وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :12/D10/417

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: حكيم غلاب

تحت عنوان

اثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة ومهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال

(دراسة ميدانية لفرق ولاية المسيلة)

لجنة المناقشة :

د. فاتح يعقوبي	**جامعة :محمد بوضياف المسيلة**	**رئيسا**
د. كمال مقاق	**جامعة : محمد بوضياف المسيلة**	**مشرفا ومقررا**
د. قارة السعيد	**جامعة : محمد بوضياف المسيلة**	**مناقشا**
أ. بلال بن التومي	**جامعة : محمد بوضياف المسيلة**	**مناقشا**

السنة الجامعية : 2016 / 2017

بسم الله الرحمن الرحيم

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

[وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

ويقول رسول الله ص : { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور الفاضل : مقاق كمال على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لنا و الذي كان نعم الموجه كل الشكر و الامتنان .

ونتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة قسم التدريب الرياضي و اخص بالذكر الدكتور قارة سعيد و الدكتور يعقوبي فاتح على المساعدات و التوجيهات القيمة اللتي امداني بها و أخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد

في انجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة

ومدربي و مسيري فريقي النجم والاتلتيك للكرة الطائرة

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

قال تعالى: [وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً] الإسراء : 24

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية حفضها الله.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي رحمه الله وأسكنه جناته .

إلى الزوجة الكريمة .

إلى اعز ما املك الكتكوة عبد الله و ابنتي رنيم

إلى القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إخوتي و اخواتي.

إلى زوجات و ازواج إخواني واخواتي و أولادهم.

إلى كل العائلة الكريمة.

إلى كل الاصدقاء و زملاء الدراسة.

إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي

الى مدربي النجم و الاتلتيك للكرة الطائرة بالمسيلة

إلى من احتواهم قلبي ... إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

قائمة المحتويات

الرقم	عناوين	الصفحة
البسملة		
شكر وعرفان		
الاهداء		
مقدمة		أ
الفصل الأول **الخلفية النظرية والدارسات السابقة والمشابهة**		
1-	**التدريب الرياضي**	04
1-2-	مفهوم التدريب الرياضي	04
1-3-	خصائص التدريب الرياضي	04
1-4-	الأهداف العامة للتدريب الرياضي	05
2-	بناء البرامج التدريبية	05
2-1-	مفهوم البرامج	05
2-2-	أسس بناء البرامج التدريبية	05
2-3-	أسس نجاح البرنامج التدريبي	06
3-	طرق التدريب	06
3-1-	طريقة التدريب المستمر	07
3-2-	طريقة التدريب الدائري	07
3-3-	طريقة التدريب البليومتري	07
3-4-	طريقة التدريب بالمنافسة	07
3-5-	طريقة التدريب التكراري	08
3-6-	طريقة التدريب الفتري	08
4-	عناصر اللياقة البدنية	08
4-1-	التحمل	08

4-2- القوة	09
4-3- السرعة	09
4-4- الرشاقة	09
4-5- المرونة	10
5- أشكال الإعداد البدني	13
5-1- التحضير البدني المشترك	13
5-2- التحضير البدني المنفصل	13
5-3-التحضير البدني المدمج	14
5-3-1- تعريف التحضير البدني المدمج	14
5-3-2- اهمية التحضير البدني المدمج	14
5-3-3- التدريبات بإستخدام التحضير البدني المدمج	15
5- الكرة الطائرة	15
6-1- فكرة عامة عن كرة الطائرة	15
6-2- مميزات الكرة الطائرة	16
6-3- خصائص الكرة الطائرة	16
6-4- المهارات الأساسية	17
6-4-1-الإرسال	17
6-4-2-الدفاع عن الارسال	17
6-4-3-الاعداد	18
6-4-4-الضرب الساحق	18
6-4-5-الصد	18
6-4-6-الدفاع عن الملعب	18
6-4-7-الاستقبال	18
6-4-7-1- أهمية استقبال الإرسال	18
6-4-7-2- طريقة الاستقبال الإرسال	18

6-4-7-2-1- الاستعداد	18
6-4-7-2-2- المرحلة التمهيدية	19
6-4-7-2-3- المرحلة الرئيسية	19
6-4-7-2-4- المرحلة الختامية	19
6-4-7-2-5- التحكم التقني في حركة استقبال الإرسال	19
6-5- أهدف الاستقبال باليدين	20
6-6- الحركة التقنية الدفاعية	20
6-7- ملامسة الكرة	20
6-8-مبادئ أساسية لاستقبال الإرسال	21
6-9- تأثير تغير قانون الإرسال على استقبال الإرسال	21
6-10- الوضعيات التنظيمية لاستقبال الإرسال	21
6-10-1- وضعية ثلاثة لاعبين لاستقبال الإرسال	21
6-10-2- وضعية لاعبين اثنين لاستقبال الإرسال	22
6-10-3- خطوات تدريب مهارة استقبال الإرسال	23
7- المراهقة	23
7-1- تعريف المراهقة	23
7-2- خصائص مرحلة المراهقة	24
7-2-1- الخصائص الجسمية	24
7-2-1-1- النمو الجسمي	24
7-2-1-2- النمو الجنسي	24
7-2-1-3- النمو الحركي	25
7-2-2- الخصائص الفيزيولوجية	25
7-3- دور الرياضة عند الفئة من 15-17سنة	26
7-4- علاقة المراهقة بالرياضة	26
7-5- تطور البدني لدى المراهقين	26

8- الدارسات السابقة	27
الفصل الثاني **الإطار العام للدراسة**	
1-الكلمات الدالة في الدراسة	34
1-1- الأداء المهاري	34
1-2- البرنامج التدريبي	34
1-3- التحضير البدني	34
1-4- التحضير البدني المدمج	34
1-5- المرونة	34
1-6- الاستقبال	35
1-7-المراهقة	35
1-8- الكرة الطائرة	36
2-إشكالية	37
3-أهداف الدراسة	38
4-أهمية الدراسة	38
5-فرضيات الدراسة	38
الفصل الثالث **الإجراءات الميدانية للدراسة**	
1-الدراسة الاستطلاعية	40
2-المنهج المتبع في الدراسة	40
3- مجتمع وعينة الدراسة	41
4-أدوات جمع البيانات والمعلومات	43
5- إجراءات التطبيقية الميدانية للأداة	45
6- الأساليب الإحصائية	45

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
1-عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين	47
2-عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية	49
3-عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين	50
4-مناقشة النتائج	53
الفصل الخامس **استنتاجات واقتراحات**	
1- استنتاجات عامة	56
2-اقتراحات	56
3- الأفاق المستقبلية للدراسة	56
4- المراجع المعتمدة في الدراسة	57
5- الملاحق	
6- ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر.	41
02	يمثل مدى تجانس الغينة من حيث الطول.	41
03	يمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن.	42
04	يمثل اختبار المرونة القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية	45
05	يمثل شبكة الملاحظة القبيلة للمجموعتين الضابطة و التجريبية.	46
06	يمثل اختبار المرونة البعدي و القبلي للمجموعة التجريبية.	47
07	يمثل شبكة الملاحظة البعدية و القبلية للمجموعة التجريبية.	47
08	يمثل اختبار المرونة البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية.	48
09	يمثل شبكة الملاحظة البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.	49

مقدمة

يعتبر التدريب الرياضي الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربوية مرتبة قائمة على أسس علمية مبتغاها الوصول باللاعبين إلى أوج المستويات و الأداء الجيد و المتطور و السريع الذي تسعى إليه كل فرق العالم محاولتا منها في إحراز أفضل النتائج و المستوى (**مفتي إبراهيم حماد ،1997 ،ص .08**).

إن لعبة الكرة الطائرة أصبحت أحد المظاهر المدنية الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء اللاعب الجديد , فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة أداء الفريق واللاعب , في صياغة الحركات الفنية أثناء المباراة في أفضل صورها, فالمستويات التي نجح اللاعبون في أدائها أصبح تجسيدا حيا لمقدرة اللاعب على أداء معجزات تخطت الممكن الى ما كان يعتقد البعض انه غير ممكن.

مما سبق يتضح أن التدريب في لعبة الكرة الطائرة عبارة عن صياغة فريدة, لمجموعة من المعارف والعلوم التي يصغها المتخصصين بغرض رفع قدرات اللاعبين والفريق لتحقيق الأداء الممتاز و لضمان تدريب ناجح و فعال كان من الضروري على المعنيين بشأن الرياضي إتباع أحسن الطرق و أنجعها ، و الإلمام بالعلوم الأساسية الخاصة بالتدريب و معرفة الخصائص ودراسة المراحل العمرية و الاعتناء بها ، وتنمية الصفات البدنية مع تطوير المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لكونهم يشكلون اللبنة الأساسية لفرق الأكابر .

و من أجل هذا اتخذ التدريب في لعبة الكرة الطائرة مكانته اللائقة فهو الوسيلة الوحيدة المضمونة لتحقيق الأداء الإنجاز العالمي والفوز بالمباريات.(**سعد حماد الجميلي, 2009، ص ص، 15-17**).

وبما أن الكرة الطائرة تخضع لظهور قوانين جديدة وهذا من أجل إضفاء أكثر إثارة في اللعب، من خلال الحركات الهجومية والدفاعية وخطط اللعب، فإن كل الفرق التي تسيطر على كرة الطائرة تمارس خطة دفاعية أنجع وفعالة، ومن هنا نلاحظ أن الدفاع الجيد يكون أحد الشروط المساهمة في الفوز، و للوصول الى هذا يجب إيجاد طرق و حلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة و حديثة في التدريب الرياضي باستخدام التحضير البدني المدمج الذي يعتبر من الأشكال المستخدمة في عدة رياضات جماعية ، حيث تتم تنمية الصفات البدنية المختلفة كالمرونة و القوة و الرشاقة مثلا باستخدام تمرينات مهارية التي لها علاقة بالجانب البدني و هذا ما أكده Alexandre dellal(2008) انه عبارة عن ادماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات البدنية و المهارية في آن واحد ، كما يضيف ايضا Impellizeni بان استخدام التمارين بالتحضير البدني المدمج أكثر ثراء اكتمال من التحضير البدني و المهاري التقليديين ، لذا فان الدراسات الحديثة أعطت صورة لجميع الممارسين أن هناك أنواع مختلفة من التمرينات باستخدام الكرة و التي بها يمكن تنمية المرونة و مهارة الاستقبال و التي تعتبر اول تقنية دفاعية في الكرة الطائرة ،ومن

اجل الارتقاء و تحسين هذه التقنية و إعطائها أهمية كبيرة في تكوين اللاعبين و زيادة التركيز عليها في التدريبات و ضرورة استعمال أساليب و طرق و تمارين مختلفة لتحسين هذه المهارة , و لإرتباط أدائها مع جميع الصفات البدنية الى ان صفة

المرونة تعد اكبر صفة ترتبط بمهارة الاستقبال مما لها تأثير الكبير ، وعليه جاءت فكرة التطرق الى موضوع (أثر برنمج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة ومهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال)

ومن أجل حصد نتائج البحث وثماره قسمنا بحثنا إلى جانبين جانب نظري، وجانب تطبيقي ويحتويان على خمس فصول وفيها , الفصل الأول سوف نتطرق فيه إلى التعريف بالكرة الطائرة و ما تتميز به هذه اللعبة و مختلف قوانينها خاصتا منه الجديدة و التي أعطت حماسا و تشويق وحلول جديدة للمدربين , و كذلك مختلف التقنيات التي ترتبط بهذه اللعبة وكذا البرنامج التدريبي و الطرق و الأشكال التدريبية المناسبة , و كذلك سنتطرق لأهم الدراسات السابقة و المشابهة التي تحيط بموضوع بحثنا ,أما الفصل الثاني سنتناول فيه الإطار العام لدراسة و من خلال الخلفية النظرية نستطيع تحديد إشكالية بحثنا و طرح التساؤلات و صياغة الفرضيات, و في الفصل الثالث نقوم بالإجراءات الميدانية لدراسة وفيه نقوم بتحديد مجتمع البحث وضبط المتغيرات واختيار عينة الدراسة و إجراء التطبيق الميداني للأداء و كذالك تحديد الأساليب الإحصائية , ثم نقوم في الفصل الذي يليه بعرض و مناقشة النتائج المحصل عليها , و في الأخير عرض التوصيات و الاقتراحات لعلها تساهم في الاهتمام بتطوير هذه التقنية بأسلوب أحسن و المساهمة في تطوير لعبة الكرة الطائرة.

الفصل الأول

الخلفية النظرية الدراسات السابقة

– الخلفية النظرية:

1 – التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادقة أو تقوم على مبدأ المحاولة و الخطأ،و لكنها عملية مدروسة و مخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق" بأنه تلك الإتجاهات و الأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة و قدرات اللاعبين البدنية و البمهارية و التخططية و النفسيبة ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل(**يحيى السيد الحاوي،1998،ص.10**)

1-1- تعريف "MATVEIV " للتدريب الرياضي " هو ذلك التحضير البدني و المهاري و الخططي و الفكري و النفسي للرياضي(**عبد العلي نصيف،1988 ،ص ص. 14-15**)

ويعرف على نصيف وقاسم حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) و التكنيك (المهارات الخططية) وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (**قاسم حسن حسين، 1976،ص.45**)

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية و التربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب و المسابقات عن طريق التأثير المبرمج.

1-2- خصائص التدريب الرياضي :

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة دائما على العملية التدريبية والقائمين بهاو أهم هذه الخصائص ما يلي:

- حث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة و تقديرها و جعلها نمط الحياة .
- توجيه ميول الفرد الرياضي و اتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة .
- غرس و تطوير السمات الخلقية و الإرادية و الإيجابية لدى اللاعبين .
- تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث لأسس و مبادئ علمية التي أمكن التوصيل إليها علوم الرياضة و التربية الرياضية .
- تأثير شخصية و فلسفة و قيم المدرب على شخصية اللاعب تأثيرا حيويا لتحقيق الأهداف الرياضية .
- استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مرورا بالانتقاء و حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب .
- استخدام دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية.
- نبذ كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات .

– الاعتماد على الأسس و المبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلقى دور الخبرة بل إنها تتكامل للعمل على تحقيق أهداف.(**مفتي إبراهيم حماد،2001، ص ص .25–27**).

1–3– الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

– الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

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

– يمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهميةهما الجانب التعليمي (التدريبي، التدريسي) و الجانب التربوي .

ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي : فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس .

و الثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا أو إراديا ويهتم بتحسين التذوق و التقدير و تطوير الدوافع و حاجات وصول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية و الإرادية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة، من خلال المنافسات(**أمر الله البساطي،2001،ص ص. 5–4**).

2– بناء البرامج التدريبية:

2–1– مفهوم البرامج:

يعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية و الرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.

و يعرفه مفتي إبراهيم"بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة بدونه يكون التخطيط ناقص"(**مفتي ابراهيم حماد،1997، ص. 260**).

2–2 أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماحمي و أمين خولي،بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للناشئين و خاصة في كرة القدم هي :

– أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

– تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.

– أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة و التي تتميز بالقيم و تؤدي إلى النمو المتوازن.

– أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة ، و الأهداف الاجتماعية و فلسفة المجتمع و الشخصية للناشئ.

– اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم و هي الأهداف (اللياقة البدنية–المعلومات الشخصية

والاجتماعية)بما تتناسب مع كل مرحلة سنية.

– يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية ، و يجب إدخال التكامل كعملية تربوية. وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.(**محمد الحماحمي و أمين الخولي،1990،ص. 44**).

2– 3 أسس نجاح البرنامج التدريبي :

و يشير عمرو أبو المجد و جمال النمكي و مفتي إبراهيم حمادة،أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يلي :

– يجب أن ينمي لدى الناشئين الاستجابة (الدافع و الرغبة) للبرنامج التدريبي و أن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم و التدريب و أن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء. يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب .

– يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي و الألعاب التي تحدد من نشاط اللاعبين و تزيد من إقبالهم على الأداء و تبعد عامل الملل و السأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي و البرنامج و الذي يتطلب التصميم و العطاء.

لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح و تبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج و خلال فتراته و مراحله و مقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم و لا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

– يجب أن تحدد المهرجانات و المباريات ، و أماكن التدريب ،و عدد اللاعبين و الأدوات و وسائل القياس، و السجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري و الإصابات ،و ذلك ضمانا، لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعة في إطار خطة التدريب السنوية.

– يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة و قابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.

– يجب أن يراع عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية.

– يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانات و الأدوات و الملاعب المتاحة في كل نادي.

– يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعيا(**عمرو أبو الجود وجمال النمكي،ص ص.185–186**)

3– طرق التدريب :

تستخدم طرق التدريب لتطوير اللياقة البدنية اللاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة وطريقة التدريب هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى الحالة البدنية للاعب (**مفتي إبراهيم حمادة, 2001, ص.210**)ومعظم العلماء يتفقون على وجود طرق مختلفة للتدريب إلا أنهم يختلفون في تقسمها فمثلا أمر الله البساطي يقول بوجود:

–أسلوب الحمل المستمر (منتظم السرعة, الخطوة, الفار تلك).

- أسلوب الحمل الفتري.
- أسلوب الهيبوكسك (التدريب في غياب الأكسجين ويناسب التدريب على اللعب في المرتفعات).
- الأسلوب الدائري (**أمر الله البساطي, 2001, ص. 56**) ويقسمها محمد حسن علاوي إلى:

- طريقة التدريب المستمر
- طريقة التدريب الفتري
- طريقة التدريب التكراري
- طريقة التدريب الدائري (**محمد حسن علاوي, 1994, ص. 212**).

ويقول الرياضي بابن الطرق التدريبية هي :

3-1-طريقة التدريب المستمر:

اسمه يدل عليه حيث تمتد فترة التدريب من 30 دقيقة إلى ساعة ونصف أو أكثر دون أن يتخلل ذلك فترة راحة وهذا يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية عند اللاعب (**كمال الربضي, 2004, ص. 232**) ولزيادة فاعلية هذا التدريب ممكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي :

- التدريب المستمر منخفض الشدة.
- التدريب المستمر مرتفعة الشدة .
- تدريب تناوب الخطورة أي سرعة الجري بين سريعة وبطيئة. (**عادل عبد البصير علي, 1999 , ص. 157**).

3-2-التدريب الدائري :

هو عبارة عن نظام تدريبي تترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين للآخر بعدد يقدره المدرب وفقا لاحتياج اللاعب من بقية أو مهارة تبعا لموسوم التدريب.

3-3- طريقة التدريب البليومتري :

هي نظام تدريبي يستخدم لتنمية القوة الانفجارية دون استخدام المصطلح نفسه وتعمل هذه التمرينات على إطالة ألياف العضلة من خلال الانقباض العضلي اللامركزي ويليه مباشرة الانقباض المركزي حيث يتم إطالة ألياف العضلة (**كمال الربضي, ص. 233**)

4-1-3-4- طريقة التدريب بالمنافسة :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموما للمراقبة أو تقييم المستوي باعتمادها علي أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوي الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية ، التكتيكية، و المهارية).

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوي الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية (**بسطوسي أحمد، 1999 ،ص .42**).

3-5- طريقة التدريب التكراري : .

يهدف أيضا إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية وما ينبثق عنهما كقوة السرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة, وتستخدم هذه الطريقة لإعداد اللاعب ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والحواجز ولاعبي الوثب والرمي بأشكاله, إضافة إلى رفع الأثقال والعينة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم ومن هاته التأثيرات:

- زيادة حجم الالياف العضلية
- زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية و التي تتم بغياب الأكسيجين.
- زيادة القوة العضلية للاعب طبقا لحاجة فعالية أو شكل الرياضة التي يتخصص فيها (**كمال الربضي, ص ص 223-224.**)

كما يشير وجدي مصطفى يشبه التدريب الفتري في الأداء والراحة ولكن مختلف عنه في :

- طول فترة أداء التمرين شدته, وكذا عدد مرات التكرار.
- قدرة استعادة الشفاء بين التكرار.

تهدف هاته الطريقة إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى والقوة المميزة بالسرعة وسرعة العمل وحمل المسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة. (**الفاتح وجدي مصطفى, السيد محمد لطفي, 2002, ص. 331**) .

3-6-طريقة التدريب الفتري:

هي نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي الجهد والراحة، (**كمال الربضي, ص. 232**) وهو نوعان: منخفض الشدة ومرتفع الشدة، (**مفتي ابراهيم حمادة , ص ص. 212-210**)وهي طريقة من طرق التدريب لتحسين مستوى القدرات البدنية تهدف طريقة التدريب الفتري إلى تنمية الصفات:

- التحمل الخاص.
- السرعة.
- القوة المميزة بالسرعة.
- القوة القصوى (**حسن علاوي, ص. 222**).

وتنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين :

- التدريب الفتري منخفض الشدة.
- التدريب الفتري مرتفع الشدة .

4- عناصر اللياقة البدنية:

4-1- التحمل:

يعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء في الفعالية دون الهبوط في كفاءة، أو مقدرة

الرياضي على مقاومة التعب. (**مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، ص.147**). وفي تعريفات التحمل العضلي اتفق معظم العلماء على أنه يعني: القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة

ويعرف "ثاكستون" 1911 التحمل العضلي بأنه: "قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت، أو المحافظة على الانقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية" (**أبو علاء أحمد عبد الفتاح ، ص. 14**)

4-2- القوة:

هي قوة العضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل (**قالة إسماعيل، 1987، ص .118**).

كما يعرف العديد من الباحثين ومن بينهم جونسوف وفيلوسوف بأنها القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها، كما تعتبر من بين الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة المتفجرة (**زهير السريجي، 1975، ص. 25**).

وبالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسب الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب وكذلك تجنب الإصابة وخاصة الخطيرة، كما في حال السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمنافس، وأهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد المقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الزميل وثقل الجسم واستخدام أدوات الجمباز(**منير جرجس إبراهيم، 2004، ص. 57**).

4-3- السرعة:

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن (**أبو العلاء عبد الفتاح ،ص.187**).

وتعرف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن .

يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل (**أسامة كامل، 1999 ، ص.244**).

وتعرف السرعة بأنها معدل تغير حركة الجسم أو جزء منه في المسافة والزمن وكمثال: عدو 100 متر كقياس للسرعة فإذا استطاع طالب عدو 100متر في 12.5ثانية فإن السرعة المتوسطة لهذا الطالب 8متر/ثانية (100متر مقسومة على 12.5ثانية). والسرعة المتوسطة يمكن أن نحددها في إطار نوعين من السرعة: زمن رد الفعل وزمن الحركة وزمن رد الفعل هو الزمن المستغرق للاستجابة لمثير ما، أو هو الزمن المنقضي فيما بين ظهور أو سماع المثير وبدء حركة الجسم كاستجابة. وكمثال في 100متر عدو فإن الزمن المستغرق من لحظة سماع طلقة البدء وتحريك أي جزء من أجزاء جسم اللاعب يعرف بزمن رد الفعل.

4-4- الرشاقة:

هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه، وأيضا القدرة على

استخدام المهارات (**قاسم حسن حسين، 1998، ص. 59**) خفة ورشاقة الأداء تظهر أكثر ونلاحظها لدى اللاعبين المميزين مهاريا، وهي حركة الجسم مع الأطراف في سرعة لإنجاز وفاعلية (**مفتي إبراهيم حماد ، ص. 61**)

ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء.

يرى ساميل 1970 أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين كاليد أو القدمين أو الرأس (**محسن علاوة ،1980، ص. 52**) وترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطا وثيقا، ويرى "بيوكر" بالاتفاق مع "لارسون" أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وهي عنصر مهم في معظم الرياضات، وتتطلب الرشاقة عنصر القوة والجهد (**فايز مهنا، 1982، ص. 20**).

4-5- المرونة:

هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي، وتعد المطاطية احد العوامل المؤثرة في المرونة...،ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني والرياضي عن المفهوم لدى العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على آداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة ،وكلمة(flex) تعني (ثني) وكلمة "flexibility" تعني "الانثنائية " أو اللدانة أو المرونة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة في مراجع التربية الرياضية (**أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود ،2008، ص.201**).

كما تعني المرونة مقدرة مفاصل لجسم على العمل من مدى حركي واسع فالمرونة بالمعنى السابق ترتبط بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والأربطة على الامتطاط ،وبذلك يمكن القول بان المرونة أمر يهم المفاصل في حين أن المطاطية أمر يهم العضلات (**مفتي ابراهيم حمادة،1996،ص .201**).

4-5-1- تعريف المرونة: يعرفها كل harre و free المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها و تحت تأثير قوى مثل مساعد زميل

وكذلك تعرف المرونة على أنها " القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية (**Philippe Lerou, 2006, p.198**)ويعرفها لارسون(larson)بأنها عبارة على توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد.

ويعرفها إبراهيم سلامة "بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة " كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة طبقا متطلبات الأداء الفنية في كرة القدم ،كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل (**أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، ص .201**).

4-5-2- أهمية المرونة :يمكن تلخيصها فيما يلي:

- هي احد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر, التمزق والشد.
- لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- تساهم في تسهيل الأداء الحركي .

- تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية .
- تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية لمدى حركي معين.
- تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كالتنس والرمي .
- تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي .
- المرونة تقلل من خطر الإصابة بتشوهات قوامية .
- تساعد على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة (**كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، 1997،ص .79**).
- تعمل المرونة مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنيا
- تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين (**حسن السيد ابو عبده،ص.115**).

كما أن الافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات أهمها:

- عدم قدرة الفرد الرياضي على اكتساب وإتقان الأداء الحركي.
- صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة ,السرعة ,التحمل ,الرشاقة .
- إجبار مدى الحركة وتحديده في نطاق ضيق (**كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، ص.80**).

ويؤكد "مانيوس وباود "بانه من المحتمل ان يكون هناك نهاية عظمى لمدى المرونة التي تسهم في الآداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الاصابات ,الا ان الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن ان تكون عائقا للاداء الحركيكما في بعض حركات الجمباز ,بل انها تكون سببا للاصابة ,كما ان التوترالعصبي غالبا ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة (**أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، ص.202**).

4-5-3- أنواع المرونة : وتتحدد انواعها حسب

- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.
- نوع الحركة (وحيدة ,متكررة ,مركبة).
- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .

4-5-4- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

- مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل.
- مرونة خاصة :المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل عند آداء النشاط التخصصي .

4-5-5- نوع الحركة (وحيدة ,متكررة ,مركبة).

- مرونة ايجابية:قدرة المفصل على العمل باقصى مدى له بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية.
- مرونة سلبية :قدرة المفصل على العمل باقصى مدى له بمساعدة خارجية

4-5-6- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .

- مرونة ثابتة :هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول اليها ثم الثبات فيها.

– مرونة حركية : وهي اقصى مدى حركي يمكن ان يصل اليه المفصل عن طريق حركة سريعة Dekkar **(Nourddine et aut,p.13)**.

إن التقسيم الرئيسي لانواع المرونة متعلق بالثبات والحركة ,السلبية والايجابية وهو كالتالي:

– **المرونة الثابتة**:الوصول الى مدى حركي معين ثم الثبات عليه وذلك بالوصول الى اقصى مدى للمفاصل مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة

– **المرونة الثابت الايجابية** :وهي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه دون مساعدة من زميل او أي قوى خارجية ,وهي هامة لانها تنمي المرونة النشطة والتي وجد ان ارتبطاطها بالانجاز الرياضي اكبر من المرونة السلبية ,الإطالة العضلية يصاحبها انقباض عضلي معاكس, والاطالة الثابتة الايجابية تتضمن الاستمرار في الإبقاء على الامتداد للمحافظة في نفس الوقت على الانقباض الثابت للجهة المعاكسة التي يتم عمل الاطالة لها من ابرز عيوب الاطالة النشطة انها تؤدي إلى رد فعل منعكس لا ارادي للاطالة ,كما انها لاتؤثر في حالة بعض الإصابات كالالتواءات ,الالتهاب والكسر .

الانقباض العضلي الثابت من الصعب ان يستمر في نفس حدود الفترة الزمنية التي يستغرقها زمن الاطالة العضلية كما ان هناك صعوبة في التراجع عن تنبيه العضلة التي يتم عمل الاطالة لها والتي يتم التاثير والتركيز عليها للوصول الى اقصى مدى تسمح به اطالة هذه العضلة الإطالة الثابتة الايجابية للعضلة يجب ان يسبقها تهيئة للعضلة المستهدفة والمجموعات المقابلة لها للاسترخاء قبل بدا تنفيذ التمارين للمرونة حتي تضمن ايجابية العضلات في تنفيذ مدى الامتداد ,والاطالة المرجوة (**عبد العزيز نمر ،1997،ص ص .29 –30**).

– المرونة الثابتة السلبية: وهي اقصى مدى للحركة الناتجة عن تاثير بعض القوى الخارجية او بمساعدة المدرب ,زميل, معدات وأجهزة ومن مميزاتها:

– طريقة مؤثروفعالة عندما تكون العضلة الاساسية المحركة ضعيفة لدرجة كبيرة .

– مؤثرة عندما تفشل محاولات السيطرة على انقباض العضلة المضادة.

– تسمح بالاطالة الى مدى ابعد مقارنة بالمرونة الايجابية للاعب .

– يمكن قياس الاتجاه والاستمرارية والشدة عند استخدام اجهزة الاطالة الاكثر تقدما من عملية العلاج التاهيلي .

– يمكن ان تحسن العلاقات الاجتماعية للفريق عندما يقوم اللاعب بالاطالة مع الزميل .

من عيوب المرونة السلبية الآلام والاصابات التي تنجم عن تطبيق القوى الخارجية تطبيقا غير صحيح ,وتؤدي الى رد فعل انعكاسي لا ارادي للمرونة اذا تمت الاطالة السلبية بسرعة اكثر من اللازم ,وتزيد احتمالات الاصابة كلما زاد الفارق بين مدى الحركة الايجابية ومدى الحركة السلبية (**عبد العزيز نمر، ص ص .28–29**).

– المرونة المتحركة :تعني المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل اثناء الحركة ويمكن انجاز المرونة المتحركة بطريقتين:

– اتخاذ وضع معين يشبه المرونة الثابتة مع آداء جملة حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة.

– الاستمرار في حركة الالتفاف حول الفصل دون جهد زائد .

المرونة العضلية هي اكثر طرق الاطالة شيوعا في الرياضات المختلفة ,وفيما تتم الاطالة باستخدام الحركات الايقاعية,الوثب الارتدادي والمرجحات وهذه الطريقة مثيرة للخلاف بسبب عيوبها الكثيرة :

– لاتتيح الوقت الكافي للانسجة للتكيف مع الاطالة .

– تؤدي الى حدوث الفعل المنعكس اللاارادي للاطالة مما يعيق مرونة النسجة الضامة .

لاتتيح الوقت للتكيف العضلي (**Yurgen Weineck.1992.p.27**).

– المرونة السلبية : تؤدي عملية الاطالة تحت تاثيرعامل خارجي ليس للاعب دخل فيه ,قد يكون هذا العامل البمدرب ,زميل او اي جهاز خارجي ,ويرى كل من olcoitt,dousing 1980 ان لهذا التدريب مميزات اهمها: نظرا لاشتراك المدرب للاوضاع في آداءهذه التمارين فان ذلك يضمن التكرارات المطلوب آدائها وذلك من خلال المنافسة التي يمكن ان تميز هذا التدريب .

يتيح إمكانية ملاحظة المدرب للاوضاع وتصحيح الاخطاء (**طلحت حسام الدين ،1997، ص.262**).

يمكن ملاحظة التقدم في المستوى سواء عن طريق اللاعب او عن طريق الزميل المساعد ,والتمرينات الزوجية تبعث على البهجة ,وتحقق جو ملائم للتدريب وتحمل الا لم الناتج عن الإطالة.

– المرونة الايجابية: وتعتمد على عمل العضلات دون أي مساعدة خارجية وتصل العضلات في هذا النوع إلى مدى حركي اقل من الموجود في المرونة السلبية ,وأكدت العديد من الدراسات أن لهذا النوع ارتباطا كبيرا بالأداء المهاري حيث يصل معامل الارتباط إلى 0.18, ويصل في حالة المرونة السلبية إلى 0.69 بالإضافة إلى أن هناك علاقة بين المرونة الايجابية والمرونة السلبية حيث إذا زاد الفرق بينهما أدى ذلك إلى سهولة تعرض اللاعب للإصابة وخاصة التمزقات حسب iashivli 1983 (**طلحت حسام الدين، ص.262**).

وزيادة الفرق بينهما ايضا يساهم في تطوير وتنمية المرونة الايجابية ويساعد ايضا على الاداء اما اذا قل الفرق بينهما تحسن المستوى في مرحلة الانجاز الرياضي وهذا عندما يصل اللاعب الى اعلى مستوى له (**مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا ، 2005، ص.337**).

5– أشكال الإعداد البدني :

5–1– التحضير البدني المشترك :

حيث ترتبط تمارين الإعداد البدني وتمارين الإعداد التقني أو التكتيكي بشكل واضح داخل الحصة الواحدة .

5–2– التحضير البدني المنفصل :

يهدف من خلال هذا النشاط إلى تحقيق تكور منفصل عن المؤهلات البدنية ، ويمكن التطرق هنا إلى وجود نوع منفصل بسيط (تمرين من نوع عام) ونوع منفصل موجه (تمارين تتمخض بعض مكوناتها عن التحليل الدقيق للوضعية أو النشاط (**N. Krantz .2012.p3**).

5-3- التحضير البدني المدمج:

5-3-1- تعريفه:ان الشيء المهم في التحضير البدني المدمج هو ان تستطيع تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة ،التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب ان تكون معروفة ادماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية تكتيكية وبدنية للاعب وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه ان يتأقلم مع الثقافة الكروية للاعبين والنوادي ، التي يكون تحت وصايته لكي يتحكم في التدريبات (**DELLAL،2008،01**). ويقول ايضا DELLAL ALEXANDRE مثلا هناك الذي يشاهد التمرين وينفذه وهو يختلف عن الذي يراه ويفهمه ثم يطبقه وأيضا هناك فرق بين سماع لتعليمات او لإصغاء اليها ان التمارين المعطاة الى الفريق يجب ان تنفذ بشكل فعال لكي يستفيد اللاعب منه بشكل كبير ،ان للتمارين اهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص وفي الإعداد المهاري والخططي ان كان للمبتدئين او المستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا ومهاريا وبما يناسب مع ذلك النشاط (**محجوب، 2000، ص.167**).

ومصطلح المدمج LNTEGRATION وهو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة : المعرفة العقلية الحركية البدنية الوجدانية الانفعالية (**الخولي، 1994،ص.153**).

التحضير البدني المدمج يسمى مجمعا وايضا مختلط او التدريب مقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية الى التدريبات باستخدام الكرة (**VITULLI،2010**) ومثال لذلك الدمج او التكامل هو التدريب بالمهارة الممزوجة باللياقة والذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (3 دقائق) او حتى تسجيل مجموعة أهداف،3نقط بالترتيب تسجيل بدون خطا الضرب الساحق المتصل على الشبكة (**الوشاحي ،1994،ص.505**).

مفهوم الدمج مرادف لعملية تطويلا وتنمية الصفات البدنية من خلال دمج المهارات الاساسية للنشاط الممارس وهو ايضا تطوير الصفات البدنية من خلال دمج المهارات الاساسية الخاصة بالنشاط الممارس (**LAMBERTIN،2000،p.09**).

وتعرف كذلك بانه دمج الجانب الفسيولوجي المهاري و الخططي للعبة كرة القدم (**VITULLI ،2010**)

يستخلص الطالب الباحث من خلال التعاريف سابقة الذكر ان التحضير البدني المدمج هو خلط بين التمارين البدنية المهارية مع بعضها البعض وذلك من اجل تنمية صفة البدنية واحدة او صفتين معا، او هو دمج بين التمارين البدنية والمهاريةوالخططية من اجل تحقيق الهدف المرجو.

5-3-2- اهمية التحضير البدني المدمج :

يعتبر التحضير البدني المدمج وسيلة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم ، فهو كسر لقاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالأحماء ثم تمرين التكنيك ثم تمارين اللعب المصغر ، وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية اكثر من خمس وحدات اسبوعية كما هو مفيد للاعبين ذات الاصابات الخطيرة كما ايضا في المدارس والأكاديميات الكروية ، والذي يعتبر اهم عناصر جذب اللاعبين وتخليهم من روتين التمارين المملة

.(**MOUWFKk,2010**). والعمل بالتحضير البدني المدمج يساعد على تطوير عدة جوانب كالتطوير الجانب المهاري والتنسيق مع اللاعبين بالاضافة الى تنمية اللياقة البدنية (**VITULLI 2010**).

وتأكد حقيقة العلمية ان باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة (التحضير البدني المدمج) اكثر ثراء واكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي (**lmpellizzeri،2006،p .475**).

فضلا عن الايجابيات التي توصلت اليها البحوث والدراسات الحديثة في تطوير التدريب من خلال دمج الجانب البدني والجانب المهاري هناك ايجابيات اخرى بارزة نذكر منها :

1-تحسين دافعية اللاعبين

2-تدريب بالكرة والالعاب المصغرة ينتج وضعيات اللعب الحقيقية برفع عدد الوضعيات البيوميكانكية التي تنفذ في المنافسة

3-يمكن العمل على الجانب الخططي.

4-الاحتياجات الطاقوية قريبة جدا من احتياجات المنافسة (**lmpellizzeri،p.475**).

5-3-3- التدريبات باستخدام التحضير البدني المدمج:

5-3-3-1- التدريبات المهارية باستخدام التحضير البدني المدمج (**البساطي ،2000،ص ص. 77 -78**).

5-3-3-2- التدريبات المهارية البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج.

5-3-3-3- التدريبات المهارية الخططية باستخدام التحضير البدني المدمج.

5-3-3-4- التدريبات المهارية الخططية البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج (**البساطي،2001، ص. 196**).

6- الكرة الطائرة

6-1- فكرة عامة عن الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تتكون من فريقين متنافسين، ويتكون كل فريق من ستة (06) لاعبين، ويفصل الفريقان بواسطة شبكة موضوعة في منتصف ملعب مقاسه 18×9 مترا، وهدف هذه اللعبة هو محاولة جعل الكرة تسقط في ملعب المنافس، وإجباره على فقدان تناول الكرة أو إعادة الكرة فوق الشبكة بحيث تسقط خارج الملعب. ويسمح لكل فريق بلعب الكرة حتى ثلاث مرات في جانب ملعبهم قبل أن تعبر الشبكة، وتضرب الكرة بأي جزء من الجسم فوق الوسط بشرط عدم استقرارها. وإذا استقرت الكرة لحظة بين ذراعي أو يدي لاعب ما تعتبر الكرة محمولة ويحتسب خطأ، ويجب أن تضرب الكرة بطريقة واضحة فقط. أما إذا رفعت الكرة أو دفعت إنها تعتبر كرة محمولة. ويقف اللاعبون الستة(06) ثلاثة أماما وثلاثة خلفا، وللتعرف عليهم فهم يكونون مرقمون وفقا لمراكزهم التي يلعبونها لحظة الإرسال يكون اللاعب الخلفي الأيمن مركز (1)، واللاعب الذي أمامه مباشرة مركز (2)، ويتبع التوالي عكس عقارب الساعة ويختلف مركز اللاعب في الملعب مع كل دوران .

أما الأرقام الموجودة على فانيلات اللاعبين فالغرض منها هو استخدامها للتعرف عليهم أثناء التبديلات وعند مناقشة ترتيب الدوران والتشكيلات الخططية لجعلها أسهل. وعندما يستبعد الفريق الإرسال يتحرك اللاعبون مكانا

واحدا في اتجاه عقارب الساعة بحيث يدور كل لاعب حول الملعب ليلعب كل مركز بالتناوب، وبمجرد لعب الإرسال فإنه يمكن لأي لاعب أن يتحرك لأي مكان في الملعب للعب الكرة.

وهناك تحديد واحد لنمط الضربة التي قدتلعب في بعض المواقف، فاللاعبون الخلفيون مراكز1،6،5 لايحق لهم لعب الكرة لتعتبر الشبكة في منطقة الهجوم عندما تكون الكرة في مستوى سطح الحافة العليا للشبكة، وهذا يؤكد أنه بمجرد أن يلف اللاعبون إلى الملعب الخلفي فإنه لايسمح بأن يكونوا لاعبين مهاجمين (**لين وديع فرج،1990،ص ص.45-47**).

6-2- مميزات الكرة الطائرة:

تتميز الكرة الطائرة بما يلي:

1- لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة أو مكلفة.

2- سهلة التعلم ويمكن ممارستها بأبسط المهارات فيها (إرسال من أسفل وتمرير من أعلى).

3- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين (عدد أفراد اللاعبين في الفريق ستة).

4- لا تحتاج إلى مساحة كبيرة من الملعب (9×18م) أو لنوعية أرض معينة.

5- لا توجد فيها احتكاك جسمي مع المنافس إذ أن كل فريق يلعب في نصف ملعب مستقل عن الأخر.

6- قانون لمس الكرة يجعل استحواذ اللاعب على الكرة لحظة لمسها فقط مما يعطي فرصة إلى اشتراك عدد أكبر من أفراد الفريقين في اللعبة.

7- قانون تبديل المراكز يقدم فرصة لكل لاعب لإظهار قدرته في ألعاب الشبكة.

8- يملك اللاعب حرية أداء أي نوع من أنواع الإرسال، ومن ثم فإنه يستطيع القيام بتدريب ذاتي لإتقان مهارة الإرسال بأنواعه المتعددة لتحسين مستواه وإبراز مواهبه.

9- تتناسب مع جميع الأعمار وتصلح لكلا الجنسين.

10- يمكن ممارستها في الملاعب المكشوفة والملاعب المغطاة على السواء.

11- تعتبر رياضة ترويحية للاسترخاء وقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى كونها رياضة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالية.

12- تعطي اللاعبين فرصة الفوز بأحد الأشواط بالرغم من اللعب الرديء، على العكس من معظم الألعاب الأخرى التي يكون فيها للأخطاء التي تؤدي في بدء اللعب تأثيره السيئ على باقي المباراة.

13- يمكن أن تقدم للمدرب متعة التفكير العقلي المشابه للعبة الشطرنج، فالتشكيلات الخططية والتحركات والتبديلات واستخدام الأوقات المستقطعة وترتيب اللاعبين، كلها لها تنويعات عديدة ولها تأثير على نوعية نتائج المباراة.

14- تتميز اللعبة بالسرعة وتمالأ بالحركات المتباينة، فمن القوة في الضربات الساحقة، إلى استعادة الرشاقة في تغطية الضربات في المنطقة الخلفية، بحصر التحرك بحيث يمكن المتفرجين من مشاهدة المباراة طوال الوقت بوضوح.

ولا يفوتنا هنا أنه مع زيادة انتشار للعبة فقد استهوى المهتمون بها إلى تعميمها للصغار كي يمارسونها. واشتقت لعبة الكرة الطائرة المصغرة لتلاءم قدرات ومهارات الناشئ الصغير ما بين 9 و 12 سنة كي لا يحرم من متعة ممارسة اللعبة ومما تتصف بها من مزايا عديدة، كما أقيمت لهم فيها العديد من المسابقات (**لين وديع فرج،1990،ص.50-51**).

6-3- خصائص الكرة الطائرة:

تختص لعبة الطائرة عن الألعاب الجماعية الأخرى بما يأتي:

1- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.

2- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.

3- اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تلمس الكرة الأرض.

4- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب "الليبرو" في المراكز الخلفية فقط.

5- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت خارج الملعب.

6- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.

7- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.

8- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.

9- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.

10- يعد الشوط وحدة مستقلة بذاتها.

11- سهلة التكاليف.

12- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.

13- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.

14- لا يوجد بها تسليم وتسلم (**علي مصطفى طه،1958،ص.16**).

6-4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

المهارات الحركية هي القدرة على أداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد، وتنقسم المهارات الحركية في الطائرة إلى ستة (06) مجموعات أساسية هي:

1- الإرسال.

2- الدفاع عن الإرسال.

3- الإعداد.

4- الضرب الساحق.

5- الصد.

6- الدفاع عن الملعب.

6-4-1- الإرسال

هو جعل الكرة في حالة اللعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المكان الخلفي الأيمن، ويمكنه أن يضرب الكرة باليد (مفتوحةأو مقفلة) أو بأي جزء من الذراع يهدف عبورها من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس (**لين وديع فرج،ص.92**)

6-4-2- الدفاع عن الإرسال:

هو استخدام الكرة المرسلة من المنافس وتمريرها من أسفل لأعلى نتيجة لارتدادها على الساعدين بهدف توجيهها لزميل في الملعب (**لين وديع فرج، ص.100**).

6-4-3- الإعداد: هو استلام الكرة باليدين فوق الرأس وأمامه وتمريرها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين (**لين وديع فرج، ص116**).

6-4-4- الضرب الساحق:

أو الضرب الهجومي كما يطلق عليه أحيانا هو عبارة عن ضرب اللاعب للكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى الرأسي للشبكة وتوجيهها لأسفل نحو ملعب المنافس (**لين وديع فرج،ص .136**).

5-4-5- الصد:

هو قيام اللاعب أو أكثر من لاعبي الصف الأمامي باعتراض الكرة المضروبة من ملعب المنافس بالقرب من الشبكة برفع اليد أو كلتا اليدين فوق مستوى الحافة العليا للشبكة ولمس اللاعب للكرة.

6-4-6- الدفاع عن الملعب:

يعرف الدفاع عن الملعب بأنه استلام الكرة المضروبة ضربا ساحقا من المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها أسفل لأعلى بهدف توجيهها لزميل في الملعب (**لين وديع فرج، ص .50**).

6-4-7- الاستقبال

يعتبر الاستقبال من أهم المراحل في كرة الطائرة لذا فمن خلالها نبني الهجمات الاستقبال هو أول لمس الكرة بعد الإرسال وهي مهارة سهلة نسبيا وأصعب نظرة عامة وهو حركة دفاعية ، تستعمل تركيبات دقيقة تستند على الاستحواذ على أرضية الميدان وتقسيم المسؤوليات جد محددة من خلال هذه التشكيلات الدفاعية المختلفة نستطيع مزج مختلف الفوارق الهجومية لنجيد تفصيل الهجوم ، لكن تختلف من الدفاع في الوقت الذي يستقبل الإرسال.

(**CARDINAL,CH,1987,P.56**) ،للاستقبال أهمية في كرة الطائرة، فهو أول تقنية دفاعية ويتركب من أنواع مختلفة ولكل نوع طريقة خاصة لتنفيذه، ومسار خاص به حسب الكرة بعد إرسالها أي أنه كلما زادت فعالية الاستقبال وقلت نسبة الأخطاء كانت نسبة الفوز بالمباراة أكبر.

6-4-7-1- أهمية استقبال الإرسال:

يعتبر استقبال الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابعت طرق استقبال الكرة سواء بالكفين, والذراعين, من أسفل وتؤدي أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالاستقبال بالذراعين من أسفل وتؤدى باستخدام السطح الداخلي للساعدين وذلك كصفة أن استلام الكرة بطريق جيدة ولتوصيلها للمعد بدون تشكيل أي صعوبة له (**أكرم زكي خطايبية،1996،ص.41**).

6-4-7-2- طريقة استقبال الإرسال:

6-4-7-2-1- الاستعداد:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة كضمان وضع جسمه خلف الكرة وحسب تقديره لضربة إرسال اللاعب المنافس, حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا والركبتان مثنيتان ثنيا خفيفا وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض , ميل الجدع قليلا للأمام, ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي, الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل.

تمر حركة استقبال الإرسال بالمراحل التالية:

- المرحلة التمهيدية.
- المرحلة الرئيسية.
- المرحلة الختامية (**علي مصطفى طه،ص ص .69-70**).

6-4-7-2-2- المرحلة التمهيدية:

يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة ليأخذ وقفة للاستعداد خلف الكرة حيث يقدم اللاعب والقدمين أوسع من الحوض والركبتان مثنيتان قليلا والفخذان مع الساقين يشكلان زاوية قائمة وميل الجذع قليلا للأمام الرأس عمودي على الكتفين, الذراعان ممدودتان للأمام وهي الساعدين لبعضهما مع وضع اليد منقبضة داخل الأخرى, ويزداد انثناء الركبتين للأسفل لحظة التأهب للاستلام الكرة.

6-4-7-2-3- المرحلة الرئيسية:

عند وصول الكرة لملامسة سطح الساعدين(Flat surfa cd)يبدأ اللاعب بفرد أجزاء الجسم للأعلى, فيبدأ بفرد القدمين فيكون البدء في الخلفية ثم الساقين (مفصل الركبة), ويتبعه مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجسم للأمام والأعلى, ثم تتحرك الذراعين مفرودتين من مفصل الكتفين دون اشتراكهما الفعلي, وذلك أثناء فرد الجذع, وتعدد مقدار المسافة بين الذراعين والجذع(الجزء العلوي من الجسم) في لحظة استلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة, فكلما كان اللاعب قريبا من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للأعلى, وتلعب الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين, ويعتمد فرد أجزاء الجسم على قوة واتجاه والمسافة المراد تمرير وتوجيه الكرة إليها.

6-4-7-2-4- المرحلة الختامية:

يستمر اللاعب في فرد جميع أجزاء الجسم إلى أن يصل إلى الوقوف على الأصابع والاستعداد كمتابعة عملية للعب وذلك حسب ما تتطلب ظروف اللعب واتجاه ومكان استلام الكرة كالدفاع باليدين بجانب الجسم, السقوط والطيران والدفاع بيد واحدة (**علي مصطفى طه،ص.71**)

6-4-7-2-5- التحكم التقني في حركة استقبال الإرسال:

التقنية هي مجموعة إجراءات ومناهج فنية ,التحكم التقني هو عبارة عن درجة عالية من مراقبة الفعالية في استعمال

الحركات التقنية وفي السيطرة المتناهية في الحركة المستعملة كثيرا في استقبال الإرسال منذ الألعاب الاولمبية في طوكيو سنة 1964م وهي الاستقبال باليدين(**PLOINI,M,2001,P.112**).

هذه الحركة التقنية هي المسؤولة عن فعالية الهجوم بالنسبة للفريق بحيث أن رمي الكرة عند استقبالها باليدين يجب أن تكون موجهة نحو المعد عند الشبكة بسرعة واتجاه ملائمين كتركيبة ا لهجوم(**ANDR,G,2006,P.36**).

6-5- أهداف الاستقبال باليدين:

أهدافها:

- منع الكرة من ملامسة الأرض (حركة دفاعية).
- توجيه الكرة إلى الشبكة للقيام بالهجوم (حركة هجومية).

6-6- الحركة التقنية الدفاعية:

(الاستقبال باليدين) عند استقبال الإرسال، الأهم في هذه الحركة عند استقبال الإرسال (مثل كل الحركات التقنية في الكرة الطائرة) هو التسابق والتنافس ... والتوقع في أقل وقت ممكن نقطة رمي الكرة أو مكان سقوطها أو موقع إرسالها، وتحليل اتجاه الكرة هو استمرارية من البداية حتى الوصول للمستوى العالي، وللوصول إلى استقبال جيد هناك نقاط هامة يجب مراعاتها:

الانتقال والتموقع، التدخل التقني بالنسبة للكرة وإتقان مسار الكرة.

الانتقال و والتموقع، التصرف التحضيري من أجل الانتقال مهم جدا، و الجاهزية لتنفيذ أي حركة بحيث يكون في وضعية رجلين متباعدتين قليلا عن بعضهما وفي حالة إنشاء لكي يكون هناك تحرك سريع، والتموقع يكون بحيث أن اللاعب يأتي خلف الكرة أي يكون في مواجهتها.

6-7- ملامسة الكرة:

من الأفضل أن تتم ملامسة الكرة بالوجه الداخلي للساعد، وفي لحظة ملامسة الكرة يكون وزن الجسم موزعا على الرجل الخلفية نحو الرجل الأمامية، والكرة بعد الملامسة تكون موجهة إلى الهدف المسطر (المعد) عن طريق اليدين اللذين بتمادي حركتهما في اتجاه المعد ومن أجل القيام بالاستقبال باليدين فإننا نجد دائما النقاط المشتركة التالية:(**ANDR,G,2006,P.28**).

مرفقي اليدين متلاصقتين، والإبهام متوازي وملتصق بالإبهام الآخر أما بالنسبة لموضع الأصابع فإنها تختلف حسب المدرب أو المدرسة، ونجد ثلاث طرق أو وسائل:

- اليد مع اليد تكونا متلاصقتين ومتوازيتين.
- اليد مع اليد والأصابع تكون متشابكة فيما بينها.
- لكمة في لكمة بحيث لاعب أيمن يغلق يده اليمنى مشكلا لكمة ويحيطها بيده اليسر، والعكس بالنسبة للأيسر.

وبهذا فإن اللاعب في المستوى العالي لا يكفي أن تكون لديه هذه المعلومات فقط بل يجب عليه تطبيقها إراديا

وأوتوماتيكيا، وإذا لم نوقف في تطبيق وتعلم هذه التقنية فيمكن أن تكون سببا رئيسيا في فشل الفريق لو كان يملك أحسن المهاجمين.(**ANDR,G,2006,P.28**).

6-8- مبادئ أساسية لاستقبال الإرسال:

استقبال الإرسال هو الانتقال نحو الكرة واستقبالها مباشرة أمام الجسم لا تستقبل الكرة أعلى الصدر، لكن إذا لم يكن هناك وقت كافي لانتقال اللاعب جانبيا واستقبال الكرة مباشرة، فإن استقبال الإرسال يمكن أن يتم بتحريك الذراعين مع تقدير اتجاه الكرة لوصولها إلى المعد، اتجاه الكرة الإرسال تتغير فجأة تقريبا على مستوى علو الشبكة وعلو أكتاف اللاعبين في الخط الأمامي، عندما يستقبل أي لاعب إرسال ذات مسار متغير (متموج) فيجب أن يلاحظ الكرة بحذر وأن يكون متجها بجسمه نحو المعد قبل أن يستقبل الإرسال(**Holqy et ikedak,1991,pp.38 -85**).

6-9- تأثير تغيير قانون الإرسال على استقبال الإرسال:

على مستوى الذكور فإنه من الصعب استقبال الإرسال نظرا لصعوبته، وهذا بسبب الاستراتيجية السهلة والصعبة في نفس الوقت من حيث المجازفة والمخاطرة الكبيرة في القيام بالإرسال، ومن جهة نظرا تقنية فأغلبية الفرق تستعمل الإرسال الساحق ويكون مركزا نحو مستقبل معين ،قانون الإرسال عدل بعد بطولة العالم 1994 باليونان، بحيث يسمح بإجراء الإرسال من أي موضع خلاف الخط الخلفي. منطقة الإرسال مقسمة إلى ثلاثة مناطق، ومنطقة الاستقبال إلى 6 مناطق، كل منطقة استقبال الإرسال لها 4,5م طول و3أمتار عرض.

6-10- الوضعيات التنظيمية لاستقبال الإرسال:

المجموعة الأولى: تتركب من الوضعيتين المعروفتين القديمتين والأكثر أمانا، هما وضعيتي:

- 5لاعبين في استقبال الإرسال بتشكيل حرف (W).
- 4لاعبين في استقبال الإرسال بتشكيل حرف (U).

أما المجموعة الثانية فتحتوي على الوضعيتين الأكثر ايجابية والأكثر مريحة حقيق هما وضعيتي:

- 03 لاعبين في استقبال الإرسال.
- ولاعبين اثنين (2) في استقبال الإرسال.

ومعنى وضعية استقبال الإرسال في العمل على احتلال أكبر مساحة في الملعب، ويكون هذا التقسيم منظما بين اللاعبين لتفضيل أكبر عدد منهم للقيام بالهجوم من جانب آخر، وبما أننا نتكلم عن المستوى العالي فوضعية استقبال الإرسال تكون بلاعبين اثنين أو ثلاث لاعبين.

6-10-1- وضعية ثلاثة لاعبين لاستقبال الإرسال:

هي رد فعل تحليل منطقي للتطورات في تركيب أنظمة اللعب، تصرفات، وظائف، وحركات، بما أن كل هذا ينصب حول الحصول على الإنجازات في المستوى العالي.

واستخلصنا في السنوات الأخيرة اختلافا ملحوظا في اللعب حول استقبال الإرسال، وحسب الدراسة التي أجريت حول الفرق المشاركة في الألعاب الأولمبية (برشلونة 1992) لوحظ اختلاف بين 8 إلى 10% في أطر المستوى العالي بنسبة

75% بالنسبة للإناث و 85% بالنسبة للذكور،(**Berthold et timermman,1991,p.23**).

من ناحية اللعب في استقبال الإرسال تتم بعدة حيل وتدابير، هذا ومع ظهور التخصص في مركز الهجوم والدفاع، ومع تغيير تفكير المدرب شيئا فشيئا باستعمال لاعب خاص في استقبال الإرسال، وإعفاء المهاجمين من القيام بالاستقبال أي اختزال عدد اللاعبين المستقبلين للإرسال، وهذا طبعا يكون نتيجة لتدريب خاص ومخصص، هذه الوضعية تؤمن تغطية للمناطق الحساسة في الملعب(**Berthold et timermman, p.26**) .

اتجاه الحركات للاعبين في وضعية استقبال الإرسال بـ 03 لاعبين.

توجيه اللاعبين في وضعية الاستقبال بـ (03) لاعبين تأخذ بعين الاعتبار مت هو آت من الإرسال، والوضعية منزاحة نحو اليسار أي لها علاقة مباشرة مع المرسل ،اللاعب المحور يتمركز بين لاعبين، تقريبا يكونوا متباعدين فيما بينهم، وهذه الوضعي يمكن أن تتغير على حساب مراكز اللاعبين وتخصصهم.

مسؤوليات اللاعبين تكون موجهة ومركزة حول اتجاه الإرسالات والانتقال من موضع إلى موضع آخر داخل الملعب، ومشكل هذه الوضعية تتمثل في توفر المهاجمين بما أن اللاعبين المستقبلين للإرسال يوجدون في الخط الأمامي وتكون جد معقدة إذا كان المعد في المنطقة الخلفية.

لاعبان اثنان أو ثلاث لاعبين في وضعية استقبال الإرسال يشاركون كذلك في اللعب الهجومي.

6-10-2- وضعية لاعبين اثنين لاستقبال الإرسال:

بعد بداية نظام اللعب بلاعبين اثنين في استقبال الإرسال والتي حصل بها الفريق الأمريكي على الميدالية الذهبية، أصبح هذا النظام هو السائد والنوعي الفعال للفرق الذكور في الكرة الطائرة ذات المستوى العالي، وبإعانة من لاعب ثالث في استقبال الإرسال يكون ضروريا في حالة استقبال إرسال ساحق صعب.

وفي هذا النظام يحتاج الفريق إلى لاعبين اثنين متخصصين، يملكون استقبال جيدا وهجوما جيدا في نفس الوقت، هذه التشكيلة تفضل كليا تخصص اللاعبين في استقبال الإرسال وتوفر المهاجمين ليس فقط في الخط الأمامي بل كذلك في الخط الخلفي، وهذه الوضعية تطبق التنظيم الهجومي لكل اللاعبين، لهذا السبب فإن هذه الوضعية هي المستعملة كثيرا في الكرة الطائرة رجال، بدون أن ننسى بأن مورفولوجية اللاعبين تسمح بتغطية كاملة للملعب وبما أن الشبكة مرتفعة مقارنة بالإناث مما يسمح بتخفيض الإرسال الهجومي بعض الشيء (**Bertholdet timermma ,p.28**).

هذه الوضعية تنزاح نوعا ما إلى اليسار، واللاعبان يعملان على تغطية ثلثي (2/3) الملعب، ويكونون تقريبا متجهين نحو الإرسال، كل واحد له منطقته التي يجب عليه تغطيتها، كما أنه لا يوجد لاعب آخر في الخلف يؤمن استقبال الإرسال إذا كان الإرسال طويل (موجه نحو الخط الخلفي للملعب)، وبالتالي يجب على اللاعبين التحرك في جميع الاتجاهات.

الانتقال في جميع الاتجاهات يكون من الصعب القيام به بصفة نظامية وهذا لعدة أسباب من بينها أن المدرب يجب أن يكون حذرا لأمر الدوران وهذا لاجتناب وجود اللاعبين في الخط الأمامي في نفس الوقت.

ونستخلص وجود مشكلين مهمين في وضعية استقبال الإرسال بلاعبين اثنين الانتقال وتغيير الأماكن تكون نسبية ومرتبطة مع المعدن وبالأخص إذا كان في المركز (5)و(6)، تكون هناك صعوبة بالنسبة للاعب الموجود في الخط الأمامي

للاستقبال الإرسال في التوجه مباشرة إلى الهجوم، وبالتالي يصبح من الضروري مشاركة هذا المهاجم في الدورات الهجومية عن طريق كرات عالية في المنطقتين (4)و(2)، واللاعبين المتخصصين في الاستقبال هم كذلك متخصصين في الهجوم القوي، وهذا الدور يتطلب تركيز كبير جدا في كل لحظات اللعب.

6-10-3- خطوات تدريب مهارة استقبال الإرسال:

شرح المهارة وعرضها:

تأدية المهارة بدون استخدام الكرة حتى يتعود اللاعب على وقفة الاستعداد الصحيحة.

تأدية المهارة وذلك باستخدام قذف الكرة من قبل الزميل له.

قذف الكرة بواسطة اللاعب نفسه عاليا عدة مرات وقف الاستعداد ويقوم بعملية الدفاع عن الإرسال.

يقف لاعبان أحدهما على خط جانب ملعب الكرة الطائرة والآخر على الخط المقابل للملعب يقوم أحدهما بإرسال التنس ويؤدي الآخر الدفاع عن الإرسال والتدرج في زيادة المساحة بينهما.

أداء الإرسال من منطقة الإرسال إلى المدافع وعليه استقبال الكرة بطريقة صحيحة وتوجيهها إلى لاعب معين، حيث يبدأ الإرسال بقوة بسيطة ثم التدرج كزيادة قوة الإرسال.

توجيه الإرسال إلى أي مكان في ملعب وعلى اللاعب المدافع محاولة الدفاع عن الإرسال باستقبال الكرة بشكل صحيح وتوجيهها إلى نقطة معينة.

أداء أنواع مختلفة ومتباينة القوة، وهي المدافع الدفاع عنها بتوجيهها إلى لاعب معين أو نقطة معينة في الملعب.

الدفاع عن الإرسال باستلام الكرة وتوجيهها إلى اللاعب المعد بدقة.

الدفاع عن الإرسال باستلام الكرة وتوجيهها إلى المعد في مراكز مختلفة من أجل إشراك اللاعب الضارب في التدرب.

الدفاع عن الإرسال بلاعبين أو ثلاثة باستلام الكرة وتوجيهها إلى اللاعب المعد.

ربط عملية الدفاع عن الإرسال مع خطط الفريق وبناء عملية الهجوم.(**علي مصطفى ،2006،ص ص.72-73**)

7- المراهقة:

7-1- تعريف المراهقة:

المراهقة إحدى المراحل العمرية الهامة في حياة الإنسان، وتعني في الأصل اللغوي: الاقتران فراهق الفلاح أي قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي قريب منه"(**مخائيل ابراهيم ،1991،ص .157**).

وكلمة المراهقة اصطلاحا تدل على مرحلة النمو المتوسطة بين الطفولة والرشد الذي يسبب كثيرا من القلق والاضطراب النفسي ويشار إلى هذه المرحلة "مرحلة أزمة نفسية" كما يتم في هذه الفترة نضج الوظائف البيولوجية والفسيولوجية والجسمية عموما حيث يبدأ الطفل بالشعور بنفسه جراء كل هذه التغيرات الجسمية البارزة التي تفاجئه ويشتد نقده لنفسه ولغيره فيصبح شديد الحساسية للمدح واللوم من جراء بروز القدرة على النقد لديه.

فالمراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها، كما تعتبر جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته.

فقد تعددت أقوال العلماء حول تعريف المراهقة فيعرفها زين عباس عمارة"أنها أكثر من فترة عبور من الطفولة إلى الرشد ولها ميزات خاصة فإذا كانت الولادة تاريخ بداية الطفولة فإن المراهقة هي تاريخ بداية الرجولة"(**زين عباس عمارة،ص 396**).

وكما يعرفه أيضا Robert Siyllamy 1980 في قاموسه المراهقة بأنها مرحلة انتقالية من فترة الطفولة إلى الرشد، وتختلف طبيعتها حسب ثقافة التي يعيش فيها المراهق، لهذا ليس من السهل إعطاء تعريف موحد للمراهقة لأن مفهومها يتنوع حسب الأوساط والثقافات في مجتمعات مختلفة، ولكن نحن في بحثنا خيرنا فئة عمر معينة وهي 15-17 سنة. والتي تعني ما بين فترة البلوغ ومرحلة الرشد.

7-2- خصائص مرحلة المراهقة:

7-2-1- الخصائص الجسمية:

7-2-1-1- النمو الجسمي:

تمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والأطراف، ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في السرعة في جميع جوانب الجسم، كذلك يؤدي سرعة النمو هذه إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة ويؤدي ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي لدى المراهق، كذلك يلاحظ زيادة إفرازات بعض الغدد وضعف بعضها الأخر، فالغدة النكفية يزداد إفرازها ويؤدي إلى سرعة النمو في العضلات وخلايا الأعصاب (**عبد الرحمن كيسوي،ص.46**).

"وتبدأ معظم زيادة معظم زيادة الطول في الساقين أولا ثم بعد ذلك في الجذع وتحدث هذه الزيادة أولا في اليدين والرأس والأقدام، أما أخر جزء تكتمل فيه هذه الزيادة فهي الأكتاف.(**محمد إسماعيل، 1986، ص.38**).

"وكذلك تنمو الأجزاء العليا للجسم قبل الأجزاء السفلى، فتزداد المسافة السطحية كجبهة المراهق في إبعادها الطويلة والعريضة وينحصر كمدة الشعرإلى الوراء ويغلظ الأنف ويتسع الفم وتتصلب الأسنان وتغلظ"(**جان بلير،1970،ص 110**).

وينمو الفك العلوي قبل الفك السفلي ليزداد بذلك تشوه معالم الوجه.

وتكتمل الأسنان الدائمة مع نهاية المرحلة ويبقى النضج الجسمي نهائيا.(**عبد الرحمن الوافي،ص .56**) . و يتوجب على المراهق أن يكون ملما بالعادات الصحية وأن يمارسها فعليه الاهتمام بالراحة والطعام حتى لا يعوق نموه، حيث تبرز أهمية كل منهما بالنسبة لما تتميز بيه هذه الفترة من سرعة النمو وبالتالي فالصحة تعد أمرا هاما في هذه الفترة نظرا لتداخل المشكلات التي يوجهها المراهق ويعيشها وما يمكن أن يترتب عنها.

6-7-1-2- النمو الجنسي:

تبدأ وظائف الجنسية في الظهور في هذه المرحلة نتيجة لنضج الغدد الجنسية، ويصاحب نمو الوظائف الجنسية هذه نمو الشعر تحت الإبط وفوق العانة، ونمو الشارب والذقن، وكذا ضخامة صوت المراهق وبالنسبة للإناث يصاحب نمو الوظائف الجنسية بروز في الصدر وكذلك تنمو الأرداف ويتسع الحوض وتظهر نعومة الصوت، وتؤدي هذه التغيرات إلى

إحساس المراهقة بأنها شابة يافعة، وإلى الرجل بأنه أصبح رجلا بالغا (**عبد الرحمن كيسوي،ص.29**).

النمو الطولي والوزن ويتعلق المدى الزمني كسرعة النمو على بدء هذه الظاهرة، فالذين يبدأ نموهم الطولي باكرا، ينتهي مبكرا، والذين نموهم الطولي متأخرا، ينتمي متأخرا فصول الجسم وقصره، يرتبط ارتباطا كبيرا بنمو الجهاز العظمي فهو يختلف باختلاف فترات النمو "ففي الميلاد يتساوى الجنسان الذكور والإناث وفي سنة الرابعة للميلاد تسبقه الأنثى، وتصل عظام الفتاة إلى اكتمال نضجها في سن 17، ويقترب النمو العظمي للفتى من الفتاة في سن 14، ويسبقها بعد ذلك"(**فؤاد البهي السيد،1990،ص.234**).

7-2-1-3- النمو الحركي:

يرى الدكتور عماد الدين إسماعيل أن التغيرات السريعة التي تحدث في الطول والوزن بنسب متفاوتة هي عظام الجسم المختلفة قد تنشأ عنها بعض الاضطرابات في الحركة والتوازن، ذلك أن العادات أو المهارات الحركية التي اكتسبها المراهق في طفولته السابقة تصبح غير مجدية في هذه الفترة(**عماد الدين إسماعيل,1982,ص.236**).

أو بعبارة أخرى وجب تعبيرها على حساب المتغيرات الجديدة التي ظهرت على الأعضاء ولا في المظاهر الخارجية ويظهر التذبذب الانفعالي في سطحية الانفعال وفي تقلب سلوك وتصرفات الكبار أو قد يلاحظ النقائص الانفعالي كما يحدث بتذبذب الانفعال بين الحب والكره والشجاعة والخوف أو حين يتذبذب المراهق بين الانشراح والاكتئاب وبين التبيين والاتحاد وبين الانعزالية والاجتماعية، الحماس واللامبالاة، ويلاحظ الخجل والميول والانطواء ومنه وجب على المراهق أن يكيف حركته مرة ثانية إزاء هذه التغيرات الجديدة ومن هناك قد تختلف تلك الركونة العادية التي تشهد فيه، وقد يكون هذا الأخير تعليقات من الآخرين تؤدي إلى خجل المراهق هذه التغيرات.

7-2-2- الخصائص الفيزيولوجية:

إن الكلام عن الخصائص الفيزيولوجية يمر حتما بالكلام عن النمو الغدي والذي سنشير إليه باختصار "تضم الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية في المراهقة نتيجة كنشاط الغدد الجنسية، ويبقى هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية قويا في تأثيره على النمو العظمي خلال المراهقة، حتى تؤثر عليه هرمونات الغدد الدرقية بالنضج الجنسي، فتزداد في بدء المراهقة، ثم تقل بعد ذلك بقرب نهايتها".(**فؤاد البهي السيد،1990،ص.234**).

ففي هذه المرحلة يقاس نمو الأجهزة الداخلية بمدى قدرتها على تحويل وتمثيل المواد الغذائية إلى دم وخلايا جديدة، وإصلاح الخلايا التالفة وتزويد الجسم بالطاقة الحيوية الضرورية له.

وتبدو أثار الجهاز الدوري في نمو القلب والشرايين، ويبدأ مظهر هذا النمو في المراهقة في زيادة سريعة في سعة القلب، تفوق في جوهرها سعة وحجم وقوة الشرايين، حيث يؤثر هذا الضغط في كلا الجنسين وتبدو أثاره في حالات الإغماء والأعباء والصداع والتوتر والقلق.

ويضيف الدكتور زهران: "إن النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة يتابع تقدمه نحو النضج، حيث تقل ساعات النوم عن ذي قبل، لتزداد الشهية والإقبال على الأقل، كما يرتفع ضغط الدم تدريجيا وتفقص نبضات القلب" (**زهران حامد عبد السلام زهران،1938**)

7-3- دور الرياضة عند الفئة من 15إلى 17 سنة:

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة كفلا وجسما وجدانا، فلا يستطيع أن يقوم بتجربة حركية لوحدها، بل لابد من عملية التفكير في الأداء الحركي مع الانفعال والتصرف وإزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف إلى تنمية الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية والجسمانية والعقلية والاجتماعية، والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه فعلا في مجتمعه ووطنه وراعت في ذلك مراحل نمو الفرد وقسمتها ووضعت لها برامج معدلة تتماشى مع ميوله ورغباته و انفعالاته وتكوينه الجسماني وإعداده الصحي حتى تصل إلى الهدف وضعته ضمن أغراضه العامة والتي ندرجها حسب: علي بشير الفاندي:

تنمية الكفاءة البدنية.

تنمية الكفاءة الحركية.

تنمية الكفاءة العقلية (**علي بشير إبراهيم حمونية زايد،1983،ص.16**).

7-4- علاقة المراهق بالرياضة:

يتفق ريتشلرد ادرلمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمنخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط، ومن شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو، فعن طريقة اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة أن يستطيع المراهق على الأقل التحكم في حركاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته وفي الواقع وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تفسير وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت من الواقع بحثنا عن صدى واقعي.

كما يرى منجر Moninjer (1942) أن اللعب والرياضة أنماط الصراع الرمزي الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل ممارسة الرياضة باعتبارها الوسيلة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي.

إن من ظواهر الشباب المعاصر كما قال: "إريك اريكسون" تتمحور أزمة تكوين الهوية فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم لمشاكلهم والمشكلات الأساسية في هذه المرحلة من تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والعدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كبتها (**محمد الأفندي،1965،ص ص .444 -445**).

7-5- التطور البدني لدى المراهقين:

إن رياضة المستوى تتطلب تدريبا إجباريا وأكثر تعقيدا لمبدأ التدرج الحملي للتدريب، هنا يمكننا طرح السؤال التالي:

- إلى أي حد يمكننا الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

إذا علمنا أن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصلين، هذا النظام سريع والتغيرات تظهر جليا هناك ثلاثة عوامل تؤثر في النمو.(HADJ SAHRAOUI HAMENIkk,1995)

8-الدراسات السابقة:

إن للدراسات السابقة والمشابهة أهمية كبيرة للباحث لمالها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث وتركيبه منهجيا ومعرفيا بشكل مقبول من ناحية الإطار أو الرصيد (**بكلي عيسى ،2010ص.45**)، ولقد تسن لنا مراجعة بعض الدراسات المشابهة وذلك للاستفادة من مضمونها ونتائجها لا نجاز بحثنا.

الدراسة الأولى :دراسة مسيلتي لخضر سنة 2014 شهادة الدكتورة جامعة الجزائر 3

العنوان : توظيف برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة و أثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

الهدف: - تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة لتنمية القوة و السرعة.

معرفة مدى تأثير و فعالية بالبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.

معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية و المهارية البعدية بين العينة الضابطة و التجريبية .

الفروض :

- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة.

- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة.

هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البدنية و المهارية البعدية بين المجموعة الضابطة و التجريبية.

المنهج : لقد تم استخدم الباحث المنهج التدريبي بما يتماشى و طبيعة البحث.

العينة : شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية اقل من 20 سنة لفريق سيدي لخضر و فريق سيدي علي.

الأداة : الاختبارات البدنية و المهارية ، استمارة استبيانية ، الوسائل البيداغوجية .

أهم الاستنتاجات :

- ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج أثر ايجابيا في تنمية القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة.

البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية المهارات الاساسية (ضرب الكرة بارأس لابعد مسافة ، ضرب الكرة بالرأس ، الركض المنعرج) .

هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي و البعدي بين العينتين ولصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات البدنية وفي القوة و السرعة.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي بين العينتين ولصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم.

أهم التوصيات :

– تعميم استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحضير البدني المدمج للاعبي كرة القدم لكل الفئات و لكلا الجنسين – استخدام التحضير البدني المدمج للفرق التي لا تقوم بتطبيق التدريب يوميا.

–الاهتمام بالتحضير البدني المدمج للفئة العمرية الاخرى.

– الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية و عدم إهمالها حتى بعد إتقانها و خاصتا في تدريب الناشئين (**ماسيلتي لخضر، 2014**).

الدراسة الثانية: درسة فغلول سنوسي 2011 شهادة المجيستر جامعة مستغانم.

العنوان: اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة للتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

الاهداف :

– اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة للتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17–19) – تعرف على فاعلية التمارين المدمجة بالكرة لتطوير بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.

– **الفروض:**

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخير في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.

المنهج: لقد تبع الباحث المنهج التجريبي المسحي بما يتناسب وطبيعة المشكلة.

العينة: عينة من ناشئي فريق ترجي مستغانم.

أهم الاستنتاجات:

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.

–أظهرت فاعلية تمارين مندمجة بالكرة المقترحة تأثير ايجابيا على تطوير تحمل السرعة .

نقص إلمام المدربين في كيفية تسطير الأهداف .(**سنوسي،2011**)

الدراسة الثالثة: دراسة عبد القادر مصطفاوي 2009 شهادة الماستر جامعة مستغانم:

العنوان : توظيف تمارين بدنية مدمجة و مهارية مقترحة لتنمية مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة (16–18) سنة.

الهدف : معرفة مدى تأثير التمارين البدنية و المهارية لتنمية مطاولة السرعة للاعبي كرة السلة (16–118) سنة.

الفروض :

-استخدام تمارين بدنية و مهارية يؤثر ايجابيا في تنمية تحمل السرعة .

- التمرينات على الجانب مهاري في تنمية تحمل السرعة .

المنهج : إتباع المنهج التجريبي .

العينة : اشتملت عين البحث على 24 لاعب صنف أواسط و قد قسم الطالب الفريق إلى مجموعتين احدهما تجريبية و الأخرى ضابطة و عدد كل منهما 8 لاعبين و مجموعة الثالثة اجري معها الاختبارات التجريبية و عددها 8 لاعبين.

الأداة : المقابلات الشخصية ، الوسائل البيداغوجية.

أهم الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الطالب الباحث ومن خلال العرض و التحليل و المناقشة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

-ان استخدام التمارين البدنية و المهارية لتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة السلة كانت مؤثرة بشكل ايجابي لتطوير هذه الصفة.

-الصفة البدنية المراد تطويرها تطورت لدى المجموعتين و لكن تطور مجموعة التدريب على التمارين البدنية و المهارية كان أفضل من الأخرى التي تدربت على التمارين البدنية فقد (**مصطفاوي ،2009**).

الدراسة الربعة: دراسة لخضر مساليتي 2009 مذكرة مجستير جامعة الجزائر.

العنوان : توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية و أثرها على تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم .

أهداف الدراسة :

- تصميم برنامج تدريبي بالأثقال للاعبي كرة القدم الأواسط 16-18 سنة لتنمية القوة العضلية .
- معرفة مامدى تأثير البرنامج التدريبي بالأثقال على تحسين المهارات الأساسية لكرة القدم .

الفروض :

- البرنامج التدريبي بتمرينات الأثقال يؤثر ايجابيا في تنمية القوة القوة العضلية) للاعبي كرة القدم الأواسط (16-18).
- يحقق برنامج الأثقال المقترح تأثير ايجابيا لصالح المجموعة التجريبية و مقارنة بالمجموعة الضابطة وفقا لدلالة إحصائية .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة هذه الدراسة ، حيث اعتمدت على تصميم المجموعة و القياس القبلي البعدي .

عينة البحث : تمثلت في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2008/01/11 – 2009/04/01.

أهم النتائج :

-إن استخدام البرنامج التدريبي مقترح قد اثر ايجابيا في تنمية القوى عند لاعبين أواسط .

– أدى البرنامج التدريبي تقترح على تحسين و تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (ضرب الكرة بالرأس ، الجري المنعرج ، رمية تماس).

الدراسة الخامسة: دراسة ماهر احمد حسن بياتي و فارس سامي يوسف 2004 مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد.

العنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البنية و بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

الهدف :

– وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على علمية لتطوير القدرات البدنية و المهارات الأساسية تحت 17 سنة .

– تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث .

الفروض :

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التدريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي و القبلي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث.

المنهج : تم استخدام المنهج التجريبي لكونه انسب منهاج علمي لحل مشكلة البحث.

العينة : تم اختيار عينة البحث المتمثلة بنادي حسين لفئة تحت 17 سنة المشارك في الدوري للموسم 2003-2004 ، حيث كان عدد اللاعبين 40 لاعب تم استبعاد حراس المرمى وعددهم 4 وتم تقسيم العينة 36 لاعب .

أ- المجموعة الضابطة و عددها (18)لاعبا يطبق عليها برنامج المدرب الاعتيادي .

ب- المجموعة التجريبية و عددها (18) لاعبا يطبق عليها البرنامج المقترح.

أهم الاستنتاجات:

– ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة –السرعة الانتقالية – الرشاقة – المطاولة الخاصة – القوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي.

أهم التوصيات:

– الاهتمام بتطور المهارت الأساسية و عدم اهمالية حتى بعد إتقانها و خاصة في تدريب الناشئين.

ضرورة الاهتمام بالقدرات للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقويمية و دوري (**يوسف ، 2004**).

الدراسة السادسة: دراسة أحمد احسن 1996شهادة ماجستير جامعة مستغانم.

العنوان : اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية و المهارية مقارنة مع المنهاج المقرر.

– **الهدف** : يهد ف هذا البرنامج التجريبي إلى الكشف عن مستوى الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث .

– **الفروض** : يؤثر المنهاج العلمي المقترح إيجابيا على تطوير الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث.

–**المنهج** : لقد تم استخدم الباحث المنهج التدريبي بما يتماشى و طبيعة البحث.

- **العينة** : شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية 124 طالب ، حيث تم اختيار العينة التجريبية بطرق عشوائية ، وكان عددها 66 طالب وأما المجموعة الضابطة فقد كان عددها 58 طالب.
- **الأداة** : الاختبارات البدنية ة المهارية ، استمارة استبيانية ، الوسائل البيداغوجية .
- **أهم الاستنتاجات** :
- توصل إلى معرفة المنهاج المقترح على الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث .

_ أهم التوصيات :

- التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية في الوحدات التدريبية .

الدراسة السابعة: دراسة اشرف علي جابر 1990 كلية التربية البدنية الاسكندرية.

العنوان : أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم فيئة 13 سنة .

الهدف : تحديد اثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم فيئة 13 سنة .

- تحديد اثر اي من البرامج اكثر تأثير في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم فيئة 13 سنة.

– العينة: طبق هذا البرنامج على عينة قوامها 20 لاعبا لفيئة 13 سنة ، و إستعمل الباحث الاختبارات البدنية و المهارية.

المنهج : ان المنهج المستعمل فقد تمثل في المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

أهم الاستنتاجات :

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي في الجانب المهاري و البدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي في الجانب المهاري و البدني للمجموعة الضابطة .
- توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .(**جابر ، 1990**).

– التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة:

- يهدف الطالب من عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على الدعم المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سلمية .
- من خلال ما قام به الباحث من استطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها.
- الدراسات السابقة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات الزمنية من(1990) حتى (2014) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات، والتي كان معظمها يرتبط بأثر برامج تدريبية في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية على المراحل الإعداد

– الاطروحة التي تناولنها كانت عبارة عن دراسات مباشرة وغير مباشرة حيث انها اختلفت مع دراستنا من ناحية نوع الرياضة وكذا الصفات البدنية و المهارية المراد دراستها .

– اشتركت معها في البرنامج التدريبي المقترح في بعض الدراسات و كذا بعضها تشابه معها من حيث نوعية التمارين المدمجة..

و تشابهت كلها في استخدام المنهج ألا و هو التجريبي ، ومن حيث العينة استعملنا العينة العمدية مما اختلفت مع الدراسات السابقة التي استعملت للحصر الشامل لمجتمع البحث من حيث الادوات المستعملة ، استعملت نفس الأدوات الا وهي الاختبارات البدنية .

– اشتركت من حيث النتائج التي أسفرت على التأثير الايجابي لتدريب عن طريق البرنامج المقترح و شكل التمارين المدمجة الى تحسين في البدنية و المهارية.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1. الكلمات الدالة في الدراسة:

يقول سعد الله الطاهر :"لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في مبادئ العلوم الإنسانية عموميات لغتها" **(سعد الله الطاهر ،1999،ص.29)**

ويكون تحديد مصطلحات بحثنا كالآتي:

1-1- الأداء المهاري :

الأداء لغة : هو مقياس لما تم إنجازه أو تقديمه بواسطة نظام ، أو شخص أو فريق أو عملية أو خدمة .

المهاري : مهارة : (اسم) مصدرها مهرو هي القدرة على أداء عمل بحذق وبراعة و مهارة يدوية .

اصطلاحا: الأداء المهاري نظام خاص لحركات تؤدى في نفس الوقت ، وحركات تؤدى بالتوالي و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها الكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة (**وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد ، 2001، ص. 374**).

الإجرائي : هو القدرة على إتقان و تنفيذ اللاعب مجموعة من الحركات الرياضية بانسيابية و سهولة تامة يكتسبها من خلال حبه للعبة و الرغبة فيها ، و يسعى إلى تطويرها بوضع برامج تدريبية ، بالإضافة الى الوسائل المساعدة كالمدربين و الأجهزة و غيرها من العوامل المساعدة بغرض تحقيق افضل نتائج و الوصول الى اعلى المستويات.

1-2- البرنامج التدريبي: هو الخطوات التنفيذية في صورة الانشطة التفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، وكذلك يعتبر مجموعة الخبرات التعليمية المقترحة التي تنبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه و يشمل الزمن، المدرب ، اللاعب ، الطريقة ، الامكانيات ، المحتوى ، التنظيم وغيرها من الامور التي تزيد من امكانيات تنفيذ المنهج (**القادوس ، 1993 ،ص. 40**).

التحضير البدني : العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة و الخاصة (**البسطويسي ،1990، ص. 30**).

التحضير البدني المدمج :عبارة عن ادماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية و البدنية للاعبين (**Dellal.2008.p.01**).

الإجرائي: تحقيق تطور متزامن لبعض المؤهلات البدنية أين تصمم وحدات الإعداد البدني من اجل دمج العناصر المميزة للنشاط او التدريب من مهارات تقنية أو خططية .

1-3- المرونة: إختلف العلماء في اعطاء تعريف موحد للمرونة منه من عرفها على اساس انها مدى الحركة المتاح في مفصل او عدة مفاصل .

كما يمكن التعبير عن المرونة بعدة مصطلحات في لغات عديدة بالرغم من الاختلاف في المعنى الدقيق لها (**عبد العزيز نمر ز آخرون ،1997 ، ص.19**) .كالاتي :

المرونة ---- Flixibility ---- Souplesse

الحركية ---- Mobility ---- Mobilité

المطاطية ---- Stretch ---- Elasticité (**المؤتمر العالمي ، 1980، ص. 221**).

الإجرائي : هو امتداد المفصل إلى اكبر حد ممكن .

1-4- الاستقبال:

أ. لغة: مصدر استقبل. مواجهة الشيء وجها لوجه (**قاموس عربي عربي ،1971،ص .111**)

ب . اصطلاحا: هو استقبال الكرة المرسلة من اللاّعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاّعب المعد أو الزّميل في الملعب ، و ذلك لامتصاص سرعتها و قوتها و تمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالسّاعدين ، أو من الأسفل بالتّمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة و سرعتها ووضعية اللاّعب المستقبل (**علي مصطفى طه ،1999،ص.71**)

ج . إجرائيا:هو استقبال الكرة المرسلة من إرسال الخصم المنافس و تمررها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين إلى المعد في أحسن وضعية .

1-5- المراهقة:

أ . لغة: تعني الخفة والسفه ،غشيان المحارم من شرب الخمر نحو كما جاء في لسان العرب(**رابح تركي،1992،ص.367**)

ب . اصطلاحا: هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج(**رابح تركي، 1990، ص.241**)

1-6-كرة الطائرة:

أ. لغة: لعبة رياضية تلعب على ملعب مستطيل مقسم بشبكة عالية ،يتبارى فيها فريقان كل منهما مؤلف من ستة لاعبين ،يقذف الفريق منهما الكرة إلى منطقة الفريق الأخر عبر الشبكة دون أن تقع على الأرض (المعجم الوسيط).

ب . اصطلاحا: تلعب كرة الطائرة بكرة مصنوعة من الجلد يتراوح وزنها بين 206غراما 280غراما ويتراوح محيطها بين 65سم 67سم الكرة الطائرة لعبة جماعية يمارسها الرجال والنساء بنفس الشروط ماعدا ارتفاع الشبكة فيكون 2.43 سم للرجال2،24سم للنساء .(**احمد عيسى البور يني،صبحي احمد قبلان،2012،ص.33**)

ج . اجرائيا: هي لعبة رياضية جماعية تقوم على أساس بقاء الكرة في الهواء وعدم سقوطها على الأرض ومحاولة إسقاطها في جهة الفريق المنافس وذلك عبر تمريرها من فوق الشبكة الفاصلة بين الفريقين ،وكل فريق يتكون من 6لاعبين على الميدان ،ولكل فريق الحق في 3لمسات للكرة قبل إسقاطها في ملعب المنافس ،وتحسب النقطة إذا سقطت على الأرض أو تم ارتكاب الخطأ .

– إشكالية الدراسة:

عرفت السنوات الاخيرة تطورا ملحوظا في مجال التحضير البدني مستغلة التطور التكنولوجي في تطوير برامج التدريب لرفع القدرات البدنية و المهارية بما يتوافق مع مواقف الاداء في الكرة الطائرة ، و الوصول بالرياضي الى الحالة البدنية و المهارية و الخططية و تطويرها الى اقصى مدى ممكن ، و لذا اصبح الإلزاما على المدرب الالمام بالاسس العلمية لعملية التدريب و كيفية اعداد البرامج و الوحدات التدريبية التي تتخللها اسس و مناهج تواكب تطور هذه الرياضة حيث إن الحاجة لدراسة أهمية إستخدام التحضير البدني المدمج تعد ضرورة ملحة لإدماج الكرة في العملية البدنية يسمح بإكتساب القدرات المهارية للاعب و هو الأفضل الأسرع لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية ، وكذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري (**Alexandre della. 2008**) ، حيث تشير العديد من الدراسات منها مساليتي لخضر حول " توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير المدمج في تنمية القوة و السرعة و أثرهما على تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم على ان البرنامج اثر إيجابيا على تنمية صفة القوة و السرعة مع تطوير المهارات الاساسية لتلك اللعبة عند لاعبي فئة أقل من 20 سنة ، لاسيما لعبة الكرة الطائرة التي تعتمد على الجانب البدني عند اداء المهارات الخاصة بها أثناء المنافسات ، فإن المتطلبات البدنية لكل رياضة و ما لها من اهمية يختلف التركيز عليها من صفة الى اخرى حسب الاختصاص الممارس و نوعية المناصر في الرياضات الجماعية و لتنمية احدى الصفات لا يكون العمل فرديا ، حيث توجد صفات اساسية تنمى مع صفات اخرى و ذلك ما نجده في المرونة حيث انها صفة من الصفات الاخرى مثل القوة و السرعة و ذلك لعمل المفاصل الى اكبر مدى ممكن.

وككل الرياضات تتطلب هذه اللعبة مهارات حركية يجب تعلمها و إتقانها قصد الوصول الى المستوى المناسب والتي تتباين في نوعها و أهدافها و درجة تعقيدها ومن جملة هذه المهارات مهارة الاستقبال التي تعتبر من أهم التقنيات الدفاعية ، بحيث أذا تم التحكم فيها من الجانب التقني و الحضور البدني من خلال المرونة الجيدة للرياضي بإمكان ان يعطي للفريق فرصة لبناء هجمة قد تكون فعالةو تضع الفريق في نقطة القوة (**اللجنة الاولمبية الجزائرية ، 1997،ص. 79**) ، ومن خلال تتبعنا و ملاحظتنا الميدانية للمقابلات و تدريبات فئة الاشبال هناك فصل بين العمل البدني و المهاري وإهدار للوقت مع عدم وضع اللاعب في حالات المنافسة الحقيقية من خلال عدموقوفه في الوضعية الاساسية بوجود نقص في مرونته الجسمية لتعامل مع بعض وضعيات الاستقبال ، و رغم ان هذه التقنية من تقنيات الاساسية لدرجة ان أهميتها لم تجعلها إختيارية في المباراة بل ضرورية ولابد من أدائها بشكل صحيح و فعال مع مرونة الجسم المثالية.

وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل التالي: معرفة مامدى تأثير البرنامج التدريبي للتحضير البدني المدمج على المرونة والاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

التساؤل العام:

– هل للبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج تأثير على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة ؟

التساؤلات الجزئية:

أ– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار والملاحظة القبليين ؟

ب– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار والملاحظة القبليين و البعديين للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار و الملاحظة البعديين ؟

ج– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار والملاحظة البعديين ولصالح المجموعة التجريبية؟

3– أهداف الدراسة:

أ– تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال لتنمية المرونة.

ب– معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية المهارات الأساسية للاعبي كرة الطائرة.

ت– معرفة الفروق في نتائج الاختبار البدني و ملاحظة المهارة البعديين بين العينة الضابطة و العينة التجريبية .

4– أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في الحصول على قدر هائل من المعرفة العلمية والتطبيقية للمدربين واللاعبين خاصة في هذا النوع من التدريب الذي يعتبر مهم جدا في مرحلة ما قبل وأثناء المنافسة وهذا ما يؤكد عن أهمية البحث في كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي والعمل الميداني.

الاهتمام باستخدام شكل من الإعداد البدني (التحضير البدني المدمج) في تنمية مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة، وكذا معرفة الاثر الايجابي للتحضير البدني المدمج على تنمية صفة المرونة و المواكبة للتطورات في الطرق التدريبية الحديثة.

5– فرضيات الدراسة:

أ– الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج تأثير على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة.

ب – الفرضيات الجزئية :

– **الفررضية الجزئية الاولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار والملاحظة القبليين .

– **الفرضية الجزئية الثانية** : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار والملاحظة القبليين و البعديين للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار و الملاحظة البعديين .

– **الفرضية الجزئية الثالثة**: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار والملاحظة البعديين ولصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية :

أ- مصدر جمع المادة النظرية : حيث تم الاعتماد على مصادر جمع البيانات (كتب و المراجع العلمية و المجلات و المعاجم)

ب-مصدر جمع البيانات الميدانية

إن الدراسة الاستطلاعية هي:" تجربة صغيرة استطلاعية لاختيار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار و عينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة "(**وجيه محجوبة ،1993،ص. 235**) ولضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الطالب الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة :

1- التوجه إلى مديرية الشباب و الرياضة لمعرفة عدد النوادي المنخرطة.

2- تصنيف افراد العينة لمجموعات متجانسة.

3- اختيار البرنامج التدريبي المدمج المناسب للتنبؤ بالتحسين المرونة و الاستقبال.

4- تحديد انسب الاختبارات لقياس المرونة و بناء شبكة ملاحظة لقياس الاستقبال.

5- الحصول على موافقة من الإدارة للقيام بهذه الدراسة .

6- الحصول على موافقة من إدارة النادي للقيام بالاختبار.

وكان الهدف من هذه الدراسة هو:

معرفة الصعوبات و المشاكل التي قد تواجه الباحث والحصول على كل المعلومات التي تخص مجتمع و عينة البحث و معرفة ظروف و الوسائل للقيام بالبرنامج التدريبي.

أ . المجال المكاني :

لقد قمنا كذلك بإجراء هذه الدراسة على مستوى ولاية المسيلة وبالنسبة للملاحظة فكانت بقاعة المتعدد الرياضيات بالمسيلة أما فيما يخص الاختبارات كانت على مستوى القاعة الجديدة تابعة للمركب الرياضي .

ب . المجال الزماني:

بعد اختيار موضوع الدراسة وقبوله من طرف الإدارة تم بدء في الجانب النظري في(20-12- 2016) الى (15-01-2017) .والجانب التطبيقي (16-01-2017) الى (25-03-2017)

2- المنهج المتبع في الدراسة: إن المنهج التجريبي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل أو ظاهرة ما (**محمد زيان عمر 1983،ص. 117**).

وتماشيا مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة، فقد اعتمد الطالب الباحث على تطبيق المنهج التجريبي و بإتباع طريقة المجموعات المتكافئة حيث كانت لدينا في دراستنا مجموعتين (ضابطة و تجريبية) متكافئتين من حيث العدد

والصنف ، لمحاولة التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة صنف أشبال .

إن المنهج التجريبي هو اقرب مناهج البحث لحل المشاكل بالطريقة العلمية ، و التجربة سواء في المعمل او في القاعة او مجال أخر و هو محاولة التحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية بإستثناء متغير يتناوله الطالب الباحث بالدراسة (**فين بات ، 1995، ص. 107**) و تأثيرها الايجابي على المتغير التابع ،حيث طبق الطالب الباحث على المختبرين مجموعة من الاختبارات البدنية و شبكة ملاحظة.

استخدم الطالب الباحث مجموعتين (التجريبية و الضابطة) مع قياس الاختبار القبلي و البعدي ، و استخدام هذا المنهج لمناسبته لطبيعة الدراسة و لتحقيق أهداف البحث .

و للتحقق من صحة فروضه في هذه الدراسة اتبعنا المنهج التجريبي الذي يعتبر من أدق المناهج في العلوم لأنه الأقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظواهر المدروسة .

3- مجتمع وعينة الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولا وقابل للإنجاز وفق المنهج التجريبي والمناسب لابد من تحديد مجتمع البحث الذي نريد فحصه وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجله.

المجتمع الأصلي لبحثنا هذا هم فرق الكرة الطائرة لولاية المسيلة صنف أشبال المنتمون الى الرابطة الجهوية سطيف و عددهم أربعة فرق كل فريق يتشكل من 14 لاعب أي عدد مجتمع البحث هو 48 لاعب في هذه الفئة.

العينة هي مجموعة الدراسة التي تجمع منها البيانات الميدانية ،وتعتبر جزء من الكل واحتراما للأسس المنهجية في إجراء البحوث العلمية وحتى تكون أكثر صدقا وموضوعية ،تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي حيث تم اختيار فريقين من ولاية المسيلة لفئة أشبال هو النجم الرياضي المسلي و اتلتيك المسيلة و اخذنا 12 لاعب من كل فريق و استبعدنا المعدين لكل فريق و ذالك لعدم مشاركتهم كثيرا في الاستقبال و اللذين تتراوح أعمارهم (16-17سنة).

نوع العينة: غرضية و هذا لتلائمها مع مجريات البحث.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: (برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج)

المتغير التابع:(تنمية المرونة ومهارة الاستقبال)

- تجانس مجموعات البحث :

لكي يستطيع إرجاء الفروق إلى العامل التجريبي يجب ان تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف و المتغيرات و يجب عل المجرب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث

الجدول رقم 01 : يمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر :

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة "f" لفينسون للتجانس	دلالة (f)
التجريبية	16.41	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.31	0.38
الضابطة	16.50	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

من خلال نتائج الجدول رقم (01) : بلغت قيمة f 0.31 عند مستوى الدلالة 0.38 و القيمة 0.38 > 0.05 إذا يوجد تجانس .

الجدول رقم 02 : يمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول :

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة "f" ليفانسن للتجانس	دلالة (f)
التجريبية	1.84	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.02	0.88
الضابطة	1.84	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

من خلال نتائج الجدول رقم (02) : بلغت قيمة f 0.02 عند مستوى الدلالة 0.88 و القيمة 0.88 > 0.05 إذا يوجد تجانس .

الجدول رقم 03 : يمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن .

العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة "f" ليفانسن للتجانس	دلالة (f)
التجريبية	61.50	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.87	0.35
الضابطة	61.66	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

من خلال نتائج الجدول رقم (03) : بلغت قيمة f 0.87 عند مستوى الدلالة 0.35 و القيمة 0.35 > **0.05** إذا يوجد تجانس .

– ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

وهو العمل على توفير نفس شروط الاختبار لجميع أفراد العينة وهي كما يلي:

أ – ضبط الزمن: وهو تحديد نفس الوقت الأداء الحصص التدريبية، وكذلك أداء الاختبارات.

ب – ضبط السن: يتراوح السن بين 16 إلى 17.

ج – ضبط الجنس: لقد تم إجراء الاختبارات على الذكور.

د – ضبط العمر التدريبي: جميع منخرطون في هذا النادي منذ صنف الأصاغر.

5– أداوت جمع البيانات والمعلومات:

أ–الاختبارات : إختبار الجذع من الوقوف إلى الأمام.

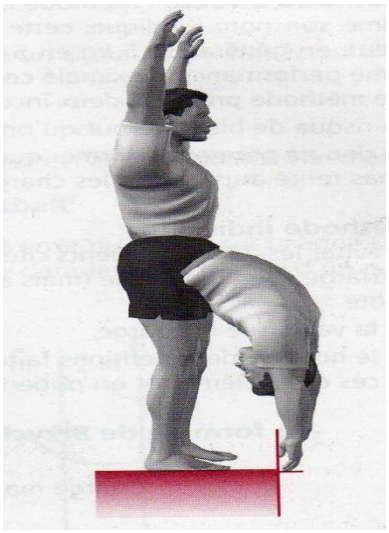
5–1– ثني الجذع للأمام من الوقوف(Bernard TURPINbibliographie opcit, p.59).

. **الغرض من الاختبار** :قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي

. **الأدوات** : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

. **مواصفات الاختبار** : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة،على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

. **توجيهات** : يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء ، وثني الجذع يتم ببطء على أن يثبت المختبر لمدة ثانيتين عند آخر مسافة يصل إليها، تعطى للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما



5-2- الملاحظة المباشرة:

اخترنا هذا النوع من الملاحظة لأنها تعتمد على إجراء خطة مسبقة لإجراء الملاحظة، و تسجيل المشاهدات و جمع البيانات، ولأجل تسهيل عملية تحليل البيانات يلجأ الباحث إلى الاستعانة باستخدام أجهزة التصوير و القياس و الوسائل السمعية و البصرية و لها علاقة مباشرة بموضوعنا هذا الذي يتطلب منا التنقل إلى مختلف القاعات المتعددة الرياضات لمشاهدة المباريات و جمع البيانات ثم القيام بتحليلها(**مروان عبد المجيد إبراهيم،2002،ص .108**)

- **طريقة الملاحظة:**

إنّ هذه الوسيلة التي نقوم باستعمالها في هذه البحث تتطلب منّا استخدام بطاقة الملاحظة و كتابة البيانات عند مشاهدة مقابلات العيّنة التي نقوم بدراستها.

نقوم باستخدام بطاقة الملاحظة لأنها تسمح لنا بتقييم نوعية الاستقبال حسب الأشواط و حسب المقابلات.

(+) استقبال جيد(داخل الثلاث أمتار) 03 نقاط.

(X) استقبال متوسط (الكرة داخل الملعب لم تصل إلى ثلاثة أمتار) 02 نقاط.

(-) استقبال ضعيف (كرة خارج حدود الملعب أي ضائعة) نقطة واحدة .

6- إجراءات التطبيقية الميدانية للأداة:

تم القيام ببناء شبكة ملاحظة على الفريقين اللذان سبق ذكرهما ولفريق النجم الرياضي المسلي يمارس برنامج تدريبي خاص لمدة 60 يوم وهذا بمعدل 04 حصص في الأسبوع وهذا البرنامج التدريبي يرتكز كثيرا على صفة المرونة و تقنية الاستقبال.

- قمنا بطرح بعض الأسئلة على المدربين حول الأسباب التي تعيقهم على السير الحسن لأداء تقنية الاستقبال .

-جمع نتائج الملاحظات القبلية و البعدية ونقوم بتحليلها ومناقشتها.

-المقارنة بين الفريقين وذلك حسب الملاحظات البعدية .

-تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على فريق النجم الرياضي المسيلي و ذلك لمدة 60 يوم و فريق الاتلتيك تدرب بشكل عادي.

- القيام بالاختبارات لمرونة الجذع أي إختبار قبلي للمجموعتين .

- القيام بإجراء ملاحظة أولية لمقابلتين للفريق و تسجيل الملاحظات للاعبين .

- بعد 60 يوم نقوم بالاختبارات البعدية لمرونة الجذع .

- بعد 60 يوم نقوم بملاحظة أولية لمقابلات للفريق و تسجيل الملاحظات .

7 . الأساليب الإحصائية:

هذه الطريقة تسمح لنا بتقديم وتفسير أهداف و نتائج هذه الدراسة نقوم بحساب المعطيات بإستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.

وقد استخدم اختبار:

- T للفروق بين عينتين متجانستين.
- T للفروق بين عينتين مستقلتين.
- اختبار لفينسون للتباين.

الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها ومناقشتها

عرض وتحليل النتائـج:

الفرضية الجزئية الأولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار والملاحظة القبليين .

-تم حساب الفرضية الجزئية الأولى عن طريق اختبار" ت" لعينتين مستقلتين والنتائج موضحة في الجدولين التاليين:

الجدول الرابع : يمثل اختبار المرونة القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "t"	دلالة "t"
التجريبية 12	في حالة وجود تجانس	18.83	0.20	0.84
الضابطة 12	في حالة عدم وجود تجانس	19	0.20	0.84

من خلال نتائج الجدول رقم (04) : نأخذ قيمة t للسطر الأول ، حيث بلغت قيمة t 0.20 بمستوى الدلالة 0.84 ، و القيمة 0.84 > من 0.05 بمعنى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الجدول الخامس : يمثل شبكة الملاحظة القبيلة للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "t"	دلالة "t"
التجريبية 12	في حالة وجود تجانس	25	0.21	0.82
الضابطة 12	في حالة عدم وجود تجانس	25.33	0.21	0.83

من خلال نتائج الجدول رقم (05) : نأخذ قيمة t للسطر الأول ، حيث بلغت قيمة t 0.21 بمستوى الدلالة 0.82 ، و القيمة 0.82> 0.05 إذن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه فلفرضية الأولى تحققت.

الفرضية الجزئية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار والملاحظة القبليين و البعديين للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار و الملاحظة البعديين .

- تم حساب الفرضية الجزئية الثانية بإختبار"ت" لعينتين متجانستين و النتائج موضحة في الجدولين التاليين.

الجدول السادس: يمثل اختبار المرونة البعدي و القبلي للمجموعة التجريبية.

العينة	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	قيمة " t "	دلالة " t "
12	**18.83**	**21.08**	**17.23**	**0.001**

من خلال الجدول رقم (**06**) بلغت قيمة t 17.23 بمستوى الدلالة 0.001، و القيمة 0.001 < 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار ثني الجذع من الوقوف و إلى الأمام و لصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 18.83 اصغر منه في الاختبار البعدي 21.08.

الجدول السابع : يمثل شبكة الملاحظة البعدية و القبلية للمجموعة التجريبية.

العينة	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	قيمة " t "	دلالة " t "
12	**25**	**31.16**	**4.03**	**0.002**

من خلال الجدول رقم (07) بلغت قيمة t 4.03 بمستوى الدلالة 0.002، و القيمة 0.002 < 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتقنية الاستقبال و لصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 25 اصغر منه في الاختبار البعدي 31.16.

أي الفرضية الثانية تحققت.

الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار والملاحظة البعديين ولصالح المجموعة التجريبية.

-تم حساب الفرضية الجزئية الثالثة عن طريق اختبار" ت" لعينتين مستقلتين والنتائج موضحة في الجدولين التاليين:

الجدول الثامن : يمثل اختبار المرونة البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة " f" ليفانسن للتباين	دلالة " f"	قيمة "t"	دلالة "t"
التجريبية 12	في حالة وجود تباين	21.08	0.15	0.70	2.39	0.02
الضابطة 12	في حالة عدم وجود تباين	19.41			2.39	0.02

من خلال الجدول رقم (08) : بلغت قيمة f 0.15 عند مستوى الدلالة 0.70 و القيمة $0.70 > 0.05$ إذا يوجد تباين لذا نحتاج لقيمة t من السطر الأول ، حيث بلغت قيمة t 2.39 عند مستوى الدلالة 0.02 ، و القيمة $0.02 < 0.05$ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية لان المتوسط الحسابي عند المجموعة التجريبية 21.8 أكبر منه عند المجموعة الضابطة 19.41.

الجدول التاسع : يمثل شبكة الملاحظة البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "f" لفينسون للتباين	دلالة "f"	قيمة "t"	دلالة "t"
التجريبية 12	في حالة وجود تباين	31.16	0.04	0.83	2.40	0.02
الضابطة 12	في حالة عدم وجود تباين	28.75			2.40	0.02

من خلال الجدول رقم (09) : بلغت قيمة f 0.04 عند مستوى الدلالة 0.83 و القيمة $0.05 < 0.83$ إذا يوجد تباين لذا نحتاج لقيمة t من السطر الأول ، حيث بلغت قيمة t 2.40 عند مستوى الدلالة 0.02 ، و القيمة $0.05 > 0.02$ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية لان المتوسط الحسابي عند المجموعة التجريبية 32 أكبر منه عند المجموعة الضابطة 28.75.

ومنه الفرضية الثالثة تحققت.

من خلال الفرضية الجزئية الأولى والفرضية الجزئية الثانية و الفرضية الجزئية الثالثة نستنتج أن الفرضية العامة تحققت.

مناقشة النتائج و الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبار الذي شمل ثني الجذع من الوقوف الى الأمام ، والمستعملة مع المجموعتين الضابطة والتجريبية وشبكة الملاحظة لمهارة الاستقبال والتي دونت في الجداول من 4 إلى 9 ، وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة إبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

الفرضية الجزئية الأولى: التي افترض فيها الباحث ان " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار والملاحظة القبليين" .

فمن خلال النتائج المحصل عليها في اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام وشبكة الملاحظة ، في الجدولين (04-05) و في ضوء إجراء الاختبار والملاحظة القبلية لكلا المجموعتين ، ومن خلال ما تم عرضه و تحليله في الجدولين ، حيث أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي و هذا راجع إلى الإستراتيجية التي كان يتبناها و يتبعها المدرب الرياضي خلال المراحل و الفترات المختلفة طوال الموسم التدريبي .

الفرضية الجزئية الثانية : و التي افترض الباحث على ان " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار والملاحظة القبليين و البعديين للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار و الملاحظة البعديين " .

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدولين (06-07) والتي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج الاختبار البدني و الملاحظة للمهارة القبلية و البعدية لعينة الدراسة وهذا لصالح الاختبار البعدي الذي أحدث فروق معنوية دالة إحصائيا عند تسجيل أطول مسافة ممكنة في الاختبار البدني و اكبر عدد من الاستقبالات الصحيحة ، حيث أظهرت النتائج بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي لتنمية صفة المرونة و مهارة الاستقبال و باستخدام التحضير البدني المدمج ، على وجود هناك فروق ذات دلالة إحصائية التي أجريت للاختبارين القبلي و البعدي جراء هذه الاختبارات حيث وجدت ان هناك تطور على مستوى صفة المرونة و مهارة الاستقبال من خلال استخدام برنامج تدريبي بشكل التحضير البدني المدمج و الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تنمية المرونة و مهارة الاستقبال ، غير ان هذه التنمية راجعة إلى البرنامج التدريبي المقترح بشكل التحضير البدني المدمج التي أجرته المجموعة التجريبية لهذا يرى الباحث ان تنمية كل من المرونة و الاستقبال ترجع إلى التحضير البدني المدمج ومن هذا يتضح لنا ان لهذا الشكل من الإعداد البدني أهمية كبيرة على تنمية و تحسين

المرونة و الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة ، وهذا ما يتفق مع **دراسة احمد أيمن عبد الفتاح و مجدي أحمد شوقي 2006** " تنمية بعض الأداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية لناشئي الهوكي " وكذا **دراسة لخضر مساليتي 2013– 2014** " توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة و أثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم" .

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها مختلف المراجع العلمية .

الفرضية الجزئية الثالثة : و التي افترض فيها الباحث ان " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار والملاحظة البعديين ولصالح المجموعة التجريبية ".

ففي ضوء النتائج المحصل عليها في اختبار ثني الجذع إلى الأمام و ملاحظة الاستقبال في الجدولين (08-09) توضح المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائيا نتيجة تسجيل أطول مسافة ممكنة في الاختبار البعدي البدني لثني الجذع من الوقوف إلى الأمام و الملاحظة البعدية لمهارة الاستقبال ، حيث أن أغلب الفروق الحاصلة بين نتائج هذا الاختبار والملاحظة لها دلالة إحصائيا لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي، حيث أظهرت النتائج بعد الانتهاء من هذا التطبيق على المجموعة التجريبية المرونة والاستقبال باستخدام التحضير البدني المدمج ، لقد أظهرت هناك فروق ذات دلالة إحصائية و التي أجريت للمجموعتين في الاختبار البعدي جراء هذا الاختبار و الملاحظة ، حيث وجدت أن هناك تطور على مستوى مرونة ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام وكذا مهارة الاستقبال للمجموعة التي جرب عليها هذا البرنامج بهذا الشكل وباستخدام برنامج تدريبي بالتحضير البدني المدمج مما أدى الى تنمية المرونة و مهارة الاستقبال ، غير ان هذه التنمية راجعة إلى هذا الشكل الذي أجرته المجموعة التجريبية لهذا يرى الباحث أن تنمية صفة المرونة و مهارة الاستقبال قد ترجع إلى التحضير البدني المدمج ، وما يتضح لنا أن لهذا الشكل أهمية كبيرة على تنمية و تحسين المرونة و الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة ، وهذا ما يتفق مع نتائج **دراسة ماهر أحمد البياتي و فارس سامي يوسف 2004** " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية بكرة القدم "

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها مختلف المراجع العلمية .

الفصل الخامس

استنتاجات و اقتراحات

1_استنتاجات عامة:

انطلاقا من النتائج التي أ سفرت عنها هذه الدراسة توصلنا إلى الاستنتاجات التالية .

- أن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على تنمية المرونة .
- البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تطوير مهارة الاستقبال .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار و الملاحظة القبليين و البعديين للمجموعة التجريبية و كانت النتائج لصالح الاختبار و الملاحظة البعديين.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار و الملاحظة البعديين و كانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية.

2- الاقتراحات:

على ضوء النتائج التي تحصلنا عليها من خلال تطبيق المنهج التجريبي على عينة النجم الرياضي المسيلي ومع الاطلاع على الأسباب المختلفة تبين لنا و بالرغم من أهمية "الاستقبال" في لعبة كرة الطائرة إلى وضع هذه الاقتراحات في متناول المدربين .

- زيادة إستخدام التدريب البدني المدمج عند جميع الفئات العمرية و لكلا الجنسين.
- العمل على وضع تمرينات مشابهة لحالات المنافسة و هذا لوضع الرياضي في و ضعيات حقيقية لها .
- إجراء دراسات تتناول عناصر اللياقة البدنية الأخرى من القوة – السرعة مع دمجها بالمهارات الأساسية للعبة.
- زيادة العمل مع الفئات الصغرى بهذا النمط للتحسين الجيد لمختلف عناصر اللياقة البدنية و المهارية و الخططية.
- زيادة تطبيق التدريب البدني المدمج على الفرق التي لا تقوم بالتدريبات اليومية لعدم التأخر في العمل.

3- الأفاق المستقبلية للدراسة :

إننا ومن منطلق عدم تمام أي عمل إنساني، وسعيا منا إلى المساهمة في تطوير كرة الطائرة الجزائرية ،وإيمانا منا أيضا بقدرة الآخرين على حمل المشعل العلم نقدم بعض الرؤى التي قد تفتح لنا أو للآخرين أفقا مستقبلية للدراسة نذكر منها إجراء المزيد من البحوث التجريبية المعمقة في سياق هذا الموضوع .

- إجراء المزيد من البحوث التجريبية المعمقة في سياق هذا الموضوع .
- إجراء دراسة على الطريقة التدريبية المثلى لتنمية المرونة و الاستقبال من أجل الإعداد الجيد للكرة و سحقها.
- إجراء دراسة لتنمية صفة بدنية اخرى بالشكل التدريب المدمج مع عمل خططي.
- إجراء دراسة في تطوير الجانب البدني لتقوية الساعدين على تحمل قوة الكرة المستقبلة.
- إجراء دراسات مشابهة على الفئات العمرية و عناصر اللياقة البدنية أخرى و المهارات الأخرى في الكرة الطائرة .

❖ 4- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة :

4-1- المصادر:

- القرآن الكريم
- السنة النبوية الشريفة.

4-2-المعاجم:

1-المنار قاموس لغوي عربي ـ عربي دار العلوم للنشر عنابة ـ الجزائر،2008.

2-المنار قاموس مدرسي للطلاب عربي ـ عربي دار العلوم للنشر والتوزيع عنابة ـ الجزائر،2007.

3- معجم نور الدين الوسيط عربي – عربي دار الكتب العلمية ط1 دار الدجلة الاردن 2007.

4-3- المراجع المعتمدة في الدراسة

1- ابو العلاء عبد الفتاح إبراهيم شعلال ، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم،دار الكتاب للطباعة و النشر بغداد العراق.
2- أحمد البسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي, دار العرب العربي , القاهرة, 1999.
3- أسامة كامل، النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العرب، القاهرة، 1999.
4- أكرم زكي خطايبية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن، 1996.
5- امر الله البساطي ، الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة الجديدة الاسكندرية ، مصر ،2001.
6- اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود ، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، دار الوفاء للطباعة و النشر ، الاسكندرية ، 2008.
7- ايمن انور الخولي ن الرياضة و الحضارة الاسلامية دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.
8- جازية كيران :"محاضرات في المنهجية لطلاب علم الاجتماع "ديوان المطبوعات الجامعية ،ب ط ،الجزائر،2008.
9- جون جليل و شيراوت جونز (الترجمة احمد عبد العزيز) ، سيكولوجية المراهقين ، دار النهضة مصر ، 1970.
10- حسين السيد ابو عبده ، الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم ،مكتبة الاشعاع الفنية الاسكندرية، 2002.
11- رابح تركي ، اصول التربية و التعليم ،ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، 1990.
12- زهران حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة ، عالم الكتب القاهرة ، 1983.
13- زهران حامد عبد السلام زهران، علم النفس، النمو الطفولة و المراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1983.
14- زهير السريجي، أسس التربية البدنية، سوريا، 1975.
15- زين عباس عمارة، مدخل الى طب النفس، دار الثقافة، بيروت، لبنان.

16- سعد الله طاهر ، علاقة القدرة على التفكير الابتكاري لتحصيل الدراسي ، ديوان المطبوعات جامعة الجزائرية 1999.

17- سعد حماد الجميلي ، الكرة الطائرة مبادئها تطبيقاتها الميدانية ، ط1،دار دجلة المملكة الأردنية،2007.

18- صلاح الدين حسن القادوس ا، الاسس العلمية الحديثة للتقويم في الاداء الحركي ، مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة ، 1993.

19- طلحت حسام الدين ، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ج1 القاهرة ، 1997 .

20- عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق , ط1, القاهرة , مركز الكتاب للنشر, 1999.

21- عبد الرحمان عيسو ، النمو النفسي و مشكلات الطفولة ، دار المعرفة ، الجامعة الاسكندرية .

22- عبد الرحمن الوافي، زيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الجزائر، الخنساء للنشر و التوزيع، بدون سنة.

23- عبد العالي نصيف ، مبادئ التدريب الرياضي، بغداد ،1988.

24- عبد العزيز نمر ، الاطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، 1997 .

25- عصام الوشاحي ، الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.

26- علي بشير الغندي ، ابراهيم رحمونة و عبد الوهاب فؤاد ، المرشد التربوي الرياضي ، ط1.

27- علي سحن حب الله، الكرة الطائرة، الجزء الأول، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.

28- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، ط1، دار الفكر العربي، مدينة النصر، القاهرة، 1999.

29- عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار النفائس، بدون طبعة، الكويت، 1982.

30- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو في الطفولة إلى الشيخوخة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

31- قاسم حسن حسين ،التدريب الميداني للراكض المسافات القصيرة ،مطبعة الاديب بغداد ، 1976.

32- قاسم حسن حسين, التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة, دار الفكر, ط1, عمان, الأردن, سنة 1998.

33- قالة إسماعيل، مبادئ التدريب الرياضي، دار البعث، ط1، القاهرة، 1987.

34- كمال الربضي، التدريب الرياضي في القرن 21, دار وائل, ب ط, عمان, الأردن, 2004.

35- كمال جميل الربضي ، التدريب الرياضي في القرن الحادي و العشرين ،ط2، الجامعة الاردنية ،2004.

36- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها ، ط3، دار الفكر العربي القاهرة ،1997.

37- محمد الحمامي و امين الخولي ، اسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي القاهرة مصر ، 1990.

38- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الاداء الحركي ،ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994.

39- محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه و تقنياته ط 4 بيروت1983.

40- محمد عماد إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، الكويت، دار القلم، ط1، 1986.

41- محمد كشك و امر الله البساطي ، اسس الاعداد المهاري و الخططي في كرة القدم ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .ن طرابلس ، 1983.

42- محمد محمد الافندي ، علم النفس الرياضي و الاسس النفسية للتربية البدنية ، عالم الكتاب القاهرة ، 1965.

43- مروان عبد المجيد ابراهيم ، الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة ،ط1،الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع، الأردنية، 2002.

44- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة مصر ،2001.

45- مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1996.

46- مفتي ابراهيم حماد ،البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الاول مركز الكتاب للنشر القاهرة مصر ، 1997.

47- مفتي ابراهيم حماد ،البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، 1997.

48- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، مصر، 2004 .

49- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجة ، مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل الاردن عمان ، 2005.

50- ميخائيل إبراهيم اسعد، مشكلات الطفولة و المراهقة، دار المعارف، بيروت، 1991.

51- وجيه محبوب ، طرائق البحث العلمي ومنهاجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر بغداد ،1993.

52- يحي السيد الحاوي ، المدرب الرياضي ، المركز العربي للنشر،مصر ، 1998.

4-4- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

53-ANDRE G , Recyclage des entraineurs ,Alger, FAVE ,2006.

54-Carbean Goel: foot Ball de l école auxassation ,edition revue, paris . ,1998

55-CARDINAL C, Pelletier Cet rivet D cahier de l'entrainement2, EVBQ, Montréal, 1987.

56-Dekkar Nourddine et aut: technique d evoulation physique des Athlete,impremerie du poin sportif,Alger,1990.

57-dellal alexanche, de l'entrainment à la performanceen football , France édication de boeck superieur 2008.
Impellizzeri , et al phyiological and performance effets of generic vasus specific aerobic training in soccer phayers int j sportsmed 2006.

58-FIVE (international volley Tech 1995)

59-HOLVAYE et IKEDAK, technique d'arbitrage pour une meilleure direction de jeux in manuel1, FIVB ,Lausanne, 1991.
PAOLINI M, Les fondamentaux de volley entrainement technique et tactique, amphore, paris ,2001.

60-lanbertin , footboll préparation physique integré poris , edition amphora,2000.

61-Philippe Leroux : foot ball plantification et entrainment, edition amphora, Paris, 2006.
62-Yurgen Weineck : Biologie du Sport, édition vigot, France 1992

4-5- الدوريات والمجلات:

1- القواعد الرسمية للكرة الطائرة (FIVB) 2013-2016

2-اللجنة الأولمبية الجزائرية: الألعاب المتوسطية الثالثة عشر، باريس، 1997، طبعة الرهان الرياضي الجزائري، الجزائر، 1997.

3- المؤتمر العالمي للدراسات و البحوث التربية الرياضية ، دار المعرفة ،لاماي 1980.

4-6-المذكرات:

1- دراسة مسيلتي لخضر سنة 2014 شهادة الدكتورة جامعة الجزائر 3 " توظيف برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة و أثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم".

2- درسة فغلول سنوسي 2011 شهادة المجيستر جامعة مستغانم " اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة للتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم".

3-: دراسة عبد القادر مصطفاوي 2009 شهادة الماستر جامعة مستغانم " توظيف تمارين بدنية مدمجة و مهارية مقترحة لتنمية مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة (16-18) سنة".

4- دراسة لخضر مساليتي 2009 مذكرة مجستير جامعة الجزائر " توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية و أثرها على تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم ".

5- دراسة ماهر احمد حسن بياتي و فارس سامي يوسف 2004 مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البنية و بعض المهارات الأساسية بكرة القدم".

6- دراسة أحمد احسن 1996شهادة ماجستير جامعة مستغانم " اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية و المهارية مقارنة مع المنهاج المقرر".

7- دراسة اشرف علي جابر 1990 كلية التربية البدنية الاسكندرية " أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم فيئة 13 سنة" .

الملاحق

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية الأستاذ الفاضل :.....

الدرجة العلمية : .....

استمارة استطلاع رأي الاساتذة المحكمين

السيد الاستاذ الدكتور/ تحية طيبة وبعد

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن إستطلاع رأيكم في تحكيم إختبارات المرونة للجدع وشبكة ملاحظة تقنية الاستقبال و المخطط السنوي و الدورة المتوسطة للبرنامج التدريبي المقترح لدى لاعبي كرة الطائرة فئة أشبال 17/16 سنة .

اننا نشكركم مسبقا بتفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة واثراء البحث في مجال التدريب الرياضي و التحضير البدني و الدهني .

عنوان البحث : اثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة صنف اشبال(17/16)سنة

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

الدرجة العلمية : ماستر 2.

الاستاد المشرف الدكتور: مقاق كمال

الهدف من الاستطلاع الرأي : تحكيم الاختبارات التي استعملها Bernard (TURPIN, bibliographie opcit, وشبكة الملاحظة و المخطط السنوي و الدورة المتوسطة المقترحة و الدورة الاسبوعية من قبل الطالب الباحث لتوظيفها في البحث .

ونأمل من سيادتكم المساعدة و إبداء رأيكم في ما هو مقترح.

ملاحظة الاستاذ المحكم **الإمضاء**

5-الملاحق

قائمة الأساتذة المحكمين :

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	القسم	الملاحظات
1	عمريو زهير	أستاذ الدكتور	قسم المكيف الرياضي	موافق
2	يعقوبي فاتح	أستاذ محاضر .أ	قسم التدريب الرياضي	موافق
3	بن الرجم احمد	أستاذ محاضر . أ	قسم ادارة والتسيير الرياضي	موافق
4	حريزي عبد الهادي	أستاذ محاضر . أ	قسم التدريب الرياضي	موافق
5	مرنيز آمنة	أستاذ محاضر . أ	قسم ادارة والتسيير الرياضي	موافق
6	سعد سعود فؤاد	أستاذ محاضر . أ	قسم التدريب الرياضي	موافق
7	قيال مراد	أستاذ محاضر . ب	قسم التدريب الرياضي	موافق

البرنامج السنوي لفئة الأشبال (16 – 17) سنة لنادي النجم الرياضي

المسيلي لكرة الطائرة

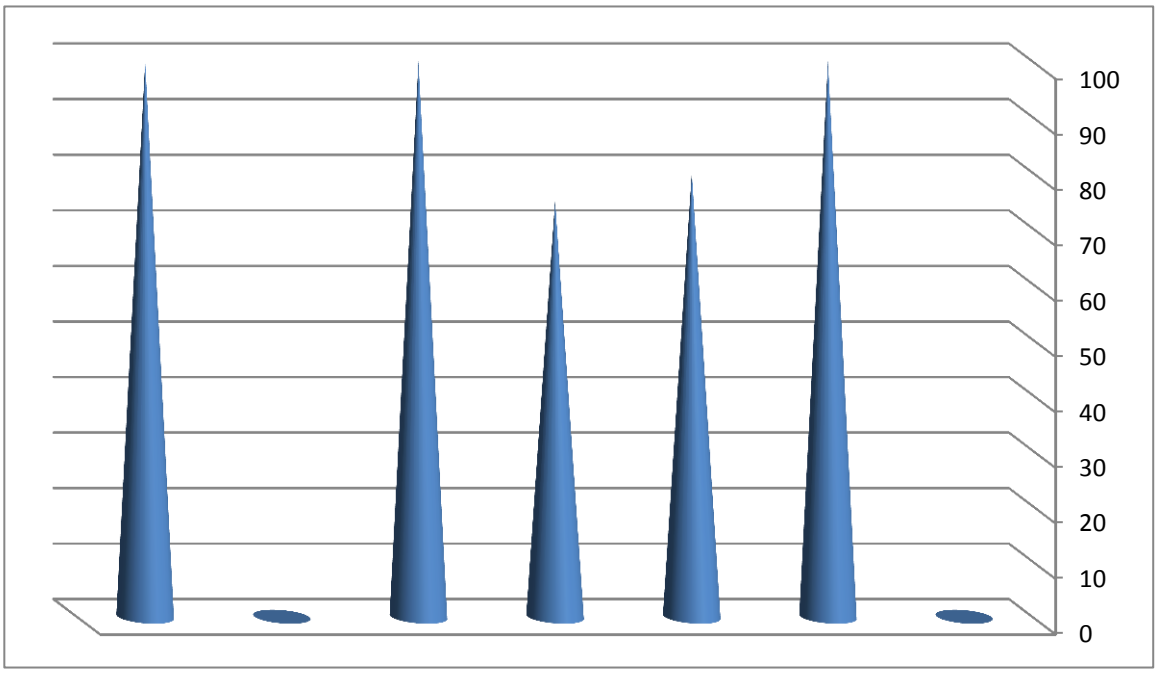
البرنامج السنوي لفئة الأشبال (16 – 17) سنة لنادي النجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة

الموسم الرياضي										
المرحلة	01		02		03		04		05	
الأشهر	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	جانفي	فيفري	مارس	افريل	ماي	جوان
عدد الأسابيع	07		08		08		06		راحة	
عدد الحصص	21		24		24		18		راحة	
النشاط	كرة الطائرة		كرة الطائرة		كرة الطائرة		كرة الطائرة		رياضة أخرى	

الدورة التدريبية المتوسطة

المـرحـلـة الثـالـثة							
الأسبوع	الأسبوع 16	الأسبوع 17	الأسبوع 18	الأسبوع 19	الأسبوع 20	الأسبوع 21	الأسبوع 22	الأسبوع 23
الحصة رقم	46–48	49–51	52–54	55–57	58–60	61–63	64–66	67–69
التحضير البدني	قوة + مرونة	مرونة + رشاقة	سرعة + مرونة	مرونة + رشاقة	قوة + رشاقة	مرونة + رشاقة	سرعة + مرونة	مرونة + رشاقة
التحضير التقني	إرسال + استقبال	استقبال	استقبال + إعداد	استقبال + إعداد السحق	إعداد + سحق + استقبال	إرسال + استقبال	إعداد + السحق	استقبال + إعداد
التحضير الخططي	نظام دفاعي	نظام دفاعي	دفاع هجوم	هجوم كرة راجعة	هجوم دفاع	الدفاع	الهجوم	الدفاع
التحضير النفسي	تصور ذهني	تقنية استرخاء	استرخاء ذهني	الثقة بالنفس	التركيز	سرعة الانتباه	التصور الذهني	إزالة التعب الذهني

نموذج لدورة تدريبية صغرى للإعداد في الكرة الطائرة

الأيام الشدة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
							
زمن الوحدة الكلي	00	75’	75’	75	75	00	00’
الاحماء	راحة	échauffement	échauffement	échauffement	مباريات تطبيقية	راحة	منافسة
15		احماء و اطالة	احماء و اطالة	احماء واطالة			
الجزء الرئيسي		Spécifique	Spécifique	Spécifique			
50د		بدني : تنمية القوة + المرونة	تقني : تنمية مهارة الاسال + الاستقبال	خططي: تنظيم النظام الدفاعي			
التهدئة		استرجاع	استرجاع	استرجاع			
10’		جري خفيف +اطالة	جري خفيف +اطالة	جري خفيف +اطالة			

اللقب	غلاب	جامعة محمد بوضياف المسيلة *Université Mohamed Boudiaf M'sila* معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية *Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives* قسم التدريب الرياضي *Département de la formation sportive*	التاريخ 2017 عدد اللاعبين 12 المكان القاعة الرياضية المسيلة زمن الحصة 75د / رقم الحصة 03
الاسم	حكيم		

السنة الثانية ماستر من السنة الدراسية 2017/2016	بطاقة تقنية لحصة تدريبية تخصص كرة الطائرة	الوسائل	العدد
وحدة تدريبة النجم الرياضي المسيلي (أشبال)	الموضوع *thème*: تقنية الاستقبال + مرونة الجذع		12
	الهدف *Objective*: التحكم في توجيه الكرة مع سرعة التنفيذ.		25
			24

المراحل التعليمية	المدة	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز	شروط النجاح
المرحلة التحضيرية	**15د**	– التحضير البدني . –التحضير النفسي. –تحضير الجهاز الحركي.	–الوقوف في خط مستقيم ،مناداة،مراقبة اللباس،التحية.(**15د**) – شرح هدف الحصة. – التسخين العام ثم الخاص للجسم.	–ضرورة التسخين الجيد لتفادي الإصابات.
المرحلة الرئيسية	**55د**	–دحرجة امامية صحيحة و الضرب للكرة صحيح . –دحرجة خلفية صحيحة و الضرب للكرة صحيح –الدقة في الارسال التعلم الجيد لطريقة الاستقبال الرئيسية.	**المرحلة التعليمية 1**:(**15د**) عملية الدحرجة الأمامية الخلفية مع الاستقبال : يقوم احد اللاعبين برمي الكرة عاليا و المقابل له يقوم بعملية الشقلبة الامامية ثم عم عملية استقبال الكرة بوضعية صحيحة، ثم التغير. **المرحلة التعليمية 2**:(**15د**) نفس التقسيم السابق مع قيام اللاعب بشقلبة الى الخلف أي زيادة صعوبة التمرين. **المرحلة التعليمية 3**: (**20د**) تقسيم الفريق الى فوجين حيث كل لاعب يقابل زميله :يقوم اللاعب الاول بارسال الكرة و المقابل له يقوم بعملية الدحرجة الى الامام ثم استقبال الكرة.	–تعلم المسؤولية وتنمية الروح الجماعية. –روح المنافسة بين اللاعبين.
المرحلة الختامية	**5 د**	–العودة إلى الحالة العادية.	–الجري بشدة ضعيفة وتمديد العضلات.(5د)	–عودة الجسم الى حالة الراحة . –تقييم وحوصلة الحصة.

ملخص الدراسة :

➢ **عنوان الدراسة** : أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة صنف أشبال.

➢ **أهداف الدراسة :**

– تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال لتنمية المرونة.

–معرفة مدى تأثير و فعالية البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية المهارات الأساسية للاعبي الكرة الطائرة.

– معرفة الفروق في نتائج الاختبار البدني و المهاري البعديين بين العينة الضابطة و العينة التجريبية .

➢ **تساؤلات الدراسة:**

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار و الملاحظة القبليين ؟

–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار و الملاحظة القبليين و البعديين للمجموعة التجريبية ؟

–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار و الملاحظة البعديين ؟

➢ **فرضيات الدراسة :**

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار و الملاحظة القبليين.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار و الملاحظة القبليين و البعديين للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار و الملاحظة البعديين.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار و الملاحظة البعديين و لصالح المجموعة التجريبية .

➢ **عينة الدراسة** : تكونت العينة من 24لاعب من فريقين لولاية المسيلة.

➢ **المنهج المتبع**: المنهج التجريبي.

➢ **أدوات الدراسة** : تمثلت أدوات الدراسة في : اختبار ثني الجذع من الوقوف و شبكة ملاحظة لمهارة الاستقبال.

➢ **النتائج المتوصل إليها :**

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار و الملاحظة القبليين.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار و الملاحظة القبليين و البعديين للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار و الملاحظة البعديين.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار و الملاحظة البعديين و لصالح المجموعة التجريبية .

➢ **الاستنتاجات و الاقتراحات :**

– تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على تنمية المرونة.

– البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تطوير مهارة الاستقبال.

– ضرورة تكثيف الدورات التكوينية لمدربي هذه الفئة .

– إجراء دراسات تتناول عناصر اللياقة البدنية الأخرى من القوة _ السرعة مع دمجها بالمهارات الأساسية للعبة.

– زيادة تطبيق التدريب البدني المدمج للفرق المتأخر في التدريب من أجل تعويض .

طريقة الملاحظة:

إنّ هذه الوسيلة التي نقوم باستعمالها في هذه البحث تتطلب منّا استخدام بطاقة الملاحظة و كتابة البيانات عند مشاهدة مقابلات العيّنة التي نقوم بدراستها.

نقوم باستخدام بطاقة الملاحظة لأنها تسمح لنا بتقييم نوعية الاستقبال حسب الأشواط و حسب المقابلات.

(+) استقبال جيد(داخل الثلاث أمتار) – 03 نقاط .

(X) استقبال متوسط (الكرة داخل الملعب لم تصل إلى ثلاثة أمتار)– 02 نقطة .

(–) استقبال ضعيف (كرة خارج حدود الملعب أي ضائعة)– 01 نقطة .

شبكة الملاحظة :

الشوط .....

نوعية الاستقبال			
العلامة / رقم اللاعب	(+)	(X)	(–)
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			

شبكة الملاحظة

المقابلة رقم :01

الأشواط	نوعية الاستقبال		
	(+)	(X)	(−)
ش1			
ش2			
ش3			
ش4			
ش5			
المجموع			

المقابلة رقم :02

الأشواط	نوعية الاستقبال		
	(+)	(X)	(−)
ش1			
ش2			
ش3			
ش4			
ش5			
المجموع			

كشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة
لمذكرات ماستر
للفترة (2017/2016)
على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية و الرياضية.

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :05

رقم التسجيل:12/10D/417

الطالب: غلاب حكيم

تاريخ المناقشة: 18 ماي 2017

عنوان المذكرة: أثر برنامج تدربي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة صنف أشبال . (دراسة ميدانية لفرق ولاية المسيلة).

لغة المذكرة :اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : الدكتور كمال مقاق

عدد الصفحات : 61 صفحة

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

التخصص: تحضير ذهني و بدني **فرع: التدريب الرياضي**

الملخص بالعربية:

– ملخص الدراسة :

– عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة صنف أشبال.

– أهداف الدراسة :

– تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال لتنمية المرونة.

–معرفة مدى تأثير و فعالية البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية المهارات الأساسية للاعبي الكرة الطائرة.

– معرفة الفروق في نتائج الاختبار البدني و المهاري البعديين بين العينة الضابطة و العينة التجريبية .

– تساؤلات الدراسة:

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار و الملاحظة القبليين ؟

–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار و الملاحظة القبليين و البعديين للمجموعة التجريبية ؟

–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار و الملاحظة البعديين ؟

– فرضيات الدراسة :

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار و الملاحظة القبليين.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار و الملاحظة القبليين و البعديين للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار و الملاحظة البعديين.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار و الملاحظة البعديين و لصالح المجموعة التجريبية .

– عينة الدراسة : تكونت العينة من 24لاعب من فريقين لولاية المسيلة.

– المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

– أدوات الدراسة : تمثلت أدوات الدراسة في : اختبار ثني الجذع من الوقوف و شبكة ملاحظة لمهارة الاستقبال.

– النتائج المتوصل إليها :

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار و الملاحظة القبليين.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار و الملاحظة القبليين و البعديين للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار

و الملاحظة البعديين.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار و الملاحظة البعديين و لصالح المجموعة التجريبية .

– **الاستنتاجات و الاقتراحات :**

– تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على تنمية المرونة.

– البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تطوير مهارة الاستقبال.

– ضرورة تكثيف الدورات التكوينية لمدربي هذه الفئة .

– إجراء دراسات تتناول عناصر اللياقة البدنية الأخرى من القوة _ السرعة مع دمجها بالمهارات الأساسية للعبة.

– زيادة تطبيق التدريب البدني المدمج للفرق المتأخر في التدريب من أجل تعويض .

كشاف بالفرنسية

Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques

Département : **entrainement sportif**

N° d'ordre 08

N° d'inscription 12/D10/417

Chercheur : **GHELLAB HAKIM**

Soutenu publiquement le : **LE 18 MAI 2017**

Titre de la thèse (**mémoire**) l 'impact d'un programme d 'entrainement proposé pour la préparation physique intégrée sur le développement de la flexibilité et la technique de réception dans le volley-ball catégore cadet.

Language de la thése : **ARABIC**

Modèle de la thése : **MASTER**

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila.

Nom et Prénom de l'encadreur : **dr MEGIAG KAMEL**

Grade : conferencier

Nombre de page 61page

Ficher électronique (cd–Rom* word * PDF)

Spécialité : preparation physique et Montale

Option : entrainment sportif

Résumé de la recherche

➢ **Titre de l'étude** :l 'impact d'un programme d 'entrainement proposé pour la préparation physique intégrée sur le développement de la flexibilité et la technique de réception dans le volley-ball catégore cadet .

➢ **Objectifs de l'étude**:

-préparation d'un programme d'entrainement proposé pour la préparation physique intégré pour les joueurs de volley-ball catégoré cadet pour le développement de la fléxibilité .

-connaissance de l'effet et de l'éfficacité du programme d'entrainement proposé pour la préparation physique intégrée dans le développement des compétences de base des joueurs de volley-ball .

-reconnaissance des différences dans le résultat du test physique et de compétences posteriories entre l'échantillon témoin et l'échantillon expérimental .

➢ **Questions de l'étude**:

- Ya-t-il des différences statisetiques entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le test et les pré-observations ?

- Existe-t- il des différences statisetiques entre le test et la pré et post observation du groupe expérimental et en faveur du test et du post-observation ?

- Ya-t-il des différences statisetiques entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le test et dans le post –observation en faveur du groupe expérimental ?

Hypothèses de létude:

-Il ya pas des différences statisetiques entre le test et groupe témoin et le groupe expérimental dans le test et dans la pré-observation.

- Il existe des différences statisetiques entre le pré et post –observation du groupe expérimental et en faveur du test et le post-observation.

- Il existe des différences statisetiques entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le test et le post –observation en faveur du groupe expérimental.

➢ **Echantillon De L'étude**: L'échantillon était composé de 24 joueurs des deux équipes de la wilaya de m'sila .

Méthode de L'étude : la méthode expérimental à été suivie dans l'étude.

Outils D'étude :l'étude a consisté outils : essai de pliage du corps (tronc) du récepteur et le réseau d'observation des compétences de réception.

➢ **Résultats obtenus** :

. -Il n' ya pas de différence statisetiques entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le test et la post –observation .

- Il existe des différences statisetiques entre le test et le pré et post –observation du groupe expérimental en faveur des tests et de la post-observation .

- Il existe des différences statisetiques entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le testet la post –observation en faveur du groupe expérimental.

Conclusions et suggestions (**propositions**):

-L'application du programme d'entrainemment proposée a donné un impact positif sur le développement de la flexibilité .

-Le programme d'entrainemment proposé a conduit au développement de la compétence de la réception .

-La nécessite d'intensifier les sessions de formation pour les entraineurs ou (formateurs) de cette catégorie .

- Mener des études sur d'autres éléments de condition physique de puissance ;vitesse…etc… avec l'intégration des compétences de base du jeu

-Intensifier la formation physique intégrée sur les équipes qui ne s'entrainent pas quotidiennement pour ne pas retarder le (programme de) travail.

Résumé de l'étude

- **Titre de l'étude** :l 'impact d'un programme d 'entrainement proposé pour la préparation physique intégrée sur le développement de la flexibilité et la technique de réception dans le volley-ball catégore cadet .
- **Objectifs de l'étude**:

-préparation d'un programme d'entrainement proposé pour la préparation physique intégré pour les joueurs de volley-ball catégorie cadet pour le développement de la flexibilité .

-connaissance de l'effet et de l'efficacité du programme d'entrainement proposé pour la préparation physique intégrée dans le développement des compétences de base des joueurs de volley-ball .

-reconnaissance des différences dans le résultat du test physique et de compétences posteriories entre l'échantillon témoin et l'échantillon expérimental .

- **Questions de l'étude** :

-Ya-t-il des différences statistiques entre le groupe témoin et le groupe expérimental
dans le test et les pré-observations ?

- Existe-t- il des différences statisetiques entre le test et la pré et post observation du groupe expérimental et en faveur du test et du post-observation ?

- Ya-t-il des différences statisetiques entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le test et dans le post – observation en faveur du groupe expérimental ?

Hypothèses de létude:

-Il ya pas des différences statisetiques entre le test et groupe témoin et le groupe expérimental dans le test et dans la pré-observation.

- Il existe des différences statisetiques entre le pré et post –observation du groupe expérimental et en faveur du test et le post-observation.

- Il existe des différences statisetiques entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le test et le post – observation en faveur du groupe expérimental.

- **Echantillon De L'étude**: L'échantillon était composé de 24 joueurs des deux équipes de la wilaya de m'sila .

Méthode de L'étude : la méthode expérimental à été suivie dans l'étude.

Outils D'étude :l'étude a consisté outils : essai de pliage du corps (tronc) du récepteur et le réseau d'observation des compétences de réception.

- **Résultats obtenus** :

. -Il n' ya pas de différence statisetiques entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le test et la post – observation .

- Il existe des différences statisetiques entre le test et le pré et post –observation du groupe expérimental en faveur des tests et de la post-observation .

- Il existe des différences statisetiques entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le testet la post – observation en faveur du groupe expérimental.

Conclusions et suggestions (**propositions**):

-L'application du programme d'entrainemment proposée a donné un impact positif sur le développement de la flexibilité .

-Le programme d'entrainemment proposé a conduit au développement de la compétence de la réception .

-La nécessite d'intensifier les sessions de formation pour les entraineurs ou (formateurs) de cette catégorie .

- Mener des études sur d'autres éléments de condition physique de puissance ;vitesse…etc… avec l'intégration des compétences de base du jeu

-Intensifier la formation physique intégrée sur les équipes qui ne s'entrainent pas quotidiennement pour ne pas retarder le (programme de) travail.