلة تؤثر على نتيجة هذه المجموعة.

هذه النتائج المحصل عليها في اختبار الوثب إلى الأمام أدت بنا للحصول على نتائج مشابهة في اختبار الوثب العمودي والتي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح هذا الأخير بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي هي مدونة في الجدول رقم (3) بحيث أن المجموعة حصلت على نتيجة 36.89 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 45.67 سم كمتوسط حسابي في الاختبار

البعدي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($2.31 < 8.15$)، في حين حصلت المجموعة الضابطة في نفس الاختبار على نتيجة 38 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 38.22 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($2.31 > 0.22$)، والمدونة في الجدول (4).

فهذه النتائج تفسر لنا أثر الوحدات التدريبية المدمجة بتمارين تاباتا لتحسين القدرة الانفجارية للرجلين والتي أدمجت مع المجموعة التجريبية في البحث بحيث أبدت عناصرها فروقا في تحسين قدرة الارتقاء على عكس المجموعة الضابطة والتي لم تخضع لهذه الوحدات التدريبية.

أما بالنسبة لاختبار مهارة الضرب الساحق بحيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت في اختبار الضرب الساحق على نتيجة 5 نقاط كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 8.22 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($2.31 < 14.50$) والمدونة في الجدول رقم (3).

وهذا ما أيده **وليد محمد حسن محمد** في دراسته حيث توصل إلى أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية وتحسين القدرات البدنية والمهارية الهجومية.

على عكس المجموعة الضابطة التي حصلت في اختيار الضرب الساحق على نتيجة 5.11 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 5.56 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($2.31 > 1.84$)، والمدونة في الجدول رقم (4).

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبارات البعدية التالية: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق وبلغت (1.88، 45.67، 8.22) وبانحرافات معيارية (0.04، 6.63، 0.83)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة بـ (1.72، 38.22، 5.56) وبانحرافات معيارية (0.07، 7.68، 0.88).

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية التالية: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق والبالغة: 6.10، 2.20، 6.59 على التوالي وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.12 عند درجة حرية 16 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية التالية: الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق، لصالح العينة التجريبية لأن قيم المتوسط الحسابي لها في اختبارات: الوثب إلى

الأمام، الوثب العمودي، السحق البعدية (1.88، 45.67، 8.22) أكبر من قيم المتوسط الحسابي للعينه الضابطة (1.72، 38.22، 5.56)، ويعزى تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة إلى البرنامج التدريبي المطبق. هذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.

هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في اختيار الضرب الساحق وبالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختبار الوثب العمودي والوثب إلى الأمام والتي سبق ذكرها فهي تدعم الترابط بين تحسين الضرب الساحق والقدرة على الارتقاء، فالارتقاء بشكل جيد يسهل من عملية السحق وإتقانه الشيء الذي غاب لدى المجموعة الضابطة التي أبدت عناصرها عدم حدوث فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي بسبب الصعوبات التي تلقاها اللاعبون (المجموعة الضابطة) في الاختبارات لقياس تقنية السحق التي تتطلب من المنفذ اكتساب قدرة جيدة على الارتقاء فوق الشبكة في هذه الحالة ولكي يكتسب اللاعب قدرة على الارتقاء وجب عليه مداومة التمرين أو التدريب.

فمن خلال النتائج المحصل عليها للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي (الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، الضرب الساحق) والمدونة في الجدول (3) والتي أحدثت فروق معنوية دالة والخاضعة للوحدات التدريبية المدمجة بتمارين تاباتا وهذا ما يتوافق مع الفرضية (3) لهذا البحث والتي تنص على أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية. إن نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار (الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، السحق) والمدونة في الجدول (5) يؤكد صحة الفرضية (1) والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

وهذا ما يتفق معه **Dragan، Vladan** في دراسته التي تقول أن المجموعة التي تخضع للتدريب يكون لديها تحسن من المجموعة التي لم تخضع للتدريب.

أما النتائج المحصل عليها في الاختبار القبلي والبعدي (الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، الضرب الساحق) للمجموعة الضابطة والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة. والمدونة في الجدول (4) ينفي الفرضية (2) التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين للمجموعة الضابطة.

إن هذه النتائج المحصل عليها والتي تثبت إلى حد ما وجود ترابط بين أثر وحدات تدريبية مدمجة بتمارين تاباتا في تحسين الارتقاء اعتبارها مرضية رغم وجود بعض العوامل التي تؤثر على هذه النتائج.

ومنه نستنتج ان الفرضية العامة والتي تقول يمكن أن تؤثر وحدات التدريب المدمجة بتمارين تاباتا على تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة انها تحققت.



الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

1.6 الاستنتاج العام:

بناءً على نتائج الدراسة، يمكن القول إن استخدام وحدات تدريبية مدمجة بتمارين تاباتا يُعدّ وسيلة فعالة لتحسين الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة. أظهرت النتائج أن اللاعبين الذين خضعوا لبرنامج التدريب المنقطع بتمارين تاباتا حققوا تحسناً ملحوظاً في قدرة الارتقاء، حيث ارتفع مستوى القفز لديهم بشكل أكبر وسرعة استجابتهم الحركية مقارنة بالمجموعة التي اتبعت برنامجاً تدريبياً تقليدياً. يعزى هذا التحسن إلى الطبيعة المكثفة لتمارين تاباتا، التي تجمع بين فترات قصيرة من التمارين عالية الشدة وفترات راحة قصيرة، مما يسهم في تعزيز القوة العضلية والقدرة على التحمل.

يشير هذا الاستنتاج إلى أن دمج تمارين تاباتا في البرامج التدريبية يمكن أن يرفع من كفاءة الأداء الرياضي للاعبين كرة الطائرة، ويعزز من قدرتهم على تنفيذ المهارات الأساسية بشكل أكثر فعالية. لذلك، يُوصى بتبني هذا النهج في تصميم برامج التدريب الدوري، مع مراعاة إجراء المزيد من الدراسات لتقييم تأثير هذا النوع من التدريب على مهارات أخرى وفي فئات عمرية ومستويات مهارية مختلفة، لضمان تطبيقه على نطاق واسع بشكل مدروس وفعال.

2.6 الاقتراحات والتوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة الحالية والتأثير الإيجابي للوحدات التدريبية المدمجة بتمارين تاباتا على الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة، يمكن اقتراح مايلي:

1. تأثير زيادة مدة التدريب بتمارين تاباتا: يمكن أن يؤدي تمديد فترة التدريب باستخدام تمارين تاباتا إلى تحسين أكبر في صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة الطائرة، مما يمكن قياسه بزيادة ارتفاع القفز وسرعة الاستجابة الحركية.
2. تأثير دمج تمارين تاباتا في مهارات أخرى: من المتوقع أن يؤدي دمج تمارين تاباتا في برامج تدريبية تركز على مهارات أخرى مثل الإرسال، الاستقبال، والضرب الساحق إلى تحسين شامل في الأداء المهاري للاعبين.
3. تأثير التدريب التبادلي بتمارين تاباتا: يمكن أن يؤدي استخدام تدريب تبادلي بتمارين تاباتا مع تمارين تقليدية إلى تحسينات متعددة الأبعاد في الأداء البدني والفني للاعبين.

4. تأثير التدريب بتمارين تاباتا على فئات عمرية مختلفة: يُحتمل أن يؤدي تطبيق تمارين تاباتا على فئات عمرية مختلفة إلى نتائج متنوعة، مما يمكن أن يساعد في تحديد الفترة العمرية الأكثر استجابة لهذا النوع من التدريب.

5. تأثير تمارين تاباتا على اللياقة البدنية العامة: من المتوقع أن تسهم تمارين تاباتا في تحسين اللياقة البدنية العامة، بما في ذلك القوة، التحمل، والسرعة، لدى لاعبي كرة الطائرة.

6. التأثير النفسي لتمارين تاباتا: يمكن أن يؤدي استخدام تمارين تاباتا إلى تحسين الحالة النفسية والتحفيز الذاتي لدى اللاعبين، مما ينعكس إيجابياً على أدائهم العام في المباريات.

7. تأثير تمارين تاباتا على الوقاية من الإصابات: قد تساعد تمارين تاباتا في تقوية العضلات والمفاصل، وبالتالي تقليل مخاطر الإصابات الشائعة في رياضة كرة الطائرة.

يمكن أن توجه هذه الفرضيات المستقبلية الأبحاث القادمة نحو تطوير استراتيجيات تدريبية أكثر فعالية وشمولية، مما يسهم في رفع مستوى الأداء الرياضي وتحقيق نتائج أفضل في المنافسات.

- استناداً إلى النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال هذا البحث يوصي بما يلي:

. استخدام التدريبات تاباتا Tabata في تحسين المستوى البدني من خلال إدماجها في البرامج التعليمية والتدريبية للاعبين في الكرة الطائرة.

. عمل وحدات تدريبية خاصة باستخدام تدريبات تاباتا Tabata بجانب الوحدات التدريبية الخاصة.

. توجيه نتائج هذا البحث والبرنامج للعاملين في مجال تدريب الكرة الطائرة.

. إجراء أبحاث مماثلة باستخدام التدريبات تاباتا Tabata على الناشئين وباقي المراحل العمرية الأخرى في الكرة الطائرة.

. توفير الامكانيات اللازمة الخاصة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Tabata تاباتا

. إمكانية المزج بين التدريبات البدنية والمهارية باستخدام طريقة التدريب Tabata قد يساعد في تطوير الجانب البدني والمهاري بصورة أفضل ويكون الأداء أكثر تشويقاً.

A decorative, ornate border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

I. المراجع بالعربية:

- 1- د/ أبو العلا احمد عبد الفاتح، أحمد نصر الدين (2003): فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- د/ أمين وديع فرج : كرة الطائرة دليل المعلم و المدرب و اللاعب، منشأة المعارف الإسكندرية.
- 3- د/ جيلاني بطوش (1988): وسائل وطرق تطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي الكرة الطائرة، مذكرة نهاية الدراسات العليا بالمعهد العالي لتكنولوجيا الرياضة، الجزائر.
- 4- د/ زينب فهمي وآخرون (1983): الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، ج1، القاهرة.
- 5- د/ حامد عبد السلام زهران (1995): علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 6- د/ محمد أيوب شحيمي (1994): دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1.
- 7- د/ محمد مصطفى زيدان (1995): علم النفس التربوي، د، ر، ت في حفظ السلوك العدوانى، دار المشرق.
- 8- د/ محمد مصطفى زيدان: النمو النفسى للطفل والمراهق، دار الشرق، جدة، السعودية.
- 9- د/ محمد سعد زغلول (2001): الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
- 10- د/ محمد عبد الحليم منسى (2001): علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب.
- 11- د/ محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم (1997): الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر.
- 12- د/ ميخائيل إبراهيم أسعد (1998): مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط2.
- 13- ميخائيل خليل معوض (1971): مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 14- د/ مفتى إبراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
- 15- د/ مقدم عبد الحفيظ (1993): الإحصاء والقياس النفسى والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

- 16- د/ نزار الطالب، محمود السامراني (1975): مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 17- د/ عبد العالي الجسماني (1994): سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1.
- 18- د/ عبد الرحمن العيساوي (1997): سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط1.
- 19- د/ علي لصيف، محمود السامراني (1973): الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 20- د/ علي مصطفى طه (1999): الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- 21- د/ عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت.
- 22- د/ عصام الوشاحي (1994): الكرة الطائرة الحديثة، مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 23- د/ عصام الوشاحي (1991): المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 24- د/ قاسم حسن حسنين، على نصيف (1987): علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق.
- 25- د/ قاسم حسن حسنين (1998): الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة، دار الفكر العربي ، ط1، عمان.
- 26- د/ فاخر عاقل (1972): علم النفس التربوي، دار الملامين، بيروت، ط1.
- 27- د/ رايح تركي (1990): أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 28- د/ خليل ميخائيل معوض (1994): سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط3.
- 29- تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال صالح محمد (1994): المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.

.II المراجع الأجنبية:

The Tabata Protocol for High-Intensity Interval Training Izumi Tabata

"Tabata Training: The Ultimate Guide to High-Intensity Interval Training " Chris Holder

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: " دراسة أثر وحدات تدريبية مدمجة بتمارين تاباتا في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة. أقل من 17 سنة.

أهداف الدراسة: معرفة أثر وحدات تدريبية مدمجة بتمارين تاباتا في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة موضوع الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية.

أساليب جمع البيانات: اختبار (الوثب إلى الأمام، الوثب العمودي، الضرب الساحق).

نتائج الدراسة:

للوحدات التدريبية المدمجة بتمارين تاباتا أثر إيجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة.

كما توصلنا إلى صحة الفرضيات المقترحة.

الاقتراحات :

- زيادة مدة التدريب بتمارين تاباتا
- دمج تمارين تاباتا في مهارات أخرى
- التدريب بتمارين تاباتا على فئات عمرية مختلفة
- تأثير تمارين تاباتا على اللياقة البدنية العامة

A decorative, ornate border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

قائمة الملاحق

اختبار الوثب إلى الأمام
العينة الضابطة

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاسم واللقب
المحاولة (متر)	المحاولة (متر)	
1.81	1.80	طلحة أنيس
1.73	1.75	غزال سيف الدين
1.62	1.60	صبايحي بلال
1.70	1.75	العيساوي وسيم
1.65	1.66	بو علي ريان
1.67	1.65	مفرح صابر
1.80	1.80	شريخي مراد
1.80	1.77	قرماش عيسى
1.66	1.67	فراح صلاح الدين

اختبار الوثب إلى الأمام

العينة التجريبية

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاسم واللقب
المحاولة (متر)	المحاولة (متر)	
1.90	1.81	مومن علاء الدين
1.82	1.76	طلحة رياض
1.90	1.80	قرماش مؤنس
1.90	1.75	مومن أيمن
1.85	1.76	معوش اسلام
1.92	1.77	شلقى يوسف
1.92	1.80	خلوفى أمين
1.91	1.83	رجاوة اعمر
1.83	1.73	ابرادشة اعمر

اختبار الارتقاء (الفز العمودي)

العينة الضابطة

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			الاسم واللقب
مسافة الارتقاء (سم)	الارتقاء باليدين (م)	الطول برفع يد واحدة (م)	مسافة الارتقاء (سم)	الارتقاء باليدين (م)	الطول برفع يد واحدة (م)	
46	2.92	2.46	44	2.90	2.46	طلحة أنيس
40	2.73	2.33	40	2.73	2.33	غزال سيف الدين
44	2.71	2.27	43	2.70	2.27	صبايحي بلال
34	2.70	2.36	36	2.72	2.36	العيساوي وسيم
35	2.70	2.35	30	2.65	2.35	بو علي ريان
45	2.90	2.45	45	2.90	2.45	مقرح صابر
24	2.50	2.26	30	2.56	2.26	شريخي مراد
45	2.77	2.32	43	2.75	2.32	قرماش عيسى
31	2.65	2.34	31	2.65	2.34	فراح صلاح الدين

اختبار الارتفاع (الفز العمودي)

العينة التجريبية

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع (سم)	الارتفاع باليدين (م)	الطول برفع يد واحدة (م)	مسافة الارتفاع (سم)	الارتفاع باليدين (م)	الطول برفع يد واحدة (م)	
51	2.75	2.24	41	2.65	2.24	مومن علاء الدين
35	2.70	2.35	30	2.65	2.35	طلحة رياض
46	2.91	2.45	40	2.85	2.45	فرماش مؤنس
44	2.82	2.38	38	2.76	2.38	مومن أيمن
40	2.71	2.31	34	2.65	2.31	معوش اسلام
52	2.92	2.40	43	2.83	2.40	شلفي يوسف
50	2.95	2.45	35	2.80	2.45	خلوفي أمين
35	2.70	2.35	30	2.65	2.35	رجاوة اعمر
49	2.75	2.26	41	2.67	2.26	ابرادشة اعمر

اختبار مهارة السحق

العينة الضابطة

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	المحاولة الاسم واللقب
5	4	طلحة أنيس
6	5	غزال سيف الدين
4	3	صبايحي بلال
6	7	العيساوي وسيم
6	5	بوعلي ريان
6	6	مقرح صابر
5	5	شريخي مراد
5	4	قرماش عيسى
7	7	فراح صلاح الدين

اختبار مهارة السحق

العينة التجريبية

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	المحاولة الاسم واللقب
8	5	مومن علاء الدين
9	5	طلحة رياض
9	6	قرماش مؤنس
7	3	مومن أيمن
9	5	معوش اسلام
7	4	شلقى يوسف
8	5	خلوفي أمين
9	6	رجاوة اعمر
8	6	ابراشة اعمر



تخصص
تحضير بدني

عدد
اللاعبين: 23

الموسم الرياضي : 2024/2023

زمن الحصة : 90 د

التاريخ : 20- 2 - 24

الفئة: U17

الهدف العام للحصة : تعلم الارسال الموجه

رقم الحصة : 01

وسائل العمل : كرات - أقماع - صافرة - ميقاتية

قاعة متعددة الرياضات

N.H.F.S

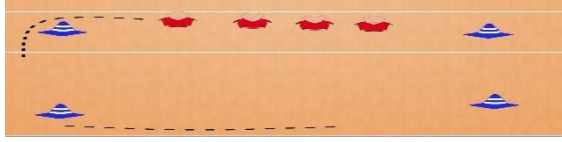
النادي: الرياضي للهواة شباب المهير لكرة الطائرة

مخطط التدريب

الحجم

شرح الأهداف والتدريب

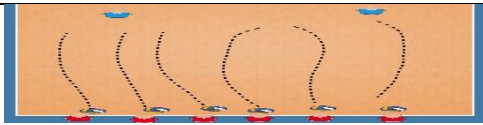
مراحل الحصة



5د
5د
5د

شرح هدف الحصة
- جري خفيف حول الملعب
- لعبة تمريرات العشرة باليدين
- التسخين الجيد

المرحلة
التحضيرية



10د

الموقف الأول: أداء الإرسال بطريقة جيدة فوق الشبكة.

10د

الموقف الثاني : نفس التمرين السابق مع تقسيم الملعب إلى قسمين

20د

الموقف الثالث : اجراء مقابلة بين الافواج ، والتركيز على الارسال الموجه.

المرحلة
الأساسية



4د

تمرين مدمج




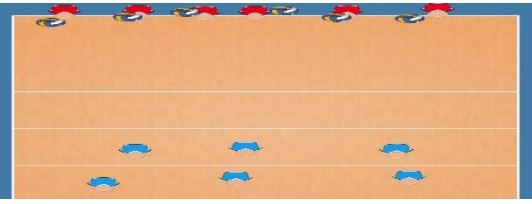


القيام بتمارين السيكواد
20 ثانية: عمل
10 ثوان: راحة.
8 تكرارات



10 د

- جري خفيف حول الملعب
- تمارين إطالة

المرحلة
الختامية

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين: 23	الموسم الرياضي : 2024/2023	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 24 - 2 - 24
الفئة: U17		الهدف العام للحصة : العمل على تحسين الارسال الساحق	
رقم الحصة : 02		وسائل العمل : كرات . أقماع . صافرة . ميقاتية	
قاعة متعددة الرياضات		النادي: الرياضي للهواة شباب المهير لكرة الطائرة	
مخطط التدريب		N.H.F.S	
	الحجم د5 د5 د5	شرح الأهداف والتدريب شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - لعبة تمريرات العشرة باليدين - التسخين الجيد	مراحل الحصة المرحلة التحضيرية
 	د15 د15 د20	الموقف 1: تقسيم الفريق الى فوجين (أ) و(ب) يقوم الفوج (أ) بأداء الارسال الساحق والفوج (ب) يقوم بإرجاع الكرة. التناوب في العملية. الموقف 2: نفس التقسيم السابق الفوج (ب) يقوم باستقبال الكرة داخل الملعب. (مع التناوب) الموقف 3: اجراء مقابلة تطبيقية (تطبيق ما تم تعلمه)	المرحلة الأساسية
	د4	تمرين مدمج القفز الجانبي 20 ثانية : القيام بالقفز على جانبي الحبل 10 ثوان: راحة. 8 تكرارات	المرحلة الأساسية
	د 10	- جري خفيف حول الملعب - تمارين إطالة	المرحلة الختامية



تخصص
تحضير بدني

عدد اللاعبين:
23

الموسم الرياضي : 2024/2023

زمن الحصة : 90 د

التاريخ : 27-2-24

الفئة: U17

رقم الحصة : 03

قاعة متعددة الرياضات

N.H.F.S

النادي: الرياضي للهواة شباب المهير لطرة الطائرة

مخطط التدريب

الحجم

شرح الأهداف والتدريب

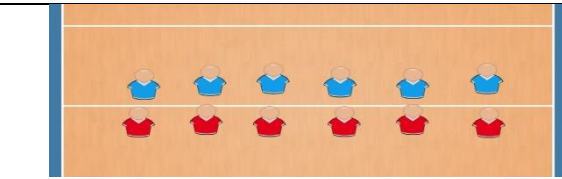
مراحل الحصة



د5
د5
د5

شرح هدف الحصة
- جري خفيف حول الملعب
- لعبة تمريرات العشرة باليدين
- التسخين الجيد

المرحلة
التحضيرية



د15

الموقف 1: تقسيم الفريق إلى فوجين متقابلين عند الشبكة القفز وملامسة الزميل المقابل باليدين (فوق الشبكة)

د15

الموقف 2: نفس التشكيل السابق فريق يقف على طاولة أو كرسي حاملا الكرة والفريق الآخر يقفز ويحاول لمس الكرة والعكس.

د20

الموقف 3: منافسة تطبيقية

المرحلة
الأساسية

تمرين مدمج



د4

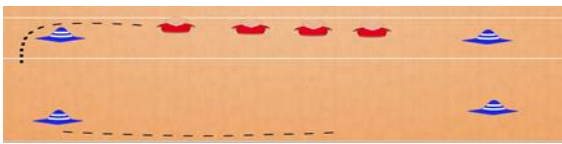
قفز الحواجز القصيرة
20 ثانية : القفز فوق حواجز قصيرة أو أقماع بارتفاع متوسط، مع التركيز على الارتفاع والانفجارية.
10 ثوان: راحة.
8 تكرارات

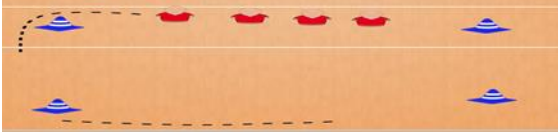
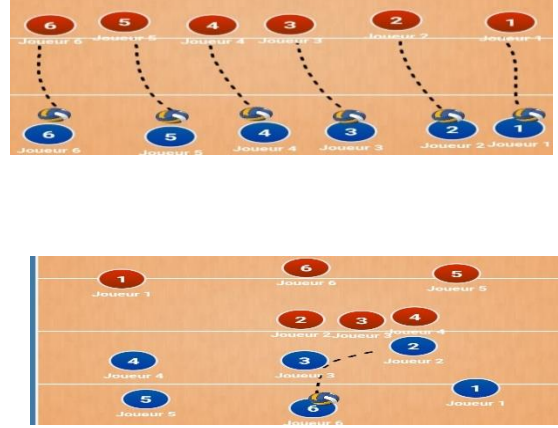










د 10




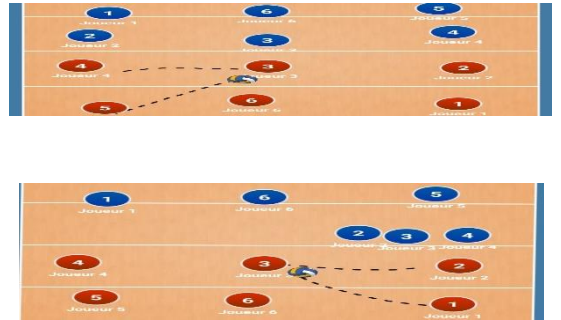


- جري خفيف حول الملعب
- تمارين إطالة




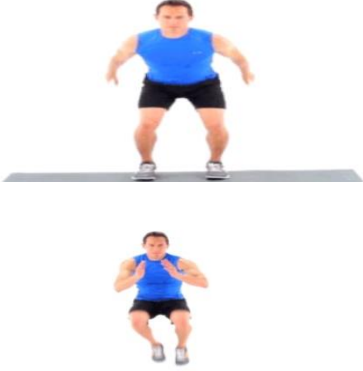

المرحلة
الختامية



تخصص تحضير بدني	عدد اللاعبين 23	الموسم الرياضي : 2024/2023	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 24 - 3 - 9	قسم التدريب الرياضي
الفئة: U17		الهدف العام للحصة : تحسين مهارة الصد وسائل العمل : كرات . أقماع . صافرة . ميقاتية			
رقم الحصة : 04		النادي: الرياضي للهواة شباب المهير لكرة الطائرة			
قاعة متعددة الرياضات		N.H.F.S			
مخطط التدريب		الحجم	شرح الأهداف والتدريب		مراحل الحصة
		5د 5د 5د	شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - لعبة تمريرات العشرة باليدين - التسخين الجيد		المرحلة التحضيرية
		15د 15د 20د	الموقف 1: تقسيم الفريق إلى فوجين (أ) و (ب) الفوج (أ) يقوم برمي الكرة أعلى الشبكة والفوج (ب) يقوم بالقفز وصد هذه الكرة والعكس. الموقف 2: نفس التقسيم السابق يقوم لاعبي الفوج (أ) بتبادل الكرة ثم القيام بالهجوم بينما يقوم الفوج (ب) بالصد لهذا الهجوم. والعكس. الموقف 3: اجراء منافسة تطبيقية ومحاولة تطبيق المهارة		المرحلة الأساسية
		4د	تمرين مدمج القفزات المتسلسلة 20 ثانية : القفز من صندوق عالي والنزول إلى وضع القرفصاء فور الهبوط، ثم القفز عموديا لأعلى. 10 ثوان: راحة. 8 تكرارات		
		10 د		- جري خفيف حول الملعب - تمارين إطالة	المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		 قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين: 23	الموسم الرياضي : 2024/2023	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 12 - 3 - 24
الفئة: U17		الهدف العام للحصة : تعلم الهجوم (السحق)	
رقم الحصة : 05		وسائل العمل : كرات . أقماع . صافرة . ميقاتية	
قاعة متعددة الرياضات		النادي: الرياضي للهواة شباب المهير لكرة الطائرة	
مخطط التدريب		N.H.F.S شرح الأهداف والتدريب	
	الحجم د5 د5 د5	شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - لعبة تمريرات العشرة باليدين - التسخين الجيد	مراحل الحصة المرحلة التحضيرية
	د15 د15 د20	الموقف 1: كل لاعب يقوم بخطوات الاقتراب ثم الارتقاء لأداء مهارة السحق في الملعب ثم مع الشبكة. الموقف 2: كل لاعب يقوم بالقفز والسحق بالكرة لتنمية التوقيت ومهارة السحق السليمة أمام الشبكة التناوب في الأداء. الموقف 3: منافسة تطبيقية	المرحلة الأساسية
	د4	تمرين مدمج 20.ثانية : القفز على الحبل بأقصى سرعة وأعلى ارتفاع . 10ثوان: راحة. 8 تكرارات.	المرحلة الأساسية
	د 10	- جري خفيف حول الملعب - تمارين إطالة	المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية	 1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Bouafia - Msila	قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين: 23	الموسم الرياضي : 2024/2023	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 16 - 3 - 24
الفئة: U17		الهدف العام للحصة : تحسين مهارة الهجوم الساحق	
رقم الحصة : 06		وسائل العمل : كرات . أقماع . صافرة . ميقاتية	
قاعة متعددة الرياضات		النادي: الرياضي للهواة شباب المهير لكرة الطائرة	
مخطط التدريب		N.H.F.S شرح الأهداف والتدريب	
	الحجم	شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - لعبة تمريرات العشرة باليدين - التسخين الجيد	مراحل الحصة المرحلة التحضيرية
	الحجم	الموقف 1: كل لاعب يقوم بالسحق بعد التمرير من طرف الموزع والسحق من المركز الذي يحدده المدرب. التناوب بين الفوجين الموقف 2: نفس التمرين السابق مع وجود الصد (فريق يهاجم وفريق يدافع). والعكس. الموقف 3: منافسة تطبيقية	المرحلة الأساسية
	الحجم	تمرين مدمج . استعمال الكرسي نضع رجل على الأرض ورجل فوق الكرسي ثم القيام بالقفز مع الارتكاز على الرجل التي فوق الكرسي. 20 ثانية : عمل 10 ثانية : راحة 8 تكرارات	المرحلة الأساسية
	الحجم	- جري خفيف حول الملعب - تمارين إطالة	المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية	 1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Bouafia - M.Sia	قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين: 23	الموسم الرياضي : 2024/2023	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 23 - 3 - 24
الفئة: U17		الهدف العام للحصة :	
رقم الحصة : 08		وسائل العمل : كرات . أقماع . صافرة . ميقاتية	
قاعة متعددة الرياضات		النادي: الرياضي للهواة شباب المهير لكرة الطائرة	
مخطط التدريب		N.H.F.S شرح الأهداف والتدريب	
	الحجم	5د 5د 5د	شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - لعبة تمريرات العشرة باليدين - التسخين الجيد
		4د	تمرين مدمج . قفزات التني : قفزات عالية مع ثني الركبتين نحو الصدر في أعلى نقطة من القفزة.(في المكان) 20 ثانية : عمل 10 ثانية : راحة 8 تكرارات
		10 د	- جري خفيف حول الملعب - تمارين إطالة
			المرحلة الأساسية المرحلة الختامية



تخصص
تحضير بدني

عدد اللاعبين:
23

الموسم الرياضي : 2024/2023

زمن الحصة : 90 د

التاريخ : 26 - 3 - 24

الفئة: U17

الهدف العام للحصة :

رقم الحصة : 09

وسائل العمل : كرات . أقماع . صافرة . ميقاتية

قاعة متعددة الرياضات

N.H.F.S

النادي: الرياضي للهواة شباب المهير لكرة الطائرة

مخطط التدريب

الحجم

شرح الأهداف والتدريب

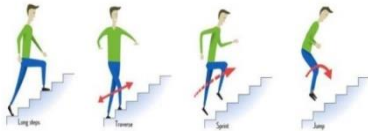
مراحل الحصة



د5
د5
د5

شرح هدف الحصة
- جري خفيف حول الملعب
- لعبة تمريرات العشرة باليدين
- التسخين الجيد

المرحلة
التحضيرية



د4

تمرين مدمج

. صعود المدرجات
20 ثانية : عمل
10 ثانية : راحة
8 تكرارات

المرحلة
الأساسية



د 10

- جري خفيف حول الملعب
- تمارين إطالة

المرحلة
الختامية



تخصص
تحضير بدني

عدد اللاعبين:
23

الموسم الرياضي : 2024/2023

زمن الحصة : 90 د

التاريخ : 24 - 3 - 30

الفئة: U17

الهدف العام للحصة :

رقم الحصة : 10

وسائل العمل : كرات . أقماع . صافرة . ميقاتية

قاعة متعددة الرياضات

N.H.F.S

النادي: الرياضي للهواة شباب المهير لكرة الطائرة

مخطط التدريب

الحجم

شرح الأهداف والتدريب

مراحل الحصة



د5
د5
د5

شرح هدف الحصة
- جري خفيف حول الملعب
- لعبة تمريرات العشرة باليدين
- التسخين الجيد

المرحلة
التحضيرية

المرحلة
الأساسية

تمرين مدمج



د4

. القفز العمودي على المقاعد: الارتداد الجيد
وثني الركبتين بزاوية 90° عند التلامس مع
الأرض ثم الوثب إلى أعلى.
20 ثانية: عمل
10 ثانية: راحة
8 تكرارات

- جري خفيف حول الملعب
- تمارين إطالة

د 10

المرحلة
الختامية



بطاقة المعلومات الخاصة باللاعبين

الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	الطول (م)	الوزن (كغ)	الطول برفع يد واحدة (م)	القفز بيد واحدة (م)	القفز باليدين (م)
مقرح صابر	02\01\2006	1.84	69	2.45	3.15	2.90
طلحة أنيس	01\10\2006	1.90	65	2.46	3.12	2.90
غزال سيف الدين	04\02\2006	1.81	66.2	2.33	2.85	2.73
صبايحي بلال	12\01\2006	1.77	63	2.27	2.95	2.70
العيساوي وسيم	23\04\2006	1.80	60	2.36	2.85	2.72
بوعلي ريان	01\12\2007	1.84	72	2.36	2.85	2.65
شريخي مراد	24\12\2007	1.76	62	2.26	2.65	2.56
قرماش عيسى	05\06\2007	1.80	56.7	2.32	2.78	2.75
فراح صلاح الدين	17\05\2007	1.80	65	2.34	2.81	2.65
مومن علاء الدين	03\06\2006	1.76	52.7	2.24	2.92	2.75
طلحة رياض	01\12\2007	1.79	63	2.35	2.75	2.65
ابراشة اعمر	16\11\2007	1.77	58	2.26	2.82	2.67
قرماش مؤنس	25\09\2006	1.88	69	2.45	3.00	2.85
مومن أيمن	26\10\2006	1.86	68	2.38	2.95	2.76
معوش اسلام	25\07\2007	1.77	71.6	2.31	2.75	2.65
شلقي يوسف	09\02\2006	1.85	56.8	2.40	3.02	2.83
خلوفي أمين	24\07\2006	1.80	56	2.45	2.85	2.80
رجاوة اعمر	01\08\2006	1.77	56	2.35	2.85	2.65

العينة الاستطلاعية الاختبار القبلي

الاسم واللقب	الطول(م)	الطول برفع يد واحدة(م)	الارتقاء باليدين(م) الفقز العمودي	الوثب إلى الامام(م)	السحق
بن التومي إسماعيل	1.81	2.35	2.70	1.70	5
حنوت اسلام	1.85	2.54	2.75	1.75	7
حنوت نوح	1.75	2.23	2.66	1.65	4
مزارى أنيس	1.74	2.25	2.57	1.76	6
هدفي أيوب	1.77	2.30	2.60	1.66	3

العينة الاستطلاعية الاختبار البعدي

الاسم واللقب	الطول(م)	الطول برفع يد واحدة(م)	الارتقاء باليدين(م) الفقز العمودي	الوثب إلى الامام(م)	السحق
بن التومي إسماعيل	1.81	2.35	2.70	1.70	5
حنوت اسلام	1.85	2.54	2.75	1.75	7
حنوت نوح	1.75	2.23	2.67	1.67	4
مزارى أنيس	1.74	2.25	2.59	1.76	6
هدفي أيوب	1.77	2.30	2.60	1.68	5

	تجريبية						ضابطة					
	الوثب_الى_الامام		القفز_العمودي		السحق		الوثب_الى_الامام		القفز_العمودي		السحق	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
فرد 1	1.71	1.9	41	52	5	8	1.8	1.81	44	46	4	5
فرد 2	1.66	1.82	30	36	5	9	1.75	1.73	40	40	5	6
فرد 3	1.7	1.9	40	47	6	9	1.6	1.62	43	44	3	4
فرد 4	1.65	1.9	38	45	3	7	1.75	1.7	36	34	7	6
فرد 5	1.66	1.85	34	41	5	9	1.66	1.65	30	35	5	6
فرد 6	1.67	1.92	43	53	4	7	1.65	1.67	45	45	6	6
فرد 7	1.7	1.92	35	51	5	8	1.8	1.8	30	24	5	5
فرد 8	1.73	1.91	30	36	6	9	1.77	1.8	43	45	4	5
فرد 9	1.63	1.83	41	50	6	8	1.67	1.66	31	31	7	7

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الوثب_للامام	تجريبية	9	1,6789	,03257	,01086
	ضابطة	9	1,7167	,07280	,02427
الفقر_العمودي	تجريبية	9	36,8889	4,85913	1,61971
	ضابطة	9	38,0000	6,32456	2,10819
السحق	تجريبية	9	5,0000	1,00000	,33333
	ضابطة	9	5,1111	1,36423	,45474

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
الوثب_للامام	Hypothèse de variances égales	12,505	,003	-1,421	16	,175	-,03778
	Hypothèse de variances inégales			-1,421	11,080	,183	-,03778
الفقر_العمودي	Hypothèse de variances égales	1,891	,188	-,418	16	,682	-1,11111
	Hypothèse de variances inégales			-,418	15,004	,682	-1,11111
السحق	Hypothèse de variances égales	1,072	,316	-,197	16	,846	-,11111
	Hypothèse de variances inégales			-,197	14,671	,846	-,11111

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الوثب_للامام	تجريبية	9	1,8833	,03905	,01302
	ضابطة	9	1,7156	,07265	,02422
الفقر_العمودي	تجريبية	9	45,6667	6,63325	2,21108
	ضابطة	9	38,2222	7,67753	2,55918
السحق	تجريبية	9	8,2222	,83333	,27778
	ضابطة	9	5,5556	,88192	,29397

Test des échantillons indépendants

Paire 1	قبلي - بعدي	-8,77778	3,23179	1,07726	-11,26195	-6,29361	-8,148	8	,000
---------	-------------	----------	---------	---------	-----------	----------	--------	---	------

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	5,0000	9	1,00000	,33333
	بعدي	8,2222	9	,83333	,27778

Test des échantillons appariés

Différences appariées

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-3,22222	,66667	,22222	-3,73467	-2,70978	-14,500	8	,000

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	1,7167	9	,07280	,02427
	بعدي	1,7156	9	,07265	,02422

Test des échantillons appariés

Différences appariées

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	,00111	,02472	,00824	-,01789	,02011	,135	8	,896

Test des échantillons appariés

Différences appariées

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-,22222	3,03223	1,01074	-2,55300	2,10856	-,220	8	,831

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	38,0000	9	6,32456	2,10819
	بعدي	38,2222	9	7,67753	2,55918

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	5,1111	9	1,36423	,45474
	بعدي	5,5556	9	,88192	,29397

Test des échantillons appariés

Différences appariées

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-,44444	,72648	,24216	-1,00287	,11398	-1,835	8	,104

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	2,6560	,07301	5
retest	2,6620	,06760	5

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,995**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	5	5
retest	Corrélation de Pearson	,995**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	5	5

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

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	1,7040	,05030	5
retest	1,7220	,05586	5

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,931*
	Sig. (bilatérale)		,022
	N	5	5
retest	Corrélation de Pearson	,931*	1
	Sig. (bilatérale)	,022	
	N	5	5

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

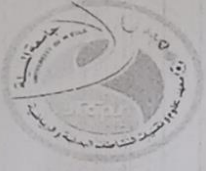
Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	5,0000	1,58114	5
retest	5,2000	1,30384	5

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,970**
	Sig. (bilatérale)		,006
	N	5	5
retest	Corrélation de Pearson	,970**	1
	Sig. (bilatérale)	,006	
	N	5	5

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



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

حراسة أثر وحدات تدريبية مدججة بتمارين كاربانا من لحسن صيفتة لا لوقاد
لدى لاعبي الكروال

قائمة الأساتذة المحكمين

الإمضاء	رتبة الأستاذ	اسم ولقب الأستاذ
فكس	استاذ مدحاضر . ا.	بن التومسي بلال
زفتم	أستاذ	حمادو بيسر

- سعد سحود خوار أستاذ

إعداد الطالب: العيداني محمد المصغر

السنة الجامعية: 2024/2023