



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري للقوة  
الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال - تنس - لدى  
لاعبى الكرة الطائرة (15-16 سنة)

(دراسة ميدانية على اشبال نادي النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة)

إشراف الدكتور:

عبد القادر غيدي

اعداد الطالبين :

• يوسف حربوش

• بلال جلاط

السنة الجامعية : 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



قُلْ أَتَى اللَّهَ عِزِّي

عَلِيٌّ

وَأَتَى اللَّهَ عِزِّي



# إِهْدَاء

الى ينبوع الحنو ورمز الصفاء الى قلبين كلهما حب ووفاء  
الى من سهر من أجلي وكابدا الشقاء :

أمي وأبي حفظهما الله ورعاهما.

الى إخوتي وأخواتي الأعزاء على نفسي

الى كل من ساهم في مساعدتي على إنجاز هذا

العمل المتواضع الى زملائي في المعهد وكل

أساتذته وعماله

الى كل أصدقائي من قريب أو من بعيد

أهدي كل حرف أوردته في هذه الرسالة

يوسف حربوش

بلال لجلط



# تشكر

أشكر الله سبحانه وتعالى لأنه أمدني بالصحة والعافية  
لإتمام هذا العمل، وبعد أخص بالشكر  
الأستاذ الدكتور غيدي عبد القادر على متابعته  
لجميع مراحل إنجاز هذا البحث المتواضع بصدر رحب،  
فأسأل الله أن يزيده فضلاً على فضل،  
وعلماً على علم ونوراً على نور .  
كما أشكر كل من أعانني في إعداد هذا العمل  
المتواضع بأي وجه كان .  
وأسأل الله أن يجزيهم عني أحسن الجزاء  
+ يوسف حربوش  
+ بلال لجلط



## قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ-ب	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
04	1 - 1 - إشكالية الدراسة
05	1 - 2 - فرضيات الدراسة
05	1 - 3 - أهمية الدراسة
06	1 - 4 - أهداف الدراسة
06	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
08	1 - 6 - الدراسات السابقة والمشابهة
13	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: طريقة التدريب التكراري والقوة الانفجارية
15	تمهيد
16	2- طريقة التدريب التكراري
16	2-1- التدريب الرياضي
16	2-1-1- مفهوم التدريب الرياضي
16	2-1-2- خصائص التدريب الرياضي
19	2-1-3- واجبات التدريب الرياضي
20	2-1-4- الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي
21	2-1-5- أهداف التدريب الرياضي

22	قواعد التدريب الرياضي	2-1-6-
24	مراحل التدريب الرياضي	2-1-7-
25	طرق التدريب الرياضي	2-1-8-
29	حمل التدريب	2-1-9-
31	معنى أخلاقيات التدريب	2-1-10-
32	<b>القوة العضلية (الانفجارية)</b>	2-2-
32	مفهوم القوة العضلية	2-2-1-
32	أهمية القوة العضلية	2-2-2-
32	المفهوم الحديث لتنمية القوة العضلية	2-2-3-
32	أنواع القوة	2-2-4-
34	أنواع القوة العضلية	2-2-5-
35	الانقباض العضلي	2-2-6-
36	العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية	2-2-7-
36	تأثير التمارين البدنية على تطوير القوة العضلية	2-2-8-
37	خصوصيات عمل القوة	2-2-9-
37	الطرق المستعملة في تدريب القوة	2-2-10-
37	وسائل التدريب لتحسين القوة	2-2-11-
37	النصائح التي يجب الانتباه لها خلال تدريب القوة العضلية	2-2-12-
38	خلاصة	
الصفحة	<b>الفصل الثالث: تقنية الارسال تنس لدى لاعبي الكرة الطائرة (15-16)سنة</b>	
40	تمهيد	
41	<b>3- الارسال تنس في الكرة الطائرة</b>	
41	<b>3-1- تقنية الارسال تنس</b>	
41	3-1-1- مفهوم تقنية الارسال	
41	3-1-2- أنواع مهارة الارسال	
41	3-1-3- الارسال تنس العادي	
41	3-1-4- الاداء الحركي لفن مهارة الارسال	
45	3-1-5- تدريب مهارة الارسال	
46	3-1-6- الاخطاء الشائعة في الارسال تنس	

46	3-1-7- اخطاء القانونية في الارسال تنس
47	3-2- المراهقة
47	3-2-1- مفهوم المراهقة
47	3-2-2- تعريف المراهقة
47	3-2-3- مراحل المراهقة
49	3-2-4- مميزات وخصائص سن الاشبال (المراهقة)
51	3-2-5- النظريات المفسرة للمراهقة
53	3-2-6- أهمية التربية البدنية للمراهق
53	3-2-7- مشاكل المراهقة
55	خلاصة
الصفحة	<b>الفصل الرابع : منهجية الدراسة</b>
57	تمهيد
58	4-1- الدراسة الاستطلاعية
58	4-2- منهج الدراسة
59	4-3- متغيرات الدراسة
59	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
60	4-5- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
62	4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
63	4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
64	4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
66	خلاصة
الصفحة	<b>الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>
72-68	5-1- عرض النتائج وتحليلها
73	5-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
73	5-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
74	5-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
الصفحة	<b>الفصل السادس : الاستنتاجات و الاقتراحات</b>
77	6-1- الاستنتاج العام
78-77	6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

84-80	- قائمة المصادر والمراجع
89-86	- قائمة الملاحق

### قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل تجانس عينة الدراسة	60
02	حساب معامل الثبات لاختبار دفع الكرة الطبية لقياس القوة الانفجارية للذراع	62
03	النتائج المحصل عليها في اختبارات العينة الاستطلاعية	63
04	النتائج الإحصائية للاختبار القبلي و البعدي (للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال- تنس- بطريقة التدريب التكراري) للمجموعة التجريبية	68
05	النتائج الإحصائية للاختبار القبلي و البعدي (للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال- تنس- بطريقة التدريب التكراري) للمجموعة الضابطة	69
06	النتائج الإحصائية للاختبار البعدي (للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال- تنس- بطريقة التدريب التكراري) للمجموعتين التجريبية والضابطة.	71

### قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	18
02	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	21
03	أداء اختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة زنة 3كغ	61
04	الفرق بين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي (للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال- تنس- بطريقة التدريب التكراري) للمجموعة التجريبية	69
05	الفرق بين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي (للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال- تنس- بطريقة التدريب التكراري) للمجموعة الضابطة.	70
06	الفرق بين الوسط الحسابي للاختبارين البعدي و البعدي للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال- تنس- بطريقة التدريب التكراري للمجموعتين التجريبية والضابطة	72

مقدمة

## مقدمة:

عرفت الكرة الطائرة منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة ملكت من خلالها قلوب الشعوب واصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية فسخرت كل الامكانيات من اجل تطورها اكثر حتى انها انتقلت من مرحلة الممارسة كهوائية الى مرحلة اكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها كمهنة فشيئت من اجلها المنشآت والمركبات وادخلت عليها طرق عملية حديثة تتماشى مع تطوراتها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية واقليمية وقارية فانقلت من الممارسة المحلية الى الممارسة الدولية حتى شملت كل انحاء العالم ،اصبحت بذلك الرياضة الاكثر شعبية في العالم والعمود الفقري لبعض دول العالم كما تجلت اهميتها في جميع الميادين الاخرى الاجتماعية والثقافية ومن خلال هذا التأثير الكبير للكرة الطائرة على مختلف ميادين الحياة لهذا بات الاهتمام بها وتطويرها أمراً ضرورياً. (كمال عبد الحميد اسماعيل، 2002، ص9)

وفي الجزائر تحاول الجامعات والمعاهد وحتى مدارس الكرة الطائرة اعطاء دفع جيد لهذه الرياضة كونها تمثل اطار هام لانشغالات الشباب مما جعل الاهتمام بها يزداد يوماً بعد يوم فاصبح اللاعبون يتدربون بطريقة منتظمة وشبه احترافية وهذا التدريب هو المرحلة التي تصل من خلالها للتحسين الكمي والنوعي للقدرات وتطورها حسب مقاييس منظمة تيسر وفقاً لأسس الرياضة البدنية والعقلية والصفات النفسية وجب علينا التساير مع تطور علوم التدريب الرياضي للوصول الى اعلى المستويات وتحقيق احسن النتائج وهذا باتباع احسن طرق التدريب ، ولعل اهم هاته الطرق كانت طريقة التدريب التكراري وهذه الاخيرة صارت مطبقة عند الكثير من المدربين لانها طريقة تحقق الفاعلية مع الاهداف الموضوعية والمراحل التي تمر بها المنافسة .

وقد اتفق الجميع ان الفريق وتقدمه يتوقف على حد كبير على التحكم الجيد في الحركات التقنية والاساسية للمهارات الخاصة بهذه الرياضة ولا يكون هذا التحكم الا اذا كان هناك تحضير جيد للجانب البدني الذي يتضمن الصفات البدنية الاساسية مثل التحمل السرعة القوة المرونة المداومة والصفات البدنية المركبة مثل القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية .ومن ضمن التقنيات الاساسية لكرة الطائرة تقنية الارسال ، ونظراً لأهمية هذه التقنية وما تتطلبه من القوة الانفجارية عملنا اقتراح وحدات تدريبية تهدف الى تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين .

ومن هذا المنطلق جاءت الدراسة لمحاولة تجسيد اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين على اداء تقنية الارسال تنس في الكرة الطائرة  
ومن أجل تسليط الضوء على هذا الموضوع قمنا ببناء بحثنا متبعين خطوات المنهج التجريبي  
فقسمنا البحث الى ستة فصول تضم جانبين :

**أولاً :** الجانب المنهجي وفيه الفصل الأول الاطار العام للدراسة الخاص بمنهجية البحث ،والفصل الثاني تطرقنا الى طريقة التدريب التكراري وعلى القوة الانفجارية وفي الفصل الثالث تطرقنا فيه الى تقنية الارسال تنس للاعبين الكرة الطائرة (15-16) سنة

ثانيا : الجانب التطبيقي : وفيه الفصل الرابع الدراسة الاستطلاعية والفصل الخامس عرض ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات يليه الفصل السادس الاستنتاجات والاقتراحات وتوصيات حول تجسيد اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين على اداء تقنية الارسال تنس في الكرة الطائرة

# الفصل الأول

## الوظائف العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة

1-2- فرضيات الدراسة

1-3- أهمية الدراسة

1-4- أهداف الدراسة

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

1-6- الدراسات السابقة

1-7- مميزات الدراسة الحالية

## 1-1- إشكالية البحث:

لقد تطورت الكرة الطائرة تطورًا ملحوظًا خلال السنوات الأخيرة ويتضح ذلك في زيادة عدد الأعضاء المشتركة في الاتحاد الدولي وكثرة اللاعبين الذين يمارسونها بالإضافة الى المباريات الدولية العديدة التي تقام فيها الدورات الأولمبية والبطولات العالمية وأصبحت الان بناء على انتشارها لعبة لا تقل شأنًا عن كرة القدم وكرة السلة في شعبيتهما ومشجعيهما.

والكرة الطائرة هي احسن اللعب التي تناسب الأطفال الصغار كما ان معدل انتشارها يزداد بصورة كبيرة في المدارس وفي جميع انحاء العالم ،كما ان البداية المبكرة في تدريب الكرة الطائرة نتجت عن أهمية تكوين الناحية الفيزيولوجية للجسم في هذا السن المبكر لأنه احسن المراحل للتعلم، ومن هنا يمكن لنا الوصول الى المستوى العالي في مرحلة البلوغ وهذا يجب ان يكون الشكل الأساس للأداء الفني كامل وجاهز في مرحلة الطفولة المتأخرة.

وقد اختلفت طرق تدريب الكرة الطائرة وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب فقد اصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال برامج رياضية تدريبية خاصة وبأحد أساليب طرق التدريب المعروفة وتعتبر طريقة التدريب التكراري من بين الطرق الأكثر فعالية فقد اصبح اغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم باعتمادهم هذه الطريقة لما فيها من تكرار يسمح بتنمية المهارات والصفات البدنية لدى اللاعبين والبرامج التدريبية المقترحة لتنمية مهارات كرة الطائرة ونخص منها مهارة الارسال بأسلوب التدريب التكراري يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف تدريب اللاعبين في كل المستويات ومن اجل الوصول بمستوى اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج متقنة بدنيا وفنيا وخطيا. (سعد حماد الجميلي، 2007)

فالصفات البدنية نوعان منها الأساسية كالقوة والسرعة والمداومة والمقاومة والرشاقة والمرونة والصفات البدنية المركبة مثل قوة السرعة والقوة الانفجارية حيث تساهم بشكل كبير في تطوير مستوى الفريق من الناحية الفردية والجماعية لتسهيل تحقيق الأهداف المسطرة.

ونظرا لأهمية القوة الانفجارية في المجال الرياضي وارتباطها بكثير من الألعاب الرياضية أصبحت تعتبر من الركائز المهمة التي تستخدم لتدريب اللاعبين وذلك لكي تساعد في زيادة تطوير أدائهم الرياضي لقد أزداد اللعب الحديث صعوبة وتعقيدا مقارنة بأساليب اللعب قبل عشرات السنين ، فالقوة الانفجارية التي يحتاج إليها اللاعب الآن أصبحت كبيرة ، كما أن الحركات الخطئية في الدفاع والهجوم أصبحت متشعبة . مما تعد القوة الانفجارية إحدى عناصر الإعداد البدني الخاص للاعب الكرة الطائرة ، فهي تساهم إسهاما فاعلا في نجاحه وتحسين تقنية الإرسال ولما للقوة الانفجارية أهمية كبيرة في مجال لعبة الكرة الطائرة ، إذ أنها تمدنا بالعديد من الأسس والمفاهيم التي تبنى عليها عملية تطوير الأداء الرياضي التحسين أداء الفرق الرياضية المتقدمة ، فمن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة للتعرف على تأثير

برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال تنس في الكرة الطائرة ، ومن هنا تكمن مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:  
ما أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري للقوة الانفجارية الذراعين على أداء تقنية الإرسال تنس لدى لاعبي الكرة الطائرة ( 15\_16 ) سنة ؟

وعليه فان دراستنا تنطلق من التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) من الاختبارين القبلي والبعدي قمة الاختيارين للذراعين على أداء تقنية الإرسال - تنس - بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة التدريبية ؟
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوية ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين الاختبارين القبلي والبعدي لقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال - تنس - بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة الفاعلة ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال - تنس - بطريقة التدريب التكراري بين مجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟

1-2- الفرضيات:

- الفرضية العامة:

البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري اثر ايجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال - تنس - لدى لاعبي الكرة الطائرة فنية أشبال ( 15\_16 سنة)؟  
- الفرضيات الجزئية :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال - تنس - طريقة التدريب التكراري عند المجموعة الحربية

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عنده المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال تنس - بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة الضابطة

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عناد المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال - تنس - بطريقة التدريب التكراري بين المجموعة الضابطة ومجموعة التجريبية.

1-3- أهداف الدراسة :

من خلال معالجتنا للموضوع وتصورنا لطبيعة المشكل ارتئينا أن نحدد أهداف الدراسة فيما يلي :  
- توضيح مدى أهمية القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة (15-16 سنة).

- التعرف على تأثير طريقة التدريب التكراري على القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة ( 16\_15 سنة ).

- كشف فاعلية البرنامج المقترح للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة ( 16\_15 سنة ).

- إبراز نجاعة طريقة التدريب التكراري في تنمية أهمية القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة ( 16\_15 سنة ).

#### 1-4- أهمية الدراسة :

- إن اختيارنا لهذه الدراسة رجع إلى تضارب الآراء حول أساليب الفوز والهزيمة في مباريات كرة الطائرة فهناك من يرجعها إلى الجانب التكتيكي وهناك من يرجعها إلى الجانب البدني المتمثل في ضعف قوة الذراع الضارية للاعب.

- ومحاولة منا لإعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات لعلها تكون حافزا ودافعا إلى الرفع من الاهتمام بهذا الجانب وذلك الإثراء مكتبتنا بمثل هاته الأعمال والمحاولات والتي يمكن أن تكون ولو مرجعا في دراسة قادمة إن شاء الله.

#### 1-5- تحديد مصطلحات الدراسة:

إن تحديد المصطلحات التي تبني عليها الدراسة ، من أهم الخطوات العلمية والمنهجية التي ينبغي أن يخطوها أي باحث لأنها تحدد المجال العلمي النظري والتطبيقي للدراسة ، كما أنها تساعد على الفهم الجيد لما يريد الباحث أن يصل إليه وكذا حصر المتغيرات التي يمكنها أن تؤثر في الدراسة ، وتحديد ما لتجنب الاستنتاجات الخاطئة ، وأهم المفاهيم التي بنيت عليها دراستنا هي :

#### ❖ التدريب التكراري:

• لغة: تَدْرِب [مفرد]: ج، تدريبات لغير المصدر. (مجمع اللغة العربية، 2004، ص266)

• مصدر دَرَّبَ.

• تزويد الدارسين بالدراسات العلمية والعملية التي تؤدي إلى رفع درجة المهارة عندهم في أداء.

• اصطلاحا: تتميز هذه الطريقة بتكرار مضاعف لجزء من العمل لمدة قصيرة مع فترات راحة نسبية ، يرتاح لاعب الكرة الطائرة قدر ما يشاء قبل الإعادة الثانية لكي يتم استرجاع قدرات العمل وتستعمل هذه الطريقة قبل كل شيء أثناء التدريب الفردي ، لتحسين الأداء الرياضي. (محمد الظاهر

زردومي، 2000، ص20)

• إجرائيًا: هي طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها من طريقة التدريب مرتفع الشدة قد تصل إلى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم ، كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة والهدف إلى تطوير كل من

القوة العضلية القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتسهم في رفع كفاءة إنتاج العلاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأن الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب.

❖ القوة:

- لغة: وليد الظرف ، والقوة مبعث ، والنشاط والنمو والحركة ، جمع قوة ( ، قوات ) .
- اصطلاحا: تعرف القوة العضلية بقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للتصدي إلى مقاومة وذلك في جهد واحد وتستطيع تعريفها أيضا بقدرة الرياضي على جسمه أو قطعة ضد مقاومة.

( Mercelli Abracomier,1983, p3)

- إجرائيا: مقدرة الإنسان على تخطي مقاومة أو على الأقل تحملها.

❖ المراهقة :

- لغة : كلمة المراهقة مشتقة من كلمة " راهق " بمعنى لحق أو دنى فهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم فالمرهقة بهذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (فؤاد بهي السيد،ص257)

- اصطلاحا : هي من التغيير مشتقة من كلمة Adolescence وتعني باللاتينية grandir بمعنى كبر ونمى وتعني كذلك نضج أعضاء والجسم والتطور الجنسي ، ونسجل فيها نمو سريع غير منتظم ويصبح الطفل خلال أعوام رجلا. (احمد زكي بدري،1978،ص 400)

- اجرائيا : هي من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الإنسان في فترة النمو سواء الجسمية أو النفسية أو العقلية .

❖ الإرسال :

- لغة : الإرسال في لغة العرب هو الإطلاق والتسليط والإهمال والتوجيه. (مجمع اللغة العربية،ص67)
- اصطلاحا : هو من أنسب التقنيات حيث يعتبر من أهم الضربات الهجوم المباشر الذي يستعمله اللاعبون خلال المباراة كإحدى الوسائل لإكساب فرقه تفوقا مباشرا على منافسيهم وذلك باكتساب نقطة سريعة ومؤكدة. (سعد حماد الجميلي،2007،ص 73)
- اجرائيا : ترفع الكرة الأعلى أمام الجسم لمسافة 50 إلى 60 سم وفي ارتفاع الرأس بحيث تكون الكرة عمودية على الأرض ثم ينتقل وزن الجسم إلى القدم الخلفية وترجح الذراع الضاربة من مفصل المرفق أماما أسفل مواجهها.

1-6- الدراسات السابقة والمرتبطة:

✚ الدراسة الاولى : دراسة: محمد كاظم، وحسناء ستار، 2004، مذكرة لنيل شهادة الماستر  
موضوع الدراسة: تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين تدريبيين مختلفين في تطوير القوة  
الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين لدى لاعبي كرة الطائرة.  
هدف الدراسة:

- التعرف على تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة  
الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين لدى لاعبي كرة الطائرة.  
- التعرف على نسبة التطور في كل من الأسلوبين التدريبيين بطريقة التدريب التكراري في تطوير  
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين لدى لاعبي كرة الطائرة.

مشكلة الدراسة: ما تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين تدريبيين مختلفين في تطوير القوة  
الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين لدى لاعبي كرة الطائرة؟

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

عينة الدراسة:

اشتملت على ( 30 ) طالبا من طلاب المرحلة الثانية بالطريقة العمدية ، وقسمت العينة إلى  
مجموعتين متساويتين في العدد بواقع. ( 15 ) طالب في كل مجموعة ، حيث بمجموعة تستخدم تدريب  
البلايومترك والأخرى التدريب بالأثقال.

الأدوات المستخدمة: طريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية للرجلين والذراعين

النتائج المتوصل إليها:

- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في نتائج  
اختبار القوة الانفجارية للرجلين والذراعين هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي  
للمجموعتين التجريبتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى. ( تدريب البلايومترك ).

✚ الدراسة الثانية : دراسة : أحمد أمين عكور ، 2007 مقال في ( مجلة دراسات ، العلوم التربوية

، المجلد 37 ، العدد 2 ، سنة النشر 2010 .

موضوع الدراسة: أثر تدريبات البلايومتركس في تطوير القدرة الانفجارية العضلات الرجلين والذراعين  
لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ؟

هدف الدراسة: التعرف على أثر تدريبات البلايومتركس في تطوير القدرة الانفجارية العضلات الرجلين  
والذراعين وعلى دقة الأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة

مشكلة الدراسة: ما أثر تدريبات البلايومتركس في تطوير القدرة الانفجارية العضلات الرجلين والذراعين  
لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ؟ تساؤلات الدراسة:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء مهارة الضرب الساحق المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء مهارة الضرب الساحق للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعادي ولصالح الاختبار البعادي ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء مهارة الضرب الساحق بن المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ؟

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

**عينة الدراسة:** اشتملت على ( 18 ) لاعبا من لاعبي منتخب محافظة البصرة تحت سن 25 سنة بطريقة عمدية، وقسمت العينية إلى مجموعتين متساويتين في العدد تخريبية وضابطة بواقع ( 09 ) لاعبين في كل مجموعة

**الأدوات المستخدمة :**

- اختبار ركض ( 40 ) باردة.

- اختبار الوثب العمودي الثبات.

- اختبار القوة المميزة بالسرعة.

**أهم النتائج المستخدمة:** إن للتدريب البليومتري والتدريب الاعتيادي أثرا في القدرة اللاأوكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة .

**الاقترحات:** بناء على النتائج يوصي الباحث بضرورة استخدام طريقة تدريب البليومتري أثناء العملية التدريبية ، لغرض الإسهام في تطوير الصفات البدنية في لعبة الكرة الطائرة ، وعدم استخدامها لأكثر من وحدتين أسبوعيا.

📌 **الدراسة الثالثة: دراسة:** مؤيد وليد نافع ، ومنير محمود جاسم ، مذكرة ماجستير (كلية التربية البدنية والرياضية ، جامعة بغداد، 2010 ) .

**موضوع الدراسة:** تأثير منهج تدريبي بالطريقة التكرارية في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة بكرة القدم.

**هدف الدراسة:**

الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي على تطوير القوة الانفجارية للرجلين من خلال اعداد منهج تدريبي بالطريقة التكرارية.

**مشكلة الدراسة:** ما تأثير منهج تدريبي بالطريقة التكرارية في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة بكرة القدم ؟

تساؤلات الدراسة :

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح الاختبار البعدي ؟
  - 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح الاختبار البعدي ؟ المنهج المتبع :
- المنهج التجريبي عينة الدراسة : اشتملت على ( 24 ) لاعبا من لاعبي فريق الجامعة التكنولوجية بكرة القدم بالطريقة العمودية ، وقسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين في العدد تجريبية وضابطة بواقع ( 12 ) لاعب في كل مجموعة.

الأدوات المستخدمة:

- اختبار القفز العمودي من الثبات.
- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة.
- إن للمنهج التدريبي أثر فعال في تطوير القوة الانفجارية للمرحلين لدى لاعبي كرة القدم.

الاقتراحات:

- يفضل استخدام المناهج التدريبية المقننة ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم.
  - إجراء المزيد من الدراسات للتدريب التكراري لتطوير القدرات البدنية ولعينات مختلفة.
- الدراسة الرابعة: دراسة:وردي احمد مذكرة لنيل شهادة الماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المسيلة الجزائر، (2014)

موضوع الدراسة: أثر التدريب التكراري للقوة الانفجارية ( قوة الرجلين ) عند لاعب كرة اليد على دقة الصوت من الارتقاء.

هدف الدراسة: تعرف على تامر أسلوب التدريب التكراري على تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.

- توضح مدى أهمية قوة الانفجارية للاعبي كرة اليد.
  - كشف فاعلية البرنامج مقترح في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد.
  - ابراز نجاعة أسلوب التدريب التكراري في تطوير هذه الصفة البدنية.
- مشكلة الدراسة: هل يؤثر التدريب التكراري للقوة الانفجارية ( قوة الرجلين ) عند لاعبي كرة اليد على دقة التصويب من الارتقاء.

تساؤلات الدراسة:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة الانتحارية بالنسبة للمجموعة الشاهدة.

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة الانفجارية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في اختبار القوة الانفجارية بالنسبة للمجموعتين المشاهدة وتجريبية .

**المنهج المتبع:** منهج تجريبي

**عينة الدراسة:** اشتملت على 20 لاعبا من لاعبي النادي الرياضي للهواة ترجي المسيلة لكرة اليد بالمسيلة لفة 15 سنة بالطريقة القصدية ، وقسمت العينية إلى مجموعتين متساويتين في العدد تجريبية وضابطة بواقع ( 10 ) لاعبين في كل مجموعة.

**الأدوات المستخدمة:**

- اختبار القفر العريض من شبات.

- اختبار المربعات المتداخلة.

أهم النتائج المتوصل إليها.

- طريقة التدريب التكراري لصفة القوة عامة والقوة الانفجارية خاصة يعتبر من القواعد العامة في الاعداد البدني موها تساعد لاعب كرة اليد على أداء أهم المهارات.

**الاقتراحات:**

- الإكثار من التمارين الخاصة بتطوير القوة الانفجارية وخاصة البرامج المتعلقة بشعبة العمليات الحسية الحركية.

- التأكد على استخدام تمارين القوة العامة والقوة الانفجارية خلال الوحدات التدريبية لأهميتها.

📌 **الدراسة الخامسة :** دراسة : شيماء علي خميس، مقال في ( مجلة علون التربية الرياضية ، العدد الأول ، المجلد 4 ).

**موضوع الدراسة:** القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.  
**هدف الدراسة:**

- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء المهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والأداء المهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

**مشكلة الدراسة:** ما علاقة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ؟

تساؤلات الدراسة:

1- هل توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء المهاري للضرب الساحق لعينة البحث ؟

2- هل توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للرجلين والأداء المهاري للضرب الساحق لعينة البحث ؟ المنهج المتبع : المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

3- عينة الدراسة : اشتملت على ( 30 ) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة بابل بطريقة عشوائية، وقسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين في العدد حربية وضابطة بواقع ( 15 ) طالب في كل مجموعة.  
الأدوات المستخدمة:

- اختبار القفز العمودي من الثبات.

- اختبار رمي كرة طبية زنة ( 2 كغ ) باليدين من فوق الرأس من وضع الوقوف .

أهم النتائج المتوصل إليها:

- هناك علاقة قوية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للذراعين والأداء المهاري للضرب الساحق لعينة البحث

- هناك علاقة طردية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين والأداء المهاري للضرب الساحق لعينة البحث

الاقتراحات:

- الاعتماد على أساليب تدريبية مختلفة مثل تدريبات البلايومتري من أجل تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين.

- ضرورة الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين والتأكيد على عناصرها من قوة وغيرها أثناء التدريب.

التعليق على الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة الركيزة والدعم القوي للباحث، فهي تساعده في صيرورة بحثه منذ البداية، وحتى النهاية، وذلك بالرجوع إليها دائما في كل أطوار البحث. وقد أفادتنا الدراسات السابقة التي تناولناها في الجانب النظري، من حيث المعارف والمعلومات التي تضمنتها، كما ساعدتنا في صياغة الاختبارات وفهم الموضوع، وضبط الجانب المنهجي للبحث، وكذا تحديد أبعاد المشكلة، وطرق جمع البيانات والمعلومات، وكيفية تحليل وتفسير النتائج. كما كشفت لنا (الدراسات السابقة) أن هناك مؤشرات إيجابية تدل على ضرورة البرامج التدريبية البدنية حيث لخصت معظم الدراسات في هذا المجال، الآثار الإيجابية للبرامج البدنية في تنمية المهارات الأساسية، وذلك من خلال المؤشرات التالية:

- أهمية التدريب البدني في تحقيق التطور المهاري للمهارات الفردية والجماعية للاعب والفريق.

- أكدت الدراسات على وجوب التدريب البدني عامة والصفات البدنية خاصة، وأثرها في تطوير الصفات مهارية قصد الإعداد البدني للأنشطة الرياضية.

- فعالية برنامج التدريب البدني في الرفع من مستوى اللاعب المهاري، وأوضحت نتائج الاختبار أن التدريب المتواصل والمنظم يؤثر إيجابيا على الصفات البدنية والصفات مهارية.

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

- ❖ لم يتناول من قبل بصفة واضحة وتفصيلية.
- ❖ حداثة الموضوع.
- ❖ موضوع شامل وحساس في المجال الرياضي عامة ومجال التدريب الرياضي خاصة
- ❖ موضوع يواكب تطور المجال الرياضي .
- ❖ أعطت لنا الدراسة ثراء في المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة الدراسة.

# الفصل الثاني

## الجانب النظري:

طريقة التدريب التكراري  
والقوة الانفجارية

## تمهيد

لتطوير اي رياضة لا بد تطبيق التدريب الرياضي الذي ظهر مفهومه وطرقه ونظرياته واغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة ، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية الى ارتفاع الانشطة الرياضية المختلفة لتحقيق اعلى الإنجازات فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الانسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد . كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التدريب الرياضي ،وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الاخرى ،ومن اهم النظريات هي النظرية التي تعتمد على تحميل الجسم اعباء بدنية متفاوتة الشدة ، ولفترات محسوبة تتخللها راحة مقننة، وتستخدم هذه النظرية ما يطلق عليها بالتدريب التكراري كأسلوب لتنظيم التدريب وتنفيذ عملية التكيف واعداد اللاعب الى مستوى عالي.

## 2- طريقة التدريب التكراري

### 2-1- التدريب الرياضي:

هو عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطوية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية.

#### 2-1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة ". وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة " (مفتي ابراهيم حماد، 1998، ص19)

كما يعرف التدريب: " على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنولوجيا، وتطوير القبلات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة. (محمد حسن علاوي، 2002، ص17)

ويعرف محمد علاوي: " التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة ". ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد ". (قاسم حسن حسين، 1997، ص78)

#### 2-1-2- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما تماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

#### - التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخطوية النوع النشاط الرياضي

التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة. أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم ". (محمد حسن علاوي، 2002، ص19)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها. (مهند حسين الشناوي، احمد ابراهيم الخواجا، 2005، ص26)

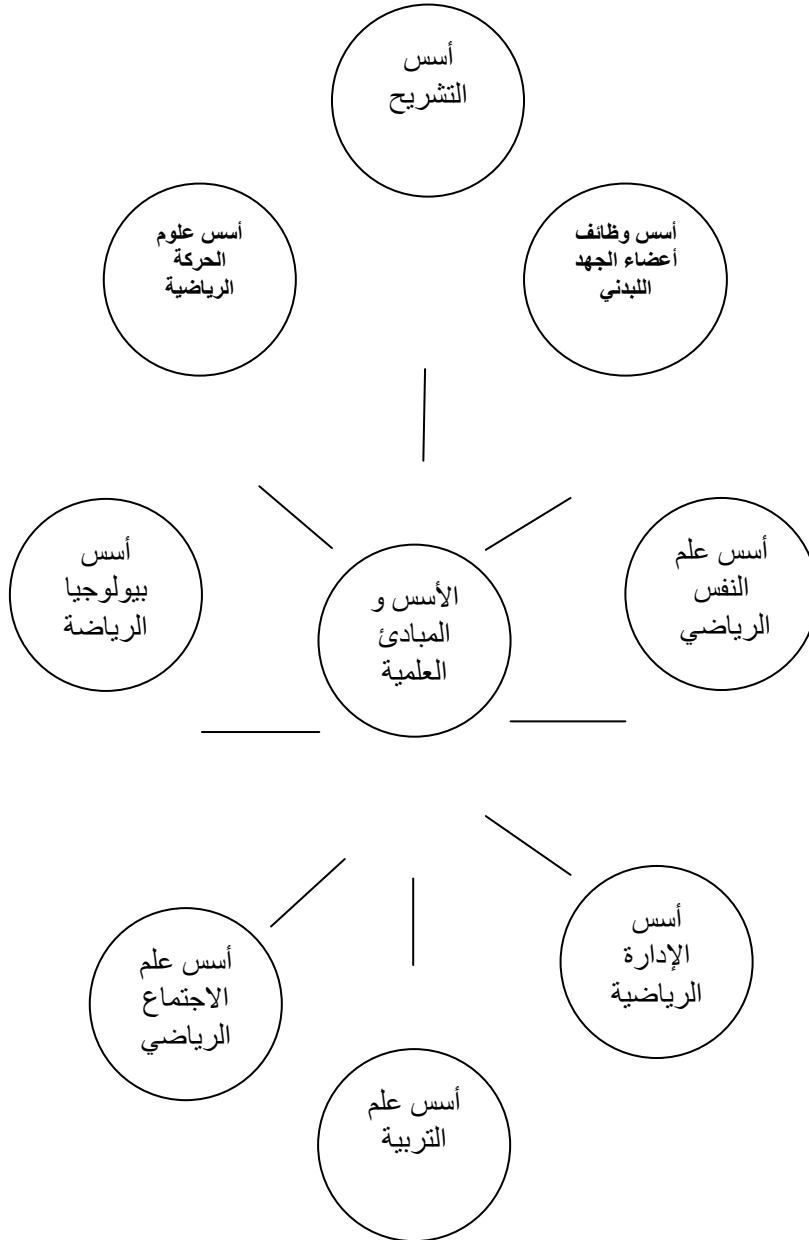
#### - التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية :

كانت الموهبة الفردية قديماً في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دوراً أساسياً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمراً مستبعداً . " فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي". (مفتي ابراهيم حماد، ص21-22)

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

#### علم التشريح

- وظائف أعضاء الجهد البدني .
- بيولوجيا الرياضة .
- علوم الحركة الرياضية .
- علم النفس الرياضي .
- علوم التربية .
- علم الاجتماع الرياضي .
- الإدارة الرياضية .



شكل رقم (1): يوضح الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

" يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي ، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية ، والتربوية ، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة

من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي ، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة تحت قيادة المدرب الرياضي " (محمد حسن علاوي، 2002، ص22-23)

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب ، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب .

التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

" التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنقضي وتزول ، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها ، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية ، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية ، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية " . (مفتي ابراهيم حماد،ص22)

" استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال التدريب " .

### 2-1-3- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب ، وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية ، وتعليمية وتنموية وهي:

### 2-1-3-1- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية ، تطوير الصفات الإدارية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه ، فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد ، إلا أنه من الناحية التربوية ، تنقص لاعبيه العزيمة ، المثابرة والكفاح ، والعمل على النصر مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي :

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا ، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف ، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب ،مبتعدا عن أية مبررات للتهريب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه .
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادبهم ووطنهم ، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.

- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقه من تسامح، وتواضع، وضبط النفس ، وعدالة رياضية.

- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات ، ونتائجها ، كالمثابرة ، والتصميم، والطموح ، والجرأة ، والإقدام والاعتماد على النفس ، والرغبة في النصر ، والكفاح ، والعزيمة .... الخ.

### 2-1-3-2- الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخالصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

### 2-1-3-3- الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

### 2-1-4- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعى في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي:

#### ■ الإعداد البدني:

يهدف إلى اكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة ، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي .

#### ■ الإعداد المهاري:

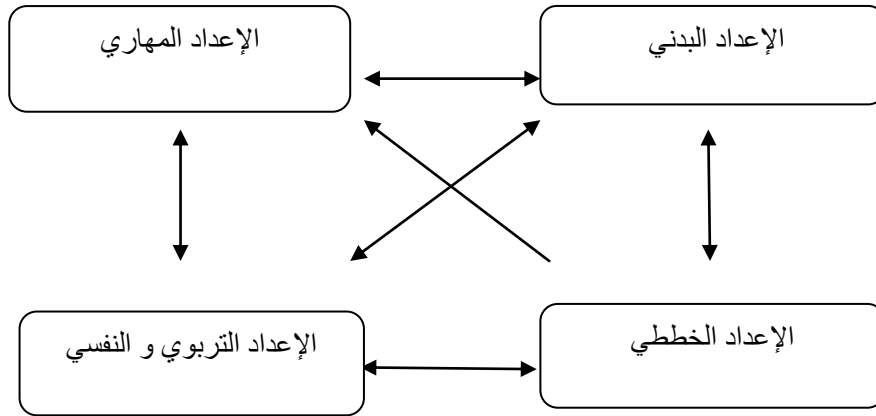
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وثبتيها، واستخدامها بفعالية.

#### ■ الإعداد الخطئي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخطئية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

■ الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات ، والسمات ، والخصائص ، والمهارات النفسية وتنميتها ، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته ، وقدراته ، واستعداداته ، في المنافسات الرياضية ، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم 02: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

2-1-5 - أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي :

• الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية ، والنفسية والاجتماعية.

• محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات

الثلاثة: الوظيفية ، النفسية ، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي ( التدريبي والتدريسي ) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية ( السرعة ، القوة ، التحمل )، والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بايديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا ، ويهتم بتحسين التذوق ، التقدير وتطوير الدوافع ، وحاجات وميول وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة ، الروح الرياضية، المثابرة ، ضبط النفس والشجاعة ، ... الخ.

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية والوظيفية

والمهارية ، والخططية ، والنفسية والذهنية ، والخلقية والمعرفية ، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. (أمر الله البساطي،1998،ص12)

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد ، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.

### 2-1-6- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي: (حنفي محمود مختار،ص45-48)

#### ▪ العمل بوعي:

ويعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا ، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية ، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخططية - إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإدارية للاعب أيضا. كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة ، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل . ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمارين بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء ، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة ، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري ، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات . هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكاريه.

#### ▪ التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب. أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة ، أو تنمية صفة بدنية لا تأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هاهو المهارة خلال وحدة التدريب اليومية ، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم ،ومن أسبوع إلى أسبوع ، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية ،وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبون.

- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة ،وهدف وحدة التدريب اللاحقة. (حنفي محمود مختار،ص46-47)

▪ الإيضاح :

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة ، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه ، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتدعيمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين ، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية :

- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين ، أو يحضر المدرب صوراً أو يعرض فيلماً سينمائياً لشرح المهارة ، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري ، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة .

- أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة .

- أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلاً أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل .

والتقدم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصوراً سليماً للحركة ، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم.

▪ التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائماً على الارتقاء بها ، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طبعاً عاماً في تدريب كرة القدم ، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة ، فأصبحنا نرى الآن فرقاً يتدرب لاجبها ثلاث مرات يومياً ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو مالم يكن موجوداً في السنوات العشر الماضية.

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل ، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة ، أو دورة الحمل الكبيرة ، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

- من السهل إلى الأصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.

▪ الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب ، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة ، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط ، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيا بنجاح خلال المباريات ، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها : خبراتهم الرياضية السابقة ، وذكاؤهم ، وسلامة حواسهم يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات ، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائما حافظا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب ، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وأن يستوعب تلك المتطلبات.

▪ الاستمرار:

يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارات من حيث : الدقة ، والتكامل ، وثبوت وآلية الأداء الفني العالي .

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة . ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة ، وسنين مستمرة ، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة ، وإن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات ، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين عاملا هاما في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين ، فمن تكرار التمرين تستجد دائما جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب ، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبني وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها. (قاسم حسن حسين، ص27-29)

2-1-7 - مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي ، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و 15 سنة وتبدأ من مزاوله التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والأولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا

بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب. (مفتي ابراهيم حماد، 1996، ص39)

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشف أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنوية من 8 إلى 15 سنة. (قاسم حسن حسين، ص29)

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها ، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقا للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما :

- 1- القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
- 2- التركيز الكامل على الفعالية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي :

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
- مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
- مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا). (محمد عوض البسيوني، 1991، ص24-25)

### 2-1-8 طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لا هوائي.

#### - التدريب الهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

#### - التدريب اللاهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

### 2-1-8-1-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطور الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي:

#### - التدريب المستمر منخفض الشدة:

ويستخدم هذا الأسلوب منذ العام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

#### - التدريب المستمر العالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و90 % من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته أقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة. (أمر الله البساطي، ص81-82)

#### - تدريب تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة (سريعة-بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة ويعد مناسباً لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدريب فترات الإعداد في الألعاب الجماعية.

### 2-2-8-1-2- طريقة تدريب الفارتك:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر ، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية.

### 2-3-8-1-2- طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والأخر فواصل زمنية للراحة وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي ، الجري الخفيف ، أرجحة الذراعين والرجلين،... الخ. المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

#### - تشكيل الحمل الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

- معدل أو مسافة التدريب.
- شدة التمرين.
- عدد تكرار التمرين.
- عدد المجموعات.
- طول فترة الراحة (العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية. (أمر الله البساطي، ص 88-89)

#### 2-1-8-4 - طريقة التدريب التكراري:

تهدف طريقة التدريب التكراري إلى تنمية القدرات البدنية والخصائص الحركية كالسرعة الانتقالية والقوة العظمى والسرعة القصوى والقدرة الانفجارية وتزايد السرعة والتحمل الخاص بالمنافسة ، هذه الطريقة تميزت بشدة حمل 100% بالنسبة لفعاليات السرعة 100% ، بالنسبة للاعبى الأثقال وتراوح ما بين 80 و 90 من القابلية القصوى للاعب ، وتعمل هذه الطريقة على الارتقاء بمستوى اللاعب ، إذ يكون المنهج التدريبي الذي يستخدم فيه هذه الطريقة بحمل متموج وليس بمستوى واحد بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والحجم وإعطاء فترات راحة طويلة نسبيا تعمل على استعادة الشفاء بين التكرارات القليلة ، وهذا يعد أساسا لتطور الأداء والارتفاع بمستوى حمل التدريب بجميع مكوناته. (بسطويسي أحمد، 1999، ص 313)

#### • الخصائص الفسيولوجية لطريقة التدريب التكراري:

إن التدريب بطريقة الحمل التكراري الأقصى يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي إذ تتراوح شدة المثير من 90-100% من قدرة اللاعب للسرعة 80-100% للقوة ، وهذا ما ينتج عنه التعب المركزي ، وهذا بدوره سوف يؤدي إلى دين أوكسجيني كبير نتيجة العمل العضلي اللاهوائي. إن زيادة الفضلات الناتجة عن العمل العضلي بالحمل التكراري الأقصى يستلزم من اللاعب العناية بغذائه كما ونوعا ، فضلا عن الأملاح والمعادن والفيتامينات .إن التوافق الجيد بين العضلات والأعصاب يعطي دورا كبيرا للتدريب التكراري في تنمية كل القدرات البدنية والمقدرة الانفجارية لعضلات الرجلين واليدين. (أمر الله البساطي، 1998، ص 94-95)

#### • مميزات التدريب التكراري:

- هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفترى في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في :
- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار .
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

• تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين.
- شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- دوام فترة الراحة - استعادة الشفاء - وتتخذ من خلال المسلفة أو الزمن.
- مكان الجري أو التمرين ( بين الموانع ، الرمل ، مضمار ، ملعب...الخ).

(أمر الله البساطي،ص94-95)

2-1-8-5 - طريقة التدريب تزايد السرعة:

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة التدريجية لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة المشي ويحسن هذا النوع بالتدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة ، حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العامة.

2-1-8-6 - طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخطئية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية أو المنازلات من خلال إعطاء الواجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيد ومؤثرة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب في الإعداد الخاص والمدرّب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطئية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرّب حرية اختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.

2-1-8-7 - طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو للفتري أو التكراري. ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة للأستاذة مورغان أدانسون Morgan Adanson ، بجامعة ليدز بإنجلترا في أوائل الخمسينيات ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدرّبين.

وقد أدخلت عليه تعديلات وتغيرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية للأماكن المستخدمة والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العلمية التدريبية ،ويعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له ، على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في أزمنة محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل.

### 2-1-9- حمل التدريب:

#### 2-1-9-1- تعريف حمل التدريب:

يعرف " Harrar " حمل التدريب على أنه : "النقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة". (عادل عبد البصير علي، 1999، ص 59-61) في حين يفرق "مات فيف " بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "أوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استشارة عمليات الاستشفاء .

#### 2-2-9-1- مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

• شدة المثيرة الحركي :وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.

• عدد مرات تكرار المثير الحركي :وتحدد بعدد مرات تكرار المثير .

• كثافة المثير الحركي :ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية ، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

#### 2-3-9-1- مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.

- الحمل أقل من الأقصى.

- حمل متوسط.

- حمل بسيط.

- حمل متواضع. (محمد ابو العينين، مفتي ابراهيم حماد، ص83)

#### 2-1-9-4 - مبادئ حمل التدريب:

من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبتدئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في :

#### - مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

#### - مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تتميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم ، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبالك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما ، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

#### - مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي:

العمر (السن)، عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج. (ابو العلاء احمد عبد الفتاح، 1998، ص52)

#### - مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

#### - مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود. (عادل عبد البصير علي، ص67-74)

- مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته ، تسجل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة.

2-1-10 - معنى أخلاقيات التدريب :

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية.

ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

- نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
- الخلق وتعني التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطئ أو الطيب.
- قابلية لأن تكون حكماً طيباً أو شريراً.

تناول العديد من الكتاب والباحثين الكتاب عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فالليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز-الجمال- ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئاً.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في الأنشطة التي تتسم بالوحشية والقسوة ، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الاجتماعية الرياضية ، حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن أول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا يبرز تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده. (محمد حسن علاوي، 992، ص 229)

## 2-2-2- القوة العضلية ( الانفجارية )

### 2-2-2-1- مفهوم القوة العضلية:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حرية تشهرك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، ومن العوامل الجسمية الهامة للإنجاز، ويعتبر الكثير من المختصين في التربية البدنية والرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحيحة لمختلف الأنشطة الرياضية، وهي إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد والتي يمكن تنميتها لديه، ويرى البعض أن عدم المقدرة على إظهار القوة يؤثر في إتقان وتطوير الأداء المهاري و الخططي، و على هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي أو يسعى على اكتسابها من خلال الممارسة، ونظر للأهمية الكبيرة لهذه الصفة فقد تعددت تعاريفها. (مامي العفار، 1987، ص158)

القوة حسب Matveve 1983 هي القدرة على تجاوز حمل خارجي بفضل الجهود العضلي، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص.

(Mtvive, 1983, p129)

### 2-2-2- أهمية القوة العضلية:

- تساهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء؛
- تساهم في تطوير العناصر ( الصفات البدنية ) الأخرى مثل السرعة، التحمل، الرشاقة، لذا فهي تشغل حيز كبير في برامج التدريب الرياضي؛
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

### 2-2-3- المفهوم الحديث لتنمية القوة العضلية:

القوة العضلية هي إحدى مكونات اللياقة البدنية الأساسية، و هي تعني أقصى جهد يمكن إنتاجها لأداء انقباض عضلي إرادي واحد، كما تعني أقصى مقدرة للقوة يمكن للعضلة إنتاجها في أقصى انقباض عضلي واحد وكذلك لأداء عمل عضلي بأقصى قوة وسرعة خلال فترة زمنية قصيرة.

### 2-2-4- أنواع القوة:

نظر لأهمية القوة العضلية في مجال التدريب الرياضي فقد قمت إلى عدة تقسيمات منها:

- القوة الثابتة؛
- القوة المتحركة.
- وكذلك تصنف القوة على أساس:
- القوة العامة؛
- القوة الخاصة.

كما أن هناك تقسيم آخر للقوة حيث تم تصنيفها تبعاً لما يلي:

- القوة المطلقة؛
- القوة النسبية؛
- القوة الاحتياطية.

#### 2-2-4-1- القوة الثابتة والقوة المتحركة:

أ- القوة الثابتة: هي قدرة الفرد على بذل أقصى جهد للقوة العضلية في فترة زمنية قصيرة حيث تبذل فيها القوة باستمرار حتى تصل إلى نهايتها العظمى، و فيها تكون القوة ضد مقاومة ثابتة.

ب- القوة المتحركة: هي قدرة الفرد على تكرار حركة معينة أو الاحتفاظ بثنيت وضع الجسم خلال فترة معينة، وقد أطلق عليها العلماء مصطلح ( التحمل العضلي ).

#### 2-2-4-2- القوة العامة والقوة الخاصة:

أ- القوة العامة:

هي المقدرة على التغلب على جميع أنواع المقاومات بطريقة مرضية، والقوة العامة هي الأساس للقوة الخاصة، و يعتبر التدريب الدائري أسلوب فعال جدا للتنمية والحفاظ على القوة العامة، وإنما تختص بكل الأنظمة التي تعتبر أساساً لبرامج القوة العضلية، والتي تتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولي أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

ب - القوة الخاصة:

و يقصد بها ما يربط بالعضلات المعينة بالنشاط (العضلات المشتركة في الأداء ) وترتبط بالتخصص في الأداء أي بنوع النشاط الرياضي، حيث يربط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة مثل القوة الخاصة للاعب كرة اليد، ألعاب القوى ... الخ. ( وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي اليد، 2002، ص103-104 )

#### 2-2-4-3- القوة النسبية والقوة المطلقة والقوة الاحتياطية:

أ- القوة النسبية:

تعني القوة التي يمتلكها الرياضي بالارتباط بوزن جسمه وهو النسبة الناتجة من قمة القوة القصوى على وزن الجسم، و تظهر القوة النسبية بوضوح للرياضيين الذين يتطلب أداءهم نقل جسمهم مثل لاعبي الجمباز والوثب، فالقوة النسبية تساوي القوة العضلية المطلقة مقسومة على وزن الجسم، وهناك بعض أنواع الرياضات تتطلب إخراج أكبر قوة ممكنة دون حاجة كبيرة لحركة الجسم أو التحكم فيها بدرجة كبيرة مثل ( رفع الأثقال، الرمي ).

ويلاحظ أنه كلما زد وزن الجسم استطاع الفرد الرياضي إنتاج قوة عضلية أكبر والتفوق في رياضته، كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب إخراج قوة عضلية كبيرة، خلال التحكم في حركة

الجم مثل (الوثب الطويل والقفز بالزانة ) ويكون من الأهمية الموازنة بين إنتاج أكبر قوة عضلية و بين وزن الجسم حتى يمكن ضبط الأداء الحركي.

### ب- القوة المطلقة:

تعني القوة الني يمكن أن يخرجها الفرد الرياضي بعرف النظر عن وزن جمه، فهي بمعنى أشمل قدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم، ومن خلال هذا المفهوم فإن الوصول إلى المستويات العالية في رياضات ( رفع الأثقال، المصارعة، رمي الجلة ) يتطلب إنجاز كبير من هذه القوة ويمكن قياسها من خلال استخدام الدينامومتر أو رفع الثقل لمرة واحدة، وترتبط الزيادة في هذا النوع من القوة بزيادة الوزن حيث يزيد معه المقطع الفيزيولوجي للعضلات.

### ج- القوة الاحتياطية:

لها علاقة وثيقة بالقوة المختلفة للاعب والمرتبطة بنوعية الرياضة التخصصية لها حيث تمثل أهمية قصوى لإنجاز مستويات عالية من الأداء خاصة في رياضات السباحة، التجديف الرمي، الوثب، وتقاس بالفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة . (وجدي مصطفى الفاتح، ص107-109)

### 2-2-5- أنواع القوة العضلية حسب العالم Harre.D

#### 2-2-5-1- القوة العصبية القصوى ( العظمى ):

يفهم من اصطلاح القوة العضلية القصوى أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي أثناء الانقباض الارادي، وتعد الأساس في تحسين المستوى في الفعاليات والألعاب الني تتطلب التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية بأقصى ما يمكن مثل رفع الأثقال، البار الحديدي، المصارعة، و تؤدي دورا مهما أثناء ربطها بسرعة الانقباض أو المطاولة في فعالية رياضية (رمي المطرقة، رفع الأثقال، والتجديف بأنواعه)، ويعرف القوة العضلية القصوى (فوكس ومافيوس ) "القوة العقلية القصوى هي أكبر قوة عضلية يمكن للعضلة الواحدة أو المجاميع العضلية استخدامها عند مقاومة جهد مصوب لمرة واحدة".

و يرى (مارتن) أن القوة العضلية القصوى عبارة عن قيم القوة العضلية الني يمكن أن تتطور وفق مستلزمات الانقباض العضلي ومن أهم خصائص القوة العضلية القصوى ما يلي:

- يكون الانقباض العضلي الحادث خلالها ناتج عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المثارة في العضلة أو المجموعة العضلية.
- مثل ( الرمي والقفز العالي والوثب الطويل ) في ألعاب المضمار والميدان وفي الألعاب المنظمة الني تتطلب قوة مثل الرمي والقفز سرعة الانقباض العضلي تتم بالبطء الشديد والثبات.
- زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح من 1 إلى 15 ثانية.

#### 2-2-5-2- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية أو القوة السريعة):

يفهم من اصطلاح القوة المميزة بالسرعة قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحركات الثلاثية، ويرى (هاري) أن مصطلح القوة المميزة بالسرعة هو قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب

على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض والذي يعد مهما في تطوير القوة العقلية ويتم بواسطة القوة الانفجارية أي الانقباض العضلي بالشد السريع، فالقوة المميزة بالسرعة هي أقصى مقاومة يجب التسلط عليها في أقصر فترة زمنية ويطلب توفير القوة المميزة بالسرعة درجة عالية من القوة العضلية والسرعة ودرجة عالية من الأداء الحركي حيث يتم تكامل القوة والسرعة وأهم خصائص القوة المميزة بالسرعة ما يلي:

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية، ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى؛
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها؛
- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى الثانية.

### 2-2-3- تحمل القوة أو القوة المستمرة (مطاوله القوة):

يفهم من اصطلاح القوة المميزة بالمطاوله بأنها قدرة الرياضي على دوام الجهد المبذول المتعاقب وبقاء المقاومة مسلطة على المجاميع العضلية المستخدمة "أي أنها قدرة الأجهزة الوظيفية على مقاومة التعب أثناء الجهد المتواصل الذي يتميز بطول فترة مستوى القوة العضلية" ويعرفها (هاري) "بالها قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استعمال مستوى القوة العضلية لفترة طويلة. إن تدريب القوة المميزة بالمطاوله (تحمل القوة) يقصد بها المطاوله المجاميع العضلية التي تحدد المسار الحركي، وتعد أساس المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة عالية لفترة طويلة مثل التجديف وركض المسافات الطويلة والسباحة، ويرى الدكتور محمد علاوي أن مفهوم تحمل القوة هو "القدرة على الأداء ضد مقاومة متوسطة لفترة طويلة من الزمن أو القدرة على التغلب على مقاومات أثناء الأداء المستمر".

ومن أهم خصائص القوة المستمرة (مطاوله القوة) ما يلي:

- الانقباض العضلي يكون ناتجا عن عدد قليل من الألياف العضلية؛
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالتوسط؛
- الانقباض العضلي يكون مستمرا لزمان يراوح ما بين (45 ثا إلى عدد كبير من الدقائق). (قاسم

حسن حسين، ص369-371)

### 2-2-6- الانقباض العضلي:

كي تتمكن العضلة من إنتاج القوة العضلية لا بد لها أن تنقبض إما بقصر طول العضلة أو بزيادة طولها أو تنقبض العضلة على حالها دون حدوث أي تغير في طولها، وتتميز الانقباضات العضلية بثلاث خصائص هي:

- الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي؛

- الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي؛
  - الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي.
  - وينقسم الانقباض العضلي إلى:
  - الانقباض العضلي الثابت (الازوميتري)؛
  - الانقباض العضلي بالتطويل (الازوتوني اللامكزي)؛
  - الانقباض العضلي بالتقصير (الازوتوني المركزي)؛
  - الانقباض العضلي الازوكنيتك. (وجدي مصطفى الفاتح، ص109)
- 2-2-7- العوامل المؤثرة على إنتاج القوة العضلية:

هناك عدة عوامل مؤثرة على إنتاج القوة العضلية نذكر منها:

- أ- المقطع الفيزيولوجي للعضلة: كلما كبر المقطع الفيزيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية.
- ب- فترة دوام المثيرات: كلما زادت مدة تكرار المثير كلما زادت قوة وقدرة العضلة طبقاً للإمكانات والحدود التي تسمح بذلك.
- ج- حالة العضلة قبل بدء الانقباض: العضلة المرتهنة تستطيع إطلاق كمية كبيرة من القوة.
- د- فترة دوام الانقباض: كلما قل زمن الانقباض كلما زادت القوة والعكس صحيح.
- هـ- نوع الألياف العضلية: الألياف الحمراء تتميز بقابليتها القليلة للتعب وينتج عن اثارها انقباض عضلي يتميز بالقوة أو بالبطء أو المدى الطويل، أما الألياف البيضاء فتتميز بسرعة الانقباض مع قابليتها السريعة للتعب.
- و- درجة التوافق: هذا يعني تضافر قوى العضلات التي تعمل معاً نحو الوصول إلى الهدف المشترك.
- ز- الكفاءة الميكانيكية: وذلك بتطبيق النظريات الميكانيكية على العمل العضلي مما يساهم في زيادة القوة الناتجة للتغلب على المقاومات.
- ح- الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية: لها تأثير مباشر على الانقباض العضلي بالإضافة إلى عوامل أخرى: العمر، الجنس، كذلك الإحماء له دور كبير في الانقباض العضلي.
- (محمد عوض البسيوني، فبصل ياسين الشاطي، 1992، ص171)
- 2-2-8- تأثير التمارين البدنية على تطوير القوة العضلية:

ينصب تأثير التمارين البدنية على التطوير الوظيفي للجهازين العصبي والعضلي وتحسين قابلية صرف الطاقة وبناءها من أجل تأثير العامل العصبي وانعكاسه على العضلات، فضلاً عن تأثير التمارين على الأجهزة الوظيفية للرياضي أثناء تطوير القوة العضلية، ويتطلب التدريب على القوة العضلية تركيز التوجيه على المتطلبات الخاصة لحركات المنافسة، حيث يتمكن المرء من استعمال حافز الحمل الأمثل بواسطة توجيه التدريب وتنظيم معايير الحمل حيث يتعلق توجيه التدريب بالميزات الفردية كالعمر

والجنس والمستوى، كما تعني معايير الحمل استعمال تكرر التدريب ودوام الحافز وحجمه وشدته ومقدار تكراره. (قاسم حسن حسين، ص388)

### 2-2-9- خصوصيات عمل القوة:

- دقات القلب تتراوح ما بين 150 - 180 دقة في الدقيقة؛
- الرئتان تعملان بدون أكسجين؛
- السن المناسب لتدريب القوة يبدأ من سن 14 فما فوق (Weineck manual , p76) .

### 2-2-10- الطرق المستعملة في تدريب القوة:

#### أ- طريقة المسارات (circuits)

حسب weineck 1990 هذه الطريقة تسمح بتطوير القوة العضلية والتحمل نفه الطريقة هي مسار لعبور من 5 إلى 12 مركز تكون مجموعة العضلات بين 20 إلى 40 ثانية لكل مركز ذو وقت للاستراحة.

#### ب- طريقة الجهد بالمجالات (effort par intervalles)

هذه الطريقة لا تسمح بالتفرغ للاستراحة لأن ذلك لا يسمح بالاسترجاع الكامل للجسم، نبضات القلب يجب أن تكون من 170 الى 180 دقة/دقيقة. في آخر التمرين من 130 إلى 140 دقة /دقيقة، بعد الاستراحة.

#### ج- طريقة الجهد المتغير باسم ( الفارتلاك fartlek )

تسمح بالجري لمسافات شبه طويلة بسرعة متغيرة 3كلم إلى 15 كلم، وهي طريقة تعتمد على اللعب بالريتم. (Document diduction ,1998/1997,p82)

### 2-2-11- وسائل التدريب لتحسين القوة:

أجمع العديد من الخبراء على أنه يمكن تحسين القوة من خلال الوسائل التدريبية التالية:  
أ- تمارين بالمقاومة الخارجية، و هي التمارينات الأكثر شيوعا والأكثر أهمية في تحسين القوة وهذه التمارينات تنقسم إلى:

- تدريبات الأثقال واستخدام بار حديدي بأوزان مختلفة؛
- تمارينات بالكرات الصلبة وأكياس الرمل؛
- تمارينات زوجية مع الزميل.

ب- تمارينات باعتبار وزن الجسم هو المقاومة مثل الوثبات، الضغط من الانبطاح، تسلق الجبال، و الجلوس من الرقود. (وجدي مصطفى الفاتح، ص110-111)

### 2-2-12- النصائح التي يجب الانتباه لها خلال تدريب القوة العضلية:

- استعمال تمارين القوة العضلية الجديدة بحذر على أجهزة الجسم المختلفة؛

- الانتباه إلى الإحماء قبل التمرين والحفاظ على حرارة الأجهزة الوظيفية عند تدريب القوة العضلية؛
- استعمال التمطية العضلية في حالة التعب؛
- تجنب الضغط وعدم حبس النفس أثناء التدريب الرياضي للقوة العضلية؛
- تتطلب تمارين القوة العضلية ضبطاً من الأداء الحركي الأمثل حيث يجب تعلم الأداء الحركي بوزن خفيف أولاً ومن ثم استعمال التمارين بشدة عالية. (قاسم حسن حسين، ص450-451)

#### خلاصة:

تتميز طريقة التدريب التكراري بإمكانية التدريب لفترات طويلة ، أي أداء حجم تدريب أكبر مما تكيف التمثيل الغذائي لعمل التدريب، وكذا التناوب بين الراحة والعمل والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو تخلص اللاعب من التعب ومن تراكم حمض اللين في العضلات ، وكذا نجد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ومن ثم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين ، وتؤثر طريقة التدريب التكراري على القدرة الهوائية وبذلك تسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والخارجي ، وقد حقق هذا الأسلوب في تنظيم وتنفيذ التدريب ما لم يحققه أسلوب آخر ، حيث أصبح قابل للتنفيذ في معظم الرياضات.

وتعد القوة العضلية المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالمية، فكرة الطائرة الحديثة تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية لأداء جميع التقنيات الأساسية أثناء اللعب، لهذا ينبغي تطوير وتنمية القوة العضلية و خاصة الانفجارية منها للاعب كرة الطائرة بغرض الحصول على نتائج إيجابية ومردود عالي ومستوى جيد.

# الفصل الثالث

## الجانب النظري:

تقنية الارسال تنس لدى لاعبي الكرة  
الطائرة (15-16) سنة

## تمهيد:

في الكرة الطائرة الحديثة تعتبر المهارات الأساسية قاعدة مهمة لأداء اللعبة، ومنها تقنية الإرسال بحيث يلعب دور كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق الذي يتحكم جيدا في تقنية الإرسال، أن يحصل على مجموع كبير من النقاط تؤهله للسيطرة الميدانية بفضل التقنية العالية لأعضاء فريقه في أداء الإرسال وبالتالي يتحصل على الفوز بالمباراة.

إن أية عملية تدريبية أو تربية تراعي الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية عند الأفراد المرهقين وإلا فلا تتحقق الأهداف المرجوة، ومنه فإنه من الأهمية أن يعرف المدرب أو المربي مراحل النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي والانفعالي التي تحدث للمراهقين والشباب حتى يستطيع أن يضع مخططا للتدريب طبقا للخصائص والمميزات التي تخص نموهم.

### 3- الارسال تنس في الكرة الطائرة

#### 3-1- تقنية الارسال تنس

##### 3-1-1- مفهوم تقنية الإرسال:

وهي أول مهارة، وتعتبر مفتاح اللعب وبعدها ينطلق اللاعبون داخل الملعب لأداء جميع المهارات الأخرى من استقبال و إعداد وهجوم وصد ودفاع عن الملعب ولذلك يجب الاهتمام بها، لأنها تحتل نسبة 13% من بقية المهارات الفنية للعبة، وينفذ بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز رقم (1) من الخط الخلفي للدفاع، وبعد إشارة الحكم بواسطة (الصافرة) يرسل اللاعب الكرة في ملعب الخصم وتضرب الكرة بكف واحدة سواء (مفتوحة أو مضمومة) حتى يتم عبورها إلى ملعب الخصم (المنافس) من فوق حافة الشبكة المحصورة بين العصاوين الهوائيين وبطريقة قانونية. (سعد حماد الجميلي، 2007، ص 73)

تتمثل هذه المهارة بطابع هجومي ولها تأثير فعال وإيجابي للفريق المرسل وسلبى ومؤثر لفريق الخصم إذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة والمطلوبة والتي تحقق النقاط التالية:

- اكتساب نقطة سريعة لصالح فريقه دون إجهاده؛
- إعطاء فرصة راحة لفريقه؛
- كسب الثقة العالية لأعضاء فريقه من الناحية النفسية؛
- تشتيت خطط الفريق المستقبل للإرسال؛
- التقليل من فاعلية هجوم الفريق؛
- إجهاد فريق الخصم بدنيا وفنيا وخطبيا ونفسيا عند نجاحه؛
- زعزعة الثقة وروح التعاون بين أعضاء فريق الخصم في حالة نجاحه.

(سعد حماد الجميلي، 2007، ص 73)

##### 3-1-2- أنواع مهارة الإرسال:

وتتكون مهارة الإرسال من تسعة (09) أنواع وهي:

أ- مهارة الإرسال من الأسفل المواجه ويشمل:

- الأرسال من الأسفل التحتاني المواجه.
- الأرسال من الأسفل الجانبي المرتفع (الإرسال الروسي).

ب- إرسال التنس ويشمل:

- التنس العادي (وهو الهدف من الدراسة).
- التنس القوي.
- التنس القوي من القفز.
- التنس المتموج. (سعد حماد الجميلي، 2007، ص 73)

ج- الإرسال الجانبي من الأعلى (الأرمال الخطافي) ويشمل:

- الجانبي العادي من الأعلى.
- الجانبي القوي من الأعلى.
- الجانبي من الأعلى المتموج.

3-1-3- الإرسال التنس العادي (الإرسال من أعلى أمامي مواجه):

هذا النوع من الارسال سمي بالتنس لثشابه الحركة فيه مع حركة لاعب التنس من حيث الذراع والكتف والجذع، و يعتبر هذا النوع ذو أهمية كثيرة جداً نظراً لدقته وقوته وهو أكثر استعمالاً في هذه اللعبة . (ابراهيم رحومة زايد، 1987، ص49)

- طريقة الأداء:

وتتم في مراحل كالتالي:

■ وقفة الاستعداد:

يقف اللاعب مواجهاً للشبكة مع تقدم إحدى القدمين عن الأخرى بمسافة تتناسب مع طول اللاعب واتزانة وعرض كتفيه (حسب راحته)، على أن تكون القدم الأمامية عكس اليد الضاربة، وتحمل الكرة على اليد المطابقة للقدم الأمامية. (ابراهيم رحومة زايد، 1987، ص50)

■ المرجحة و الاستعداد للضرب:

يبدأ اللاعب بميل الجذع للخلف مع قذف الكرة عالياً جهة اليد الضاربة مع انثناء قليل في الركبتين، وعند بدأ سقوط الكرة يمرجح اللاعب الذراع الضاربة للخلف مع لف الكتف جهة اليمين والمرفق للأعلى، ويلاحظ أن يكون ارتفاع الكرة أعلى من مستوى رأس اللاعب بحوالي متر واحد تقريباً، وقد يزيد عند بعض اللاعبين.

■ التخلص من الكرة وحفظ التوازن:

يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الضاربة للأمام وللأعلى مع مد الجذع ومد الركبتين، وضرب الكرة للأمام ومتابعتها بالذراع والجسم ثم ينقل القدم الخلفية أماماً لحفظ التوازن، ويتم ضرب الكرة بالآتي:

- بالكف المفتوحة والأصابع مضمومة على ألا تكون مرتخية وغير متوترة.

- الخطوات التعليمية:

- أداء نموذج كامل لأرسال بدون كرة؛
- تعليم وقفة الاستعداد الصحيحة؛
- تعليم الحركة كاملة بالعدد ؛
- قذف الكرة لأعلى مع تركها تسقط على الأرض؛
- مسك الكرة باليد الحاملة عالياً أمام اليد الضاربة، وأداء المرجحة بالذراع الضاربة لضرب الكرة الممسوكة (إحساس بالكرة)؛

- أداء الارسال بحركة بطيئة ولمسافة قصيرة؛
- أداء الارسال من منطقة الهجوم عبر الشبكة ثم التدرج في المسافة حتى الوصول إلى منطقة الارسال. (ابراهيم رحومة زايد، 1987، ص50)
- بعض التدريبات للإرسال:
- استخدام الحائط المقسم وذلك بإرسال الكرة إلى الأقسام المحددة على الحائط وإرجاع الكرة بالتمرير؛
- الارسال بين زميلين من خطي الجاب ثم من خطي النهاية بدون وضع الشبكة؛
- نفس التدريب السابق مع وجود الشبكة؛
- الارسال من منطقة الارسال إلى مناطق محددة في الملعب المقابل؛
- الارسال من منطقة الارسال الى علامات معينة على أرض الملعب المقابل؛
- الإرسال إلى لاعب معين في الملعب ضمن مجموعة لاعبين؛
- أداء الارسال بأنواع مختلفة لاختيار ما يناسب اللاعب؛
- الارسال مع إضافة القوة والسرعة. (ابراهيم رحومة زايد، 1987، ص50)

### 3-1-4- الأداء الحركي لفن مهارة الإرسال:

أداء مهارة الإرسال يمر بأربعة مراحل فنية (مراحل تعليمية) متسلسلة ومتصلة ببعضها البعض ومتراصة بحركات انسيابية دون تقطع أو توقف بين مرحلة وأخرى أو جزء آخر باستثناء إرسال التنس القوي من القفز تضاف له مرحلة القفز حيث يمر بخمسة مراحل فنية. (سعد حماد الجميلي، ص75)

### - المراحل الغنية (المراحل التعليمية) لمهارة الإرسال:

#### ❖ التهيؤ (الاستعداد):

- يقف اللاعب خلف النهاية للملعب وهي المنطقة المخصصة للإرسال ويكون وقوف اللاعب حسب نوع الإرسال، ويجب على المرسل الالتزام بالأمور الفنية في هذه المرحلة وهي:
- الوقوف بارتخاء وتفكير سليم خلي من أي شد عضلي عصبي.
  - تحديد نوع الارسال.
  - التفكير بالمراحل الفنية السليمة للإرسال.
  - تحديد نقاط الضعف في الفريق المنافس والتي تشمل:
    - ✓ مكان الفراغ في ملعب الخصم.
    - ✓ الإرسال على اللاعب البديل.
    - ✓ تحديد اللاعب الضعيف في فريق الخصم.
    - ✓ الارسال على مكان تحرك اللاعب المعد.
    - ✓ الإرسال على اللاعب الغير مستقر في الملعب (القلق النفسي).

- ✓ الارسال على المناطق القريبة من الخطوط الجانبية وخط النهاية للفريق الخصم.
- ✓ الإرسال بين مراكز اللاعبين.
- ✓ الارسال على اللاعب الكثير الكلام.
- ✓ الوقفة الصحيحة فيما يخص وضع القدمين والساقين والذراعين و الرأس والنظر.

(سعد حماد الجميلي، ص76)

#### ❖ رمي الكرة إلى الأعلى:

- يتحتم على المرسل أن يتبع الخطوات التالية في هذه المرحلة، وهي:
- التحكم في التوقيت برمي الكرة من حيث بعدها وقربها من الجسم؛
- ارتخاء الجسم؛
- رمي الكرة أمام كتف اليد الضاربة؛
- رمي الكرة بامتداد اليد الضاربة؛
- رمي الكرة للأعلى بذراع واحدة أو بالذراعين. (سعد حماد الجميلي، ص76)

#### ❖ مرجحة الجسم والذراع:

- نقل مركز الجسم من الساق الأمامية إلى الساق الخلفية.
- مرجحة الذراع الضاربة من الأمام إلى الخلف.
- ارتكاز الجسم على الرجل الخلفية بحيث تكون القدم الخلفية بالكامل على الأرض؛
- قدم الرجل الأمام تركز على مؤخرة القدم (الكعب)؛
- الذراع المعاكسة لليد الضاربة تتسحب مع الجسم للخلف

#### ❖ القفز:

- هذه مرحلة خاصة فقط بإرسال التنس القوي من القفز ويلزم المرسل أن يتبع الخطوات التالية:
- انثناء الساقين بدرجة من (120-130)؛
- مرجحة الذراعين أماما أسفل خلفا وبالعكس؛
- الدفع بقوة عضلات الساقين للأعلى؛
- تقويس الجسم بالكامل خلفا أثناء الطيران؛
- سحب كتف اليد الضاربة خلفا؛
- سحب اليد الضاربة خلفا؛
- رفع اليد المعاكسة لليد الضاربة أماما عاليا.

#### ❖ فن التنفيذ (الأداء):

- مرجحة الجسم والذراع من الخلف إلى الأمام؛
- نقل مركز الجسم من الساق الخلفية إلى الساق الأمامية؛

- مرجحة الذراع الضاربة من الخلف إلى الأمام؛
- التحكم في توقيت ضرب الكرة من حيث ارتفاعها وانخفاضها عن مستوى سطح الأرض؛
- ضرب الكرة في الارتفاع المناسب؛
- ضرب الكرة باليد وهي مجوفة ومنتخدة شكل السطح الخارجي للكرة أو تضرب والأصابع متلاصقة والإبهام للخارج؛
- ضرب الكرة في الزاوية المناسبة لنوع الإرسال؛
- مد الجسم باتجاه الكرة؛
- التحرك مباشرة بعد ضرب الكرة داخل الملعب للاستعداد للعب واستقبال الهجوم المضاد من الفريق الخصم (سعد حماد الجميلي، ص77)

3-1-5- تدريب مهارة الإرسال: ويشمل:

- الظروف المطلوبة (لشروط المطلوبة):

ان أكثر الأشياء أهمية في تدريب الإرسال هو أن تتحكم في مسار وسرعة الكرة ومن المهم أن ترسل الكرة داخل ملعب الخصم بدون خطأ لأنه لو أخطأت ضربة الإرسال يشير الحكم على كرة خارج الملعب أن التغيرات المفاجئة والسريعة لمسار الكرة تكون مؤثرة وفعالة ولكن ضربات الإرسال السريعة غالباً ما ينشأ عنها أخطاء .

ان ضربات الإرسال السريعة تتوقف على ظروف المباراة وفي الوقت نفسه يجب أن يكون لدى اللاعبين ميزاتهم الخاصة بهم في شغل ونوع مسار الكرة وسرعتهم في الإرسال يجب أن يعرف المدرب قوة لاعبيه في لعب ضربة الإرسال . (سعد حماد الجميلي، ص78)

- عملية تدريب ضربة الإرسال:

التدريب على مرجحة الذراع ← التدريب على الرمي بذراع واحدة ← محاولة أو تجربة كل ضربة إرسال الاعترام على ضربة إرسال واحدة ← الإرسال من الأسفل المواجه ← إرسال التنس ← الإرسال الجانبي ← الإرسال بالقفز ← الإرسال القطري ← الإرسال الأفقي ← الإرسال في المركز، الإرسال في مكان معين الإرسال في المناطق القريبة من الخطين الجانبي وخط النهاية. (سعد حماد الجميلي، ص79)

- التحكم في الإرسال:

أن العنصرين التاليين يعتبران أساسيين بالنسبة للتحكم الجيد في الإرسال:

- أ- جهاز الكرة جيداً دائماً واضرب الإرسال بنفس تأرجح الذراع.
- ب- تدريب عمليا في ضربة الإرسال واتجاه الكرة والمسافة. (طويلة أو قصيرة). تغير الاتجاه (مستقيم أو مائل) يؤدي ذلك بتغير موضع القدم الأمامية وليس بقذف أو تأرجح الذراع (ابراهيم رحومة زايد، 1987، ص55)

3-1-6- الأخطاء الشائعة في الإرسال - تنس :-

- عدم اتخاذ القدمين للوضع الصحيح؛
- رفع الكرة عالياً أكثر من اللازم؛
- بعد الكرة عن الجسم أو اليد الضاربة؛
- عدم رفع الكرة إلى الارتفاع المناسب.
- عدم مرجحة الذراع الضاربة للمدى المطلوب؛
- اختلال الحركة بعد ضرب الكرة؛
- عدم امتداد الذراع والجسم أثناء الضرب.

3-1-7- الأخطاء القانونية للإرسال:

- عدم رفع الكرة عالياً لمسافة ملحوظة؛
- الإرسال خارج المنطقة المحددة؛
- مرور الكرة خارج اللوامس التي تحدد الملعب؛
- لمس الكرة للشبكة؛
- لمس الكرة لأحد لاعبي الفريق المرسل قبل اجتيازها الشبكة؛
- التأخير في أداء الإرسال بعد أمر الحكم بذلك؛
- مرور الكرة تحت الشبكة؛
- عدم عبور الكرة الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس؛
- لمس خط النهاية في منطقة الإرسال أثناء أداء الإرسال. (ابراهيم رحومة زايد، 1987، ص 55)

### 3-2- المراهقة:

#### 3-2-1- مفهوم المراهقة

- المعنى اللغوي:

كلمة المراهقة مشتقة من كلمة رهبق بمعنى لحق أو دنى فهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم فالمراهقة بهذا المعنى هي الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (فؤاد السيد، ص257)

- المعنى الاصطلاحي:

هي سن التغيير مشتقة من كلمة Adolescere وتعنى باللاتينية Grandir بمعنى كبر ونمى.

(Merelli Abracomier , 1983, p03)

وتعني كذلك نضج أعضاء الجسم والتطور الجنسي، ونسجل فيها نمو سريع غير منتظم ويصبح الطفل خلال أعوام رجلا. (M-khiati, 1996, p252.)

#### 3-2-2- تعريف المراهقة

▪ تعريف ميخائيل إبراهيم أسعد: وهي مرحلة انفعال من الطفولة وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة. (ميخائيل إبراهيم اسعد، 1991، ص25)

▪ تعريف عبد الرحمان العيسوي: يطلق اصطلاحا على المراهقة Adolescence على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (عبد الرحمان العيسوي، 1987، ص124)

▪ تعريف إبراهيم كاظم العظماوي: تعتبر المراهقة نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان، إذ أن ما يبلغه من تقدم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يدفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة النفع والحدثة. (إبراهيم كاظم العظماوي، 997، ص331)

▪ تعريف Staly Holl: المراهقة هي فترة من العمر التي تتميز فيها تصرفات سلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة وهذا ما يعبر عنه بكلمتين: Storet et Stress.

▪ تعريف Ausbell: المراهقة هي الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد. (سعدية محمد علي هادر، 1992، ص25)

▪ الشيء الملاحظ من خلال هاته التعاريف هو عدم وجود تعريف دقيق وموحد للمراهقة، فهناك من العلماء من ركز على الجانب النفسي، والآخر ركز على الجانب الاجتماعي، والآخر ركز على الجانب الفيزيولوجي، وهناك أيضا من جمع كل هاته التعاريف في تعريف واحد.

#### 3-2-3- مراحل المراهقة:

يجد الباحث صعوبة في تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة لاعتبارات عدة منها:

الفروق الفردية بين الأفراد من حيث سرعة نموهم واحتمال نضجهم، وأن هناك علاقة وثيقة بين نضج المراهق والعوامل البيئية كالتغذية والمناخ وغير ذلك، فأطفال المناطق الحارة مثلا يصلون إلى مرحلة المراهقة في سن مبكرة عن أطفال المناطق الباردة، كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر النضج الجنسي الذي يعتبر سمة بارزة للدلالة عن المراهقة، ومنها كذلك الأنماط الثقافية السائدة في المجتمع، إذ أن من يعتبر مراهقا في وسط ثقافي معين قد لا يعتبر كذلك في وسط ثقافي مغاير.

وانطلاقا من هذه الاعتبارات يذهب الكثير من العلماء إلى تحديد بداية مرحلة المراهقة ببداية البلوغ أما نهايتها فإنها تكون في حدود 21 و 22 سنة من عمر الفتى والفتاة، حيث يقول أحمد زكي صالح : بأن المراهقة هي المدة الزمنية لمرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد وغالبا ما تبدأ من سن البلوغ وتنتهي حوالي 21 و 22 سنة. (عبد الرحمان رضا، 1996، ص 32)

وللإشارة فإن هناك حاليا اتجاه في علم النفس يتجه نحو تضمين الفترة الممتدة من سن 09 إلى 12 سنة في مرحلة المراهقة، لأن التغيرات التي تتم في هذه المرحلة تعتبر تمهيدا فعليا للمراهقة. (سعد جلال، ص 216)

وهكذا فإنه بداية المراهقة تختلف من فرد لآخر للاعتبارات السابقة الذكر، حيث نجد أن بعض الأفراد مراهقتهم مبكرة قد تبدأ في سن 12 سنة تقريبا، في حين قد يتأخر البعض حتى سن 22 سنة. انطلاقا من الاختلاف القائم حول تحديد مرحلة المراهقة، اختلف العلماء في تقسيمات هذه المرحلة العمرية و يمكن ذكر بعض هذه التقسيمات فيما يلي:

#### أ - تقسيم سامي عريج:

ويقسم المراهقة إلى ثلاث أطوار هي:

- المراهقة المبكرة (مرحلة البلوغ): وتبدأ من سن 12 سنة إلى 15 سنة.
- المراهقة المتوسطة: وتبدأ من سن 15 سنة إلى 17 سنة.
- المراهقة المتأخرة: تتراوح ما بين سن 18 سنة إلى 21 سنة. (سامي عريجين،

(1984، ص 125)

#### ب - تقسيم إبراهيم ميخائيل أسعد:

ويقسم فترة المراهقة إلى ثلاث أطوار هي:

- المراهقة المبكرة: والممتدة بين السنتين 11 و 14 سنة.
- المراهقة المتوسطة: وتمتد بين السنتين 14 و 18 سنة.
- المراهقة المتأخرة: وتمتد بين 18 و 21 سنة. (ميخائيل ابراهيم، ص 225)

#### ج - تقسيم الأستاذ حامد عبد السلام زهران:

ويقسمها إلى ثلاث أطوار هي:

- المراهقة المبكرة: و تمتد من سن 12 إلى 15 سنة.
- المراهقة المتوسطة: وتمتد من سن 15 سنة إلى 17 سنة.
- المراهقة المتأخرة: و تمتد من سن 18 و تنتهي عند سن 21 سنة. (حامد عبد السلام زهران، 1977، ص 355)

د - تقسيم الأستاذ رابح تركي:

ويقسمها إلى طورين يتصل أحدهما بالآخر اتصالا وثيقا و هما كالآتي:

- طور البلوغ ( المراهقة المبكرة): و يمتد هذا الطور ما بين 12 و 15 سنة.
- طور النضج ( المراهقة المتأخرة): بالنسبة لهذا الطور فإنه يمتد ما بين 17 و 20 سنة أو 21 سنة. (رابح تركي، 1999، ص 242)

نظر لهذا الاختلاف الزمني في تحديد بداية و نهاية المراهقة وتقاديا لأي إشكال فقد تم الاختصار في هذه الدراسة على المراهقين الذين يتراوح سنهم ما بين 16 و 18 سنة.

3-2-4 - مميزات و خصائص سن الأشبال ( المراهقة):

3-2-4-1 - النمو الجسمي:

يؤثر في عملية النمو الجسمي عاملان أحدهما داخلي وهو الورثة والآخر خارجي وهو البيئة، فالنمو يقصد به تلك التغيرات الخارجية من طول وعرض ووزن ويتجلى ذلك في ازدياد الطول في كلا الجنين واتاع الكنف والصدر لدى الذكور، واتاع الحوض والأرداف لدى الإناث. والمراهق إزاء هذه التغيرات السريعة و المفاجأة لا يدري كيف يواجه هذه التجربة القاسية فهو يعيش في نوع من القلق والإحساس بالنقص مقارنة مع زملائه وإزاء بعض العيوب الجسمية.

3-2-4-2 - النمو العقلي:

يصاحب النمو الجسمي الفيزيولوجي النمو العقلي، و هذا من خلال تصرفات الفرد في مراحل نموه المختلفة، وعند تعرضنا للنمو العقلي لا بد لنا أن نتطرق إلى القدرات التي تبرز في هذه المرحلة بشيء من التفصيل و من أهمها

أ - الذكاء:

وهو القدرة المعرفية العامة، حيث ينمو الذكاء نموا مضطربا حتى السن الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن التوزيع في الذكاء يختلف من شخص لآخر. (محمد مصطفى زيدان، 1986، ص 164)

ب - انتباه المراهق:

يزداد المراهق على الانتباه في هذه المرحلة فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في سير سهولة الانتباه. (محمد محمود الزيني، 1996، ص 286)

ج-التذكر:

يبنى تذكر المراهق ويتأسس على الفهم، فيعتمد على عملية الموضوعات المتذكرة، فلا يتذكر موضوعا إلا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق أن مر به خبراته السابقة

د - التخيل:

يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد والمبني على الألفاظ أي الصور اللفظية يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعلم.

3-2-4-3- النمو النفسي:

إن الزيادة المفاجئة في الشكل والتغيرات الجسمية السريعة، بالإضافة إلى المعاملة المتناقضة التي يتلقاها المراهق مع الآخرين وبالإضافة إلى حساسيته، فهذا يؤثر في عملية توافقه وتكيفه مع الآخرين، وقد تؤدي الحساسية الشديدة للمراهق إلى حل وحيد وهو الانسحاب والانطواء من المواقف. (محمد عبد الحليم منش، عفاف بنت صالح، 2001، ص202)

فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعترضه من نمو جسمي سريع فيحس أنه محتار بين سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فإنه كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل أنه ثري أو قوي أو جميل الصورة ويهيم في عالم الحب، ومن هنا فإن المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة أحيانا لمراجعة ذاته. (محي الدين مختار، 1982، ص166)

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة ما يلي:

- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهف الحس ورقيق الشعور ويتأثر بأي شيء يلاحظه؛
- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء؛
- استقلالية المراهق تجاه الأسرة حيث يرى أن مساعدتهم له تدخل و النصيحة إهانة، فيعتمد على إبراز شخصيته؛
- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة عن الذات و قد ينتج عنه كثيرا التفكير في الانتحار.

3-2-4-4- النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في فترة المراهقة بأنها أكثر تمايز واتساع وشمولا للعلاقات الاجتماعية سواء مع الأسرة أو مع المدرسة أو المجتمع بصفة عامة، ويمكن تلخيص خصائص مظاهر النمو الاجتماعي فيما يلي:

أ - الاستقلال:

يميل المراهق إلى الاستقلال والتمرد من القيود الأسرية وتبعيتها.

ب - الولاء والطاعة:

وذلك للجماعة والأصدقاء في الوقت الذي يسعى للتحرر من قيود المجتمع، يقول فاخر عاقل إنه في فترة المراهقة تتجلى روح الجماعة أكثر من تجليها في وقت مضي. (فاخر عاقل، 1981، ص282)

ج - التمرد والقوة:

يثور المراهق على الأسرة ويتحداها، وتمتد ثورته و تمرده على المدرسة وتجتمع بنقاليده وقيمه.

د - الزعامة:

تتميز شخصية المراهق بالقوة والتماسك ويختار عامة الأفراد الزعيم بينهم الذي يتصف بمميزات فعلية أو جسمية أو اجتماعية.

أما في المرحلة الأخيرة من فترة المراهقة فإن العلماء يرون أن المراهق يصبح أكثر خضوعاً للأغراض العملية وأكثر سعياً للتكيف مع الواقع ويرتكز على التوافق في المجتمع بالتدرج يستعد ليصبح فعالاً في المجتمع الذي يعيش فيه، ويظهر أن لديه شعور بالمسؤولية الاجتماعية الملقاة على عاتقه. (محمد رفعت رمضان وآخرون، 1984، ص143)

3-2-5- النظريات المفسرة للمراهقة:

3-2-5-1- النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة:

أ - نظرية ستانلي هول:

يعتبر ستانلي هول على أن المراهقة عبارة عن مرحلة تغيير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشدائد والمحن والتوترات و صعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق. وفي آخر الدراسات التي قام بها هول لعلم الأجناس البشرية اتضح له أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية ولكنه تراجع في الأخير عن نظريته واعتبر المراهقة أزمة اجتماعية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته.

ب - نظرية سيجموند فرويد Sigmund Freud

ويشير فرويد في نظريته على أن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ ويضيف فرويد قائلاً لقد علمتنا التجارب بأن عملية قولبة الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض سيطرتهم وتعميق نفوذهم في نفوس أطفالنا بصورة مبكرة وبالتدخل في حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ بدلاً من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاصفة المدمرة ، وهذا ما ذهب إليه الدكتور عبد الغاني الديدي على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية تحدث فيها النكوص إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا لبس فيه.

ج - نظرية اريكسون : مرحلة اكتساب الذات

يرى اريكسون أن بعض المراهقين يشعرون بإحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالباً ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته، والتي تتألف من صور وأدوار اجتماعية اللتان تتصفان

بالتعريف وعدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه الفترة يتمرد المراهق على سيطرة الراشدين ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراء دفاعيا يحمي نفسه تجاه مخاطر تشتت الذات. وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة يعيش حياة مضطربة قلقه، ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوع واستمرار سلالته، لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليده. (عبد الغني الديدي، 1992، ص18)

### 3-2-5-2- النظريات التي تفر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع:

#### أ - نظرية الدكتور مصطفى فهمي:

يرى الدكتور مصطفى فهمي في نظريته التي قام بدراستها عام 1954 م أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة أنكر اعتبار هذه المرحلة فترة بحث جديدة في الحياة لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القديم أدى بنا إلى القول بأن مرحلة البلوغ هي الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو . (معروف رزيق، 1986، ص16)

#### ب- نظرية أرنولد جيزل:

تحدد المراهقة حسب جيزل بالمفهوم الجسمي أولا في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن في القابلية على الإنتاج، وفي اختبارات المراهق وعلاقاته مع الآخرين، ومن الناحية السيكلوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في آن واحد. وتتعلق وجهة نظر جيزل بالوراثة النوعية أو الميراث العرقي، حيث المعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات إمكانية تطبيق تتصف بالكلية والعمومية. (فوزي الحافظ، 1990، ص18)

#### ج - نظرية روث بندكت:

تعتبر من أكثر علماء الأنثروبولوجيا التي كتبت عن نمو المراهق بالإضافة إلى مارجريت ميد وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية، وتشير عالمة روث بندكت إلى أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقال الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محدد تماما اجتماعيا وشرعيا في بعض المجتمعات أي غير مستمرة، بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس.

وعليه فإن المراهقة فترة بالغة الصعوبة، ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلا أو صعبا، وهكذا نرى أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تولد الصرع، ولكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضا في ذلك. (محمد هدى قناوي، 1992، ص 26-27)

### 3-2-6 - أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء لا يتجزأ من التربية العامة وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع مختلفة، يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن ويحقق احتياجاته البدنية وذلك مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل، حيث يكون عدم الانتظام في النمو من ناحية الوزن والطول يؤدي إلى نقص في التوافق العصبي والعضلي، أما من الناحية التربوية فيوجد المراهق ضمن مجموعة واحدة، ويساعده هذا في عملية التفاعل التي تتم بينهم ويكتب الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر كما يظهرون ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسية.

إن كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية في بناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية والرياضية تلعب دور أساسيا من حيث تنشئة المراهق، إذ تتجلى خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة في المجتمع وكذا الاحترام وكيفية إنجاز القرارات الجماعية، إضافة إلى مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة وتستطيع التربية البدنية والرياضية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الغير، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات غير المرغوب فيها مثلا: القلق، الكراهية ... الخ.

وهكذا نرى أنه باستطاعة التربية البدنية والرياضية أن تساهم بقسط وافر في تحسين الصحة العقلية للمراهق، ويكمن هذا في إيجاد إطار صحي سليم وخلق نظرة متفائلة للحياة، وتنمية صحية وجسمية وعقلية أفضل. (تشارلز ابيوكر، ترجمة حسام معوض وآخرون، 1964، ص37)

### 3-2-7 - مشاكل المراهقة ( الأشبال):

إن مشكلات المراهق من المشكلات الرئيسية التي تواجه الأفراد في هذه الفترة، والسبب يعود إلى المجتمع نفسه أو المدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهته الفئة، ومن أبرز مشاكل المراهق ما يلي:

#### - مشاكل خاصة بالشخصية:

ومن أبرزها الشعور بمركب النقص وعدم تحمل المسؤولية ونقص الثقة بالذات، الشعور بعدم المحبة من جانب الآخرين، القلق حول أبسط الأمور، أحلام اليقظة باستمرار، المجادلة الكثيرة لسبب أو دونه، خشية التعرض لسخریات وانتقاد الآخرين.

- **المشاكل الانفعالية:**

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدثها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه، وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا، فيشعر المراهق بالفخر وكذلك في الوقت نفسه يشعر بالحياء والخجل من هذا النحو الطارئ.

- **المشاكل الاجتماعية:**

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهق.

- **مشاكل الرغبات الجنسية:**

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن تقاليد وأخلاقيات مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطه، وقد يتعرض المراهق لانحرافات وسلوكيات غير أخلاقية وإلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع مثل التسكع في الطرقات، إصدار العبارات والألفاظ السوقية... الخ.

- **المشاكل الصحية:**

ومن أهم هذه المشاكل الشعور بالتعب وعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الرشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق. (Bensmail , p87-88.)

## خلاصة:

نستخلص أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة لا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تتشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد. ولهذا عن الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى ينمو ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة. أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وعلى ذلك فالبلوغ إن هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل الدخول لمرحلة المراهقة.

حيث تعتمد كرة الطائرة كلعبة جماعية على مجموعة من التقنيات الأساسية ومنها تقنية الإرسال وخاصة الإرسال تنس الذي ركزنا عليه في موضوع دراستنا وتناولناه بالتفصيل في هذا الفصل من الجانب النظري، ولا يمكن بناء هجوم جيد وفعال وتشتيت الفريق الخصم وإفساد خططه وإضعاف دفاعه إلا بأداء وتنفيذ تقنية الإرسال وبشكل صحيح، فإن ذلك يجب أن يتم على أسس ومبادئ فنية وعلى القدرات البدنية للاعب، كما لا يمكننا بأي حال من الأحوال أن نهمل العامل الايجابي لتقنية الإرسال في بناء الهجوم لأنه يعتبر أولى الأولويات في هذا البناء التكتيكي، ولهذا وجب على المدربين إعطاء أهمية بالغة لهذه التقنية الأساسية في الكرة الطائرة.

# الفصل الرابع

## الجانب التطبيقي منهجية الدراسة

- 1-4- الدراسة الاستطلاعية
- 2-4- منهج الدراسة
- 3-4- متغيرات الدراسة
- 4-4- مجتمع وعينة الدراسة
- 5-4- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
- 6-4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
- 7-4- تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
- 8-4- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

**تمهيد:**

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

#### 4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية. بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة؛
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها؛
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها؛
- التقرب من أفراد العينة.

وفي الأخير خلصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث، وكذلك قمنا بتحديد الاختبار الذي سوف نقوم بتطبيقه على عينة الدراسة ألا و هي لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال (15-16 سنة).

#### - المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع الدراسة في البحث بدء العمل في هذه الدراسة في أواخر شهر فيفري أما الاختبارات بالنسبة للعينة فكانت على النحو التالي:

- الاختبار القبلي: 04/02/2021.

- الاختبار البعدي: 15/03/2021.

#### - المجال المكاني:

تم إجراء الاختبار على عينة الدراسة في القاعة الرياضية بثانوية صلاح الدين الأيوبي بالمسيلة.

#### - المجال البشري:

يمثل المجال البشري في بحثنا هذا لاعبي نادي النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة فئة أشبال (15-16 سنة)، ويتكون من 18 لاعب.

#### 4-2- المنهج المستخدم للدراسة:

إن مناهج البحث العديدة والمتنوعة والمتباينة بتباين الموضوعات والإشكاليات هي أساس كل بحث علمي، إذ لا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية، التي يتناولها بحثنا (ذو الوظيفة التجريبية)، إذ يعتمد على اتصالنا بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل.

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع و الأنسب لحل مشكلة موضوعنا، أي المنهج التجريبي أفضل مناهج البحث العلمي لأنه يعتمد بالأساس على التجربة العلمية مما يتيح فرصة عملية لمعرفة الحقائق وسن القوانين عن طريق هذه التحارب.

و قد عرفه محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب بأنه "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 و نظرية، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، و من بينها الرياضة.

#### 3-4 - متغيرات الدراسة:

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

أ- المتغير المستقل:

و هو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به، و حدد المتغير المستقل في دراستنا الحالية بطريقة التدريب التكراري.

#### ب- المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمة متغيرات أخرى و معنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع. و حدد في دراستنا ب: القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال - تنس - للاعبين الكرة الطائرة.

العلمية بصورة علمية و نظرية، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، و من بينها الرياضة.

#### ج- التحكم في الزمن:

و هو نفس الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل القاعة المخصصة لهذا الغرض بالنسبة للاعبين حيث برنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي:

تمثل زمن إجراء الحصة التدريبية أيام الأحد والثلاثاء و الخميس من كل أسبوع بمعدل اسبوع واحد لكل حصة.

#### د- السن:

ينحصر سن اللاعبين المختبرين من 15-16 سنة

#### هـ- الجنس:

عينة من الذكور فقط.

#### 4-4 - مجتمع و عينة الدراسة

و يقصد بها النموذج الذي يجري الباحث مجمل و محور عمله عليها و في علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان، و لقد قمنا باختيار عينة الدراسة لنادي النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة صنف أواسط ذكور و الذي يتكون من 18 لاعب (العينة الأصلية مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية) استثنينا منها 04 لاعبين للدراسة الاستطلاعية، و قد أجرينا اختبارنا على هذا الفريق الذي يتراوح أعمارهم بين 15-16 سنة نظر لتلاؤم هذه الفترة العمرية مع الاختبارات الواردة في البحث حيث

إن هذه الفترة هي التي يتم من خلالها اكتساب تقنية الارسال كما أن هذه الفترة من العمر تختلف عن بقية مراحل النمو في حياة الفرد و تتميز بمرونة كبيرة للجسم و قدرة عالية على تحسين الصفات و المهارات الأساسية لكرة الطائرة و تمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة. (وجيه محجوب، 1988، ص35)

- كيفية اختيار العينة:

لقد قام الباحث باختيار عينة قصدية و تحتوي على:

أ- المجموعة التجريبية:

و تضم 07 لاعبين من نادي النجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة بالمسيلة بلدية المسيلة فئة أشبال (15-16 سنة) .

ب- المجموعة الضابطة:

وتضم 07 لاعبين من نادي النجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة بالمسيلة بلدية المسيلة فئة أشبال (15-16 سنة).

ج- تجانس مجموعات البحث:

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات، ويجب على المجرى أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث.

الجدول (01): يمثل تجانس عينة الدراسة:

وسائل احصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العمر	16.57	0.53	16.42	0.53	0.06	غير دال
الوزن	64.57	7.80	64.14	7.81	0.10	غير دال
الطول	1.74	7.89	1.72	7.73	0.5	غير دال

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية  $(n_1 + n_2 - 1)$  وعند مستوى الدلالة (0.05) تساوي 2.17، يتبين من الجدول (1) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المجموعتين في المتغيرات المدرجة في الجدول، مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

#### 4-5- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها طريقة الاختبار و الذي تمثل في اختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة زنة 3 كغ و

الذي أجري على كل من المجموعة الضابطة و التجريبية على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير القوة الانفجارية للذراعين و تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة الدراسة.

❖ الاختبار:

هو: الأسلوب ووسيلة و منهج تجريبي لتقويم حالة أو عدة حالات.(وجيه محجوب،1989،ص254) كما عرفه وجيه محجوب على أنه: قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط و صيغ عملية دقيقة، و يضيف وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسى: هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل و قياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا.

أ- الاختبار المستخدم : اختبار دفع الكرة الطبية يد واحدة زنة 3كغ

- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراع المميزة ( الضاربة).
- الأدوات المستخدمة : شريط قياس، كرة طبية 3كغ، تحديد قطاع الرمي برسم خطوط عرضية على الأرض، المسافة بينهما 5 سم.
- وصف أداء الاختبار : يقف المختبر خلف خط الرمي ثم يقوم برمي الكرة الطبية الى أقصى مسافة ممكنة
- الشروط: يعطى لكل مختبر 3 محاولات، بينهما فترة راحة مناسبة.
- حساب الدرجات: تقاس المسافة عموديا بين خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة.
- التسجيل : يسجل للمختبر أفضل نتيجة منجزة.

الشكل رقم(03) : يوضح أداء اختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة زنة 3كغ



#### 4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

الشروط العلمية للأداة (الصدق، الثبات، الموضوعية):

أ- ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52)

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار دفع الكرة الطبية لقياس القوة الانفجارية للذراع باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار على 04 لاعبين يمثلون 20% من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأمامية (العينة الاستطلاعية) حيث وبعد أسبوع تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، ولمعرفة مدى ثبات الاختبار قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط " سبيرمان " فكانت النتائج المحصل عليها كالتالي:

- نتائج ثبات اختبار دفع الكرة الطبية : 0.86.

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبار:

الجدول (02) : يمثل حساب معامل الثبات لاختبار دفع الكرة الطبية لقياس القوة الانفجارية للذراع :

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
01	اختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة زنة 03 كغ	0.86	0.92

يتضح من الجدول (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قريبة من 01 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي، وبذلك نستطيع القول بأن اختبار صفة القوة الانفجارية قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبار ككل.

ب- صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر الربيعي لمعامل الثبات سبيرمان للاختبار.

وكانت النتائج المحصل عليها كالتالي:

- نتائج صدق اختبار دفع الكرة الطبية لقياس القوة الانفجارية للذراع : 0.92.

ج- موضوعية الاختبار:

تعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به والاختبار الموضوعي اختبار يصح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمة، فالنتائج واحدة بالرغم من اختلاف الحكمين ، وبما أن طبيعة الاختبارات المستعملة في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية كالديكامتر مثلا وهذا في قياس اختبار رمي الكرة الطبية فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج وعليه فإن موضوعية الاختبار سوف تكون حتما واحدا. (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص34)

ومنه نستخلص أن موضوعية الاختبار واضحة نظرا لطبيعة الاختبار وكذا العتاد الرياضي المستعمل لحسابها، ولقد لخصنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (03)

الجدول رقم (03): يبين النتائج المحصل عليها في اختبارات العينة الاستطلاعية

الاختبارات	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار	معامل موضوعية الاختبار
اختبار دفع الكرة الطبية	0.86	0.92	1

- صعوبات الدراسة:

- تغيب بعض أفراد العينة.
- خضوع أغلبية أفراد العينة لشهادة البكالوريا ودروس الدعم مما أثر عليهم نفسيا وذهنيا وبدنيا.

#### 4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الاحصاء SPSS إصدار 18 ، ولقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س1، س2، س3، ..، س ن، على عدد هذه القيم (ن) ويصطلح عليه عادة س.

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث: س: يمثل المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم.

- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع ، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.

هذه الصيغة ل (ع): تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

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

حيث: ع: تمثل الانحراف المعياري.

ص: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي

ن: عدد العينة.

- (ت) ستيودنت

هي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية.

$$t = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{(\varepsilon_1)^2 + (\varepsilon_2)^2}{n-1}}}$$

ن: عدد العينة.

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع1: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

4-8- خطوات اجراء الدراسة الميدانية

- الوسائل البيداغوجية:

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية وقد تمت في القاعة الخاصة بمدرسة صلاح الدين الأيوبي. وتتمثل هذه الوسائل والأجهزة فيما يلي:

الاختبار البدني، شريط قياس، كرة طبية 3كغ، تحديد قطاع الرمي برسم خطوط عرضية على الأرض المسافة بينهما 5 سم، استمارة لتسجيل البيانات .

- البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعب كرة الطائرة فئة أشبال (15-16 سنة) وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج كما هو موضح في الملحق رقم (6) من طرف الباحث ولأستاذ المشرف، حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمرينات بدنية ومهارية قصد تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين انطلاقاً من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب.

وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا ابال وبعد الاطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي مكون من مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية لتطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين للاعبين كرة الطائرة فئة أشبال (15-16 سنة).

#### - خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

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

#### - الخطة الزمنية للبرنامج:

تم تقسيم البرنامج إلى 18 وحدة تدريبية زمن كل منها من 90 دقيقة حسب هدف الوحدة التدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ستة أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من 04/02/2021 الى 15/03/2021 ، مع العلم بأن برنامج الدراسة خاضع للبرنامج الرياضي السنوي للعام للفريق حيث يمثل النصف الثاني من المرحلة الثالثة والرابع الأول من المرحلة الرابعة كما هو موضح في الملاحق.

#### - التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأمامية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها. وكان الهدف من التجربة هو:

- التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة.
- التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ و محاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية.

- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفائتها.
- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الوحدات التدريبية وإمكانية تكرارها حسب ما هو مخطط له.
- التعرف على إمكانية اللاعبين في الاستمرار بأداء التمارين وعدم الشعور بالتعب والملل.
- إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية.

#### - التجربة الرئيسية للبحث:

تضمن البرنامج التدريبي على 18 وحدة تدريبية نفذت وقد استغرقت الوحدات التدريبية ستة أسابيع وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع تنفذ أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) من الساعة 18:00 الى 19:30.

- أ- القياس القبلي: تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي. وذلك في يوم 04/02/2021.
- ب- القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي. وذلك في يوم 15/03/2021.

#### خلاصة:

حاول هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح حدود البحث الزمانية والمكانية كما أبرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير، كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.

الفصل الخامس

الجانب التطبيقي

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- للإجابة عن التساؤل الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \leq \alpha$ ) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة التجريبية؟

- التحليل الإحصائي للنتائج:

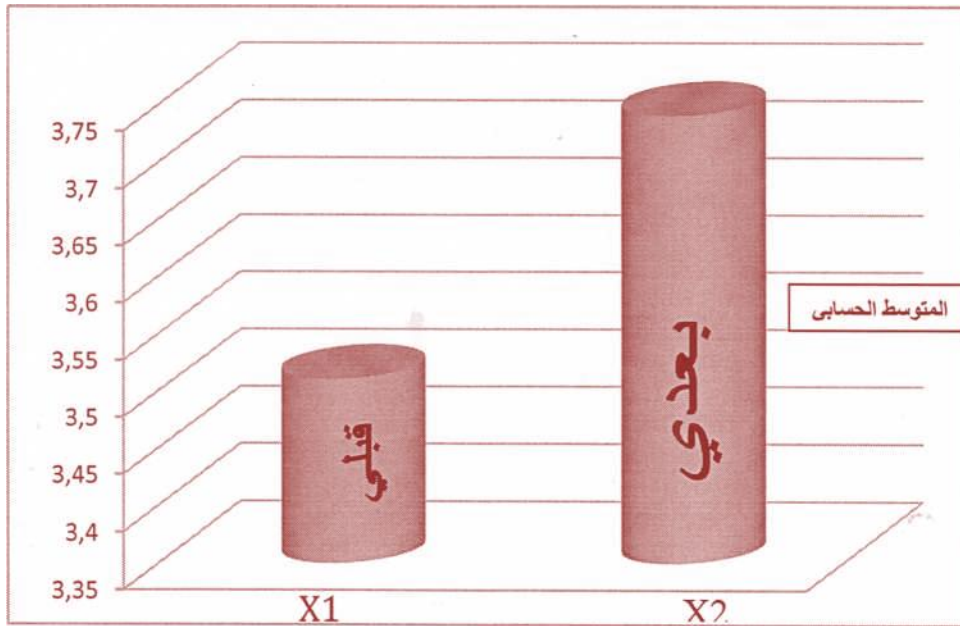
تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبارات ستودنت كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) بين النتائج الإحصائية للاختبار القبلي و البعدي (للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال- تنس- بطريقة التدريب التكراري) للمجموعة التجريبية

عدد العينات	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة عند 0.05
07	قبلي	3,51	0,04	7	2,44	6	دال
	بعدي	3,74	0,08				

من خلال نتائج الجدول (01): نجد أن قيمة (ت) المحسوبة (7) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.44) عند مستوى الدلالة ( $0.05 > \alpha$ ) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب التكراري مما يعني حدوث تقدم في تطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب التكراري، من خلال التجربة الميدانية، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري له تأثير إيجابي في تطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال - تنس - لدى فئة أشبال (15-16 سنة) قيد الدراسة، وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج المقترح لتطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب التكراري ولصالح الاختبار البعدي لدى العينة التجريبية القصدية لفئة أشبال (15-16 سنة).

أما الشكل البياني التالي يوضح الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية



الشكل البياني رقم (04) يبين الفرق بين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي (للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب التكراري) للمجموعة التجريبية.

من خلال كل هذا نكون قد حققنا فرضيتنا التي تنص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- فئة أشبال (15-16 سنة) بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

1-2- للإجابة عن التساؤل الثاني : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة الضابطة ؟

- التحليل الإحصائي للنتائج:

تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبارات ستودنت كما هو موضح في

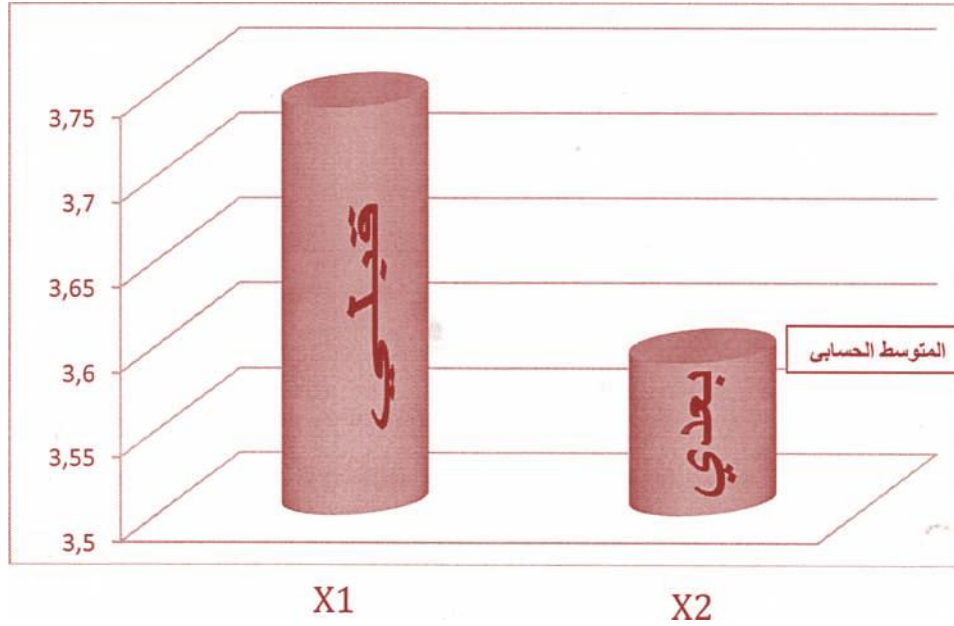
الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يبين النتائج الإحصائية للاختبار القبلي و البعدي (للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب التكراري) للمجموعة الضابطة.

عدد العينات	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة عند 0.05
07	قبلي	3,57	0,04	2	2,44	6	غير دال
	بعدي	3,59	0,05				

من خلال نتائج الجدول (02) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة (2) أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.44) عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) وهذا يعني لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تطوير القوة الانفجارية للذرعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب التكراري، مما يعني عدم حدوث تقدم في تطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب التكراري، من خلال عدم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- لدى فئة أشبال (15-16 سنة) قيد الدراسة، وبهذا لا يتحقق الفرض الثاني الذي يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لدى العينة الضابطة القصدية لفئة أشبال (15-16 سنة) .

أما التكل البياني التالي يوضح الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم (05) يبين الفرق بين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي (للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب التكراري) للمجموعة الضابطة.

1-3- وللإجابة عن التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب التكراري بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ؟

- التحليل الإحصائي للنتائج:

تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبارات ستودنت كما هو موضح في

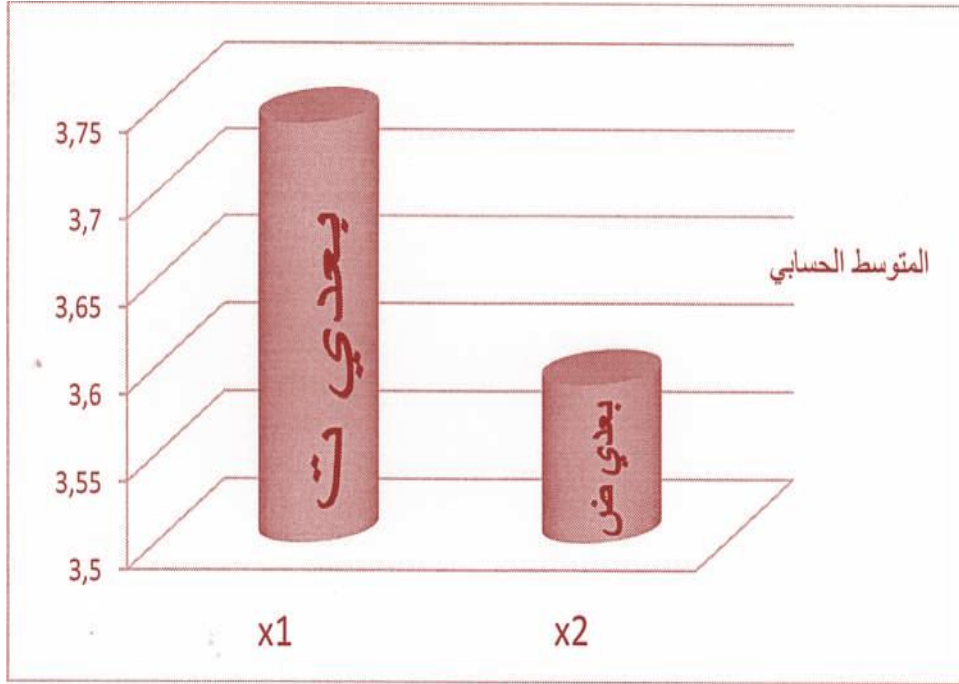
الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يبين النتائج الإحصائية للاختبار البعدي (للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال- تنس-بطريقة التدريب التكراري) للمجموعتين التجريبية والضابطة.

عدد العينات	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة عند 0.05
14	بعدي (ت)	3,74	0,08	7,5	2,17	12	U
	قبلي (ت)	3,59	0,05				دال

من خلال نتائج الجدول (03):- نجد أن قيمة (ت) المحسوبة (7.5) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.17) عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq &$ ) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب التكراري مما يعني حدوث تقدم في تطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب التكراري، من خلال التجربة الميدانية، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري له تأثير إيجابي في تطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- لدى فئة أشبال (15-16 سنة) قيد الدراسة، وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين البعدي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- ولصالح الاختبار البعدي لدى العينة التجريبية القصدية لفئة أشبال (15-16 سنة).

أما الشكل البياني التالي يوضح الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية للاختبارين البعدي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم (06) يبين الفرق بين الوسط الحسابي للاختبارين البعدي و البعدي للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تس- بطريقة التدريب التكراري للمجموعتين التجريبية والضابطة.

5-2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:

5-2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

❖ تنص الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة التجريبية. من خلال نتائج الاختبار الخاص بتطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب التكراري فإننا وجدنا أن هناك تطور ملموس في تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين لكل أفراد المجموعة، حيث لاحظت من خلال الجدول رقم (01) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لهذه الصفة أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (3,51) وبلغ الانحراف المعياري (0,04)، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (3,74)، و أما الانحراف المعياري فقد بلغ (0,08)، كما بلغت المحسوبة (7) وهذا ما يؤكد معنوية الفرق وهي بذلك ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05.

ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- للمجموعة التجريبية و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ورددي (2014) ومذكرة نافع وجاسم (2010) و مذكرة كاظم وستار (2004) التي توصلوا فيهم إلى أن نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق البرنامج التجريبي تحسنت و كانت أفضل من المجموعة الشاهدة و التي لم تعتمد على البرنامج التدريبي الهادف و المناسب. ومنه نكون قد حققنا فرضيتنا التي تنص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- فئة أشبال (15-16 سنة) بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

5-2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

❖ تنص الفرضية الثانية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب عند المجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي. من خلال نتائج الاختبار الخاص بتطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب فإننا وجدنا أن هناك تضائل ملموس في تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين لكل أفراد المجموعة، حيث لاحظت من خلال الجدول رقم (02) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لهذه الصفة أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (3,57) و بلغ الانحراف المعياري (0,04)، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (3,59)، و أما الانحراف المعياري فقد بلغ (0,05)، كما بلغت المحسوبة (2) وت الجدولية (2,44) وهذا يعني أن النتائج المحصل عليها

غير دالة إحصائياً معناه عدم وجود فروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى دلالة 0.05.

ويرجع الباحث ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- في المجموعة الضابطة.  
**5-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:**

❖ تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب عند المجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح الاختبار البعدي.  
 من خلال نتائج الاختبار الخاص بتطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- بطريقة التدريب فإننا وجدنا أن هناك تطور ملموس في صفة القوة الانفجارية للذراعين لكل أفراد المجموعة التجريبية، حيث لاحظت من خلال الجدول رقم (03) نتائج الاختبارين البعدي و البعدي لهذه الصفة أن المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (3,74) و بلغ الانحراف المعياري (0,08)، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (3,59)، و أما الانحراف المعياري فقد بلغ (0,05)، كما بلغت ت المحسوبة (2,17) وهذا ما يؤكد معنوية الفرق وهي بذلك ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05.

ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- في المجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة المذكورة ومنها مذكرة وردى (2014) و مذكرة نافع وجاسم (2010) و مذكرة كاظم وستار (2004) التي توصلوا فيهم إلى أن نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق البرنامج التجريبي تحسنت وكانت أحسن من المجموعة الضابطة والتي لم تعتمد على البرنامج الهادف و المناسب.

وفي الأخير نستنتج أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية الحاصلة بين العينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية رجع إلى تأثير وفاعلية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال (15-16 سنة) ومنه نحقق صحة الفرضية.

إن هذه النتائج المتحصل عليها والتي تثبت إلى حد ما وجود ترابط بين صفة القوة الانفجارية للذراعين وتقنية الإرسال-تنس- وأثر البرنامج التدريبي يمكن اعتبارها مرضية رغم وجود بعض العوامل التي تؤثر على هذه النتائج فغياب صفة القوة الانفجارية للذراعين يؤثر على أداء تقنية الإرسال-تنس-، لهذا فهذه النتائج يمكن اعتبارها بداية الطريق لدراسات أشمل أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل التي تساهم في تحسين تقنية الإرسال - تنس- لدى لاعبي كرة الطائرة.

ومنه فهذه النتائج تبين أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال-تنس- لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال (15-16 سنة) وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة التي تنص على أن:

" للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري اثر ايجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال -تنس- لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال (15-16 سنة)"

# الفصل السادس

## الاستنتاجات و الاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام

6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

### 6-1- الاستنتاج العام :

من خلال النتائج المتحصل عليها و بعد التحليل الإحصائي و تحليل ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1. تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين أثناء إجراء الاختبارات القبلية.
2. استقرار و ثبات في صفة القوة الانفجارية للذراعين في دراستنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية و البعدية، لم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.
3. تحسن في تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية.
4. حققت العينة التجريبية تقدم في تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.

### 6-2- الاقتراحات:

بعد استعراض نتائج الدراسة واستقراءها ارتأينا أن نقدم الاقتراحات التالية:

1. الإكثار من التمارين الخاصة بتطوير القوة الانفجارية بشكل مستمر مع مراعاة الفروق الفردية في ذلك من أجل أن يكون البرنامج فعالا عند التطبيق.
2. التأكد على استخدام تمارين القوة العامة والقوة الانفجارية خلال الوحدات التدريبية لأهميتها.
3. التعامل مع حالات اللاعبين بشكل يتناسب وطبيعة كل حالة، خاصة في الحالات الصعبة.
4. ضرورة استخدام الاختبارات لمعرفة مستويات اللاعبين من قبل المدربين و المختصين في التدريب.
5. ضرورة اعتماد الدرجات المعيارية التي توصل إليها الباحث كأحدى وسائل التقويم الموضوعي.
6. تقنين هذه الاختبارات على كل اللاعبين وعلى الجنسين.

## 6-3- الآفاق المستقبلية للدراسة:

إننا ومن منطلق عدم تمام أي عمل إنساني، وسعياً منا إلى تطوير الرياضة الجزائرية عامة، وإيماناً منا أيضاً بقدرة الآخرين على حمل مشعل العلم نقدم بعض الرؤى التي تفتح لنا وللآخرين آفاقاً مستقبلية للدراسة نذكر منها :

- ❖ إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.
- ❖ إجراء دراسة على عينة أكبر وتشمل جميع المراحل التعليمية.
- ❖ عقد ملتقيات وطنية ودولية لتبادل المعارف والمعلومات بهدف الاتصال وتبادل الخبرات. حول طرق التدريب التكراري والقوة الانفجارية

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع :

### قائمة المصادر:

القرآن الكريم

- سورة إبراهيم، الآية 07.

### المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم كاظم العظماوي، (1997): معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب، دار الشؤون والثقافة العامة، بغداد، العراق.
2. إبراهيم رحومة ريد، (1987): الكرة الطائرة لشعب التربية الرياضية بمعاهد المعلمين والمعلمات، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع، ط1، طرابلس، ليبيا.
3. أبو العلاء احمد عبد الفتاح، (1998): التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، ط1 القاهرة، مصر.
4. أمر الله البساطي، (1998) : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
5. أحمد ركي بدري، (1978): معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، ساحة رياض الصلح، ط 1 ، بيروت، لبنان.
6. بسطويسي احمد ، (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
7. حامد عبد السلام زهران، (1977): علم النفس النمو والطفولة و المرهقة، دار غريب للطباعة و النشر، ط2، القاهرة.
8. رابح تركي، (1999): أصول التربية، المطبوعات الجامعية، الجزائر.
9. محمد حسن علاوي، (1992) : علم التدريب الرياضي، ط12، القاهرة، دار المعارف .
10. محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، (1991): نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر.
11. محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
12. مغني إبراهيم حماد، (1996): التدريب الرياضي للجنين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
13. مقدم عبد الحفيظ، (1993): الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

14. مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا،(2005): مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن.
15. محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي،(1992): نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات، ط2، الجزائر.
16. ميخائيل إبراهيم أسعد،(1991): مشكلات الطفولة والمرهقة، دار البحوث والأفاق، ط2، بيروت، لبنان.
17. محمد مصطفى زيدان،(1986): النمو النفسي للطفل ونظرية و التعليم، ديوان الشخصية، دار الشروق، ط2، بيروت، لبنان.
18. محمد محمود الزيني،(2001): سيكولوجية النمو الدافعية، دار الكتب الجامعية.
19. محمد عبد الحليم منش، عفاف بنت صالح،(2001): علم النفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.
20. محي الدين مختار،(1982): محاضرات علم النفس الاجتماعي، قسنطينة.
21. محمد هدى قناوي،(1992): سيكولوجية المراهقة، مكتبة الأنجلو، مصر.
22. محمد رفعت رمضان و آخرون ،(1984): أصول التربية و علم النفس ، دار الفكر العربي 5 القاهرة، مصر.
23. مجمع اللغة العربية،(2004): معجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية، ط4، القاهرة ، مصر .
24. معروف رزيق،(1986): خفايا المراهقة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، دمشق ، سوريا.
25. محمد الطاهر زردومي، (2000): التدريب في الكرة الطائرة، مطبعة زيدان، ط1 ، الجزائر.
26. عبد الرحمان رضا،(1996): سيكولوجية الشباب، دار هرمة للطباعة والنشر ، الجزائر .
27. عبد الرحمان العيسوي،(1987): علم النفس العام، دار النهضة العربية، بيروت لبنان.
28. عادل عبد البصير علي،(1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر.
29. عبد الغاني الديدي،(1992) : التحليل النفسي للمراهق ، ط1، بيروت، لبنان.
30. فؤاد بهي السيد: الأسس التقنية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
31. فوزي الحافظ،(1990): المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، ط2، بيروت، لبنان.

32. فاخر عاقل ،(1981): كتاب أعرف نفسك، دار العلم للملايين، ط7، بيروت، لبنان.
33. سامي الصغار،(1987): كرة القدم، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، العراق.
34. سعد حماد الجميلي،(2007) : الكرة الطائرة (مبادئها وتطبيقاتها الميدانية)، دار دجلة، ط1، عمان، الأردن.
35. سعدية محمد علي هادر،(1992): سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، ط 1، الكويت.
36. سعد جلال: الطولة و المراهقة، دار الفكر العربي، ط 2 ، القاهرة، مصر، د س.
37. سامي عرفيج،(1984): علم النفس التطوري ، دار الفكر و النشر و التوزيع ، عمان، الأردن .
38. وجيه محجوب،(1988): طرائق البحث العلمي و مناهجه، دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة بغداد.
39. وجيه محجوب،(1989) : علم الحركة، دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة بغداد.
40. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد،(2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر و التوزيع، جامعة المنيا، مصر.
41. تشارلز أبيوكر،(1964) : ترجمة حسام معوض، كمال صالح عبده : أسس التربية البدنية ، مكتبة أنجلو ، مصر.
42. كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون،(2002): القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، القاهرة مصر.
43. كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانيين: كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، ج1، مصر.

#### قائمة الأطروحات والمذكرات:

1. أحمد أمين عكور ، أثر تدريبات البلايومتركس في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين لمهارة الغرب الاحق بالكرة الطائرة،2007، مجلة دراسات، (لعلوم الربوية، المجلد 37 ، العدد 2 ، سنة النشر 2010.
2. محمد كاظم، و حسناء ستار، تار استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين تدريبيين مختلفين في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين لدى لاعبي كرة الطائرة، 2004.

3. مؤيد وليد نافع، ومنير محمود جاسم، تأثير منهج تدريبي بالطريقة التكرارية في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة بكرة القدم، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، 2010.
4. موفق صينخ جعفر ، تأثير أسلوب البيبلومترك والاعتيادي على القدرة الأوكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، المجلد 9 ،العدد 17 ، سنة النشر كانون الأول 2010.
5. شيماء علي خميس، القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، مجلة علون التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد 4.
6. وردي أحمد، ماستر، أثر التدريب التكراري للقوة الانفجارية (قوة الرجلين ) عند لاعبي كرة اليد على دقة التصويب من الارتقاء، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المسيلة، الجزائر، 2014.

#### المراجع باللغة الأجنبية:

1. Bensmail :« la psychiatrie Aujourd'hui » office des publication , Universitaires.
2. Document diduction,(1997) : 3eme année E.P.S de dely Brahim spécialité F.B.
3. J.M. Belau,(1985) : science Biologiques et Engament sportif édition doin, Paris, France.
4. Jean Pierre Bonnet et Vers,(1986): Une pédagogie de l'artemoleur, Edition vigot, Paris, France.
5. Mtvive , (1983) :aspect fondamentaux de l'entraînement , édition vigot .
6. Mercellibracomier,(1983) : psychologie de l'adolescent, maison paris
7. M - Khiati ,(1996) : l'essentiel en pédiatrie : tome 1, entreprise nationale de livre.
8. REMOTO Manno,(1998) :Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'etalien par pierre carrer, vigot, paris.

9. Taill Tomas — R et Caja,(1987):"Manuelle du l'indication sportif préparation au brevet a l'état, édition Vigot Paris, France.
10. Weinekjurgen,(1985): Biologie du sports, édition amphora, 2eme édition, Paris, France.

# قائمة الملاحق

**الملحق رقم (01): نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الاستطلاعية**

الأحد 28 ديسمبر 2014 من الساعة 18:00 إلى 19:30 مساء بقاعة متعددة الرياضات

بالمسيلة قد تم إجراء الاختبار القبلي

الخميس 04 فيفري 2021 من الساعة 18:00 إلى 19:30 مساء بقاعة متعددة الرياضات

بالمسيلة قد تم إجراء الاختبار البعدي

**العينة التجريبية**

اللاعبين	تاريخ الميلاد	السن	العلول	الوزن	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
اللاعب 01	2005	16	1,89	71	3,60	3,61
اللاعب 02	2005	16	1,72	57	3,57	3,60
اللاعب 03	2005	16	1,86	80	3,58	3,56
اللاعب 04	2006	15	1,88	66	3,62	3,59
المجموع	-	-	-	-	14,37	14,36

**الملحق رقم (02): نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية**

الثلاثاء 16 مارس 2021 من الساعة 18:00 إلى 19:30 مساء بقاعة متعددة الرياضات

بالمسيلة قد تم إجراء الاختبار القبلي

الخميس 15 أبريل 2021 من الساعة 18:00 إلى 19:30 مساء بقاعة متعددة الرياضات

بالمسيلة قد تم إجراء الاختبار البعدي

**العينة التجريبية**

اللاعبين	تاريخ الميلاد	السن	العلول	الوزن	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
اللاعب 01	2005	16	1,61	56	3,44	3)71
اللاعب 02	2005	16	1,71	61	3,48	3)80
اللاعب 03	2005	16	1,69	62	3,50	3,83
اللاعب 04	2005	16	1,70	65	3,53	3)85
اللاعب 05	2006	15	1,73	59	3,58	3)69
اللاعب 06	2006	15	1,79	61	3,54	3)65
اللاعب 07	2006	15	1,80	60	3,55	3,67
المجموع	-	-	-	-	24,62	26,2

### الملحق رقم (03): نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة

الثلاثاء 16 مارس 2021 من الساعة 18:00 إلى 19:30 مساء بقاعة متعددة الرياضات

بالمسيلة قد تم إجراء الاختبار القبلي

الخميس 15 أبريل 2021 من الساعة 18:00 إلى 19:30 مساء بقاعة متعددة الرياضات

بالمسيلة قد تم إجراء الاختبار البعدي

#### العينة الضابطة

اللاعبين	تاريخ الميلاد	السن	الطول	الوزن	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
اللاعب 01	2005	16	1,90	90	3,52	3,53
اللاعب 02	2005	16	1,89	77	3,56	3,57
اللاعب 03	2005	16	1,75	63	3,51	3,53
اللاعب 04	2006	15	1,67	58	3,60	3,61
اللاعب 05	2006	15	1,68	60	3,59	3,61
اللاعب 06	2006	15	1,72	64	3,62	3,64
اللاعب 07	2006	15	1,72	64	3,64	3,67
المجمع	—	—	—	—	25,04	25,16

#### الاختبار الأول:

- اختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة:

#### غرض الاختبار:

- قياس القوة الانفجارية للذراع المميزة - (الضاربة)

#### الادوات المستخدمة:

- شريط قياس، كرة طبية 3كغ، تحديد قطاع الرمي برسم خطوط عرضية على الأرض المسافة

بينهما

5 سم

#### وصف الاداء:

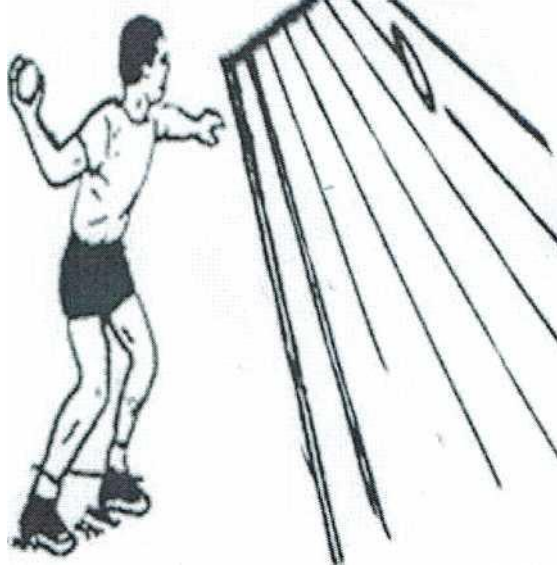
- يقف المختبر خلف خط الرمي ثم يقوم برمي الكرة الطبية الى اقصى مسافة ممكنة

#### تعليمات الاختبار:

- يعطى لكل مختبر 3 محاولات.

#### حساب الدرجات:

- تقاس المسافة عموديا بين خط الرمي الى مكان سقوط الكرة.



#### الاختبار الثاني:

- اختيار رمي كرة طبية باليدين من خلف الرأس.

#### الغرض من الاختبار:

- قياس القوة الانفجارية للذراعين . (القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت).

#### الأدوات:

- كرة طبية يوزن 2 كغم، شريط قياس.

#### طريقة الأداء:

- يتم تثبيت شريط القياس على الخط الجانبي للملعب لكي يسهل على المحكم احتساب المسافة .
- يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار خلف خط البداية وهو مسك الكرة باليدين والوقوف وظهره لشريط القياس أو منطقة الرمي.
- يمرجح المختبر ذراعيه ويرمي بالكرة من خلف الظهر لأبعد مسافة.

#### القواعد (الشروط):

- عدم رفع الركبتين عن الأرض أثناء الرمي.
- أن يتم الرمي من خلف خط البداية.

#### التسجيل:

- يتم تسجيل المسافة المسجلة لأقرب 5 سم.
- يعطى المختبر ثلاث محاولات تحسب له أفضلهما

الملحق الرابع: ثلاث وحدات تدريبية

الايام	الحصة الاولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
الايام	الاحد	الثلاثاء	الخميس
المكان	قاعة رياضية	قاعة رياضية	قاعة رياضية
المدة	90 د	90 د	90 د
التوقيت	19:30-18:00	19:30-18:00	19:30-18:00
الحصة	بدني - تقني	بدني - تقني	بدني - تقني
المرحلة التمهيدية	10 د تسخين عام 10 د تسخين خاص	10 د تسخين عام 10 د تسخين خاص	10 د تسخين عام 10 د تسخين خاص
المرحلة الرئيسية	ت1- الدفع لأعلى ت2- الانبطاح المائل ت3- الارسال واستقبال الارسال ت4- مركب 1	30د: ت1 - تمرير كرة طبية وزنها (2 كلغ) باليدين الى الزميل ت2- رمي الكرة الطبية (3كلغ) الى ابعد مسافة ممكنة 30 د : ت1 - ارسال موجه حسب مراكز اللعب والاستقبال الارسال ت2- مركب 2	30 د : ت1 - يستلقي اللاعب على ظهره وذراعه ممدتان ثم يقوم برفع الكرة الملقاة بكلتا يديه (كرة طبية وزنها 3 كلغ) الى ابعد مسافة ممكنة حيث ان الذراع الرامية مربوطة بشريط مطاطي . 30 د: ت1 - سحق ودفاع ت2- التدريب على نظام دفاعي معين
المرحلة النهائية	10 د شوط تطبيقي	10 د شوط تطبيقي	10 د شوط تطبيقي

# ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال -تنس- لدى لاعبي الكرة الطائرة (15-16 سنة)  
الفرضية العامة:

البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري اثر ايجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال - تنس - لدى لاعبي الكرة الطائرة فنية أشبال ( 15\_16سنة)؟  
- الفرضيات الجزئية :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال -تنس- طريقة التدريب التكراري عند المجموعة الحربية
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عنده المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال تنس - بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة الضابطة
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عناد المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال -تنس- بطريقة التدريب التكراري بين المجموعة الضابطة ومجموعة التجريبية.

## أهداف الدراسة :

- توضيح مدى أهمية القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة (15-16 سنة).
- التعرف على تأثير طريقة التدريب التكراري على القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة ( 15\_16 سنة ).
- كشف فاعلية البرنامج المقترح للقوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة ( 15\_16 سنة).
- إبراز نجاعة طريقة التدريب التكراري في تنمية أهمية القوة الانفجارية للذراعين على أداء تقنية الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة ( 15\_16 سنة)

## المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي

- ❖ مجتمع البحث: لقد قمنا باختيار عينة الدراسة لنادي النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة صنف أواسط ذكور و الذي يتكون من 18 لاعب استثنينا منها 04 لاعبين لإجراء صدق وثبات الاختبار
- ❖ عينة الدراسة : شملت 07 لاعبين للمجموعة التجريبية و7 لاعبين للمجموعة الضابطة
- ❖ أساليب جمع البيانات والمعلومات: اعتمد الباحث في دراسته الحالية على الاختبار الاستنتاجات

- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين أثناء إجراء الاختبارت القبلية.
- استقرار و ثبات في صفة القوة الانفجارية للذراعين في دراستنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية و البعدية، لم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.
- تحسن في تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية

- **Study title:** The effect of a suggested training program with a repetitive training method for the explosive power of the arms on the performance of the transmission technique - tennis - for volleyball players (15-16 years)

**General premise:**

The proposed training program in a repetitive training method has a positive effect in developing the explosive power of the two arms on the performance of the transmission technique. Tennis - Do volleyball players have cubs (15-16 years old)?

**Partial hypotheses:**

- 1- There are statistically significant differences at the level ( $\leq 0.05$ ) between the pre and post tests of the explosive power of the two arms on the performance of the transmission technique - tennis - repetitive training method for the war group
- 2- There are no statistically significant differences at the level ( $<0.05$ ) between the two tests of the explosive power of the two arms on the performance of the tennis transmission technique - by repetitive training method for the control group
- 3- There are statistically significant differences at the level of stubbornness ( $\leq 0.05$ ) between the two pre and post tests of the explosive power of the two arms on the performance of the transmission technique - tennis - by the method of repetitive training between the control group and the experimental group.

**Objectives of the study :**

- Explaining the importance of the explosive power of the arms on the performance of the transmission technique for volleyball players (15-16 years).
- Identifying the effect of the repetitive training method on the explosive power of the arms on the performance of the transmission technique for volleyball players (15-16 years old).
- Revealing the effectiveness of the proposed program for the explosive power of the arms on the performance of the transmission technique for volleyball players (15-16 years).
- Highlighting the efficacy of the repetitive training method in developing the importance of the explosive power of the arms on the performance of the transmission technique for volleyball players (15-16 years old)

**The method used in the study:** the experimental method

**Research community:** We have selected the study sample for Al-Najm Al-Masili Volleyball Club, a middle-male category, which consists of 18 players, and we excluded 04 players for testing validity and reliability.

The study sample: included 07 players for the experimental group and 7 players for the control group

Methods of data and information collection: the researcher relied in his current study on the test

**Conclusions**

- Convergence between the control and experimental samples in the development of the explosive power of the two arms during the pre-test t.
- Stability and stability in the explosive power of the two arms in our study in the control sample during the pre and post tests, no improvement was achieved during this period.
- An improvement in the development of the explosive power of the arms of the experimental sample in the post tests in relation to the tribal tests

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

