وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف ـ المسيلة

معهد : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني و ذهني

رقم : .....

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب : حريزي محي الدين

تحت عنوان

أثر وحدات تدريبية مقترحة لصفة الارتقاء لتحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة

دراسة ميدانية لفريقي النجم الرياضي ورائد شباب المسيلة للكرة الطائرة ،صنف أشبال أقل من 17 سنة

لجنة المناقشة :

اسم ولقب الأستاذ:د سعد سعود فؤاد	الجامعة: المسيلة	رئيسـا
اسم ولقب الأستاذ : د. حريزي عبد الهادي	الجامعة : المسيلة	مشرفـا و مقررا
اسم ولقب الأستاذ: قارة سعيد	الجامعة : المسيلة	عضوا مناقشا
اسم ولقب الأستاذ: لواتي عبد السلام	الجامعة : المسيلة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية : 2016 / 2017

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

قال تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ }

سورة النمل الآية 19.

عن أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعا { لا يشكر الله من لا يشكر الناس }إسناد صحيح رواه أحمد وأبو داود والترمذي

في البداية الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع

و أتوجه بعظيم الشكر والامتنان والعرفان والتقدير للدكتور الفاضل

*حريزي عبد الهادي *

لما أولاه لي من اهتمام عظيم وما تفضل به علي من نصح وإرشاد وتوجيه

ولما بذله من جهد كبير، لإنجاز هذا البحث على هذا الوجه، فجزاه الله خير الجزاء وجعل ذلك في ميزان حسناته يوم القيامة.

وأتقدم بالشكر الجزيلللزملائي في الدراسة وجميع الأساتذة الذين كانت لآرائهم وتوجيهاتهم دور في إتمام هذه المذكرة على أحسن وجه.

شكر خاص لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي الذين أشرفوا على تدريسي كلٌباسمه

كما لا يفوتني شكر مدير المعهد وجميع العاملين والقائمين على إدارة المعهد

و إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة.

الإهداء

بسم الله ، اللهم لك الحمد ولك الشكر كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ، والصلاة والسلام على خير عباد الله محمد (ص) المبعوث رحمة للعالمين أما بعد :

أهدي هذا العمل المتواضع إلى :

منبع الحنان ورمز العطاء ، إلى نور طريقي ومنبع طموحي أمي الحبيبة حفظها الله

من كان حبه واهتمامه قوام عزيمتي ، إلى ضياء حياتي أبي الغالي حفظه الله

كل إخوتي وأخواتي وجميع أقاربي

إلـــــــــــــــــى أصدقائي ...

إلـــــــــى من شاركوني أوقاتي وكانوا معي في السراء والضراء

إلـــــــــى كل طلبة وأساتذة كلية العلوم الاقتصاد والعلوم التجارية وعلوم التسيير بجامعة محمـــــــــــــــد بوضياف بالمسيلـــــــــــــــة .

إلـــــــــــــى طلبـــــــــــــــة التدريب الرياضي دفعـــــــــــــــة جوان 2017.

وشكـــــــــــــــرا

حريزي محي الدين

فهرس المحتويات:

الرقم	العنوان	الصفحة
	البسملة	
	كلمـــــة شكر	
	إهداء	
	قائمة المحتويات	
	مقدمة	أ-ب
	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
01	الخلفية النظرية	13
1-1	البرنامج التدريبي	13
2-1	الخصائص الواجب توافرها لدى مصممي البرامج	14
3-1	السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح	14
4-1	خطوات تصميم برنامج تدريبي	14
5-1	الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج	15
02	الكرة الطائرة	16
1-2	طبيعة الكرة الطائرة	16
2-2	مميزات الكرة الطائرة	17
03	الصفات البدنية الخاصة بلاعب الكرة الطائرة	18
1-3	القوة	18
2-3	السرعة	23
3-3	الرشاقة	24
4-3	المرونة	25
5-3	التحمل	26
04	المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	26
1-4	مهارة الإرسال	26
2-4	مهارة الاستقبال	27
3-4	مهارة التمرير	27
4-4	مهارة السحق	27
5-4	مهارة جدار الصد	31
05	ماهية وأهمية المرحلة العمرية	32
1-5	أهمية دراسة مرحلة المراهقة	32
2-5	خصائص مرحلة المراهقة ومميزتها	32
3-5	خصائص النمو لهذه الفئة	33
6	الدراسات السابقة	35
1-6	التعليق على الدراسات السابقة	37
	الفصل الثاني :الإطار العام للدراسة	

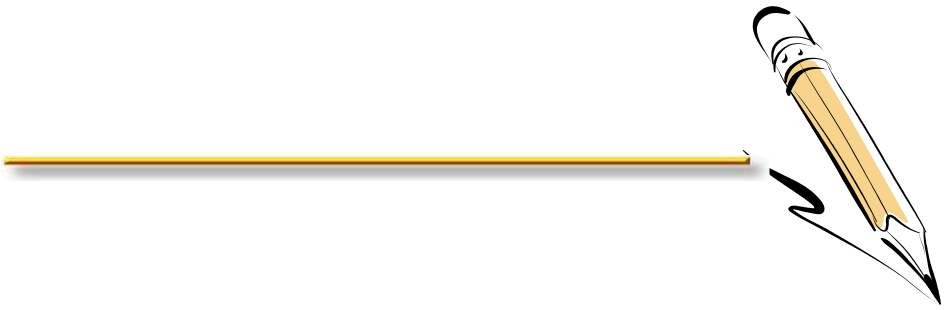
01	الكلمات الدالة	39
02	إشكالية الدراسة	40
03	أهداف الدراسة	41
04	أهمية الدراسة	42
05	فرضيات الدراسة	42
	الفصل الثالث:الإجراءات الميدانية للدراسة	
01	الدراسة الاستطلاعية	44
1-1	الخصائص الستيكومترية للأداة	45
2-1	مجالات الدراسة	46
3-1	ضبط متغيرات الدراسة	47
02	المنهج المتبع في الدراسة	48
03	مجتمع وعينة الدراسة	48
04	أدوات جمع البيانات والمعلومات	51
05	إجراءات التطبيق الميداني	55
06	الأساليب الإحصائية	56
	الفصل الرابع :عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
01	تحليل النتائج	59
1-1	عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة	59
2-1	مناقشة نتائج فرضيات الدراسة	68
	الفصل الخامس :استنتاجات واقتراحات	
01	استنتاجات عامة	73
02	اقتراحات	73
03	الأفاق المستقبلية للدراسة	73
04	قائمة المصادر و المراجع	75
05	الملاحق	
	ملخص الدراسة	

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الجدول رقم 01: يبين حساب معامل الثبات لاختبار سرجنت واختبار مهارة السحق المستقيم والقطري	36
02	الجدول رقم (02): يبين تجانس عينة الدراسة	41
03	الجدول رقم(03): يبين النتائج القبلية والبعدية للمجموعة الشاهدة الخاصة لإختبار الارتقاء	50
04	الجدول رقم(04 يبين النتائج القبلية والبعدية للمجموعة الشاهدة الخاصة لإختبار مهارة السحق المستقيم	51
05	الجدول رقم (05): يبين النتائج القبلية والبعدية للمجموعة الشاهدة الخاصة لإختبار مهارة السحق القطري	52
06	الجدول رقم(06): يبين النتائج القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الخاصة لإختبار الارتقاء	53
07	الجدول رقم(07): يبين النتائج القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الخاصة لإختبار مهارة السحق المستقيم	54
08	الجدول رقم(08): يبين النتائج القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الخاصة لإختبار مهارة السحق القطري	55
09	الجدول رقم(09): يبين النتائج البعدية للمجموعة الشاهدة و التجريبية الخاصة لإختبار الارتقاء	56
10	الجدول رقم(10): يبين النتائج البعدية للمجموعة الشاهدة و التجريبية الخاصة لإختبار مهارة السحق المستقيم	57
11	الجدول رقم(11): يبين النتائج البعدية للمجموعة الشاهدة و التجريبية الخاصة لإختبار السحق القطري	58

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الشكل رقم (01):يبين اختبار القوة الانفجارية للرجلين	43
02	الشكل رقم (02): يبين اختبار الارتقاء العمودي	44
03	الشكل رقم (03):يبين قياس اختبار مهارة السحق القطري	45



مقدمـــــــــــة

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة،وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف، وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه.

تعتبر لعبة الكرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تماس في اللقاءات الدولية و الأولمبية وتجذب العديد من جمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى الألعاب التي تميزت بخصائص خاصة ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى،ولقد تطورت لعبة الكرة الطائرة تطورا كبيرا خاصة خلال الحقبة الأخيرة من هذا القرن حيث اتسعت نطاق انتشارها ليشمل بلدانا عديدة في جميع أنحاء العالم،حيث تعد لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي نتوقع لها مستقبل أفضل بصورة أكثر إشراقا عما هي عليه الآن وذالك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور شكل الأداء المهاري وكذا خطط اللعب وطرقه هذا بالإضافة إلى التخطيط الجيد لها من قبل الجهات المعنية والمتمثلة في الاتحاد الدولي للعبة. (**زكي محمد حسن ،1998 ص9**).

إن الكرة الطائرة لها مهارات متعدد و من تلك المهارات هناك مهارة الضربة الساحقة(السحق) وهي أحدى المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة التي تتميز بأهميتها في المباريات كمهارة هجومية لها فاعليتها و التي تعلب دورا كبيرا في إحراز نتائج مهمة لأي فريق وجعله من الفرق المتقدمة ،لذا يتوجب على أي رياضي الاهتمام بهذه الناحية وإعطاءها بعض الأهمية، بحيث يتفق العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي بأن كل رياضة تحتاج من ممارسيها أن تتوافر لديهم صفات بدنية معينة تتلاءم مع طبيعة الرياضة حيث تجعل ممارسيها أكثر فاعلية بما يعود على اللاعب بالنتائج المراد تحقيقها أثناء المنافسة ، وللصفات البدنية أهمية كبرى حيث أنها أساس الوصول إلى المستويات الرياضية المختلفة إلى جانب ذلك فإن افتقار اللاعب لهذه الصفات البدنية يؤثر بالتالي على النواحي الفنية والخططية عند ممارس تلك الأنشطة (**اشرف خطاب،2011،ص2**).

إن عناصر اللياقة البدنية تعتبر الجزء الرئيسي في نجاح أي فريق، كما أن عناصر اللياقة البدنية تسهم في ترسيخ و إتقان للفعاليات الحركية و الأداء الأمثل لها،و لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز باعتمادها على صفة القوة العضلية لما فيها من مهارات تحتاج لهذا النوع من الأداء البدني، فنجد من جملة المهارات الهجومية في الكرة الطائرة مهارة السحق التي يحتاج أداؤها إلى صفة القوة العضلية بصورة عامة و عنصر القوة الانفجارية(الارتقاء) بصورة خاصة والتي هي شكل من أشكال القوة العضلية، حيث تعتبر هذه المهارة الهجومية ذات الأداء العالي من المهارات التي تلعب دور كبير في إحراز نتائج مهمة لأي فريق وجعله من الفرق المتقدمة، لذا يتوجب على أي رياضي الاهتمام بهذه الناحية و إعطائها

الأهمية اللازمة، وحتى يصبح فردا لامعا في اللعبة وجب عليه أن يمتلك فعاليات حركية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين، لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه الفعاليات الحركية الأساسية القاعدية قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها(**إبراهيم سالمة،1980،ص17**).

وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة مدى تأثير الارتقاء(القوة الانفجارية) كطريقة فعالة في تحسين الفعاليات الحركية للسحق في الكرة الطائرة، ،حيث تم بناء وحدات تدريبية من اجل إتقان مهارة السحق،ومن خلال نتائج هذه الدراسة نستطيع التوصل إلى مدى فعالية وحدات التدريبية في إتقان مهارة السحق وقابلية تطبيقها في بيئة الدراسة ،وفي بحثنا هذا قمنا بدراسة اثر وحدات تدريبية مقترحة لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال اقل من 17 سنة لفريقي النجم ورائد شباب المسيلة للكرة الطائرة،حيث شملت دراسة البحث على الفصل الأول تناولنا فيه إلى تعريف البرنامج التدريبي و أهميته و خطوات تصميم برنامج تدربي و الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج وبعد ذلك تطرقنا إلى الجزء الذي له علاقة بموضوع البحث ألا و هو الكرة الطائرة الذي تضمن طبيعة الكرة الطائرة و مميزات الكرة الطائرة و الصفات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة و المهارات التقنية للاعب الكرة الطائرة و بعدها أهم جزء الصفات البدنية (القوة،السرعة،المرونة،الرشاقة،التحمل)كما تطرقنا أيضا إلى المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ثم تطرقنا إلي الفترة العمرية التي تمثل فترة عمرية التي تمت عليها الدراسة عينة الدراسة و التي تتضمن ماهية وأهمية المرحلة العمرية و خصائصها و نموه ثم تطرقنا إلى الدراسات السابقة والتعليق عليها،أما الفصل الثاني للبحث تطرقنا إلى الإطار العام للدراسة من خلاله و بناءا على الخلفية النظرية تم تحديد الكلمات الدالة الإشكالية و طرح تساؤلات البحث و صياغة الفرضيات وأهداف وأهمية الدراسة، أما الفصل الثالث تم تحديد الإطار التطبيقي للدراسة الميدانية والذي سنتكلم فيه عن الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة وكيفية تحديد عينة البحث والأدوات المستعملة في جمع البيانات والمعلومات وكيفية تطبيق مجريات الدراسة ومن ثم التطرق لأهم الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل نتائج الدراسة، أما الفصل الرابع تم عرض و مناقشه النتائج المحصل عليها ميدانيا،أما الفصل الخامس عرضنا بعض الاقتراحات و التوصيات لعلها تساهم في توعية المهتمين بتكوين و تدريب الناشئين والرياضيين.

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- الخلفية النظرية
- الدراسات السابقة

1- الخلفية النظرية:

1-البرنامج التدريبي:

1-1تعريف البرنامج التدريبي:

لقد عرفه **وليامس**": البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة."وتعرفه **حورية موسى** و**حلمي إبراهيم** بأنه ":هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد ."كما يعرفه **سيد الهواري** بأنه ":عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها."(**عبد الحميد شرف 1997 ، ص11**)

1-2أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة في النقاط التالية:

* إكساب عنصر التخطيط فاعليته :حيث أن البرامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة وبالتالي تصبح عديمة الفعالية.

* تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق :إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة ، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة وبدون جدوى، ويصح القول عنها كمن يحرث في الماء . فتكون العملية التعليمية متعثرة تماما والسبب يكون في غياب البرامج.

* **ضياع الأهداف** :إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والأماني أوهاما.لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.

***الاقتصاد في الوقت** :حيث تعطي البرامج للوقت قيمة ، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على انجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث تستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

***تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية** :إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح القدرة على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعة ، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خططا ناجحة.

***البعد عن العشوائية في التنفيذ** :في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

***دقة التنفيذ** : إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض معين (**عبد الحميد شرف 1997 ، ص46**)

1-3 الخصائص الواجب توافرها لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء التعليمي أو الثقافي فيمن يقوم بتصميم وبناء 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 في أحد النوادي الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم البرامج التدريبية الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطوير والتنويع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم البرامج التدريبية أولئك الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

1-4 السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراعي احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم" : ناشئين ، متقدمين ، مستوى عالي." ضف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية أو المنتخبات
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التربوية الرياضية سواء للمنافسة المحلية الجهوية أو الدولية أو العالمية.
- -أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعيا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة.(**يحي السيد الحاوي 2002 ،ص106**)

1-5خطوات تصميم برنامج تدريبي :

لتصميم برنامج لأي مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد وحتى يكون ناجح ، يجب أن يشتمل على العناصر التالية:

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
- الهدف والأهداف الإجرائية.
- محتوى البرنامج.
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- تنفيذ البرنامج.

- الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- تقويم البرنامج.

1-6 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

هناك جملة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها

عند تنفيذ برنامج رياضي للأشياء أو المعاقين ويتفق معظم العلماء على أغلبها وهي :

***ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشتركين في البرنامج** :لكي يؤتي البرنامج ثماره ولكي تتحد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشتركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم 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 تنفيذ البرنامج مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرنامج.

***الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين** :هي بمثابة إجراء تنبيه لأعضاء جسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي نشاط بدني غير عادي من شأنه أن يعرض الجسم لإصابات قد تكون خطيرة.

***مراعاة حمل التدريب** :حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه الممارس وإذا كان زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تتولد عنه ما يسمى حالة التدريب الزائد.

***مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ** :يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المدرب لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيح الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي الممارس.

***تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب** :من الحقائق المهمة المعرفة" تكييف الجسم للحمل المؤقت "فابتعاد اللاعب عن التدرب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.

***تجنب التسرع في عملية التنفيذ** :لابد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا ، ولذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف.(**عبد الحميد شرف 1997 ، ص63 ص65**)

2- الكرة الطائرة

2-1- طبيعة الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة لعبة جماعية وبسيطة تتكون من فريقين فيه ستة (6) لاعبين ملعبها عبارة عن ملعبين ملتصقين كل واحد منها 9 أمتار ونفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2.43 متر للرجال و 2.24 متر للسيدات ويسمح لكل فريق بلعب الكرة ثلاثة مرات في جانب ملعبهم قبل أن تعبر الشبكة بأي جزء من الجسم وأما إذا استقرت الكرة بين اليدين أو الذراعين للاعب تعتبر الكرة محمولة وبالتالي خطا يحتسب للفريق الآخر لذلك يجب أن تضرب الكرة بطريقة واضحة.
ويكون توزيع اللاعبين الستة في الملعب 3 أماما و 3 خلفا وتكون مراكزهم كالتالي :

- الدفاع الخلفي الأيمن مركز واحد للمرسل.
- المركز الثاني لاعب الجناح الأيمن أمام المرسل مباشرة
- المركز الثالث قلب الهجوم .
- المركز الرابع للجناح الأيسر .
- المركز الخامس للمدافع الأيسر .
- المركز السادس قلب الدفاع .
- أي يكون الترتيب لمراكز اللاعبين عكس عقارب الساعة. **(ألين وديع فرج ، 1989 ، ص : 43 – 44)**

وتكمن عالمية الأداء في الكرة الطائرة في سهولة تكييفها مع احتياجات ومستويات التكيف لممارسيها مثل خفض وارتفاع الشبكة، تصغير حجم مساحة الملعب تعديل بعض القواعد القانونية بالاتفاق المتبادل وكذا الاختلاط بين مختلف الأجناس والأعمار للممارسين، فمن الواضح أن التكيف السهل للكرة الطائرة مع المطالب (الاحتياجات) المتخصصة للأفراد جعلها لعبة تمارس على نطاق واسع حول العالم. ولما كان من السهل إعداد ملعب كرة الطائرة فإن هذه اللعبة أصبحت لعبة يومية ترويحية فعندما يشد الحبل أو شبكة يكون ما تبقى سهلا حيث يستخدم الحدائق والشواطئ وأفنية المدارس وحمامات السباحة وحتى الشوارع كما يمكن أن تحدد الخطوط بحفرها في الرمال. **(محمد سعد زغلول / محمد لطفي السيد ، 2001 ، ص : 18 – 19.)**

وما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المتشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر ويوفق بين جهازين العقلي والعضلي ، ويعرف كيف يحلل مواقف اللعب ، متى يسرع ومتى يبطئ وأين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف يتمكن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة وفي الوقت المناسب وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقف في وضع نصف القدم تصادم من الطيران أماما حسب متطلبات الموقف... الخ.

إن مقياس وحجم الملعب بالنسبة لعدد المشاهدين يجعل لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب المحببة إلى النفس، فالمشاهدين وحجم الملعب وسرعة الكرة والأداء يجعلها ذات إثارة بالغة كما أن طبيعة التنافس في الكرة الطائرة يختلف بوضوح عن غيرها من الرياضات الجماعية الأخرى حيث انه من السهل تفادي الاحتكاك المباشر لوجود شبكة تفصل بين نصف الملعب وذلك يجعلها لعبة ذات أداء فني ويسهل توجيهه كما أن الفراغ ومتطلبات العمل الجماعي يجعل هذه اللعبة مميزة عن غيرها.

2-2- مميزات الكرة الطائرة: تتميز لعبة الكرة الطائرة بما يلي:

تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تتناسب مع جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين.

يمكن ممارستها في كل فصول السنة في جميع الملاعب المكشوفة والمغطاة ويمكن ممارستها ليلا أو نهارا.

لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين فعدد الفريق ستة (6) لاعبين.

يمكن تعلمها بسهولة وممارستها بأبسط المهارات فيها من الإرسال من الأسفل والتمرير من الأعلى حيث تعطي الحرية للاعب الحر لأداء أي نوع من الإرسال.

مميزات هذه اللعبة أنها قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق المنافس فكل فريق يلعب في نصف ملعب مستقل عن الآخر.

قانون اللعبة يسمح للاعب بلمسة واحدة فقط مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاستدراك في لعبة الكرة الطائرة.

يقدم اللعب للمدرب متعة بالتفكير العقلي فالتشكيلات الخططية والتبديلات وترتيب اللاعبين والأوقات المستقطعة كلها لها تأثير على نوعية المباراة ونتائجها.

وما يميز هذه اللعبة سرعة الحركة و قوة الضربات الساحقة والرشاقة للدفاع عن الملعب والإرسال.

تعتبر هذه اللعبة من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج الانحناء الظهري وتعمل على تطوير الجهاز الحركي **(حسين عبد الجواد ، ص : 21 – 23)**

3- الصفات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة :(عناصر اللياقة البدنية)

قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها فقط، وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطورها تبعا لتطور هذه المكونات بنسب مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه وقد أجمع الكثير من العلماء أن الصفات البدنية تتكون من خمس صفات أساسية هي: القوة- التحمل- السرعة- المرونة- الرشاقة

3-1-القوة:

"هي قوة العضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل. **(فاطمة إسماعيل: 1987, ص 18)**

"القوة هي قدرة عضلية أو مجموعة عضلات لتصدي قوة أو مقاومة خارجية ". **(ن.دكار, ابريكسي, ر.حنفي:1990 , ص 51)**

2-1-1- تعريف القوة العضلية:

وعرفت القوة العضلية بعدة تعاريف منها:

- عرفها أبو العلا أحمد عبد الفتاح بأنها أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد. **(أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، ص87)**

وعرفت القوة العضلية بعدة تعاريف نذكر منها:

- بأنها كفاءة الفرد على الأداء البدني بالتغلب أو مواجهة المقاومات المختلفة.

- قدرة العضلة على مواجهة مقاومات خارجية تميز بارتفاع شدتها. **(محمد صبحي حسنين/حمدي عبد المنعم، 1997، ص109)**

تعتبر القوة العضلية القالب الممهل لجميع العناصر البدنية الأخرى، وهي قدرة العضلة على مواجهة مقاومة خارجية بالتقلص أو التمدد أو الثبات.

3-1-2- أهمية القوة العضلية: تساهم القوة العضلية في تحسين الأداء المهاري الرياضي لما لها من دور في الإعداد البدني، إذ أن الرياضي الذي يتمتع بقوة عضلية كبيرة تكون لديه لياقة بدنية أفضل كما أنها تساهم في عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالسرعة والمطاولة.

وتخلف أهميتها من رياضة إلى أخرى، ويشير "لاري كيش laary kish" المدير الفني لإتحاد أونتاريو للكرة الطائرة إلى أن القوة تعتبر أول عنصر هام في الكرة الطائرة، ويتفق معه حول أهمية القوة العضلية في الكرة الطائرة كل من "koyama" (كبير مدربي اليابان في دورة مونتريال الأولمبية) و "نيكولس nichollas" و "سيملارلي similarly" و"سكاتيس scates" و"نورماند جيونيت normand gianet". و نظرا لأهمية القوة العضلية فقد

جاءت ضمن معظم بطاريات اختبارات اللياقة البدنية للاعبي الكرة الطائرة ووحدات خاصة لقياسها. (**محمد صبحي حسنين/حمدي عبد المنعم، 1997، ص110**)

وهناك استخدامات للقوة بأشكال و أنواع مختلفة و لأسباب تطبيقية قسمت القوة إلى ثلاث أنواع:

- القوة القصوى.
- مداومة القوة.
- القوة الانفجارية.

و تظهر أهميتها في :

- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات و العيوب الخلقية و الجسمية.
- تعتبر عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية.
- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكن الاستغناء عن القوة.
- لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.
- القوة العضلية تكسب الفتيان و الفتيات تكوينا متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية.
- التطور المتناسق للعضلات الأساسية كافة يساهم في منع حدوث إصابات التدريب الزائد.
- بناء قاعدة عند الرياضي تساعده على الانتقال الى المستويات العليا. (**محمد صبحي حسنين/حمدي عبد المنعم، 1997، ص363**)

3-1-3- أنواع القوة العضلية:

أ- القوة القصوى:

يتم في الغالب التسوية بين مصطلح القوة والقوة القصوى، فعندما نسمع مصطلح تدريب القوة نفكر فورا في التدريب باستخدام بار رفع الأثقال بأحمال عالية.

والقوة القصوى هي أقصى مستويات القوة التي يمكن أن ينتجه الجهاز العصبي الحركي عند أداء أقصى انقباض إرادي.

ب- القوة الانفجارية:

تعددت تعاريف القوة الانفجارية ولكنها اجتمعت على أنها شكل من أشكال القوة العضلية وقد عرفها البعض في كونها:

- القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل أقصى وبدرجة سرعة عالية.
- القوة الانفجارية عبارة عن مزج دقيق وفعال بين القوة strength والسرعة speed، ونقصد من السرعة ذلك الجانب المتفجر Explosive، وفي هذا المزج يشترط توفر معدلات عالية من القوة وكذلك السرعة، أي بذل القوة في شكل متفجر (بسرعة). (**محمد صبحي حسنين/حمدي عبد المنعم، 1997، ص110**)

– القوة الانفجارية هي قدرة الرياضي على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن، ويعرفها حسن علاوي بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

– يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن.

– تعني القوة المميزة بالسرعة أو القوة السريعة أو القوة الانفجارية وتظهر القوة المميزة بالسرعة عند مواجهة مقاومة غير كبيرة نسبيا أو مقاومة متوسطة ويمكن أيضا أن توصف بأنها السرعة العالية للبدء. **(أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، ص133)**

– هي قابلية الجهاز العضلي في التغلب على مقاومة جهد بدني بسرعة انقباض عالية للعضلات كالقفز الطويل، ركض المسافات الطويلة. **(قاسم حسن حسين، 1998، ص172)**

هي شكل من أشكال ظهور القوة، وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة يغلب عليها طابع السرعة أثناء انقباض عضلي واحد أي إنتاج قوة بشكل متفجر (بسرعة).

❖ **العوامل المرتبطة بالقوة الانفجارية:**

يعتبر التوافق العصبي داخل العضلة بين الألياف والتوافق العصبي داخل العضلة من أهم العوامل المرتبطة بالقوة الانفجارية، أما بالنسبة للمقطع العرضي الألياف أو التضخيم العضلي فيرتبط بالقوة الانفجارية تبعا لنوع النشاط الرياضي، ففي بعض الأنشطة التي تطلب مواجهة مقاومة كبيرة من عدو المسافات القصيرة أو الوثب العالي أو الطويل أو القفز بالزانة يمثل الجسم مقاومة كبيرة تتطلب زيادة في المقطع العرضي للألياف أو زيادة في التضخم العضلي.

بينما توجد أنشطة رياضية أخرى يواجه اللاعب فيها مقاومة الأدوات التي يستخدمها مثل الجلة والمطرقة والرمح وأحيانا تكون المقامة في شكل وزن الجسم المنافس.

في الأنشطة الرياضية ترتبط القوة الانفجارية بالتضخم العضلي أما في حالة قلة المقاومة التي يواجهها الرياضي مثل التنس والملاكمة وغيرها فإن مساحة المقطة العرضي للعضلة لا تشكل أهمية كبيرة، كما ترتبط القوة الانفجارية بدرجة إتقان الأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي، ولذلك لا يحقق الرياضي مستوى عالي من القوة الانفجارية إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري.

❖ **أهمية القوة الانفجارية:**

تعتبر القوة الانفجارية من أكثر القدرات البدنية أهمية في رياضة الكرة الطائرة وهي عبارة عن مزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة ونقصد بها ذلك الجانب المتفجر من خلال توافر معدلات عالية من السرعة والقوة بشكل متفجر وللحصول على هذه القدرة يجب أن يمر اللاعب بمراحل تمرين وتدريب طويلة إذ أنه ليس كل لاعب يمتلك سرعة عالية من الضروري أن يمتلك مكون قوة انفجارية تلقائيا. إذا إن هذا المطلب هو مزيج من متطلب القوة والسرعة العاليين لذلك

لا بد للاعب من التمرين الطويل للحصول على هذا المزيج من المكونين ولهذا نجد بأنه هناك خصائص فسيولوجية للقوة الانفجارية كما يذكر "لارسو" يجب توفرها هي :

- درجة عالية من القوة العضلية.
- درجة عالية من السرعة.
- درجة من المهارة لإدماج السرعة والقوة العضلية.

وترجع أهمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة مثلا إلى أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة منها:

- **الضرب الساحق:** فالوثب العمودي للوصول إلى أعلى مسافة ممكنة تمهيدا للضرب الساحق يتوف على القوة المتفجرة للرجلين. **(محمد صبحي حسنين/حمدي عبد المنعم، 1997، ص115-116)**

كما أن مهارة الضرب الساحق تتطلب القوة الانفجارية للذراعين وذلك لأداء ضرب قوي ومؤثر.

- **مهارة الإرسال:** تتطلب القوة المتفجرة خاصة الإرسال من أعلى حيث يتطلب هذه القوة الانفجارية للذراعين، ونخص بالذكر إرسال "الأيس ACE" الذي يتطلب القوة الانفجارية للرجلين والذراعين (الإرسال بالوثب).
- **مهارة التمرير:** ويبرز هذا بصفة خاصة في التمريرات الطويلة.
- **الانتقال والتحرك المفاجئ والسريع:** فانتقال اللاعب من مكان لآخر يتطلب قوة انفجارية فيما يسمى "حشد الطاقة Energy mobilization" لنقل الجسم بكامله من مكان لآخر بسرعة عالية.
- **حائط الصد:** وذلك للوثب أعلى ما يمكن.

والجدير بالذكر أن قياس القوة الانفجارية له اتجاهان مهمان هما:

- **دفع الجسم نفسه:** كما هو الحال في الوثب والقفز
- **دفع الجسم خلف الكرة:** كما هو الحال في الرمي والدفع والإطاحة والضرب والركل...الخ.

❖ **تطوير القوة الانفجارية:**

قد أشار العديد من الأخصائيين في الرياضة إلى وجود أثر مباشر للقوة العضلية في القدرة الانفجارية حيث أن تدريب القوة يجب أن يأتي بعد تطوير القوة العضلية القصوى، كما أن "omsgaard" يشير إلى أن التدريب لتطوير القوة الانفجارية بشكل ملائم يجب أن يسبقه تدريب القوة العضلية القصوى وذلك عن طريق نوعين من التمارين:

- **النوع الأول:** هو التمارين التي تستعمل مقاومات أو أوزان عالية تؤدي ببطء حتى تتم السيطرة على عمل العضلات.
- **النوع الثاني:** هو التمارين التي تستعمل مقاومات أو أوزان تؤدى بشكل انفجاري وترافق هذه التمارين تمارين تطوير التوافق العصبي العضلي المطلوب في المهارة نفسها كما يذكر العنيكي 1990م أن طرق التدريب على تنمية القوة العضلية النسيبة تحظى باهتمام اكبر وينصح اغلب الباحثين باستخدام التدرج في زيادة شدة الحمل من الإكثار من تمرينات القوة الانفجارية: على أن القوة الانفجارية يمكن تطور من طريق تحسين القوة العضلية كما يؤكد

Brittenhem 1999 على وجود علاقة ايجابية بين القوة القصوى وتحسين سرعة التقلص العضلي. (عبد الخالق عبد الله، 2005، ص48)

أساليب قياس القوة الانفجارية: نجد أن هناك أسلوبين للقياس هما:

– الأسلوب الأول: إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة بدفع الجسم ضد الجاذبية الأرضية كما في اختبارات الوثب العمودي.

– الأسلوب الثاني: إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة بدفع الجسم لأداة كما في اختبارات رمي الأداة، كرة طبية أو صولجان لأقصى مسافة ممكنة. **(محمد صبحي حسنين/حمدي عبد المنعم، 1996، ص394)**

ج– تحمل القوة:

يحتاج الأمر إلى تحمل القوة في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب منافساتها تكرار استخدام القوة ونظرا لأن المقاومات التي يتعين التغلب عليها مختلفة. ولان فترة استمرار المنافسات متقاربة إلى حد كبير، وبالإضافة إلى ذلك فان الحركات يتم أداؤها بدرجات سرعة مختلفة وبقدرات راحة مختلفة، ونظرا لذلك لا يمكن الحديث عن قدرة تحمل قوة مطلق إذ يوجد عمل عضلي يغلب عليه أسلوب العمل الإنساني وعمل عضلي يغلب عليه أسلوب العمل الديناميكي ويحتاج الأسلوب إلى تحمل قوة فمثلا يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى تحمل قوة عندما يرغب في أن يثب أو أن تكون الضربة الساحقة لديه بنفس مستوى القوة التي أداها عند بداية المباراة، وتحمل القوة عبارة عن قدرة مركبة أيضا تتكون من القوة والتحمل، وتكون هذه القدرة مهمة لكل من التدريب والمنافسات وتتخذ هذه القدرة خاصة مكانها بين العاملين القوة والتحمل تبعا لنصيب كل منهما.

تختلف أشكال ظهور القوة باختلاف المقاومات الخارجية التي تواجهها العضلة وحسب رغبة الفرد في إنتاج قوة تتناسب ومتطلبات الأداء الحركي المراد إنجازه.

3–1–4– مراحل ظهور القوة العضلية: التغيرات التي تحصل في جسم الإنسان مبدؤها الرئيسي في ظهور القوة هو العمر، ويرتبط تطوير القوة بالأجهزة الوظيفية وقوانين العمر، فكلما ازدادت فاعلية الأجهزة الوظيفية كلما ازدادت الحاجة إلى كمية كبيرة من الطاقة لسد تأثير الأجهزة الوظيفية وهذا التطور يتطلب عدد من السعرات الحرارية التي يحملها الغذاء للتعويض عن نقص القوة.

ويمر ظهور وتطور القوة بمراحل متتابعة الواحدة بعد الأخرى وذلك من 11–21 سنة، ويمكن البدء في تدريب القوة العضلية والقوة في مرحلة الطفولة المتأخرة والبلوغ المبكر، حيث يظهر النمو الطولي للأطفال مما ينعكس على اختلاف تنسيق الجسم، ويهدف التحول إلى مراحل استقرار المستوى.

العنصر الإضافي لتمديد قابلية القوة العضلية هو الطرائق المستخدمة على قابلية التكيف وتقنين دفعات الحمل، وحساب القوة العضلية يتم نسبة إلى التغييرات المرفولوجية، ويبدو أن تطوير القوة يكون لدى الذكور أكثر منه عند الإناث في عمر المراهقة حيث بين الباحث Kristen ما يلي:

- في عمر من 11-12 سنة: نمو القوة للذكور تساوي 100% بينما الإناث 93 % .
- في عمر 13-14 سنة: نمو القوة يصل إلى 88 %.
- في عمر 15-16 سنة: نمو القوة يصل إلى75 %.
- في عمر 16-45 سنة: تكون القوة العضلية أقل عند الإناث وذلك لأن العلاقة بين كتلة العضلات ووزن المضاف (للجسم) غير متناسب. (**قاسم حسن حسنين/أيمان شاكر محمود، 1998، ص172**)

3-1-5- طرق وأساليب تنظيم تدريب القوة العضلية:

تطور القوة القصوى والقوة الانفجارية والقوة بالتحمل بنفس الأساليب التدريبية ويكون الاختلاف في التدريب في مستوى الحمل لعدد التكرارات وتسلسل للتمرينات الرياضية، وتوجد حسب المصادر العلمية ثلاث طرق في تطوير عناصر اللياقة البدنية خاصة القوة العضلية ونجد:

- طريقة التدريب الدائم.
- طريقة التدريب الفتري بأنواعه.
- طريقة الإعادة أو التكرار.

وتتكامل القوة بواسطة التركيز على حل مشاكل اللياقة البدنية في التدريب الرياضي مع مراعاة خصائص القوة العضلية وأنواعها.

3-2السرعة:

هي القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة وفي اقل فترة زمنية ممكنة, وهي إحدى أساسيات مكونات اللياقة البدنية بحيث أنها تعبر عن مدى الاستجابة العصبية وتوافقها مع الاستجابة العضلية, وهي أيضا قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في اقصر وقت ممكن. (**موسى فهمي إبراهيم: 1998 , ص 197.**)

- السرعة هي القدرة التي تمكن من تنفيذ أفعال حركية في اقل وقت ممكن وفق شروط خارجية معينة بفضل سير حركية النظام العصبي, العضلي وقدرة المحررة العضلية لتحسين القوة.
- ويعرفها " فرانك ديك " (1980) بأنها " القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن ".

3-2-1أقسام السرعة:

سرعة الاستجابة "رد الفعل", السرعة الحركية, السرعة الانتقالية.

- السرعة الحركية: السرعة الحركية أو التي يطلق عليها البعض بما يسمى السرعة الحركية الوحيدة, وتعني السرعة التي تؤدى بها حركة وحيدة, أو هي التي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء الحركات المركبة كالتمرير والاستقبال وكسرعة الاقتراب والوقت. (**أبو العلاء احمد عبد الفتاح , احمد نصر الدين: 1993 , ص 17/16**.)

- سرعة الاستجابة: هي تلك الفترة القصيرة المطلوبة لاستجابة إرادية لمثير ما كالصفارة أو الجرس.
- السرعة الانتقالية: والتي يطلق عليها أحيانا سرعة التردد الحركي وهي القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة كما وصفها "هاره" (**أبو العلاء احمد عبد الفتاح , احمد نصر الدين: 1993 , ص 178**)

3-2-2 أهمية السرعة:

تعتبر من أهم مكونات اللياقة البدنية, وهي مهمة في معظم أنواع النشاط الرياضي سواء كان جماعي أو فردي, وترتبط بالعديد من الصفات كالقوة والرشاقة والتحمل, ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمتين في معظم النشاطات الرياضية.

3-3الرشاقة:

ترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطا وثيقا, ويرى "بيوكر" بالاتفاق مع "لارسون" أن الرشاقة هي: قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء والأمثلة وافرة في أوجه النشاط مثل الجري في الملعب المفتوح وفي كرة القدم الأمريكية, جري الحواجز العالية المنخفضة والمراوغة بالكرة وتتضمن الرشاقة أيضا عناصر تغيير الاتجاه. (**أكرم زكي خطابية ،1996, ص 264**)

هي عنصر هام في معظم الرياضات وتتطلب الرشاقة عنصر القوة, ذكرها "فايز مهنا" التربية الحديثة. (**فايز مهنا: 1998 , ص 53**)

" أن الرشاقة هي قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم" ويرى "هرتر Hirtz " 1964ان الرشاقة هي:

- القدرة على التوافقات الحركية المعقدة.
- القدرة على سرعة التعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

وتميز في أنواع الرياضات المختلفة سبع قدرات توافقية تطلق على تناغمها أو تداخل بعضها تعبير التوافق الرشاقة.

وهذه القدرات تشكل جملتها شروط لكل أنواع الرياضة مع اختلاف ردود كل قدرة وأهميتها في كل نوع من أنواع الرياضة.

- قدرة الربط والتنسيق.
- قدرة التوجه بالنسبة للزمان والمكان.
- قدرة التمييز والتدقيق.
- قدرة التوازن. (**إبراهيم سالمة: 1980 , ص 17**)

3-4المرونة:

- المرونة هي تلك القدرة وتلك الصفة التي تمكن الرياضي من تنفيذ حركات مع سعة كبيرة من طرفه أو تحت تأثير قوى خارجية مفصل أو عدة مفاصل.

- المرونة تعني المدى الحركي لمفصل أو لمجموعة من المفاصل, وتقاس بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل, ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو خط يقاس بالسنتمتر. (**عباس عبد الفتاح الرملي , محمد إبراهيم شحاتة: 1991 , ص 27**)

- تشير المرونة إلى مدى حركة المفاصل التي تحدد بنوع العضلات والأوتار والأربطة التي تسمح لها بالتحرك بسهولة إلى أقصى مدى تسمح بت طبيعة المفصل. (**موسى فهمي إبراهيم:1998، ص 35**)

وتنقسم المرونة إلى قسمين عامة وخاصة:

❖ **المرونة العامة:**

وفيها يصل اللاعب إلى درجة عالية من المرونة العامة في حالة امتلاكه للقدرات الحركية لجميع مفاصل الجسم.

❖ **المرونة الخاصة:**

وهي تتميز في أجزاء معينة من الجسم أو في مفصل معين حسب النشاط الممارس. (**أبو العلاء احمد عبد الفتاح , احمد نصر الدين: 1993 , ص 49**)

❖ **أهمية المرونة:**

تتلخص أهمية المرونة في النقاط التالية:

- تعتبر أحد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام أسفل الظهر, والتمزق والشد والخلع...
- ترتبط تمرينات المرونة ببعض المكونات البدنية كالقوة والسرعة.
- ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي , بسهولة وسعة الحركة.
- تساعد على إزالة التعب بسبب التمدد العضلي.
- تعمل المرونة على وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلي التكراري المطول مثل: حركة الذراعين والرجلين في السباحة.
- تساعد في تعلم المهارات الحركية التي تتطلب أوضاع معينة أو أداء مهارات لمدى حركي معين كالجمباز, وحركة الطعن في السلاح.
- تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي.
- تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية, كالتنس والرمي.
- المرونة تحد من خطورة التعرض للتشوهات القوامية.
- تساعد على اكتساب بعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة. (**فاطمة إسماعيل: 1987, ص 18**).

ومن جهة أخرى يرى "لارسون" و "يوكيم" أن اثر تكييف الفرد في كثير من أوجه النشاط البدني تقرره درجة المرونة الشاملة أو لمفصل معين, والمرونة الحسنة لها مكان بارز فسيولوجيا وميكانيكيا, ويرى "كونسلمان" أن أهمية مكون المرونة يرقى إلى مستوى أهمية مكونات أخرى خاصة بالسرعة. (**ن.دكار, ابريكسي, ر.حنفي: 1990 , ص 51.**)

3-5التحمل:

هو قدرة الفرد على مواصلة العمل ومقاومة التعب وكذلك الظروف غير الملائمة طيلة العمل وكذلك الاسترخاء بعد الجهد هو واحد من أوجه التحمل.

"فالتحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الفاعلية وهو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط قدرة التحمل بالتعب, والتعب هو عبارة عن الهبوط الوقتي لمستوى فاعلية الفرد, وذلك نتيجة لبذل جهد, وهو أنواع, عقلي, حسي, انفعالي وبدني وهو نتيجة لعمل ونشاط عضلي وهو النوع المعروف في الرياضة.

*** أنواع التحمل:**

❖ **التحمل العضلي (الجلد العضلي)**: هي قدرة الفرد على مواجهة مقومات متوسطة الشدة لفترات طويلة بحيث يقع العبء الأكبر على الجهاز العضلي.

❖ **التحمل الدوري التنفسي**: هو قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تزويد العضلات العاملة بها تحتاجها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة. (**محمد حسن العلوي: 1979, ص 133.**)

4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

4-1الإرسال :

يعتبر من أهم الضربات الهجومية المباشرة التي يستعملها اللاعبون من خلال المباراة وهو من المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة.

فهو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ، وفي بداية كل شوط وبعد كل خطا من طرف اللاعب الخلفي الأيمن المتمركز في منطقة الإرسال وحيز ما يفعله المرسل هو ضرب الكرة بيد مفتوحة والأصابع بجانب بعضها حتى تأخذ استدارتها، ويعتبر الإرسال أول هجوم بهدف تفرقة وذبذبة الفريق الخصم وهذا بتعطيل الاستقبال لتسهيل عملية الصد وكذلك لتسجل نقطة الدخول إلى الملعب.

أنواع الإرسال :

***الإرسال من الأسفل** : وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي في مستوى أسفل من الكتف وهو نوعان :

أسفل الكتف ← الإرسال الأمامي

الإرسال الجانبي

***الإرسال من الأعلى**: والذي يتم فيه مقابلة اليد لضرب الكرة وهي في مستوى أعلى من الكتف وينقسم إلى

الإرسال الأمامي

أعلى الكتف الإرسال الجانبي

الإرسال بالارتقاء (إرسال تنس) (**حسين عبد الجواد:1964، ص 35.**)

4-2الاستقبال:

هي تقنية موجهة نحو إرجاع أو استقبال الكرة القادمة من طرف الخصم وتكون حركة استقبال الكرة مسحوقة برسغي اليدين وهما ملتصقتين والساعدين متقاربين حتى يسمح لنا بتوجيه الكرة.

ويعتبر الاستقبال من المهارات الدفاعية المهمة إذ أن أي خطا يرتكب أثناء الاستقبال سينتج عنه تضييع نقطة للفريق. (**حسين عبد الجواد:1964، ص 23.**)

4-3التمرير:

هي من أهم المهارات الأساسية وأكثرها استخداما خلال اللعبة، وهي مهارة التي يمكن استخدامها في الهجوم، والدفاع إذ أنه يصبح أحد الأطراف الهجوم المباشر أو الغير مباشر في حين أن الفرق الضعيفة تستغل التمرير كوسيلة دفاعية في أغلب الأحيان. (**زينب فهمي : 1994 ، ص 10.**)

هناك عدة أنواع من التمرير :

- التمرير نحو الأمام.
- التمرير الجانبي.
- التمرير الخلفي.
- التمرير بالارتقاء.

4-4السحق

مهارة الضرب الساحق ATTAK ويسمى أحيانا الهجوم الساحق، هو إحدى المهارات الفنية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة ويمكن تعريفه:

" هو ضرب الكرة بطرق مختلفة, من فوق حافة الشبكة نحو ملعب الخصم وبإحدى الذراعين ". ويعتبر الضرب الساحق هو في مقدمة السلاح في اكتساب نقطة لفريقه ويحتل نسبة 21٪ من بقية المهارات الأساسية الفنية في لعبة الكرة الطائرة.

وان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة والتشويق والحماس إذ لن تنتهي بالهجوم، والهجوم الناجح يعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم ويثبت روح الحماس فيهم ويدفع اللاعبين إلى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز.

لذا اهتم المدربون واللاعبون بتدريبات هذه المهارة من اجل تطوير مستواهم نحو الأفضل.

نلاحظ في المباريات ذات المستويات العالية أن مباراة الرجال يصل فيها ضرب الكرة بصورة سريعة لمسافة (9 متر) من حافة الشبكة إلى نهاية الملعب قد تصل إلى 33٪ من الثانية تقريبا، أما بالنسبة للفرق النسوية فيكون وقت سير طيران الكرة إلى 50٪ من الثانية، وإذ علمنا أن معدل الوقت لرد الفعل بالنسبة للشخص الاعتيادي هو من 20-

35٪ من الثانية، أدركنا انه إذا كان العقل مرهقا أو تعبا فيزيد من وقت سرعة رد الفعل، طبقا للدراسات التي قام بها اليابانيون فان الحركة البسيطة للذراع من الركبة إلى الرأس تستغرق وقتا طويلا قدره من 30 – 44 ٪ من الثانية، فإذا كنت واقفا في المكان الصحيح وكان المهاجم يضرب الكرة في جهتك وكانت الضربة قوية وسريعة فتأخذ وقتا قليلا يقدر ب 25 ٪ من الثانية، وفي الوقت نفسه لا تكون قادرا على رفع يدك لإنقاذ الكرة وسوف تضرب وجهك، والضرب الساحق من المهارات المهمة في لعبة الكرة الطائرة، حيث قوة القفز العمودية تصل أحيانا من (120-110) سم عن مستوى سطح الأرض أحيانا أكثر من هذه ويعني أن مركز كتلة أي مركز بعض اللاعب أحيانا يصل إلى ارتفاع (370سم) عن مستوى سطح الأرض، وهناك بعض الفروق بين عدد القفزات للاعبي الفريق الواحد وبالأخص اللاعب المتخصص في المركز رقم (3) تتراوح عدد القفزات من (200-180) قفزة في كل مباراة والتي تستغرق خمسة أشواط، ويمكن أن نتصور أن هذا اللاعب سيقفز لنفس ارتفاع القفزة الأولى والقفزة الأخيرة وهذا يتطلب منه أن يمتلك قابلية وكفاءة وتدريبا يؤهله أن يظهر بهذا المستوى العالي. (**سعد حماد الجميلي2007 , ص203 , 204**)

4-4-1مراحل أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة :

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربع مراحل متتالية:

- مرحلة الاقتراب.
- مرحلة الارتقاء (الوثب).
- مرحلة الضرب.
- مرحلة الهبوط.

وتتشابه طريقة أداء الأنواع المختلفة للضربات الهجومية في جميع المراحل عدا مرحلة الضرب.

- **مرحلة الاقتراب:**

يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجها للمعد في حالة استعداد، وتكون المسافة من 2-4 متر يقوم اللاعب الضارب بالجري للمنطقة التي سيؤدي منها الضر بالساحق ويتم الاقتراب بخطوتين على الأكثر ويتطلب الاقتراب سرعة كبيرة عند أداء ذلك حتى يستطيع استخدام الأفضل بقوة الدفع الأمامية أثناء مرحلة الوثب، فيبدأ اللاعب الضارب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد، ويستلزم أن تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى (للضارب الأيمن اليد) لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة، وأما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة، بحيث يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي، وتمتد الذراعان من أسفل للخلف عالي بقدر الإمكان أثناء الخطوة الأولى حتى تصل بمستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية، وتكون الذراعان مائلتين خافا بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب، وتختلف حركة الذراعين تبعا لطبيعة الجري والمسافة المقطوعة في مرحلة الاقتراب وطبيعة الجنس ذكرا كان أم أنثى، حركة الذراعين واتجاه الجري مرتبطان بنوع الضربة الساحقة المرغوب في أدائها.

- **مرحلة الارتقاء (الوثب):**

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل، وأثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في المرجحة من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين منثنيتين للحصول على قوة دفع الوثب.

- **مرحلة الضرب:**

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة لأعلى حيث تثنى من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهة للإمام يكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيفة للخلف مع لف الجذع اتجاه الذراع الضاربة، فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب، أما الذراع الغير الضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء، ويتم الضرب برفع اليد الضاربة لأعلى وتضرب الكرة في أقصى نقطة الارتفاع يصل إليها اللاعب, وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السقوط (whip).

- **مرحلة الهبوط:**

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة من منع الذراع من ملامسة الشبكة, وذلك بلف المرفق للخارج حيث يكون محاذ بالكتف أو تسحب الذراع للخلف وضمها للصدر ويجب أن يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدا منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف، ويتم الهبوط بحيث تكون صدمة الهبوط، ويتخذ وضع الاستعداد في نفس الوقت للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة . (**سعد حماد الجميلي2007 , ص203 , 204**)

4-4-2 أنواع مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة:

- الضربة الساحقة المواجهة.
- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران
- .- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية).
- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- الضربة الساحقة الخادعة .

4-4-3العوامل المؤثرة على مهارة الضرب الساحق:

تتأثر مهارة الضرب الساحق بعدة عوامل منها:

- زوايا الهجوم الساحق: كلما كان الهجوم في زاوية حادة مع حائط الصد كلما كانت نسبة نجاحه أكبر.
- المسافة: كلما زادت المسافة بين المهاجم وحائط الصد للفريق المنافس كلما كانت نسبة نجاح الهجوم الساحق اكبر.

– التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة إلى نقاط الضعف في الفريق المنافس، فيما يخص حائط الصد، الفراغ، اللاعب الضعيف، كانت نسبة نجاحها أكثر.

– السرعة: كلما كان الإعداد سريعا، وسرعة حركة المهاجم وحركة الذراع الضاربة سريعة، كلما كانت نسبة نجاح الهجوم اكبر. (**سعد حماد الجميلي: 2007 , ص207 , 209**)

4-4-4الأخطاء الشائعة في مهارة الضرب الساحق:

– الاقتراب في الاتجاه الغير الصحيح ، وغير ثابت وحركة القدمين غير صحيحة.

– المبالغة في اتساع الخطوة الأولى وتلاصق القدمين.

– عدم مرجحة الذراعين للخلف.

– الوثب للأمام بدل من الوثب للأعلى.

– الارتقاء بقدم واحدة بسبب تأخر اللاعب في اخذ خطوات الاقتراب.

– الارتقاء البطيء وعدم الحصول على السرعة والقوة اللازمتين، وذلك بسبب عدم الربط الصحيح بين الاقتراب والارتقاء وعدم مرجحة الذراعين لأسفل وللخلف ثم أسفل أماما عاليا بقوة في آخر خطوات الاقتراب، والبدء في الارتقاء بثني كبير جدا في مفصلي الرجلين.

– الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ والاقتراب في لحظة ترك الكرة يدي اللاعب المعد.

– عدم استخدام مفصلي القدمين و العقبين في الوثب.

– ضرب الكرة في الشبكة بسبب خطوات الاقتراب القصيرة مما جعل وصول اللاعب بعيدا خلف الكرة.

– ضرب متأخرا أثناء الهبوط.

– الوثب قريبا من الكرة بحيث يصبح ضربها من خلف الرأس.

– عدم ملاقاة الكرة لضربها بسبب الجري المبكر قبل ملاحظة الكرة وعدم القدرة على التوقيت السليم.

– عدم ثني اليد الضاربة من المرفق، وكذلك عدم ثني الجذع للخلف أثناء الضرب.

– ضرب الكرة في غير المكان الصحيح.

– لمس الشبكة باليد الضاربة.

– عدم الهبوط في مكان الارتقاء.

– تعدية خط المنتصف أثناء الهبوط.

– عدم متابعة اللاعب للعب بعد الضربة الساحقة.

4-4-5 أهمية الضرب الساحق في الكرة الطائرة:

الهدف من الضرب الساحق في الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الساحقة إلى أيامنا هذه واقتصرت على إمرار الكرة ما بين اللاعبين ووضعها في المكان الخالي من ارض ملعب الفريق الآخر لاستمرت لعبة الكرة الطائرة يوما كاملا بسبب ارتفاع مستوى الفرق الرياضية تكنيكات الدفاع الحديثة واتخاذ المواقع المناسبة والسليمة يحول دون إيجاد ثغرات تتيح للحصول على نقاط بطريقة سهلة, لهذا ظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة والتي تعتبر المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المنافسة.

ويتطلب هذا النوع من المهارات نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين، والرشاقة، والتوافق العضلي العصبي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى ذلك الهبوط بسلام وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع في موقعه.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدرتهم الحركية ومميزاتهم البدنية فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق على أداء هذه المهارات ومن ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات فهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات دقيقة وتدريبات جادة ومستمرة لاتقانا أدائه.

4-5الصد:

أصبحت تقنية اللعب في الكرة الطائرة كله يتأثر بعملية الصد تأثيرا مباشرا في خطط الهجوم لما يحمله من خصوصيات تقنية وتكتيكية وباتخاذه طابعان هجومي ودفاعي يسمح بإيقاف الضربة الساحقة على مستوى الشبكة وإرجاعها إلى منطقة الخصم أو يحد من قوتها إن فاعلية عملية الصد على عدد اللاعبين المشاركين في هذه العملية ومدى قدرته على الارتقاء الجيد وسرعة رد الفعل وكذا الخبرة التكتيكية فالصد عبارة عن عملية تتم بمواجهة الشبكة وقريبا منها يقوم بها لاعب أو لاعبين وثلاثة عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا والى الأمام قليلا بحيث يكون حائط الصد مقابلا باتجاه الكرة عند أداء العملية (عملية الضربة الساحقة) ومن قبل الفريق المضاد.

- **أنواع الصد :**

الصد الهجومي : الكرة توجه مباشرة نحو الخصم.

الصد الدفاعي : الكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقى في منطقة الخصم.

الصد الفردي : يتصدى لاعب فقط للهجوم.

الصد الجماعي : لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم.

(**Frehmer : J.ackermenm/blonnt:,1990, p : 151.**)

5 -ماهية وأهمية المرحلة العمرية :

5-1 أهمية دراسة مرحلة المراهقة :

ربما اعتقد الباحثون ضرورة دراسة المراهقة لاعتبارات مدرسية صرفة ، إلا ن ذلك لا يمنع دراسة تلك المرحلة النمائية لاعتبارات علمية نفعية تجعلنا اقدر على التعامل مع المراهق من طرف وعلى فهمه وفهم ذواتنا من طرف آخر كما ترجع أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى:

- إنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها المراهق تحمل المسؤوليات الاجتماعية والواجبات كمواطن في المجتمع والحياة الأسرية ، وكذلك المهنية .
- يكون المراهق في هذه المرحلة أفكاره على الزواج والدور الاجتماعي الذي سيقوم به في المستقبل ويعد نفسه لهذا الدور وهذه المهنة.
- بالإضافة إلى ذلك تأتي أهميتها للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع المراهق حتى يقف على الخصائص والأسس النفسية لهذه المرحلة ويراعيها في تربية وتوجيه المراهقين. (**محمود عبد الحليم منسي:2001 ، ص191**)

5-2 خصائص مرحلة المراهقة ومميزتها:

تحدث للمراهق تغيرات في النمو الجسمي ، والفيزيولوجي التي ترتبط بالنمو في النواحي العقلية، الاجتماعية والانفعالية بحيث كل واحدة منها تكمل الأخرى.

- **الخصائص الفيزيولوجية :**

إن أول و أهم مظاهر النمو الفيزيولوجي في المراهقة ، هي ظاهرة النضج الجنسي وتتوقع أن يختلف هذا الأخير عند الإناث عنه عند الذكور ، نظرا للوظيفة التي يؤديها هذا النضج عند كل من الجنسين ، ويصاحب هذا النضج عند البنات ظهور المميزات الجسمية الثانوية التي تميز الشكل الخارجي للرجل عن الشكل الخارجي للمرأة ، كذلك ينمو القلب بسرعة ، ويزداد ضغط الدم وتكبر أجزاء الجهاز الهضمي ويتضح هذا في إقبال المراهق على الغذاء ، حيث تكبر المعدة وتزداد مقدرتها على هضم الغذاء ، ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية الطول والسمك. (**محمد مصطفى زيدان :2007، ص155**)

- **الخصائص المرفولوجية:**

تمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي ، وتحدث هذه المظاهر على شكل طفرة'' وتحدث هذه الطفرة في الطول والوزن وتتمثل في اتساع الكتفين وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين ، وتضخم بعض أجزاء العرض واستدارة الأيدي ويزداد الوزن عند المراهق مع نمو العظام والعضلات . (**أحمد زآي صالح :1965، ص225**)

- **الخصائص العقلية:**

تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز وتمايز ، وفترة نضج في النمو العقلي عموما ، وكننا أن نذكر بعض الوظائف التي يظهر فيها هذا النضج والتغير.

- **الخصائص الانفعالية والنفسية:**

في هذه المرحلة نجد أن انفعالات المراهق متقلبة وغير مستقرة وتتذبذب بين الهدوء والثورة ، وبين الانشراح والانقباض وبين الشعور بالرضا والسعادة ، لذا يقال أن المراهق متقلب المزاج ، بحسب ما يكون في ذهنه من تطورات وتختلف حالته النفسية من وقت وما يشغله من أفكار ومشكلات. (**حامد عبد السلام زهران: 1972 ، ص314**)

يتأثر المراهق تأثرا سريعا للمثيرات الانفعالية المختلفة نتيجة لاختلال اتزانه الغددي الداخلي ،وهو بهذا مرهف الحس في بعض أمره ويذوب حزنا وأسى حينما ينقده الناس بنقد هادئ .(محمد حمودة: 1991، ص4)

ومن العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق التآلف الجنسي ، بحيث يشعر المراهق في باكورة علاقته بالجنس الآخر فالتآلف الجنسي في تطوره يؤثر على مثيرات المراهقين ويصبغها بصبغة جديدة ، ويؤثر على استجابتهم.

5-3-خصائص النمو لهذه الفئة:

لكل مرحلة من مراحل العمر المختلفة خصائصها التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو ، فمرحلة المراهقة لها خصائصها غي ما لمرحلة الطفولة و الشباب ، الرجولة ، الكهولة، الشيخوخة.

كما إن لكل مرحلة ضر وفها ومطالبها بالنسبة لكل فرد ، ولهذا تختلف قدرة الفرد على السلوك والتصرف إزاء الموقف الواحد من مرحلة إلى أخرى.

- **النمو الجسمي**

إن ما يميز هذه المرحلة الاضطراب الطولي في نمو الأطراف والذي قد يعطي شكلا غير مقبول عند الشباب ، مع تباطؤ النمو الطولي للجذع وسرعان ما يختفي ذلك في المرحلة الثانية من المراهقة ، هذا بالإضافة إلى نمو كبير في حجم العضلات والذي ينتج عنه زيادة ملحوظة في الوزن.

إن عدم التناسق بين نسب الأطراف والجذع في تلك المرحلة يعمل على إعاقة عمل العلاقات وانسجامها، وخصوصا بين الحركات ، حيث يبدو الحركة بدون انسياب ، وبذلك تظهر الحركات الغريبة والزائدة . (**محمد بسيوطي : 1996، ص178**)

- **النمو الحركي**

إن من مظاهر النمو الحركي نمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة ، من جهة أخرى نلاحظ ميل المراهق بين الكسل والخمول والتراخي ولهذا تكون حركات المراهقة غير دقيقة ، والسبب في ذلك طفرة النمو الجسمي الذي يجعله يتصف بنقص التناسق واختلاف أبعاد الجسم نظرا للنمو السريع غير المنتظم ، ونلاحظ قصور في عنصر الرشاقة مع تميز البنات على الأولاد في عنصر المرونة كما تتميز الحركة بثقلها وعدم اتزانها.

- **النمو العقلي**

يطور الناشئ أثناء مراهقته فعالياته العقلية المتنوعة ، فتقوى قابليته للتعلم والتعامل مع الأفكار المجردة وإدراك العلاقات وحل المشكلات ، وفي الوقت ذاته الذي يتابع المراهق تنمية قابليته العقلية ، تتعمق معرفته وتتسع في المجالات

المختلفة ، ويستمر النمو العقلي فتكون سرعة كبيرة في بداية المراهقة ، إلى سنوات المرحلة الثانوية حيث يكتسب المراهق قدرة كبيرة في التعبير اللغوي وازدياد النشاط الفكري والخيال والقدرة على إدراك المفاهيم ، كالحرية والشخصية واتخاذ مواقف معينة ضد تقاليد المجتمع العامة التي يراها المراهق غير صالحة ويحب تغييرها ، والرغبة في الانضمام إلى النوادي زيادة على حب الاطلاع والميل إلى جمع المعلومات عن ظواهر ومشكلات المجتمع ، وتزويد قدرته على إدراك الأحداث الماضية والحاضرة والمستقبلية القريبة والبعيدة ، ولذا لم يوجه توجيها سليما فقد يتجه استطلاعه اتجاها فيه شيء من الانحراف بل قد يتجه أحيانا إلى الإجرام . (**عبد اللطيف فؤاد إبراهيم: 1967 ،ص 221**)

- **النمو الانفعالي**

يشكل النمو الانفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة ، ويعتبر دراسة هامة وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد وتوجيه المسار النمائي لشخصيته ككل والغوص إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من العواطف والأفكار ، وتحققه من ضروب الفعل وأنماط السلوك.

يعد شعور المراهق نحو نفسه من جهة ونحو الآخرين من جهة ثانية من إبراز ملامح حياته الانفعالية ويمثل بالحب ، الحقد الأمل ، الغضب ، الخوف ، الفخر والإحساس بالعار . (**محمد سلامة آدم توفيق حداد: 1973 . ص 76**)

ومن أهم المظاهر الانفعالية للمراهق ما يلي:

الغضب: ويكون عندما يشعر بما يفوق نشاطه وتحول بينه وبين غايته

القلق: أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على المستوى الجسدي وكذلك معاملة الوالدين له على أنه لا يزال صغيرا ، وبالتالي فهم لا يأخذون برأيه ولا يحترمون رغباته ، كل هذا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال والتهميش من قبل والديه ومن المجتمع. (**د.لابلاش وبور تاليس :1981 ،ص 82**)

العدوانية: تعد المراهقة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي هي تلك النزاعات أو مجمل النزاعات ، التي تتجسد في تصرفات حقيقية أو وهمية ترمي إلى إلحاق الأذى بالآخرين وتميز بإكراهه و إذلاله .

- **النمو النفسي:**

الملاحظ والمتتبع في هذه الفترة يثير انتباهه نمط الاتجاه نحو الذات بالنسبة للمراهق وذلك نتيجة طرأ عليها من تحولات جسمية وجنسية وذلك يدعه يهتم بنفسه ، كذلك سرعة غضبه إذا لم تلبى مطالبه كما يصبح المراهق في هذه المرحلة لا يحبذ إفشاء سره للغير.

وكذلك انتقاداته لأساليب المعاملة الأبوية التي يغلب عليها الطابع الطفو لي المجحفة في حقه في نظره وفي هذه الفترة تظهر عدة صفات أو سمات للمراهقين ، كالتركيز أو عدم مشاركة الآخرين لاهتمامهم ومشاغلهم والتذمر والضيق كالتعبير عن عدم رضا الكبار عليهم وعدم تفهمهم لوضعيتهم ، وغير شاعرين بمشاكلهم . (**محمود عبد الحليم منسي:2001، ص 264**)

6- الدراسات السابقة :

- الدراسة الأولى:

دراسة أحمد صالح 2011.

جاءت بعنوان: فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة السحق لدى ناشئي السلام للكرة الطائرة في قطاع غزة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة السحق لدى ناشئي السلام للكرة الطائرة في قطاع غزة و الارتقاء بمستوى أداء مهارة الضرب الساحق، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي للقياس البعدي و القبلي للمجموعة الواحدة، واستخدم الباحث عينة عمدية عددها 12 لاعب من الناشئين من 15 الى 17 سنة.

وكانت النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين معضم المتغيرات القدرات البدنية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لصالح الاختبار البعدي.

- الدراسة الثانية:

دراسة ياحي بلال: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر2015.

جاءت دراسته بعنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية السرعة على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة "

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة السرعة على تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح المعتمد على أسس علمية لتطوير صفة السرعة، استخدم الباحث المنهج التجريبي كما اعتمد الباحث في دراسته على عينة مكونة من 20 لاعب من الفئة العمرية 17/15 تم اختيارها بطريقة عمدية حيث تم اختيار 10 لاعبين من فريق النجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة كمجموعة شاهدة و 10 لاعبين من نادي رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة كعينة تجريبية.

أسفرت النتائج إلى انه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية وهذا مايؤكد على أن للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية صفة السرعة لتحسين تقنية مهارة الضرب الساحق، كما خرج بتوصيات أهمها التركيز في التدريب على صفة السرعة لتحسين تقنية مهارة الضرب الساحق.

- الدراسة الثالثة:

دراسة بوصاق حسان: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر2015.

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال اقل من17 سنة، هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمدة على أسس علمية لتطوير صفة القوة الانفجارية و التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة الصد، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي كما اعتمد على عينة من 20 لاعب من الفئة العمرية 17/15 تم اختيارها بطريقة عمدية حيث تم اختيار 10

لاعبين من فريق النجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة كمجموعة شاهدة و 10 لاعبين من نادي رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة كعينة تجريبية.

وأشارت النتائج إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة " فئة الأشبال ".

– الدراسة الرابعة:

دراسة عماري حسام الدين: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر2015.

اثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال 17 سنة، هدفت الدراسة الى وضع وحدات تدريبية مقترحة للتعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية وحائط الصد، حيث استخدم المنهج كما استخدم عينة مكونة من 24 لاعب من فريق النجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة، 4 يشكلون العينة الاستطلاعية و10 يمثلون المجموعة الشاهدة و 10 يمثلون مجموعة تجريبية حيث أشارة النتائج المحصلة عليها على وجود فروق للدلالة الإحصائية بين العينة الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تنقية مهارة الصد لصالح العينة التجريبية.

– الدراسة الخامسة :

دراسة حمريط سامي : مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر 2016/2015

جاءت دراسة بعنوان أثر برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية وأثره في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة اقل من 17 سنة.

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج المقترع في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة على تحسين مهارة السحق ودلك بتطبيق برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية بتطوير صفة القوة الانفجارية، حيث تم استخدام المنهج التجريبي باعتباره المنهج الأنسب وطبيعة المشكلة المطروحة، وتم الاعتماد على عينة مكونة من 20 لاعب من الفئة العمرية أقل من 17 سنة تم اختيارها بطريقة عمدية حيث تم اختيار 10 لاعبين كمجموعة شاهدة و 10 لاعبين كمجموعة تجريبية من فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة.

أصفرة النتائج التي توصل إليها الباحث إلى أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية وهذا مايؤكد على أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة، كما خرج بتوصيات أهمها التركيز في التدريب على صفة القوة الانفجارية لتحسين تقنية مهارة الضرب الساحق.

– الدراسة السادسة:

دراسة بغدادي محمد الحواس: مذكرة لنيل شهادة الماستر2016/2015.

تحت عنوان أثر التدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف الأواسط، حيث هدفت إلى توضيح أهمية التدريب البليومتري على أداء مهارة الصد وكشف فاعليتها حيث أن المشكلة تكمن في هل يوجد أثر بليومتري على حائط الصد، وكانت الفرضية العامة تنص على وجود أثر للتدريب البليومتري على الارتقاء لحائط الصد وتم الاعتماد على عينة مكونة من 20 لاعب من الفئة العمرية أكبر من 17 سنة تم اختيارها بطريقة عمدية حيث تم اختيار 10 لاعبين كمجموعة شاهدة و 10 لاعبين كمجموعة تجريبية من فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة.

أصفرة النتائج على أن التدريب البليومتري من خلال البرنامج التدريبي المطبق له تأثير ايجابي على الارتقاء لحائط الصد فئة أواسط ، كما خرج بتوصيات اهمها: ضرورة الاهتمام بأداء مهارة الصد في الكرة الطائرة، استعمال طرق التدريب المناسب لتطوير مهارة الصد.

6-1 التعليق على الدراسات السابقة :

إن الدراسات السابقة تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث والأدوات المستخدمة، هذا بالإضافة إلى مقارنة أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد الباحث في تفسير نتائجه، وفيما يلي إبراز ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

- ✓ تنوع مصادر عينة الدراسة واختلاف خصائصها من حيث السن والبيئة .
- ✓ اختلفت معظم الدراسات في اختيار المنهج المتبع(منهج تجريبي-منهج وصفي).
- ✓ كل الدراسات استخدمت طريقة خاصة لاختيار العينة من أجل تحقيق أهدافها.
- ✓ أثارت معظم النتائج على استخدام البرامج التدريبية من اجل تحسين مهارة السحق.
- ✓ اختلفت مدة تطبيق البرامج حسب الهدف من الدراسة والتي يتناولها بعض الباحثين.

يتضح مما سبق أن الدراسات السابقة ألقت الضوء على الكثير من الجوانب الهامة التي ساهمت في تحديد معالم البحث الحالي للتعرف على:

- ✓ كيفية اختيار العينة والعدد المناسب لتحقيق هدف الدراسة إلى جانب تكافؤ العينة وتحديد المنهج المستخدم.
- ✓ تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة في هذا البحث وكيفية حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.
- ✓ تحديد أبعاد برنامج التدريب من حيث(مدة البرنامج،عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية،زمن الوحدة التدريبية)
- ✓ الخطوات المتبعة في وحدات تنفيذ البرنامج.
- ✓ تحديد المعاملات الإحصائية.
- ✓ كما كانت عونا للباحث في تفسير نتائج هذه الدراسة.

الفصل الثاني:

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة
2- إشكالية الدراسة
3- أهداف الدراسة
4- أهمية الدراسة
5- فرضيات الدراسة

1- الكلمات الدالة :

1-1الوحدات التدريبية:

- **لغة:**

- **وَحدَة:** حالة ما اتحد من الناس أو الأشياء.(**جبران مسعود، 2007، ص524**).

- **تدريبية:** تدرب على الشيء أو فيه أو به: تعوده ومُرن عليه، تمرن.(**جبران مسعود، 2007، ص136**).

- **اصطلاحا:** وحدة التدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدى التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة.(**عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص58**).

- **إجرائيا:** هي مجموعة تمارين يضعها الدرب خلال الحصة التدريبية اليومية وتنقسم إلى ثلاثة أجزاء، الجزء الرئيسي الجزء الإعدادي، الجزء الختامي ، للفئة العمري المعينة (فئة الأشبال اقل من 17 سنة) وذالك قصد تحيد هدف معين .

1-2الارتقاء:

- **اصطلاحا:**

- القدرة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة هذا يعني أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة و السرعة في صفة واحدة، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبتي القوة و السرعة في آن واحد (**أبو علاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، 1993، ص163**).

- **إجرائيا:**

هو مصطلح يقصد به التحكم في التقنية و التكنيك يعتمد على التحضير البدني، مصطلح القوة المميزة بالسرعة يعني التنسيق بين القوة و السرعة للتنفيذ الجيد للتقنية الرياضية، القفز، التنقل، ضرب الكرة بحيث يقوم اللاعب بتنفيذ عملية الارتقاء بشكل مناسب في الوقت المناسب.

1-3القوة الانفجارية:

اصطلاحا:

القوة الانفجارية هي بذل اكبر مقدار من القوة وبأسرع ما يمكن من السرعة التي تؤثر بها القوة أو هي السرعة التي تحدث بها القوة، لذا فإننا ننظر إليها من جانبين أحدهما يرتبط بالزيادة في مقدار القوة وتظهر في رفع الأثقال بوضوح و الآخر يرتبط بالزيادة في سرعة الانقباض وهو ما نجده في مهارة الوثب و القفز. (**طلحة حسام الدين، 1993، ص380**).

إجرائيا:

القوة الانفجارية هي أقصى قوة ممكنة أن يخرجها الشخص عند أدائه لمجهود بأقصى سرعة ممكنة مثل القفز و الارتقاء في الكرة الطائرة.

1-4 مهارة السحق:

التعريف الاصطلاحي:

هو عبارة عن ضرب الكرة إحدى ليدين بقوة لتعديلها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها لملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية (**ألن وديع فرج: 2004 – ص 187**)

هو لعب الكرة بضربة قوية من الأعلى إلى الأسفل وسحق الكرة وتجعلها تنكسر دون أن يتمكن الخصم من استقبالها، ويتم بأرجل مغلقة و بالارتقاء كما يعطي انثناء الرجلين أثناء القفز التوازن وارتقاء أفضل ويتم بكل قوة الذراع (**Dominique :1987 – p84**).

ويعتبر السحق روح لعبة الكرة الطائرة ورونقها حيث انه عبارة عن توجيه قوى للكرة يؤديه اللاعب وهو في الهواء بعث ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة بحيث تكون حركاتهم متجانسة ومتناسبة وبتوقيت صحيح (**حسن عبد الجواد: 1964،ص 56**).

التعريف الإجرائي:

هو لعب الكرة بضربة قوية من الأعلى إلى الأسفل والتي تسحق الكرة في الأرض وتجعلها تنكسر دون أن يتمكن الخصم من استقبالها ويعتبر السحق روح لعبة الكرة الطائرة حيث أنه عبارة عن توجيه للكرة يؤديه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتفاع عمودي بمحاذاة الشبكة بحيث تكون حركاته منسجمة ومتناسقة وفي توقيت صحيح.

2- إشكالية الدراسة:

تتميز لعبة الكرة الطائرة بعدت مميزات منها كثرة واختلاف المهارات ا لأساسية فيها مقارنة بالألعاب الأخرى بحيث تتطلب سرعة كبيرة ودقة عالية في تنفيذها من اجل التفوق على الخصم ،كما تتميز بتعدد خطط لعبها وتطلبه المستوى عالي من اللياقة البدنية(القوة،السرعة،المداومة،المرونة،الرشاقة) و المهارية و التقنوتكتيكية لتطبيقها.

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفرقية التي تتميز بتعدد مهاراتها الأساسية بينها لذا فأن اضعف اللاعب في أي مهارة ينعكس سلبًا على أدائه للمهارات الأخرى ويختلف التعلم الحركي للفرد طبقًا للخصائص التي يتميز بها النشاط الذي يمارسه إذ يحتل أهمية كبيرة بالنسبة إلى معظم الألعاب الرياضية التي تتميز بالمنافسة ومنها لعبة الكرة الطائرة على وجه الخصوص وأيضا استخدام أساليب تعليمية تدريبية ملائمة من اجل الوصول إلى تعليم المهارات المطلوبة بشكل جيد وقمة الانجاز هو الوصول إلى توظيف صحيح للمهارات أثناء المباراة أو المنافسة .ومن خلال خبرة الباحث للعبة الكرة الطائرة لاحظ إن العديد منا المدربين لا يأخذون بنظر الاعتبار الوسائط والأساليب الحديثة في تعلم المهارات الأساسية و خاصة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .حيث تعد مرحلة تعلم المهارات الأساسية من أهم وأصعب المراحل الواجب الاهتمام بها بحيث تعتبر الكرة الطائرة من بين أكثر الرياضات شعبية وانتشارا في الوسط الرياضي التنافسي والمدرسي، وللكرة الطائرة مجموعة من المهارات الأساسية التي تبنى عليها اللعبة، ومن بين هته المهارات نجد مهارة السحق وهي أحد المهارات الهجومية في الكرة الطائرة لتسجيل النقاط، ولتحسين فعالية مهارة السحق وجب في المقام الأول تطوير قدرة

الإرتقاء إلى الأعلى فوق الشبكة، وتحسين هته القدرة يتطلب معدلات عالية من القوة الانفجارية لتحسين فعالية السحق في الكرة الطائرة.

. لذا ارتأى الباحث إلى تصميم برنامج باستخدام الوسائط المتعددة لصفة الارتقاء من اجل تحسين مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئين لغرض كسب الوقت والجهد كوسيلة تعليمية وتدريبية مؤثرة يستخدمها المدربون لتحقيق أفضل النتائج.

ويشير محمد إبراهيم (2003) إلى وجود قدرات بدنية خاصة يحتاج إليها اللاعب لتمكنه من تنفيذ الواجبات المهارية الملقاة على عاتقه بكفاءة " (**محمد إبراهيم شحاتة ، 2003 ، ص37**)

ومن كافة ما سبق كان لنا أن نسطر تساؤلا أساسيا وتساؤلات فرعية كانت كالتالي:

–تساؤلات الدراسة:

كتساؤل أساسي:

– هل للوحدات التدريبية المقترحة لصفة الارتقاء اثر في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال ؟

وكتساؤلات فرعية:

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تحسين مهارة السحق بالنسبة للمجموعة الشاهدة ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تحسين مهارة السحق بالنسبة للمجموعة التجريبية ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ا الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ؟

3– أهداف الدراسة :

– معرفة الأثر الذي تلعبة الوحدات التدريبية لصفة الارتقاء ومساهمتها في تعلم وتحسين مهارة الحق في الكرة الطائرة.

– معرفة الدور الحقيقي التي تلعبه الوحدات التدريبية لصفة الارتقاء في تفعيل وتحسين تعلم مهارة السحق في الكرة الطائرة.

– التعرف على درجة إتقان وتثبيت مهارة السحق في الكرة الطائرة وعلاقتها بالوحدات التدريبية.

– تعليم وتحسين الأداء المهاري وتنفيذ مهارة السحق بشكل صحيح من طرف اللاعبين.

–.إبراز الأثر لصفة الارتقاء في تثبيت مهارة السحق في الكرة الطائرة.

4– أهمية الدراسة :

– إبراز أهمية ودور الوحدات التدريبية لصفة الارتقاء على مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.

– التطرق إلى البرنامج التدريبي وبالخصوص صفة الارتقاء وإبراز مدى مساهمتها في تعلم وتحسين مهارة السحق.

– التعرف على عناصر الياقة البدنية التي تسهم بقدر فعال في مهارة السحق.

– إبراز أهمية تجسيد مهارة السحق المراد تعلمها قبل تطبيقها ميدانيا.

– معرفة إمكانيات وطاقات لاعبي الكرة الطائرة من خلال أداء مهارة الضرب الساحق.

5– فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

– للوحدات التدريبية المقترحة لصفة الارتقاء اثر في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

الفرضيات الجزئية:

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق بالنسبة للمجموعة الشاهدة تعزى للاختبار البعدي .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق بالنسبة للمجموعة التجريبية تعزى للاختبار البعدي .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق تعزى للمجموعة التجريبية.

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية
2- المنهج المتبع في الدراسة
3- مجتمع وعينة الدراسة
4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
6- الأساليب الإحصائية

1_ الدراسة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بتجربته النهائية". **(محمد مطر عراك رسالة ماجستير 2003 ص48)**

الدراسة الاستطلاعية هي"دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه " **(الفتلاوي، حسين عبد الزهرة رسالة ماجستير 2008 ص45).**

في يوم 2017/01/07 تمت الزيارة لفريقي النجم الرياضي المسيلي، رائد شباب المسيلة للكرة الطائرة للقيام بالتجربة الاستطلاعية التي تم التطرق فيها مع المدربين لعدة جوانب منها كيفية تطبيق البرامج التدريبية لمختلف المهارات والمصاعب التي قد تواجههم والعوامل المساعدة على تطويرها.

وبالخصوص تطرقنا إلى مهارة السحق والصفة البدنية المساهمة في تحسين هذه المهارة.

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) لاعبين وبأعمار (16-17) سنة. اختيرت بالطريقة العشوائية، بدأت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2017/01/07 الى غاية (2014/01/10).

حيث أجريت الاختبارات بتاريخ 2017/01/07. أعيدت الاختبارات في يوم (2017/01/10) وتحت نفس الظروف التي تم بها القياس الأول وفي صالة التدريب بورزق عبد الحميد (المسيلة).

- حققت التجربة الاستطلاعية عدة أغراض:
- التعرف على مدى صلاحية وتطبيق الحصص المعدة سابقا.
- استخراج المعاملات العلمية للاختبارات البدنية (الصدق، الثبات، الموضوعية).
- التحقق من قدرة الاختبارات على التمييز (صلاحية الاختبار).
- الوقوف على الصعوبات والمشاكل التي قد تعترض عمل التجربة النهائية.
- تنظيم القياسات لتوفير الوقت والجهد.

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة و معرفة أوقات تدريب الفريق و بعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من اجل التوصل الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل و المشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابل الباحث مدربي الفريقين 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 مايمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.

_ تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.

1-1_ الخصائص الستيكومترية للأداة:

- **معامل الثبات: ثبات الاختبار:**

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: " هو مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الإفراد في مناسبتين مختلفتين " **(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص52)**

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار القدرات البدنية و المهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار و إعادته، 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 المحصل عليها كالآتي:

نتائج ثبات الاختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0،97

نتائج ثبات اختبار مهارة السحق المستقيم 0.94

نتائج ثبات اختبار مهارة السحق القطري0.97

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبار

الجدول (01): يمثل حساب معامل الثبات لاختبار سارجنت و اختبار مهارة السحق المستقيم و مهارة السحق القطري:

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
01	اختبار سارجنت	0.97	0.98
02	اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم	0.94	097
03	اختبار مهارة السحق القطري	0.97	0.98
04	اختبار الوثب العريض	0.4	0.65

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

- **معامل الصدق:**

لحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

صدق الاختبار =جذر معامل ثبات الاختبار

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

نتائج صدق اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0،98.

نتائج مهارة الضرب الساحق المستقيم0.97.
نتائج مهارة الضرب الساحق االقطري0.98.
ومنه نستخلص ان للاختبارات درجة عالية من الصدق.

- **موضوعية الاختبار:**

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية في قياس اختبار الارتقاء بالإضافة إلى اختبار مهارة السحق فإن هذه الاختبارات لا تحتاج الى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد. **(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص52، ص53).**

1-2مجالات الدراسة:

نقسم مجالات البحث الى ثلاثة أقسام وهي: المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري فيها البحث، و المجال البشري أي الافراد الذين اجري عليهم البحث، وأخيرا المجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالآتي:

المجال البشري: تمت التجربة على فريق من كرة الطائرة، فريق النجم الرياضي المسيلي كمجموعة تجريبية وفريق رائد شباب المسيلة كمجموعة شاهدة، للموسم الرياضي 2017/2016.

المجال المكاني: جرت هذه الاختبارات داخل قاعة مدرسة ثانوية صلاح الدين الأيوبي.

المجال الزمني: وهي الفترة التي تم فيها اجراء البحث و تطبيق الاختبارات.

حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة ينقسم الى قسمين:

الجانب النظري: بدأت الدراسية الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في منتصف شهر ديسمبر 2016 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

الجانب التطبيقي: الاختبارات البدنية فكانت كما يلي:

الاختبار القبلي: 2017/02/09.

الاختبار البعدي:2017/04/06.

1-3-ضبط متغيرات الدراسة:

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

عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة فئة الأشبال لأقل من 17 سنة.

استنادا الى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل و الآخر تابع.

أ_أولا: تعريف المتغير المستقل:

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

تحديد المتغير المستقل: وحدات تدريبية مقترح.

ب_ ثانيا: تعريف المتغير التابع:

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

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

الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل و التخلص قدر المستطاع من المتغيرات المحرجة (الدخيلة)، أي ازالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة (المتغير التابع).

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

السن:اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين أعمارهم أقل من (17 سنة) وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة، أي في كل مجموعة (تجريبية، شاهدة).

الجنس: قام الباحث بتطبيق الوحدات على الذكور دون غيرهم.

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 لسلسة من الأفكار إما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة لدينا أو من أجل البرهنة على حقيقة لا يعرفها الآخرون".**(بوداود عبد اليمين، 2010، ص26).**

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية 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 و يتحكم في متغيرات أخرى وذلك حتى يتوصل إلى العلاقات السببية بين كل هذه المتغيرات و أثناء ذلك يراعى تحقيق أقصى درجات الضبط العلمي.

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

من 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 احمد،2009،ص137)-**

3-مجتمع وعينة الدراسة:

ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه :"تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة ، وقد تكون هذه المجموعة مدارس تلاميذ، لاعبين، كتب، أو أية وحدات أخرى ،ويطلق عليها 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 للمجتمع الأصلي او مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسات أو البحث ، وذا بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة **.(محمد نصر الدين رضوان ، 2003،ص14،17).**

اشتملت عينة البحث على (20) لاعبين من نادي النجم الرياضي المسيلي، رائد شباب المسيلة للكرة الطائرة بأعمار (16-17) سنة، وهذه العينة تشكل نسبة ما يفوق (66%) من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (25) لاعبا، اختيرت العينة بالطريقة المقصودة.

فبعد أن أستُبعد (5) لاعبين، وهم يمثلون عينة التجربة الاستطلاعية تم استبعادهم بعد أن طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية.

وبعد ذلك قام الباحث بتقسيم العينة إلى مجموعتين لكل مجموعة (10) لاعبين كلهم ذكور دون الإناث وكالاتي:

ولقد قام الباحث بشكل مقصود ،وذالك أنها تسمح بأجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة ، وتمثلت عينة البحث في فريقي الكرة الطائرة لولاية المسيلة ،حيث تم تكوين مجموعتين هما :

أ_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 .

وتضم 10 لاعبين من فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة فئة الأشبال اقل من (17 سنة).

ب_ المجموعة التجريبية :

وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي (المتغير المستقل) لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها و تضم 10 لاعبين من فريق رائد شباب المسيلة للكرة الطائرة اقل من (17سنة).

ج_ تجانس مجموعات البحث :

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

الجدول (02): يمثل تجانس عينة الدراسة:

الوسائل الاحصائية	المجموعة الشاهدة		المجموعة التجريبية		(ت)	(ت) sig	(ف)	(ف) sig	مستوى الدلالة	الدلالة
المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	0.039	0.97	0.17	0.68	0.05	غير دال
الطول	178.50	5.62	178.4	5.76						
الوزن	62.2	7.61	62.6	6.99	0.12	0.90	0.15	0.70		غير دال
السن	16.2	0.78	16.1	0.87	0.27	0.79	0.18	0.67		غير دال

- **تجانس العينتين من حيث الطول:**

بلغت قيمة ف 0.17عند مستوى دلالة 0.68 والقيمة 0.68 اكبر من 0.05 لذا نحتاج لقيمة ت من السطر الأول ،حيث بلغت قيمة ت 0.039 عند مستوى دلالة 0.97 والقيمة 0.97 اكبر من 0.05 إذا لا توجد فروق دالة إحصائيا ومنه العينتين متجانستين اي يوجد تجانس.

- **تجانس العينتين من حيث الوزن:**

بلغت قيمة ف 0.15عند مستوى دلالة 0.70 والقيمة 0.70 اكبر من 0.05 لذا نحتاج لقيمة ت من السطر الأول ،حيث بلغت قيمة ت 0.12 عند مستوى دلالة 0.90 والقيمة

0.90 اكبر من 0.05 إذا لا توجد فروق دالة إحصائيا ومنه العينتين متجانستين أي يوجد تجانس.

- **-تجانس العينتين من حيث السن:**

بلغت قيمة ف 0.18عند مستوى دلالة 0.67 والقيمة 0.67 اكبر من 0.05 لذا نحتاج لقيمة ت من السطر الأول ،حيث بلغت قيمة ت 0.27 عند مستوى دلالة 0.79 والقيمة 0.79 اكبر من 0.05 إذا لا توجد فروق دالة إحصائيا ومنه العينتين متجانستين أي يوجد تجانس.

يتبين من الجدول رقم: (2) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المجموعتين في المتغيرات المدرجة في الجدول، مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات من حيث :الطول ،الوزن ،السن.

4-أدوات جمع البيانات والمعلومات:

بحيث تم الاعتماد في بحثنا على التصميم التجريبي بالإضافة إلى جمع البيانات والمعلومات النظرية والميدانية حتى تمكنه من الحقائق التي يسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

4-1 أدوات الجانب النظري:

اعتمد الباحث في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المجلات والمذاكر التي تتقارب من حيث القيمة العلمية والتي لها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

4-2أدوات الجانب التطبيقي:

اعتمد الباحث في دراسته على استخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات التي فقام بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار و التي تتمثل في اختبارات القوة الانفجارية للرجلين (صفة الارتقاء) و اختبارات مهارة الضرب الساحق والتي أجريت على كلتا المجموعتين الشاهدة و التجريبية على شكل اختبار قبلي بعدي كما تم استعمال وحدات تدريبية تساهم في تطوير القوة الانفجارية للرجلين(صفة الارتقاء) لتحسين مهارة الضرب الساحق وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

4-2-1 تعريف الاختبار:

هو: " الأسلوب للمنهج التجريبي من اجل تقويم حالة أو عدة حالات"

كما عرفه وجيه محجوب على انه: قياس قدرة الفرد على أداء معين وفق ضوابط و صيغ عملية دقيقة، ويضيف وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسي: هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منضمة للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا. **(وجيه محجوب، 1989، ص254).**

الاختبارات البدنية: وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية و الرياضية وخاصة في البحوث التجريبية لاعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

و الهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية (القوة السرعة التحمل...) وهي تعطينا صورة واضحة على الحالة البدنية للأفراد حتى نتمكن من الوصول الى الوقوف على القدرات البدنية.

الاختبارات المهارية: الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة المختلفة حتى نتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد، ونستطيع تقييم مستواهم و بناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخططية في الألعاب الجماعية و الفردية. **(بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، ص103).**

4-2-2 الاختبارات البدنية المهارية:

4-2-2-1 الاختبارات البدنية: (اختبار القوة):

يعتبر هذا الاختبار أهم اختبارات القوة المتفجرة للرجلين في الكرة الطائرة، ويطلق عليه أحيانا "الوثب واللمس" أو اختبار سرجنت Sargent نسبة إلى مصممه أو اختبار الوثب العمودي من الثبات. **(بن شرنين عبد الحميد، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دروس ماستر 1، 2014)**

أ- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

ب- الأدوات: صبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض 150سم، على أن تدرج بعد ذلك من 151سم إلى 400سم (يمكن الاستغناء عن الصبورة ووضع العلامات على الحائك مباشرة وفقا لشروط الأداء).

ج- مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المايزينا، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب الصبورة. يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على الصبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض أثناء قيا المختبر بهذا العمل. يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه.

من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفا، ثم مرجحتهما أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها (الشكل رقم 1). يسجل الرقم الذي وضع العلامة الثانية أمامه.

الشكل رقم 1

د- الشروط:

- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كلتيهما من على الأرض، كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة. **(محمد صبحي حسنين/ حمدي عبد المنعم، 1997، ص 118)**
- للمختبر الحق في عمل مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.
- لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

ه- التسجيل: تعتبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة الانفجارية للرجلين مقاسة بالسنتمتر. يلاحظ إمكانية تعديل شروط هذا الاختبار بحيث تؤدى العلامة الأولى باليدين معا والمختبر مواجها للحائط. (شكل رقم 2)

4-2-2-2 الاختبارات المهارية: (إختبار مهارة السحق المستقيم):

4-2-2-2-1 اختبار مهارة السحق المستقيم :

اسم الاختبار: اختبار الضرب الساحق المستقيم

الهدف من الاختبار :قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق المستقيم

الأدوات المستعملة:كرات طائرة العدد(05)،يقسم الملعب إلى ثلاث مناطق للجهة الواحدة للشبكة عرض كل منها 03امتار.

وصف الأداء:بعد عملية الإعداد يقوم المختبر (اللاعب) نحو المثلث الداخلي للشبكة.
الشروط :لكل مختبر 05 محاولات ،يلزم أن يكون الإعداد جيدا في كل محاولة ،تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة :في المنطقة الأولى 03درجات،الثانية 02درجات ،في المنطقة 05 درجات ،خارج هذه المناطق يحصل المختبر على صفر 0 بحيث تكون الدرجة الكلية للاختبار 25 درجة(حسنين وحمدي،1997،ص247).

4-2-2-2-2 إختبار مهارة السحق القطري :

الهدف من الاختبار :قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق القطري في المثلث**(. ناهدة عبد زيد الدليمي : تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ،أطروحة دكتورا , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية ، 2002, ص58)**

الداخلي من ملعب المنافس.

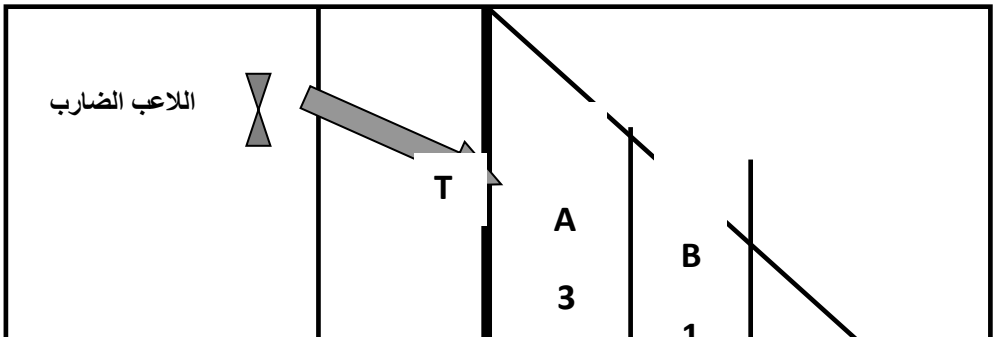
الأدوات المستعملة:- ملعب كرة طائرة قانوني،كرات طائرة قانونية عدد(5) , وشريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل إلى مثلثين متساويين ثم يقسم المثلث الداخلي القريب للشبكة إلى ثلاث مناطق قياس كل منها 3 أمتار.

مواصفات الأداء :- يقوم اللاعب المختبر بأداء الضرب الساحق من مركز(4) بحيث يقوم المعد بإعداد الكرات له من مركز(3) , ويقوم اللاعب بأداء المهارة محاولاً إسقاط الكرة في المثلث الداخلي(للملعب المقابل) أي المثلث المقسم إلى ثلاث مناطق.

شروط الأداء:

- لكل للاعب (3) محاولات متتالية.
- يجب أن يكون الإعداد جيداً في كل محاوله.
- تحتسب الدرجات على وفق مكان سقوط الكرة في المثلث الداخلي المقسم إلى ثلاث مناطق وكما يأتي :
- في المنطق (A) ثلاث درجات .
- في المنطق (B) درجة واحدة .
- في المنطق (C) خمس درجات .
- خارج حدود هذه المناطق الثلاث (صفر) من الدرجات.

التسجيل :- تحتسب للاعب الدرجات التي يحصل عليها في المحاولات الثلاثة ، علماً إن الدرجة الكلية للاختبار هي (15) درجة مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين تحتسب للاعب درجة المنطقة الأعلى . وكما موضح في الشكل(03)



الشكل(03): يوضح اختبار قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق (القطري) بالكرة الطائرة

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

5-1 الوسائل البيداغوجية: تمت في القاعة الرياضة عبد الحميد بورزق وتتمثل هذه الوسائل و الأجهزة في ما يلي:

_ الاختبارات البدنية و المهارية. _ شريط قياس.

_ استمارة تسجل بيانات _ كرات طائرة قانونية.

5- 2الوحدات التدريبية المقترحة:

قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة حسب خصائص وقدرات لاعب كرة الطائرة أشبال وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة و الاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج كما هو موضح في الملاحق، حيث تشمل الوحدات التدريبية على عدة تمرينات بدنية ومهارية قصد تطوير صفة القوة (صفة الارتقاء) وتحسين مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال.

5-3 خطوات إعداد الوحدات التدريبية:

تم إعداد هذه الوحدات بعد الاطلاع على عدد من المراجع المختصة في البرامج التدريبية لتنمية صفات البدنية و المهارية للاعبي كرة الطائرة وعلى مجموعة من الدراسات و البحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة في كرة الطائرة بهدف الاستفادة مما ورد لتخطيط وبناء هذه الوحدات.

5-4 الخطة الزمنية للوحدات: تم وضع 16 وحدة تدريبية كل منها 75 دقيقة حسب هدف الوحدة التدريبية لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات .

وأن زمن الوحدة التعليمية (من60إلى75) دقيقة مقسمة كالأتي:

أ- **القسم الإعدادي** : (20) دقيقة (الإحماء العام والخاص وتنظيم العمل)

ب- القسم الرئيسي: (45) دقيقة

(5) دقيقة (مراجعة سريعة لأخطاء الحصة السابقة)

(10) دقيقة (الشرح والعرض)

(30) دقيقة (ممارسة , تصحيح الأخطاء)

ج-القسم الختامي : (10) دقيقة (التهدئة والاسترخاء والمناقشة)

وقام بعملية التدريب المدرب المختص،وبإشراف مباشر من الباحث

5-5 التجربة الاستطلاعية للوحدات التدريبية:

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

_ التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة.
_ التعرف على الأخطاء و المعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية.
_ اختبار صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث.
_ التعرف على إمكانية اللاعبين في الاستمرار بأداء التمرين وعدم الشعور بالتعب و الملل.
_ إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن إن يؤدي عند تنفيذه للوحدات التدريبية.

6-5 التجربة الرئيسية للبحث:

تضمن على 16 وحدة تدريبية نفذت، وقد استغرقت الوحدات التدريبية 8 أسابيع وزعت خلالها بواقع وحدتين في الأسبوع وقد أجريت جميع الاختبارات في صالة التدريب بورزق عبد الحميد (المسيلة)..

7-5 القياس القبلي: تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ الوحدات التدريبية وذلك يوم 2017/02/06.

8-5 القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية وذلك يوم 2017/04/06.

6- الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة و تساعد في الوصول إلى النتائج و تحليلها 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 الحزم الإحصائية sPss ولقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ T test لعينتين مترابطتين.
- ❖ T test لعينتين مستقلتين.
- ❖ معامل الارتباط لحساب الثبات (ت) لإعادة التطبيق.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تحليل ومناقشة نتائج الجداول

خلاصة

1-عرض نتائج تطبيق الوحدات التدريبية:

1-1تحليل نتائج الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق بالنسبة للمجموعة الشاهدة تعزى للاختبار البعدي .

عرض وتحليل نتائج المجموعة الشاهدة الخاصة بصفة القوة الانفجارية للرجلين (صفة الارتقاء):

الجدول 03: يبين النتائج القبلية و البعدية للمجموعة الشاهدة الخاصة باختبار الارتقاء:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	(ت) sig	الدلالة
	المتوسط الحسابي م1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع2			
اختبار الارتقاء	51.20	4.66	51.50	4.25	0.76	0.47	غير دالة إحصائيا
الفرض الصفري: sig> 0.05 (لاتوجد فروق) الفرض البديل: sig<0.05 (توجد فروق)							

_ تحليل وتفسير الجدول03:

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 51.20 سم و الانحراف المعياري 4.66 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 51.50 و الانحراف المعياري 4.25سم، حيث بلغت قيمة (ت) 0.76عند مستوى الدلالة 0.47.

وبالتالي دلالة (ت)sig (ت)0.47 اكبر من 0.05 ومنه لا توجد فروق معنوية ، لم تحقق فروق دالة إحصائيا.

عرض وتحليل نتائج المجموعة الشاهدة لاختبار مهارة السحق المستقيم:

الجدول 04: يبين النتائج القبلية و البعدية للمجموعة الشاهدة الخاصة باختبار مهارة السحق المستقيم:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	(ت) sig	الدلالة
	المتوسط الحسابي م1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسبي م2	الانحراف المعياري ع2			
اختبار السحق المستقيم	10.30	1.34	10.50	1.18	0.41	0.69	غير دالة إحصائيا
الفرض الصفري: sig> 0.05 (لاتوجد فروق) الفرض البديل: sig<0.05 (توجد فروق)							

_ تحليل وتفسير الجدول04:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 10.30 و الانحراف المعياري 1.34أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 10.50و الانحراف المعياري 1.18، حيث بلغت قيمة (ت) 0.41عند مستوى الدلالة 0.69.

وبالتالي دلالة (ت)sig (ت)0.69 اكبر من 0.05 ومنه لا توجد فروق معنوية دالة إحصائيا، لم تحقق فروق دالة إحصائيا.

عرض وتحليل نتائج المجموعة الشاهدة لاختبار مهارة السحق القطري:

الجدول 05: يبين النتائج القبلية و البعدية للمجموعة الشاهدة الخاصة باختبار مهارة السحق القطري:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	(ت) sig	الدلالة
	المتوسط الحسابي م1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسبي م2	الانحراف المعياري ع2	0.61	0.55	غير دالة إحصائيا
اختبار السحق القطري	6.90	2.18	7.1	1.73			
الفرض الصفري: sig> 0.05 (لاتوجد فروق) الفرض البديل: sig<0.05 (توجد فروق)							

_ تحليل وتفسير الجدول05:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.90 و الانحراف المعياري 2.18أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 7.1 و الانحراف المعياري 1.73، حيث بلغت قيمة (ت) 0.61عند مستوى الدلالة 0.55.

وبالتالي دلالة (ت)sig (ت)0.55 اكبر من 0.05 ومنه لا توجد فروق معنوية دالة إحصائيا، لم تحقق فروق دالة إحصائيا.

1-2تحليل نتائج الفرضية الثانية:

عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية الخاصة بصفة القوة الانفجارية للرجلين (صفة الارتقاء):

الجدول 06: يبين النتائج القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية الخاصة باختبار الارتقاء:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	(ت) sig	الدلالة
	المتوسط الحسابي م1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع2	4.84	0.001	دالة إحصائيا
اختبار الارتقاء	51.4	2.63	54.8	1.47			
الفرض الصفري: sig> 0.05 (لاتوجد فروق) الفرض البديل: sig<0.05 (توجد فروق)							

_ تحليل وتفسير الجدول06:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 51.4 سم و الانحراف المعياري 2.63 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 54.8و الانحراف المعياري 1.47، حيث بلغت قيمة (ت) 4.84عند مستوى الدلالة 0.001.

وبالتالي دلالة (ت)sig (ت)0.001 اقل من 0.05 ومنه توجد فروق معنوية دالة إحصائيا، تحقق فروق دالة إحصائيا.

عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية لاختبار مهارة السحق المستقيم:

الجدول 07: يبين النتائج القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية الخاصة باختبار مهارة السحق المستقيم:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	(ت) sig	الدلالة
	المتوسط الحسابي م1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسبي م2	الانحراف المعياري ع2	4.32	0.002	دالة إحصائيا
اختبار السحق المستقيم	10.40	1.26	12.20	1.69			
الفرض الصفري: sig> 0.05 (لاتوجد فروق) الفرض البديل: sig<0.05 (توجد فروق)							

_ تحليل وتفسير الجدول07:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 10.4 سنتيم والانحراف المعياري 1.26 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 12.20 و الانحراف المعياري 1.69سنتيم حيث بلغت قيمة (ت) 4.32عند مستوى الدلالة 0.002.

وبالتالي دلالة (ت)sig (ت)0.002 اقل من 0.05 ومنه توجد فروق معنوية دالة احصائيا.

وبالتالي فالمجموعة التجريبية حققت نتائجها فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، تحقق فروق دالة إحصائيا.

عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية لاختبار مهارة السحق القطري:

الجدول 08: يبين النتائج القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية الخاصة باختبار مهارة السحق القطري:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	(ت) sig	الدلالة
	المتوسط الحسابي م1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسبي م2	الانحراف المعياري ع2	2.43	0.038	دالة إحصائيا
اختبار السحق القطري	6.7	2.16	8.6	1.07			
الفرض الصفري: sig> 0.05 (لاتوجد فروق) الفرض البديل: sig<0.05 (توجد فروق)							

_ تحليل وتفسير الجدول08:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.7 سنتيم و الانحراف المعياري 2.16 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 8.6 و الانحراف المعياري 1.07سنتيم، حيث بلغت قيمة (ت) 2.43عند مستوى الدلالة 0.038.

وبالتالي دلالة (ت)sig (ت)0.038 اقل من 0.05 ومنه توجد فروق معنوية دالة إحصائيا.

وبالتالي فالمجموعة التجريبية حققت نتائجها فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي، لم تحقق فروق دالة إحصائيا.

1-3تحليل نتائج الفرضية الثاثة:

عرض وتحليل النتائج البعدية للمجموعتين الشاهدة و التجريبية الخاصة بصفة القوة الانفجارية للرجلين (صفة الارتقاء):

الجدول 09: يبين النتائج البعدية للمجموعة الشاهدة و التجريبية الخاصة باختبار الارتقاء:

المجموعة	المجموعة الشاهدة		المجموعة التجريبية		(ت)	(ت) sig	الدلالة
	المتوسط الحسابي م1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع2	2.32	0.04	دالة إحصائيا
اختبار الارتقاء	51.50	4.25	54.80	1.47			
الفرض الصفري: sig> 0.05 (لاتوجد فروق) الفرض البديل: sig<0.05 (توجد فروق)							

_ تحليل وتفسير الجدول09:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 51.5 سم و الانحراف المعياري 2.63 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 54.8 سم و الانحراف المعياري 1.47، حيث بلغت قيمة (ت) 3.09عند مستوى الدلالة 0.001.

وبالتالي دلالة (ت)sig (ت)0.001 اقل من 0.05 ومنه توجد فروق معنوية بين المجموعتين وعليه فانه توجد فروق معنوية دالة إحصائيا بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي للارتقاء لصالح المجموعة التجريبية.

عرض وتحليل النتائج البعدية للمجموعتين الشاهدة و التجريبية لاختبار مهارة السحق المستقيم:

الجدول 10: يبين النتائج البعدية للمجموعة الشاهدة و التجريبية لاختبار مهارة السحق المستقيم:

المجموعة	المجموعة الشاهدة		المجموعة التجريبية		(ت)	(ت) sig	الدلالة
	المتوسط الحسابي م1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع2	2.61	0.019	دالة إحصائيا
اختبار الارتقاء	10.50	1.18	12.20	1.69			
الفرض الصفري: sig> 0.05 (لاتوجد فروق) الفرض البديل: sig<0.05 (توجد فروق)							

_ تحليل وتفسير الجدول10:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 10.50 و الانحراف المعياري 1.18 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 12.20 و الانحراف المعياري 1.69، حيث بلغت قيمة (ت) 2.61عند مستوى الدلالة 0.019.

وبالتالي دلالة (ت)sig (ت)0.019 اقل من 0.05 ومنه توجد فروق معنوية بين المجموعتين وعليه فانه توجد فروق معنوية دالة إحصائيا بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار مهارة السحق المستقيم لصالح المجموعة التجريبية.

عرض وتحليل النتائج البعدية للمجموعتين الشاهدة و التجريبية لاختبار مهارة السحق المستقيم:

الجدول 11: يبين النتائج البعدية للمجموعة الشاهدة و التجريبية لاختبار مهارة السحق المستقيم:

المجموعة	المجموعة الشاهدة		المجموعة التجريبية		(ت)	(ت) sig	الدلالة
	المتوسط الحسابي م1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع2	2.33	0.034	دالة إحصائيا
اختبار الارتقاء	7.10	1.72	8.60	1.07			
الفرض الصفري: sig> 0.05 (لاتوجد فروق) الفرض البديل: sig<0.05 (توجد فروق)							

_ تحليل وتفسير الجدول11:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7.10و الانحراف المعياري 1.72 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 8.60و الانحراف المعياري 1.07، حيث بلغت قيمة (ت) 2.33عند مستوى الدلالة 0.034.

وبالتالي دلالة (ت)sig (ت)0.034 اقل من 0.05 ومنه توجد فروق معنوية بين المجموعتين وعليه فانه توجد فروق معنوية دالة إحصائيا بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار مهارة السحق القطري لصالح المجموعة التجريبية.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال هذا البحث والذي يتطرق إلى اثر وحدات تدريبية مقترحة لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة،حيث كانت الفرضية العامة تنص على انه توجد:"للوحدات التدريبية المقترحة لصفة الارتقاء اثر في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال".

ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد إجراء الاختبارات المتمثلة في اختبار سارجنت لقياس الارتقاء (القوة الانفجارية للرجلين) واختباري مهارة السحق المستقيم والقطري لقياس مهارة السحق ،والمستعملة مع المجموعة الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من (03)الى (11)، سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج الحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها .

2-1مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الاولى:

والتي تنص على انه:"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق عند المجوعة الشاهدة.

فالنتائج التي حققتها المجموعة الشاهدة في اختبار الارتقاء لم تبد فروق ذات دلالة معنوية،وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة ،حيث تحصلت على نتيجة 51.2 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 51.5سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي،وسجلت قيمة (ت) نتيجة 0.76 بمستوى دلالة قدر ب0.47وهذه القيمة اكبر من 0.05 وهذا ما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي كما هو مدون في الجدول رقم (03).

كذالك الأمر في نتائج هذه المجموعة الشاهدة التي طبق عليها اختبار مهارة السحق المستقيم فلم تبد نتائجها فروق ذات دلالة معنوية،وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة ،حيث تحصلت على نتيجة 10.3نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 10.5نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي،وسجلت قيمة (ت) نتيجة 0.41 بمستوى دلالة قدر ب0.69 وهذه القيمة اكبر من 0.05 وهذا ما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار مهارة السحق المستقيم للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي كما هو مدون في الجدول رقم (04).

أما فيما يتعلق نتائج هذه المجموعة الشاهدة التي طبق عليها اختبار مهارة السحق المستقيم فلم تبد نتائجها فروق ذات دلالة معنوية،وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة ،حيث تحصلت على نتيجة 6.9نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 7.1نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي،وسجلت قيمة (ت) نتيجة 0.61 بمستوى دلالة قدر ب0.55 وهذه القيمة اكبر من 0.05 وهذا مايؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار مهارة السحق القطري للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي كما هو مدون في الجدول رقم (05).

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث ،ومن خلال اختبار الفرض الاول يتبين لنا من الجداول رقم (03)، (04)،(05)انه لاتوجد فروق ذات دلالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق لدى المجموعة الشاهدة.

ويرجع ذالك الى عدم تطبيق الوحدات التدريبية على المجموعة الشاهدة .

2-2مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

والتي تنص على انه:" توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق عند المجوعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي " .

فالنتائج التي حققتها المجموعة التجريبية في اختبار الارتقاء أحدثت فروق ذات دلالة معنوية،وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ،حيث تحصلت على نتيجة 51.4 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 54.8سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي،وسجلت قيمة (ت) نتيجة 4.84 بمستوى دلالة قدر ب0.001وهذه القيمة اصغر من 0.05 وهذا ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي كما هو مدون في الجدول رقم (06).

كذالك الأمر في نتائج هذه المجموعة التجريبية التي طبق عليها اختبار مهارة السحق المستقيم أحدثت نتائجها فروق ذات دلالة معنوية،وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ،حيث تحصلت على نتيجة 10.4نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 12.2نقطةكمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وسجلت قيمة (ت) نتيجة 4.32بمستوى دلالة قدر ب0.002 وهذه القيمة اصغر من 0.05 وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار مهارة السحق المستقيم للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي كما هو مدون في الجدول رقم (07).

أما فيما يتعلق نتائج هذه المجموعة التجريبية التي طبق عليها اختبار مهارة السحق المستقيم أحدثت نتائجها فروق ذات دلالة معنوية،وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية جيدة،حيث تحصلت على نتيجة 6.7نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 8.6نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي،وسجلت قيمة (ت) نتيجة 2.43 بمستوى دلالة قدر ب0.038 وهذه القيمة اصغر من 0.05 وهذا مايؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار مهارة السحق القطري للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي كما هو مدون في الجدول رقم (08).

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث ،ومن خلال اختبار الفرض الثاني يتبين لنا من الجداول رقم (06) (07)،(08)انه توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

ويرجع الباحث الر التاثير الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة لتحسين هذه المهارة عند المجموعة التجريبية ويتفق ذالك مع ما اشارت اليه نتائج دراسات كل من : دراسة بوساق حسان 2015 ،دراسة ياحي بلال 2015، دراسة أحمد صالح 2011، دراسة عماري حسام الدين2015)

2-3مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

والتي تنص على انه:" توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق لصالح المجوعة التجريبية " .

فالنتائج التي حققتها المجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي في اختبار الارتقاء بمتوسط حسابي 51.5سم في حين ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ 54.8سم لصالح المجموعة التجريبية، وسجلت قيمة (ت) نتيجة 2.32 بمستوى دلالة قدر ب0.04 وهذه القيمة اصغر من 0.05 وهذا مايؤكد على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار الارتقاء لصالح المجوعة التجريبية، كما هو مدون في الجدول رقم (09).

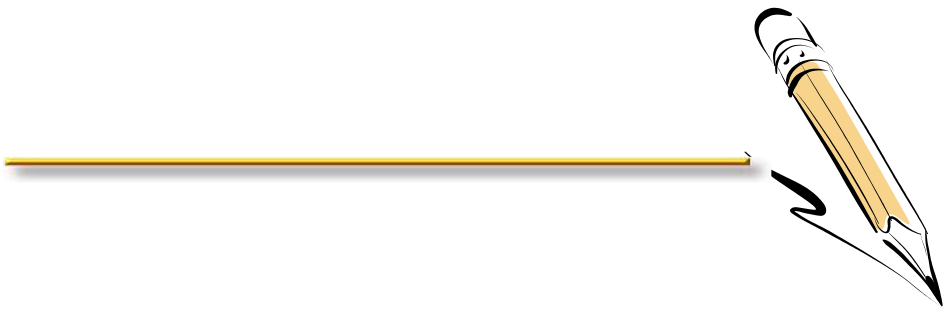
فالنتائج التي حققتها المجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي في اختبار مهارة السحق المستقيم بمتوسط حسابي 10.5 نقطة في حين ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ 12.20نقطة لصالح المجموعة التجريبية، وسجلت قيمة (ت) نتيجة 2.61 بمستوى دلالة قدر ب0.019 وهذه القيمة اصغر من 0.05 وهذا مايؤكد على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار مهارة السحق المستقيم لصالح المجوعة التجريبية، كما هو مدون في الجدول رقم (10).

فالنتائج التي حققتها المجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي في اختبار مهارة السحق القطري بمتوسط حسابي 7.1 نقطة في حين ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ 8.6نقطة لصالح المجموعة التجريبية وسجلت قيمة (ت) نتيجة 2.33 بمستوى دلالة قدر ب0.034 وهذه القيمة اصغر من 0.05 وهذا ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار مهارة السحق القطري لصالح المجوعة التجريبية، كما هو مدون في الجدول رقم (11).

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ،ومن خلال اختبار الفرض الثالث يتبين لنا من الجداول رقم (09)، (10)،(11)انه توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين المجموعة الشاهدة والتجريبية لصالح المجوعة التجريبية في الاختبار البعدي لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق،ويرجع الباحث الر التأثير الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة لتحسين هذه المهارة عند المجموعة التجريبية ويتفق ذالك مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من : دراسة بوساق حسان 2015 ،دراسة ياحي بلال 2015، دراسة بغدادي محمد الحواس2016، دراسة حمريط سامي2016)

ومن خلال نتائج الفرضيات الجزئية تبين اثر الوحدات التدريبية لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق في الكرة الطائرة وهو ما يؤدي إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي تفرض أن :

" للوحدات التدريبية المقترحة اثر لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اشبال "



الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات عامة
2- اقتراحات
3- الآفاق المستقبلية للدراسة
4- المراجع المعتمدة في الدراسة
5- الملاحق
6- ملخص الدراسة

1- استنتاجات عامة:

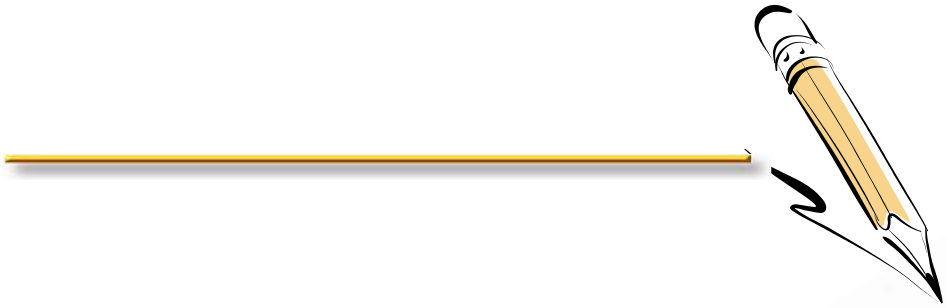
- ✓ أهمية وضع وحدات تدريبية لإتقان المبتدئين بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة.
- ✓ إن للوحدات التدريبية تأثيرا فعالا في تعلم المبتدئين لمهارة السحق للكرة الطائرة.
- ✓ توزيع الوحدات التدريبية لتعلم مهارة السحق لكافة المستويات العمرية .
- ✓ ضرورة استخدام الوحدات التدريبية لإتقان مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ وجوب بناء وحدات تدريبية تتأقلم مع طبيعة ومستوى اللاعبين.

2- اقتراحات:

- ✓ التأكيد على استعمال الوحدات التدريبية لما لها من دور في عملية التعلم الصحيح.
- ✓ تشجيع اللاعبين على التدريب على المهارات الأساسية في أوقات غير أوقات التدريب (الوقت الشخصي للاعب).
- ✓ تشجيع اللاعبين على فتح باب نقاش فيما يتعلق بموجب هدف الحصص التدريبية والتطرق إلى أهم الأخطاء ومعالجتها بالطريقة المناسبة والصحيحة.
- ✓ ضرورة وجود مدرب يحسن التدريب والعمل مع فرق الناشئين والمبتدئين.
- ✓ ضرورة وجود مدرب ملم بأشكال التدريب وله القابلية في التأقلم مع البيئة التدريبية وإيجاد الحلول المساعدة في استمرار الحصص التدريبية.

3- الأفاق المستقبلية للدراسة :

- ✓ إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى ولمهارات أخرى في لعبة الكرة الطائرة.
- ✓ إجراء دراسات تتضمن وضع وحدات تدريبية لإتقان المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة خصوصا وفي الرياضات الأخرى عموما.
- ✓ إجراء دراسات حول مهارة السحق (الضربة الساحقة المتموجة والسريعة).
- ✓ تطبيق وحدات تدريبية متكاملة من بداية الموسم حتى نهايته لمختلف الفئات العمرية وذلك للوقوف على تطوير المهارات لدى اللاعبين.



4-قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر:

1.سورة النمل :الآية 19.

2.حديث أبو هريرة رضي الله عنه ،الشكر،إسناد صحيح رواه احمد و أبو داود والترمذي.

المراجع باللغة العربية

1. إبراهيم سالمة: " اللياقة البدنية اختبارات وتدريب" ، دار المعارف ، القاهرة ، 1980.

2. ابو العلا ، احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكرالعربي، الطبعة الاولى،1993.

3. أحمد زآي صالح " علم النفس التربوي "، مكتبة النهضة المصرية ، سنة 1965 .

4. أكرم زكي خطابية: "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر والنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، 1996.

5. ألين وديع فرج :" دليل المعلم والمدرب واللاعب، " منشاة المعارف بالإسكندرية ، 1989.

6. الين وديع فرج :" أسس التدريب الكرة الطائرة للناشئين "، منشاة المعارف ، الإسكندرية سنة 2004 .

7. بن شرنين عبد الحميد، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دروس ماستر 1، 2014.

8. بوداود عبد اليمين ،عطاء الله احمد،المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ،ديوان المطبوعات الجامعية ،بن عكنون الجزائر،2009.

9. حامد عبد السلام زهران: " علم النفس من الطفولة إلى المراهقة " ، عالم الكتاب، القاهرة، ط 1، سنة 1972.

10.حسين عبد الجواد :الكرة الطائرة المبادئ الأساسية،دار العلم للملاين الطبعة الأولى،بيروت،1964.

11.د.لابلاش وبور تاليس: " معجم مصطلحات التحليل النفسي "،ديوان المنشورات الجامعية الجزائر ، ترجمة مصطفى حجازي،1981.

12.زينب فهمي :" الكرة الطائرة "، القاهرة : دار المعارف، 1994 .

13.سعد حماد الجميلي: "الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية"، دار دجلة ، عمان ، الطبعة الأولى ، 2007.

14.طلحة حسام الدين، الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والحيوية ،ط1،دار الفكر العربي ، القاهرة ،1993.

15.عباس عبد الفتاح الرملي , محمد إبراهيم شحاتة: اللياقة والصحة, دار الفكر العربي 1991.

16.عبد اللطيف فؤاد إبراهيم :" المناهج أسسها ومتطلباتها وتقويم آثارها "، مكتبة القاهرة ، 1967.

17.فاطمة إسماعيل: "مبادئ التدريب الرياضي"، الطبعة الأولى، دار البحث، مصر، 1987.

18.فايز مهنا: "التربية البدنية الحديثة" ، الطبعة الثانية ، دار الأطلس للترجمة ، دمشق ، سوريا ، 1998

19.الفتلاوي: حسين عبد الزهرة القيمة التنبؤي للأداء المهاري بدلالة القدرات الحركية وتقدير الذات المهارية لناشئ الكرة الطائرة بأعمار 14-16 سنة ، 2008.
20.قاسم حسن حسين،أسس التدريب الرياضي،ط1،دار الفكر العربي ،القاهرة، 1998،
21.محمد إبراهيم شحاتة ، تدريب الجمباز المعاصر ، الطبعة الأولى ، القاهرة دار الفكر العربي ، 2003 .
22.محمد بسيوطي: " أسس ونظريات الحرآة " ، دار الفكر العربي، 1996.
23.محمد حسن العلوي: " علم التدريب الرياضي"، الطبعة السادسة،دار المعارف،مصر،1979.
24.محمد حمودة :" الطفولة والمراهقة" مصر ، 1991 .
25.محمد سعد زغلول / محمد لطفي السيد :" الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرب "، مطابع أمون ، الطبعة الأولى ، مصر ، 2001 .
26.محمد سلامة آدم توفيق حداد: علم نفس الطفل ، مديرية التكوين والتربية ، الجزائر ، سنة1973 .
27.محمد صبحي حسنين/ حمدي عبد المنعم،الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم،مركز الكتاب للنشر،ط1،القاهرة ، 1997.
28.محمد مصطفى زيدان : دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ تعليم العلم ، دار الشروق ، جدة 2007.
29.محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضة ،دار الفكر العربي ،الطبعة الأولى القاهرة ،مصر2003.
30.محمود عبد الحليم منسي " علم نفس النمو" ، الإسكندرية للكتاب ، سنة ، 2001 .
31.مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ،ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1993.
32.موسى فهمي إبراهيم: اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة 1998.
33.ن.دكار, ابريكسي, ر.حنفي: "تقنيات التطور الفيزيولوجي للرياضيين" ، 1990 .
34.وجيه محجوب،علم الحركة،دار الكتابة للطباعة والنشر ،جامعة بغداد 1989.
35.يحي السيد الحاوي ، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر،ط1، القاهرة،2002.

المراجع باللغة الأجنبية :

Dominique :dottax volley balle du smash au mat**c**h,**1987** .36
Frehmer : J.ackermenm/blonnt:"volley-ball entainment par .37
jeu"edition vigot,annee,1990
PekkaLuhtanen : For BetterBiomechanical Under Standing The .38
Future Research Institute For Sports,2000

الرسائل و الأطروحات العلمية:

1. اشرف خطاب:مادة السلاح الفرقعة الرابعة، قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات،2011.
2. جيلاني بطوش،وسائل وطرق تطوير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي الكرة الطائرة ،مذكرة نهاية الدراسات العليا بالمعهد العالي لتكنولوجيا الرياضة ، الجزائر، 1988.
3. محمد مطر عراك : اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ،كلية التربية الرياضية ، 2003 .
4. ناهدة عبد زيد الدليمي : تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ،أطروحة دكتورا , جامعة بغداد ,كلية التربية الرياضية ، 2002 .

5-ملاحق البحث

المدرب: حريزي محي الدين	المرحلة:مرحلة المنافسة	المكان:القاعة المتعددة الرياضات بورزق عبد الحميد
الصنف:أشبال	المدة: 1سا 15د	الوسائل: كرات+اقماع+صفارة+ميقاتي
هدف الحصة:تنمية السرعة الانتقالية لمهارة السحق.	رقم الحصة:01	التخصص:كرة الطائرة

المرحلة	الاهداف	ظروف الانجاز	الشدة	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- القيام بالتهيئة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	- القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري . - القيام ببعض الحركات التسخينية - التاكيد على الاطراف الفعالة.	متوسطة	20د	- عدم .رفع الأصوات أثناء الجري . - بدء التمرينات .
المرحلة الرئيسية	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافة معينة و في حركة مستقيمة - إجراء منافسة .	التمرينات: التمرين الأول: عمل ثنائي :العمل على مسافة6م. يقوم عناصر الفوج بالجري بريتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي , وذلك للراحة , وإعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكلتي الرجلين . التمرين الثاني: يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف , ذهاب وإياب , ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 6 م ثم العودة إلى نقطة البداية , مع تكرار التمرين من 6-7مرات. التمرين الثالث: منافسة بين الأفواج: القيام بإجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 6م وتعيين أحسن الأفواج.	متوسطة اقل من قصوى اقل من قصوى	20د 15د 10د	- استعمال الأطراف السفلية للدفع. استعمال قوة الدفع مع الحفاض على التوازن. التركيز على عمل الأطراف السفلية. السرعة في الحركة الحفاظ على الاتجاه الحفاظ على الإيقاع
المرحلة التقييمية	الرجوع الى الحالة الطبيعية.	- جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. - تقديم الملاحظات .	ضعيفة	10د	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات. -إدراك أهمية الاسترجاع.

المدرب: حريزي محي الدين	المرحلة:مرحلة المنافسة	المكان:القاعة المتعددة الرياضات بورزق عبد الحميد
الصنف:اشبال	المدة: 1سا 15د	الوسائل: كرات+اقماع+صفارة+ميقاتي
هدف الحصة:تحسين خطوات الأداء لمهارة السحق.	رقم الحصة:02	التخصص:كرة الطائرة.

المرحلة	الاهداف	ظروف الانجاز	الشدة	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- القيام بالتهيئة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	- القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري . - القيام ببعض الحركات التسخينية - التاكيد على الاطراف الفعالة. - القيام ببعض التمرينات الخاصة بالمرونة .	متوسطة	20د	- عدم رفع الأصوات أثناء الجري . - بدء التمرينات بالتدرج من العام الى الخاص
المرحلة الرئيسية	- القيام بالخطوات الفنية لمهارة الضرب الساحق. - استعمال الأطراف العلوية و السفلية معا. - العمل على ضرب الكرة مع سلامة المهارة.	التمرينات: التمرين الأول: عمل فردي: نقوم بوضع حواجز في الملعب كل على حدى. يقوم اللاعب بتخطي حواجز على شكل حرف H وذالك باستعمال التكنيك الصحيح لمهارة السحق وذالك دون استعمال الكرة . التمرين الثاني: عمل ثنائي : نفس التمرين ولكن هذه المرة مع تنسيق الأطراف العلوية و السفلية معا في ان واحد وذالك باستعمال الخطوات الفية لمهارة السحق: (الاقتراب،الارتقاء،الضرب،الهبوط) التمرين الثالث: هذه المرة يقوم اللاعب باجتياز الحواجز وتنفيذ مهارة الضرب الساحق عبر الشبكة .	متوسطة اقل من قصوى اقل من قصوى	20د 15د 10د	- تفادي السقوط على الحاجز مع التركيز على اداء المهارة الحركية بثبات. - الحرص على سلامة الوضعية مع تصحيح الأخطاء. - محاولة التركيز اثناء اداء المهارة مع تفادي لمس الشبكة والسقوط برجل واحدة
المرحلة التقييمية	الرجوع الى الحالة الطبيعية	-القيام ببعض تمارين الإسترخاء والمرونة. - جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. - تقديم الملاحظات .	ضعيفة	10د	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات

المدرب: حريزي محي الدين	المرحلة:مرحلة المنافسة	المكان:القاعة المتعددة الرياضات بورزق عبد الحميد
الصنف:أشبال	المدة: 1سا 15د	الوسائل:كرات+حلقات+صفارة+ميقاتي
هدف الحصة: تطوير الأداء المهاري عن طريق الإرتقاءوالثبات بالجسم.	رقم الحصة:03	التخصص:كرة الطائرة

المرحلة	الاهداف	ظروف الانجاز	الشدة	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- القيام بالتهيئة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	- القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري . - القيام ببعض الحركات التسخينية. - التاكيد على الاطراف العلوية والسفلية.	متوسطة	20د	- عدم رفع الأصوات أثناء الجري . - بدء التمرينات . التاكيد على ضرورة العمل الجيد.
المرحلة الرئيسية	- استعمال القوة العضلية للرجلين والاستعانة بالأطراف العلوية للمساعدة. - التحكم بوضعية الجسم عند محاولة الارتقاء والقفز بالرجلين. . - توجيه الكرة نحو مسارها الصحيح	التمرينات: التمرين الأول: - وضع حلقات تدريبية يقوم من خلالها اللاعب اجتياز الحلقة تلو الأخرى وذالك باستعمال رجل واحدة ومحاولة الارتقاء من حلقة لأخرى وذالك بمساعدة الأطراف العلوية ثم القيام بالارتقاء بالرجل الأخرى . التمرين الثاني: القيام بوضع حلقتين مع ترك فراغا قدره 1م بين الحلقات يقوم اللاعبين بالوثب اوالارتقاء من الثبات بالرجلين معا حتى يصل للشبكة ثم يقوم بأداء مهارة السحق وذالك بدون كرة . التمرين الثالث: عمل جماعي: نفس التمرين ولكن بعد عملية القفز من الحلقات يقوم اللاعب بعملية الضرب الساحق للكرة وذالك في المكان المحدد .	متوسطة اقل من قصوى اقل من قصوى	15د 15د 15د	- العمل على تادية الارتقاء بشكل متسلسل وبثبات. - القيام بأداء الحركة مع المحافضة على توازن الجسم عند القفز. - محاولة التركيز اثناء الأداء
المرحلة التقييمية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية	- القيام ببعض حركات الإسترخاء. - جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. - تقديم الملاحظات .	ضعيفة	10د	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات

المدرب: حريزي محي الدين	المرحلة:مرحلة المنافسة	المكان:القاعة المتعددة الرياضات بورزق عبد الحميد
الصنف:أشبال	المدة: 1سا 15د	الوسائل: كرات+اقماع+صفارة+ميقاتي
هدف الحصة: الوضعية الصحيحة للجسم عند التعامل مع الكرة.	رقم الحصة:04	التخصص:كرة الطائرة

المرحلة	الاهداف	ظروف الانجاز	الشدة	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- القيام بالتهيئة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	- القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري . - القيام ببعض الحركات التسخينية القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض التمرينات الخاصة بالمرونة .	متوسطة	20د	- عدم رفع الأصوات أثناء الجري . - بدء التمرينات . -الامتثال لقائد الفريق .
المرحلة الرئيسية	- التغطية والهجوم. - مراقبة الكرة ثم ضربها وتوجيهها في المكان المناسب. - الدقة في توجيه الكرة.	التمرينات: التمرين الأول: يقوم لاعب برمي الكرة من فوق الشبكة إلى الملعب الآخر ثم يرجع بالظهر للتغطية والدفاع في منطقة الهجوم . ويقوم اللاعب الضارب بالوثب وتوجيه الكرة للمدافع في منطقة الهجوم . التمرين الثاني: يوضع صندوق داخل منطقة الهجوم . ويقوم المدرب بإعداد الكرة للضارب في مركز 4، وعلى الضارب توجيه الكرة داخل الصندوق . التمرين الثالث: نفس التدريب السابق . مع تغيير مكان الصندوق كل 15 كرة . يعطي للاعب نقطتين للكرة التي تدخل للصندوق ، ونقطة واحدة للكرة التي تلمس حافة الصندوق .	اقل من قصوى اقل من قصوى اقل من قصوى	15د 15د 15د	- استعمال الأطراف السفلية للدفع. - التركيز اثناء اداء الضربة الساحقة للكرة. - التركيز مع الانتباه لاتجاه الكرة .
المرحلة التقييمية	الرجوع الى الحالة الطبيعية.	- جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. - تقديم الملاحظات .	ضعيفة	10د	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات.

المدرب: حريزي محي الدين	المرحلة:مرحلة المنافسة	المكان:القاعة المتعددة الرياضات بورزق عبد الحميد
الصنف:أشبال	المدة: 1سا 15د	الوسائل: كرات+اقماع+صفارة+ميقاتي
هدف الحصة:محاولة اتقان المهارة وتحسين المستوى.	رقم الحصة:05	التخصص:كرة الطائرة

المرحلة	الاهداف	ظروف الانجاز	الشدة	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- القيام بالتهيئة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	- القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري . - القيام ببعض الحركات التسخينية - التاكيد على الاطراف الفعالة.	متوسطة	20د	- عدم رفع الأصوات أثناء الجري . - بدء التمرينات بالتدرج من العام الى الخاص
المرحلة الرئيسية	- العمل على سحق الكرة مع الارتقاء. -العمل على الانسجام مع الكرة في الوقت المناسب وضربها في المكان المناسب. - توظيف المكتسبات.	التمرينات: التمرين الاول: عمل ثنائي: يقوم اللاعب برمي الكرة للمعد ثم محاولة الاستعداد للارتقاء ثم ضرب الكرة حسب المنطقة المطلوبة المراد التسجيل نحوها. التمرين الثاني : لاعبان يقفان على الشبكة ومع احدهما كرة. يقوم اللاعب برمي الكرة الى الاعلى بحيث تكون الرمية على شكل تمريرة. يقفز اللاعب الاخر ويؤدي ضربة هجومية (السحق) . التمرين الثالث: اجراء مقابلة بحيث يتم فيها تقديم المكتسبات.	متوسطة اقل من قصوى اقل من قصوى	15د 20د 10د	- عدم الانحناء او الميل اثناء ضرب الكرة. - محاولة التركيز اثناء الاداء. - احترام تعليمات المدرب.
المرحلة التقييمية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية	- القيام ببعض حركات التمدد. - جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. - تقديم الملاحظات .	ضعيفة	10د	- تقديم النتائج و الملاحظات.

المدرب: حريزي محي الدين	المرحلة:مرحلة المنافسة	المكان:القاعة المتعددة الرياضات بورزق عبد الحميد
الصنف:أشبال	المدة: 1سا 15د	الوسائل: كرات+اقماع+صفارة+ميقاتي
هدف الحصة:التوجيه الجيد للكرة في الإطار المرغوب فيه.	رقم الحصة:06	التخصص:كرة الطائرة.

المرحلة	الاهداف	ظروف الانجاز	الشدة	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- القيام بالتهيئة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	- القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري . - القيام ببعض الحركات التسخينية - التاكيد على الاطراف الفعالة.	متوسطة	20د	- عدم رفع الأصوات أثناء الجري . - بدء التمرينات بالتدرج من العام الى الخاص
المرحلة الرئيسية	- التحكم في الكرة اثناء محاولة ضربها. - الدقة و التركيز على المهارات السابقة. - تحصيل النتائج	التمرينات: التمرين الأول: القيام باستقبال الكرة من المرسل وتوجيهها للمعد، وهو بدوره يقوم بإعدادها الى احد المهاجمين اي للمركز 2و4 بحيث يقوم المهاجم بمهارة الضربة الساحقة الى منطقة الخصم . التمرين الثاني: نفس التمرين السابق ولكن بوجود حائط صد متكون من لاعبين مزدوجين بحيث تكمن اهميته في صعوبة اجتياز الكرة من اللاعب المهاجم الى جهة الخصم وذالك عبر الهدف 1و2. التمرين الثالث: القيام بمنافسة بين اللاعبين الذي يسجل اكبر عدد ممكن من النقاط هو الفائز بحيث النقاط المسجلة للأهداف 1و2 .	متوسطة متوسطة اقل من قصوى	15د 15د 15د	- تجنب الاخطاء . - التركيز على التنظيم الجيد والأداء الفني للمهارة العمل بقوانين كرة
المرحلة التقييمية	الرجوع الى الحالة الطبيعية	- تأدية بعض تمارين المرونة - جمع الرياضيين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. - تقديم الملاحظات .	ضعيفة	10د	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات

المدرب: حريزي محي الدين	المرحلة:مرحلة المنافسة	المكان:القاعة المتعددة الرياضات بورزق عبد الحميد
الصنف:أشبال	المدة: 1سا 15د	الوسائل: كرات+اقماع+صفارة+ميقاتي
هدف الحصة:التحكم بالكرة من خلال التنسيق بين مختلف الأطراف.	رقم الحصة:07	التخصص:كرة الطائرة

المرحلة	الاهداف	ظروف الانجاز	الشدة	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- القيام بالتهيئة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	- القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري . - القيام ببعض الحركات التسخينية - التاكيد على الاطراف الفعالة.	متوسطة	20د	- عدم رفع الأصوات أثناء الجري . - بدء التمرينات بالتدرج من العام الى الخاص
المرحلة الرئيسية	- التحكم والتوجيه الجيد للكرة محاولة التوقيت الجيد لضرب الكرة. - الدقة في توجيه الكرة لمنطقة الخصموالمحددة للهدفين1و2.	التمرينات: التمرين الأول: يقوم اللاعب من المركز 4 بأداء الضربة الساحقة الى الهدف (1)و(2) بحيث كل10 رميات للهدف الواحد . التمرين الثاني: عمل ثنائي: يقوم لاعب عند خط 3م للمركز4 بتمرير الكرة عاليا للمعد ثم ينتضر لكي ترفع الكرة لكي يضربها في الهدف (1)و(2) للمركز4و5 ثم يقوم بتغيير المكان من المركز4الى المركز2.	اقل من قصوى اقل من قصوى	25د 20د	-عدم التسرع اثناء اداء مهارة الضربة الساحقة. - الانتباه والتركيز. - الدقة في التصويب على الهدف.
المرحلة التقييمية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية	العودة بالجسم الى حالة الراحة ودالك باستعمال حركات التمدد العام / stretching/ . - جمع اللاعبينومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. - تقديم الملاحظات .	ضعيفة	10د	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات

المدرب: حريزي محي الدين	المرحلة:مرحلة المنافسة	المكان:القاعة المتعددة الرياضات بورزق عبد الحميد
الصنف:أشبال	المدة: 1سا 15د	الوسائل:كرات+حلقات+صفارة+ميقاتي
هدف الحصة: تطوير دقة أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة باستعمال الاسلوب المكثف .	رقم الحصة:08	التخصص:كرة الطائرة.

المرحلة	الاهداف	ظروف الانجاز	الشدة	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- القيام بالتهيئة من: *الناحية النفسية. *الناحية البدنية.	- القيام بالجري داخل الميدان مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري . - القيام ببعض الحركات التسخينيةتسخين يرتكز على تنشيط الأطراف العلوية و السفلية.	متوسطة	20د	- عدم رفع الأصوات أثناء الجري . - بدء التمرينات بالتدرج.
المرحلة الرئيسية	- تعلم المهارة عن طريق التصور العقلي.	التمرينات: التمرين الأول: مشاهدة الأداء المهاري بعرض عدة نماذج للضرب الساحق وبصورة تفصيلية ومن أماكن مختلفة ولعدة مرات للاعبين.	متوسطة	25د	- فهم طريقة الاداء المهاري بكل خطوة صغيرة .
	- القدرة على أداء الضربة الساحقة.	التمرين الثاني: تمرين خطوات تقريبية وأداء مرحلة النهوض باستعمال المصطبة (تكرار الاداء) أداء مهارة الضرب الساحق على بعد 3 م من الشبكة ثم يقوم بضرب الكرة المرفوعة من المدرب او اللاعب المعد فوق الشبكة	اقل من قصوى	10د	-التركيز على خطوات الاقتراب اثناءعملية مهارة الضرب الساحق.
	- القدرة على التحكم الجيد في مهارة الضرب الساحق.	التمرين الثالث: رسم دوائر مختلفة في كل محاولة يحاول اللاعب أداء الضرب الساحق وإرسال الكرة إلى داخل هذه الدوائر تكرار محاولة اللاعب أداء الضرب الساحق وإرسال الكرة إلى داخل الدوائر.	اقل من قصوى	10د	- عدم الإنحناء او الميل اثناء تأدية المهارة.
المرحلة التقييمية	الرجوع الى الحالة الطبيعية	- القيام ببعض حركات التمدد. - جمع اللاعبين ومناقشتهم حول مضمون الحصة التدريبية مع إبراز الصعوبات. - تقديم الملاحظات .	ضعيفة	10د	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات.

الملحق رقم (03): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي المتحصل عليها في اختبار مهارة الضرب الساحق القطري للعينة الاستطلاعية.

-الاختبار القبلي:

اللاعب	المحاولات			المجموع الكلي
	محاولة1	محاولة2	محاولة3	
A	0	3	5	08
B	3	1	0	04
C	5	3	1	09
D	5	3	0	08
E	5	0	1	06

-الاختبار البعدي:

اللاعب	المحاولات			المجموع الكلي
	محاولة1	محاولة2	محاولة3	
A	1	1	5	07
B	3	0	1	04
C	3	3	3	09
D	1	3	5	09
E	5	0	1	06

الملحق رقم (02) : يبن نتائج الاختبار واعادة الاختبار للعينة الاستطلاعية في اختبار الارتقاء :

أ – الاختبار الثاني :

اللاعب	الاختبار الثاني		
	قبل الارتقاء	بعد الارتقاء	مسافة الارتقاء
A	2.35م	2.85م	56سم
B	2.40م	2.90م	50سم
C	2.43م	2.93م	50سم
D	2.45م	2.90م	45سم
E	2.30	2.85	55سم

ب – الاختبار الثاني :

اللاعب	الاختبار الثاني		
	قبل الارتقاء	بعد الارتقاء	مسافة الارتقاء
A	2.35م	62.8م	57سم
B	2.40م	2.89م	49سم
C	2.43م	2.95م	52سم
D	2.45م	2.90م	45سم
E	2.30	2.85م	55سم

الملحق رقم (01): يبين نتائج الاختبار واعادة الاختبار للعينة الاستطلاعية في اختبار مهارة الضرب الساحق .

- الاختبار الاول:

	المحاولات					المجموع الكلي
اللاعب	محاولة1	محاولة2	محاولة3	محاولة4	محاولة5	
A	0	2	3	0	3	08
B	0	2	5	0	3	10
C	3	3	0	2	0	08
D	5	2	0	3	2	12
E	0	0	5	2	3	10

- الاختبار الثاني :

	المحاولات					المجموع الكلي
اللاعب	محاولة1	محاولة2	محاولة3	محاولة4	محاولة5	
A	0	2	3	2	3	10
B	0	2	0	5	3	10
C	3	3	2	0	0	08
D	5	2	0	3	2	12
E	0	0	5	0	3	08

بالنسبة الملحق رقم (06): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي المتحصل عليها في اختبار مهارة الضرب الساحق القطري للمجموعة الشاهدة.

-الاختبار القبلي:

	المحاولات			المجموع الكلي
اللاعب	محاولة1	محاولة2	محاولة3	
اللاعب (1)	0	3	3	06
اللاعب (2)	3	0	5	08
اللاعب (3)	5	1	1	07
اللاعب (4)	5	0	5	10
اللاعب (5)	0	5	5	10
اللاعب (6)	3	3	0	06
اللاعب (7)	3	1	1	05
اللاعب (8)	0	3	0	03
اللاعب (9)	0	5	1	06
اللاعب (10)	5	3	0	08

-الاختبار البعدي:

	المحاولات			المجموع الكلي
اللاعب	محاولة1	محاولة2	محاولة3	
اللاعب (1)	0	3	3	06
اللاعب (2)	1	1	5	07
اللاعب (3)	5	1	1	07
اللاعب (4)	5	0	5	10
اللاعب (5)	0	5	5	10
اللاعب (6)	3	3	0	06
اللاعب (7)	3	1	1	05
اللاعب (8)	0	3	3	06
اللاعب (9)	0	5	1	06
اللاعب (10)	5	3	0	08

الملحق رقم (04): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي المتحصل عليها في اختبار الارتقاء بالنسبة للمجوعة الشاهدة.

- اختبار الارتقاء القبلي والبعدي.

-المجوعة الشاهدة.

الاسم واللقب	محاولات الاختبار القبلي			محاولات الاختبار البعدي		
	قبل الارتقاء	بعد الارتقاء	مسافة الارتقاء	قبل الارتقاء	بعد الارتقاء	مسافة الارتقاء
اللاعب (1)	237	289	52 سم	237	290	53 سم
اللاعب (2)	238	291	53 سم	238	292	54 سم
اللاعب (3)	230	282	52 سم	230	281	51 سم
اللاعب (4)	224	271	47 سم	224	273	49 سم
اللاعب (5)	227	280	53 سم	227	281	54 سم
اللاعب (6)	226	281	55 سم	226	279	53 سم
اللاعب (7)	220	260	40 سم	220	261	41 سم
اللاعب (8)	235	290	55 سم	235	291	56 سم
اللاعب (9)	225	280	55 سم	225	279	54 سم
اللاعب (10)	240	290	50 سم	240	290	50 سم

الملحق رقم (05): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي المتحصل عليها في اختبار مهارة الضرب الساحق بالنسبة للمجوعة الشاهدة.

-الاختبار القبلي:

	المحاولات					المجموع الكلي
اللاعب	محاولة1	محاولة2	محاولة3	محاولة4	محاولة5	
اللاعب (1)	2	3	0	5	2	12
اللاعب (2)	2	2	2	0	5	11
اللاعب (3)	5	0	0	3	3	11
اللاعب (4)	3	0	5	0	2	10
اللاعب (5)	0	5	2	2	3	12
اللاعب (6)	3	0	0	3	3	09
اللاعب (7)	2	2	0	2	2	08
اللاعب (8)	3	0	0	3	3	09
اللاعب (9)	3	2	2	3	0	10
اللاعب (10)	2	0	2	2	5	11

-الاختبار البعدي:

	المحاولات					المجموع الكلي
اللاعب	محاولة1	محاولة2	محاولة3	محاولة4	محاولة5	
اللاعب (1)	5	0	3	2	0	10
اللاعب (2)	3	5	2	0	2	12
اللاعب (3)	0	3	3	3	2	11
اللاعب (4)	3	2	3	2	0	10
اللاعب (5)	0	3	0	3	5	11
اللاعب (6)	2	2	0	2	2	08
اللاعب (7)	2	3	3	0	3	11
اللاعب (8)	0	0	5	2	3	10
اللاعب (9)	2	2	3	2	3	12
اللاعب (10)	0	0	5	5	0	10

الملحق رقم (07): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي المتحصل عليها في اختبار الارتقاء بالنسبة للمجوعة التجريبية.

- اختبار الارتقاء القبلي والبعدي.

-المجوعة التجريبية.

الاسم واللقب	محاولات الاختبار القبلي			محاولات الاختبار البعدي		
	قبل الارتقاء	بعد الارتقاء	مسافة الارتقاء	قبل الارتقاء	بعد الارتقاء	مسافة الارتقاء
اللاعب (أ)	237	291	55 سم	236	293	57 سم
اللاعب (ب)	238	291	53 سم	238	293	56 سم
اللاعب (ت)	237	288	51 سم	237	294	57 سم
اللاعب (ث)	227	275	52 سم	224	277	54 سم
اللاعب (ج)	226	279	54 سم	226	280	55 سم
اللاعب (ح)	240	289	50 سم	240	293	54 سم
اللاعب (خ)	225	278	53 سم	225	278	53 سم
اللاعب (د)	230	279	49 سم	230	284	54 سم
اللاعب (ذ)	234	285	51 سم	234	289	55 سم
اللاعب (ر)	228	274	46 سم	228	281	53 سم

بالنسبة للمجوعة الملحق رقم (09): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي المتحصل عليها في اختبار مهارة الضرب الساحق القطري للمجموعة التجريبية.

-الاختبار القبلي:

اللاعب	المحاولات			المجموع الكلي
	محاولة1	محاولة2	محاولة3	
اللاعب (أ)	0	3	3	06
اللاعب (ب)	3	0	5	08
اللاعب (ت)	5	1	1	07
اللاعب (ث)	5	0	5	10
اللاعب (ج)	0	5	5	10
اللاعب (ح)	3	3	0	06
اللاعب (خ)	3	1	1	05
اللاعب (د)	0	3	0	03
اللاعب (ذ)	0	5	1	06
اللاعب (ر)	3	3	0	06

-الاختبار البعدي:

اللاعب	المحاولات			المجموع الكلي
	محاولة1	محاولة2	محاولة3	
اللاعب (أ)	0	5	3	08
اللاعب (ب)	3	0	5	08
اللاعب (ت)	5	1	3	09
اللاعب (ث)	5	0	5	10
اللاعب (ج)	0	3	5	08
اللاعب (ح)	3	3	1	07
اللاعب (خ)	3	0	5	08
اللاعب (د)	0	5	5	10
اللاعب (ذ)	0	5	3	08
اللاعب (ر)	0	5	5	10

الملحق رقم (08): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي المتحصل عليها في اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم بالنسبة للمجوعة التجريبية.

-الاختبار القبلي:

	المحاولات					المجموع الكلي
اللاعب	محاولة1	محاولة2	محاولة3	محاولة4	محاولة5	
اللاعب (أ)	0	3	3	5	0	11
اللاعب (ب)	3	0	0	3	5	11
اللاعب (ت)	2	2	3	0	5	12
اللاعب (ث)	5	3	0	2	0	10
اللاعب (ج)	5	0	3	2	0	10
اللاعب (ح)	2	3	2	0	5	12
اللاعب (خ)	2	2	2	2	0	08
اللاعب (د)	0	3	3	3	0	09
اللاعب (ذ)	0	5	3	3	0	11
اللاعب (ر)	5	3	0	2	0	10

-الاختبار البعدي:

	المحاولات					المجموع الكلي
اللاعب	محاولة1	محاولة2	محاولة3	محاولة4	محاولة5	
اللاعب (أ)	3	5	3	2	2	14
اللاعب (ب)	3	0	3	5	3	12
اللاعب (ت)	0	3	3	3	5	15
اللاعب (ث)	5	3	3	3	0	12
اللاعب (ج)	5	3	2	0	5	10
اللاعب (ح)	0	3	3	5	3	14
اللاعب (خ)	0	2	5	5	3	12
اللاعب (د)	2	5	3	2	0	10
اللاعب (ذ)	3	3	5	0	5	11
اللاعب (ر)	0	3	3	5	3	12

ملخص الدراسة

عنـوان الدراسـة:اثر وحدات تدريبية مقترحة لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة،صنف أشبال،دراسة ميدانية على فريقي النجم ورائد شباب المسيلة للكرة الطائرة.

أهـدف الدراسـة:

- معرفة الأثر الذي تلعبه الوحدات التدريبية ومساهمتها في تعلم وتحسين مهارة السحق في الكرة الطائرة.
- التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة الارتقاء ومهارة السحق.

مشكلـة الدراسـة:هل للوحدات التدريبية المقترحة لصفة الارتقاء اثر في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟

الفرضية العامة: – للوحدات التدريبية المقترحة لصفة الارتقاء اثر في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

الفرضيات الجزئية:

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق بالنسبة للمجموعة الشاهدة تعزى للاختبار البعدي .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق بالنسبة للمجموعة التجريبية تعزى للاختبار البعدي .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي لصفة الارتقاء في تحسين مهارة السحق تعزى للمجموعة التجريبية.

عينـة الدراسـة: اشتملت عينة البحث على (20) لاعب لفريقي النجم ورائد شباب المسيلة للكرة الطائرة ، بأعمار (16-17) سنة، اختيرت العينة بالطريقة المقصودة. احتوت المجوعة الشاهدة على (10) لاعبين من فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة ، المجموعة التجريبية على (10) لاعبين من فريق رائد شباب المسيلة للكرة الطائرة .

منهـج الدراسـة:المنهج التجريبي لأنه يلاؤم الظاهرة المدروسة.

أدوات الدراســة:اختبارت بدنية (اختبار القوة الانفجارية)واختبارات مهارية (اختبار مهارة السحق المستقيم و القطري)

النتائج المتوصل إليها: للوحدات التدريبية المقترحة لصفة الارتقاء اثر في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

اقتراحــات وتوصيات:

- ✓ التأكيد على استعمال الوحدات التدريبية لما لها من دور في عملية التعلم الصحيح.
- ✓ ضرورة وجود مدرب ملم بإشكال التدريب وله القابلية في التأقلم مع البيئة التدريبية وإيجاد الحلول المساعدة في استمرار الحصص التدريبية.

Résumé de l'étude

Titre de l'étude :L'impact des modules de formation proposés pour améliorer la recette pour améliorer les compétences de l'écrasement des joueurs de volley-ball, classe Cubs, une étude de terrain sur mon étoile d'équipe et leader de volley-ball des jeunes de gaz.

Objectifs de l'étude: - Connaître l'impact joué par les unités de formation et de leur contribution à l'apprentissage et à améliorer les compétences de l'écrasement dans le volley-ball.

- Identifier la relation sous-jacente entre la recette et la mise à niveau des compétences de l'écrasement.

Problème d'étude: Est-ce les unités de formation proposées pour améliorer l'effet de la recette dans l'amélioration de l'habileté des joueurs écrasante de volley-ball?

Le principe général: unités de formation proposées pour améliorer l'effet de la recette dans l'amélioration de la compétence de l'écrasement des joueurs de volley-ball Cubs de classe.

Hypothèses partielles:

- Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre la recette pré-test et post-test pour la mise à niveau pour améliorer les compétences de broyage pour le témoin du groupe attribué au post-test d'essai.

- Il existe des différences statistiquement significatives entre la recette pré-test et post-test pour la mise à niveau afin d'améliorer les compétences des différences de broyage pour le groupe expérimental attribué au post-test d'essai.

- Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe expérimental et le groupe témoin dans la recette post-test pour la mise à niveau afin d'améliorer les compétences squishing attribué le groupe expérimental.

L'échantillon de l'étude: L'échantillon de recherche comprenait un joueur 20 pour mon étoile d'équipe et leader de volley-ball de gaz de jeunes âgés (16-17 ans), l'échantillon a été choisi de la manière prévue. Témoin Figurant à ABG (10) joueurs de l'équipe de star du sport Almcila volley-ball, le groupe expérimental (10) joueurs de l'équipe de volley-ball des jeunes leaders du gaz.

Méthodologie: approche expérimentale, car elle correspond au phénomène étudié.

Outils d'étude: physique Test (test de puissance explosive) et des tests de compétence (tester l'habileté de l'écrasement du rectum et le Qatari).

Les résultats obtenus à: unités de formation proposées pour améliorer l'effet de la recette dans l'amélioration de la compétence de l'écrasement des joueurs de volley-ball Cubs de classe.

Suggestions et recommandations:

- accent sur l'utilisation des modules de formation en raison de leur rôle dans le processus d'apprentissage approprié.

- la nécessité d'une forme de formation formateur mm et a la capacité d'adapter et de trouver des solutions pour aider à la poursuite de l'environnement de formation des sessions de formation.