

جامعة محمد بوضياف

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تحضير بدني ذهني

اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية السرعة على

أداء مهارة السحق لدى لاعبي كرة الطائرة

دراسة ميدانية لنادي رائد شباب المسيلة اقل من 17 سنة

إشراف الدكتور:

بن عمر مراد

إعداد الطالب:

ياحي بلال

السنة الجامعية

2015 / 2014



إهداء

الحمد لله ومهما حمدناه لن نستوفي في حدود الصلاة والسلام على خير
المرسلين أهدي ثمرة جهدي هذا العمل المتواضع
إلى من يحمل صدارة إهدائي وطني الغالي الجزائر *
إلى من اشترو راحتى وسعادتي بتعبهم وشقائهم إلى أغلى اسم نطق
بهي لسانى
" أمي "

إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتتير طريق دربنا إلى نعم
المثل ونعم القدوة " أبي "
لكما يا أغلى ما أملك في الحياة الوالدين الكريمين
إلى الذي وجهني عند الخطأ وشجعني عند الصواب ولم يبخل بشيء
الأستاذ المشرف " د. بن عمر مراد "
إلى كل أفراد عائلاتي بدون استثناء
إلى جميع الأهل والأقارب والأصدقاء وكل من أعرفهم من قريب أو بعيد
إلى أعز الأصدقاء والصديقات
إلى أغلى الإخوة والأخوات
إلى جميع أصدقاء الجامعة

شكر وعرفان

قال الله تعالى: (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) سورة
إبراهيم الآية "07"

نحمد الله حمدا كثيرا ونشكره شكرا جزيلا الذي كان له الفضل وعطاءه كريما بحمده
لأنه سهل لي المبتغى وأعانني على إتمام هذا العمل الذي نسأله

أن يكون خالصا لوجهه الكريم

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي الفاضل

والمشرف : د. بن عمر مراد.

والذي لم يبخل عليا بنصائحه وإرشاداته

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذتنا المناقشين لهذا الموضوع وكل أساتذتنا

بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة

وإلى دفعة 2015/2014 ولكل من ساهم في إنجاح هذا العمل من قريب أو من بعيد

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى عمال و إداريي

قسم التدريب الرياضي.

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

	- اهداء
	- شكر وعرفان
	- قائمة المحتويات
	- قائمة الجداول و الأشكال
أ	- مقدمة
	الفصل الأول :الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة
04	1- الخلفية النظرية
04	1- 1- التدريب الرياضي
05	1- 2- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
06	1- 3- حمل التدريب
07	1- 4 - الصفات البدنية
08	1- 5 - السرعة
15	1- 6- مفهوم المراهقة
16	1-7- الكرة الطائرة
21	1- 8- ضرب الساحق
30	2- الدراسات السابقة والمشابهة
	الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة
41	1- الكلمات الدالة في الدراسة
41	1- 1- التدريب
41	1- 2- السرعة
41	1- 3- المهارة
41	1-4- السحق
42	1- 5- المراهقة
42	1- 6- البرنامج التدريبي
42	2- إشكالية الدراسة
44	3- فرضيات الدراسة
45	4-أهداف الدراسة
45	5- أهمية الدراسة

45	6- أسباب اختيار الموضوع
	الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة
47	1 - الدراسة الاستطلاعية
47	2 - الخصائص السيكمومترية للأداة
48	3 - مجالات الدراسة
49	4 - ضبط متغيرات الدراسة
49	5- المنهج المتبع في الدراسة
50	6- مجتمع وعينة الدراسة
51	7- أدوات جمع البيانات والمعلومات
51	7-1- أدوات الجانب النظري
51	7-2- أدوات الجانب التطبيقي
52	7-2-1- تعريف الاختبار
52	7-2-2- الاختبارات البدنية والمهارية
52	7-2-2-1- الاختبارات البدنية: (اختبار السرعة)
53	7-2-2-2- الاختبارات المهارية: (اختبار مهارة الضرب الساحق)
53	8 - إجراءات التطبيق الميداني للأداة
53	8-1- الوسائل البيداغوجية
53	8-2- البرنامج التدريبي المقترح
54	8-3- خطوات إعداد البرنامج التدريبي
54	8-4- الخطة الزمنية للبرنامج
54	8-5- التجربة الاستطلاعية للبرنامج
54	8-6 - التجربة الرئيسية للبحث
54	8-7- القياس القبلي
54	8-8- القياس البعدي
55	9- الأساليب الإحصائية
55	9-1- المتوسط الحسابي
55	9 - 2- الانحراف المعياري
55	9-3- اختبار الدلالة الإحصائية " ت " ستيودنت

	الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
57	عرض نتائج تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي فريق رائد شباب مسيلة لكرة الطائرة فئة اقل من 17 سنة.
57	عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة بالصفة السرعة (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية)
58	عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية الخاصة بالصفة السرعة (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية)
59	عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة بمهارة الضرب الساحق (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية)
60	عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة بمهارة الضرب الساحق (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية)
61	عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية والشاهدة الخاصة بصفة السرعة
62	عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية والشاهدة الخاصة بمهارة الضرب الساحق
63	مناقشة النتائج
64	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
	الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات
66	استنتاجات عامة
67	اقتراحات
68	الخاتمة
70	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول و الأشكال

اولا: قائمة الجداول :

الجدول رقم	العنوان	الصفحة
الجدول (أ)	يمثل حساب معامل الثبات لاختبار صفة القوة و اختبار مهارة الضرب الساحق	48
الجدول (ب)	يمثل تجانس عينة الدراسة	51
الجدول 1	يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة الشاهدة الخاصة باختبار سرعة 20متر	57
الجدول 2	يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة التجريبية الخاصة باختبار الارتقاء سرعة 20متر	58
الجدول 3	يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الضرب الساحق	59
الجدول 4	يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة التجريبية الخاصة باختبار الضرب الساحق	60
الجدول 5	يبين مقارنة النتائج البعديّة للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار سرعة 20متر	61
الجدول 6	يبين مقارنة النتائج البعديّة للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار الضرب الساحق	62

ثانيا: قائمة الأشكال:

قائمة الأشكال:

الشكل رقم	العنوان	الصفحة
الشكل(1)	الأساس الفني لمهارة الضربة الهجومية	23
الشكل (2)	خطوات الاقتراب للضرب في مهارة الضربة الهجومية	24
الشكل (3)	طريقة مرجحة الذراعين أثناء الوثب في مهارة الضربة الهجومية	24
الشكل (4)	حركة الرسغ أثناء عملية الضرب في مهارة الضربة الهجومية	25
الشكل(5)	التحليل التشريحي لأهم العضلات العاملة الأمامية أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية	28
الشكل (6)	التحليل التشريحي لأهم العضلات العاملة الخلفية أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية.	29

مقدمة

تعتبر لعبة كرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والاولمبية وتجذب العديد من الجمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص خاصة ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى فعدم إرتباطها بزمّن معين كذلك كيفية التعامل مع الكرة فتارة نجدها ملموسة والأخرى ممسوكة وفي الثالثة مضروبة ، وبالإضافة الى المزيج الرائع من الأداء الفني الجمالي الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب ، كذا المستوى الرفيع للأداء المهاري والخططي الذي يقوم به اللاعبين دون أن نفوت المواقف الدرامية المتقلبة والمثيرة والتي ترفع بالتالي من مستوى الإثارة لدى الجميع لاعبين ومشاهدين ، وذلك كله أثناء الممارسة التطبيقية لها وجميعها خصائص وصفة اللعبة في مصاف الألعاب الاولمبية الأخرى.

ولقد تطورت لعبة الكرة الطائرة تطورا كبيرا خاصة خلال الحقبة الأخيرة من هذا القرن ، حيث إتسع نطاق إنتشارها ليشمل بلدان عديدة في أنحاء العالم ، بطريقة جعلت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها إرتفاع مستوى الأداء مع الإثارة ، وذلك بسبب تعدد خطتي اللعب وكذلك ما يتمتع به ممارسها من المتطلبات نفسية ومعنوية عالية جدا ، الأمر الذي دعى الى ضرورة توافر قدرات خلاقة تتفق وذلك العطاء المطلوب أثناء الممارسة الفعلية في ظل المنافسة. (الحواري محمد، 1996، ص114)

ولعبة الكرة الطائرة تعتبر أيضا إحدى الألعاب الجماعية التي نتوقع لها مستقبل أفضل وبصورة أكثر إشراقا عما هي عليه الان ، وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور شكل الأداء المهاري وكذا خطط اللعب وطرقه وهذا بالإضافة الى التخطيط الجيد لها من قبل الجهات المعنية والمتمثل في الاتحاد الدولي للعبة الكرة الطائرة.

إن هذا التطور صعب من مهمة ممارستها حيث أصبح لزاما عليهم تأدية جميع متطلبات اللعبة الفنية والخططية على مستوى كاف وذلك من خلال المقدرة التي يتمتع بها اللاعب وبطريقة تسمح له بمقابلة إحتياجات موقف أثناء اللعب ، حيث كلما زادت قدرات اللاعب مهارية ، زادت قدراتهم على حسن تقديم الواجب الخططي سواء الدفاعي أو الهجومي ، وبالتالي تزيد من فرص الفريق في إحراز الانتصارات وهذا لا يأتي إلا من خلال التدريب الشاق على إتقان المهارات الفنية الخاصة بطبيعة اللعبة وتثبيتها ومن أبرز هذه المهارات مهارة الضرب الساحق والتي تعتمد على وجود مجموعة من الصفات البدنية من أبرزها نجد : المرونة والرشاقة والقوة وخاصة السرعة التي تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر في لاعبي الكرة الطائرة بصفة خاصة أو الفرد الرياضي بصفة عامة حيث أن لاعب الكرة الطائرة يجب أن يمتلك سرعة وقوة الارتقاء وذلك من أجل القيام بالسحق وإرسالات جيدة للكرة وهذا ما يؤدي الى تسجيل نتائج إيجابية في مختلف المستويات.

وبحكم أن رياضة الكرة الطائرة كغيرها من الرياضات الجماعية الأخرى التي تهدف إلى صناعة الأبطال الرياضيين والذي لا يتم إلا بالاكشاف المبكر للمواهب ورعايتها وتوجيه عملية تدريبها الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي. (علي مصطفى طه، 1999، ص 293)

وقد كسب البحث أهميته من خلال تصميم برنامج تدريبي في كرة الطائرة لفرق الفئات الصغرى بأسلوب تمارين بدنية ومهارية ، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة وما لها من دور على وضع اللاعب أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات والحالات الخطئية التي يتطلب أدائها تكييفات بدنية ومهارية ووظيفية طبقاً لتأثير المنهاج التدريبي المقترح ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبين الشباب وفق الأساليب العلمية السليمة .

ولهذا تمحور موضوع دراستنا حول اقتراح برنامج تدريبي لتنمية صفة السرعة لتحسين تقنية الضرب الساحق في الكرة الطائرة ومعرفة مدى تأثير هذا البرنامج على أداء الأشبال (أقل من 17 سنة) .

ومن خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة جانبين وهما الجانب النظري ويتكون من فصلين على النحو التالي:

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين هما:

الفصل الثالث: ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع: ويضم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس: ويضم استنتاجات واقتراحات.



الفصل الأول

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

1- الخلفية النظرية:

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

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

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

" إن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث". (عادل عبد البصير علي، 1999، ص36).

1-1 التدريب الرياضي:

عرفه العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية و الخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية . (www.phy_edu.net يوم 2010/12/23 على الساعة 15:15) .

1-1-1 مفهوم التدريب الرياضي:

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

كما يعرف التدريب : "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة". (محمد حسن علاوي ، 2002، ص 17) .

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي : "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد". (قاسم حسن حسين ، 1997، ص 78) .

1-2 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي: (محمد حسن علاوي، 2002، ص 24، ص 25) .

1-2-1 الإعداد البدني:

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

1-2-2 الإعداد المهاري:

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

1-2-3 الإعداد الخططي:

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

1-2-4 الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات ،والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه،

وإرشاده، ورعايته بصورة تساهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته، واستعداداته، في المنافسات الرياضية.

1-3 حمل التدريب :

1-3-1 تعريف حمل التدريب:

يعرف "Harrar" حمل التدريب على انه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة". (عادل عبد البصير علي، 1999، ص59، ص61).

في حين يفرق "مات فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "اوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استشارة عمليات الاستشفاء.

1-3-2 مكونات حمل التدريب:

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

- شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.

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

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

1-3-3 مستويات حمل التدريب:

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

- الحمل الأقصى.

- الحمل الأقل من الأقصى.

- الحمل متوسط.

- الحمل بسيط.

- الحمل متواضع. (محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص83).

1-3-4 مبادئ حمل التدريب:

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

1- 3- 4- 1 مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

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

1- 3- 4- 2 مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

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

1- 3- 4- 3 مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر (السن)، عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج. (أبو العلاء احمد عبد الفتاح، 1998، ص52).

1- 3- 4- 4 مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

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

1- 3- 4- 5 مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص67، ص74).

1- 3- 4- 6 مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص75).

1- 4- الصفات البدنية :

تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية إعداد اللاعبين من الناحية البدنية مع الاندماج بالمهارات الأساسية للعبة فالصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى

كما أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء الدفاعية أو الهجومية. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 249).

ويذكر محمد عبد الغني : بأن هناك مفهومين أساسيين للصفات البدنية أحدهما هو المفهوم الضيق والبسيط والذي يحتوي على ثلاث عناصر فقط هي (القوة والسرعة والتحمل) أما المفهوم الثاني هو المفهوم المتكامل فيؤكد على إحتواء اللياقة البدنية على خمسة عناصر هي (القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة). (عثمان محمد عبد الغني ، 1987، ص 133).

وتلعب هذه العناصر الدور الكبير في الإعداد البدني وبالتالي رفع اللياقة البدنية حيث يهدف الإعداد البدني أساساً إلى (إعداد الفرد أو الرياضي بدنياً بحيث يتمكن من أداء الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة). (عبد الله حسين اللامي، 2004، ص 53).

فكتب القاضي عياض في كتابه "الشفاء" يصف الصفات البدنية لرسول الله صلى الله عليه وسلم، بأنه كان عظيم الصدر، عظيم المنكبين، ضخمة العظام، عبل العضدين والذراعين والأسافل، رحب الكفين والقدمين، ربة القوام، ليس بطويل البائن، ولا بقصير المتردد. (أمين أنور الخولي، 1990، ص 93).

ووصفه علي ابن أبي طالب رضي الله عنه فقال: لم يكن بالطويل الممغط (بائن الطول)، ولا بالقصير المتردد، وكان ربة من القوام (معتدلاً القامة)، كان جعداً رجلاً ولم يكن بالمظهم (الفاحش السمعة)، ولا بالملكثم (كثير اللحم)، كان أسفل الخد شتت الكف والقدمين (غليظ)، خليل النشاش والكتف إذ التفت إذا مشى بنكفي تكفياً كأنما يحط من صيب (يميل في المي إلى الأمام). (أمين أنور الخولي، 1990، ص 93).

1-5- السرعة:

لقد حفلت سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم بالأقوال والأحاديث التي دعا فيها إلى ممارسة الرياضة، وفي أحيان كثيرة ثبت أنه كان يمارسها بنفسه، بل كان يحث المسلمين على ممارستها والتمسك بها. (أمين أنور الخولي، 1990، ص 95).

كما كان النبي صلى الله عليه وسلم يحث المسلمين على التسابق بالمشي لم له من أهمية لصحة الجسم فهذا أبو هريرة قال: "ما رأيت أحداً أسرع من رسول الله صلى الله عليه وسلم في مشيه كأنما الأرض تطوي له، إنا لنجهد أنفسنا وهو غير مكترث".

فأما مسابقته بالأقدام: ففي مسند الإمام أحمد، وسنن أبي داود من حديث عائشة قالت: سابقني النبي صلى الله عليه وسلم فسبقته حتى إذا أرهقني اللحم، سابقني فسبقني فقال: "هذه بتلك". وفي رواية أخرى أنهم كانوا في سفر فقال النبي صلى الله عليه وسلم لصحابه: "تقدموا" فتقدموا ثم قال لعائشة: سابقيني فسبقته: ثم سابقني وسبقني، فقال: "هذه بتلك". (عبد الرزاق الطائي، 1999، ص 22-23).

ولقد ثبت عن أبي بكر الصديق أنه سابق رسول الله صلى الله عليه وسلم ومعهم عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وكان أن غار الرسول صلى الله عليه وسلم ثم تلاه أبو بكر الصديق، ثم عمر بن الخطاب رضي الله عنهم أجمعين. (أمين أنور الخولي، 1990، ص 110).

وروي المحاملي عن ابن عمر ، أن عمر بن الخطاب سابق الزبير بن العوام، فسبقه الزبير فقال: سبقتك ورب الكعبة ، ثم إن عمر بن الخطاب سابقه مرة أخرى فسبقه عمر فقال :سبقتك ورب الكعبة.(أمين أنور الخولي، 1990، ص113).

وتعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة.

كما أن صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافات محددة في أقل زمن، كما يحدث في ألعاب المضمار كجري 100 متر، 1500 متر، السباحة، التجديف... الخ ،أو أداء مهارة معينة يتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة كركل الكرة بالقدم أو الوثب لأعلى أو القفز على حصان القفز ومجمل القول أن صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص104).

أما مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية فهو يعبر عن الدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.

كما يعبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن، وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في المسافة-التغير في المسافة-بالنسبة للزيادة في الزمن- التغير في الزمن. ويرى تشارلز أ. بيوكر أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة. ويميز هارة بين ثلاثة أشكال للسرعة وهي:

1-السرعة الانتقالية، 2-السرعة الحركية، 3-سرعة الاستجابة.

ويرى البعض أن السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.(عادل عبد البصير علي، 1999، ص105)

أما المفهوم الفيزيائي والفسيولوجي للسرعة حيث اعتبرت السرعة واحدة من المكونات الأساسية للصفات الحركية لأنها تلازم معظم أنواع النشاط الحركي، ويتحصل بسبب إخراج قوة معينة لدفع وتحريك الكتلة. لقد اعتبرت السرعة ضرورة لكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية لارتباطها بالعديد من المكونات الحركية الأخرى، كذلك اعتبرت من العناصر الأساسية التي تقرر المستوى في الفعاليات والألعاب الرياضية.

فمصطلح السرعة يستخدم نتيجة الاستجابة العضلية السريعة والتبادل بين حالي الانقباض والانبساط العضلي أثناء عمل ما يتطلب سرعة خاصة مناسبة تنسجم فيها حركة أطراف الجسم مع بعضها. لذا اعتبرت السرعة في التربية الرياضية:

أ-الاستجابة السريعة الحاصلة من الحافز أو الاستشارة أي تكييف أجهزة وأعضاء الجسم.

ب-الأداء الحركي بمقاومات مختلفة.

ج- القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية.

د- القابلية علة انجاز عمل معين بسرعة عالية بأقصر زمن ممكن.

هـ- السرعة التي يعبر عنها بالتردد الحركي (تحصل بواسطة قياس عدد الحركات في الوحدة الزمنية). (قاسم حسن حسين، 1998، ص33، ص34).

الصحيح فالتخطيط لتنفيذ العملية التدريبية تتطلب مراعاة خصوصية شكل الجسم والمرحلة العمرية عند الأطفال والمراهقين أو الشباب، إضافة إلى قوانين ومراحل تطور الجهاز العصبي المركزي والعضلي والعلاقة المثلى المتبادلة بينهما أثناء الفعاليات الحركية.

يحدد مصطلح السرعة فيزيائياً بأنه "المسافة في الوحدة الزمنية" أو أنها "تعبّر عن نتائج وظيفة الإزاحة على الزمن" كما تعرف بأنها نسبة العلاقة بين الزيادة في المسافة على الزيادة في الزمن، كما يصطلح عليها "المسار × الزمن". أما من وجهة نظر فسيولوجية فهو عبارة عن العمليات الفسيولوجية والإثارات العضلية التي تحصل في وقت قصير لتحديث الطاقة الحركية للأعصاب.

أما من الجانب التشريحي فالسرعة عبارة عن استجابة عضلية سريعة بين حالي الانقباض والانبساط كما أنها القدرة على أداء حركات مختلفة أو متشابهة وفق المثيرات الحركية، كذلك تعرف بأنها "سرعة تفاعل الجهاز العصبي المركزي والتوجيه العضوي لإثارة العضلات على الانقباض والانبساط". (قاسم حسن حسين، 1998، ص34، ص46).

1-5-1- العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة:

يرى بعض العلماء أن هناك بعض العوامل الفسيولوجية التي يتأسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة، وأن أهم هذه العوامل ما يلي:

1-5-1-1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

ثبت علمياً أن عضلات الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء الأولى تتميز بالانقباض البطيء في حين أن الثانية تتميز بالانقباض السريع بمقارنتها بالأولى ونتيجة للأبحاث التي أجريت في مجال التدريب الرياضي وجد أنه يتطلب وقتاً طويلاً لتنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة الألياف الحمراء في معظم عضلاته للوصول إلى مرتبة عالية في الأنشطة الرياضية التي تتطلب بالدرجة الأولى صفة السرعة كمسابقات العدو لمسافات قصيرة في ألعاب القوى والسباحة لمسافات قصيرة في مسابقات السباحة.

كما أن وصوله إلى مستوى معين يتوقف على الخصائص الوراثية التي يتميز بها تكوين جهازه العضلي. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص106).

1-5-1-2- النمط العصبي:

من أهم العوامل التي يتأسس عليها قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي نظراً لأن مرونة العمليات العصبية التي تكمن في سرعة التغيير من حالات

الكف إلى حالات الإثارة تعتبر أساسا لقدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة، لذلك نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير صفة السرعة.

1-5-1-3- القوة المميزة بالسرعة:

أثبتت البحوث التي قام بها أولزين إمكانية تنمية صفة السرعة الانتقالية لمسابقي المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم، كما استطاع مونتزفاي إثبات أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوى عضلات الساقين لذلك فإن محاولة تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة من العوامل الهامة المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة خاصة صفة السرعة الانتقالية والسرعة الحركية.

1-5-1-4- القدرة على الاسترخاء العضلي:

من المعروف أن التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي وتؤدي إلى بطء الحركات أو إلى ارتفاع درجة الإثارة والتوتر الانفعالي كما هو الحال في المنافسات الرياضية الهامة

1-5-1-5- قابلية العضلة للإمتطاط:

أثبتت البحوث العلمية في المجال البيولوجي أن الألياف العضلية لها خاصية الامتطاط وأن العضلة المنبسطة أو الممتدة تستطيع الانقباض بقوة وبسرعة مثلها مثل الحبل المطاط والمقصود هنا قابلية العضلات للامتطاط ليست العضلات المشتركة في الأداء فقط بل أيضا العضلات المانعة أو العضلات المقابلة حتى لا تعمل كعائق وينتج عن ذلك بطء الحركات

1-5-1-6- قوة الإرادة:

إن قوة الإرادة عامل هام لتنمية مستوى الفرد وسرعته، فقدرة الفرد الرياضي على لمقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط تتجه نحو الوصول إلى الهدف الذي ينشده من العوامل الهامة لتنمية السرعة. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص107).

1-5-2- خصائص تطوير السرعة عند الذكور:

إن أحسن فترة مناسبة لتطوير صفة السرعة تكون في فترة الطفولة، وذلك لتطابق الفترة الزمنية (القصيرة) للجهد مع الإمكانيات الوظيفية للأطفال مع توافر المؤثرات الحركية في الأجهزة الحسية، وتنظيم الأجهزة الحركية. لذلك فإن أهم مشكلة فسيولوجية في نظريات التربية تكمن في دراسة الوظيفة الحركية لجسم الإنسان في التطور العمري. يفهم تحت مصطلح الوظيفة الحركية "مجموع الصفات البدنية والقدرات وقابلية الفرد. فالوظيفة الحركية تصنف ضمن الوظائف الفسيولوجية المعقدة التي تحقق التكيف على الظروف الخارجية والداخلية".

كما تدل البحوث على أن دراسة الصفات المرفولوجية (التيارات الجسمية الخارجية) والخصائص الوظيفية لجسم الإنسان تلعب دورا مهما في عمليات الاستخدام الأمثل لوسائل التدريب السرعة وطرقها في المراحل العمرية المختلفة. فتطوير كل وظيفة من وظائف جسم الإنسان تحصل ضمن فترة عمرية مناسبة يتم فيها ذلك التطور. لهذا فإن تحديد تنمية الوظائف الحيوية كالوظيفة الحركية يعتبر مهما، ويأخذ المكان الأول من الجانب الفسيولوجي في تطبيق نظريات تنمية السرعة.

أما خصائص تطوير السرعة لدى الذكور بين عمر 16-18 سنة فيتمثل في حصول تطور للسرعة زيادة في سرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر. فتطور السرعة يعني تنمية جميع الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية، أو أي أداء تمهيدي آخر. لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنجاز لها خلال هذه المرحلة. كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الاقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة. كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب وهدف السرعة. ويمكن الوصول إلى الحركة الأتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية. فالتدريب الموجه يساعد في تطوير صفة السرعة في مستويات العليا.

كما أن التطور البيولوجي الطبيعي للسرعة بشكل عام لا يتغير أثناء التدريب الرياضي المنظم. إن ديناميكية تطور السرعة لدى الرياضيين في هذا العمر يشابه ديناميكية تطور السرعة عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم إلا أن تحسن المستوى عند الرياضيين يكون بمستوى أعلى مما عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم. (قاسم حسن حسين، 1998، ص 126، ص 138).

إن ذلك يعني اعتبار هذه المرحلة من أنسب المراحل العمرية في تطوير السرعة. أما بعد سن 15 سنة فيلاحظ ظهور حالة الاستقرار في السرعة. ويفسر (زاتسيورسكي 1966) أن طريقة تدريب السرعة ليست مناسبة مع الرياضيين الشباب حيث تستخدم بشكل كبير تمارين القوة المميزة بالسرعة، والتي تسبب في النهاية أحيانا حاجز السرعة.

إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، وهذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة، فتحليل منهاج تدريب السرعة في مختلف الألعاب الرياضية أظهر أن التدريب بهدف تطوير السرعة يحتوي على التمارين التي تتصف بقطع مسافة قصيرة بالسرعة القصوى أو المقاربة له، وفي الوقت نفسه لا يشمل منهاج الوسائل والطرق التدريب الخاصة بتطوير صفة السرعة المميزة بالقوة والقوة العضلية. لذا يحصل لدى الرياضيين بواسطة تلك التدريبات الوصول إلى حاجز السرعة ويسبب ثبات نتائج السرعة واستقرارها.

لذا وجب تنمية وتحسين السرعة لأنها أصبحت من أهم مميزات لاعب كرة القدم، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما أنه يثير الإرتباك في دفاع الخصم، وبالمثل فإن المدافع السريع يعمل المهاجمون له ألف حساب، وبالإضافة إلى أنه يبعث الإطمئنان في صفوف زملائه المدافعين لمقدرته على التغطية المستمرة لهم.

وسرعة اللاعب تظهر في مقدرته على البدء السريع في أي موقف، وإمكانية اكتسابه أقصى سرعة ممكنة خلال خمسة الأمتار الأولى، ويتميز اللاعب السريع بقدرته على العدو بسرعة لمسافات قصيرة أو متوسطة (5-50م) بالكرة أو بدونها، مع مقدرته على تغيير اتجاهه أثناء جريه بأقصى سرعة سواء وهو حائز على الكرة أو بدونها.

ولكي يتمكن اللاعب من تحسين سرعته يجب عليه أن يقوى عضلاته وفي نفس الوقت يحسن من سرعة تليته. وتعطى تمارينات السرعة في بداية الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية، أي بعد المقدمة مباشرة، وهناك تمارينات عامة لتحسين السرعة وتمارين خاصة، فالتمارين العامة تحسن من مستوى سرعة اللاعب بدون كرة، أما التمارينات الخاصة فهي أساسا لتحسين سرعة اللاعب بالكرة، وكذلك سرعته بدون كرة. (حنفي محمود مختار، 1994، ص 58، ص 59).

وهناك مبادئ لتنمية السرعة تتمثل في:

1- تبدأ تمارين السرعة بدون استخدام الكرة لتنمية السرعة القصوى ثم تبدأ تمارين السرعة الخاصة باستخدام الكرة.

2- تهيئة اللاعبين نفسيا لتدريبات السرعة بعمل فترة إحماء كافية لتجنب الإصابات وليصبح التدريب مؤثرا.

3- التدرج والإيضاح لكمية التدريبات السرعة من حيث البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج للقصوى مع تكرار التمرين حتى بداية ظهور مظاهر التعب على اللاعب.

4- أن يبذل اللاعب أقصى جهد ممكن أثناء التدريب على أن يعود إلى حالته الطبيعية قبل تكرار الأداء مرة أخرى.

5- يجب إعطاء فترات كافية لاستعادة الشفاء للاعب لإمكانية تكرار التدريب بصورة مشبعة للحالة الأولى من الأداء.

6- يجب تقوية العضلات العاملة بشكل جيد قبل تنفيذ تدريبات السرعة تجنباً لتقلص العضلات والأربطة.

7- تعطى تدريبات السرعة أثناء فترة الإعداد وتستمر طوال فترة المنافسات وان يكون موقعها خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية بعد فترة إحماء جيدة ويجب إعطاؤها قبل تمارين التحمل.

8- تعتبر طريقة الحمل التكراري أفضل سبل تنمية السرعة لأنها تسمح بسرعة عودة اللاعب للحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترة العمل دون أن تنخفض استثارة الجهاز العصبي للاعب لفترة العمل اللاحقة.

9- يجب أن لا يزيد عدد مرات التدريب على السرعة من 3-5 مرات أسبوعياً مع استخدام شدة تدريبات تتراوح ما بين 85-100 بالمائة من أقصى مقدرة اللاعب بتكرار لعدد مجموعات من 3-6 مجموعات مع إعطاء فترة راحة مناسبة تتراوح ما بين 2-6 دقائق عل أن تتراوح مسافة الجري ما بين 30-50 متر.

10- يجب التنوع في الطرق والوسائل والتدريبات المستخدمة لتنمية السرعة من أجل التخلص من عامل الملل الذي قد يصيب اللاعبين والعمل على زيادة الدافعية عن طريق استخدام تدريبات السرعة التنافسية بين اللاعبين. (حسن السيد أبو عبدة، 2001، ص61، ص62).

ولأننا تطرقنا في دراستنا لسرعة الانتقال يجب العمل على تنميتها وتطويرها حيث أشرنا سابقاً أن لسرعة الانتقال أهمية خاصة في جميع المسابقات القصيرة والمتوسطة في أنواع الأنشطة التي تشتمل على حركات متكررة كالسباحة والمشي والجري في ألعاب القوى، وركوب الدراجات والتجديف وكرة القدم وكرة الطائرة... إلخ.

ويجب مراعاة النواحي الفسيولوجية التالية عند تنمية سرعة الانتقال:

*** بالنسبة لشدة حمل التدريب:**

التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي وأن يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء.

* بالنسبة لحجم حمل التدريب:

استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة، ويفضل بناء على ذلك التدريب على مسافة حتى 25 متر بالنسبة للسباحين ومسافات تتراوح ما بين (20-80م) بالنسبة للعدائين ولمسافات تتراوح ما بين (100-200 م) بالنسبة للمجدفين، وبالنسبة للألعاب الرياضية ككرة اليد، كرة الطائرة، فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين (10-20 م) وبالنسبة لكرة القدم والهوكي لمسافات تتراوح ما بين (10-30م) نظراً لكبر حجم الملعب، كما يراعى عدم استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد عن 2-3 مرات أسبوعياً تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.

* بالنسبة لفترات الراحة:

يجب تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد باستعادة تكوين مصادر الطاقة بالعضلات، وتتراوح في الغالب فترة الراحة بين تمرين وآخر ما بين 2-5 دقائق ويتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه اللاعب وما يتميز به من شدة وحجم.

1-5-3 السرعة الانتقالية:

وهي القدرة على انتقال الجسم أو أحد أجزائه من نقطة لأخرى في أقل زمن ممكن. (النمر والخطيب، 1996، ص193)

وتشمل السرعة الانتقالية الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي، والجري، والسباحة، وركوب الدراجات. (علاوي ورضوان، 2001، ص197)

ونظراً لتنوع الأداء المهاري والخططي في الكرة الطائرة، فإن ذلك يستدعي من اللاعبين العديد من حركات البدء السريع، والانطلاقات السريعة، لذلك فإن لاعب الكرة الطائرة لابد أن يتميز بالقدرة على الانطلاق وسرعة التحرك مع التوقف السريع وتغيير الاتجاه، لكي يستطيع القيام بالأداءات المهارية السريعة بنجاح (حسن، 1998، ص152)

1-5-3-1 ارتباط السرعة بالكرة الطائرة:

إن الكرة الطائرة هي لعبة سريعة حيث تتوالى فيها الاندفاعات السريعة المفاجئة في شتى الاتجاهات، وفي أوقات متتابة، وفي مسافات قصيرة متكررة خلال المباراة. (Rosenthal, 1983, P 161-165) ويرى الباحث أن السرعة عبارة عن سرعة الانقباضات العضلية، ولها علاقة بالسرعة الحركية، فهي تنقسم من الناحية الفنية إلى السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، لذا يجب على اللاعب أن يكون سريعاً أولاً، إذ إن جميع أفعال اللعب من هجوم ودفاع تتم من جراء استخدام السرعة، وهي عامل حاسم في أداء الضربة الهجومية في مختلف الاتجاهات.

1-5-3-2 متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية السرعة:

أ- شدة الحمل:

يشير (النمر والخطيب، 1996، ص200) أن شدة الحمل تتراوح من (96-99%) من الشدة القصوى.

بينما يرى (عبد المقصود ، 1992، ص253) أن الشدة تتراوح ما بين (90-95%) من الشدة القصوى.

ب- حجم الحمل (التكرارات):

إن التكرارات المناسبة خلال البرنامج التدريبي تكون قليلة وتتراوح ما بين (5-10) تكرارات. (علاوي، 1994، ص158) (أبوعبده، 2006، ص31)

ج- عدد المجموعات:

إن زمن الأداء خلال تمرين السرعة يتراوح بين (30- 35) ثانية ، وباستخدام (2-3) مجموعات خلال الوحدة التدريبية. (أحمد، 1999، ص211)

د- الراحة بين المجموعات:

إن فترة الراحة بين المجموعات تتراوح ما بين (4-5) دقائق. (البك، 1997، ص98)

ويرى (علاوي، 1994، ص158) أن فترة الراحة بين المجموعات تتراوح ما بين (2-5) دقائق، مع مراعاة أن تسمح فترات الراحة باستعادة الشفاء.

*** بعض الإرشادات العامة:**

- يجب العناية بعمليات التهيئة والإعداد قبل بدء تدريبات السرعة للوقاية من الإصابات في العضلات والأوتار والأربطة.
- يفضل البدء بتمرينات السرعة عقب الإحماء مباشرة حتى يمكن الاستفادة بفاعلية هذه التمرينات وعدم تأثر الجسم بالتعب.

- الاهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يمكن بذلك تنمية سرعة الانتقال.

- الاستفادة من تأثير عامل المرونة والمطاطية على تمرينات السرعة وكذلك القدرة على الاسترخاء.

- يفضل في الألعاب التي تستخدم أداة اللعب كالجري بدون كرة ثم الجري بالكرة في كرة الكائرة أو كرة السلة والجري بدون عصا الهوكي ثم الجري بالعصا.. الخ. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص108، ص109).

1-6 مفهوم المراهقة:

المراهقة كما عرفها الدكتور عبد الحميد محمد الهاشمي بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد و هي في العادة تكون ما بين 15-16 سنة فالمراهق هو الغلام الذي قارب الحلم حيث نشهد بداية رجولة الفتى و أنوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط. (عبد الحميد محمد الهاشمي، 1976، ص186).

ويطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي . (عبد الرحمان العيساوي، 1999، ص100) .

كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد و النضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد و تمتد من العقد الثاني من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين. (حامد عبد السلام زهران، 1977، ص289) .

ولقد أشار "ستانلي هول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904 إلى اعتقاده أن طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض في الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق و صار يعرف هذا الميل إلى الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة و الأزمات النفسية . (ستانلي هول، 1904، ص33).

1-7-1 الكرة الطائرة :

1-7-1 تعريف الكرة الطائرة:

لقد كان تطور الكرة الطائرة منذ نشأتها ولحد الآن تطور سريعا ويؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة للاتحاد الدولي إذ يعتبر أكبر اتحاد رياضي بعد كرة القدم وكذلك عدد الممارسين لهذه اللعبة تعتبر الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية الشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم ، وتطورت من لعبة لقضاء الوقت إلى لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجات التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية التكتيكية. (عقيل عبد الله، 1987، ص 16) .

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 9م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويين ، و ارتفاع الشبكة هو : 2.43م للذكور ، و 2.23م للإناث ، و الهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به ، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم ، وهو ما يسمى بالإرسال ، ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون احتساب لمسة الصد إن وجدت .

تحتسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر ، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة ، وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات، وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولاً على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم ، وفي حالة التعادل أي مثلاً 24-24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 3 أشواط . (علي مصطفى طه، 1999، ص11) .

الفريق الذي يسجل 25 نقطة وبفارق نقطتين عن خصمه ويفوز بالشوط ويفوز باللقاء عند فوزه بثلاثة أشواط ، في حالة التعادل يلعب الشوط الخامس والفريق الذي يسجل 15 نقطة بفارق نقطتين عن خصمه يفوز بهذا الشوط وهذا ما نص عليه القانون الدولي الجديد ابتداء من الفاتح جانفي 2013. (القانون الدولي لكرة الطائرة الصادر عن الاتحادية العالمية لكرة الطائرة، 2013، 2016 م)

1-7-2 نشأة الكرة الطائرة في العالم :

إن فكرة طيران الكرة في الهواء و إعدادتها ، هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة قبل الميلاد ، وهو ما تدل عليه الآثار الموجودة في مقبرة الفراعنة في بني حسن بمصر ، وهناك صور قديمة في أمريكا و اندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفيها من جانب آخر ، أما في اليابان قديما كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير بين الفريقين وكل منهما يحاول الحصول على الكرة ورميها لفريقه ، أما حديثا

فيقال أن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893 ، وكانت تسمى آنذاك [فوت بول FOOT BALL] ، وذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ ويرجع نشأة الكرة الطائرة إلى [وليام مورجان] مدرس التربية الرياضية و البدنية و المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية ببوليود بولاية "ماساشوستس" بأمريكا.

وقد أطلق عليها اسم "مينتونات" "MINTONETTE" سنة 1894م وهذا الاسم لم يدم طويلا وفي سنة 1896م اقترح السيد "هانستيد" تسميتها بـ "الكرة الطائرة" "VOLLE BALL". لأن الفكرة الرئيسية لهذه اللعبة هي طيران الكرة ، وسرعان ما انتشرت هذه اللعبة في أواسط الجامعات الأمريكية ، ومورست من طرف عدة جمعيات ومنظمات شبانية ولم تبقى لعبة ترفيهية بل أصبحت لها فرق ومشجعين ، في البداية إستعمل "وليام مورقان" شبكة لعبة التنس وقام بتثبيتها على ارتفاع 1.84 م واستعمل كرة السلة وكانت تلعب بعدد غير محدود من اللاعبين المهم أن يكون للفريقين نفس العدد من اللاعبين ، وانتشرت هذه اللعبة بصفة سريعة عبر دول العالم ، فتعتبر كندا أول دولة تمارس هذه اللعبة ثم انتقلت إلى الفيلبين والهند والبيرو ثم كوبا بفضل فرق جمعيات الشبان المسيحيين وفرق الكشفة ثم وصلت إلى إنجلترا عام 1914م، وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد الانتشار الواسع الذي عرفته بدأ التفكير في إنشاء اتحاد دولي يرعى هذه الرياضة ويقوم بتطويرها فكانت أول محاولة سنة 1928 لكنها فشلت بسبب الظروف السياسية العنصرية التي كانت في ذلك الفترة .

وفي سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) برئاسة الفرنسي باول لباد (PAUL LIBAUD) وكان مقرها باريس ، أقام الإتحاد الدولي لكرة الطاولة أول بطولة عام 1948م في روما ومن ثم بطولة ثانية في براق عام 1949م وفي عام 1952م في موسكو اشتركت في البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة اشتركت بفرق السيدات : في عام 1958م قامت حملت المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1964م ، أدخل الجيش الفرنسي هذه اللعبة إلى المغرب العربي ، وقد أنشأت فرق البلدان العربية في شمال إفريقيا هذه اللعبة، وانطلقت هذه اللعبة في كل من مصر ، لبنان عام 1954م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة و بيروت. (محمود صقلي ، 1996، ص 11، ص 18) .

1-7-3 أهم تواريخ الكرة الطائرة :

◀ 1985 : ظهور الكرة الطائرة باسم "مينتونات" "ILVTOLVETFE" بفضل "وليام مورقان"

"VTILLIAM MORGAN" .

◀ 1896 : تغيير الاسم إلى الكرة الطائر (VOLLEYBALL) بواسطة السيد هانستيد "HANSTED"

◀ 1897 : صدور أول عشرة قوانين لكرة الطائرة من طرف جمعية الشبان المسيحيين "YMCA" .

◀ 1922 : أول دورة في كرة الطائرة بين كندا والولايات الأمريكية .

1947 : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة الطائرة "FIVB" مكون من 14 دولة برئاسة ليبارد "LIBAUD" مقره باريس .

1964 : دخول الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية بطوكيو .

1988 : أول دورة عالمية للكرة الطائرة الشاطئية "BEACH VOLLEZ" .

1998 : تغيير كبير في قوانين الكرة الطائرة استعمال التنقيط المستمر، تغيير الكرة البيضاء إلى كرة ملونة، إدخال اللاعب الحر السماح للمدرب بالوقوف والتحرك في منطقة 06 أمتار .

2003 : إجراء أول بطولة عالمية لأقل من 1.85م باندونيسيا .

2004 : ألعاب أثينا وفوز البرازيل بالذهبية عند الذكور والصين بالذهبية عند الإناث .

2005 : بطولة العالم لأقل من 19 سنة بالجزائر . (WWW.FIVB.ORG)

4-7-1 تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الاتحادية "FIVB" :

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى، وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا عام 1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية ، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم اتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري .

وفي بداية عهدة الاستقلال أنشأت الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط، لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع ، ومن أجل تطوير الرياضة الجزائرية وخاصة الكرة الطائرة لأرقى الدرجات قررت الدولة من جهتها بتغيير المنشآت القاعدية ، بمنح لمختلف الجمعيات الرياضية كل الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية المتوفرة وبهذا القرار شجعت لتكوين فرق وطنية مثلت الجزائر في المحافل الدولية والإفريقية والمغربية ولم تكتف بذلك بل كان للفريق الوطني أول مشاركة له في البطولة العالمية التي احتضنتها أثينا " عام 1986م كل هذا بالنسبة للذكور ، أما السيدات فمشاركتهم الإفريقية الأولى سنة 1978 وفوزهن باللقب الإفريقي الأول، أما عن آخر مشاركات لفرقنا الوطنية فكانت تلك التي شارك فيها الفريق الوطني للذكور في البطولة العالمية 14 التي أقيمت في اليابان واحتلت فيها الجزائر المرتبة 19 من بين 24 فريق مشارك.

وبالتالي فرضت الكرة الطائرة نفسها في جميع الدول ووسط العديد من الرياضات المختلفة حتى أصبحت أولمبية ورغم كل هذا تبقى الكرة الطائرة الرياضة الوحيدة التي تتميز بأنها صعبة في بداية ممارستها ومعقدة في تطويرها .

(Ammir Ould ، AEK ، 1999 ، 1998 ، p4 ، p5) .

وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الاتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب ، فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضة كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس . (علي معوش ، 1994 ، ص08) .

وفي الأربعينات كان يوجد لاعبون محترفون وأسماء لامعة في الكرة الطائرة في الجزائر مثل ولد موسى الإخوة ، بوركايب ،

جبران , بن حداد , شياحي بالعيد , ماديو , مزكري .

وعند الاستقلال أنشأت الفيدرالية الوطنية لكرة الطائرة , وهي كغيرها من الاتحاد الوطنية المتخصصة فهي تشرف على 27 رابطة ولائية و5 رابطات جهوية ومجموع 352 جمعية رياضية وعدد 9408 لاعبا في جميع الفئات وهذا إلى غاية 1997م , كما شاركت الكرة الطائرة الجزائرية في العدد من المنافسات الدولية جهوية كانت أم قارية أم عالمية , في جميعها حققت الجزائر "النخبة الوطنية" نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألعاب عربية وإفريقية لدى الجنسين وهي النتائج التي مكنتها من شرف تمثيل الجزائر وإفريقيا في نهائيات كأس العالم باليابان عام 1991م , و الألعاب الأولمبية ببرشلونة عام 1992م , متوسط النخبة الوطنية شاركت في 06 دورات منذ سنة 1967م , وهو تاريخ أول مشاركة جزائرية في الألعاب المتوسطية وأفضل نتيجة في سجل المنتخب الوطني تبقى المرتبة الخامسة في دورة "لوندوك" ستة 1993م .

1-7-5 خصائص و مميزات الكرة الطائرة :

لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها بحيث نجد منها :

- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين , كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة وذلك لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية .
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية .
- هي اللعبة الجماعية التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض .
- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب .(أكرم زكي خطايبية , 1996 , ص 61 , ص 62) .
- قانون تبديل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب إظهار قدراته في الأماكن الدفاعية و الهجومية ما عدا اللاعب الحر .

- يمكن ممارستها في كل فصول السنة , في ملاعب مكشوفة و مغطاة ويمكن ممارستها ليلا و نهارا .
- هي قليلة التكاليف من الناحية المادية لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة دائما هي شبكة , كرة , ملعب 9*18 م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ .
- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين , فعدد أفراد كل لاعبين 06 لاعب .
- قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق الخصم , فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر .
- قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة , مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاشتراك في اللعب .

- تعتب رمن الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج انحناء الظهر الناتج عن الجلوس الغير السليم لذلك .
- تتم المعالجة من خلال الأوضاع التي يتخذها اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية .
- تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي و تنشيط الدورة الدموية و الجهاز التنفسي .
- يمكن تعلمها و ممارستها بسهولة لما فيها من إرسال و تمرير الخ , بحيث تعطي الحرية للاعب لأداء أي نوع من أنواع الإرسال .

- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين .

- هذه اللعبة ليس لها وقت محدود بل تلعب بأشواط . (أكرم زكي خطايبه، 1996 ، ص 61 ، ص 62) .

1-7-6 أهم قوانين الكرة الطائرة :

- **الملعب :** تجري مباريات الكرة الطائرة في ملعب مساحته 18*9 م مقسم إلى قسمين متساويين بواسطة شبكة عرضها 1م وطولها 10أمتار ، وارتفاعها 2.43م بالنسبة لذكور ، يحدد الملعب في الهواء بواسطة عمودين "les ttges" كل عمود يعلو على الشريط العلوي للشبكة ب80سم ، أما مساحة اللعب فهي واسعة حيث تمتد ب08م وراء كل خط خلفي ، و05م وراء كل خط جانبي ، أما علو السقف فيكون بين [7 إلى 12] .

- **الكرة :** الكرة مصنوعة من الجلد الخفيف و أصبحت حديثا تصنع من الجلد الملون بثلاثة ألوان وهي تعتبر من الكرات الخفيفة .

- محيطها بين 65 - 67 سم

- ضغط الهواء بين 0.3-0.325 كلغ/سم.

- وزنها بين 260-280 غ.

- دوران اللاعبين في الميدان :

عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول يقوم بالدوران من أجل التداول على الإرسال، أما في حالة فوز الفريق المرسل بالتداول فلا يحدث الدوران بل يبقى نفس اللاعب في الإرسال.

- التمريرات الثلاثة :

يسمح للفريق الذي بحوزته الكرة بالقيام بثلاث تمريرات على الأكثر بالإضافة إلى تمريرة الصد ، قبل تمريرها إلى الفريق المنافس ، ويحتسب خطأ عند القيام بأربعة تمريرات .

- نظام التنقيط المستمر (R.P.S) :

أو ما يسمى نقطة تتابع نقطة أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة ، بغض النظر عن الفريق الذي يملك الإرسال و للفوز شرط يجب تسجيل 25 نقطة ما عدا الشوط الخامس الذي يلعب إلى 15 نقطة حيث الفارق بين الفريقين يكون نقطتين على الأقل ، وللغفوز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط . (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية الكرة الطائرة، 2013، 2016، ص5، ص38) .

- تغيير اللاعبين :

في الكرة الطائرة هناك ستة لاعبين أساسيين فوق الميدان ، وستة لاعبين احتياطيين على الأكثر ويسمح لكل فريق بستة تغييرات في كل شوط ، لكن لا يسمح للاعب الخارج من الملعب بالدخول إلا في مكان اللاعب الذي دخل مكانه ، أما عن اللاعب الحر ، فدخوله و خروجه فهو لا يحسب كتغيير رسمي . (علي مصطفى طه، 1999، ص16) .

- مميزات وقوانين أخرى :

- لكل الفريق الحق في وقتين مستقطعين مدة كل واحد هو 30 ثانية .
- عند النقطة 08 و 16 هناك وقتان مستقطعان تقنيان مدة كل واحد 01 دقيقة .
- يسمح للمدرب بالوقوف والتنقل في منطقة 06 أمتار خلف الخط الجانبي لإعطاء النصائح .
- بين كل شوط هناك وقت راحة مدته ثلاث دقائق .

1-7-7 أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة :

إن المهارات الأساسية لهذه اللعبة متعددة ومتنوعة لذا لا ينبغي أن يتم تعلمها في مدة قصيرة ، كما أنه يجب الاهتمام بها ، وذلك عن طريق تدريب اللاعبين على عدة نواحي قبل البدء باللعب كما يمكننا إدخال اللاعب ضمن ألعاب إعدادية صغيرة ، كل هذه النشاطات وما شابهها تساهم مساهمة فعالة في إتقان المبادئ الخاصة وأنها تجذب المبتدئين وتبعد عنهم روح الملل و تحركهم بالمنافسة نحو الفرح و البهجة . (سعد حماد الجميلي ، 2007، ص73) .

وتنقسم هذه المهارات إلى ما يلي : الاستقبال ، التمير ، الإرسال ، السحق ، الصد .

المهارات الأساسية:

يمكن تقسيم المهارات الأساسية إلى :

1-7-7-1 المهارات الهجومية : تتكون من الإرسال ، الصد ، الضرب الساحق ، الإعداد .

1-7-7-2 المهارات الدفاعية : الدفاع عن الإرسال ، الدفاع عن الملعب ، الصد .

ومن أنواع المهارات ما يلي :

- مهارة تؤدي بيد واحدة " الإرسال " " الإعداد " ، " الضرب الساحق " الدفاع عن الملعب بالدرجة الجانبية .
- مهارة تؤدي باليدين " الاستقبال ، إرسال ، الإعداد ، الصد ، الدفاع عن الملعب باليدين من أسفل والدرجة الخلفية والغطس " .

- مهارات تؤدي من الثبات " الإرسال ، الاستقبال ، الإعداد " .

- مهارات تؤدي من الحركة " الإرسال الساحق ، الصد ، الضرب الساحق " . (محمد صبحي حسنين ، 1997، ص 157) .

1-8 الضرب الساحق:

تعتبر الضربة الهجومية في رياضة الكرة الطائرة إحدى أهم المهارات الأكثر إثارة في جميع المستويات ، والهجوم هو مصطلح يستخدم في وصف الكرة التي تكون ملعوبة فوق الشبكة، والضرب الهجومي هو المهارة الرئيسية المستخدمة في الهجوم بالكرة ، فالضارب لا يستطيع أداء ضربة ساحقة قوية ومؤثرة ما لم يكن لديه قدرات بدنية مميزة تساعد على الوثب لأقصى ارتفاع، وضرب وتوجيه الكرة الهجومية بقوة ودقة إلى مكان خال في الملعب أو ثغرات الدفاع ، والفريق الذي يؤدي هجوماً قوياً تكون لديه الفرصة في إحراز النقاط وتحقيق الفوز. (حمدي، 1996، ص89)

1-8-1 تعريف الضربة الهجومية:

" عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة ، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية". (حمدي، 1996، ص 89)

1-8-2 أقسام الضربة الهجومية:

- الضرب الهجومي تبعاً لطريقة الاقتراب، يشمل الضرب المستقيم والضرب القطري.
- الضرب الهجومي تبعاً للإعداد، يشمل الضرب من الإعداد العالي والإعداد المنخفض.
- الضرب الهجومي تبعاً لمنطقة اللعب، يشمل الضرب من المنطقة الأمامية والخلفية.
- الضرب الهجومي تبعاً لقوة الكرة ، يشمل الضربات الهجومية التي تتميز بالقوة والضربات الساقطة خلف حائط الصد. (خطابية، 1996، ص 153)

1-8-3 أهمية الضربة الهجومية:

تتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين الذين يتميزون بقدرات توافقية ، مثل السرعة البديهة والثقة بالنفس وطول القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق، والقدرة في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي بالإضافة إلى الهبوط الصحيح والاستعداد للدفاع ، حيث تشير الإحصائيات العالمية أن 80 % من نقاط المباراة من خلال المهارات الهجومية ومن أهم هذه المهارات الضربة الهجومية ، وبلغت نسبة تكرار أداء الضربات الهجومية ، من جميع المهارات خلال اللعب 31.39 % وهي تمثل أعلى نسبة تكرار ، كما بلغت نسبة تأثيرها الإيجابي 61.89 %، وهي تمثل أعلى نسبة تأثير إيجابي عن باقي المهارات، وذلك في بطولة العالمرجال 2002 م. (بنداري، 1992، ص3)

ولقد أدت زيادة فاعلية الضرب الهجومي إلى الاهتمام بتطوير الخطط الدفاعية بتشكيلاتها المختلفة. (Pedro& Rene, 2001, p3)

كما أن لهذه المهارة تأثيراً كبيراً في إحراز النقاط والفوز الحاسم للفريق، باعتبارها سلاحاً هجوماً يمتلكه اللاعب الضارب، ولذا فإن لمهارة الضرب الساحق متطلبات عالية من القوة العضلية والسرعة والتوافق والدقة في الأداء الحركي، مما يتيح للاعب التعرف السليم وتنوع الأداء المهاري. (Dale et al, 2003, p632)

وتعد مهارة الضرب الساحق اللمسة الثالثة للفريق ، وهي تتطلب إحلال دفاع حائط الصد ، وضرب الكرة في مكان يصعب معه دفاع حائط الصد من الفريق المنافس، وهذا الآخر يستلزم الدقة في الأداء مع القوة اللازمة ، لذلك فهي تعد واحدة من أصعب المهارات في عملية التعلم ؛ لأنها تتطلب الإحساس بالمسافة والزمن والمكان فضلاً عن الإحساس بالكرة (الجميل، 1997، ص25)

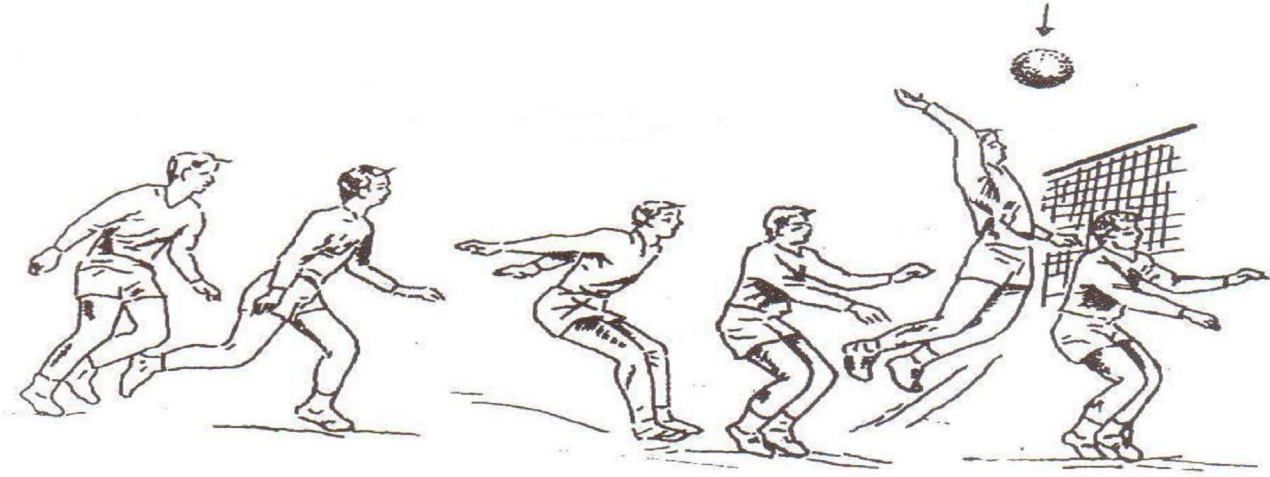
ويعد المحوم تحديداً الضرب الساحق السلاح الأول في تحقيق نقطة للفريق ، حيث يمثل نسبة (21 %) من بقية المهارات الأخرى ، وتعد الوسيلة الأولى لإحراز النقاط في المباراة. (Vescovi & Dunning, 2004,p 10).

ويضيف (حسين، 2005، ص13) أن قوة القفز تعطي الضارب الحصول على أفضل ارتفاع ممكن وهذا لا يعني أنهم لا يحتاجون إلى أفضل مكان يسمح بمرور الكرة بعيداً عن أيدي لاعبي حائط الصد ، وفي ملعب المنافس قبل أن يسمح للفريق المضاد باتخاذ مواقفه الدفاعية وسرعة الكرة الناتجة من قوة الذراع الضاربة. ويرى الباحث أن جميع الضربات الهجومية تحتاج إلى تطوير المرونة و الدقة، والقدرة على الوثب والارتقاء للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ، بغرض التغلب على حائط الصد المنافس، كما تتطلب أيضاً القدرة على ضرب الكرة بقوة وسرعة عالية مع التنوع في تغيير اتجاهاتها، بالإضافة مراعاة الهبوط الصحيح وهو ما سيتم مراعاته في البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرة في الوثب والارتقاء والضرب مع الهبوط الآمن بدون حدوث إصابات.

ويعد الهدف من الضرب الساحق ، هو إحراز نقطة أو إنهاء اللعب لصالح الفريق بعد الأداء على الرغم من وجود حائط الصد والتشكيلات الدفاعية للفريق المنافس. (Jonathan, 2003, p 24-25)

ويرى الباحث أن الغرض الرئيس من مهارة الضربة الهجومية ، هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة ، فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الهجومية إلى أيامنا هذه واقتصرت على مجرد تمرير الكرة بين اللاعبين ، ووضعها في المكان الخالي من أرض ملعب الفريق الآخر لاستمرت المباراة يوماً كاملاً أو أكثر ؛ لذا ظهرت مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة، والتي تعد المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المتنافسة .

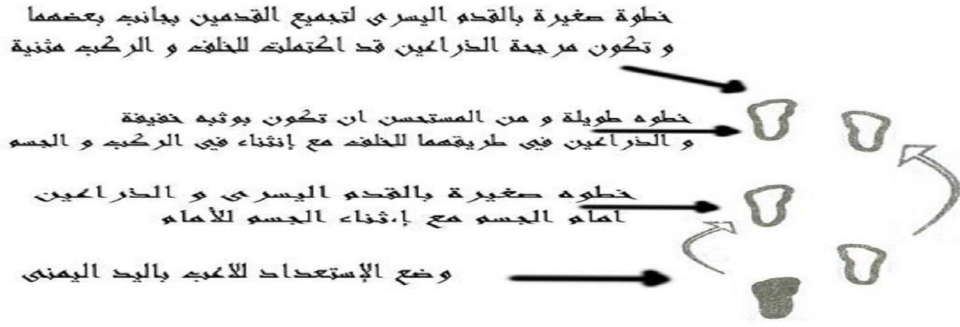
1-4-8- النواحي الفنية لمهارة الضربة الهجومية:



شكل (1)

الأساس الفني لمهارة الضربة الهجومية

1-4-8-1 الاقتراب: يقف اللاعب خلف خط الهجوم أو قرب الحافة الداخلية لخط الملعب الجانبي ، ويتم التقدم بتحريك القدم الخلفية للأمام خطوة قصيرة مع مرجحة الذراعين أماماً ، ثم البدء بعد ذلك بأخذ وثبة للأمام (أي خطوة أسرع وأطول من الأولى) ثم تنتقل القدم الخلفية للأمام ، ويرتكز العقب على الأرض مع ميل أعلى الجذع تقريباً ، ومرجحة القدم الخلفية ووضعها في محاذاة القدم الأمامية بمسافة مناسبة، والرأس والنظر عالياً في اتجاه الكرة. (إبراهيم، 2001، ص82)



شكل (2)

خطوات الاقتراب للضرب في مهارة الضربة الهجومية

1-8-4-2 الارتقاء (الوثب): يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب ، وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط ، وأثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرححة من الخلف للأسفل ثم أماماً بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمين مثبتتين كاملاً، وفي هذه اللحظة يتم فرد الركبتين والقدمين متحدين للحصول على قوة دفع الوثب . (حسب الله وآخرون، 1998، ص144)



شكل (3)

طريقة مرجحة الذراعين أثناء الوثب في مهارة الضربة الهجومية

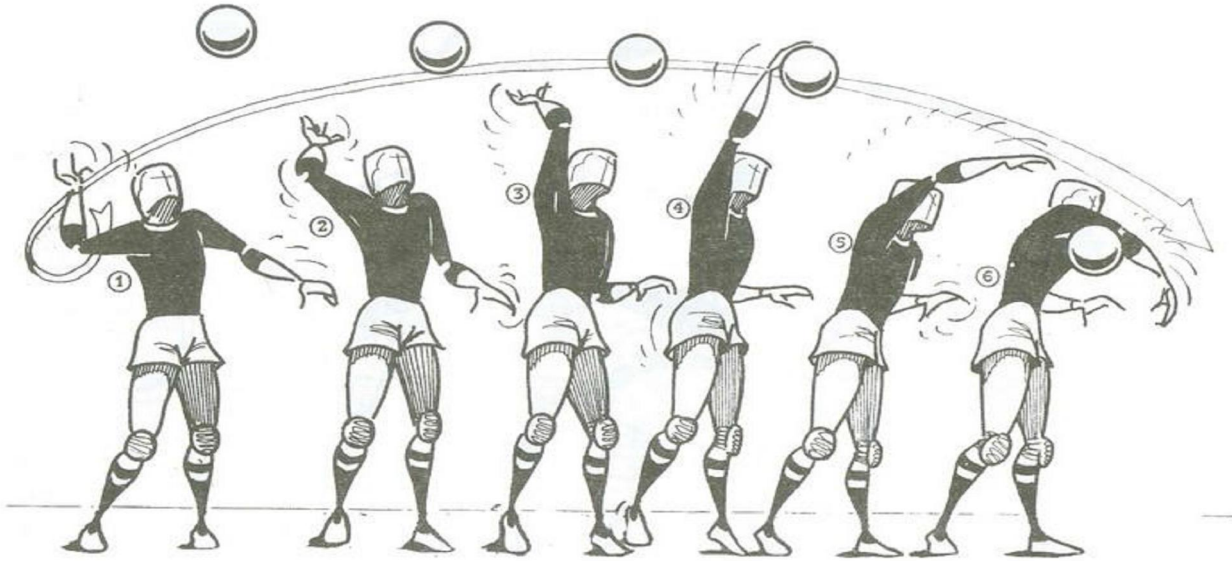
1-8-4-3 الضرب: عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن في أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة للأعلى، إذ تثني من مفصل المرفق ، وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهاً للأمام، ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع باتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب، أما الذراع غير الضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء ، ويتم الضرب برفع اليد الضاربة للأعلى وتضرب

الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب ، وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ: الضربة شكل ضربة السوط. (طه، 1999، ص13)

ويعد من أهم الخصائص المميزة لوثب لاعب الكرة الطائرة هي انثناء الركبة وتقوس الظهر للخلف بعد انفصال اللاعب عن الأرض ، حيث لا نرى أي ذلك في أي رياضة أخرى، وعند استقامة الركبة فإن قوة الحركة تجبر حركة الدوران لأعلى الجسم على زيادة القوة ، ومن ثم تنتقل هذه القوة الإضافية في النهاية إلى يد الضارب. (Samson, 1974,p69)

ويمكن زيادة قوة الضرب بتقوس وثنى الأرجل بزاوية أكثر من (90 °) ثم قبض كلاً من عضلات البطن والحوض بقوة، ليتحرك الجزء العلوي من الجذع للأمام. (Scates, 1979,p13)

وتعد حركة الذراع الضاربة من الأهمية حيث كلما زاد طول ذراع العزم زادت السرعة في النهاية، مما يؤدي لانشاء الرسغ؛ وبالتالي يؤدي لسرعة وقوة الضربة. (Alexander & Seaborn, 1980,p 69)



شكل (4)

حركة الرسغ أثناء عملية الضرب في مهارة الضربة الهجومية

1-8-4-4 الهبوط: تتم متابعة الضربة بسحب الذراع لأسفل مباشرة دون ملامسة الشبكة ، ويكون الهبوط على المشطين مع ثني الركبتين نصفاً لامتصاص قوة الصدمة على أن يكون الهبوط في ملعبه دون تجاوز خط المنتصف ، وفي وضع الاستعداد كي يتمكن من الاشتراك في اللعب مباشرة في حال استمرار اللعب. (حسب الله وآخرون، 1998، ص115)

1-8-5 الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الهجومية:

أ- القيام بأداء الحركة بدون كرة .

ب- الوثب وضرب أو لمس اليد الأخرى في الهواء.

ج- ضرب كرة معلقة أو محمولة ثم الوثب وإمساك كرة ملقاه بخفة.

د- الوثب وضرب كرة من إعداد.

هـ- الوثب وضرب الكرة إلى مكان محدد.

و- ضرب الكرة من أماكن مختلفة على الشبكة .

ن- ضرب كرات مختلفة الارتفاع ثم الهجوم على الشبكة مواجهة .

ي- الهجوم ضد حائط صد سلمي ثم إيجابي. (إبراهيم، 2001، ص176)

1-8-6 العوامل المؤثرة في الضربة الهجومية:

أ- عامل القوة: ويعتمد على قوة وسرعة ضرب الكرة والوثب لأعلى.

ب- عامل التوجيه : هو التحكم في ضرب الكرة إلى مكان محدد ، ويعتمد على مرونة مفصل رسغ اليد و إشراك أكبر مساحة من اليد في ضرب الكرة ، ودوران الجسم في الهواء ، ومواجهة المكان المطلوب. (كامل، 1998، ص146)

1-8-7 أنواع الضربة الهجومية:

1-8-7-1 الضربة الساحقة المواجهة:

تتم هذه الضربة الساحقة بانقباض العضلة المستقيمة البطنية ، وكذلك العضلات العاملة لتحريك الكتف والذراع ، وتتم عملية ضرب الكرة ، إذ تغطي اليد الكرة لإكسابها حركة دوران بمرجحة الذراع بكامله في أثناء الضرب ، وتكون زاوية الذراع قائمة بين الساعد والعضد لإحراز أكبر قوة وراء الضربة الساحقة. (Chenfu, & et al 2005, p3-15)

1-8-7-2 الضربة الساحقة المواجهة بالدوران:

تتم هذه الضربة الساحقة بدوران قليل في أثناء عملية الاقتراب ، ويقوم اللاعب بلف هين لكتف اليد الضاربة في أثناء الاستعداد لأداء الضربة ، ثم تتبع الذراع بحركة تتابع في اتجاه الدوران. (الوشاحي، 1991، ص108)

1-8-7-3 الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية):

تختلف الضربة الساحقة الخاطفة عن الضربة الساحقة بالرسغ ، ويرجع ذلك إلى طبيعة أدائها وكيفية تنفيذها ، وكذلك إلى طريقة الاقتراب لتنفيذ الضربة ، فالاقتراب لأداء الضربة الساحقة الخاطفة غالباً ما يكون موازياً للشبكة أو مائلاً إليها ، ويكون الارتفاع والوثب إما بقدم واحدة أو بكلتا القدمين، أما حركة الذراع الضاربة فتكون متأرجحة جانباً في حركة دائرية من أسفل الجنب إلى أعلاه، لتقابل الكرة فوق الرأس ، وفي أثناء تنفيذ الضربة يقوم اللاعب بلف الجسم لحظة أداء

الضربة وغالباً ما يكون الهبوط موجهاً للشبكة ، وتعد هذه الضربة من أصعب الضربات وأقواها وأكثرها خداعاً للفريق المنافس. (طه، 1999، ص118)

1-8-7-4 الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة):

تتم هذه الضربة مثل الضربة الساحقة المواجهة حينما يكون ارتفاع الكرة فوق الشبكة بحوالي (30-50) سم حسب طول اللاعب ، وتتم بخطوات اقتراب قصيرة سريعة لحظة تنفيذ المناولة وتنفذ الضربة لحظة صعود الكرة،

ويستغرق المهاجم (0.7-1) ثانية لتنفيذها، لذلك تعد من أصعب الضربات الهجومية من الفريق المهاجم في الوقت الذي يصعب على الفريق المنافس تكوين حائط صد لها، لأنها سريعة ومفاجئة. (الخوراني، 1996، ص (87-90))

1-8-7-5 الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ:

تنفذ هذه الضربة عندما يكون اللاعب في حالة تأهب كاملة لأداء الضربة ثم تبدأ بمفاجأة الخصم، وذلك بإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة وأداء الضربة بالرسغ حتى يتمكن من تنفيذها بدقة متناهية في أي مكان يريده اللاعب ، وتؤدي هذه الضربة إما بدوران الكرة أو بدون دورانها. (طه، 1999، ص 122)

1-8-7-6 الضربة الساحقة بالخداع:

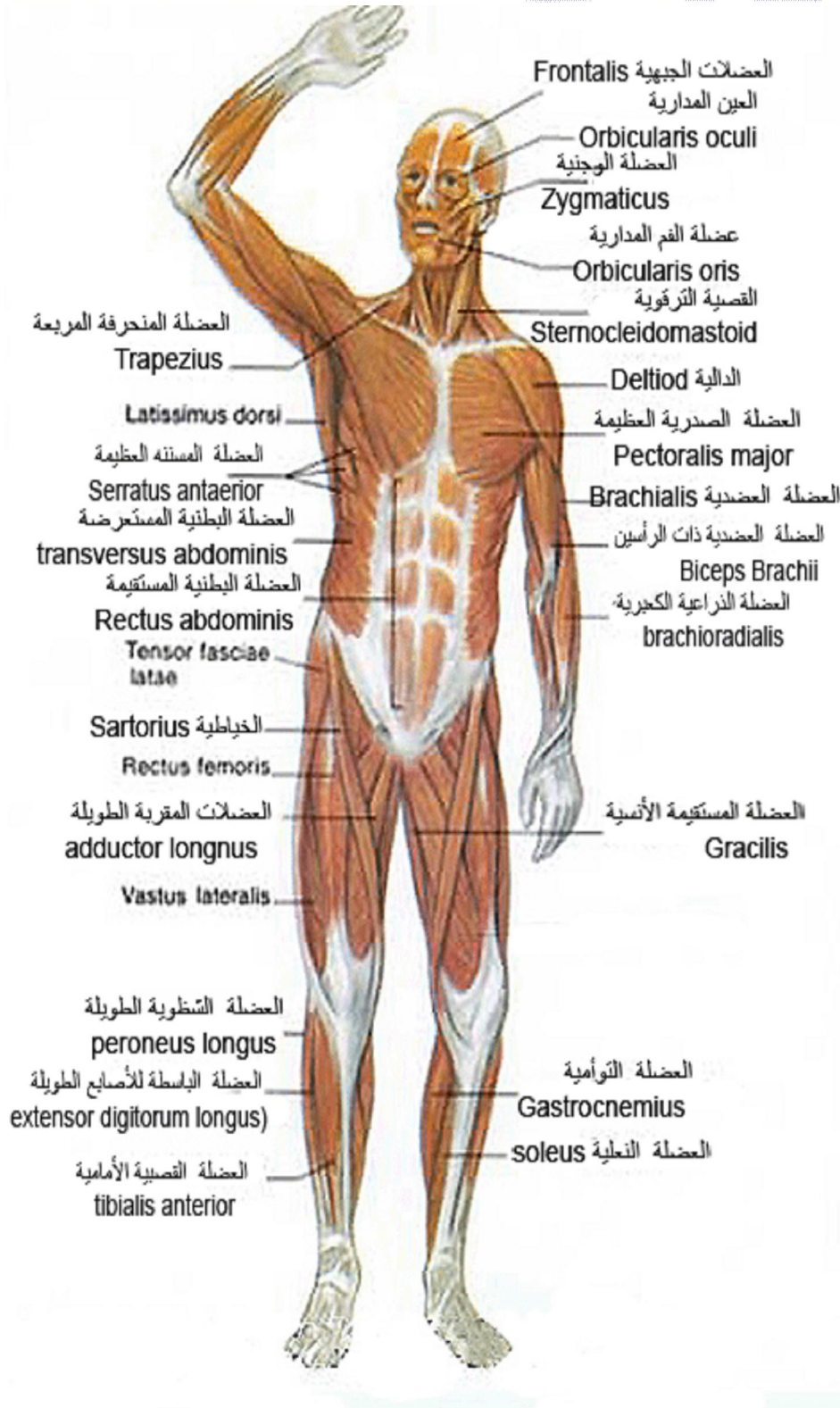
تتم هذه الضربة الساحقة بالخداع بعد تأهب اللاعب لتنفيذ إحدى أنواع الضربات الهجومية بقوة، وبعد وصوله إلى أعلى نقطة بعد نهاية الدفع ، وقد لاحظ حائط صد الفريق المنافس فيلجأ لتنفيذ الضربة الساحقة بالخداع ، وتتم بلمس الكرة من أسفل نقطة لها وبأصابع اليد لتعمل الكرة قوس فوق حائط الصد وتسقط خلفه. (خطائية، 1996، ص 150)

1-8-8 أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية:

إن من الضرورة معرفة التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة مع معرفة العضلات العاملة، واتجاه العمل العضلي لتحسين الأداء المهاري. (عبد العزيز، 2002، ص 23) وتنقسم العضلات العاملة في مهارة الضربة الهجومية إلى قسمين:

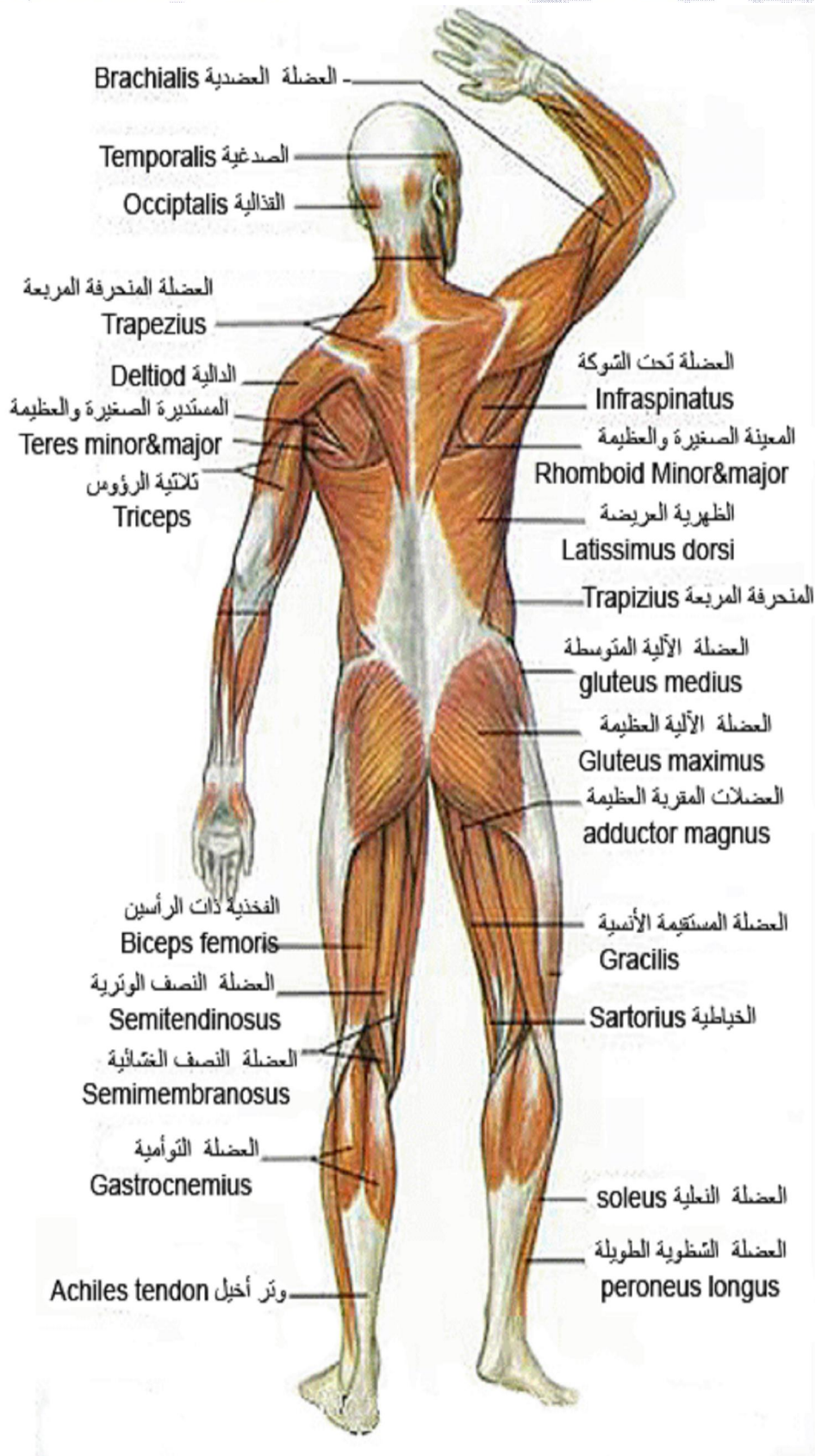
1-8-8-1 عضلات الطرف العلوي : وتشمل (العضلة الدالية - العضلة ذات الرأسين - العضلة ذات ثلاث رؤوس العضدية - العضلة العضدية الكعبرية - عضلة البطن المستقيمة - العضلة الصدرية الكبرى - العضلة الصدرية الصغرى - العضلة المستننة الأمامية - العضلة العريضة الظهرية - العضلة شبه المنحرفة - العضلة المدجلة الكبرى - العضلة المدجلة الصغرى - العضلة تحت التواء الشوكي - العضلة القابضة لرسغ اليد والأصابع). (هندي وآخرون ، 1999، ص 168)

1-8-8-2 عضلات الطرف السفلي: وتشمل (عضلة الفخذ الأمامية - عضلة الفخذ الخلفية - العضلة المستقيمة الفخدية - العضلة التوأمية - عضلة الساق الجانبية - العضلة الأخمصية - العضلة الطويلة باسطة الأصابع - العضلة المتسعة الجانبية - العضلة المتسعة - العضلة الوسطى - العضلة نصف الوترية - العضلة ذات الرأسين - العضلة نصف الغشائية). (الشلقاني، 2003، ص (53-55))



شكل (5)

التحليل التشريحي لأهم العضلات العاملة الأمامية أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية



شكل (6)

التحليل التشريحي لأهم العضلات العاملة الخلفية أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية

(مركز معلومات أرجنومية التصميم، 2007، ص1)

2- الدراسات السابقة والمثابفة:

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

أولاً- الدراسات السابقة التي تناولت البرنامج التدريبي.

ثانياً- الدراسات السابقة التي تناولت السرعة.

ثالثاً- الدراسات السابقة التي تناولت الضرب الساحق.

الدراسات التي تتعلق بالمتغير الأول البرنامج التدريبي :

الدراسة الأولى :

دراسة وجيه احمد شبندي 1993.

"تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين". هدفت الدراسة إلى التعرف على برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين، وكذا دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته الدراسة على عينة قوامها (40) لاعب مصارعة رومانية (مصارعين الكبار فوق

19 سنة) تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، حيث كانت النتائج على أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج ، وكذا كانت التوصيات على أنه عند التخطيط لتدريب إعداد المصارعين يجب الأخذ في الاعتبار مستوى الاستعداد البدني الخاص والعمل على تطوير الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة مما ينعكس إيجاباً على فاعلية الأداء المهاري والخططي.

الدراسة الثانية :

دراسة عماد صالح عبد الحق 2002 .

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

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازين، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، على عينة قوامها اختار الباحث عينة عمدية قوامها (30) طالباً من طلاب قسم التربية الرياضية الذين لم يسجلوا مساق الجمناستيك، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، تضم كل مجموعة (15) طالباً، وأجرى اختبار قبلي لكلتا المجموعتين مكون من اختبارات بدنية ومهارية من أجل التأكد من تكافؤ المجموعتين على هذه الاختبارات. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي على جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعتين، التجريبية والضابطة،

كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في القياس البعدي على متغيرات الدراسة ومستوى الأداء المهاري لمهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

الدراسة الثالثة :

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

"تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق للشباب بالكرة الطائرة" .

هدفت الدراسة إلى التعرف على وضع المنهج التدريبي لتطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة، وكذا معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار (18-19) سنة، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة ، حيث قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي يتم اختيارها اختياراً حراً على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث ، إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) تتكون كل مجموعة من (10) لاعبين ، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون خرجوا

بأن مفردات المنهج التدريبي المستخدم كان له الأثر الإيجابي في تطوير بعض الصفات الحركية ، إذ إنها تطورت بشكل ملحوظ كما عبرت عنه الفروق المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث، وكذا أن الصفات الحركية برغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة منها في تطوير مهارة الضرب الساحق، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون يوصون

بتأكيد تطوير الصفات الحركية في مراحل مبكرة من مراحل الإعداد والتدريب، لان التدريب عليها في مراحل متأخرة يأخذ الوقت الطويل والجهد الشاق من قبل اللاعبين وكذا استخدام التمرينات البدنية (الحركية) لما له من أثر إيجابي في تطوير الصفات الحركية ومن ثم تطوير الأداء المهاري .

الدراسة الرابعة :

دراسة م. جبار علي جبار 2009 .

"تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد" .

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة القصوى، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، وشملت عينة البحث لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد (البصرة) فئة الناشئين ومركز شباب الأصمعي (البصرة) فئة الناشئين وكان عددهم (35) لاعب تم اختيار (30) لاعب بالطريقة العمدية، وجرى اختبارات البحث وتطبيق البرنامج التدريبي على قاعة مركز شباب الأصمعي (البصرة) واستغرق البرنامج (12) أسبوع بواقع (3) وحدات في الأسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية بالأثقال (30) دقيقة.

حيث استنتج الباحث مجموعة أن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير القوة القصوى لدى اللاعبين، كما أوصى

الباحث بضرورة الاهتمام الخاص بتدريب القوى القصوى لدى لاعبي كرة اليد باستخدام الأثقال لتطوير القوة العامة.

الدراسة الخامسة :

دراسة أحمد صالح 2011 .

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

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

التعليق على الدراسات :

بالرغم من اختلاف وتنوع هذه الدراسات ، من حيث ما ترمي إليه من أهداف إلا أننا نرى أن درجة الاختلاف هذه وإن اختلفت ظاهريا ولكنها تلاقت جميعها في نقطة واحدة سعى كل باحث للتوصل إليها وهي التعرف على تأثير البرامج التدريبية المختلفة .

ومن خلال ما سبق فقد استفاد الباحث في تحديد أهداف الدراسة الحالية أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة لأقل من 17 سنة ، ومن خلال اطلاعنا عليها وفحصنا لهذه الدراسات ، نلاحظ أن معظمها اعتمدت على عينة تتراوح حجمها ما بين (10-40) . كما تم اختيار العينة في الدراسات بالطريقة العمدية .

اتفقت معظم الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها على اعتماد المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج العلمية ملائمة لهذه الدراسات، وهذا ما يتفق مع دراستنا الحالية حيث انتهجنا المنهج التجريبي في هذه الدراسة.

الدراسات التي تتعلق بالمتغير الثاني السرعة :

الدراسة الأولى :

دراسة مؤيد عبد الحميد داود، كامل عبد الحسين ظاهر.

" تأثير بعض التمارين الخاصة في تحسن السرعة والقوة السريعة لدى الطلاب خلال درس التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 2005." .

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير التمارين الخاصة في تحسين السرعة والقوة السريعة لطلاب المرحلة المتوسطة خلال درس التربية الرياضية، اختار الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته أسلوب البحث و اختار الباحثان 130 طالبا من

طلاب المرحلة المتوسطة (الصف الثاني) في ثانوية الفارابي ومتوسطة الزوراء للبنين، وقسم الباحثان عينة البحث إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وقد تم اختيار المجموعتين بالقرعة لضمان عدم التحيز إلى صف معينة، وكانت نتائج لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة، ظهرت فروق معنوية عالية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لصالح الاختبارات البعديّة عند أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق مفردات البرنامج المقترح و اقترح الباحثان على ضرورة استخدام تمارين القفز والرمي والركض السريع في درس التربية الرياضية للمراحل المتوسطة، تزويد المدرسين ببرامج للتمارين الخاصة لنوع الصفة المراد تطويرها لتساعدهم في رسم خطط الدرس.

الدراسة الثانية : إسماعيل عبد زيد عاشور

تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم، كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية، 2006. هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه أدق المناهج للوصول إلى معرفة النتائج. واختار العينة بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثانية في فرع التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية - وذلك كون مادة كرة القدم هي إحدى المفردات للفصل الدراسي الثالث.

وبلغت العينة (27) طالب بعد أن استبعد ثلاثة لاعبين وذلك لتأجيلهم للعام الدراسي 2002 - 2003 وكانت نسبة العينة 90% من المجموع الأصلي ، وكان متوسط أعمار الطلبة بين 20-21 سنة، وكانت النتائج هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي وزمنهم اقل، و اقترح الباحث عدة اقتراحات من بينها التركيز على إعطاء الوحدات التدريبية الخاصة بقياس اللياقة البدنية من خلال الدروس العملية للتربية الرياضية كافة، الإكثار من حجم الوحدات التدريبية الخاصة بعنصر السرعة من خلال دروس التربية الرياضية

الدراسة الثالثة: أونادي مجيد.

تأثير صفة "قوة السرعة" على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم ،جامعة سيدي عبدالله، زلادة، الجزائر، 2008.

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير صفة "قوة السرعة" على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي باعتبارهما أكثر المناهج الموثوقة نتائجهما وملاءمتها لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه ويمكن بواسطتها الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية، و العينة تتكون البطولة الجهوية الوسطى من 16 فريقا الذين يلعبون في القسم الاول، وبلغ عدد اللاعبين في مجتمع الأصل المسجلين لسنة 2007-2008 لفئة الاواسط 320 لاعبا، اختارنا مجموعتين مجموعة تجريبية 20 لاعبا، ومجموعة ضابطة 20 لاعبا.

و كانت النتائج المتحصل عليها ضعف المؤهل العلمي للمدربين، عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم، يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التكنوتكتيكي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لصالح المجموعة التجريبية، و اقترح الباحث على ضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الاسلوب العلمي في اختيار

مدربي الناشئين, ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بالاسلوب العلمي , نوصي مدربي الاواسط باستعمال البرنامج التدريبي المقترح والاهتمام بتنمية الحالة التدريبية.

الدراسة الرابعة: بوكراتم بلقاسم

"تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم،معهد التربية البدنية الرياضية سيدي عبدالله،جامعة الجزائر،2008.

هدفت الدراسة الى الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط. اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة ,و عينة البحث تكونت من 40 لاعبا من لاعبي أواسط فريقي المخاطرة وعريب، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين،مجموعة تجريبية تضم 20 لاعبا ومجموعة ضابطة تضم 20 لاعبا وتم اختيار العينة بصورة عشوائية. و كانت النتائج على نحو التالي المجموعة الضابطة التي تمارس البرنامج التدريبي العادي ثلاث مرات في الأسبوع ظهر لنا هذه المجموعة أعطت نتائج ملموسة وهذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تشير إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي العادي يؤدي إلى تطوير في الصفات البدنية بشكل نسبي وذلك في اختبارات الوثب العمودي من الثبات والوثب الطويل ورمي الكرة الطبية والحجل على رجل واحدة وفي اختبار الجلوس من وضع الرقود, كما أن نفس البرنامج أعطى نتائج ملموسة ولكنها ليست واضحة بشكل أكبر من الجانب المهاري وهذا لوجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات الجري بالكرة لمسافة 30متر والجري المتعرج بالكرة وضرب الكرة إلى أبعد مسافة واختبارات الدقة والتحكم والسيطرة على الكرة. واقترح الباحث استخدام تمارين البليومتريك من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية, استخدام تمارين البليومتريك من أجل تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم, ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومتريك وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.

التعليق على الدراسات :

بالرغم من اختلاف وتنوع هذه الدراسات ، من حيث ما ترمي إليه من أهداف إلا أننا نرى أن درجة الاختلاف هذه وإن اختلفت ظاهريا ولكنها تلاقت جميعها في نقطة واحدة سعى كل باحث للتوصل إليها وهي التعرف على السرعة .

ومن خلال ما سبق فقد استفاد الباحث في تحديد أهداف الدراسة الحالية ، ومن خلال اطلاعنا عليها وفحصنا لهذه الدراسات ، نلاحظ أن معظمها اعتمدت على عينة تتراوح حجمها ما بين (15-40) .

كما تم اختيار العينة في الدراسات بالطريقة العمدية مثل دراسة : أونادي مجيد و إسماعيل عبد زيد عاشور .

و بعض الدراسات تم اختيار العينة فيها بالطريقة العشوائية مثل دراسة بوكراتم بلقاسم.

حيث اتفقت معظم الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها على اعتماد المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج العلمية ملائمة لهذه الدراسات،وهذا ما يتفق مع دراستنا الحالية حيث انتهجنا المنهج التجريبي في هذه الدراسة.

الدراسات التي تتعلق بالمتغير الثالث مهارة السحق :

الدراسة الأولى :

دراسة م .م شيماء علي خميس 2004.

"القوة الانفجارية للذراعين و الرجلين و علاقتهما بأداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة".

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين و الأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، ومعرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين و الأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، إن طبيعة المشكلة و أهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث و عليه تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، واشتملت عينة البحث على (30) طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية (جامعة بابل) للعام الدراسي (2003-2004) ، حيث تم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية ، واستنتج الباحث أن هنالك علاقة قوية موجبة بين القوة الانفجارية للذراعين و الاداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، و أن هنالك علاقة طردية موجبة بين القوة الانفجارية للرجلين و الأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، حيث أوصى الباحث بضرورة الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين و التأكيد على عناصرها من قوة و غيرها أثناء التدريب ، واعتمد على أساليب تدريبية مختلفة مثل تدريبات البلايومترك من أجل تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين و للرجلين .

الدراسة الثانية :

دراسة خليل إبراهيم الحديشي وشاكر محمد عبد الله 2005 .

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

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر استخدام تمرينات البلايومترك في تحسن المستوى البدني والمهاري لمهاري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأجري البحث على فريق نادي الرمادي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (2004-2005) وعددهم (12) لاعبا قسموا إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) الضابطة استخدمت المنهج الاعتيادي والتجريبية استخدمت تمارين البلايومترك بواقع (06) لاعبين لكل مجموعة تم تطبيق تمرينات البلايومترك على اللاعبين في الوحدات التدريبية خلال مدة إجراء التجربة البالغة (12) أسبوعاً ، وتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية بعد إكمال المنهج التدريبي بعدها جمعت البيانات وفرغت وعولجت إحصائياً ، حيث استنتج الباحثان أن المنهجين المستخدمين فعالان في تطوير المستوى البدني والمهاري لمهاري الضرب الساحق وحائط الصد ، مع تفوق استخدام تمرينات البلايومترك على المنهج المتبع ، وقد أوصى الباحثان بضرورة إدخال تمرينات البلايومترك لتطوير القدرات البدنية التي تمتاز بصيغة القوة الانفجارية والقدرات المهارية ذات المسار الحركي المتوافق مع القدرات البدنية .

الكلمات الدالة : تمرينات البلايومترك، مهارة الضرب الساحق، مهارة حائط الصد، الكرة الطائرة.

الدراسة الثالثة :

دراسة أحمد أمين عكور 2007 .

"أثر تدريبات البلايومتركس في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تدريبات البلايومتركس في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وعلى دقة الأداء المهاري للضرب الساحق ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي و البعدي على مجموعتين تجريبيتين ، حيث اشتملت عينة البحث على (20) لاعبا من منتخب جامعة اليرموك ، وقد شمل البرنامج التدريبي (8) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين بالأسبوع ، وأظهرت النتائج أن تدريبات البلايومتركس كان لها الأثر الواضح في تطوير و تحسين القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وأسهمت في تطوير دقة أداء الضرب الساحق المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، وكانت التوصيات بضرورة الاهتمام بتدريبات البلايومتركس أثناء العملية التدريبية لغرض الإسهام في تطوير مهارات الكرة الطائرة خاصة المهارات الهجومية وأن تكون تدريبات البلايومتركس مشابحة للأداء المهاري من حيث السرعة والمسار الحركي للعضلات العاملة في تطوير القدرات الخاصة للاعبين الكرة الطائرة .

الكلمات الدالة : البرنامج التدريبي، البلايومتركس، القوة الانفجارية، دقة الضرب الساحق.

الدراسة الرابعة :

دراسة محمد عبد المنعم طاهر 2009

" تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق للشباب بالكرة الطائرة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين، وكذا دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته الدراسة على عينة قوامها (40) لاعب مصارعة رومانية (مصارعين الكبار فوق

19 سنة) تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، حيث كانت النتائج على أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج ، وكذا كانت التوصيات على أنه عند التخطيط لتدريب إعداد المصارعين يجب الأخذ في الاعتبار مستوى الاستعداد البدني الخاص والعمل على تطوير الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة مما ينعكس إيجاباً على فاعلية الأداء المهاري والخططي.

التعليق على الدراسات :

بالرغم من اختلاف وتنوع هذه الدراسات ، من حيث ما ترمي إليه من أهداف إلا أننا نرى أن درجة الاختلاف هذه وإن اختلفت ظاهرياً ولكنها تلاقى في نقطة واحدة سعى كل باحث للتوصل إليها وهي التعرف على تقنية مهارة الضرب الساحق .

ومن خلال ما سبق فقد استفاد الباحث في تحديد أهداف الدراسة الحالية ، ومن خلال اطلاعنا عليها وفحصنا لهذه الدراسات ، نلاحظ أن معظمها اعتمدت على عينة تتراوح حجمها ما بين (10-40) .

حيث اتفقت معظم الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها على اعتماد المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج العلمية ملائمة لهذه الدراسات، وهذا ما يتفق مع دراستنا الحالية حيث انتهجنا المنهج التجريبي في هذه الدراسة.

- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال هذا العرض للدراسات السابقة، يتضح لنا أنها تناولت أشكالاً متعددة في التصميم والتجريب، وأنواعاً وفئات مختلفة من العينات، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص التي اختارتها والأسلوب الإحصائي بالإضافة إلى التباين في النتائج والاستنتاجات، ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات والتعليق عليها:

هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى البحث عن:

- التعرف على برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين، وكذا دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين.
- التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.
- التعرف على وضع المنهج التدريبي لتطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة، وكذا معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار (18-19) سنة.
- التعرف إلى مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة القصوى.
- التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى ناشئي نادي السلام بالكرة الطائرة.
- معرفة تأثير التمارين الخاصة في تحسين السرعة والقوة السريعة لطلاب المرحلة المتوسطة خلال درس التربية الرياضية.
- معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم .
- معرفة تأثير صفة "قوة السرعة" على فعالية تنفيذ اللقطات التكتيكية لدى لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- التعرف على برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين، وكذا دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين .
- التعرف إلى أثر استخدام تمارين البلايومترك في تحسين المستوى البدني والمهاري لممارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .
- التعرف على أثر تدريبات البلايومتركس في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وعلى دقة الأداء المهاري للضرب الساحق .

- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين و الأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، ومعرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين و الأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

حيث استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي لإجراء تجاربها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي:

- دراسة وجيه احمد شبندي 1993.
- دراسة عماد صالح عبد الحق 2002 .
- الدراسة إسماعيل عبد زيد عاشور 2006 .
- دراسة أ.م.د. عبد الستار جاسم النعيمي و م.د. مها صبري حسن 2008 .
- دراسة م. جبار علي جبار 2009 .
- دراسة أحمد صالح 2011 .
- من كل ماسبق يمكن إيجاز النتائج التي تمّ التوصل إليها من الدراسات السابقة فيما يلي:
- أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تطوراً ملحوظاً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج.
- أشارت نتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح البعدي على جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعتين، التجريبية والضابطة .
- ظهور فروق معنوية عالية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لصالح الاختبارات البعديّة عند أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق مفردات البرنامج المقترح.
- و أشارت النتائج هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي وزمنهم أقل.
- إن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية ، كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة و مهارة الضربة الساحقة لصالح الاختبار البعدي .
- استنتج الباحثون أن المنهجين المستخدمين فعالان في تطوير المستوى البدني والمهاري لمهاري الضرب الساحق وحائط الصد.

واستفاد الباحث من الدراسات السابقة الآتي:

- الاستفادة من الإطار النظري للدراسات السابقة.
- إمكانية تحديد المنهج المستخدم ونوع وحجم العينة.
- اختيار المعالجة الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة.
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة ومحاولة الاستفادة منها في تدعيم وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

وفي الأخير نلاحظ أن كل هذه الدراسات المتعلقة بالمتغيرات لها اتصال مباشر بموضوعنا لذا استعملناها كمراجع ومصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة باستعمال التوصيات والنتائج المتحصل عليها ومن هنا نرى أن كل بحث يكون مكملا للآخر ويكون منطلق لبدء بحوث أخرى.

وخلاصة القول من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينة، أدوات الدراسة، وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم.



الفصل الثاني

الاطار العام للدراسة

1-الكلمات الدالة في الدراسة:

1-1-التدريب:

1-1-1- لغة: يقال درب فلانا بالشيء، وعلية، وفيه، عوده، ومرنه، ويقال درب البعير، أدبه، وعلمه السير في

الدروب. (محمد حسن علاوي، 1994، ص35)

1-1-2-اصطلاحا:

يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في محالا ما. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص2)

1-2-3- إجرائيا: هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن.

1-2-2- السرعة:

1-2-1- لغة: أسرع، عجل، هرع، استعجل، سارع، عجل، تعجل. (مرشد الطلاب، قاموس عربي، ص31).

سرعة، سرعة، سرعة، نقيض بطؤ، سارع إليه، بادر إليه. (المنجد في اللغة والاعلام، 2002، ص330).

1-2-2- اصطلاحا: القدرة على أداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن، ومن ناحية أخرى يعرفها بيوكر بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة". (محمد حسن علاوي، 1994، ص151).

1-2-3- إجرائيا: مقدرة الرياضي على تنفيذ وتطبيق وأداء حركات معينة في أقصر وقت ممكن.

1-3-المهارة:

1-3-1- لغة: المهارة هي الحذق في الشيء. (مرشد الطلاب، قاموس عربي، ص31).

1-3-2- اصطلاحا: المهارة الحركية الرياضية هي المكونات الأساسية التي تتركب منها صورة النشاط الرياضي وتشكل من عناصرها المنافسة، وتعرف المهارة بأنها السلوك المكتسب الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء. (على بن هادية، بالحسن البليش، الجلال بن الحاج يحيى، 1991، ص71).

1-3-3- إجرائيا: هي احد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة الطائرة عن باقي الالعاب الاخرى وهي تتمثل في التمرير ، الاستقبال، الارسال، الصد ، السحق.

1-4-السحق

1-4-1- لغة: سَحَقَ يَسْحَقُ ، سَحْقًا ، فهو سَاحِقٌ ، والمفعول مَسْحُوقٌ . سَحَقَ الشَّيْءَ : طَحَنَهُ ، دَقَّهُ أَشَدَّ الدَّقِّ حَتَّى حَوَّلَهُ إِلَى دَقَائِقٍ صَغِيرَةٍ . (مرشد الطلاب، قاموس عربي، ص56).

1-4-2- اصطلاحا: " عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة ، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية". (حمدي، 1996، ص89)

1-4-3- اجرائيا:

هو ضرب الكرة بجميع الطرق لتمريرها فوق الشبكة بهدف اسقاطها في ميدان المناقس لتسجيل النقطة .

1-5- تعريف المراهقة:

1-5-1- لغة: تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وكلمة المراهقة مشتقة من الفعل "رهق" بمعنى غشى أو لحق أو دنا من، فهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم واكتمال النضج. (المنجد في اللغة والاعلام، 2002، ص147)

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

تعريف حاتم محمد آدم: يعرفها بأنها "تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ" (بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال العظام وتقع عادة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة مع مراعاة الفروق الفردية. (حاتم محمد آدم، 2005، ص14). كما يعرفها أحسن بوبازين بأنها "هي السن التي لا يمكن أن نعتبر فيها الشخص طفلاً ولا راشداً" (أحسن بوبازين، 2009، ص95).

1-5-3- إجرائياً: هي الفترة الزمنية التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد والتي لا نعتبر فيها الشخص طفلاً أو راشداً.

1-6- البرنامج التدريبي:

هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كما يمكن تعريفه على أنه عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لحطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص90)

2- إشكالية الدراسة:

تعتبر لعبة الكرة الطائرة من أكثر الألعاب التي تحقق فرص الممارسة والمنافسة والترويح ، ولقد كان نتاج ذلك أن انجذب إليها الأطفال والشباب وكبار السن من الجنسين ، مما دفع بها إلى مصاف أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم.

ولقد اهتمت معاهد وكليات التدريب الرياضي في جميع أنحاء العالم بهذه اللعبة فأدرجتها ضمن منهاجها بفرض إعداد أجيال من القادة المختصين يكون لهم صلاحية قيادة اللعبة في جميع مجالات من تدريب وتعليم وإدارة وتحكيم وتقويم.

وبدخول الكرة الطائرة الألعاب الاولمبية سنة 1964 بطوكيو تنافست الدول على الميدالية الذهبية وسيادة العالم في هذه اللعبة سواء كان ذلك للرجال أو للسيدات ، ولقد تجسد هذا التنافس في إبتكار المهارات وتطويرها وتعليمها لدى مختلف الأصناف الدنيا.

و لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة الطائرة من طرق لعب وأداء مهاري وفني وتحركات خطوية وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار هذه الرياضة حول العالم وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا أصبح اتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها.

ونظرا إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا وذهنيا ونفسيا بالإضافة لمحتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلائم مع قدرات وامكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة.

إن النظرة قد تغيرت حول مفهوم القدرات لدى النشء سواء كانت بدنية أو مهارية أو عقلية فالدراسات والبحوث قد توصلت إلى أن تلك القدرات أكبر استيعابا وادراكا وتكيفا مع متطلبات اللعب المتقدمة والمعقدة وخاصة القدرة على تحمل الأحمال البدنية المقننة والمناسبة لخصائص مراحل النمو للناشئين.

وحيث أن البداية مع النشء يجب أن تكون مناسبة لقدراته على الاستيعاب أي يجب أن يتلاءم حد الاستيعاب الأعلى وتنحده فإن المحتوى للبرامج والتدريبات لعناصر الأداء البدني والمهاري والخططي لا بد من إعدادها وفق أسس مقننة علميا من حيث شكل وتكرار وزمن الأداء. (ابراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، ص15، ص16).

السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية وخاصة مسابقات عدو المسافات القصيرة في ألعاب القوى، وتظهر أهميتها في أداء الحركات في أقل زمن، كما ترتبط بالعديد من الصفات البدنية الأخرى كالقوة والرشاقة فيعرف حنفي مختار (1971) السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات متتابعة ناجحة في أقل زمن ممكن، كما يعرفها هوكي (1981) بأنها السرعة التي يكون فيها الفرد قادرا على أن يحرك جسمه من نقطة إلى أخرى في أقصر زمن ممكن مع اختلاف المسافة المقطوعة.

تعتبر السرعة من عوامل الانجاز الأساسية في مجال اللياقة البدنية حيث تظهر أهميتها في مجال كرة الطائرة من خلال التأثير الحاسم لها وفي اتحاد عملية بناء هجمة أثناء سير اللعب أو أهمية مباغته أو إيقاف أو عرقلة أو على الأقل تضعيف الهجوم المضاد للفريق المنافس.

كما تعد السرعة واحدة من المكونات الأساسية المهمة للياقة البدنية اللازمة لمزاولة مختلف أنواع النشاطات الحركية، وهي من حيث المبدأ تحصل نتيجة إخراج قوة ما لدفع كتلة الجسم وتحريكها، فقد غدت ضرورية للكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية لارتباطها بالعديد من الصفات البدنية الحركية الأخرى. (قاسم حسن حسين، 1998، ص171).

ولعبة الكرة الطائرة تعتبر أيضا إحدى الألعاب الجماعية التي أصبح لها مستقبل وصورة أفضل عما كانت عليه، وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور شكل الأداء المهاري، وكذا خطط اللعب الدفاعية والهجومية، ولعل من بين هذه المهارات نجد مهارة السحق الذي هو أسلوب هجومي تستخدمه الفرق للفوز بالمقابلات، هذه التقنية هي كذلك مزيج بين حركات فنية تغطيها قدرة بدنية مستوجبة إذ يستلزم على منفذ هذه المهارة القفز عاليا وبسرعة لحظة الهجوم الساحق إذ أن القفز إلى أعلى وبسرعة يتطلب ويتوجب اكتساب قدرة بدنية هائلة تعتمد أساسا على تطوير قوة وسرعة الارتقاء التي لها علاقة كبيرة بإحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعب الكرة الطائرة ألا وهي صفة السرعة .

هذه الأخيرة تعتمد على تحسين القدرة اللاهوائية للوصول إلى تحسن جيد، وصفة السرعة تدخل بشكل فعال في تحديد قوة القفز إلى أعلى ما يجعلها عاملاً أساسياً في تحديد مهارة السحق الذي يعتمد على قوة الارتقاء إلى أعلى فوق الشبكة وبسرعة، الشيء الذي جعلنا نفكر في هذا الموضوع من هذا الإطار وهو ما قادنا على طرح التساؤل التالي:

***هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة السرعة على أداء مهارة السحق لدى لاعبي كرة الطائرة لأقل من (17 سنة) ؟**

ومن هنا نطرح التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية السرعة على أداء تقنية مهارة الضرب الساحق لدى المجموعة الشاهدة ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية السرعة على أداء تقنية مهارة الضرب الساحق لدى المجموعة التجريبية ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تنمية السرعة على أداء تقنية مهارة الضرب الساحق ؟

3- فرضيات الدراسة :

3-1 الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية السرعة على أداء تقنية الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة لأقل من (17 سنة).

3-2 الفرضيات الجزئية :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية السرعة على أداء تقنية مهارة الضرب الساحق لدى المجموعة الضابطة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية السرعة على أداء تقنية مهارة الضرب الساحق لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في تنمية السرعة على أداء تقنية مهارة الضرب الساحق لصالح المجموعة التجريبية.

4-أهداف الدراسة:

- ✓ وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة السرعة.
- ✓ التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة السرعة ومهارة السحق.
- ✓ تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير مهارة السحق.
- ✓ معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير صفة السرعة في كرة الطائرة .
- ✓ الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول التحضير البدني فيما يخص صفة السرعة.

- ✓ الكشف عن مدى أهمية صفة السرعة في هذه المرحلة العمرية.
- ✓ الكشف عن المدة التي يمكن أن تتحسن فيها مهارة السحق عن طريق تنمية صفة السرعة.
- ✓ اقتراح هذه التمارين التدريبية كوسيلة لمساعدة المربي و المدرب لتطوير الجوانب المهارية لأشبال كرة الطائرة.

5-أهمية الدراسة:

- تكمّن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى، وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية.
- ✓ إثراء المعرفة "المكتبة العلمية"بحقائق ومعلومات جديدة تفيد في تواصل عملية البحث العلمي في هذا المجال وإعطاء دقة لهذا الأخير قصد التعمق أكثر في هذا المشكل.
- ✓ إلقاء الضوء على أهمية السرعة في تحسين مهارة السحق.
- ✓ وضع البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة على أسس صحيحة.
- ✓ معرفة العلاقة بين صفة السرعة ومهارة السحق ومدى تأثير كل منها على الأخرى.
- ✓ تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة الطائرة.
- ✓ تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف الى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة الطائرة الجزائرية.

- 6- أسباب اختيار الموضوع: إن المتمعن جيدا إلى الكرة الطائرة العالمية يلاحظ اعتمادها على عناصر هامة منها: القوة والسرعة ورشاقة وبصفتنا متخصصين في علم التدريب الرياضي حاولنا تسليط الضوء على جانب مهم تعاني منه كرة الطائرة في الجزائر ، وكذا توعية المدربين بصفة خاصة من اجل الوقوف مع هذه الفئة ومساعدتها قصد بروزها مستقبلا .

وتم اختيار هذه الدراسة للكشف عن بعض الخبايا ومنها:

- ✓ فئة الأشبال هي مستقبل الكرة الطائرة الجزائرية.
- ✓ توضيح تأثير برنامج تدريب صفة السرعة على تحسين مهارة السحق.
- ✓ إبراز المدة الكافية لتحسين مهارة السحق بواسطة تدريب صفة السرعة.
- ✓ نقص مثل هذه المواضيع والتي تعتبر مهمة في بلادنا وخاصة بالنسبة لفرق كرة الطائرة الجزائرية وتدهور حالتها.
- ✓ الرغبة في دراسة هذا النوع من النشاط.



الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

للدراصة

1- الدراسة الاستطلاعية:

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

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

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.

- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتملة مواجهتها.

- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.

- التقرب من أفراد العينة.

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

2- الخصائص السيكومترية للأداة:

1-2 معامل الثبات: ثبات الاختبار:

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

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار القدرات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار على 10 لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) وبعد أسبوع تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالآتي:

نتائج ثبات اختبار 20 متر 0.97.

نتائج ثبات اختبار الضرب الساحق 0.98.

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات :

ف²: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن : عدد العينة.

ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

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

الجدول (أ) : يمثل حساب معامل الثبات لاختبار 20 متر و اختبار مهارة الضرب الساحق:

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
01	اختبار 20 متر .	0.97	0.98
02	اختبار السحق.	0.98	0.99

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

2-2 معامل الصدق:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

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

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

نتائج صدق اختبار جري 20 متر 0.98.

نتائج صدق اختبار السحق 0.99.

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

2-3 موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية في قياس اختبار جري 20 متر بالإضافة إلى اختبار السحق فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52، ص 53).

3- مجالات الدراسة: نقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام وهي : المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين اجري عليهم البحث، وأخيرا المجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالآتي:

المجال البشري: تمت التجربة على فريقين من كرة الطائرة، فريق النجم الرياضي المسيلي كمجموعة شاهدة، وفريق رائد شباب المسيلة كمجموعة تجريبية، للموسم الرياضي 2015/2014 والذين كان عددهم 20 لاعب .
المجال المكاني: جرت هذه الاختبارات داخل قاعة بوزق عبد الحميد.

المجال الزمني: وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة ينقسم إلى قسمين:

الجانب النظري: بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في منتصف شهر ديسمبر 2014 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

الجانب التطبيقي: الاختبارات البدنية فكانت كما يلي:

الاختبار القبلي: 2015/01/18. الاختبار البعدي: 2015/03/15.

4- ضبط متغيرات الدراسة:

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

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية السرعة لأداء تقنية الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة لأقل من 17 سنة .

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

أ- أولا: تعريف المتغير المستقل:

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

تحديد المتغير المستقل: برنامج تدريبي مقترح.

ب- ثانيا: تعريف المتغير التابع :

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

تحديد المتغير التابع: تنمية السرعة على أداء تقنية الضرب الساحق.

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 والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المخرجة (الدخيلة) ، أي إزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة (المتغير التابع).

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة".

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

السن :

اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16-17 سنة وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة ، أي في كل مجموعة (تجريبية ، ضابطة) .

الجنس :

قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم .

5- المنهج المتبع في الدراسة:

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

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

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

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

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

6- مجتمع وعينة الدراسة:

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

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

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

كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث بحمل و محور عمله عليها و في علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان، و لقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود، و ذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، و تمثلت عينة البحث في فريقي كرة طائرة لولاية المسيلة، حيث تم تكوين مجموعتين هما:

أ- المجموعة التجريبية:

وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، و تضم 10 لاعبين من نادي رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة فئة الأشبال (اقل 17 سنة).

ب- المجموعة الشاهدة :

وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية. و تضم 10 لاعبين من نادي النجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة فئة الأشبال (اقل 17 سنة) .

ج- تجانس مجموعات البحث:

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

الجدول (ب): يمثل تجانس عينة الدراسة:

وسائل إحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت)	الدالة
المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العمر	16.50	0.26	16.58	0.27	0.66	غير دال
الوزن	62	17.60	63	17.65	1.69	غير دال
الطول	1.71	0.21	1.72	0.24	0.1	غير دال

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية 2 (ن-1) وعند مستوى الدلالة (0.05) تساوي 2.10، يتبين من الجدول

(ب) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المجموعتين في المتغيرات المدرجة في الجدول ، مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

7- أدوات جمع البيانات والمعلومات: لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تتمكننا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

7-1 أدوات الجانب النظري : اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المحلات والمذكرات التي تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

7-2 أدوات الجانب التطبيقي: اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها طريقة الاختبار و الذي تتمثل في اختبارات السرعة واختبارات مهارة الضرب

الساحق و التي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الشاهدة على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير السرعة لتحسين مهارة الضرب الساحق و تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

7-2-1 تعريف الاختبار:

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

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

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

7-2-2 الاختبارات البدنية والمهارية :

7-2-2-1 الاختبارات البدنية: (اختبارات السرعة) .

اختبار الجري 20 متر : (حسانين، وحمدي، 1997، ص 84)

الهدف منه: يهدف هذا الاختبار الى قياس سرعة التسارع لمسافة 20م.

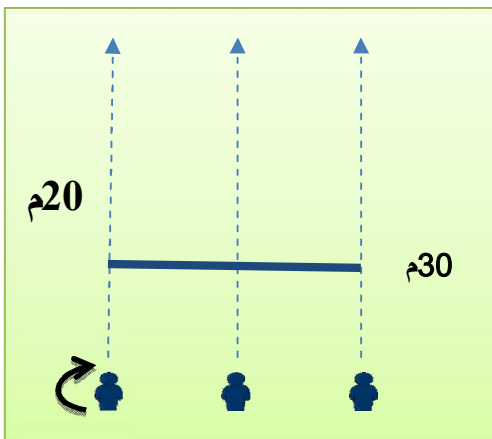
الوسائل المستعملة: أقماع، شريط مترو متر. ميقاتي.

طريق جري طوله لا يقل عن 30م، يحدد عليه خطان احدهما للبداية و الثاني للنهاية المسافة بينهما 20م ، الامتار العشر الباقية تكون جهة خط النهاية

طريقة أداء الاختبار:

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد (وضع البدء من الوقوف)
- عند سماع الإشارة بعدد المختبر بأقصى سرعة في خط

مستقيم الى أن يتجاوز خط النهاية بأي جزء من أجزاء الجسم.



الشروط:

- يستخدم البدء العالي .
- الجري في خط مستقيم.
- لكل مختبر ثلاث محاولات.

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة في أفضل محاولة .

2-2-2-7 الاختبارات المهارية: (اختبارات مهارة الضرب الساحق) .

اسم الاختبار : اختبار الضرب الساحق المستقيم (حسانين، ومحمدي، 1997، ص 247)

* الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق المستقيم.

* الأدوات اللازمة: كرات طائرة عدد (5)، يقسم الملعب كما في الشكل إلى مثلثين (نصف الملعب المقابل) ثم

يقسم المثلث الداخلي (جهة الشبكة) إلى ثلاث مناطق عرض كل منها 3 أمتار.

اختبار الضرب الساحق المستقيم:

* وصف الأداء: بعد الإعداد يقوم المختبر بالضرب الساحق المستقيم نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة.

* الشروط: لكل مختبر خمس محاولات، يلزم أن يكون الإعداد جيداً في كل محاولة، تحسب الدرجات وفقاً لمكان

سقوط الكرة كما يلي في المنطقة الأولى (3) درجات، في المنطقة الثانية (2) درجة، في المنطقة الثالثة (5)

درجات، خارج هذه المناطق يحصل المختبر على (صفر) بحيث تكون الدرجة النهائية للاختبار (25) درجة.

8- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

8-1 الوسائل البيداغوجية:

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

الاستطلاعية وقد تمت في القاعة بورزق عبد الحميد. وتمثل هذه الوسائل والأجهزة فيما يلي:

- الاختبارات البدنية والمهارية.
- شريط قياس.
- استمارة لتسجيل البيانات.
- كرات طائرة قانونية.

8-2- البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعب كرة الطائرة اقل من 17 سنة وذلك

بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة

البرنامج كما هو موضح في الملاحق، حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمارينات بدنية ومهارية قصد تطوير

صفة السرعة وتحسين مهارة الضرب الساحق انطلاقاً من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب .

وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال وبعد الإطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في مجال

التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي مكون من مجموعة من التمارين البدنية

و المهارية لتطوير صفة السرعة ومهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال .

8-3 خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

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

8-4 الخطة الزمنية للبرنامج :

تم تقسيم البرنامج إلى 16 عشر وحدة تدريبية زمن كل منها من 45 إلى 60 دقيقة حسب هدف الوحدة التدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من 2015/01/18 إلى 2015/03/15.

8-5 التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

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

1. التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة .
2. التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ و محاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية .
3. اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفائتها.
4. التعرف على الوقت الذي تستغرقه الوحدات التدريبية وإمكانية تكرارها حسب ما هو مخطط له.
5. التعرف على إمكانية اللاعبين في الاستمرار بأداء التمارين وعدم الشعور بالتعب والملل .
6. إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية.

8-6 - التجربة الرئيسية للبحث :

تضمن البرنامج التدريبي على 16 وحدة تدريبية نفذت وقد استغرقت الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع وحدتين في الأسبوع تنفذ أيام (الاثنين - الأربعاء) من الساعة 17:30 إلى 19:00.

8-7- القياس القبلي : تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي .

وذلك في يوم 2015/01/18 .

8-8- القياس البعدي : تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي .

وذلك في يوم 2015/03/15 .

9- الأساليب الإحصائية:

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

9-1- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س₁، س₂، س₃، ..، س_n، على عدد هذه القيم (ن) ويصطلح عليه عادة س. (على لصيف، محمود السامرائي، 1973، ص 75، ص 76).

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

حيث: $\bar{S}$: يمثل المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم.

9-2- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح. هذه الصيغة لـ (ع): تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

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

حيث: ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

$\bar{S}$: المتوسط الحسابي.

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

9-3- (ت) ستيودنت:

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

ن: عدد العينة.

$$T = \frac{|\bar{S}_1 - \bar{S}_2|}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{2} \left(\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2} \right)}}$$

س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي).

س₁²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

س₂²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية. (نزار الطالب، محمود السامرائي، 1975، ص 55).



الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

ومناقشتها

عرض نتائج تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي رائد شباب مسيلة لكرة الطائرة فئة (أقل من 17 سنة):

عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة بالصفة السرعة (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية):
الجدول 01: يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار جري 20 متر:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الحسابي م1	1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري ع2	1.50	غير دالة
اختبار 20متر	3.78	0.041	3.77	0.034		إحصائيا

- عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (1-ن) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 01:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار جري 20 متر إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية.

من خلال الجدول رقم (01) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 3.78 ثا والانحراف المعياري 0.041 ثا أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 3.77 ثا والانحراف المعياري 0.034 ثا، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (1-ن) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.50.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائية.

عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية الخاصة بالصفة السرعة (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية) :

الجدول 02 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار جري 20 متر:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
اختبار 20متر	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	10.5	دالة إحصائية
	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري ع2		
	3.74	0.06	3.53	0.04		

- عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (1-ن) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 02 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار جري 20 متر إلى وجود فروق دالة إحصائية.

من خلال الجدول رقم (02) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 3.74 ثا والانحراف المعياري 0.06 ثا أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 3.53 ثا والانحراف المعياري 0.04 ثا، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (1-ن) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 10.5 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائية وعليه وجود فروق معنوية دالة إحصائية.

عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة بمهارة الضرب الساحق (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية) :

الجدول 03 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الضرب الساحق المستقيم:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الاختبار السحق	10.00	1.33	12.10	0.98	1.39	غير دالة إحصائية

- عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 03 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الضرب الساحق إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية.

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 10 نقطة والانحراف المعياري 1.33 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 12.10 نقطة والانحراف المعياري 0.98 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.39.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائية وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائية.

عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة بمهارة الضرب الساحق (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية) :

الجدول 04 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الضرب الساحق المستقيم :

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري ع2	7.77	دالة إحصائية
اختبار السحق	10.50	1.35	14.70	1.60		

- عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 04 :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الضرب الساحق إلى وجود فروق دالة إحصائية.

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 10.5 نقاط والانحراف المعياري 1.35 نقطة أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 14.7 نقطة والانحراف المعياري 1.60 نقطة، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 7.77.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائية وعليه وجود فروق معنوية دالة إحصائية.

عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية والشاهدة الخاصة بصفة السرعة:

الجدول 05 : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار جري 20 متر :

الاختبار	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة		(ت)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الحسابي م1	1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري ع2	24	دالة إحصائية
اختبار 20 متر	3.53	0.04	3.77	0.03		

- عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية 2 (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.10

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 05:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي في اختبار جري 20 متر إلى وجود فروق دالة إحصائية.

وهذا من خلال اختبار "ت" استودنت حيث سجلنا نتيجة 24 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق على قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.10، وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي، وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية والشاهدة الخاصة بمهارة الضرب الساحق :

الجدول 06 : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار الضرب الساحق المستقيم :

الاختبار	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة	(ت)	الدالة
	المتوسط الحسابي م1	المتوسط الحسابي م2		
	الانحراف المعياري ع1	الانحراف المعياري ع2		
اختبار السحق	14.7	12.10	0.99	دالة إحصائية
	0.94	2	8.12	

- عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية 2(ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.10

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 06:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في اختبار الضرب الساحق المستقيم إلى وجود فروق دالة إحصائية. وهذا من خلال اختبار "ت" استودنت حيث سجلنا نتيجة 8.12 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق على قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.10، وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي، وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة على أداء تقنية الضرب الساحق في الكرة الطائرة أقل من (17 سنة) ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار جري 20 متر السرعة الانتقالية واختبار الضرب الساحق المستقيم لقياس مهارة الضرب الساحق ، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 1 إلى 6 ، سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها. فالنتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار جري 20 متر كانت على النحو التالي في الاختبار القبلي نتيجة 3.74 ثا كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 3.54 ثا كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($10.5 > 2.26$)، والمدونة في الجدول (2).

في حين حصلت المجموعة الشاهدة في نفس الاختبار على نتيجة 3.78 ثا كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 3.77 ثا كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.50 > 2.26$)، والمدونة في الجدول (1).

وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الشاهدة في اختبار جري 20 متر يبرز لنا أثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين السرعة مما يجعل التدريب له دور كبير في تنمية القدرة على السرعة أكثر. ومنه فهذه النتائج تفسر لنا أثر البرنامج التدريبي لتنمية سرعة والتي أدمجت مع المجموعة التجريبية في البحث بحيث أبدت عناصرها فروقا في تحسين سرعة على عكس المجموعة الشاهدة والتي لم تخضع لهذا البرنامج التدريبي وما أبدته عناصرها خير دليل على ذلك بحيث شاهدنا نقص مستواها مقارنة مع المجموعة التجريبية.

نفس الأمر يحدث في نتائج اختبار الضرب الساحق المستقيم بحيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت في اختبار السحق على نتيجة 10.5 نقاط كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 14.7 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($7.70 < 2.26$)، والمدونة في الجدول (4).

على عكس المجموعة الشاهدة التي حصلت في اختبار الصد على نتيجة 10 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 12.10 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.39 > 2.26$)، والمدونة في الجدول (3).

وبالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختبار جري 20 متر والتي سبق ذكرها فهي تدعم الترابط بين تحسين الضرب الساحق والقدرة على السرعة، فالسرعة بشكل جيد يسهل من عملية الضرب الساحق وإتقانه الشيء الذي غاب لدى المجموعة الشاهدة التي أبدت عناصرها عدم حدوث فروق معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي بسبب الصعوبات التي تلقاها اللاعبون (المجموعة الشاهدة) في الاختبارات لقياس تقنية الضرب الساحق التي تتطلب من

المنفذ أن يكون قريبا من الشبكة وضرورة اكتساب قدرة جيدة على سرعة و الارتقاء فوق الشبكة وجب عليه مداومة التمرين أو التدريب.

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

- أولا:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الأول، يتبين لنا من الجداول :
رقم (01) و(03) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة على أداء مهارة الضرب الساحق لدى العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي .
و يرجع ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي على هذه العينة (الشاهدة)، و يتفق ذلك مع ما اشارت اليه دراسات كل من(دراسة أحمد صالح 2011، دراسة وجيه احمد شبندي 1993، دراسة م .م شيماء علي خميس 2004)

- ثانيا:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ،ومن خلال اختبار الفرض الثاني ، يتبين لنا من الجداول :
رقم (02) و(04) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة على أداء مهارة الضرب الساحق لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير هذه الصفة في المجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسات كل من (دراسة أحمد صالح 2011 ، دراسة أ.م.د. عبد الستار حاسم أنعمي و م.د. مها صبري حسن 2008 ، دراسة م. جبار علي جبار 2009 ، دراسة م .م شيماء علي خميس 2004) في نتائجها.

- ثالثا:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الثالث، يتبين لنا من الجداول :
رقم (05) و(06) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية صفة السرعة على أداء مهارة الضرب الساحق ، ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير هذه الصفة في المجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسات كل من (دراسة خليل إبراهيم الحديشي وشاكر محمد عبد الله 2005 ، دراسة محمد عبد المنعم طاهر 2009، إسماعيل عبد زيد عاشور 2006) في نتائجها .

ومنه فهذه النتائج تبين أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة على أداء مهارة الضرب الساحق للاعبين كرة الطائرة وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة التي تنص على أن :

" البرنامج التدريبي المقترح له أثر في تنمية صفة السرعة على أداء مهارة الضرب الساحق للاعبين كرة الطائرة".



الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

استنتاجات:

من خلال كل ما تم تقديمه في كلا الجانبين النظري والتطبيقي، يمكن القول أننا قد وصلنا إلى استخلاص نتيجة هذا العمل المتواضع وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي وضحت الغموض الذي كان يطفئ على هذا العمل وبالتالي تقدم الحلول التي تعطي إجابة للإشكال المطروح سابقاً، وكنتيجة لهذا العمل يمكن أن نستنتج استعمال واستخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة على أداء السحق هو عمل علمي منهجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه والتعامل به، وهو طريقة مدروسة ومساعدة له، وهو ما يساعده على معرفة حقيقة اللاعبين الذين سيتعامل معهم، وكذا اختيار البرنامج التدريبي الذي سيطبقه للوصول بهم إلى مستوى معين.

ومن خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية صفة سرعة على أداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال أقل من (17 سنة) سنة حيث تعتبر صفة السرعة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحصير اللاعب بدنياً، والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبياً.

ويجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الضرب الساحق بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها، ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية استخدام الذراعين لضرب كرة.

اقتراحات:

- نظرا للدور البالغ الأهمية الذي يلعبه الإعداد البدني والمهاري في تنمية وتطوير أداء لاعبي كرة الطائرة فانه من الضروري الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف المشرفين بصفة مباشرة على إعداد وتكوين اللاعبين، وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث في هذا البحث نوصي بما يلي:
- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة السرعة و أداء مهارة السحق في كرة الطائرة .
 - التركيز في التدريب على صفة القوة السرعة .
 - استعمال طرق التدريب المناسبة لتنمية صفة السرعة.
 - إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تنمية صفة السرعة وتحسين أداء مهارة الضرب الساحق.
 - الاهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.
 - التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة الطائرة والعلوم المرتبطة.
 - ضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الناشئين.
 - التأكيد على عدم التوقف عن التدريب لفترات طويلة وان لا تقل وحدات التدريب على أربعة وحدات أسبوعيا.
 - ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق إشراكهم في المنتقيات العلمية، والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات متخصصة.
 - ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب، وهذا من خلال وضع ميزانية خاصة بهذه الفئة تكفي للصرف على أوجه النشاط والقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعة.
 - الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.
 - الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد.
 - مشاركة المدربين في التبرصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي العلمي .
 - ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد تطوير كرة الطائرة الجزائرية ورفع مستوى الممارسة الرياضية في الوطن .
 - توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيورة التدريب وتسهيل عملية التعلم، وبذلك خلق جو يرغب اللاعب ويجعله يستغل كل طاقته بغرض تحسين وتطوير قدراته المهارية والبدنية.

إن من بين الرياضات الجماعية رياضة الكرة الطائرة التي تعتبر من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية اليومية، ولقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، قوانينها، طريقة لعبها، مفهومها، النظرة الشعبية لها، وكذا تعدد طرق ومناهج تدريبها، فمن أجل الازدهار وبلوغ المستوى ونجاح الكرة الطائرة كان لازماً وضع برامج خاصة لجذب الأطفال بعدد هائل قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد، وهذا ما يفسر دخولها الألعاب الأولمبية مبكراً وبالرغم من ذلك لم تفقد خاصيتها الأساسية كلعبة للاحتفاظ باللياقة.

فالرفع من المستوى البدني للاعبي الكرة الطائرة يجب أن يعتمد على قواعد علمية وخصوصيات تطبق بكل صرامة وإتقان، فتحقيق النتائج الجيدة والرفع من مستوى أداء اللاعبين ليس وليد الصدفة إنما هو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطرق العلمية وأساليب السير الجيد للتدريب لأن هذا الأخير له أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي، إذن فالحالة التدريبية ترتفع نتيجة لتكرار التدريب. فالكرة الطائرة كما تعرف تعتمد على قدرة جيدة على سرعة الارتقاء سواء عند القيام بعملية الصد أو الضرب الساحق هذا الأخير يتطلب من اللاعب ارتقاء جيد فوق الشبكة لتسهيل وإتقان عملية السحق بشكل حسن، فالضرب الساحق الجيد يعني وجود سرعة جيدة للاعب تتطلب من كل لاعب تحسين هذه المهارة (سحق) التي هي ناتجة عن تطوير صفة من الصفات البدنية في الكرة الطائرة وهي السرعة وأما النتائج المحصل عليها والتي أبدت فروق معنوية دالة إحصائياً إلا دليل على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة على تحسين مهارة ضرب الساحق وأهمية برنامج التدريب وأثره على صفة السرعة وأداء مهارة الضرب الساحق، لذا تم اختيار فئة (15-17 سنة) والتي لها خصوصيات مما يجعلنا نطبق عليها الوحدات التدريبية لتنمية صفة السرعة والتي لها علاقة بتحسين تقنية الضرب الساحق وبالاتماد على النتائج المحصل عليها في اختبارات السرعة و الضرب الساحق اتضح لنا أن:

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير على تنمية صفة السرعة.
- تنمية صفة السرعة يؤثر على تحسين تقنية الضرب الساحق.

قائمة المصادر والمراجع

- قائمة المصادر والمراجع :

- القرآن الكريم : سورة إبراهيم : الآية "07".

اولا: المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001.
- 2- إبراهيم مروان: الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2001 .
- 3- أبو العلاء احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، مصر 1998 .
- 4- ابو عبده حسن: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 6، مصر، 2006.
- 5- أحسن بوبازين، سيكولوجية الطفل والمراهق، دار المعرفة، الجزائر، 2009.
- 6- أحمد بسطويس: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 7- أكرم زكي خطايبه ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر، ط1 ، مصر ، سنة 1996.
- 8- أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
- 9- أمين أنور الخولي، الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 10- بهي فؤاد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر، 1997.
- 11- بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون ، الجزائر، 2009.
- 12- بوداود عبد اليمين، مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010.
- 13- البيك علي فهمي: أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام ، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
- 14- الجميلي سعد: الكرة الطائرة، تعليم - تدريب - تحكيم - منشورات جامعة السابع من أبريل ، 1997.
- 15- حاتم محمد آدم، الصحة النفسية للمراهقين، مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، ط1، القاهرة، مصر، 2005.
- 16- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، ط4 ، عالم الكتب، القاهرة، 1977.
- 16- حسب الله على وآخرون: الحديث في طرق تدريس الكرة الطائرة ، مؤسسة العبير للطباعة، القاهرة، 1998.
- 17- حسن السيد أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الطبعة الأولى، مصر، 2001.
- 18- حسن زكي: الكرة الطائرة إستراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم ، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998.
- 19- حمدي محمود: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، القاهرة، 1996.
- 20- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- 21- الحوراني محمد: الحديث في الكرة الطائرة ، تاريخ-تدريب- مهارات ، دار الأمل للنشر، إربد، عمان، 1996.
- 22- خطايبه أكرم: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 1996.

- 23- ستانلي هول، المراهقة، 1904.
- 24- سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة، مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، دار دجلة، ط1، عمان، الاردن، 2007.
- 25- طه علي: الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 26- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- 27- عبد الحميد محمد الهاشمي، علم النفس التكويني و أسسه، القاهرة مكتبة الخليجي، 1976.
- 28- عبد الرحمان العيساوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999.
- 29- عبد الرزاق الطائي: التربية البدنية والرياضية في التراث العربي الإسلامي، ط1، دار الفكر، عمان، 1999.
- 30- عبد المقصود السيد: نظريات التدريب الرياضي "تدريب فسيولوجيا التحمل"، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، 1992.
- 31- عبدالله حسين اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مطبعة الطيف للطباعة، العراق، 2004.
- 32- عثمان محمد عبد الغني، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1987.
- 33- عقيل عبد الله، الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية، 1987.
- 34- علي لصيف، محمود السامرائي، الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973.
- 35- علي بن هادية، بالحسن البليش، الجلال بن الحاج يحيى: القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة الوطنية للكتاب، ط7، الجزائر، 1991.
- 36- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
- 37- علي معوش، الكرة الطائرة، دار الهدى، عين مليلة الجزائر، 1994.
- 38- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، عمان، 1998.
- 39- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997.
- 40- عماد الدين عباس أبو زيد، الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات، تطبيقات، ط1، 2005.
- 41- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997.
- 42- كامل أيمن: أسس الأداء في الكرة الطائرة، الإسكندرية، دار المعارف، 1998.
- 43- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- 44- محمد حسن علاوي ورضوان محمد: اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

- 45- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثالثة عشرة، مصر، 1994.
 - 46- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس للتقويم، البدني - مهاري - معرفي - نفسي - تحليلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
 - 47- محمد صبحي حسنين، محمد عبد المنعم ، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس و التقويم، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، 1997 .
 - 48- محمد نصر الدين رضوان، الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر، 2003.
 - 49- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد، تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998 .
 - 50- محمود صقلي ، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، القاهرة للطباعة و النشر، 1996.
 - 51- مرشد الطلاب، قاموس عربي، معجم المترادفات والأضداد.
 - 52- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق ، قيادة، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، مصر، 1998.
 - 53- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993 .
 - 54- المنجد في اللغة والاعلام، دار المشرق، الطبعة التاسعة والثلاثون، بيروت، لبنان، 2002.
 - 55- نزار الطالب، محمود السامرائي، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975.
 - 56- النمر عبد العزيز والخطيب ناريمان: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
 - 57- هندي: تخطيط المنهج وتطويره ، ط 3، عمان ، دار الفكر للطباعة و للنشر والتوزيع، 1999.
 - 58- وجيه محجوب :علم الحركة ،دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة بغداد ، 1989 .
 - 59- الوشاحي عصام الدين: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1991.
- ثانيا: قائمة الأطرحات والرسائل العلمية :**
- 60- بنداري، محمود: دراسة تحليلية لبعض المهارات الهجومية و علاقتها بإحراز النقاط للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1992.
 - 61- حسين حاتم: التوافق العضلي العصبي ودقة بعض أساليب الهجوم بالضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بترتيب فرق الدوري الممتاز لمنطقة الفرات الأوسط، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القادسية، العراق، 2005.
 - 62- الشلقاني دعاء: دراسة تشخيصية لبعض العوامل البيوميكانيكية للإرسال التموجي من أعلى بالوثب في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، 2003
 - 63- عبد العزيز أسامة: تأثير التدريب بالأثقال وتمارين دورة (الإطالة -تقصير) وتمارين المقاومة القذفية والتمارين المركبة على اللياقة البدنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، 2002.

ثالثا: الجرائد و المجلات :

64- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة، 2013، 2016 .

65- القانون الدولي لكرة الطائرة الصادر عن الاتحادية العالمية لكرة الطائرة ، المؤتمر العالمي لكرة الطائرة ، ألمانيا 2013 - 2016 م.

رابعا :المراجع الأجنبية:

66- Chenfu, H et al: Yen sheu nashonall Taiwan normal ,university Taipei, Taiwan,2005.

67- Dale, P et al: Sports and Recreational Activities, 13th ed Sunders company Philadelphia, New York ,2003.

68- Frehmer : J.ackermenm/blonnt:"volley-ball entainment par jeu"edition vigot,annee,1990.

69- Jonathan, R: Handbook of Sports Medicine and Science a. Kinetics, Inc: USA,2003.

70- OULD AMMR/AEK : "Historique et Evoluaton de Jeu en Volley Ball" Cours de spécialité V B.3eme année.1998/1999.

71- Pedro, D. & Rene, B: Fluid Mechanics Analysis in Volleyball Services. Universidade Estadual de Campinas, Brazil & Universidade Estadual de Maring, 2001.

72- The Game ,Rosenthal, G: Volleyball scribner'spns,new york,1983.

73- Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley –ball, smath , 1988.

74- Vescovi, D & Dunning, L: A Comparison of Positional Jumping Characteristics of NCAA Division I College Women Volleyball Teams, USAV. International Journal of Volleyball Research 7(1),10,2004.

خامسا: المواقع الالكترونية:

75- www.phy_edu.net يوم 2013/02/03 على الساعة 15:15 .

76- منتديات المدرب المصري .

77- WWW.FIVB.ORG .

78- www.google.com. www.volley-ball.com

79- مركز معلومات أرجنومية التصميم (2007) : العضلات العاملة في الضربة الهجومية

80- <http://www.ergo-eg.com/muscle.php> . وقد تم الحصول عليه بتاريخ 2011/4/21

الملاحق

شائج الاختبارات

الملحق رقم (01)

- نتائج اختبار الضرب الساحق المستقيم .
- نتائج الاختبار القبلي
- العينة التجريبية .

مج كلي	مركز 4					المحاولات
	5	4	3	2	1	اللاعب رقم
12	3	2	2	3	2	اللاعب - أ-
11	1	2	0	5	3	اللاعب - ب-
11	3	2	3	3	0	اللاعب - ج-
12	2	3	0	2	5	اللاعب - د-
10	0	3	2	5	0	اللاعب - ه-
10	3	0	2	3	2	اللاعب - و-
10	3	0	2	5	0	اللاعب - ز-
9	0	2	2	3	2	اللاعب - ح-
12	2	3	0	2	5	اللاعب - ط-
8	0	3	3	2	0	اللاعب - ي-

-نتائج اختبار الضرب الساحق المستقيم.

- نتائج الاختبار البعدي

- العينة التجريبية

مخ كلل	مركز 4					المحاولات
	5	4	3	2	1	اللاعب رقم
15	3	2	5	3	2	اللاعب - أ-
16	3	3	5	3	2	اللاعب - ب-
14	2	3	2	5	2	اللاعب - ج-
16	0	5	3	3	3	اللاعب - د-
15	2	5	3	0	5	اللاعب - هـ-
13	3	2	5	0	3	اللاعب - و-
14	3	3	0	3	5	اللاعب - ز-
15	3	5	2	5	0	اللاعب - ح-
15	3	5	2	0	5	اللاعب - ط-
14	2	2	2	3	5	اللاعب - ي-

الملحق رقم (02)

- نتائج اختبار الضرب الساحق المستقيم.

- نتائج الاختبار القبلي

- العينة الشاهدة.

مح كلي	مركز 4					المحاولات
	5	4	3	2	1	اللاعب رقم
10	3	2	0	3	2	اللاعب -A-
10	3	0	2	5	0	اللاعب -B-
12	0	2	2	3	5	اللاعب -C-
8	0	3	0	3	2	اللاعب -D-
9	2	2	3	2	0	اللاعب -E-
11	3	0	3	2	3	اللاعب -F-
10	3	2	2	0	3	اللاعب -G-
10	2	3	2	3	0	اللاعب -H-
11	3	3	2	3	0	اللاعب -I-
9	2	2	2	3	0	اللاعب -J-

- نتائج اختبار الضرب الساحق المستقيم.
- نتائج الاختبار البعدي
- العينة الشاهدة.

مج كلي	مركز 4					المحاولات
	5	4	3	2	1	اللاعب رقم
12	0	3	5	2	2	اللاعب -A-
13	3	3	2	5	0	اللاعب -B-
11	3	3	0	3	2	اللاعب -C-
12	2	3	2	0	5	اللاعب -D-
13	3	2	3	5	0	اللاعب -E-
11	0	3	5	0	3	اللاعب -F-
14	2	2	5	3	2	اللاعب -G-
11	3	3	2	0	3	اللاعب -H-
12	2	0	2	3	5	اللاعب -I-
12	3	2	2	3	2	اللاعب -J-

الملحق رقم (03)

- نتائج اختبار عدو 20 متر

- نتائج الاختبار القبلي

- العينة التجريبية

المحاولة			اللاعب رقم
3	2	1	
3.90 ثا	3.89	3.96	اللاعب - أ-
3.82 ثا	3.80	3.79	اللاعب - ب-
3.68 ثا	3.70	3.72	اللاعب - ج-
3.80 ثا	3.86	3.79	اللاعب - د-
3.72 ثا	3.70	3.75	اللاعب - ه-
3.71 ثا	3.70	3.69	اللاعب - و-
3.78 ثا	3.80	3.74	اللاعب - ز-
3.79 ثا	3.74	3.80	اللاعب - ح-
3.70 ثا	3.69	3.66	اللاعب - ط-
3.80 ثا	3.82	3.78	اللاعب - ي-

- نتائج اختبار عدو 20 متر
- نتائج الاختبار البعدي
- العينة التجريبية

المحاولة			اللاعب رقم
3	2	1	
3.65 ثا	3.62	3.60	اللاعب - أ-
3.62 ثا	3.58	3.60	اللاعب - ب-
3.59 ثا	3.60	3.54	اللاعب - ج-
3.68 ثا	3.62	3.62	اللاعب - د-
3.57 ثا	3.50	3.58	اللاعب - ه-
3.57 ثا	3.58	3.48	اللاعب - و-
3.62 ثا	3.59	3.55	اللاعب - ز-
3.59 ثا	3.51	3.60	اللاعب - ح-
3.59 ثا	3.56	3.50	اللاعب - ط-
3.50 ثا	3.55	3.59	اللاعب - ي-

الملحق رقم (4)

-نتائج اختبار عدو 20 متر

- نتائج الاختبار القبلي

- العينة الشاهدة.

المحاولة			اللاعب رقم
3	2	1	
3.83 ثا	3.87	3.90	اللاعب -A-
3.80 ثا	3.79	3.78	اللاعب -B-
3.88 ثا	3.85	3.86	اللاعب -C-
3.80 ثا	3.82	3.79	اللاعب -D-
3.83 ثا	3.81	3.82	اللاعب -E-
3.73 ثا	3.72	3.72	اللاعب -F-
3.74 ثا	3.76	3.74	اللاعب -G-
3.77 ثا	3.75	3.75	اللاعب -H-
3.81 ثا	3.80	3.82	اللاعب -I-
3.82 ثا	3.83	3.81	اللاعب -J-

- نتائج اختبار عدو 20 متر
- نتائج الاختبار البعدي
- العينة الشاهدة.

المحاولة			اللاعب
3	2	1	
3.84 ثا	3.82	3.83	اللاعب -A-
3.79 ثا	3.78	3.78	اللاعب -B-
3.85 ثا	3.82	3.80	اللاعب -C-
3.80 ثا	3.77	3.85	اللاعب -D-
3.85 ثا	3.82	3.78	اللاعب -E-
3.70 ثا	3.72	3.75	اللاعب -F-
3.79 ثا	3.75	3.75	اللاعب -G-
3.77 ثا	3.75	3.78	اللاعب -H-
3.82 ثا	3.86	3.79	اللاعب -I-
3.82 ثا	3.83	3.80	اللاعب -J-

الملحق رقم (5)

- العينة الاستطلاعية:

-نتائج اختبار الضرب الساحق المستقيم:

أ- الاختبار الأول:

ميج كلي	مركز 4					المحاولات
	5	4	3	2	1	اللاعب رقم
11	2	2	0	5	2	اللاعب -X-
10	3	2	2	0	3	اللاعب -Y-
10	0	0	3	5	2	اللاعب -Z-
11	2	2	2	3	2	اللاعب -S-

ب- الاختبار الثاني:

ميج كلي	مركز 4					المحاولات
	5	4	3	2	1	اللاعب رقم
13	2	5	3	3	0	اللاعب -X-
14	2	2	5	3	2	اللاعب -Y-
14	3	3	3	0	5	اللاعب -Z-
13	2	3	0	5	3	اللاعب -S-

الملحق رقم (6)

- اختبار الجري 20 متر

أ- الاختبار الأول:

المحاولات			اللاعب رقم
3	2	1	
3.76 ثا	3.78	3.80	اللاعب -X-
3.72 ثا	3.70	3.68	اللاعب -Y-
3.70 ثا	3.68	3.65	اللاعب -Z-
3.66 ثا	3.60	3.62	اللاعب -S-

ب- الاختبار الثاني:

المحاولات			اللاعب رقم
3	2	1	
3.72 ثا	3.75	3.70	اللاعب -X-
3.62 ثا	3.62	3.60	اللاعب -Y-
3.58 ثا	3.52	3.55	اللاعب -Z-
3.56 ثا	3.52	3.52	اللاعب -S-

البرنامج التدريبي

الملحق رقم (7)

الأسبوع الأول .
الحصة: 01
المكان: ملعب متوسط أول نوفمبر 1954 .
الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات، أقماع.
الشدة: 60 %
المدة : 40 د
الهدف العام من الحصة : تحسين سرعة تنقل +تحسين عملية السحق بدون ارتقاء.

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة
المرحلة الأساسية	تحسين سرعة تنقل +تحسين عملية السحق بدون ارتقاء	التمرين الأول : يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة إلى نقطة البداية ثم يلمس يد زميله الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب 9 متر . 4 تكرارات لكل لاعب x سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين). التمرين الثاني : أداء حركة الذراع و جذع للضربة الساحقة يقوم اللاعب بأداء حركة الذراع و الجذع للضربة الساحقة بدون كرة لتعويد الجسم على أداء تقنية بصورة آلية و اكتسابه نوع من المرونة و الانسيابية في الأداء. ملاحظة : مراعاة رفع الذراع و اليد اليسرى دائما عند الأداء في نفس توقيت رفع الذراع و اليد الضاربة أي يمتن مع تمديد الجذع. التمرين الثالث : يقف اللاعب إمام الحائط لمسافة 4-5 أمتار يؤدي حركة الضرب بالكرة لترتد الكرة من الأرض الى الحائط يكرر عملية لمدة 5 د لمجموعتين بينهما راحة بينية 2 د.	15 د
المرحلة الأساسية	تحسين سرعة تنقل +تحسين عملية السحق بدون ارتقاء	التمرين الأول : يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة إلى نقطة البداية ثم يلمس يد زميله الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب 9 متر . 4 تكرارات لكل لاعب x سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين). التمرين الثاني : أداء حركة الذراع و جذع للضربة الساحقة يقوم اللاعب بأداء حركة الذراع و الجذع للضربة الساحقة بدون كرة لتعويد الجسم على أداء تقنية بصورة آلية و اكتسابه نوع من المرونة و الانسيابية في الأداء. ملاحظة : مراعاة رفع الذراع و اليد اليسرى دائما عند الأداء في نفس توقيت رفع الذراع و اليد الضاربة أي يمتن مع تمديد الجذع. التمرين الثالث : يقف اللاعب إمام الحائط لمسافة 4-5 أمتار يؤدي حركة الضرب بالكرة لترتد الكرة من الأرض الى الحائط يكرر عملية لمدة 5 د لمجموعتين بينهما راحة بينية 2 د.	10 د
المرحلة الأساسية	تحسين سرعة تنقل +تحسين عملية السحق بدون ارتقاء	التمرين الأول : يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة إلى نقطة البداية ثم يلمس يد زميله الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب 9 متر . 4 تكرارات لكل لاعب x سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين). التمرين الثاني : أداء حركة الذراع و جذع للضربة الساحقة يقوم اللاعب بأداء حركة الذراع و الجذع للضربة الساحقة بدون كرة لتعويد الجسم على أداء تقنية بصورة آلية و اكتسابه نوع من المرونة و الانسيابية في الأداء. ملاحظة : مراعاة رفع الذراع و اليد اليسرى دائما عند الأداء في نفس توقيت رفع الذراع و اليد الضاربة أي يمتن مع تمديد الجذع. التمرين الثالث : يقف اللاعب إمام الحائط لمسافة 4-5 أمتار يؤدي حركة الضرب بالكرة لترتد الكرة من الأرض الى الحائط يكرر عملية لمدة 5 د لمجموعتين بينهما راحة بينية 2 د.	15 د

الأسبوع الأول .

الحصة: 02.

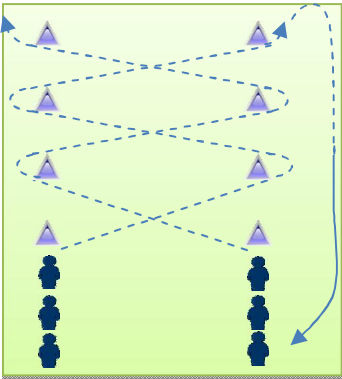
المكان: ملعب متوسطة أول نوفمبر 1954.

الشدة: 60-65 %

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات، أقماع.

المدة : 40 د

الهدف العام من الحصة : تنمية تحمل سرعة +تحسين مهارة السحق .

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	التمرين الأول : يقوم اللاعب بالجري و تخطي الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15 م ويكون عدد التكرارات 4 بينهما راحة 1د. 		
10د	التمرين الثاني : نشكل مجموعتين من اللاعبين: - عند الصافرة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا. 4 تكرارات لكل لاعب x سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين). 	تنمية تحمل سرعة +تحسين مهارة السحق .	المرحلة الأساسية
10د	التمرين الثالث : أداء حركة الضرب بدون كرة يقوم اللاعب بأداء حركة الضرب بدون كرة تكرار التمرين مع التصحيح.		
10د	التمرين الرابع: تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة تشكل صف وكل صف يأخذ نصف ملعب ويختار كل لاعب لاعب آخر لتوزيع الكرة وتتم عملية الارتقاء للسحق عن طريق اللاعب الأول من الصف ثم الثاني ...		

الأسبوع الثاني .

الحصة: 03.

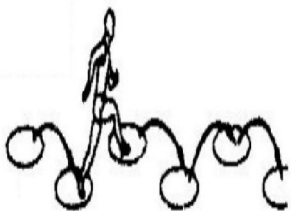
المكان: ملعب متوسطة أول نوفمبر 1954.

الشدة: 60- 65 %

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات، حلقات.

المدة : 40 د

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة تنقل +تحسين مهارة السحق مع الاستقبال .

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	التمرين الأول : يتم وضع 6 حلقات المسافة بينهما حوالي 1م, ثم يقوم كل لاعب بالجري و وضع كل رجل في حلقة ثم جري لمسافة 5 أمتار 4 تكرارات لكل لاعب 1د راحة بين كل تكرار 		
10د	التمرين الثاني : نقسم اللاعبين لمجموعتين كل مجموعة تقف عند خط 9 أمتار لكل جهة مقابلين الشبكة من الملعب و عند الإشارة ينطلقان الى خط 6 أمتار ثم يعودان الى خط 9 أمتار ثم ينطلقان الى خط الشبكة ثم يعودان إلى خط 9 أمتار . تكرار تمرين مرتان راحة بينهما 2د.	تنمية سرعة الحركة+	المرحلة الأساسية
10د	التمرين الثالث : يقف زميلان متقابلان لمسافة 9 أمتار يقوم احدهم بضرب الكرة الى زميله بعد أن ترتد الى الأرض ثم يقوم اللاعب الآخر بنفس الحركة 5دقائق بدون ارتقاء و 5 دقائق بارتقاء	تحسين مهارة السحق	
10د	التمرين الرابع: يقوم لاعب بالإرسال من خط 9 أمتار في حين يكون 6 لاعبين في الجهة الأخرى، حيث يقوم لاعب باستقبال هذه الكرة، والثاني يعدها أما الثالث فيقوم بعملية السحق.		

الأسبوع الثاني .

الحصة: 04 .

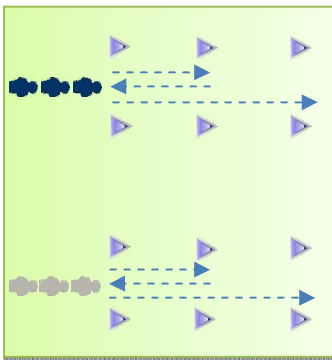
المكان: ملعب متوسطة أول نوفمبر 1954 .

الشدة: 65 %

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات، أقماع.

المدة : 40 د

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة تنقل +تحسين مهارة السحق مع الاستقبال .

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
15د	التمرين الأول :  كما هو موضح في الشكل ثلاث أقماع المسافة بين القمعين 6م منقسم الفريق الى مجموعتين، كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين على الأكثر ينطلق اللاعب الأول بسرعة ليصل الى القمع الثاني ثم يعود ثم ينطلق باتجاه القمع الثالث ليعود و يلمس يد زميله الذي يليه ، 4 تكرارات لكل لاعب xسلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين).	تنمية سرعة تنقل +تحسين مهارة السحق مع الاستقبال .	المرحلة الأساسية
10د	التمرين الثاني : يقف اللاعب أمام الحائط لمسافة 4-5 أمتار يؤدي حركة الضرب بالكرة لترتد الكرة من الأرض الى الحائط لكن دون متابعة بالذراع مع التركيز على حركة الرسغ فقط، يكرر عملية لمدة 5 د لمجموعتين بينهما راحة بينية 2 د.		
15د	التمرين الثالث : نقسم اللاعبين الى مجموعتين أ-ب تقوم أ بأداء الإرسال أما مجموعة ب تقوم باستقبال كرة مع تمرير ثم السحق مع تغيير اللاعبين كل حركة سحق ثم لمدة 7د نقوم بتغيير مجموعتين.		

الأسبوع الثالث .

الحصة: 05 .

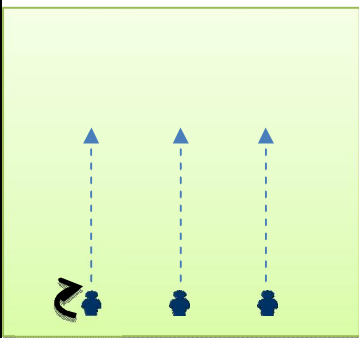
المكان: ملعب متوسطة أول نوفمبر 1954.

الشدة: 65- 70 %

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات، أقماع.

المدة : 40 د

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة +تحسين مهارة السحق مع حائط الصد أحادي .

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
15د	التمرين الأول : من الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة لمسافة 9 أمتار. - من وضعية الانبطاح النهوض بعد سماع الصافرة، والجري بأقصى سرعة لمسافة 9 أمتار. 	تنمية سرعة +تحسين	المرحلة الأساسية
10د	التمرين الثاني : ضرب الكرة معلقة من الثبات: يصعد اللاعب فوق كرسي و مقابل للشبكة و ترمى له كرات عاليا و يقوم بضربها .لكل لاعب 10كرات مع تصحيح عملية للاعبين .	مهارة السحق مع حائط الصد أحادي .	
15د	التمرين الثالث : نقوم بتقسيم ملعب الى قسمين كل قسم به جهتين جهة بها 3 لاعبين لاعبان في إرسال و لاعب واحد في حائط الصد أما جهة الأخرى ففيها لاعبان لاعب في استقبال و السحق و لاعب في التمرير .لكل لاعب 6 تمريرات ثم نقوم بتغيير اللاعبين		

الأسبوع الثالث .

الحصة: 06 .

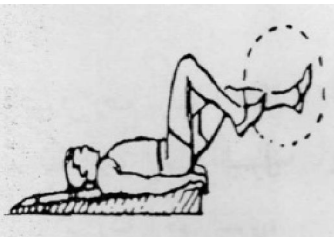
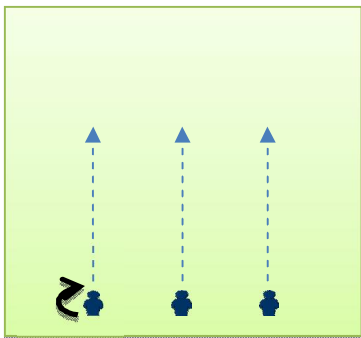
المكان: ملعب متوسطة أول نوفمبر 1954 .

الشدة: 65- 70 %

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات، أقماع.

المدة : 40 د

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة أطراف السفلية +تحسين مهارة السحق في مركز 4 .

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	التمرين الأول : يقوم اللاعب بالرقود على الظهر على مكان مسطح ويرفع رجليه عاليا بشكل ثم يقوم بثني ومد الرجلين بالتبادل حركة دائرية مستمرة. 4 تكرارات x سلسلتين 		
10د	التمرين الثاني : من الاستلقاء على الصدر ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة لمسافة 9 أمتار. 4 تكرارات x 3 سلاسل مع أخذ راحة كافية بين التكرارات والسلاسل. 	تنمية سرعة أطراف السفلية +تحسين مهارة	المرحلة الأساسية
10د	التمرين الثالث : يكون اللاعب خلف خط 3 أمتار و مقابل للشبكة ،يقوم اللاعب بعملية رفع الكرة أمامه ثم ضربها بحيث تمر فوق الشبكة مع مراعاة رفع الذراعان و دوران الرسغ.	السحق في مركز 4 .	
10د	التمرين الرابع: تقسيم اللاعبين الى مجموعتين في كل جهة من الملعب 5 لاعبين 4 في سحق و لاعب في الإعداد في مركز 4 يقوم لاعبين السحق بتمرير كل الى لاعب المعد و معد يقوم بالإعداد الكرة ثم عملية السحق مع ملاحظة و تصحيح.		

الأسبوع الرابع .

الحصة: 07 .

المكان: ملعب متوسطة أول نوفمبر 1954 .

الشدة: 70 %

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات، أقماع .

المدة : 40 د

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة الانتقالية+تحسين مهارة السحق في مركز 4 ومركز 2.

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
15د	التمرين الأول : نطلب من كل اللاعبين التواجد في منطقة دائرة الوسط - نضع أقماع محيطة بالدائرة على بعد 9 أمتار؛ بحيث أن عدد اللاعبين يفوق عدد الأقماع (2)، وعند الإشارة ينطلق اللاعبون بسرعة إلى الأقماع، واللاعبان اللذان لم يجدا أقماع يقصان من المنافسة، ثم نعيد العملية وكل مرة نحذف قمعين حتى نصل إلى أسرع لاعب. متغيرات التمرين: - الانطلاق من وضعية المشي داخل الدائرة. - الانطلاق من وضعية الجري الخفيف داخل الدائرة. التمرين الثاني : يكون اللاعب خلف خط 3 أمتار و مقابل للشبكة ،يقوم اللاعب بعملية رفع الكرة أمامه ثم وارتقاء ضربها بحيث تمر فوق الشبكة مع مراعاة رفع الذراعان و دوران الرسغ. التمرين الثالث : تقسيم اللاعبين الى مجموعتين في كل جهة من الملعب 5 لاعبين 4 في سحق و لاعب في الإعداد في مركز 4 يقوم لاعبين السحق بتمرير كرة الى لاعب المعد و معد يقوم بالإعداد الكرة ثم عملية السحق مع ملاحظة و تصحيح.لمدة 7 دقائق ثم نغير الى مركز 2.	تنمية سرعة الانتقالية+ تحسين مهارة السحق في مركز 4 ومركز 2 .	المرحلة الأساسية
10د			
15د			

الأسبوع الرابع .

الحصة: 08 .

المكان: ملعب متوسطة أول نوفمبر 1954 .

الشدة: 70 %

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات، حواجز.

المدة : 40 د

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة الارتقاء و التنقل+تحسين مهارة السحق في مع حائط صد ثنائي.

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	التمرين الأول : توضع 5 من الحواجز بارتفاع (50سم) و بمسافات بينية بين كل حاجز و آخر (50سم). ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة و يصل إلى حاجز الأخير ثم يقوم بجري بالأقصى سرعة لمسافة 5 أمتار . 4 تكرارات راحة بين تكرار و آخر 1د.	تنمية سرعة	المرحلة الأساسية
10د	التمرين الثاني : نقسم اللاعبين لمجموعتين كل مجموعة تقف عند خط 9 أمتار لكل جهة مقابلين الشبكة من الملعب و عند الإشارة ينطلقان إلى خط الشبكة 9 أمتار ثم يعودان إلى خط 3 أمتار ثم ينطلقان إلى خط الشبكة ثم يعودان إلى خط 9 أمتار . تكرار تمرين 3 مرات راحة بينهما 1د.	الارتقاء و التنقل + تحسين	
10د	التمرين الثالث : يقف اللاعب أمام الحائط لمسافة 4-5 أمتار يؤدي حركة الضرب بالكرة لترتد الكرة من الأرض إلى الحائط 5 دقائق بدون ارتقاء 5 دقائق بالارتقاء.	مهارة السحق في مع حائط صد ثنائي.	
10د	التمرين الرابع: نقوم بتقسيم ملعب إلى قسمين كل قسم به جهتين جهة بها 3 لاعبين لاعب في إرسال و لاعبان في حائط الصد أما جهة الأخرى ففيها لاعبان لاعب في استقبال و السحق و لاعب في التمرير . لكل لاعب 6 تمريرات ثم نقوم بتغيير اللاعبين.		

الأسبوع الخامس .

الحصة: 09 .

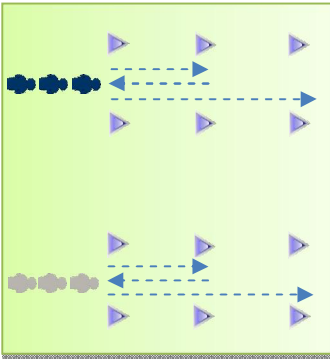
المكان: ملعب متوسطة أول نوفمبر 1954.

الشدة: 70- 75 %

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات، أقماع.

المدة : 40 د

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة التنقل+تحسين مهارة السحق في مركزين مع حائط صد ثنائي.

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
15د	التمرين الأول :  كما هو موضح في الشكل ثلاث أقماع المسافة بين القمعين 6 منقسم الفريق الى مجموعتين، كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين على الأكثر ينطلق اللاعب الأول بسرعة ليصل الى القمع الثاني ثم يعود ثم ينطلق باتجاه القمع الثالث ليعود و يلمس يد زميله الذي يليه ، 4 تكرارات لكل لاعب 3×سلاسل (راحة كافية بين السلاسل).	تنمية سرعة التنقل +	المرحلة الأساسية
10د	التمرين الثاني : ضرب الكرة معلقة من الثبات: يصعد اللاعب فوق كرسي و مقابل للشبكة و ترمى له كرات عاليا و يقوم بضربها . لكل لاعب 15 كرة مع تصحيح عملية للاعبين .	تحسين مهارة السحق في مركزين مع حائط صد ثنائي.	
15د	التمرين الثالث : نقسم لاعبين الى مجموعتين مجموعة في مركز 4 و مجموعة في مركز 2 مع وجود لاعبان معدان في كل مركز و 3 لاعبين في حائط صد في جهة أخرى يقوم المدرب بتمرير الكرة الى معدان يقوم معد بالإعداد كرة الى الضارب مع مراعاة تغيير اللاعبين كل مرة.		

الأسبوع الخامس .

الحصة: 10 .

المكان: ملعب متوسطة أول نوفمبر 1954.

الشدة: 70- 75 %

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات، أقماع.

المدة : 40 د

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة الارتقاء التنقل+تحسين مهارة السحق الخطي .

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	التمرين الأول : يقوم اللاعب بالجري و تخطي الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15 م ويكون عدد التكرارات 6 بينهما راحة 1د. 		
10د	التمرين الثاني : نقسم اللاعبين لمجموعتين كل مجموعة تقف عند خط 9 أمتار لكل جهة مقابلين الشبكة من الملعب و عند الإشارة ينطلقان الى خط الشبكة 9 أمتار ثم يعودان الى خط 9 أمتار ثم ينطلقان الى خط الشبكة ثم يعودان إلى خط 9 أمتار . تكرار تمرين 4مرات راحة بينهما 1د.	تنمية سرعة الارتقاء التنقل+	المرحلة الأساسية
10د	التمرين الثالث : تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة تشكل صف وكل صف يأخذ نصف ملعب ويختار كل لاعب لاعب آخر لتوزيع الكرة وتتم عملية الارتقاء للسحق عن طريق اللاعب الأول من الصف ثم الثاني .	تحسين مهارة السحق الخطي .	
10د	التمرين الرابع: نقسم اللاعبين الى مجموعتين أ-ب تقوم أ بأداء الإرسال أما مجموعة ب تقوم باستقبال كرة مع تمرير ثم السحق مع تغيير اللاعبين كل حركة سحق الخطي لمدة 5د ثم نقوم بتغيير مجموعتين.		

الأسبوع السادس.

الحصة: 11 .

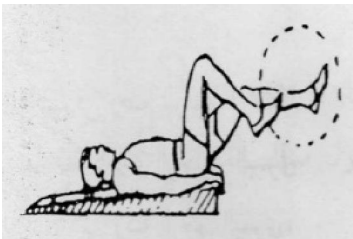
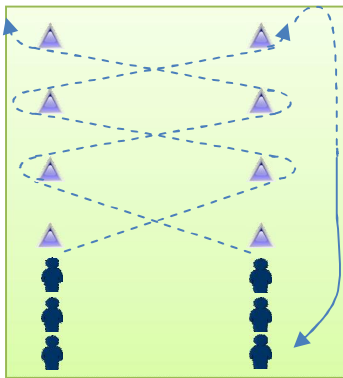
المكان: ملعب متوسطة أول نوفمبر 1954.

الشدة: 75- 80 %

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات، أقماع .

المدة : 40 د

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة الحركة والتنقل+تحسين مهارة السحق المستقيم .

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	التمرين الأول :  يقوم اللاعب بالرقود على الظهر على مكان مسطح ويرفع رجليه عاليا بشكل ثم يقوم بثني ومد الرجلين بالتبادل حركة دائرية مستمرة. 4 تكرارات x 3 سلاسل راحة بين سلاسل 1د.		
10د	التمرين الثاني :  نشكل مجموعتين من اللاعبين: - عند الصافرة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا. 5 تكرارات لكل لاعب x سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين).	تنمية سرعة الحركة والتنقل+تحسين مهارة السحق المستقيم .	المرحلة الأساسية
10د	التمرين الثالث : يقف اللاعب أمام الحائط لمسافة 4-5 أمتار يؤدي حركة الضرب بالكرة لترتد الكرة من الأرض الى الحائط لكن دون متابعة بالذراع مع التركيز على حركة الرسغ فقط، يكرر عملية لمدة 4 د لمجموعتين بينهما راحة بينية 1 د.		
10د	التمرين الرابع: يقسم اللاعبين إلى فوجين فوج فيه 5 لاعبين في منطقة الهجوم المقابلة للفوج الآخر الذي يقوم بعملية الإرسال واحد بعد الآخر حيث يقوم لاعبين الهجوم باستقبال و الإعداد و السحق المستقيم مع وجود حائط صد أحادي يغطي منطقة ضرب ساحق الخطي.		

الأسبوع السادس.

الحصة: 12 .

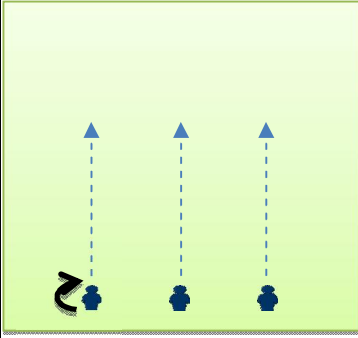
المكان: ملعب متوسطة أول نوفمبر 1954.

الشدة: 75-80 %

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات، حواجز، أقماع.

المدة : 40 د

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة الارتقاء التنقل+تحسين مهارة السحق الخطي .

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	التمرين الأول : توضع 5 من الحواجز بارتفاع (50سم) و بمسافات بينية بين كل حاجز و آخر (50سم). ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام، حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة و يصل إلى حاجز الأخير ثم يقوم بجري بأقصى سرعة لمسافة 5 أمتار. 6 تكرارات راحة بين تكرار و آخر 30 ثا		
10د	 التمرين الثاني : من الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة لمسافة 9 أمتار. - من وضعية الانبطاح النهوض بعد سماع الصافر، والجري بأقصى سرعة لمسافة 9 أمتار. 5 تكرارات لكل وضعية × سلسلتين مع أخذ راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين.	تنمية سرعة الارتقاء التنقل+تحسين	المرحلة الأساسية
10د	التمرين الثالث : يقف زميلان متقابلان لمسافة 9 أمتار يقوم احدهم بضرب الكرة الى زميله بعد أن ترتد الى الأرض ثم يقوم اللاعب الآخر بنفس الحركة 5دقائق بدون ارتقاء و 5 دقائق بارتقاء.	مهارة السحق الخطي .	
10د	التمرين الرابع: نقوم بتقسيم ملعب الى قسمين كل قسم به جهتين جهة بها 3 لاعبين لاعبان في إرسال و لاعب واحد في حائط الصد أما جهة الأخرى ففيها لاعبان لاعب في استقبال و السحق و لاعب في التمرير . لكل لاعب 6 تمريرات ثم نقوم بتغيير اللاعبين يجب على لاعب السحق الكرة خطيا.		

الأسبوع السابع.

الحصة: 13 .

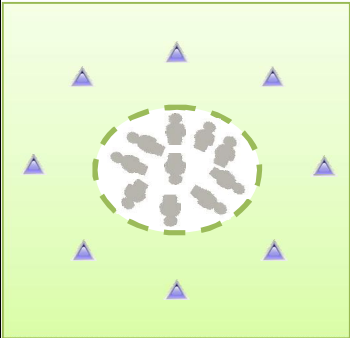
المكان: ملعب متوسطة أول نوفمبر 1954.

الشدة: 80 %

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات، أقماع.

المدة : 40 د

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة الحركية +تحسين مهارة السحق .

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
15د	 التمرين الأول : نطلب من كل اللاعبين التواجد في منطقة دائرة الوسط - نضع أقماع محيطية بالدائرة على بعد 9 أمتار؛ بحيث أن عدد اللاعبين يفوق عدد الأقماع (2)، وعند الإشارة ينطلق اللاعبون بسرعة إلى الأقماع، واللاعبان اللذان لم يجدا أقماع يقصان من المنافسة، ثم نعيد العملية وكل مرة ن حذف قمعين حتى نصل إلى أسرع لاعب. متغيرات التمرين: - الانطلاق من وضعية المشي داخل الدائرة. - الانطلاق من وضعية الجري الخفيف داخل الدائرة.	تنمية سرعة الحركية +تحسين مهارة السحق .	المرحلة الأساسية
10د	التمرين الثاني : يقف لاعبان في اتجاه الحائط يقوم لاعب الأول ب ضرب الكرة على الأرض لترتد من الحائط ثم يضربها لاعب الثاني مع تركيز على حركة الذراعين و رسغ لمدة 5 دقائق و نقوم بتغيير جهة اللاعبين.		
15د	التمرين الثالث : نقسم لاعبين الى مجموعتين مجموعة في مركز 4 و مجموعة في مركز 2 مع وجود لاعبان معدان في كل مركز و 3 لاعبين في حائط صد في جهة أخرى يقوم المدرب بتمرير الكرة الى معدان يقوم معد بالإعداد كرة الى الضارب مع مراعاة تغيير اللاعبين كل مرة.		

الاسبوع السابع.

الحصة: 14.

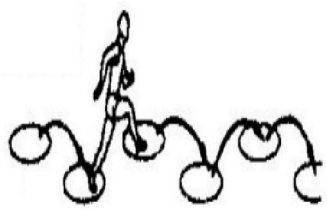
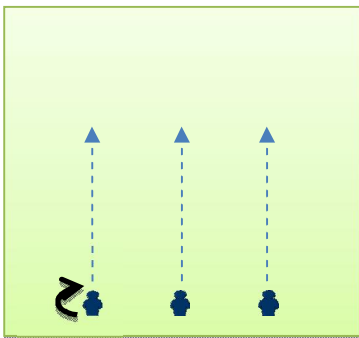
المكان: ملعب متوسطة أول نوفمبر 1954.

الشدة: 80 %

الوسائل: صفارة، ميقاتي ، كرات، حلقات، أقماع.

المدة : 40 د

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة التنقل +تحسين مهارة السحق مع استقبال و حائط صد ثلاثي.

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	التمرين الأول : يتم وضع 6 حلقات المسافة بينهما حوالي 1م، ثم يقوم كل لاعب بالجري و وضع كل رجل في حلقة ثم جري لمسافة 5 أمتار 5 تكرارات لكل لاعب 1د راحة بين كل تكرار 	تنمية سرعة التنقل +تحسين مهارة السحق مع استقبال و حائط صد ثلاثي.	المرحلة الأساسية
10د	التمرين الثاني : من الاستلقاء على الصدر ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة لمسافة 9 أمتار. 5 تكرارات × 3 سلاسل مع أخذ راحة كافية بين التكرارات والسلاسل. 	تنمية سرعة التنقل +تحسين مهارة السحق مع استقبال و حائط صد ثلاثي.	
10د	التمرين الثالث : يكون اللاعب خلف خط 3 أمتار و مقابل للشبكة ،يقوم اللاعب بعملية رفع الكرة أمامه يقوم بارتقاء ثم ضربها بحيث تمر فوق الشبكة مع مراعاة رفع الذراعان و دوران الرسغ. في مركزين 2 و مركز 4.	تنمية سرعة التنقل +تحسين مهارة السحق مع استقبال و حائط صد ثلاثي.	
10د	التمرين الرابع يقوم لاعب بالإرسال من خط 9 أمتار في حين يكون 6 لاعبين في الجهة الأخرى، حيث يقوم لاعب باستقبال هذه الكرة، والثاني يعدها أما الثالث فيقوم بعملية السحق. مع وجود حائط صد ثلاثي	تنمية سرعة التنقل +تحسين مهارة السحق مع استقبال و حائط صد ثلاثي.	

الأسبوع الثامن.

الحصة: 15 .

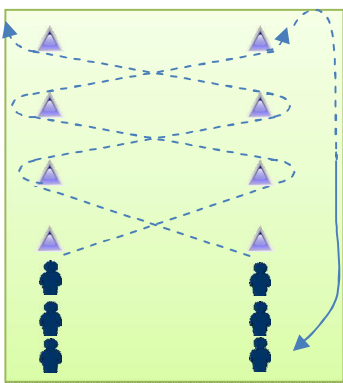
المكان: ملعب متوسطة أول نوفمبر 1954.

الشدة: 80-85%

الوسائل: صفارة، ميقاتي، كرات، أقماع.

المدة : 40 د

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة التنقل +تحسين مهارة السحق المستقيم و الخطي.

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	التمرين الأول : يقوم اللاعب بالجري و تخطي الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15 م ويكون عدد التكرارات 6 بينهما راحة 30ثا. 		
10د	التمرين الثاني : نشكل مجموعتين من اللاعبين: - عند الصافرة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا. 4 تكرارات لكل لاعب 3×سلاسل (راحة كافية بين السلاسل). 	تنمية سرعة التنقل +تحسين مهارة السحق المستقيم و الخطي.	المرحلة الأساسية
10د	التمرين الثالث : نقسم اللاعبين الى مجموعتين أ-ب تقوم أ بأداء الإرسال أما مجموعة ب تقوم باستقبال كرة مع تمرير ثم السحق المستقيم مع تغيير اللاعبين كل عملية سحق لمدة 7د ثم نقوم بتغيير مجموعتين.		
10د	التمرين الرابع: تقسيم اللاعبين الى مجموعتين في كل جهة من الملعب 5 لاعبين 4 في سحق و لاعب في الإعداد في مركز 4 يقوم لاعبين السحق بتمرير كل الى لاعب المعد و معد يقوم بالإعداد الكرة ثم عملية السحق الخطي مع ملاحظة و تصحيح.		

الأسبوع الثامن.

الحصة: 16 .

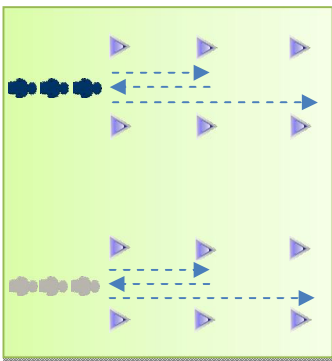
المكان: ملعب متوسطة أول نوفمبر 1954.

الشدة: 85 %

الوسائل: صفارة، ميقاتي، كرات، أقماع.

المدة : 40 د

الهدف العام من الحصة : تنمية سرعة التنقل +تحسين مهارة السحق المستقيم و الخطي مع وجود حائط صد .

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	التمرين الأول :  كما هو موضح في الشكل ثلاث أقماع المسافة بين القمعين 6 منقسم الفريق الى مجموعتين، كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين على الأكثر ينطلق اللاعب الأول بسرعة ليصل الى القمع الثاني ثم يعود ثم ينطلق باتجاه القمع الثالث ليعود و يلمس يد زميله الذي يليه ، 5 تكرارات لكل لاعب 3x3سلاسل (راحة كافية بين السلاسل).	تنمية سرعة التنقل +تحسين	المرحلة الأساسية
10د	التمرين الثاني : نقسم اللاعبين لمجموعتين كل مجموعة تقف عند خط 9 أمتار لكل جهة مقابلين الشبكة من الملعب و عند الإشارة ينطلقان الى خط 6 أمتار ثم يعودان الى خط 9 أمتار ثم ينطلقان الى خط الشبكة ثم يعودان الى خط 3 أمتار ثم ينطلقان الى خط الشبكة ثم يعودان الى خط 9 أمتار. تكرار تمرين 3 تكرارات راحة بينهما 2د.	مهارة السحق المستقيم و الخطي مع وجود حائط صد .	
10د	التمرين الثالث : نقسم لاعبين الى مجموعتين مجموعة في مركز 4 و مجموعة في مركز 2 مع وجود لاعبان معدان في كل مركز و 3 لاعبين في حائط صد في جهة أخرى يقوم المدرب بتمرير الكرة الى معدان يقوم معد بالإعداد كرة الى الضارب مع مراعاة تغيير اللاعبين كل مرة.		
10د	التمرين الرابع: يقوم لاعب بالإرسال من خط 9 أمتار في حين يكون 3 لاعبين في حائط الصد و 6 لاعبين في الجهة الأخرى ، حيث يقوم لاعب باستقبال هذه الكرة، والثاني يعدها أما الثالث فيقوم بعملية السحق من مركز 4 و مركز 2 حيث يكون سحق إما مستقيم أو خطي .		

B

ملخص الدراسة

Résumé de l'étude

Titre de l'étude: l'impact d'un programme de formation proposé pour le développement de la vitesse de prescription sur la performance de battre les Cubs de classe joueurs de compétences de volley-ball joués pour le smatch (moins de 17 ans).

Objectifs de l'étude:

1. L'impact du programme de formation proposé de développer de l'aspect du smatch.
2. déterminer l'effet du programme proposé dans le développement de la vitesse de prescription en volley-ball.

Le problème de l'étude: L'impact du programme de formation proposé sur le développement de la vitesse de prescription sur la performance en battant l'écrasante joueurs de compétences de volley-ball "âgé de moins de 17 ans catégorie"?

Hypothèse générale: le programme de formation proposé dans effet sur le développement de la vitesse de prescription de battre la performance de compétences smatch avec des joueurs de volley-ball, "moins de 17 ans catégorie."

Hypothèses partielles:

1. différences statistiquement significatives entre les pré- et post-pas de vitesse dans le développement de la performance de compétence technique smatch lorsque le groupe de contrôle.
2. Il existe des différences significatives entre les pré- et post dans le développement de la technologie pour accélérer la performance de la compétence de battre submerger le groupe expérimental en faveur des différences télémétriques.
3. Il existe des différences significatives entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le post-test dans le développement de la technologie pour accélérer la performance de la compétence de battre écrasante en faveur du groupe expérimental.

L'échantillon de l'étude:

A. ABG pilote: et il comprend 10 joueurs de l'un des principaux Club de classe de volley-ball. "moins de 17 ans catégorie."

(B) le groupe de contrôle, et comprend 10 joueurs de Star Sports Club a msila de la classe de volley-ball "moins de 17 ans catégorie."

Méthodologie: méthode expérimentale, car elle cadrerait les caractéristiques étudiées.

Outils de l'étude: les tests physiques tests (de vitesse) et des tests d'habileté (écrasement des tests d'habileté).

Conclusions:

- Le programme de formation proposé dans effet sur le développement de la vitesse de prescription de battre la performance de compétences smatch avec des joueurs de volley-ball, "moins de 17 ans catégorie."

Recommandations:

- Mettre l'accent sur la formation pour améliorer la recette de vitesse en battant la compétence technique écrasante.
- Mettre l'accent sur la nécessité pour les formateurs Voir tout ce qui est nouveau dans le domaine des aéronefs et des sciences connexes balle.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة سرعة على أداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال أقل من (17 سنة).

أهداف الدراسة:

- 1- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير مهارة السحق.
 - 2- معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير صفة السرعة في كرة الطائرة.
- مشكلة الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة السرعة على أداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة "فئة أقل من 17 سنة"؟
- الفرضية العامة:** للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية السرعة على أداء تقنية الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة لأقل من (17 سنة).

الفرضيات الجزئية :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية السرعة على أداء تقنية مهارة الضرب الساحق لدى المجموعة الضابطة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية السرعة على أداء تقنية مهارة الضرب الساحق لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في تنمية السرعة على أداء تقنية مهارة الضرب الساحق لصالح المجموعة التجريبية.

عينة الدراسة:

- أ- المجموعة التجريبية :و تضم 10 لاعبين من نادي رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة صنف أشبال.
- ب- المجموعة الشاهدة :و تضم 10 لاعبين من نادي نجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة صنف اشبال.
- منهج الدراسة:** المنهج التجريبي لأنه يلاءم الظاهرة المدروسة.

أدوات الدراسة: اختبارات بدنية (اختبارات السرعة) و اختبارات مهارية (اختبارات مهارة السحق).

استنتاجات:

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة السرعة على أداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة "فئة الأشبال".

توصيات:

- التركيز في التدريب على صفة السرعة لتحسين تقنية مهارة الضرب الساحق.
- التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة الطائرة والعلوم المرتبطة.