

- جامعة المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي
تخصص: تحضير بدني وذهني

أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة
للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال
"دراسة ميدانية على لاعبي نادي الكرة الطائرة بوسعادة"

تحت إشراف :
الدكتور : بن سالم سالم.

من إعداد:
الطالب: بن القمر هشام.

السنة الجامعية:

2016/2015

شكر

الحمد لله الذي فضلنا بالعقل و كملنا بالعلم و جملنا بالفضيلة و أسعدنا بالهداية و التوفيق
و الصلاة و السلام على سيد المرسلين و خاتم النبيين محمد و آله و صحبه أجمعين.
نتقدم بجزيل الشكر و التقدير إلى الأستاذ المشرف الدكتور بن سالم سالم على كل ما قدمه لنا
من نصائح و توجيهات و إرشادات و تشجيعات فكان لنا خير عون و سند في انجاز هذا العمل.
كما نتشرف بتقديم خالص الشكر و التقدير إلى كل المدربين و الأساتذة و زملائنا في الدراسة.

إهداء

إلى من ربياني صغيرا

إلى الشمعة التي أنارت دربي وفتحت لي أبواب العلم والمعرفة إلى أعز إنسان في الوجود وينبوع المحبة والحنان، إلى التي حملتني في الصغر و الكبر إلى أعز وأغلى شيء أملكه في الوجود ، إلى من فضلتني عن نفسها

.....أمي العزيزة الغالية.....

إلى كل من علمني و أخذ بيدي و أنار لي طريق العلم و المعرفة.

إلى كل من شجعني في رحلتي إلى التميز و النجاح.

إلى كل من ساندني و وقف إلى جانبي.

إلى من هم في ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي.

إلى كل هؤلاء اهدي ثمرة جهدي.

محتوى الدراسة

	- محتوى الدراسة
	- شكر واهداء
أ- ب	- مقدمة
	الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة
9	1 الخلفية النظرية
10	1-1 التدريب الرياضي
10	1-1-1 مفهوم التدريب الرياضي
10	1-1-2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي
10	1-1-3 انواع التدريب الرياضي
11	1-1-4 جوانب التدريب الرياضي
11	1-1-5 المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي
11	1-1-6 خصائص التدريب الرياضي
12	1-1-7 المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي
12	1-1-8 أساليب و طرق التدريب الرياضي
13	1-1-9 الاعداد البدني
16	1-1-11 البرنامج التدريبي
16	1-11-1-1 ماهية البرنامج التدريبي
16	1-11-1-2 أهمية البرنامج التدريبي
17	1-11-1-3 الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج التدريبي
17	1-11-1-4 السمات المميزة للبرنامج التدريبي
18	1-11-1-5 خطوات تصميم البرنامج التدريبي
18	1-11-1-6 الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج التدريبي
20	2-1 القوة العضلية
20	1-2-1 أنواع القوة العضلية
24	3-1 الكرة الطائرة
24	1-3-1 تعريف الكرة الطائرة
24	2-3-1 تاريخ و نشأة الكرة الطائرة
26	3-3-1 خصائص الكرة الطائرة

27	4-3-1 قواعد جديدة لقانون الكرة الطائرة
28	5-3-1 التنظيم الدولي العالمي للكرة الطائرة
29	6-3-1 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
32	4-1 حائط الصد
32	1-4-1 أهمية حائط الصد
32	2-4-1 تقنيات حائط الصد
33	3-4-1 المبادئ الأساسية لوضع حائط الصد
33	4-4-1 أنواع حائط الصد
34	5-4-1 طريقة الأداء
35	6-4-1 أشكال حائط الصد
36	5-1 المراهقة
36	1-5-1 تعاريف بعض العلماء
36	2-5-1 أنواع المراهقة
37	3-5-1 خصائص النمو في مرحلة المراهقة
38	4-5-1 حاجات المراهقة
38	5-5-1 أهمية التربية البدنية للمراهقة
40	2 الدراسات السابقة و المشاهدة
الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة	
47	1 الكلمات الدالة في الدراسة
47	1-1 التدريب الرياضي
47	2-1 البرنامج التدريبي
47	3-1 القوة
48	4-1 المراهقة
49	5-1 الارتقاء
49	2- اشكالية الدراسة
51	3- فرضيات الدراسة
51	4- أهداف الدراسة
52	5- أهمية الدراسة
52	6- أسباب اختيار الموضوع

	الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة
54	1- الدراسة الاستطلاعية
54	2- المنهج المتبع في الدراسة
55	3- مجتمع و عينة الدراسة
57	4- الخصائص السيكومترية للأداة
59	5- أدوات جمع البيانات و المعلومات
64	6- مجالات الدراسة
65	7- ضبط متغيرات الدراسة
65	8- الاجراءات الميدانية
	الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج و مناقشتها
69	1- عرض و تحليل النتائج
81	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
	الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات
86	استنتاجات عامة
87	اقتراحات
89	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

56	يمثل تجانس العينة	جدول 1
59	يمثل حساب معامل الثبات لاختبار صفة القوة و اختبار مهارة الصد	جدول 2
69	يبين مقارنة النتائج القبليّة بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية لاختبار الارتقاء	جدول 3
70	يبين مقارنة النتائج القبليّة بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية لاختبار الوثب	جدول 4
71	يبين مقارنة النتائج القبليّة بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية لاختبار الصد	جدول 5
72	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للمجموعة الشاهدة لاختبار الارتقاء	جدول 6
73	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للمجموعة الشاهدة لاختبار الوثب	جدول 7
74	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للمجموعة الشاهدة لاختبار الصد	جدول 8
75	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية لاختبار الارتقاء	جدول 9
76	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية لاختبار الوثب	جدول 10
77	يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية لاختبار الصد	جدول 11
78	يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية لاختبار الارتقاء	جدول 12
79	يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية لاختبار الوثب	جدول 13
80	يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية لاختبار الصد	جدول 14

مقدمة

مقدمة

شهدت السنوات الأخيرة إهتماماً متزايداً بالإعداد المتكامل للاعب الكرة الطائرة و يتضح ذلك من خلال العلاقة التكاملية بين جوانب التدريب المختلفة و التي تشمل الجانب البدني، و المهاري، و الخططي، بالإضافة الى الجانب النفسي، حيث أن الوصول للمستويات الرياضية العالية يتطلب من الفرد الرياضي ضرورة إستخدام قدراته البدنية و مهارية و الخططية و النفسية بصورة متكاملة و ذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن.

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقاً للتطور المتناسق للشخصية في الفرد، ويتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التربوية، فالتدريب الرياضي هو أحد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين، ويعد هذا طموحاً نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدرة على الإنجاز و الكمال، ويتطلب ذلك مزيداً من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيمياً وكفاحاً. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص31).

ويعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية و الفعاليات الرياضية عملية تربوية منظمة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل و المتطور و السريع الذي تسعى اليه دول العالم، وقد حرصت معظم هذه الدول على إعداد منتخباتها و تزويد مدربيها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية ولاشك أن الكرة الطائرة من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وشعبيتها لا تنحصر في عدد ممارسيها فحسب بل تتعدى إلى محبيها ومناصريها، ومن المؤكد أن الكرة الطائرة قطعت أشواطاً كبيرة في مختلف مراحلها من بدايتها عام 1895م إلى حد الآن وشهدت مختلف جوانبها التكتيكية والتقنية وخاصة فيما يتعلق بمناهج وطرق التدريب باعتباره قد تطور خلال السنوات الأخيرة تطوراً مذهلاً وابتعد شيئاً ما على تلك الأساليب الكلاسيكية التي تعودنا عليها منذ سنوات، وبذلك دخل التدريب عصر التطور والسرعة وأصبح له نظرياته الخاصة وأسسها العلمية.

فالكرة الطائرة ككل الرياضات الأخرى تتميز بتعدد المهارات المستعملة فيها والتي من خلال الأداء الصحيح والكامل يصل الفرد إلى الأداء الجيد وهناك عدة طرق لتطوير هذه المهارات كالب برامج التدريبية خاصة لتطوير مهارة معينة ، كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس وتنمية الصفات البدنية كما أن ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية كاقوة المميزة بالسرعة بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية كالصد ، و ذلك لما للقسوة المميزة بالسرعة من أهمية واضحة في تحقيق نتائج كثيرة من نواحي النشاط البدني خاصة ذلك النوع ذو الطبيعة المتغيرة من الأداء الحركي (أحمد خاطر ، علي البيك ، 1996، ص 28).

ولهذا تمحور موضوع دراستنا حول اقتراح برنامج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال .

وقد ارتأينا تقسيم دراستنا إلى 5 فصول كالآتي:

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

الفصل الثالث: ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع: ويضم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات.

الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

1 الخلفية النظرية:

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

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

فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي بالاعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم الفردية بل بات من الضروري إتباع التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث وهذا ما أكده Weineck:

" أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث".

1-1 التدريب الرياضي :

1-1-1 مفهوم التدريب: هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس و المبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي و التربوي و التي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، و القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص59)

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى

إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي .

1-1-2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي: وتنحصر في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من

الأهمية هما: الجانب التعليمي (التدريبي، التدريسي) و الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل... الخ) و المهارية و الخططية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا، و يهتم بتحسين التذوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة... الخ من خلال المنافسات (أمر الله ألبساطي، 1998، ص2، 5.4)

1-1-3 أنواع التدريب الرياضي : يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين أساسيين هما :

1-1-3-1 التدريب اللاهوائي : يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (لزمن قليل) و تكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمته ذات معنى للنظام الهوائي.

1-1-3-2 التدريب الهوائي : يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل و لزمن أطول و بدون مساهمته ذات قيمة للنظام اللاهوائي .

و يعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدريب على إحدى النظامين الأساسيين للإمداد بالطاقة و هما:

أ- النظام اللاهوائي : و الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات و الفوسفوكرياتين) و النظام اللاكتيني لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة و التي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة اقل من دقيقتين .

ب- النظام الهوائي (الأكسوجيني) : والذي يعتمد على أوكسجين الهواء لإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى اقل من الأقصى و التي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتين (أمر الله ألبساطي, 1998, ص74,75)
1-1-4 جوانب التدريب:

1-1-4-1 الجانب التعليمي: وتتمثل في عمليات تعلم مكونات التدريب المهارية والبدنية والخططية و النفسية الذهنية و المعرفية والأخلاقية.

1-1-4-2 الجانب التنموي : ويتمثل في عمليات تطوير مكونات التدريب المهارية والبدنية والخططية و النفسية الذهنية و المعرفية والأخلاقية.

1-1-5 المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي :

1-1-5-1 المكون المهاري: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير مهارات الرياضة التخصصية

1-1-5-2 المكون البدني : وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير عناصر اللياقة البدنية عامة و لياقة الرياضة التخصصية خاصة .

1-3-5-3 المكون التخصصي: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير الفكر والسلوك الخططي في الرياضة التخصصية

1-1-5-4 المكون النفسي الذهني: وهو المكون الخاص بالحالة النفسية و الذهنية في الرياضة التخصصية(مفتي إبراهيم حماد, 2002, ص67,68)

1-1-5-5 المكون المعرفي : وهو المكون الخاص بالمعارف والمعلومات التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية

1-1-5-6 المكون الأخلاقي: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير العناصر الأخلاقية التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية.

1-1-6 خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية التي تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة, وتتلخص هذه الخصائص في مايلي :

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد إلى اعلي المسويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقا لاستعدادات الفرد وإمكانياته التي تختلف من فرد إلى آخر ويتحقق ذلك عمليا من خلال ثلاث مبادئ أساسية تشمل:

أ- **مبدأ الفروق الفردية :** للوصول إلى الحد القصي للنتائج الرياضية حيث لا يمكن إن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي, وليس

لا يمكن إن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي, وليس دائما استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الإنجاز الرياضي لكل الرياضيين فهناك فروق فردية تحدد لحد القصي الممكن تحقيقه لكل منهم.

ب- مبدأ الزيادة التخصصية : لا يمكن تحقيق الحد الاقصى للانجازات الرياضية في اتجاهات متعددة , وذلك فانه

كلما ارتفع مستوي الانجاز الرياضي زاد الاتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق

ج- مبدأ الزيادة الفردية : ويقصد بذلك إن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته لفريق متكامل ويعني

ذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف , ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي ووضع

البرامج التدريبية و التوجيهية نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكانياته الفردية (مذكرة لنيل شهادة ليسانس في ت.ب.ر،

اجقاوة مهدي سنوسي، العايب بشير " أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم صنف أواسط أثناء المباراة الرسمية و

مدى تكيف المدربين معه " جامعة الجزائر 2006،2005)

1-1-7 المبادئ الأساسية للتدريب والتطور : وهي

- مبدأ الاستعداد :العمر - نوع القابلية المراد تطويرها .

- مبدأ الاستجابة الفردية : الوراثة - النضج. - التغذية - الراحة والنوم. - مستوى اللياقة - المؤثرات البيئية -

المرض أو الإصابة- الدافعية.

- مبدأ التكيف: - تحسن الجهاز الدوري التنفسي- تحسن الجهاز العضلي - زيادة كثافة العظام والأربطة والأوتار.

- مبدأ زيادة الحمل : - التكرار - الشدة. - الزمن .

- مبدأ التدرج:- من العام إلى الخاص - من الأجزاء إلى الكل - من الكم إلى الكيف.

- مبدأ الخصوصية.

- مبدأ التنوع: - العمل مقابل الراحة .- الصعوبة مقابل السهولة - الدوائر التدريبية- التدريب التقاطع.

مبدأ الإحماء و التهدئة: - يرفع درجة حرارة الجسم - يزيد التنفس ومعدل القلب - يقي العضلات والأربطة والأوتار

من المتمزقات .

- مبدأ الاستمرارية .

- مبدأ التدريب طويل المدى .

- مبدأ العودة إلى المستوى الاسترداد

(www.iraqcad.net/lib/satee.htm)

1-1-8 أساليب وطرق التدريب الرياضي:

1-1-8-1 طريقة التدريب المستمر: و تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن

يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع إلى الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية بصفة أساسية و الحد الاقصى

لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة و أعضاء الجسم الوظيفية .

1-1-8-2 طريقة التدريب الفتري: تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين و بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاه التنمية ، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب .

1-1-8-3 طريقة التدريب التكراري: تهدف هذه الطريقة إلى تنمية لسرعة (سرعة الانتقال)، القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) ، حمل لسرعة ، ويؤدي استخدام حمل التدريب التكراري إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوي بصورة سليمة دون إن تخل أحداها بالاخري ، كما تلعب هذه الطريقة بأحماها القصوى دورا هاما في زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة، فهي طريقة تدريبية فعالة جدا لتحسين مستوى التحمل الخاص.

1-1-8-4 طريقة التدريب الدائري: وهي تهدف بدرجة كبيرة علي تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة كما لها دور هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول ، كما تتميز بعامل التنويع والتشويق و الإثارة و يساهم في إكساب و تنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة

1-1-8-5 طريقة حمل المنافسات و المراقبة: تهدف إلى تطوير قدرات تحمل المنافسة الخاص و يقتصر علي استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب وهي تهدف إلى زيادة الاعتراف من القوي الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوى عالي من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب الانتهاء من المنافسات (أمر الله البساطي، 1998، ص. 81-88).

1-1-9 الإعداد البدني:

1-1-9-1 الاعداد اليدي العام:

يعرف بأنه العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة و متزنة لدي الفرد الرياضي.

مهما كان نوع الرياضة فان الإعداد البدني لها لا بد أن يمر أولا من خلال التطوير الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية .

و فيما يلي نلخص أهم الخصائص الإعداد العام :

* شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.

* إن مكونات التمرينات المستخدمة في الإعداد العام تختلف من رياضة لآخري .

* إن طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة إلى آخري .

* التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.

* الاختلاف في الأزمنة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقا لنوع الرياضة .

* التمرينات المستخدمة غير تخصصية .

* أن يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجياً .

* ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.

* تستخدم طريقة التدريب المستمر(مفتي إبراهيم حماد , 2001,ص145)

1-1-9-2 الإعداد الخاص للعبة الكرة الطائرة:

يذكر محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم 1997 نقلاً عن رادا Radda وفرونر Frohner ، وسورير Saurer أن اللياقة البدنية الخاصة للعبة الكرة الطائرة هامة جداً في بناء وتقدم لاعب الكرة الطائرة ، حيث تعمل على تحسين المستوى المهاري والخططي ، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الجديدة المركبة فنياً ، وقد أشارا في عام 1986 إلى أن لاعب الكرة الطائرة لن يستطيع إتقان مهارة الضرب الساحق في حالة عدم توافر مكون القدرة العضلية . القوة المميزة بالسرعة . لعضلات الرجلين والذراعين التي تساعد على الوثب عالياً لأقصى ما يمكن . ويتفق مع ذلك بريان بي كوك Brian B. Cook ، جوردون و ستيوارات Gordon W. Stewart 1996 من أن القدرة العضلية Muscular Power من أهم المتطلبات البدنية للاعب الكرة الطائرة ويوضح عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب 1996 أن القدرة على الوثب تعد أحد المؤشرات الهامة للقدرة العضلية للرجلين والمقعدة ، فهي بمثابة حجر الزاوية لأداء العديد من الحركات في الأنشطة الرياضية التي يحدث فيها عملية الوثب .

ويشير السيد عبد المقصود 1997 إلى أن التقدم في مستوى قوة الوثب تؤدي إلى زيادة مسافة أو ارتفاع الطيران ، مما يوفر الظروف المناسبة للأداء الفعال لبعض المهارات ، كالضرب الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة ، التصويب مع الوثب في كرة السلة وكرة اليد ، ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم ؛ وقدرة الوثب لدى لاعبي الكرة الطائرة تكون عمودية وبالقدمين مع وجود اقتراب ، ويتم تدعيم الارتقاء بحركة تطويح من الذراعين . وأضاف أن قوة الوثب عبارة عن قدرة مركبة تشترك فيها العناصر التالية:

- 1- القدرات الانعكاسية للرجلين أي تحويل عملية الاقتراب إلى مستوى وثب .
- 2- القوة الانفجارية للعضلات المادة للساقين .
- 3- العناصر التطويحية المستخدمة .

4- أسلوب الوثب (www.badania.net/vb/showthread.php?t=3138)

ويوضح عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب 1996 أن تدريب قوة الوثب يجب أن يتبع مبدأ الخصوصية ؛ أي يجب أن يرتبط بالأداء الحركي للمهارات الخاصة للنشاط التخصصي الممارس وأن يتم خلال المدى الحركي الكامل للمفاصل العاملة وقد ابتكر العلماء في السنوات الأخيرة أسلوباً جديداً لتنمية القدرة على الوثب أطلق عليه اسم الوثب العميق Depth – Jump حيث يزيد هذا الأسلوب التدريبي من مقدرة عضلات الرجلين والمقعدة على الأداء المتفجر ؛

والمبدأ الأساسي للوثب العميق هو أن الانقباض بالتقصير يكون أقوى إذ حدث مباشرة بعد انقباض بالتطويل لنفس العضلة أو المجموعة العضلية.

1-1-1 المتطلبات البدنية للهجوم :

يذكر محمد صبحي حسانين 1996 أن النسب المثوية لكل مكون من مكونات اللياقة البدنية الخاصة للعبة الكرة

الطائرة هي:

1- القوة 45 %

2- التحمل 10 %

3- السرعة 15 %

4- المرونة 15 %

1- التوافق 15 %

ويشير محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم 1997 إلى أن لكل مهارة من المهارات الأساسية للعبة الكرة

الطائرة متطلبات خاصة من القدرات البدنية والتي يجب على المدرب الإلمام بها ، وأضافا نقلاً عن نورماند جيونيت

Normand Gionet أن الاحتياجات التنافسية في الكرة الطائرة تتطلب قدرات بدنية ذات مستوى عال ، وهذه

المتطلبات متباينة بتباين مهارات اللعبة.

وقد تعرضا لبعض الآراء حول المتطلبات البدنية للهجوم ؛ حيث ذكرا نقلاً عن لاري كيش Larry Kich المكونات

البدنية التالية:

1- الوثب : التوقيت والتحكم ، رد الفعل الكلي للجسم.

2- الأداء : قوة الأطراف العليا ، قوة عضلات البطن.

3- التغطية : الرشاقة ، سرعة رد الفعل ، التوقيت والتحكم.

ونقلا عن تويودا Toyoda تشكيلاً آخر للمتطلبات البدنية للهجوم:

1- الشكل والوقفة : قوة الرجلين والجسم كله أو الجلد العضلي.

2- حركات القدمين في الجري (www.badania.net/vb/showthread.php?t=3138)

أ- سرعة الحركة.

ب- حركات القدمين أو القدرة على التحكم.

3 الوثب:

أ- التوقيت ، الارتقاء.

ب- حركة الوثب المتفجر للجسم كله أو القدرة الخاصة بالجسم كله.

4-شكل الهجوم :

- أ- قوة الأطراف العليا : الأصابع والمعصمين والذراعين والمنكبين.
ب- القدرة العضلية لعضلات البطن.

5-الهبوط والتغطية:

أ- السرعة الحركية والرشاقة.

ب- سرعة رد الفعل.

ج- التوقيت والقدرة على التحكم.

وذكرا أن كل من تويودا 1971 Toyoda ، ونورماند جيونيت 1981 Normand gionet قد اتفقا على

تشكيل ثالث للقدرات البدنية للهجوم

1-حركات القدمين للجري : زمن رد الفعل ، السرعة الحركية ، الرشاقة.

2-الوثب العمودي : حركة الوثب المتفجر للرجلين.

وتوصل محمد لطفي السيد حسنين 1990 إلى أن المتطلبات البدنية التي يحتاجها الضارب في عملية الهجوم هي:

1- الجهد العضلي الموضعي أو التحمل اللاهوائي.

2- القدرة العضلية أو القوة مميزة بالسرعة.

3- الرشاقة : التوقع والتكيز ، الوقفة والمكان قبل الحركة ، زمن رد الفعل السرعة الحركية ، الحركة في اتجاه غير متوقع.

4- قدرة السيطرة على حركات الجسم : توقيت ، إيقاع ، توازن ، استرخاء

(<http://www.badnia.net/vb/showthread.php?t=3138>)

11-1-1 البرنامج التدريبي:

1-11-1-1 ماهية البرامج:

عرفه وليامس بأنه : " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية

المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق

هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه : "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد

الابتداع و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

11-1-1-2 أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

* إكساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج

تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصانها يجعلها عديمة الفاعلية

* **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق:** أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و بغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة , و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها, وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة و السبب يكون في غياب البرامج .

* **ضياح الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا و الأمامي أو هاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرامج.

* **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للزمن قيمة, وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال .

* **تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية :** إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعه , و طالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة .

* **البعد عن العشوائية في التنفيذ :** في غياب البرامج تتسلسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ و يكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها و تفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل و كيفية تنفيذ الواجبات (عبد الحميد شرف 2002, ص 46,45,17)

* **دقة التنفيذ:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب و طريقة التعليم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضع غرض (عبد الحميد شرف, 2002, ص 46)

1-1-1-3 الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم و بناء برامج التدريب .
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب .
- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية .
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد و التطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب و الذي يستفيد من الخبرات الأجنبية .
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص و طبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج .
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

1-1-1-4 السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح :

- أن يراع احتياجات و اهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم : "ناشئين, متقدمين, مستوى عال".
- يعتبر البرنامج جزءا مكتملا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية
- أن يساعد البرنامج على تنمية و تطوير قدرات اللاعبين

- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة
- يمكن تنفيذه واقعيا وفق الإمكانيات و التسهيلات المتاحة
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب و يبين قدراته و معارفه العامة و الخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة (يحي السيد الحاوي, ص 10-26)

1-1-1-5 خطوات تصميم برنامج رياضي : لتصميم برنامج حلالي مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من

الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية :

- 1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
- 2- الهدف و الأهداف الإجرائية .
- 3- محتوى البرنامج.
- 4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- 5- تنفيذ البرنامج.
- 6- الأدوات المستخدمة في البرنامج.

1-1-1-6-1 تقويم البرنامج

1-1-1-6-1 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج: هناك مجموعة من الاحتياطات و الإجراءات

يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين و يتفق على اغلبها العلماء و هي :

* ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج :

لكي يؤتى البرنامج ثماره و لكي تتحد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة و يتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة و يتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج .

* الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين :

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة .

* مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرابي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس اثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه

الممارس وإذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد (عبد الحميد شرف, 2002, ص 60, 61, 62)

* مراعاة التغذية المناسبة و الراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط و العلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف و معرفة المرءي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيح الذي يتناسب وحجم و نوعية النشاط الرياضي.

* تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكييف الجسم الحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظار فيه يقلل من مستواه إذن لا بد إن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.

* تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب و لما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فانه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا, ولذلك فان الإسراع الغير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف (عبد الحميد شرف, 2002, ص 63, 64, 65)

1-2 القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية إحدى الصفات البدنية المهمة التي تشترك في معظم الأنشطة الرياضية ، ويمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية . وقد عرفها (مفتي إبراهيم حماد) على أنها : " مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة " . وللقدرة العضلية علاقة مباشرة في تطوير وتحسين مستوى العناصر الأخرى كالتحمل والمرونة والرشاقة .. الخ ، فالقوة هي أساس الحركة التي يستطيع الإنسان من خلالها إن يحرك شيئاً أو مقاومته إذ تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل إلى أن تصل إلى أقصاها في سن الثلاثين والبعض يقول إلى سن الخامسة والثلاثين، والقوة هي التي يبني عليها إنجازات اللاعب ، لذلك يمكننا القول أن الحركة مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالقوة وهي الأساس لإنتاج الحركة الاعتيادية والرياضية على حد سواء لذا يسعى الرياضي دائماً لتطوير قوته كي يحسن أدائه الحركي طبقاً لفنون اللعبة وتكنيكها من خلال التدريبات النوعية المميزة للوصول إلى أكبر قدر ممكن للإنتاج الحركي، لذا لا نبالغ إذا قلنا أن القوة العضلية أهم عناصر اللياقة البدنية ، واللاعب إذا لم يكن قوياً لا يمكن أن يخطو بقدراته البدنية للإمام ، وهذا له علاقة مباشرة بحجم العضلة كلما كبرت العضلة كلما زادت قوتها، وهنا لا بد من الإشارة إلى أن مرحلة العمر إلى سن العاشرة تتساوى فيها القوة العضلية للبنات والصبيان ميدانياً وعندما يتقدم العمر يزداد معدل نمو القوة عند الصبية بسرعة كبيرة . ويعرف عصام عبد الخالق القوة: بأنها كفاءة الفرد على الأداء البدني بالتغلب أو مواجهة المقاومات المختلف . ويعرفها زاسيورسكي : بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها . ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها .

رغم اختلاف هذه التعاريف في الكلمات فحقيقة الأمر تلقي في نقطة واحدة وتعطي مفهوماً واحداً للقوة وهو قوة العضلة في مقاومة الحمل الواقع عليها ، فإذا تمكنت العضلة من مقاومة الثقل الواقع عليها معنى ذلك أن العضلة تسير في تطوير مستواها . (قاسم حسن المندلأوي ، محمود عبد الله الشاطي ، 1987 ، ص 82) .

1-2-1 أنواع القوة العضلية :

من خلال إطلاعنا على المصادر والمراجع المختلفة التي قد بحثنا فيها عن موضوع القوة العضلية وأقسامها ، وجد هناك الكثير من الآراء فهناك من قسم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع ومنهم (هارا) حيث يقول : " نظراً للأسباب المنطقية والتعليمية فقد قسمت القوة إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي : القوة القصوى والقوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة) ومطاوله القوة " فالقوة الانفجارية هي إحدى أنواع القوة العضلية حيث قسم الخبراء القوة العضلية إلى ثلاثة أقسام وهي القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة ومطاوله القوة .

والقسم الآخر من الخبراء قسمها إلى القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومطاوله أي أن بعض الخبراء قد أضافوا القوة الانفجارية إلى القوة القصوى. (قاسم حسن المنديلاوي ، محمود عبد الله الشاطي، 1987، ص85).

أن القوة كمفهوم هي نوع واحد فالقوة هي القوة ولكن الذي يختلف هو الشكل ويبقى النوع واحد، عليه فان للقوة العضلية أنواع عديدة اختلف المختصون في هذه الأنواع ولكن اجمع الأغلب منهم على الأشكال التالية:

- القوة القصوى (العظمى) .

- القوة المميزة بالسرعة و القدرة الانفجارية .

- مطاوله القوة (تحمّل القوة) .

1-1-2-1 القوة القصوى (العظمى):

وهي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملائمة للاعب وخاصة لاعب رفع الأثقال والمصارعة . إذ تعرف بأنها اقوة التي تستطيع العضلة استخراجها في حالة أقصى انقباض (ساري أحمد ، 2001، ص37).

ويمكن تطوير القوة العظمى بالطرق التالية :

أ - طريقة الحد الأقصى للقوة : يستخدم في هذه الطريقة 4-6 تمارين في التدريب الواحد ، وفي كل تمرين يتم عمل 5-8 تكرارات وكل مرة يتم إعادتها من 1-3 مجموعات باستخدام 85-95% من النسبة العظمى من قوة اللاعب ويفضل تغيير هذه التمارين مرة واحدة في الأسبوع .

ب - طريقة تكرار القوة : تعني هذه الطريقة الاعتماد على التكرار في تطوير وزيادة قوة اللاعب ، يستخدم في هذه الطريقة 6-10 تمارين ، وكل تمرين يتم في 3-5 تكرارات وكل دورة يتم إعادتها 6 مجاميع باستخدام 80-85% من الحد الأقصى لقوة اللاعب .

ج- طريقة التدرج في زيادة القوة: تعني هذه الطريقة استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب وتطويرها ويستخدم في هذه الطريقة 7-9 تمارين ، وكل تمرين يتم في 5-6 دورات ، وتعاد الدورات على النحو التالي:

الدورة الأولى تعاد من 5-6 مرات باستخدام 70% من الحد الأقصى لقوة اللاعب.

1-2-1-2 مطاوله القوة (تحمّل القوة):

يعني تحمّل القوة عند الرياضيين وقدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ويعرفه علاوي بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية ، ويعرفه ريسان خريط بأنه القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة، نستنتج من هذه التعاريف أن مطاوله القوة يعني

الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة ، ومن الرياضات التي تحتاج إلى تحمل القوة هي السباحة والتجديف والجمباز والحدود والمصارعة ، ويمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الركض بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن يشكل 25% - 30% من وزن جسم اللاعب .

تعرف في كثير من المراجع للتحمل العضلي أو الجهد العضلي بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعنية لأطول فترة ممكنة بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي ويذكر "بسطويسي" عن أنها القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو بعض مكوناته (بيطويسي أحمد بسطويسي، 1999، ص 84).

ويعرف "أبو العلا عبد الفتاح" بكونه قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبياً على الجهاز العضلي (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 1993، ص 85).

ويقصد به مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومة خارجية لفترة زمنية طويلة، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق استخدام مجموعة من التمرينات المتتابعة والخاصة بجميع أجزاء الجسم، بحيث يستخدم اللاعب وزن جسمه أو أثقال تتراوح ما بين :
40% إلى 70% من أقصى مقاومة للمجموعات العضلية المختلفة (علي البيك، 2008، ص 99)

1-2-1-3 القوة المميزة بالسرعة:

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ، لذا يمكننا القول أن القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية والسرعة ، والمهم في هذه القوة أن الرياضيين يؤدون حركتهم من الانقباض الايزوتونيكي إلى الانقباض الايزومتريك والعكس صحيح أيضاً ولكن بأقصر وقت ممكن، ومهما يكن فاللاعب الذي يمتاز بقوة انفجارية كبيرة سوف يحقق إنجازات أفضل كما هو الحال في العدو والرمي والتصويب في كرة اليد وكرة القدم ... الخ حيث يبدأ اللاعب بالارتفاع التدريجي بقوته ، مبتدئاً من نقطة الصفر والتدرج بزيادتها للوصول إلى الحد الأقصى لها بأقل زمن ممكن لذلك لا اعتقد أن لاعبا يستغني عن هذا النوع من القوة ، لا بل هي الأساس لبعض أشكال الرياضة ، ولو تأملنا طريقة إنتاج القوة في فعاليات العدو السريع (المسافات القصيرة) والوثب العريض من الثبات ورمي الرمح والتجديف وقذف الثقل وركل الكرة بالرجل (الضربات الحرة المباشرة بكرة القدم) والتصويب بكرة اليد والمناولة الطويلة بكرة السلة والضرب الساحق بالكرة الطائرة، وقد أشارت الكثير من الدراسات إلى تطور مستوى الانجاز بالاعتماد على القدرة الانفجارية ويمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية مع أداء الرياضي للتمرين باستخدام أقصى الجهد كما أن تكرار المجهود يجب أن يكون قليلاً إذا تم التدريب على أساس الملاحظات السابقة يجب ضمان تحسين قدرة اللاعب في تنشيط عدد كبير من الألياف العضلية السريعة الانقباض ، وان تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية . (منتديات المدرب المصري).

تتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة و خصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الأداء للمهارة في النشاط الممارس، بحيث تضمن أعلى فاعلية لهذا الأداء تحت ظروف و شروط المسابقة ، و في أثناء ارتباط القوة بالسرعة يعني بحصول الرياضي على صفة مميزة تسمى القوة المميزة بالسرعة و هي ذات أهمية في الأداء الحركي و تعتبر خاصية بدنية مركبة (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2000، ص 93).

1-2-1-4 القوة الانفجارية :

شكلت القوة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية المهمة التي أرتكز عليها أداء العديد من مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب حركات القفز والوثب والرمي وضرب الكرة ، وكما في الكرة الطائرة والتنس، وتمثل هذه القدرة عامل اندماج القوة العضلية والسرعة لذلك عرفت تعريفات كثيرة فقد عرفها :

(قاسم حسن حسين 1998 م) "بأنها القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن" (ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي، 2001، ص 40) .

(زكي محمد حسن 1998 م) "أنها قدرة الفرد على بذل القوة في أقل زمن ممكن" .

(أمر الله البساطي، 1998، ص 89، ص 88) .

وقدر عرفها الباحث بأنها قابلية الرياضي على إصدار أقصى مقدار من القوة في أقل زمن ممكن لأداء الواجب الحركي .ويمكن تعريف مفهوم القوة الانفجارية حسب مفهوم (قاسم حسن المندلاوي) بأنها : " هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي وتعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على مقاومة عالية جداً" . ويمكن تعريفها ب: الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة مع قوة كبيرة جداً، ولذلك تكون خاصية القوة الانفجارية مرتكزة على القدرة العضلية. (ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي، 2001، ص 40) .

1-3 الكرة الطائرة:

تمهيد :

تعد الكرة الطائرة من أكثر الرياضات شعبية في العالم حيث دخلت إلى الأولمبياد مبكرا وانتشرت في العالم بشكل سريع و واسع ما أدى بها إلى تأسيس اتحاد دولي خاص بهذه اللعبة سنة 1947 من اجل أن تنظمها وتطورها وتسييرها وكذا وضع القوانين المحددة لها وتعديلها حسب الظروف التغيرات الحاصلة في المجال الرياضي .
أما في الجزائر فتعد الكرة الطائرة من أولى الرياضات حيث أسست اتحادية وطنية لهذه اللعبة مباشرة عد الاستقلال سنة, 1963 وعمدت إلى نشرها في كامل التراب الوطني و المشاركة في المحافل الدولية والقارية .
كما أنها رياضة تتميز عن باقي الرياضات بعدة خصائص كعدم تلامس اللاعبين وعدم وجود وقت محدد لها إلى جانب هذا فهي تتكون من تقنيات خاصة بها (الإرسال, الاستقبال, التميرير , الصد , السحق) .

1-3-1 تعريف للكرة الطائرة:

الكرة الطائرة هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية ، يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية ، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم ، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة ، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم أو إذا ما تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.
(www.badania.net/vb/showthread-php?t=)

– الكرة الطائرة لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى آخر من جانبي الملعب عبر الشبكة وذلك بأيديهم أو سواعدهم ، وهي واحدة من أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم.

(www.badania.net/vb1/uploaded...1160441013rar)

– الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 متر و عرضه 9 متر تقسمه شبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 للذكور و 2.24 للإناث و الهدف من هذه اللعبة هو محاولة إسقاط الكرة من جهة الخصم مع تفادي سقوطها في الجزء الأيمن ، حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الخصم وهو ما يسمى بالإرسال ، ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون احتساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو تتعدى المجال المحدد أو عدم تحقيق إرسال صحيح.(منشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية،القانون الرسمي الكرة الطائرة المعتمد من طرف fibv 2000-2004)

1-3-2 تاريخ و نشأة الكرة الطائرة (لمحة):

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد و مما يدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة في بني حسن و هناك صور أخرى قديمة في أمريكا و اندونيسيا تشير إلى قذف الكرة و لقفها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة ، إما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى انه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب

الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه , ومنذ ذلك الوقت تمت الألعاب التي لها هدف (جول) مثل كرة القدم , كرة السلة و غيرها , أما في أمريكا الجنوبية فقد كانت الفورمة الأصلية للعب الكرة هي السعي في المباراة إلى قذف الكرة من جهة إلى أخرى بين الفريقين , أما حديثا فيقال إن الشعب الايطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطي ثم انتقلت إلى ألمانيا عام(1893) وكانت تسمى في ذلك الوقت "فوست بول " Fost ball ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ (علي مصطفى طه, 1999, ص11)

بواسطة أمريكي اسمه وليام مورغان (1870-1942) ولد في ولاية نيويورك و نزل في التاريخ على أساس انه مبتدع ومخترع للعبة الكرة الطائرة و التي سماها في البداية اسم "منتونيت" وإثناء ما كان مورغان طالبا في كلية YMCA في سبرنجفيلد قابل جيمس تاسميث الذي اخترع وابتدع كرة السلة عام 1891 اكتشف مورغان اللعبة الرياضية وأدركها أو فهمها .

في عام 1894 عين مدير التعليم البدني في فرع ymca في هوليك في ماسكيسستس لاحظ مورغان أن لعبة السلة لا تناسب كل الطلبة و خاصة رجال الأعمال الذين يأتون في المساء لقد أصبح مدركا للحاجة إلى لعبة أكثر استجماما و يمكن إثائها ألا تشمل علي أي تلامس و تتطلب مجهودا قويا (مكثفا) و بالتالي يضمن استجماما أو استرخاء كاملا بدون أي خطر من الإصابات و قد شرح ذلك في مقالة نشرت سنة 1915 (عصام الوشاحي, 1991, ص 209) ومن جهة نظره أن التنس يمد بمزايا عديدة جيدة ولكنه يتطلب كرات شبكة و تجهيزات أخرى متعددة فضلا عن كونه غير عملي للعمل في مجموعات أول شيء فقد احتفظ بفكرة استخدام الشبكة, لقد وضعها علي ارتفاع حوالي 6 أقدام و 6 بوصات اعلي الأرض (1.98 متر) بالضبط على ارتفاع رجل متوسط وقد اجري تجارب على عدة كرات متنوعة, كرة السلة كانت ثقيلة جدا و كبيرة جدا و لقد انتزع الإطار الداخلي و لكن الكرة أصبحت خفيفة جدا. أخيرا أصبح لديه كرة جلدية صنعت بواسطة A.G سبالدنج بروس بإطار داخلي مطاط و قد كان راضيا و مقتنعا بالنتيجة, نحن ألان في عام(1865) تم عقد مؤتمر من مديري التعليم البدني Y M C A في سبرينج فيلد و دعي مورجان ليشرح تفصيليا لعبته, فريقان مؤلفان من 5 أعضاء الكل ذهبوا معه احدهما كان بقيادة كروان و الآخر بقيادة جون لينك اللذان كانا على التوالي رئيس البلدية و المطافئ لهوليوك.

الأستاذ الفريد الذي كان حاضرا في هذا الشرح اقترح أن يستبدل اسم "منتونيت" بالكرة الطائرة و الذي كان أكثر إيجاء و وصفا للأداء و التصرف للعبة .

ولقد طبقت القواعد و القوانين لأول مرة في عام 1898 في كتيب الجماعة الرياضية ل ymca لشمال أمريكا (عصام الوشاحي, 1991, ص210)

1-2-3-1 تاريخ الكرة الطائرة الجزائرية و تأسيس الاتحادية:

لقد ظهرت الكرة الطائرة في بلادنا قبل الحرب العالمية الأولى، ففي هذه الفترة كانت الفرق نادرة فكانت منتمية إلى الاتحاد الفدرالي لجمعيات الجمباز في شمال إفريقيا.

وفي الحقيقة لم تطبق إلا في عام (1936) مع تدشين فيدرالية الشمال الإفريقي للكرة الطائرة، بداية الحكمة كانت أولا في الجزائر حيث تم تدشين الرابطة بعدها توسعت نحو المغرب، وإلى منطقة وهران قبل إن تمس منطقة قسنطينة .

وفي الأربعينيات كان يوجد لاعبين محترفين و أسماء لامعة في الكرة الطائرة مثل ولد موسى، الإخوة بوركايب جبران بن حداد الذين تبعوا شباحي بالعيد مايدو و فركوي.

و عند الاستقلال الفرصة لكرة الطائرة كانت منذ نشأة الفيدرالية التي كان هدفها هو تحسين الوضع وهذا بوضع الكرة الطائرة في متناول مختلف الشرائح، فقامت ببناء ملاعب في الإحياء الشعبية وبعثها في المجال الدراسي و الجماعي، كما كانت تقوم بدورات تكوينية في جميع أنحاء الوطن مع وجوه معروفة مثل: مايدو، فركوي و شباحي العيد.

كغيرها من الاتحاديات الوطنية المتخصصة تأسست سنة (1963) و تشرف علي 27 رابطة ولائية، و 5 رابطات جهوية و مجموع 352 جمعية رياضية و عدددهم 9408 لاعبا مجاز في جميع الفئات وهذا إلى غاية سنة (1997).

كما شاركت الكرة الطائرة الجزائرية في العديد من المنافسات الدولية، جهوية كانت أم قارية أم عالمية و في جميعها حققت الجزائر " النخبة الوطنية " نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألقاب عربية و إفريقية لدي الجنسين و هي النتائج التي مكنتها من شرف تمثيل الجزائر و القارة الإفريقية في نهائيات كأس العالم باليابان عام (1991) و الألعاب الاولمبية ببرشلونة سنة (1992).

1-2-3-2 انتشار و شعبية الكرة الطائرة:

انتشرت لعبة الكرة الطائرة على المستوى العالمي عام (1900)، عندما أصبحت كندا أول دولة تتبنى هذه اللعبة، و في نفس العام انتقلت إلى الهند ثم الفلبين و بيرو (1910)، و في كوبا (1905) ثم انتقلت إلى إنجلترا (1914)، و قد دخلت لعبة الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي إثناء الحرب العالمية الأولى، و بعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا (1922)، و في إفريقيا.

1-3-3 خصائص لعبة الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة هي رياضة تلعب بين فريقين على ملعب مقسم بواسطة شبكة، وهناك صيغ مختلفة متاحة لظروف معينة بغرض تقديم تعددية اللعبة لكل فرد.

الهدف من اللعبة هو إرسال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها على ملعب المنافس و منع نفس المحاولة من المنافس و للفريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة (بالإضافة إلى لمسة الصد).

توضع الكرة في اللعب بالا سال، و تضرب بواسطة المرسل فوق الشبكة إلى المنافس و يستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا أو يفشل الفريق في إعادة الكرة بصورة صحيحة.

في الكرة الطائرة الفائز بالتداول يسجل نقطة (نظام تتابع النقط) عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول, فانه يكسب نقطة و الحق في الإرسال, ويدور لاعبه مركزا واحدا باتجاه عقرب الساعة (القواعد الرسمية للكرة الطائرة, الطبعة الجديدة 2004-2005, ص7)

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة اصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى لو خرجت خارج الملعب.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المركز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (Libéro) فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط .

- لكل فريق ملعب خاص به و لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحدة مستقلة بذاته.
- سهولة التكاليف .

- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز احد الفريقين.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث انه لا تمسك ولا تحمل.
- لا يوجد بها تسليم وتسلم (مصطفى علي طه, 1999, ص 16)

1-3-4 قواعد جديدة لقانون الكرة الطائرة :

تفرد (الملاعب) هذا الأسبوع باطلاع القراء على التعديلات الجديدة التي اقراها الاتحاد العالمي للكرة الطائرة والتي تم اعتمادها وتطبيقها في العديد من دول العالم وسوف يتم أيضا طبعتها وإقرارها لحكام المملكة كم أوضح رئيس لجنة الحكام باتحاد اللعبة العالمي عبد الله الخليفي الذي كان متواجدا في قيادة نهائيات كأس العالم باليابان.

المادة 4.3.2:

- الأدوات:

أضيفت إلى هذه المادة فقرات جديدة وهي:

- 1- لا يسمح للاعب باللعب بجذاء باطنه السفلى اسود الذي يترك أثرا في أرضية الملعب.
- 2- لا يسمح للاعب باللعب بجذاء أسود.
- 3- يسمح باللعب بأحذية مختلفة الألوان وباختلاف الشركات المصنعة لها على أن يكون معتمدا من الاتحاد الدولي.

– المادة 4.5:

– الأشياء الممنوعة:

تم التعديل في هذه المادة كالاتي:

– يتحمل اللاعب مسؤوليته عند لبس الأشياء الممنوعة مثل الخواتم والقلائد والشرائط ما لم لا تشكل خطورة على الفريق المنافس.

– تعديل المادة: 9.1.2.3

– الكرة المشتركة بين المتنافسين:

إذا أدت اللمسات المتزامنة بواسطة لاعبين متنافسين فوق الشبكة إلى « المسك » فإنها لا تعتبر خطأ ويستمر التداول .

– المادة 12.5.1:

– إخفاء الإرسال:

تم التعديل في هذه المادة وذلك بتنبية الحكام بعدم تطبيق هذه المادة في آخر أشواط المباراة

(www.badania.net/vb/showhread.php?=4098)

– المادة 19

– اللاعب المدافع الحر:

1- يجب أن تكون تغييرات اللاعب المدافع الحر دائما بعد تداول اللعب (فيما عدا عندما يتم تغيير دوران .

الفريق المنافس لمعاينة الفريق بإنذار « بطاقة صفراء » مما يترتب عليه منح الفريق المنافس الإرسال والدوران .

2- يجوز عند إصابة اللاعب المدافع الحر إعادة تعيين رئيس الفريق كلاعب مدافع حر بشرط أن يكون من ضمن اللاعبين الاحتياط سواء.

أ- كان رئيس الفريق قد تم تبديله بلاعب آخر أثناء الشوط.

ب- عندما يكون رئيس الفريق من ضمن اللاعبين الأساسيين في بداية الشوط.

3- لا يسمح للاعب البديل لرئيس الفريق بالتبديل مرة ثانية مع أحد لاعبي الاحتياط بعد أن تم تعيين رئيس الفريق كلاعب مدافع حر بدلا من اللاعب الحر المصاب.

4- يوقع على ورقة تسجيل المباراة بعد انتهاء المباراة آخر رئيس شوط في المباراة بعد تعيين رئيس الفريق كلاعب حر بدلا من اللاعب المصاب (www.badania.net/vb/showhread.php?=4098)

1-3-5 التنظيم الدولي للكرة الطائرة:

كانت الكرة الطائرة لعبة لوقت الفراغ و الاستحمام حتى بداية (1930) كان يوجد بعض مسابقات الكرة الطائرة

الدولية القليلة ، إحداهما حدثت مبكرا في (1913) عند ما تباري فرق من الصين و الفلبين ، أحرقت البطولات القومية (الوطنية) في كثير من دول أوروبا الشرقية حيث كان مستوى اللعب قد وصل إلى مستوى ملحوظ.

بدأت الكرة الطائرة تكون أكثر تنافسا ولياقة بدنية وفنية من حيث الأداء أنشأت الكثير من الدول اتحاديات وطنية للكرة الطائرة وكانت مهمته في إقامة تنظيمات ومباريات دولية.

وفي عام (1934) بدأت أول محاولة لخلق منظمة دولية للكرة الطائرة عندما أنشئت لجنة في مؤتمر (اجتماع) اتحاد الكرة الطائرة الدولي في ستوكهولم ، حدث نشاط أكثر اتجاه الاتحاد الدولي للكرة الطائرة إنشاء دورة الألعاب الاولمبية عام (1936) في برلين ولكن أعاق هذا النشاط الحرب العالمية الثانية و في عام (1946) اجتمع ممثلون من تشيكوسلوفاكيا و بولندا و فرنسا في براغ ووافقوا على أن يدعو لمؤتمر دولي في باريس في (1947) حيث وجد الاتحاد الدولي للكرة الطائرة با 14 اتحادا وطنيا للكرة الطائرة انضموا وقتها (بلجيكا ، البرازيل، تشيكوسلوفاكيا ، مصر،فرنسا،هولندا ،المجر، ايطاليا، بولندا، برتغال ، رومانيا، أوروغواي، الولايات المتحدة الأمريكية ،يوغسلافيا) و كان أول رئيس للاتحاد الدولي للكرة الطائرة هو "بول لبيون" من فرنسا وبقي على رأس الاتحاد الدولي لمدة 37 عاما و أثناء ذلك الوقت ساهم بوضوح في تطور و شعبية الكرة الطائرة عبر العالم (عصام الوشاحي،1994،ص56)

1-3-6 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

1-3-6-1 وقفة الاستعداد: هو الوضع الذي يتخذه اللاعب و منه يستطيع التحرك بسهولة و يسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب, فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تتناسب مع ظروف وصول الكرة إليه, ومن هذه الأوضاع مايلي:

- الوقفة المنخفضة والتي تناسب التغطية للهجوم

- الوقفة المتوسطة وهي الأكثر استعمالا وتناسب التميرير والإعداد

- الوقفة المرتفعة وهي تناسب التميرير والإعداد للخلف

1-3-6-2 الإرسال:

- **تعريف :** الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة , ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ , وهو عبارة على جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق و الذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

- **أهمية و مميزات الإرسال:**

ترجع أهمية الإرسال إلى انه احد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومى حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة , ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال , ولاعب الإرسال يكون أداؤه مستقلا وبدون تأثير زملائه أو الفريق المنافس

1-3-6-3 استقبال الإرسال:

- تعريف: هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من أسفل لأعلي بالساعدين أو بالتمرير أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل (مصطفى علي طه, 1999, ص54,55,58)

- أهميته: يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة, فمنذ نشأت الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين, وبعد أن كانت تؤدي من اعلي أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من أسفل ويؤدي باستخدام السطح الداخلي , وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء

1-1-6-4 التميرية: هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من اعلي ومن أسفل , بتوجيهها بدون استقرارها على اليمين

- أهمية التمير:

التمير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه على السيطرة و التحكم بتوجيه الكرة فيكل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية , وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والمهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب , فهو يرتبط بالمهارات الاخرى للعبة والاستقبال و الإعداد للضرب الساحق وذلك من خلال إتقان الفريق أداء التميريات بمهارة ودقة وكفاءة يستطيع مباغته المنافس بأداء كل أنواع الضرب الساحق وتنفيذ خطط اللعب الموضوعه من قبل المدرب بنجاح ويستخدم في مهارات التمير أطراف الأصابع و الأيدي والأذرع على اغلب من أي جزء آخر من الجسم

1-3-6-5 حائط الصد:

تعريفه: حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها , وذلك بالوثب للاعلي مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة سحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

أهميته:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة عن الشبكة , وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق لشبكة أو امتصاص قوة الضربة الساحقة من , بالإضافة إلى أن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية وكذلك يستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس (مصطفى علي طه, 1999, ص58,65,70)

ويعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع و الرئيسي في لعبة الكرة الطائرة , ثم يليه بلاعب واحد , أما بثلاثة لاعبين فهو قليل الاستعمال وتستخدمه الفرق ذات المستوى العالي جدا , فهو يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاع عند اللعب ويستخدم في حالة وجود مهاجم منافس قوي (مصطفى علي طه, 1999, ص70)

1-3-6-6 السحق:

في القاعدة العامة السحق يتسلسل مع التمير و هو آخر التماس مع الكرة قبل أن تمر إلى منطقة المنافس, و السحق هو حركة انفجارية و ديناميكية و التي تتكون من ضرب الكرة بقوة نحو الأسفل , هذه الكرة تتجاوز الشبكة و تسقط في منطقة المنافس بطريقة انحدارية بواسطة شدتها و إثارتها, ومن اجل تسجيل النقاط و الفوز بالإرسال أو إيقاف الخصم , وفي المتوسط 60 بالمئة من النقاط تسجل بواسطة السحق, كما تجلب 90 بالمئة من تغييرات الإرسال

(Arie selinger.joan ackermann. 1992. p99-100)

1-3-6-7- الاستقبال : (الدفاع عن الملعب)

تعريف:

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ساحقا من الفريق المنافس, أو المرتدة من حائط الصد وتميرها من أسفل لأعلى بتوجيهها إلى الزميل في الملعب.

أهميته :

يعتبر الدفاع عن الملعب احد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب, وتغطية حائط الصد وضربات الخداع, وتغطية عملية الهجوم للفريق نفسه, لهذا فان الدفاع يتساوي في الأهمية مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة , حيث أنها تتطلب مستوي عالي من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدرجات والطيران والانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة (مصطفى علي طه, 1999, ص150, 151) .

1-4 حائط الصد:

تعريف:

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية لمواجهة الشبكة أو قريبا مكنها، وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة (علي مصطفى طه، 1999، ص 137)

1-4-1 أهمية حائط الصد:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن اللعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة، وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة. وتتضح أيضا أهمية حائط الصد في كونه يمتص قوة الضربة الساحقة ويساهم في الحصول على النقاط، فهو يشنت انتباه الفريق المنافس ويؤدي إلى عدم تركيزه وإرباكه (محمد سعد زغلول ، 2001، ص 78)

الغرض الشائع والأساسي من تكوين حائط الصد هو سحب الكرة المضروبة من الخصم حتى تفقد قوتها وتعدم خطورتها.

إجبار اللاعب على توجيه الكرة في مكان معين، بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في تشكيل خطته الهجومية، بحيث أنه لا يعتبر كعملية دفاعية فحسب، بل هو أيضا بداية لعملية هجومية (زينب فهمي وآخرون ، 1983، ص 31)

1-4-2 تقنيات حائط الصد:

1-2-4-1 وضع اليد للاعب الصد لهجمات الخصم:

لاعب الوسط الأمامي يبقى بالقرب من الشبكة اليسار الأمامي واليمين الأمامي يبقون خلف الشبكة ثم يتحرك اليسار الأمامي ليصد الضربات الساحقة (عصام الوشاحي ، 1994، ص 237).

1-2-4-2 وضع الجسم الأساسي للاعب الصد:

اليدان بجانب الأذنين زاوية 90° عند الوركين والرجلين زاوية 100° إلى 110° عند الركبتين.

1-2-4-3 الارتفاع والشروط الضرورية للصد:

القفز لأقصى ما يمكن ومد اليد أعلى الشبكة على الارتفاعات:
- الرجال المرفق أعلى الشبكة.

- السيدات وسط الذراع بين المرفق والمعصم أعلى الشبكة.

1-2-4-4 حركة الذراع في الصد:

تعلم الأسلوب الفني لزيادة عرض مساحة الصد، وذلك بالتحرك أو بحركة اليدين بطول الشبكة بعد التنبؤ بمسار الكرة الساحقة في الاتصال النهائي بالكرة المضروبة، مد الإبهامين والأصابع الصغيرة يجب إضافة حركة المعصم في إعادة الكرة على ملعب الخصم.

1-4-2-5 التحرك بعد الصد:

عندما ينجح الصد يجب الانتباه لصد الهجمة التالية، أما عندما يفشل الصد فعلى اللاعبين مواجهة الكرة المضروبة لتقوية وتعزيز موقع المعد، فإن عليهم أن يتحركوا للمواقع الصحيحة للضربة الساحقة (عصام الوشاحي، 1994، ص 283-240)

1-4-3 المبادئ الأساسية لوضع حائط الصد:

- هناك بعض الاعتبارات الهامة والمبادئ الأساسية حول عملية الدفاع بإقامة حائط صد تتلخص فيما يلي:
- انتصاب الجذع ومد الذراعين كاملا مع بسط اليدين من المرفقين، بحيث يقف اللاعب على مشط القدم والركبتين مفرودتين إذا كان تمرير المنافس بشكل جيد، أما إذا كان سيئا هنا ثني الركبتين قليلا.
 - وضع الذراعين على مسافة أوسع من مسافة الكتفين أثناء الأداء حتى يتمكن المدافع من تغطية أكبر مساحة من الملعب على الشبكة وهذا الأسلوب يجد كثيرا من هجوم المنافس.
 - فرد الجسم مع أداء وثبات خفيفة متتالية على المشطين تمهيدا لأداء حائط الصد، حيث تؤدي هذه الوثبات إلى توتر عضلي يمهد لإعطاء قوة الوثب.
 - ايجابية عمل الكتفين والأصابع بأن يكون حائط الصد مغلقا ومحاولة تصغير زاوية العمل الهجومي للمنافس.
 - دقة التوقيت والوثب الصحيح وحسن اختيار مكان الوثب.
 - زاوية رسغ اليد واتجاه الأصابع حيث التفريق بين حائط الصد الدفاعي والهجومي.
 - استقرار القائم بالصد لنوع العمل الهجومي ومكانه ونوعية المهاجم مع مراقبة اللاعب المعد للفريق المنافس، ويعد الاستقرار من أهم العوامل التي تؤدي على نجاح حائط الصد (محمد سعد زغلول، 2001، ص 78، 79)

1-4-4 أنواع حائط الصد:

1-4-4-1 الصد الهجومي:

عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها انشاء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعين واليدين أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس (علي مصطفى طه، 1999، ص 137)

1-4-4-1 الصد الدفاعي: يستخدم بواسطة اللاعبين الذين يستطيعون أن يرفعوا أيديهم أعلى من الشبكة، في الصد الدفاعي يضع اللاعب كفي يديه لأعلى ليكون سطح ارتداء الكرة، يجب أن يقفز اللاعب قليلا للخلف من الشبكة ليعترض مسار الكرة، وبالرغم من أن هذا الصد يبدو سهلا فإن توقيت وضع اليدين صعب للغاية (عصام الوشاحي ، 1991، ص 129).

- الصد الفردي : يتصدى لاعب فقط للهجوم.

- الجماعي : لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم

.(Frehmer, J.ackermenm/blonnt,1990, p151 Frehmer)

1-4-4-2 الصد المفتوح:

حائط الصد المفتوح هو الذي تكون فيه أيدي اللاعبين موازية للشبكة وعلى استقامة واحدة تقريبا أي تكون الزاوية حوالي 180° ، ونقطة الضعف في هذا التكوين أن يتيح للمهاجم ضرب الكرة داخل وخارج حائط الصد، إذا كان الحائط عند طرفي الشبكة.

1-4-4-3 الصد المغلق:

حائط الصد المغلق تكون فيه الزاوية بين الأيدي أقل من 180° ، ويكون ذلك عن طريق لف اليدين قليلا من جهة الإصبع الصغير في اتجاه الشبكة، فإذا كان اللف من جانب واحد يسمى نصف مغلق للحائط المغلق، يتم عادة في منطقة منتصف الملعب خاصة في منطقة وسط الشبكة (زينب فهمي وآخرون: 1983، ص 23)

1-4-5 طريقة أداء الصد:

ينقسم الأداء الفني للصد إلى أربعة مراحل:

1-4-5-1 وقفة الاستعداد:

يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من الشبكة بمقدار 50-100 سم فيؤدي وقف الاستعداد من الوقوف أو أخذ خطوات الجري والنظر يكون إلى المهاجم المنافس، يكون اللاعب الخارجي قريبا من خط الجانب لعدم الإعاقة أثناء التحرك.

1-4-5-1 الوثب:

يتم الوثب بالرجلين معا بعد ثني الركبتين ثنيا عميقا، مرجحة الذراعين جانبا أسفل عاليا مع خفضهما قريبين من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب.

1-4-5-2 الصد:

تكون اليدين قريبتين من بعضهما والأصابع مفرودة ومنتشرة على سطح الكرة وثبات الذراعين وميل الرسغين للخلف بشكل بسيط في حالة الصد الدفاعي أما في حالة الصد الهجومي فإن الذراعين تؤديان حركة بسيطة للخلف ثم ثني الرسغين أماما في حركة سريعة وقوية لضرب الكرة في ملعب المنافس (علي مصطفى طه: 1999، ص 138)

1-4-5-3 الهبوط:

بعد الاتصال بالكرة تسحب اليدين لتجنب مخالفة لمس الشبكة يجب على اللاعب أن يمتص صدمة الهبوط بواسطة ثني الكاحل والركبتين عند الهبوط المتوازن يعتبر مهما لكي يكون الأداء التالي ممكنا إنجازته مثل الإعداد أو الاستعداد للانتقال للهجوم (عصام الوشاحي: ، 1994، ص 129.)

1-4-6 أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاث أقسام:

1-6-4-1 الصد بلاعب واحد:

يتميز هذا النوع في إعطاء الفرصة لباقي اللاعبين بإمكانية تغطية واستقبال الكرة في حالة فشل اللاعب في الصد. يستخدم هذا النوع من قبل الفريق المدافع عندما يكون الفريق المهاجم سريعاً فلا يعطي للفريق المدافع القيام بالصد بلاعبين أو ثلاثة لاعبين.

يستخدم أيضاً في حالة وجود لاعب يتقن الصد والتوقيت الصحيح وحسن التصرف، وعندما يكون الفريق المهاجم ضعيفاً في الضربات الهجومية.

1-6-4-2 الصد بلاعبين:

يعتبر الصد بلاعبين أفضل طرق الصد وتستخدمه الفرق القوية في الوقت الحاضر حيث أن هذه الطريقة لا تسمح بمرور الكرة بين يدي القائمين بالصد.

وتتم هذه الطريقة بتحريك اللاعبين القائمين بالصد للدخول ليتقابلا معا في منتصف المسافة بينهما أو المسافة القريبة من الكرة المراد صدها ويمكن تنفيذ هذه الحالة من مراكز (2، 3، 4).

1-6-4-3 الصد بثلاث لاعبين:

يستخدم الصد بثلاث لاعبين لتشكيل حائط صد قوي أمام الهجمات القوية للفريق المنافس، إلا أن هذه الطريقة تترك فراغاً واسعاً ومساحة كبيرة في ملعب الفريق المدافع ويتيح الفرصة للمهاجم بالقيام بعمليات الخداع، وفي أغلب الأحيان تنفذ طريقة الصد هذه من مركز (3) باشتراك لاعبي (2، 4) في عملية الصد (علي مصطفى طه، 1999، ص 139، 142)

1-5 المراهقة:

تعريف: لغة

المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم (حامد عبد السلام زهران ، 1995، ص 323)
اصطلاحاً:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد" (عبد العالي الجسماني ، 1994، ص 323، 329)
فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريباً، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة (عبد العالي الجسماني ، 1994، ص 323، 329).
وفي هذا المجال أيضاً "جوزيف ستون وتشرش" في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائماً واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي (محمد أيوب شجيمي ، 1994، ص 212).

1-5-1 تعاريف بعض العلماء:

لقد اختلف علماء النفس اختلافاً جوهرياً واضحاً في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والمرحلة من حياة الفرد عرفها "ستايلي هول": "إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق" (حامد عبد السلام زهران، 1994، ص 325).

وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة" (ميخائيل إبراهيم أسعد ، 1998، ص 220).
المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها (محمد عبد الحليم منسي ، 2001، ص 196)

1-5-2 أنواع المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق، وهناك عدة

أشكال:

1-2-5-1 المراهقة التكيفية (السوية):

هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، نحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة (خليل ميخائيل معوض ، 1994 ، ص 449).

1-2-5-1 المراهقة المنحرفة:

هي صورة مبالغمة ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة

1-2-5-1 المراهقة الانسحابية:

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

1-2-5-1 المراهقة العدوانية المتمردة.

مراهقة متمردة، نائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة (خليل ميخائيل معوض ، 1994 ، ص 450).

1-2-5-1 المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني تتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي (محمد مصطفى زيدان ، 1995 ، ص 19).

1-3-5-1 خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

1-3-5-1 النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة، وتقترن هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي في فترة المراهقة، تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة (محمد مصطفى زيدان، 1995 ، ص 162).

1-3-5-1 النمو العقلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام للفرد كذلك تنضج القدرات العامة والخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم (عبد الرحمن العيساوي ، 1997 ، ص 38).

1-3-5-1 النمو الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة في الفترة الأولى بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق في هذه المرحلة يثور لأتفه الأسباب، وهناك ميزة خاصة واضحة تتصل بالحالة الانفعالية للمراهق، إذ أنه أثير لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح (رابح تركي ، 1990 ، ص 242).

1-3-5-1 النمو الجنسي:

تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات، والنمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد (عماد الدين إسماعيل، 1995، ص 41، 42).

1-5-3-5 النمو الاجتماعي:

تبدأ بذور التطور الاجتماعي للمراهق في مرحلة الطفولة الأولى وتستمر باستمرار الحياة، ونتيجة انتماء إلى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته، ويشعر بالسعادة والاطمئنان والاستقرار النفسي، أما إذا حدث ما يعيق هذه الرغبة فإنه يتمرد ويشعر بالتعاسة (محمد أيوب شحيمي، 1994، ص 213).

1-5-4 حاجات المراهق:

للمراهق حاجات جسدية واجتماعية وشخصية مثلما هي لدى أصحاب الأعمار الأخرى ولكن هذه الحاجات تختلف في مرحلة المراهقة عن مراحل الحياة الأخرى.

1-4-5-1 الحاجة إلى المكانة:

من أهم حاجات المراهق رغبته في أن يكون شخصا هاما، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذي قيمة، ولهذا ليس غريبا أن نرى مراهقا يدخن أو يقوم بأعمال الراشدين، أو فتاة تلبس الأحذية العالية وغير ذلك من أمور الراشدين.

1-4-5-2 الحاجة إلى الاستقلال:

إن هذه الحاجة تكون متزايدة الأهمية لدى المراهقين حيث نجده يريد التخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولا عن نفسه، فمثلا نجده يريد معرفة خاصة، يفكر لذاته... الخ.

1-4-5-3 الحاجة الجنسية:

أوضحت دراسات "kenzey" عن المراهقين الفتيان دلالة واضحة على أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية (فاخر عاقل، 1972، ص 118-120).

1-4-5-4 الحاجة البيولوجية:

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيفضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم، وتختلف طريقة إشباع هذه الحاجات من فرد إلى آخر، فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة (فاخر عاقل: 1994، ص 197).

1-5-5 أهمية التربية البدنية للمراهق:

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعا من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دورا كبيرا وفعالا

وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع زملاء.

أما من الناحية الاجتماعية فان التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق (تشارلز بوكور، 1994، ص 453).

2 الدراسات السابقة والمشابهة:

يعرض الباحث في هذا الجانب أهم الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع دراسته، والتي استفاد منها الباحث مما اتبعته من إجراءات، وما أسفرت عنه من نتائج، وقد روعي في ترتيبها أن تكون وفقاً للترتيب الزمني من الأقدم للأحدث لإبراز مسار التطور البحثي في هذا المجال وقد قُسمت الدراسات إلى 03 أقسام كما يلي:

أولاً- الدراسات السابقة التي تناولت البرنامج التدريبي.

ثانياً- الدراسات السابقة التي تناولت القوة الانفجارية.

ثالثاً- الدراسات السابقة التي تناولت حائط الصد.

1-2 الدراسات التي تتعلق بالمتغير الأول البرنامج التدريبي :

دراسة بوساق حسان 2015: ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال أقل من (17 سنة) ،هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة القوة الانفجارية ،و التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة الصد حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه يلاءم الظاهرة المدروسة على عينة قوامها 24 لاعب المجموعة التجريبية و تضم 10 لاعبين من نادي النجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة صنف أشبال و المجموعة الشاهدة و تضم 10 لاعبين من نادي شباب المسيلة لكرة الطائرة صنف أشبال و أشارت النتائج إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة "فئة الأشبال .

دراسة وجيه احمد شبندي 1993:

"تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين" . هدفت الدراسة إلى التعرف على برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين، وكذا دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته الدراسة على عينة قوامها (40) لاعب مصارعة رومانية (مصارعين الكبار فوق 19 سنة) تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، حيث كانت النتائج على أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج ، وكذا كانت التوصيات على أنه عند التخطيط لتدريب إعداد المصارعين يجب الأخذ في الاعتبار مستوى الاستعداد البدني الخاص والعمل على تطوير الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة مما ينعكس إيجاباً على فاعلية الأداء المهاري والخططي.

دراسة عماد صالح عبد الحق 2002 .

"أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، على عينة قوامها اختار الباحث عينة عمدية قوامها (30) طالباً من طلاب قسم التربية الرياضية الذين لم يسجلوا مساق الجمناستيك، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، تضم كل مجموعة (15) طالباً، وأجرى اختبار قبلي لكلتا المجموعتين مكون من اختبارات بدنية ومهارية من أجل التأكد من تكافؤ المجموعتين على هذه الاختبارات.

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

دراسة أ.م.د. عبد الستار جاسم ألنعمي و م.د. مها صبري حسن 2008 .

"تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق للشباب بالكرة الطائرة" . هدفت الدراسة إلى التعرف على وضع المنهج التدريبي لتطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة، وكذا معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار (18-19) سنة، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة ، حيث قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي يتم اختيارها اختياراً حراً على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث ، إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) تتكون كل مجموعة من (10) لاعبين ، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون خرجوا بأن مفردات المنهج التدريبي المستخدم كان له الأثر الإيجابي في تطوير بعض الصفات الحركية ، إذ إنها تطورت بشكل ملحوظ كما عبرت عنه الفروق المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث، وكذا أن الصفات الحركية برغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة منها في تطوير مهارة الضرب الساحق، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون يوصون بتأكيد تطوير الصفات الحركية في مراحل مبكرة من مراحل الإعداد والتدريب، لان التدريب عليها في مراحل متأخرة يأخذ الوقت الطويل والجهد الشاق من قبل اللاعبين وكذا استخدام التمرينات البدنية (الحركية) لما له من أثر إيجابي في تطوير الصفات الحركية ومن ثم تطوير الأداء المهاري .

دراسة إسلام توفيق محمد (1998)

تأثير برنامج تدريبي بالأثقال وتدريبات البليومترك على القدرة العضلية للاعبين كرة السلة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال وتدريبات البليومترك على القدرة العضلية للاعبين كرة السلة، اشتملت عينة البحث على (14) لاعب كرة السلة تحت (18) سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وقياس بعدي وكانت مدة البرنامج (12) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، وأشارت النتائج إلى إن استخدام البرنامج المقترح أدى إلى الارتقاء بمستوى القدرة العضلية وأن معدلات نمو القدرة العضلية تكون سريعة في بداية التدريب ثم تبطئ هذه المعدلات. و أن تدريب الأثقال والتدريب البليومترى أدى إلى تطوير القدرة العضلية لجميع أجزاء الجسم.

دراسة أحمد صالح 2011 .

"فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة السحق لدى ناشئي نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع غزة" .

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى ناشئي نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع غزة والارتقاء بمستوى أداء مهارة الضربة الساحقة ، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي للقياس البعدي و القبلي للمجموعة الواحدة ، واستخدم الباحث عينة قوامها (12) ناشئا من (15-17) سنة من نادي السلام بقطاع غزة للعام (2010-2011) وكانت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية، كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لصالح الاختبار البعدي.

2-2 الدراسات التي تتعلق بالمتغير الثاني القوة المميزة بالسرعة :

دراسة عجمي محمد عجمي(2000) رسالة ماجستير :

برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين لكرة القدم هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ومهارة دقة التصويب للاعبي كرة القدم الناشئين ،، وتم استخدام التصميم التجريبي بطريقة القياسات القبليّة والقياسات البعديّة، اشتملت عينة البحث على (40) لاعبا بعمر (16) سنة بنادي الاسكندرية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ، و أشارت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي أدى باستخدام الأثقال إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بمعدلات عالية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة ، و تنمية القوة المميزة بالسرعة إلى تحسين قوة ومهارة دقة التصويب للاعبي كرة القدم للناشئين.

دراسة رفاعي مصطفى حسن(1994) ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير

"دراسة مقارنة بين تأثير أسلوب استخدام الأثقال وأسلوب المصادمة لتنمية القوة المميز بالسرعة للرجلين للاعب كرة القدم"

هدفت الدراسة إلى التعرف على التأثير والفرق بين الأسلوبين في تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبي كرة القدم ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لموضوع البحث، اشتملت عينة البحث على 30 لاعبا تحت 17 سنة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية واستمرت فترة تطبيق البرنامج (06) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية أسبوعيا و أشارت أهم النتائج إلى أن كل من أسلوب التدريب بالأثقال وأسلوب التدريب بالمصارعة قد أثر تأثيرا إيجابيا في تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم ، و أن أسلوب التدريب بالمصادمة حقق نسبة أفضل من أسلوب التدريب بالأثقال في تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبي كرة القدم.

دراسة م.م موفق صينخ جعفر 2006:

تأثير أسلوبى التدريب البليومتريك و الاعتيادي على القدرة اللاأوكسيجينية و صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب البليومتريك و التدريب الاعتيادي على القدرة الاوكسيجينية و صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة و معرفة أفضلية أي من الاسلوبين التدريب البليومتريك و التدريب الاعتيادي على القدرة الاوكسيجينية و صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته للموضوع ،اشتملت العينة على 30 لاعبا ، و أشارت النتائج إلى ، أن للتدريب البليومتريك و التدريب الاعتيادي أثرا في القدرة اللاأوكسيجينية و صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة ،وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعتين في اختبارات (القدرة اللاأوكسيجينية ، و القوة الانفجارية ، و القوة المميزة بالسرعة) .

2-3 الدراسات التي تتعلق بالمتغير الثالث حائط الصد :

دراسة عماري حسام الدين: 2015 ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير

اثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على اداء تقنية الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة U17، هدفت الدراسة الى وضع وحدات تدريبية مقترحة للتعرف على التعرف على العلاقة الكامنة بين القوة الانفجارية وحائط الصد، حيث أستخدم المنهج التجريبي لانه يلائم العين المدروسة والمكونة من 24 لاعبا من فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة، 4 يشكلون العينة الاستطلاعية و 10 لاعبين يمثلون المجموعة الشاهدة، ومثلهم غي المجموعة التجريبية. حيث أشارت النتائج المحصل عليها على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لصالح التجريبية.

دراسة م.م أسعد حسين عبد الرزاق و م.م فراس كسوب راشد 2010 .

"تأثير أساليب عرض متنوعة في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة" .

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير أساليب العرض المتنوعة في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة، و استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وتم إجراء هذا البحث في المدة من (2010/2/21 ولغاية 2010/4/4) وعلى عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار للعام الدراسي (2010/2009) وبلغ عددهم (40) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية استخدمت أساليب العرض المتنوعة والأخرى ضابطة استخدمت الأسلوب المتبع .

وتكونت كل مجموعة من (20) طالبا بعد إجراء عمليتي التحانس والتكافؤ ،وأظهرت النتائج على أن لأساليب العرض المتنوعة تأثير ايجابي في تعلم الأداء الفني والدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة ،وكذلك إن أساليب العرض المتنوعة كانت هي الأفضل في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة من الأسلوب المتبع مع طلاب المرحلة الثانية ،في ضوء

النتائج أوصى الباحثان بضرورة استخدام أساليب العرض المتنوعة في تعلم مهارات الكرة الطائرة من اجل التعرف عن مدى تأثيرها في تعلم تلك المهارات ، وكذلك ضرورة إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تعتمد على الأساليب التعليمية الحديثة .

دراسة خليل إبراهيم الحديثي وشاكر محمد عبد الله 2005 .

" أثر استخدام تمارين البلايومترك في تحسن المستوى البدني والمهاري لمهاري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة" .

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر استخدام تمارين البلايومترك في تحسن المستوى البدني والمهاري لمهاري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأجري البحث على فريق نادي الرمادي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (2004-2005) وعددهم (12) لاعبا قسموا إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) الضابطة استخدمت المنهج الاعتيادي والتجريبية استخدمت تمارين البلايومترك بواقع (06) لاعبين لكل مجموعة تم تطبيق تمارين البلايومترك على اللاعبين في الوحدات التدريبية خلال مدة إجراء التجربة البالغة (12) أسبوعًا ، وتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية بعد إكمال المنهج التدريبي بعدها جمعت البيانات وفرغت وعولجت إحصائيًا، حيث استنتج الباحثان أن المنهجين المستخدمين فعالان في تطوير المستوى البدني والمهاري لمهاري الضرب وحائط الصد .

مع تفوق استخدام تمارين البلايومترك على المنهج المتبع ، وقد أوصى الباحثان بضرورة إدخال تمارين البلايومترك لتطوير القدرات البدنية التي تمتاز بصيغة القوة الانفجارية والقدرات ذات المسار الحركي المتوافق مع القدرات البدنية .

2-4 التعليق على الدراسات السابقة:

- اختارت هذه الدراسات العينات من فئات عمرية مختلفة سواء ممارسين للعبة الكرة الطائرة أو غير ممارسين للعبة الكرة الطائرة، و من حيث السن تنوعت الفئات العمرية بين لاعبي الدرجة الأولى و الممتازة.

- استخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي مثل دراسة كل من :

- بوساق حسان 2015

- وجيه احمد شبندي 1993.

- عماد صالح عبد الحق 2002

- أحمد صالح 2011 .

- تناولت الدراسات معالجات إحصائية متعددة مما أفاد الباحث في استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.

هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى البحث عن:

- التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح بالأنقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين لكرة القدم .

- التعرف على تأثير أسلوبى التدريب البليومتريك و الاعتيادي على القدرة اللاأوكسيجينية و صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة
 - التعرف على برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين، وكذا دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين.
 - التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.
 - التعرف على تأثير أساليب عرض متنوعة في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة
 - التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال أقل من (17 سنة).
 - معرفة تأثير الأساليب التدريبية المختلفة في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد وضرب الكرة لأبعد مسافة في كرة القدم.
 - معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين و الرجلين وعلاقتها بأداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
 - التعرف على أثر التدريب البليومتري و التدريب الاعتيادي على القدرة اللاأوكسيجينية و صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة الطائرة.
 - التعرف إلى أثر استخدام تمارين البلايومترك في تحسن المستوى البدني والمهاري لمهاري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.
- من كل ما سبق يمكن إيجاز النتائج التي تمّ التوصل إليها من الدراسات السابقة فيما يلي:
- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن معظم متغيرات القدرات البدنية .
 - كانت نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق البرنامج التجريبي في تحسن وكانت أفضل من المجموعة الشاهدة والتي لم تعتمد على البرنامج التدريبي الهادف والمناسب .
- واستفاد الباحث من الدراسات السابقة الآتي:
- الاستفادة من الإطار النظري للدراسات السابقة.
 - إمكانية تحديد المنهج المستخدم ونوع وحجم العينة.
 - اختيار المعالجة الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة.
 - مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة ومحاولة الاستفادة منها في تدعيم وتفسير نتائج الدراسة الحالية.
- وخلاصة القول من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شكلت إطاراً نظرياً لموضوع الدراسة الحالية كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث : كالمنهجية، واختيار العينة، أدوات الدراسة، وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

اتبعنا في دراستنا هذه على خطوات الإطار العام للدراسة وهذه الخطوات أولها الكلمات الدالة في الدراسة المرتبطة بموضوعنا وذلك لأن أي باحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل عموميتها في فهم اللغة وتداخل المفاهيم والمصطلحات ولذا فهو مجبر أن يتعرض إلى تحديد المفاهيم التي لها علاقة بموضوع دراسته، ثم بعد ذلك تطرقنا إلى إشكالية الدراسة حيث تم صياغتها وضبطها وبعدها حددنا تساؤلاتها الجزئية، وبعدها تناولنا أهداف وأهمية الدراسة، وبعدها تناولنا فرضيات الدراسة التي تعتبر إجابات عن الأسئلة المطروحة التي دارة حولها مشكلة البحث.

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

إن تحديد المفاهيم التي يبنى عليها البحث، من أهم الخطوات العلمية و المنهجية التي ينبغي أن يخطوها أي باحث لأنها تحدد المجال العلمي النظري و التطبيقي للدراسة ، كما أنها تساعد على الفهم الجيد لما يريد الباحث أن يصل إليه و كذا حصر المتغيرات التي يمكنها أن تؤثر في الدراسة، و تحديدها لتجنب الاستنتاجات الخاطئة ، و أهم المفاهيم التي بنيت عليها دراستنا هي:

1-1-1 التدريب :

1-1-1-1 لغة : مصدر درب ،يدرّب ، تدريباً: درب أي عوده و مرّنه و التدريب هو تزويد العاملين بالدراسات العلمية التي تؤدي إلى رفع درجة المهارة في اداء واجبات الوظيفة مثل تدريب الرياضي (المعجم العربي الأساسي، محمد محي الدين صابر، 1989، ص443)

1-1-1-2 اصطلاحاً: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجالا ما.(أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص2) .
و قد عرفه matvive عبارة عن اعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية و الفنية و الخططية و العقلية و النفسية و الخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية.

1-1-1-3 إجرائياً: هو مجموعة و المناهج التي تخضع لأسس العلمية من أجل الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن .

2-1 البرنامج التدريبي:

هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كما يمكن تعريفه على أنه عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطّة صمّمت سلفاً و ما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق تنفيذ وإمكانات تحقّق هذه الخطّة.

(الدكتور جمال إسماعيل المكي، 1997م، ص183).

3-1 القوة :

1-3-1 لغة : ضد الظرف ، و القوة مبعث، و النشاط و النمو و الحركة، جمع قوى،قوات (المعجم العربي الأساسي، محمد محي الدين صابر، 1989، ص 1018) .

1-3-2 اصطلاحا: تعرف القوة العضلية بقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للتصدي إلى مقاومة وذلك في جهد واحد وتعريف القوة بالتدريب الرياضي بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. (محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد، 1984).

القوة حسب " Matviev 1983 " هي القدرة على تجاوز حمل خارجي بفضل المجهود العضلي.

1-3-3 إجرائيا: القوة إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد والتي يمكن تنميتها لديه ، وهي الوسيلة لتحقيق المستويات المطلوبة لمختلف الأنشطة.

القوة المميزة بالسرعة:

هي صفة مركبة من القوة و السرعة و تعرف بأنها القدرة على إظهار القوة بأسرع وقت ممكن. (Jürgen Weineck 1992, p273)

1-4-4 الصد :

1-4-1 لغة : صدّ ، يصدّ ، صدا، منع حدوثه مثل صد الهجوم بمعنى منع (المعجم العربي الأساسي، محمد محي الدين صابر، 1989، ص724).

1-4-2 اصطلاحا: د.ناهده الدليمي : هو الحركة التي يسمح بأدائها للاعب الخبط الأمامي بالقرب من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من الفريق المنافس ، ويعد اللاعب الذي يضع كليتي يديه أو أحدهما بإزاء الفرق الآخر وفوق مستوى الحافة العليا للشبكة قد حاول صد الكرة وتعد محاولة الصد قد وقعت فعلا إذا ما لامست لاعبا أو عدة لاعبين.

1-4-3 إجرائيا: الصد هو عملية يمكن أن تكون دفاعية أو هجومية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية بالقرب من الشبكة ، وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة من الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة .

1-5-5 تعريف المراهقة :

1-5-1 لغة : تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، و كلمة المراهقة مشتقة من الفعل "رهق" بمعنى غشى أو لحق أو دنا من، فهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم واكتمال النضج.

1-5-2 اصطلاحا : هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها. (بهي فؤاد السيد، 1997، ص272).

تعريف حاتم محمد آدم: يعرفها بأنها "تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ" (بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال العظام وتقع عادة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة مع مراعاة الفروق الفردية. (حاتم محمد آدم، 2005، ص14).

كما يعرفها أحسن بوبازين بأنها "هي السن التي لا يمكن أن نعتبر فيها الشخص طفلا و لا راشدا". (أحسن بوبازين، 2009، ص95).

1-5-3- إجرائيا: هي الفترة التي تكون من مرحلة البلوغ حتى مرحلة الرشد والتي لا يمكننا اعتبار الشخص خلالها طفلا أو راشدا .

1-6-1 الارتقاء:

1-6-1-1 لغة : مصدر ارتقى، يرتقي، ارتقاء، مرتقي، أي ارتقى الرجل السلم، ارتفع و صعد (المعجم العربي الأساسي، محمد محي الدين صابر، 1989، ص544).

1-6-1-2 اصطلاحا : هو القفز من نقطة معينة ومحاولة بلوغ أقصى بُعد ممكن .

1-6-1-3 إجرائيا: هو محاولة القفز من نقطة إلى أخرى أعلى منها

2-إشكالية الدراسة:

تعتبر لعبة الكرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية، وتجلب العديد من المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية، فعدم ارتباطها بزمن معين، كذلك كيفية التعامل مع الكرة حيث تارة نجد لها ملموسة، وفي الأخرى مضروبة، بالإضافة إلى المزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب، وكذا المستوى الرفيع للأداء المهاري والخططي الذي يقوم به اللاعبين ولا يفوتنا المواقف المتقلبة والمثيرة والتي ترفع من مستوى الإثارة لدى اللاعبين والمشاهدين، وذلك كله أثناء الممارسة التطبيقية لها، وجميعها خصائص وضعت للعبة في مصاف الألعاب الأولمبية.

و الكرة الطائرة هي أحسن الألعاب التي تناسب الأطفال الصغار كما أن معدل انتشارها يزداد بصورة كبيرة في المدارس و في جميع أنحاء العالم، و من هنا يمكن لنا الوصول إلى المستوى العالي في مرحلة البلوغ و لهذا يجب أن يكون الشكل الأساسي للأداء الفني كامل و جاهز في مرحلة الطفولة المتأخرة.

إن النظرة قد تغيرت حول مفهوم القدرات لدى النشء سواء كانت بدنية أو مهارية أو عقلية فالدراسات و البحوث قد توصلت إلى تلك القدرات أكبر استيعابا و إدراكا و تكيفا مع متطلبات اللعب المتقدمة و المعقدة و خاصة القدرة على تحمل الأحمال البدنية المقننة و المناسبة لخصائص مراحل النمو للناشئين.

و حيث أن البداية مع الناشئ يجب أن تكون مناسبة لقدراته على الاستيعاب أي يجب أن يتلاءم حد الاستيعاب الأعلى و تتحدها فإن المحتوى للبرامج و التدريبات لعناصر الأداء البدني و المهاري و الخططي لا بد من إعدادها وفق أسس مقننة علميا من حيث شكل و تكرار و زمن الأداء. (إبراهيم شعلال، محمد عفيفي، 2001، ص15، ص16).

ولعبة الكرة الطائرة تعتبر أيضا إحدى الألعاب الجماعية التي أصبح لها مستقبل وصوره أفضل عما كانت عليه، وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور شكل الأداء المهاري، وكذا خطط اللعب الدفاعية والهجومية، ولعل من بين هذه المهارات نجد مهارة حائط الصد الذي هو أسلوب دفاعي تستخدمه الفرق للفوز بالمقابلات، هذه التقنية هي كذلك مزيج بين حركات فنية تغطيها قدرة بدنية مستوحجة إذ يستلزم على منفذ هذه المهارة القفز عاليا فوق الشبكة

قصد إعاقة الخصم لحظة الهجوم الساحق إذ أن القفز إلى أعلى وبسرعة يتطلب ويتوجب اكتساب قدرة بدنية هائلة تعتمد أساسا على تطوير قوة الارتقاء التي لها علاقة كبيرة بإحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعب الكرة الطائرة ألا وهي صفة القوة المميزة بالسرعة.

و قد اختلفت طرق التدريب في الكرة الطائرة وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال برامج رياضية تدريبية خاصة و بأحد أساليب طرق التدريب المعروفة.

و من أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصرها المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة بدنيا و فنيا و خططيا فالصفات البدنية نوعان منها أساسية كالقوة و السرعة و المداومة و المقاومة و الرشاقة و المرونة و الصفات البدنية المركبة مثل القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة حيث تساهم بشكل كبير في تطوير مستوى الفريق من الناحية الفردية و الجماعية لتسهيل تحقيق الأهداف المسطرة ، و نظرا لأهمية القوة المميزة بالسرعة في المجال الرياضي و ارتباطها بكثير من الألعاب الرياضية أصبحت تعتبر من الركائز المهمة التي تستخدم لتدريب اللاعبين و ذلك لكي تساعد في زيادة تطوير أدائهم الرياضي .

لقد ازداد اللعب الحديث صعوبة و تعقيدا مقارنة بأساليب اللعب قبل عشرات السنين ، فالقوة المميزة بالسرعة التي يحتاج إليها اللاعب الآن أصبحت كبيرة ، كما أن الحركات الخطئية في الدفاع و الهجوم أصبحت متشعبة ، حيث تعد القوة المميزة بالسرعة إحدى عناصر الإعداد البدني الخاص للاعب الكرة الطائرة ، فهي تسهم إسهاما فاعلا في نجاحه و تحسين تقنية الصد "حائط الصد" ، حيث للقوة المميزة بالسرعة أهمية كبيرة في مجال لعبة الكرة الطائرة، إذ أنها تمدنا بالعديد من الأسس و المفاهيم التي تبنى عليها عملية تطوير الأداء الرياضي لتحسين أداء الفرق الرياضية المتقدمة ، فمن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد في الكرة الطائرة ، و من هنا تكمن مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال ؟

و عليه فإن دراستنا تنطلق من التساؤلات الجزئية التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة الشاهدة ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة التجريبية؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية؟

3-فرضيات الدراسة:

3-1 الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

3-2 الفرضيات الجزئية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة الشاهدة.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة التجريبية.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية.

4- أهداف الدراسة:

من خلال معالجتنا للموضوع و تصورنا لطبيعة المشكل ارتأينا أن نحدد أهداف الدراسة فيما يلي:

- توضيح مدى أهمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

- كشف فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

- التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة المميزة بالسرعة و الارتقاء لحائط الصد.
- الكشف عن مدى أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة في هذه المرحلة العمرية (أشبال).

5- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى و هذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق النتائج الإيجابية، و كذلك إن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب للعبة الكرة الطائرة في بلادنا بل في الوطن العربي و القارة الإفريقية بشكل عام، و هو يعطينا صورة مصغرة عن عملية التدريب لحائط الصد.
- اقتراح برنامج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة لتحسين الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.
 - التعرف على أهمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية على الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.
 - تساهم هذه الدراسة في تطوير لعبة الكرة الطائرة.
 - تساعد هذه الدراسة في تطبيق تمارين متنوعة من أجل استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية و بالتالي المهارة للاعب الكرة الطائرة.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

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

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

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية.

وبما 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 المحتملة مواجهتها.

- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.

- التقرب من أفراد العينة.

وفي الأخير خالصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد المنهج لأن المنهج هو "عبارة عن فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار إما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة لدينا أو من أجل البرهنة على حقيقة لا يعرفها الآخرون". (بودواد عبد اليمين، 2010، ص26).

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العملية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، ذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التأريخ للحوادث الماضية، بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة، ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويتحكم في متغيرات أخرى وذلك حتى يتوصل إلى العلاقات السببية بين كل هذه المتغيرات وأثناء ذلك يراعي تحقيق أقصى درجات الضبط العلمي.

وتعتمد الفكرة الأساسية التي يقوم عليها المنهج التجريبي على أنه إذا كان هناك مجموعتان من الأفراد متشابهتان في جميع الخصائص والعوامل ثم أضفنا عنصرا معينا إلى إحدى المجموعتين دون الأخرى، فإن أي تغير أو اختلاف بعد ذلك بين المجموعتين يرجع إلى وجود هذا العنصر المضاف، كما أنه في حال تشابه المجموعتين وحذف عنصر معين من أحدهما دون الأخرى فإن الاختلاف أو التغير الذي يظهر يرجع إلى غياب هذا العنصر.

وبالتالي نعرف المنهج التجريبي بأنه محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة، والمنهج التجريبي يقوم أساسا على أسلوب التجربة العلمية التي تكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات المختلفة التي تتفاعل مع الديناميات أو القوى التي تحدث في الموقف التجريبي.

ومن خلال ما تقدم يمكننا أن نعرف المنهج التجريبي في المجال الرياضي بأنه الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة، تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيرا واحدا أو أكثر بينما يثبت المتغيرات الأخرى. (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، ص136، ص137).

3- مجتمع وعينة الدراسة:

تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي ، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أصدق تمثيل.

ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه : "تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، تلاميذ، أو كتب أو سكانا، أو أية وحدات أخرى، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم "العالم" ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة، هذه الخصائص قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

أما تعريف العينة فهي : "إجراء يستهدف تمثيل مجتمع الأصلي بخصه أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة". (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص14، ص17).

ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود (العينة الغير عشوائية القصدية)، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، وتمثلت عينة البحث في فريق نادي الكرة الطائرة بوسعادة حيث تم تشكيل المجموعة التجريبية والشاهدة كالتالي:

أ- المجموعة التجريبية:

وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، و تضم 10 لاعبين من نادي الكرة الطائرة بوسعادة صنف أشبال.

ب- المجموعة الشاهدة :

وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية. و تضم 10 لاعبين من من نادي الكرة الطائرة بوسعادة صنف أشبال .

ج- تجانس مجموعات البحث:

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

الجدول (1): يمثل تجانس عينة الدراسة:

وسائل إحصائية	المجموعة الشاهدة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	دلالة (ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المتغيرات							
العمر	17.4	0.516	17.5	0.527	0.429	0.678	غير دال
الوزن	66.7	3.198	66.8	3.224	0.069	0.946	غير دال
الطول	177.2	4.237	177.6	4.247	0.154	0.881	غير دال

بالنسبة لمتغير العمر:

من خلال الجدول (1) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يقدر ب 17.4، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.516، أما بالنسبة ل للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 17.5، و انحرافا معياريا يقدر ب 0.527، في حين سجلنا قيمة 0.429 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.678، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

بالنسبة لمتغير الوزن:

من خلال الجدول (1) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يقدر ب 66.7، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 3.198، أما بالنسبة ل للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 66.8، و انحرافا معياريا يقدر ب 3.224، في حين سجلنا قيمة 0.069 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.946، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

بالنسبة لمتغير الطول :

من خلال الجدول (1) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يقدر ب 177.2، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 4.237، أما بالنسبة ل للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 177.6، و انحرافا معياريا يقدر ب 4.247، في حين سجلنا قيمة 0.154 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.881، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

يتبين من الجدول (ب) 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- الخصائص السيكومترية للأداة:

1-4 معامل الثبات: ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" (مقدم عبد الحفيظ ، 1993 ، ص52) .

وقام الباحث بإيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار وبعد أسبوع تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالآتي:

- نتائج ثبات اختبار الوثب إلى الإمام (القفز الأفقي) 0.96.

- نتائج ثبات اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.97.

- نتائج ثبات اختبار الصد 0.92.

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات

$$F^2 = \frac{6 \sum F^2}{n(n-1)} - 1 = r$$

ف²: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية. ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

ن : عدد العينة.

ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

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

4-2 معامل الصدق:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

- نتائج صدق اختبار الوثب إلى الإمام (القفز الأفقي) 0.97.

- نتائج صدق اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.98.

- نتائج صدق اختبار الصد 0.95.

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

جدول رقم (02) : يمثل حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية:

الرقم	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
01	اختبار الارتقاء (القفز العمودي)	0.97	0.98
02	اختبار الوثب إلى الأمام	0.96	0.97
03	اختبار مهارة الصد	0.92	0.95

يتضح من الجدول رقم (02) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة قريبة من الـ01 وبالتالي فإن معامل الثبات قوي ومعامل الصدق له درجة عالية، كل هذا يدل على صدق وثبات الاختبارات ككل.

5- أدوات جمع البيانات والمعلومات : اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبار الارتقاء لسارجنت و اختبار الوثب إلى الأمام ليوروفيت واختبار مهارة الضرب الساحق والتي أجريت على كلتا المجموعتين على شكل اختبار قبلي وبعدي تم معالجتها بالأساليب الإحصائية المناسبة كمعامل الارتباط "سبيرمان" و (t test) كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارة الضرب الساحق وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث

5-1- الاختبارات المستعملة :

4-1-1 تعريف الاختبار:

هو: "الأسلوب أو الوسيلة للمنهج تجربي من أجل تقويم حالة أو عدة حالات". .
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.(وجيه محجوب ،1989،ص254).

الاختبارات البدنية: وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية. والهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية (كالقوة، السرعة، التحمل.. الخ) وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى تتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية، من أجل تقييم المستوى البدني للفرد، كما تسمح لنا هذه الاختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة الأفراد الحالية، حتى تتمكن من بناء البرامج التدريبية والتخطيط لها بشكل سليم، مراعين في ذلك عامل الوقت والجهد والمال.

الاختبارات المهارية: الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى تتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد، ونستطيع تقييم مستواهم وبناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخطئية في الألعاب الجماعية والفردية. (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، ص103).

5-1-2 الاختبارات البدنية :

5-1-2-1 باختبار القفز العمودي لسارجنت :

تعريف :

إن اختبار القفز العمودي والذي يرتبط مع اسم العالم سارجنت Sargent الذي اهتم بهذا النوع من الاختبارات وطورها منذ العام (1921) وهو كثير الاستخدام في مجال التربية الرياضية سواء كان استخدامه في قياس القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين لغير الرياضيين في بحوث خاصة باللياقة البدنية أو للرياضيين في بحوث خاصة بالتعرف على ما متوفر من صفات بدنية أو في التعرف على تطور المناهج التدريبية أو ما شابه ذلك من استخدامات كثيرة .

ويتلخص الأداء في هذا الاختبار وذلك بوقوف المختبر قرب جدار ويقوم برفع ذراعه القريبة من الجدار وتتم قراءة أقصى ارتفاع تصله ذراع المختبر ومن ثم يقوم المختبر بالقفز لأعلى ليؤشر قراءة جديدة عن طريق ذراعه الممدودة والفرق بين القياسين هو المؤشر المعتمد في تحديد أنجاز المختبر في القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين . (شحاته ، محمد إبراهيم وبريقع، محمد جابر، 1995، ص 90) .

اسم الاختبار : اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت) .

-الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

-الأدوات : سبورة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (150سم) ، على أن تدرج بعد ذلك من (151 – 400سم) ، قطع من الطباشير (يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء) .

-مواصفات الأداء :

يغمس المختبر أصابع اليد في الجبس، ثم يقف بحيث تكون ذراعه بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميز على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف، ثم يمرجح الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا. ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لوضع علامة أخرى بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه . (محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم، 1997، ص 117) .

الشروط:

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة. للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب. لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

-التسجيل:

تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بال (سم) .

5-1-2-2 اختبار الوثب العريض من الثبات ليوروفيت :

التعريف باختبار الوثب العريض من الثبات:

بطارية يوروفيت للياقة البدنية (Euro fit Fitness Test Battery) هي مجموعة من تسعة اختبارات للياقة البدنية التي تغطي القوة المميزة بالسرعة و المرونة والسرعة وقوة التحمل والطاقة. وقد وضعت هذه البطارية بواسطة المجلس الأوربي من أجل الأطفال في سن المدرسة، واستخدمت في العديد من المدارس بأوروبا منذ عام 1988م. وقد صممت الاختبارات بحيث يمكن أن يؤديها الفرد في غضون 35 إلى 40 دقيقة، باستخدام معدات بسيطة للغاية. وتم استخدام بطارية يوروفيت للبالغين ونشرت في عام 1995م.

ويسبق تطبيق هذه الاختبارات قياسات جسمية متمثلة في الطول الكلي والوزن وكذلك مؤشر كتلة الجسم اختبار الوثب العريض من الثبات ثلاث وثبات للامام .

- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الوثب للامام .

- الأدوات اللازمة : شريط قياس , ارض مستوية يرسم عليها خط للارتقاء .

- وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية بحيث يلامس مشطا القدمان خط البداية من الخارج ويبدأ المختبر

بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للامام قليلا ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما ثلاث

وثبات متتالية طويلة بالقدمين معا .

- حساب الدرجات : تحسب المسافة من مكان الوثب حتى نهاية الوثبة الثالثة عند كعب الرجلين.

لكل مختبر ثلاث محاولات تحسب له درجة أفضل محاولة (محمد صبحي حسانين : , 1987 ص 212).

5-1-3 الاختبارات المهارية: (اختبار مهارة الصد) .

اسم الاختبار : اختبار الصد .

هدف الاختبار: اختبار مهارة الصد ضد الضرب الساحق من الخصم .

الوسائل المستعملة: ملعب للكرة الطائرة قانوني، شبكة بارتفاع قانوني، خمس كرات.

طريقة أداء الاختبار:

يقف المختبر في منتصف أحد نصفي الملعب وفي النصف الآخر يتواجد أحد اللاعبين المميزين في مهارة الضرب الساحق ومعه المدرب، يقوم المدرب بإعداد الكرة وهو بجانب الشبكة.

على اللاعب أداء خمس مرات ضرب ساحق من المركز 2 ومثلها من المركز 3 وخمس مرات من المركز 4، وعلى المختبر أن يقوم بأداء الصد ضد الضرب الساحق الذي يقوم به اللاعب . (محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم، 1997،

ص 253).

التسجيل:

- تعطى للاعب محاولة واحدة فقط ويمكن إعطاء محاولة أخرى إذا ما وقع خطأ غير مقصود من قبل اللاعب مثل لمس الشبكة.

- تسجل عدد الكرات التي قام بصدها اللاعب .

5-2 الوسائل و الأساليب 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 الإحصاء S.P.S.S ، ولقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

5-2-1 المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً 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. (على لصيف، محمود السامرائي ، 1973، ص 75، ص 76) .

$$\bar{S} = \frac{\sum S}{N}$$

وصيغته العامة هي : \bar{S} حيث: \bar{S} : يمثل المتوسط الحسابي. ن: عدد القيم.

5-2-2 الانحراف المعياري:

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

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

$$E = \sqrt{\frac{\sum (S - \bar{S})^2}{N - 1}}$$

حيث: ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة. (نزار الطالب، محمود السامرائي، 1975، ص 55) .

5-2-3 (ت) استيوذنت:

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 لاجب تستخدم الصيغة التالية .

$$T = \frac{S_1 - S_2}{\sqrt{\frac{(E_1)^2 + (E_2)^2}{N - 1}}}$$

ن: عدد العينة.

س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع² 1 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع² 2 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية. (نزار الطالب، محمود السامرائي، 1975، ص 55) .

6- مجالات الدراسة:

تنقسم مجالات الدراسة في بحثنا هذا إلى ثلاثة أقسام وهي: المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين أجري عليهم البحث، وأخيراً المجال الزمني، أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالآتي:

المجال البشري: تمت الدراسة على نادي الكرة الطائرة بوسعادة أشبال كمجتمع للدراسة حيث تم تقسيم الفريق إلى مجموعة شاهدة تضم 10 لاعبين و أخرى تجريبية أيضاً تضم 10 لاعبين.

المجال المكاني: جرت الدراسة داخل مقر تدريبات الفريق و ذلك بالقاعة المتعددة الرياضات بوسعادة.

المجال الزمني: تم تقسيم المجال الزمني إلى قسمين، الأول نظري حيث بدأنا الدراسة بشكل جدي أواخر شهر نوفمبر 2015 وبداية شهر ديسمبر الموالي. أما الجانب التطبيقي فكانت كما يلي:

إجراءات الدراسة الميدانية (على العينة الاستطلاعية):

- الاختبار الأول : 2016/01/14

- إعادة الاختبار: 2016/01/28

إجراءات التطبيق الميداني للدراسة:

- الاختبار القبلي: 2016/02/01

- الاختبار البعدي: 2016/04/07

7- ضبط متغيرات الدراسة:

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

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للإرتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال .

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

أ- أولا: تعريف المتغير المستقل:

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

تحديد المتغير المستقل: برنامج تدريبي مقترح.

ب- ثانيا: تعريف المتغير التابع :

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

تحديد المتغير التابع: القوة المميزة بالسرعة الإرتقاء لحائط الصد.

8- الاجراءات الميدانية :

8-1 الوسائل البيداغوجية:

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة إلى العينة

الاستطلاعية وقد تمت في القاعة الخاصة بالرياضة على مستوى القاعة متعددة الرياضات بوسعادة. وتمثل هذه الوسائل

والأجهزة في:

- الاختبارات البدنية والمهارية.
- استمارات تسجيل البيانات.
- شريط لاصق.
- ملعب الكرة الطائرة كامل ومجهز (الشبكة بالارتفاع القانوني، خطوط الملعب واضحة...).
- كرات طائرة قانونية.

لوحة تسجيل الطول والارتفاع مدرجة بالسنتيمتر إلى غاية 400 سم

8-2 البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعب كرة الطائرة أشبال وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج كما هو موضح في الملاحق، حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمارين بدنية ومهارية قصد تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة الصد انطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب .

وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال وبعد الإطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي مكون من مجموعة من التمارين البدنية والمهارية لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة من أجل تحسين مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال .

8-2-1 خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

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

8-2-2 الخطة الزمنية للبرنامج :

تم تقسيم البرنامج إلى 16 وحدات تدريبية زمن كل منها يكون حسب هدف الوحدة التدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من 2016/02/1 إلى 2016/04/07.

8-2-3 التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ، ويجب أن تتوافر 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.

8-2-4 التجربة الرئيسية للبحث :

تضمن البرنامج التدريبي على 16 وحدات تدريبية نفذت، وقد استغرقت الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع وحدتين في الأسبوع تنفذ أيام (الاثنين - الخميس) من الساعة 17:30 إلى 19:00. **القياس القبلي** : تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي . وذلك في يوم 2016/02/01 .

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

وذلك في يوم 2016/04/07 .

ومنه في الاخير فقد حاول الباحث في 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 الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1 اختبار الارتقاء:

الجدول 03 : يبين مقارنة النتائج القبليّة بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

الدلالة	درجة الحرية	دلالة (ت) sig	قيمة (ت)	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	18	0.108	1.786	25	55	10.239	43.8	المجموعة الشاهدة
				42	58	8.175	49.8	المجموعة التجريبية
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق								

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الإختبار القبلي يقدر ب 43.8، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 10.239، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 49.8، و انحرافا معياريا يقدر ب 8.175، في حين سجلنا قيمة 1.786 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.108، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

2-1 اختبار الوثب إلى الأمام:

الجدول 04 : يبين مقارنة النتائج القبلية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

الدلالة	درجة الحرية	دلالة (ت) sig	قيمة (ت)	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	18	0.255	1.217	5.65	6.25	0.189	6.005	المجموعة الشاهدة
				5.50	6.95	0.482	6.195	قبلي تجريبية
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق								

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الإختبار القبلي يقدر ب 6.005، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.189، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 6.195، و انحرافا معياريا يقدر ب 0.482، في حين سجلنا قيمة 1.217 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.255، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

3-1 اختبار الصد:

الجدول 05 : يبين مقارنة النتائج القبليّة بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

الدلالة	درجة الحرية	دلالة (ت) sig	قيمة (ت)	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	18	0.159	1.536	4	8	1.264	6.4	المجموعة الشاهدة
				5	9	1.337	7.3	قبلي تجريبية
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق								

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الإختبار القبلي يقدر ب 6.4، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.264، كما حققت المجموعة التجريبية في الإختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 7.3، و انحرافا معياريا يقدر ب 1.337، في حين سجلنا قيمة 1.536 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.159، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

4-1 اختبار الارتقاء :

الجدول 06 : يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للمجموعة الشاهدة

الدلالة	درجة الحرية	دلالة (ت) sig	قيمة (ت)	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	9	0.299	1.103	25	55	10.354	43.9	قبلي
				23	55	10.946	43.4	بعدي
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق								

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 43.9، و انحرافا معياريا يقدر ب 10.354، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب 43.4، و انحرافا معياريا يقدر ب 10.946، و في اختبار (ت) سجلنا نتيجة 1.103، بمستوى دلالة يقدر ب 0.299، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فالمجموعة لم تحقق نتائجها فوفا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي.

5-1 اختبار الوثب إلى الأمام:

الجدول 07 : يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للمجموعة الشاهدة

الدلالة	درجة الحرية	دلالة (ت) sig	قيمة (ت)	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	9	0.193	1.406	5.65	7.25	0.189	6.005	قبلي
				5.70	6.25	0.193	6.02	بعدي
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق								

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 6.005، و انحرافا معياريا يقدر ب 0.189، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب 6.02، و انحرافا معياريا يقدر ب 0.193، و في اختبار (ت) سجلنا نتيجة 1.406، بمستوى دلالة يقدر ب 0.193، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فالمجموعة لم تحقق نتائجها فرفقا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي.

6-1 اختبار الصد :

الجدول 08 : يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للمجموعة الشاهدة

الدلالة	درجة الحرية	دلالة (ت) sig	قيمة (ت)	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	9	0.085	1.931	4	8	1.264	6.4	قبلي
				5	9	1.349	7.4	بعدي
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق								

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 6.4، و انحرافا معياريا يقدر ب 1.264، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب 7.4، و انحرافا معياريا يقدر ب 1.349، و في اختبار (ت) سجلنا نتيجة 1.931، بمستوى دلالة يقدر ب 0.085، و هو أكبر من 0.05، و بالتالي فالمجموعة لم تحقق نتائجها فوفا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي.

7-1 اختبار الارتقاء :

الجدول 09 : يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية

الدلالة	درجة الحرية	دلالة (ت) sig	قيمة (ت)	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	9	0.001	6.359	42	65	9.454	53.5	قبلي
				48	73	10.255	61.5	بعدي
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق								

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 53.5، و انحرافا معياريا يقدر ب 9.454، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب 61.5، و انحرافا معياريا يقدر ب 10.255، و في اختبار (ت) سجلنا نتيجة 6.359، بمستوى دلالة يقدر ب 0.001، و هو أصغر من 0.05، و بالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي، و بالتالي نقول أن المجموعة حققت تحسنا في نتائجها و أثبتت القدرة على الاختبار .

8-1 اختبار الوثب إلى الأمام:

الجدول 10 : يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية

الدلالة	درجة الحرية	دلالة(ت) sig	قيمة (ت)	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	9	0.001	6.466	5.50	6.95	0.482	6.195	قبلي
				5.80	7	0.437	6.435	بعدي
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق								

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 6.195، و انحرافا معياريا يقدر ب 0.482، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب 6.435، و انحرافا معياريا يقدر ب 0.437، و في اختبار (ت) سجلنا نتيجة 6.466، بمستوى دلالة يقدر ب 0.001، و هو أصغر من 0.05، و بالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي.

9-1 اختبار الصد :

الجدول 11 : يبين مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية

الدلالة	درجة الحرية	دلالة(ت) sig	قيمة (ت)	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	9	0.001	5.088	5	9	1.337	7.3	قبلي
				9	13	1.354	10.5	بعدي
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق								

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 7.3، و انحرافا معياريا يقدر ب 1.337، أما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب 10.5، و انحرافا معياريا يقدر ب 1.354، و في اختبار (ت) سجلنا نتيجة 5.088، بمستوى دلالة يقدر ب 0.001، و هو أصغر من 0.05، و بالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي، و بالتالي نقول أن المجموعة حققت تحسنا في نتائجها و أثبتت القدرة على الاختبار.

10-1 اختبار الارتقاء :

الجدول 12 : يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

الدلالة	درجة الحرية	دلالة(ت) sig	قيمة (ت)	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	18	0.001	4.704	23	55	10.946	43.4	المجموعة الشاهدة
				49	65	7.689	58.7	المجموعة التجريبية
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق								

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي يقدر ب 43.4، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 10.946، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 58.7، و انحرافا معياريا يقدر ب 7.689، في حين سجلنا قيمة 4.704 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.001، و هو أصغر من 0.05، و بالتالي فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

11-1 اختبار الوثب إلى الأمام:

الجدول 13 : يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

الدلالة	درجة الحرية	دلالة(ت) Sig	قيمة (ت)	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	18	0.023	2.740	5.70	6.25	0.193	6.02	المجموعة الشاهدة
				5.80	7	0.437	6.435	المجموعة التجريبية
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق								

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي يقدر ب 6.02، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.193، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 6.435، و انحرافا معياريا يقدر ب 0.437، في حين سجلنا قيمة 2.740 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.023، و هو أصغر من 0.05، و بالتالي فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

12-1 اختبار الصد :

الجدول 14 : يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية

الدلالة	درجة الحرية	دلالة(ت) sig	قيمة (ت)	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	18	0.081	5.894	5	9	1.349	7.4	المجموعة الشاهدة
				9	13	1.354	10.5	المجموعة التجريبية
الفرض الصفري اذا $sig > 0.05$ لا توجد فروق و الفرض البديل اذا $sig < 0.05$ توجد فروق								

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الإختبار البعدي يقدر ب 7.4، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.349، كما حققت المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 10.5، و انحرافا معياريا يقدر ب 1.354، في حين سجلنا قيمة 5.894 ل (ت) بمستوى دلالة يساوي 0.081، و هو أصغر من 0.05، و بالتالي فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار الارتفاع و اختبار الوثب إلى الأمام و اختبار الصد ، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 2 إلى 13 ، سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضية العامة و التي من حلالها افترضنا أن " للبرنامج التدريبي أثر على القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال " ، و كذا الفرضيات الجزئية المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

النتائج التي حصلت عليها العينة الشاهدة في اختبار الارتفاع (القبلي) في الجدول (2) كانت على النحو التالي ،
43.8 كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري **10.239** ، اما المجموعة التجريبية فقد سجلت نتيجة **49.8** كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري **8.175** ، أما (ت) فقد سجلت قيمة **1.786** ، بمستوى الدلالة **0.108** ، حيث نلاحظ أن **0.108** أكبر من **0.05** و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية .
 أما في اختبار الوثب إلى الأمام في الجدول (3)، فقد سجلت المجموعة الشاهدة نتيجة **6.005** كمتوسط حسابي ، و قيمة **0.189** للانحراف المعياري ، أما المجموعة التجريبية فسجلت نتيجة **6.195** كمتوسط حسابي ، و **0.482** بالنسبة للانحراف المعياري ، أما (ت) فسجلت قيمة **1.217** بمستوى الدلالة **0.255** ، وهذا ما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

و في اختبار الصد في الجدول (4) فنلاحظ أن المجموعة الشاهدة قد سجلت **6.4** كمتوسط حسابي ، و **1.264** للانحراف المعياري، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فسجلت قيمة **7.3** للمتوسط الحسابي ، و الانحراف المعياري **1.337** و **1.536** كقيمة ل (ت) ، بمستوى الدلالة **0.159** ، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية .
 في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبارات الفرضية الأولى، يتبين لنا من الجداول 2 و3 و4 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية و منه فالفرضية الأولى قد تحققت و يرجع ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي على العنيتين الشاهدة و التجريبية.

2 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

النتائج التي حصلت عليها العينة الشاهدة في اختبار الارتفاع (القبلي) في الجدول (5) كانت على النحو التالي ،
43.9 كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري **10.354** ، اما في الاختبار البعدي فقد سجلت نتيجة **43.4**

كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري 10.946 ، أما (ت) فقد سجلت قيمة 1.103 ، بمستوى الدلالة 0.299 ، حيث نلاحظ أن 0.299 أكبر من 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية .

أما في اختبار الوثب إلى الأمام في الجدول (6)، فقد سجلت المجموعة الشاهدة نتيجة 6.005 كمتوسط حسابي ، و قيمة 0.189 للانحراف المعياري ، أما قي الاختبار البعدي فسجلت نتيجة 6.02 كمتوسط حسابي و 0.193 بالنسبة للانحراف المعياري ، أما (ت) فسجلت قيمة 1.406 بمستوى الدلالة 0.193 ، و 0.193 أكبر من 0.05 وهذا ما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

و في اختبار الصد في الجدول (7) فنلاحظ أن المجموعة الشاهدة قد سجلت 6.4 كمتوسط حسابي ، و 1.264 للانحراف المعياري، أما بالنسبة للاختبار البعدي فسجلت قيمة 7.4 للمتوسط الحسابي ، و الانحراف المعياري 1.349 و 1.936 كقيمة ل (ت) ، بمستوى الدلالة 0.085 ، حيث نلاحظ أن 0.299 أكبر من 0.05 ، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية .

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبارات الفرضية الأولى، يتبين لنا من الجداول 5 و6 و7 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة الشاهدة و هذا ما يدل على أن الفرضية الثانية قد تحققت ، و يرجع ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي على العينة الشاهدة.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

نلاحظ أن النتائج التي حصلت عليها العينة التجريبية في اختبار الارتقاء (القبلي) في الجدول (8) كانت على النحو التالي ، 53.5 كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري 9.454 ، اما في الاختبار البعدي فقد سجلت نتيجة 61.5 كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري 10.2555 ، أما (ت) فقد سجلت قيمة 6.359 ، بمستوى الدلالة 0.001 ، حيث نلاحظ أن 0.001 أصغر من 0.05 ، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية .

أما في اختبار الوثب إلى الأمام في الجدول (9)، فقد سجلت المجموعة التجريبية نتيجة 6.195 كمتوسط حسابي ، و قيمة 0.482 للانحراف المعياري ، أما قي الاختبار البعدي فسجلت نتيجة 6.435 كمتوسط حسابي ، و 0.437 بالنسبة للانحراف المعياري ، أما (ت) فسجلت قيمة 6.466 بمستوى الدلالة 0.001 ، و 0.001 أصغر من 0.05 ، وهذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة احصائية.

و في اختبار الصد في الجدول (10) فنلاحظ أن المجموعة الشاهدة قد سجلت 7.3 كمتوسط حسابي ، و 1.337 للانحراف المعياري، أما بالنسبة للاختبار البعدي فسجلت قيمة 10.5 للمتوسط الحسابي ، و الانحراف المعياري 1.354 و 5.088 كقيمة ل (ت) ، بمستوى الدلالة 0.001 ، حيث نلاحظ أن 0.001 أصغر من 0.05 ، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية .

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبارات الفرضية الأولى، يتبين لنا من الجداول 8،9،10 أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء

لحائط الصد عند المجموعة التجريبية و هذا ما يدل على أن الفرضية الثالثة قد تحققت ، و يرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية و هذا ما يتفق مع (دراسة أحمد صالح 2011) و التي توصلت إلى النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية، كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لصالح الاختبار البعدي و من جهة أخرى نجد دراسة (دراسة م.م موفق صنيح جعفر 2006) و التي توصل فيها الباحث إلى أن للتدريب البليومتريك و الاعتيادي أثر على كل من القدرة اللاأكسيجينية و صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة .

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة:

النتائج التي حصلت عليها العينة الشاهدة في اختبار الارتقاء (البعدي) في الجدول (11) كانت على النحو التالي ، 43.4 كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري 10.946 ، اما المجموعة التجريبية فقد سجلت نتيجة 58.7 كمتوسط حسابي ، و الانحراف المعياري 7.689 ، أما (ت) فقد سجلت قيمة 4.704 ، بمستوى الدلالة 0.001 ، حيث نلاحظ أن 0.001 أصغر من 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية .

أما في اختبار الوثب إلى الأمام في الجدول (12)، فقد سجلت المجموعة الشاهدة نتيجة 6.02 كمتوسط حسابي ، و قيمة 0.193 للانحراف المعياري ، أما المجموعة التجريبية فسجلت نتيجة 6.435 كمتوسط حسابي و 0.437 بالنسبة للانحراف المعياري ، أما (ت) فسجلت قيمة 2.74 بمستوى الدلالة 0.023 ، و 0.023 أصغر من 0.05 وهذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة احصائية.

و في اختبار الصد في الجدول (13) فنلاحظ أن المجموعة الشاهدة قد سجلت 7.4 كمتوسط حسابي ، و 1.349 للانحراف المعياري، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فسجلت قيمة 10.5 للمتوسط الحسابي ، و الانحراف المعياري 1.354 و 5.894 كقيمة ل (ت) ، بمستوى الدلالة 0.001 ، حيث 0.001 أصغر من 0.05 ، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية .

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبارات الفرضية الأولى، يتبين لنا من الجداول 11 و 12 و 13 أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية و هذا ما يدل على أن الفرضية الرابعة قد تحققت و يرجع ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية و عدم تطبيقه على العينة الشاهدة و هذا ما يتفق مع (دراسة وجيه احمد شبندي 1993) و التي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج ، و كذا دراسة (دراسة عماد صالح عبد الحق 2002) و التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي على جميع متغيرات الدراسة ، و تنطبق أيضاً على دراسة (دراسة عماري حسام الدين 2015) حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لصالح التجريبية.

ومنه فهذه النتائج تبين أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة على أداء مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة التي تنص على أن :

" للبرنامج التدريبي أثر على القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال " .

الفصل الخامس

الاستنتاجات و الاقتراحات

استنتاجات:

كنتيجة لهذا العمل يمكن أن نستنتج أن استعمال أو استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على أداء مهارة الصد هو عمل علمي منهجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه والتعامل به، وهو طريقة مدروسة ومساعدة له، وهو ما يساعده على معرفة حقيقة اللاعبين الذين سيتعامل معهم، وكذا اختيار البرنامج التدريبي الذي سيطبقه للوصول بهم إلى مستوى معين.

ومن خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال، حيث تعتبر صفة القوة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً.

والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبياً.

ويجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الصد بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها.

اقتراحات:

- على ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث في هذا البحث و في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يقترح الباحث ما يلي:
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق إشراكهم في الملتقيات العلمية، والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات متخصصة.
 - نقترح أن تعطى أهمية كبيرة للجانب البدني خلال إجراء الحصص التدريبية.
 - العمل على توفير الوسائل لتطوير الصفات البدنية.
 - نقترح الاعتماد على الاختبارات والقياسات العلمية.
 - على المدرب إعداد برنامج تدريبي مسطر.
 - إبراز أهمية القوة المميزة بالسرعة في تحسين تقنية الصد في نظر لاعبي الكرة الطائرة.
 - يستحسن اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب، وهذا من خلال وضع ميزانية خاصة بهذه الفئة تكفي للصرف على أوجه النشاط والقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعة.
 - التركيز في التدريب على صفة القوة المميزة بالسرعة و استعمال طرق التدريب المناسبة لتنمية هذه الصفة.
 - إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تنمية صفة القوة وتحسين مهارة أداء الصد.
 - نقترح وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الناشئين.
 - عدم التوقف عن التدريب لفترات طويلة.
 - ادراج طرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.
 - مشاركة المدربين في التريصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي العلمي .
 - ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد تطوير الكرة الطائرة الجزائرية ورفع مستوى الممارسة الرياضية في الوطن .
 - توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعلم، وبذلك خلق جو يرغب اللاعب ويجعله يستغل كل طاقته بغرض تحسين وتطوير قدراته المهارية والبدنية.
 - من الأفضل على المدربين الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة الطائرة والعلوم المرتبطة.

قائمة المصادر

و المراجع

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- 1- أبو العلاء احمد عبد الفتاح:التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية،دار الفكر العربي،ط1،القاهرة،مصر، 1998 .
- 2- أبو العلاء احمد عبد الفتاح : فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1993.
- 3- أحمد حاطر ، على البيك : القياس في المجال الرياضي ، دار الكتاب الجديدة ، ط4 القاهرة ،1996
- 4- أيوب شحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994، ص 212
- 5- أمر الله أحمد البساطي:أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته،منشأة المعارف،الإسكندرية،مصر،1998.
- 6- المعجم العربي الأساسي، محمد محي الدين صابر، 1989
- 7- بسطويسي أحمد بسطويسي : أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ،2000 ، القاهرة .
- 8- بوداود عبد اليمين :عطاء الله أحمد،المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية،ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون ،الجزائر،2009.
- 9- تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/كمال صالح محمد: المكتبة الأنبجلو مصرية، القاهرة، 1994.
- 10- حامد عبد السلام زهران:علم النفس النمو،ط4، عالم الكتب،القاهرة، 1977.
- 11- خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط3، 1994.
- 12- رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 13- زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، ج1، القاهرة، 1983.
- 14- سليمان على حين :المدخل إلى التدريب الرياضي ، القاهرة، 1983 .
- 15- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيال: كرة اليد ، جامعة الموصل ،دار الكتب والطباعة والنشر، 2001 .
- 16- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة مصر ، 1999 .
- 17- عبد الرحمن العيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط1، 1997.
- 18- عبد الحميد شرف : عبد الحميد شرف،البرامج، مركز الكتاب للنشر،القاهرة،ط2، 2002
- 19- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1، 1994.
- 20- عصام الدين الوشاحي :المبادئ التعليمية للكرة الطائرة ، دار الفكر ، ط1 ، القاهرة، 1997 .
- 21- على بيك : أسس اعداد لاعبي كرة القدم ،منشأة المعارف ، الاسكندرية ،2008 .
- 22- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
- 23- عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، 2001، الكويت.
- 24- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1، 1994، ص 323، 329.

- 25- فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار الملامين، بيروت، ط1، 1972.
- 26- قاسم حسن المندلأوي ، محمود عبد الله الشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية ،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر،1987.
- 27- قاسم المندلأوي ،أحمد سعيد أحمد : التدريب بين النظرية و التطبيق ، بغداد ، 1979 .
- 28- محمد مصطفى زيدان، علم النفس التربوي، د، ر، ت في حفظ السلوك العدواني، دار المشرق، 1995.
- 29- محمد نصر الدين رضوان:الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضية،دار الفكر العربي ،2003،الطبعة الأولى.
- 30- محمد محي الدين صابر : المعجم العربي الأساسي 1989 .
- 31- محمد صبحي حسنين : التقويم و القياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، 1987.
- 32- ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط2، 1998، ص 220.
- 33- مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993 .
- 34- مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث،تخطيط،تطبيق ، قيادة،دار الفكرالعربي،ط1 ،القاهرة،مصر،1998.
- 35- نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975.
- 36- عصام الوشاحي،مفتاح الكرة الحديثة،دار الفكر العربي،القاهرة ،1994
- المراجع الأجنبية:

1. Frehmer : J.ackermenm/blonnt:"volley-ball entainment par jeu"Edition Vigot,Annee,1990.
2. Arie selinger.joan ackermann.power volley ball. EDVIGOT- Paris 1992

المواقع الالكترونية:

- 1- www.phy_edu.net يوم 2013/2/22 على الساعة 01:30 .
- 2- منتديات المدرب المصري .
- 3- WWW.FIVB.ORG يوم 2016/2/12 على الساعة 17:00
- 4- www.volley- ball.com . يوم 2016/2/30 على الساعة 22:30
- 5- www.badania.net/vb/showthread.php?t=3138 يوم 2016/1/12 على الساعة 12:50
- 6- www.badania.net/vb1/uploaded...1160441013rar يوم 2016/1/12 على الساعة 13:00

الجرائد و المجلات :

- 1- منشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية،القانون الرسمي الكرة الطائرة المعتمد من طرف fibv 2004-2000
- 2- القواعد الرسمية للكرة الطائرة،المعتمدة من الجمعية العمومية التاسعة والعشرين للاتحاد الدولي للكرة الطائرة في بورتو، البرتغال , 2004الطبعة الجديدة 2004-2005 .

قائمة الملاحق

- العينة الاستطلاعية:

- اختبار الصد:

- الاختبار الأول:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج ¹	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
7	2	-	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	2	-	+	-	-	+	بن الضيف عطية
9	2	-	+	-	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	بن شتيوي زكرياء
9	2	-	+	-	-	+	3	+	+	-	+	-	4	+	+	+	-	+	شهابة عماد
10	3	-	+	+	+	-	4	-	+	+	+	+	3	+	+	-	+	-	بن عبد الرحمان مهدي
9	4	+	+	+	+		3	+	+	-	-	+	2	-		+	+	-	بوجمعة عمار

- الاختبار الثاني:

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج ¹	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
7	2	-	-	-	+	-	2	-	-	+	-	+	3	+	-	+	+	-	بن الضيف عطية
8	3	+	-	+	+	-	3	-	+	+	-	+	2	-	-	+	-	+	بن شتيوي زكرياء
10	3	-	+	-	+	+	3	+	-	+	+	-	4	-	+	+	+	+	شهابة عماد
9	3	-	+	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	بن عبد الرحمان مهدي
8	3	+	-	-	+	+	2	+	-	-	-	+	3	+	-	-	+	+	بوجمعة عمار

2- اختبار الارتفاع
- الاختبار الأول:

الاختبار الأول			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع ستم	بعد الارتفاع	قبل الارتفاع	
45	2.88	2.43	بن الضيف عطية
54	2.86	2.32	بن شتيوي زكرياء
50	2.60	2.10	شهاية عماد
53	2.89	2.36	بن عبد الرحمان مهدي
50	2.88	2.38	بوجمعة عمار

- الاختبار الثاني:

الاختبار الثاني			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع ستم	بعد الارتفاع	قبل الارتفاع	
50	2.93	2.43	بن الضيف عطية
58	2.90	2.32	بن شتيوي زكرياء
55	2.65	2.10	شهاية عماد
58	2.94	2.36	بن عبد الرحمان مهدي
55	2.93	2.38	بوجمعة عمار

3- اختبار الوثب إلى الأمام:

- الاختبار الأول:

الاختبار (متر)	الاسم واللقب
5.55	بن الضيف عطية
6.67	بن شتيوي زكرياء
6.80	شهاية عماد
5.95	بن عبد الرحمان مهدي
6.05	بوجمعة عمار

- الاختبار الثاني:

الاختبار (متر)	الاسم واللقب
5.60	بن الضيف عطية
6.70	بن شتيوي زكرياء
7.05	شهاية عماد
5.68	بن عبد الرحمان مهدي
5.90	بوجمعة عمار

- اختبار الوثب إلى الأمام
- الاختبار القبلي
- العينة الشاهدة

المحاولة (متر)	الاسم واللقب
5.65	جعيط اسامة
6.20	طيباوي محمد
6.10	بن شبحه أنيس
5.85	خضار محمد
6.00	صحراوي محمد
5.85	منادي سليمان
6.15	طيباوي رياض
5.90	علاوي عبد الرحمان
6.10	عبد الرزاق عدنان
6.25	بوخلط أيمن

- اختبار الوثب إلى الأمام
- الاختبار القبلي
- العينة التجريبية

المحاولة (متر)	الاسم واللقب
5.50	بغدادى حمزة
6.65	العمري وائل
6.55	الباي ياسين
6.95	بن قينة عبد الباسط
5.60	بن خريص مأمون
6.60	شوقارة أكرم
5.95	بوصلاح حسام
6.00	قطاي محمد
6.25	شوقارة محمد
5.90	جويدار صهيب

- اختبار الارتفاع
- الاختبار القبلي
- العينة الشاهدة

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع سم	بعد الارتفاع	قبل الارتفاع	
50	2.90	2.40	جعيط اسامة
42	2.52	2.10	طيباوي محمد
54	2.90	2.36	بن شبحه أنيس
48	2.86	2.38	خضار محمد
25	2.60	2.35	صحراوي محمد
50	2.80	2.30	منادي سليمان
47	2.72	2.25	طيباوي رياض
29	2.63	2.34	علاوي عبد الرحمان
55	2.80	2.25	عبد الرزاق عدنان
38	2.58	2.20	بوخلط أيمن

- اختبار الارتفاع
- الاختبار القبلي
- العينة التجريبية

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع	بعد الارتفاع	قبل الارتفاع	
42	2.85	2.43	بغدادى حمزة
58	2.90	2.32	العمري وائل
55	2.95	2.40	الباي ياسين
55	2.90	2.35	بن قينة عبد الباسط
35	2.75	2.40	بن خريص مأمون
40	2.75	2.35	شوقارة أكرم
57	3.00	2.43	بوصلاح حسام
54	3.00	2.46	قطاي محمد
55	2.80	2.25	شوقارة محمد
47	2.83	2.36	جويدار صهيب

- اختبار الصد
- الاختبار القبلي
- العينة الشاهدة

مج كلي	مركز 4					مركز 3					مركز 2					المحاولات الاسم واللقب			
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4		3	2	1
7	2	-	+	-	+	-	2	-	-	+	-	+	3	+	-	-	+	+	جعيط أسامة
4	1	-	+	-	-	-	1	-	-	-	+	-	2	-	-	+	-	+	طيباوي محمد
7	3	-	+	+	-	+	2	-	-	+	+	-	2	+	-	+	-	-	بن شبحه أنيس
8	1	+	-	-	-	-	3	+	-	+	-	+	4	+	+	+	-	+	خضار محمد
7	2	-	-	+	+	-	3	+	-	-	+	+	2	-	-	+	+	-	صحراوي محمد
6	2	+	-	+	-	-	2	-	-	+	+	-	2	-	+	-	-	+	مناذي سليمان
6	3	-	+	-	+	+	1	-	-	+	-	-	2	-	-	+	-	+	طيباوي رياض
6	1	-	-	+	-	-	2	-	-	+	-	+	3	-	+	+	-	+	علاوي عبد الرحمان
5	2	-	+	-	-	+	2	+	-	+	-	-	1	-	-	-	+	-	عبد الرزاق عدنان
8	1	-	+	-	+	-	3	-	+	+	+	+	3	+	+	-	+	-	بوخلط أيمن

- اختبار الصد
- الاختبار القبلي
- العينة التجريبية

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
8	2	-	+	-	-	+	3	-	+	+	-	+	3	-	+	-	+	+	بغدادى حمزة
7	3	-	+	+	-	+	2	-	-	+	+	-	2	-	+	-	-	+	العمري وائل
6	2	+	+	-	-	-	4	+	+	+	-	+	4	+	+	+	+	-	الباي ياسين
9	3	-	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	-	+	-	+	+	بن قينة عبد الباسط
6	2	-	-	+	+	-	2	-	+	+	-	+	2	+	-	-	+	-	بن خريص مأمون
8	2	-	-	+	+	-	3	-	+	+	-	+	3	-	+	-	+	+	شوقارة أكرم
8	2	-	-	+	-	+	3	-	+	+	+	-	3	-	-	-	-	+	بوصلاح حسام
5	2	-	+	+	-	-	1	-	-	-	-	+	2	-	-	+	+	-	قطاي محمد
9	3	+	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	-	+	+	-	+	شوقارة محمد
7	2	+	-	-	+	-	3	+	-	+	-	+	2	+	-	+	-	-	جویدار صهيب

- اختبار الوثب إلى الأمام
- الاختبار البعدي
- العينة الشاهدة

المحاولة (متر)	الاسم واللقب
5.70	جعيط اسامة
6.20	طيباوي محمد
6.10	بن شححة أنيس
5.85	خضار محمد
6.05	عبد الرزاق اياد
5.80	صحراوي محمد
6.20	منادي سليمان
5.90	طيباوي رياض
6.15	عبد الرزاق عدنان
6.25	بوخلط أيمن

- اختبار الوثب إلى الأمام
- الاختبار البعدي
- العينة التجريبية

المحاولة (متر)	الاسم واللقب
5.80	بغدادى حمزة
7.00	العمري وائل
6.75	الباي ياسين
7.00	بن قينة عبد الباسط
6.00	بن خريص مأمون
6.80	شوقارة أكرم
6.10	بوصلاح حسام
6.40	قطاي محمد
6.45	شوقارة محمد
6.05	جويدار صهيب

- اختبار الارتقاء
- الاختبار البعدي
- العينة الشاهدة

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتقاء سم	بعد الارتقاء	قبل الارتقاء	
52	2.92	2.40	جعيظ اسامة
40	2.50	2.10	طيباوي محمد
54	2.90	2.36	خضار محمد
47	2.85	2.38	صحراوي محمد
23	2.58	2.35	منادي سليمان
51	2.81	2.30	طيباوي رياض
45	2.70	2.25	علاوي عبد الرحمان
28	2.62	2.34	علاوي عبد الرحمان
55	2.80	2.25	عبد الرزاق عدنان
39	2.59	2.20	بوخلط أيمن

- اختبار الارتفاع
- الاختبار البعدي
- العينة التجريبية

المحاولة			الاسم واللقب
مسافة الارتفاع سم	بعد الارتفاع	قبل الارتفاع	
48	2.91	2.43	بغدادى حمزة
63	2.95	2.32	العمري وائل
64	3.04	2.40	الباي ياسين
65	3.00	2.35	بن قينة عبد الباسط
43	2.83	2.40	بن خريص مأمون
64	2.99	2.35	شوقارة أكرم
61	3.04	2.43	بوصلاح حسام
63	3.09	2.46	قطاي محمد
62	2.87	2.25	شوقارة محمد
54	2.90	2.36	جويدار صهيب

- اختبار الصد
- الاختبار البعدي
- العينة الشاهدة

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
9	4	-	+	+	+	+	3	+	-	+	+	-	2	-	-	-	+	+	جعيط اسامة
7	2	-	-	-	+	+	3	+	-	-	+	+	2	-	+	-	+	-	طيباوي محمد
7	2	-	-	+	+	-	2	-	+	-	-	+	3	-	+	+	+	-	بن شبحه أنيس
8	1	-	+	-	-	-	3	-	+	+	+	-	4	+	+	-	+	+	خضار محمد
6	2	-	+	+	-	-	2	-	+	+	-	-	2	+	-	+	-	-	صحراوي محمد
9	2	-	+	-	+	-	4	+	+	+	+	-	3	+	+	+	-	-	منادي سليمان
9	2	+	-	-	+	-	3	-	+	+	-	+	4	+	+	+	-	+	طيباوي رياض
7	3	+	+	-	+	-	2	-	+	-	-	+	2	-	+	+	-	-	علاوي عبد الرحمان
5	2	-	-	-	+	+	1	-	-	-	+	-	2	+	+	-	-	-	عبد الرزاق عدنان
7	3	-	+	+	+	-	2	-	+	-	+	-	2	+	-	-	-	+	بوخلط أيمن

- اختبار الصد
- الاختبار البعدي
- العينة التجريبية

مج كلي	مركز 4						مركز 3						مركز 2						المحاولات الاسم واللقب
	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	مج	5	4	3	2	1	
12	4	+	+	-	+	+	4	-	+	+	+	+	4	+	+	-	+	+	بغدادى حمزة
10	3	-	+	+	+	-	4	+	-	+	+	+	3	+	+	-	+	+	العمري وائل
13	4	+	+	+	-	+	4	+	+	+	+	-	5	+	+	+	+	+	الباي ياسين
10	3	+	+	-	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	-	+	بن قينة عبد الباسط
10	3	-	+	+	-	+	4	+	-	+	+	+	3	+	-	+	+	-	بن خريص مأمون
12	4	+	+	+	-	+	4	+	+	-	+	+	4	+	+	+	-	+	شوقارة أكرم
9	3	-	+	+	-	+	3	-	+	+	+	-	3	+	-	+	-	+	بوصلاح حسام
10	3	+	+	-	+	-	4	+	+	-	+	+	3	+	+	-	+	-	قطاي محمد
10	4	+	+	+	-	+	3	+	+	-	+	-	3	+	-	-	+	+	شوقارة محمد
9	2	-	-	+	-	+	3	-	+	-	+	+	4	+	+	+	-	+	جويدار صهيب

فريق نادي الكرة الطائرة بوسعادة المجموعة التجريبية

الاسم واللقب	السن	الطول(سم)	الوزن(كلغ)
بغداداي حمزة	18	170	65
العمري وائل	18	180	70
الباي ياسين	17	173	69
بن خريص مأمون	18	175	70
شوقارة أكرم	18	176	71
بوصلاح حسام	17	178	63
قطاي محمد	17	182	64
شوقارة محمد	18	183	62
بن غينة عبد الباسط	17	177	66
جويدار صهيب	17	182	68

الاسم و اللقب	الطول	الوزن
بن الضيف عطية	177	66
بن شتيوي زكرياء	182	64
شهاية عماد	175	70
بن عبد الرحمان مهدي	182	69
بوجمعة عمار	179	65

فريق نادي الكرة الطائرة بوسعادة المجموعة الشاهدة

الاسم واللقب	السن	الطول(سم)	الوزن(كلغ)
جعيط اسامة	17	182	67
طيباوي محمد	17	177	62
بن شبحة أنيس	18	182	66
خضار محمد	17	183	64
صحراوي محمد	18	176	71
منادي سليمان	17	178	70
طيباوي رياض	17	170	63
علاوي عبد الرحمان	18	173	65
عبد الرزاق عدنان	17	177	70
بوخلط أيمن	18	174	69

الحصص التدريبية

الأسبوع الأول :

<p>الحصة: 1 .</p> <p>المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .</p> <p>الصنف: اشبال</p> <p>مدة الحصة : 90د</p>
<p>الهدف العام من الحصة : تحسين حائط الصد.</p>

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة	التكرار
المرحلة الأساسية	تطوير تحمل القوة للأطراف السفلية	<p>التمرين 1 :</p> <p>يقوم اللاعب بالجلوس و ظهره على الحائط حيث يجعل رجليه على شكل زاوية قائمة (فخذه موازيان للأرض) لمدة 30 ثا، و بعد سماع الاشارة يقوم بالقفز فوق حاجز ارتفاعه 70سم و الجري بسرعة مسافة 6 امتار</p>	6د	3
	تحسين القوة الانفجارية للرجلين	<p>التمرين 2:</p> <p>لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة واللاعب الثاني يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين قبل عملية الصد،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين.</p>		3
	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين	<p>التمرين 3 :</p> <p>لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه في وضعية الاستعداد و عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيديهم مع بعض، مع التذكير بأن تكون أيديهم في وضعية الاستعداد عند الصد، مراعاة عدم لمس الشبكة</p>	9د	3

الحصّة: 2 .

المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات ، أقماع .

الصنف: اشبال

مدة الحصّة : 90د

الهدف العام من الحصّة : تحسين الهجوم .

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة	التكرار
المرحلة الأساسية	تحسين تحمل القوة للرجلين	التمرين الأول : يقف اللاعب في مكانه وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر، عدد المجموعات 3، الراحة 1 ثا بين المجموعات.	10د	5
	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين	التمرين الثاني : نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 4 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50 سم، عدد الأقماع 6 بحيث يقوم اللاعب بالقفز بينهم برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30ثا.	4.5د	3

الأسبوع الثاني :

<p>الحصة: 3 .</p> <p>المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .</p> <p>الصنف: اشبال</p> <p>مدة الحصة : 90د</p>				
<p>الهدف العام من الحصة : تحسين الدفاع + مباراة تطبيقية.</p>				
المرحلة	الهدف	التمارين	المدة	التكرار
المرحلة الأساسية	تحسين القوة القوة المميزة بالسرعة للرجلين	التمرين الأول: يحمل اللاعب ثقل على كتفيه 10 كلغ و القيام بوضعية demi squat نصف القرفصاء، 30 ثا بين المجموعات	3/10	
	تطوير القوة الانفجارية للرجلين	التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول حامل للكرة والأخر مقابله في وضعية الاستعداد ،وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول الحامل للكرة برمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يقوم بعملية الصد وإنزال الكرة باليدين 30 ثا راحة بين المجموعات.	3	6د

<p>الحصة: 4 .</p> <p>المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .</p> <p>الصنف: اشبال</p> <p>مدة الحصة : 90د</p>
<p>الهدف العام من الحصة : تحسين الهجوم القطري + الارسال.</p>

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة	التكرار
المرحلة الأساسية	<p>تطوير القوة</p> <p>المميّزة</p> <p>بالسرعة</p> <p>للأطراف</p> <p>السفلية</p> <p>تحسين تحمل</p> <p>القوة للرجلين</p>	<p>التمرين 1 :</p> <p>لاعب مقابل لاعب على الشبكة عند الصافرة الاولى يقومان بالقفز (الصد) بحيث يلامسان يدي بعضهما و عند الصافرة الثانية يجريان بسرعة في الاتجاه المعاكس حتى خط 9 أمتار</p> <p>التمرين 2 :</p> <p>يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام ، لمسافة 5 أمتار، فترة الراحة 30ثا، عدد تكرارات 3.</p>	<p>3/10</p> <p>5.35د</p>	<p>3</p>

الأسبوع الثالث :

<p>الحصة: 5 .</p> <p>المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات ، حواجز .</p> <p>الصنف: اشبال</p> <p>مدة الحصة : 90د</p>

الهدف العام من الحصة : تحسن مهارة الصد.

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة	التكرار
المرحلة الأساسية	تطوير كل من تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة	<p>التمرين الأول:</p> <p>يقوم اللاعب بالجلوس و ظهره على الحائط حيث يجعل رجليه على شكل زاوية قائمة لمدة 30 ثا، و بعد سماع الاشارة يقوم بالقفز فوق 4 حواجز ارتفاع كل حاجز 70سم</p> <p>التمرين الثاني :</p> <p>لاعبان متقابلان على الشبكة في وضعية الاستعداد عند الإشارة يقوم اللاعبان بتحريك خطوتين جانبيتين متتابتين ثم يقومان بعملية الصد 30 ثا راحة بين المجموعات.</p>	8د	3
	تطوير القوة الانفجارية للرجلين			4

<p>الحصة: 6 .</p> <p>المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات ، حواجز .</p> <p>الصنف: اشبال</p> <p>مدة الحصة : 90د</p>				
<p>الهدف العام من الحصة : العمل على الهجوم من المنطقة الخلفية .</p>				
المرحلة	الهدف	التمارين	المدة	التكرار
	تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية	التمرين الأول : يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 5 أمتار ثم يقوم بالقفز على حاجز علوه 0.8متر، تكون فترة الراحة دقيقة واحدة.	6د	3
المرحلة الأساسية	تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية	التمرين الثاني : 3 لاعبين في خط 3 أمتار في المركز 2-3-4 يقومون بارسال الكرة فوق الشبكة حيث يقوم اللاعب بعملية الصد من المركز 2 ثم 3 ثم 4 ، الراحة 30ثا	7.5د	3

<p>الحصة: 7 .</p> <p>المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات ، حواجز .</p> <p>الصف: اشبال</p> <p>مدة الحصة : 90د</p>
--

الهدف العام من الحصة : تحسين الارسال و استقباله.

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة	التكرار
المرحلة الأساسية	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين	<p>التمرين الأول :</p> <p>يقوم اللاعب بالجلوس و ظهره على الحائط حيث يجعل رجليه على شكل زاوية قائمة (فخذه موازيان للأرض) لمدة 30 ثا، و بعد سماع الاشارة يقوم بالقفز فوق حاجز ارتفاعه 70سم و الجري بسرعة مسافة 6 امتار</p>	7.5د	3
	تحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين + التوقيت المناسب للارتقاء	<p>التمرين الثاني :</p> <p>لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 03متر وحامل للكرة واللاعب الثاني المنفذ يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين قبل عملية الصد ، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بسحق ،والثاني يقوم بعملية الصد.</p> <p>ملاحظة: مراعاة التغيير بين اللاعبين ،وفترات الراحة بين التمرين.</p>		3

الحصة: 8 .

المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .

الصنف: اشبال

مدة الحصة : 90د

الهدف العام من الحصة : تحسين النغطية تحت الهجوم + الارسال .

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة	التكرار
	تحسين تحمل القوة للرجلين	التمرين الأول: يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام ، لمسافة 5 أمتار، فترة الراحة 30ثا، عدد تكرارات 3.	5.35	3
المرحلة الأساسية	تحسين القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية	3 لاعبين في خط 3 أمتار في المركز 2-3-4 يقومون بارسال الكرة فوق الشبكة حيث يقوم اللاعب بعملية الصد من المركز 2 ثم 3 ثم 4 ، الراحة 30ثا	7.5د	3

<p>الحصة: 9 .</p> <p>المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات ، حواجز .</p> <p>الصنف: اشبال</p> <p>مدة الحصة : 90د</p>
<p>الهدف العام من الحصة : تحسين التغطية تحت حائط الصد + تطوير حائط الصد.</p>

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة	التكرار
المرحلة الأساسية	تطوير تحمل القوة للرجلين	<p>التمرين 1 :</p> <p>يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 5 أمتار ثم يقوم بالقفز على حاجز علوه 0.8م، تكون فترة الراحة 1دثا.</p>	12د	4
المرحلة الأساسية	تحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين + حائط الصد	<p>التمرين 2 :</p> <p>لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقوم بعملية الصد.</p>	10د	3

الحصة: 10 .

المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .

الصفن: اشبال

مدة الحصة : 90د

الهدف العام من الحصة : تقوية الأطراف السفلية + تحسين الارسال.

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة	التكرار
المرحلة الأساسية	تطوير القوة المميّزة بالسرعة	التمرين الأول : لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه في وضعية الاستعداد و عند الإشارة يقومان بعملية الصد بحيث تتلامس أيديهم مع بعض، مع التذكير بأن تكون أيديهم في وضعية الاستعداد عند الصد، مراعاة عدم لمس الشبكة.	7.5د	3
المرحلة الأساسية	تطوير القوة الانفجارية للرجلين	التمرين الثاني : لاعب مقابل لاعب عند الشبكة الأول يرمي الكرة فوق الشبكة و الثاني يكون في وضعية تمرين الضغط و القيام بالصد		2/10

الأسبوع السادس :

<p>الحصة: 11 .</p> <p>المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات، حواجز .</p> <p>الصنف: اشبال</p> <p>مدة الحصة : 90د</p>				
<p>الهدف العام من الحصة : تطوير التحمل القوة + الهجوم .</p>				
المرحلة	الهدف	التمارين	المدة	التكرار
المرحلة الأساسية	تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية	التمرين الأول: يقوم اللاعب باقفز المتتالي فوق أربع حواجز يكون ارتفاع الحاجز 70سم .	6د	3
	تحسين القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية	التمرين الثاني : يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام ، لمسافة 5 أمتار، فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد تكرارات 4.	10د	4

الحصة: 12 .

المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .

الصنف: اشبال

مدة الحصة : 90د

الهدف العام من الحصة : تصحيح الوضعية الدفاعية + مباراة تطبيقية.

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة	التكرار
المرحلة الأساسية	تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية+ القوة الانفجارية	التمرين الأول : لاعب مقابل لاعب على الشبكة عند الصافرة الاولى يقومان بالقفز (الصد) بحيث يلامسان يدي بعضهما و عند الصافرة الثانية يجريان بسرعة في الاتجاه المعاكس حتى خط 9 أمتار	3/10	3
المرحلة الأساسية	تحسين التوقيت المناسب للصد + القوة المميزة بالسرعة	التمرين الثاني : لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 03 أمتار وحامل للكرة واللاعب الثاني المنفذ يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين قبل عملية الصد ، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بسحق ،والثاني يقوم بعملية الصد.	7.5د	3

<p>الحصة: 13 .</p> <p>المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات ، حواجز .</p> <p>الصف: اشبال</p> <p>مدة الحصة : 90د.</p>
--

الهدف العام من الحصة : تطوير القوة المميزة بالسرعة للارتقاء.

المرحلة	الهدف	التمارين
المرحلة الأساسية	تحسين تحمل القوة للأطراف السفلية	<p>التمرين 1:</p> <p>يقوم اللاعب بالجلوس و ضهره على الحائط حيث يجعل رجليه على شكل زاوية قائمة لمدة 30 ثا، و بعد سماع الاشارة يقوم بالقفز فوق حاجز ارتفاعه 70سم و الجري بسرعة مسافة 6 امتار</p>
		<p>التمرين 2:</p> <p>يقوم اللاعب باقفز المتتالي فوق أربع حواجز يكون ارتفاع الحاجز 70سم (خطوة ثم القفز بكلتا الرجلين)</p>
		<p>التمرين 3:</p> <p>3 لاعبين في خط 3 أمتار في المركز 2-3-4 يقومون بارسال الكرة فوق الشبكة حيث يقوم اللاعب بعملية الصد من المركز 2 ثم 3 ثم 4 ، الراحة 30ثا</p>

الحصة: 14 .

المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .

الصنف: اشبال

مدة الحصة : 90د.

الهدف العام من الحصة : تحسين الدفاع الخلفي و الهجوم.

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة	التكرار
المرحلة الأساسية	تطوير تحمل القوة للأطراف السفلية تحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين	التمرين 1: يقوم اللاعب بالجلوس و ضهره على الحائط حيث يجعل رجليه على شكل زاوية قائمة لمدة 30 ثا، و بعد سماع الاشارة يقوم بالقفز فوق 4 حواجز ارتفاع كل حاجز 70سم. التمرين 2: يحمل اللاعب ثقل على كتفيه 10 كلغ و القيام بوضعية demi squat نصف القرفصاء، 30 ثا بين المجموعات		4
				3/10

الأسبوع الثامن:

<p>الحصة: 15 .</p> <p>المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات ، قاعة تقوية العضلات .</p> <p>الصف: اشبال</p> <p>مدة الحصة : 90د</p>
<p>الهدف العام من الحصة : تحسين الارسال + الاستقبال.</p>

التكرار	المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
3/10		<p>التمرين 1:</p> <p>يحمل اللاعب ثقل على كتفيه 10 كلغ و القيام بوضعية demi squat نصف القرفصاء، 30 ثا بين المجموعات</p>	<p>تطوير القوة</p> <p>المميزة بالسرعة</p> <p>للجلين</p>	
4	10د	<p>التمرين الثاني:</p> <p>يقف اللاعب في مكانه وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر، ثم يكرر التمرين 4 تكرارات، عدد المجموعات 3 بحيث تكون فترة الراحة 60 ثانية.</p>		<p>المرحلة الأساسية</p>

الحصة: 16 .

المكان: القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة .

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات .

الصنف: اشبال

مدة الحصة : 90د

الهدف العام من الحصة : تحسين الهجوم + حائط الصد .

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة	التكرار
المرحلة الأساسية	تطوير القوة المميزة بالسرعة	<p>التمرين 1 :</p> <p>لاعب مقابل لاعب على الشبكة عند الصافرة الاولى يقومان بالقفز (الصد) بحيث يلامسان يدي بعضهما و عند الصافرة الثانية يجريان بسرعة في الاتجاه المعاكس حتى خط 9 أمتار</p>	3/10	
	تطوير القوة المميزة بالسرعة + تحسين حائط الصد	<p>التمرين 2 :</p> <p>لاعبان متقابلان أمام الشبكة بحيث الأول يكون ثابت وواقف فوق مقعد وحامل للكرة واللاعب الثاني قبل عملية الصد يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين متتابعتين ثم يقوم بعملية الصد.</p>	3	10د
	تحسين التوقيت المناسب للارتقاء للصد	<p>التمرين 3 :</p> <p>لاعبان متقابلان على الشبكة حيث يكون الأول خلف خط 03 أمتار وحامل للكرة واللاعب الثاني المنفذ يقوم بتحريك خطوتين جانبيتين قبل عملية الصد ، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بسحق ، والثاني يقوم بعملية الصد.</p>	3	7.5د

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال (17-18) سنة.

أهداف الدراسة :

- كشف فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

- التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة المميزة بالسرعة و الارتقاء لحائط الصد.

مشكلة الدراسة : هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال ؟

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال "

الفرضيات الجزئية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة الشاهدة.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد عند المجموعة التجريبية.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية.

عينة الدراسة:

أ- المجموعة التجريبية : و تضم 10 لاعبين من نادي الكرة الطائرة بوسعادة صنف أشبال.

ب- المجموعة الشاهدة : و تضم 10 لاعبين من نادي الكرة الطائرة بوسعادة صنف أشبال.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي لأنه يلاءم الظاهرة المدروسة.

أدوات الدراسة: اختبارات بدنية (اختبارات القوة المميزة بالسرعة) و اختبارات مهارية (اختبارات مهارة الصد).

الاستنتاجات:

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

التوصيات:

- التركيز في التدريب على صفة القوة المميزة بالسرعة و استعمال طرق التدريب المناسبة لتنمية هذه الصفة.

- إبراز أهمية القوة المميزة بالسرعة في تطوير تقنية الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

Résumé de l'étude:

Titre d'étude : L'effet d'un programme d'entraînement proposé dans le développement de la force vitesse des membres inférieurs pour améliorer la détente au bloc chez les joueurs de volley-ball cadets (17-18 ans).

Objectifs d'étude :

- 1- révéler l'efficacité du programme d'entraînement proposé dans le développement de la force vitesse pour améliorer la détente au bloc chez les joueurs de volley-ball.
- 2- Identifier la relation entre la force vitesse et de la détente au bloc chez les joueurs de volley-ball.

Le problème de l'étude:

Est-ce qu'il y a un effet du programme d'entraînement proposé dans le développement de la force vitesse pour améliorer la détente au bloc chez les joueurs de volley-ball ?

Hypothèse générale:

Le programme d'entraînement proposé dans le développement de la force vitesse a l'effet pour améliorer la détente au bloc chez les joueurs de volley-ball.

Hypothèses partielles:

- 1- Aucune différence statistiquement significative dans le pré-test pour développer la force vitesse des membres inférieurs pour améliorer la détente au bloc entre le groupe témoin et le groupe expérimental.
- 2- Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives entre le pré-test et post-test pour développer la force vitesse des membres inférieurs pour améliorer la détente au bloc pour le groupe témoin.
- 3- Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives entre le pré-test et post-test pour développer la force vitesse des membres inférieurs pour améliorer la détente au bloc pour le groupe expérimental.
- 4- Il y avait de différence statistiquement significative dans le post-test pour développer la force vitesse des membres inférieurs pour améliorer la détente au bloc entre le groupe témoin et le groupe expérimental.

L'échantillon de l'étude:

Groupe expérimental: comprend 10 joueurs nadi volleyball bou-sâada NVB cadets .

Groupe témoin : comprend 10 joueurs nadi volleyball bou-sâada NVB cadets .

Méthodologie de l'étude : la méthode expérimentale, car elle correspond aux caractéristiques étudiées.

Outils de l'étude: les tests physiques (test de sarjent , test d'euro vite) et des tests techniques (tests de bloc).

Conclusions: le programme d'entraînement proposé dans le développement de la force vitesse a l'effet pour améliorer la détente au bloc chez les joueurs de volley-ball.

Recommandations :

- 1- donner de l'importance à la qualité de force vitesse dans l'entraînement, et l'utilisation des différentes méthodes d'entraînement pour le développement de cette qualité.
- 2- faire montré l'importance de la force vitesse pour le développement de la technique du bloc chez les joueurs de volleyball.